

Sai Vibrionics Newsletter

[μια έκδοση SVIRT]

www.vibrionics.org

“Όποτε βλέπετε έναν άνθρωπο άρρωστο, αποθαρρυσμένο, απαρηγόρητο ή ασθενή εκεί ακριβώς είναι το πεδίο σας για προφορά” ...Σρι Σάτια Σάι Μπάμπα

Τόμος 15 Τεύχος 2

Μάρτιος/Απρ. 2024

In This Issue

☞ Από το Γραφείο του Dr Jit K Aggarwal	1 - 2
☞ Προφίλ Θεραπευτών	2 - 5
☞ Ιστορικά Περιπτώσεων με τη Χρήση Combos	5 - 11
☞ Γωνιά των Απαντήσεων	11 - 12
☞ Θεία Λόγια από τον Υπέρτατο Θεραπευτή	13
☞ Ανακοινώσεις	13
☞ Συμπληρωματικά	13 - 20

☞ Από το Γραφείο του Dr Jit K Aggarwal ☞

Αγαπητοί Θεραπευτές

Καθώς περιμένουμε την ευδαιμονία που επιφέρουν τα 12ωρα Shivaratri bhajans που θα ανυψώσουν τις ενέργειες και θ' αυξήσουν τους κραδασμούς του περιβάλλοντός μας, ας αναλογιστούμε το μήνυμα του Σουάμι σε αυτήν την περίσταση. Ο Σουάμι εξηγεί ότι στο Shivaratri, ο Shiva που εκπροσωπείται από το Lingam, πρέπει να λατρεύεται ως η μορφή για την απόκτηση του Jnana ή της υπέρτατης σοφίας. Λέει, “Μην μεταχειρίζεστε αυτή την ημέρα επιπόλαια και μειώστε την πειθαρχία που ορίζουν οι σοφοί για τον εορτασμό της, όπως η νηστεία, η αγρυπνία και η αδιάλειπτη απαγγελία του ονόματος του Θεού, σε μια τυπική τελετουργία ή μια ευκαιρία για πικνίκ, γλέντι, αναταγωνισμό ή εριστική διασκέδαση. Συλλογιστείτε αυτή τη μέρα και αυτήν τη νύχτα, στο Atma Linga (ελλειπτικό είδωλο που προέρχεται από τον Shiva ως σύμβολό Του), το Jyothir Linga (σύμβολο του υπέρτατου φωτός της σοφίας) και να είστε πεπεισμένοι ότι ο Shiva είναι μέσα στον καθένα σας. Αφήστε αυτό το όραμα να φωτίσει την εσωτερική σας συνείδηση.” – Shivaratri Discourse, 5 March 1973, Disc. 4, [Sri Satya Sai Speaks vol 12](#)

Οι ακόλουθοι του Σάι σε όλο τον κόσμο ετοιμάζονται να γιορτάσουν τα 100α γενέθλια του Σουάμι τον Νοέμβριο του 2025 και είμαστε στην ευχάριστη θέση να δούμε την ενθουσιώδη ανταπόκριση των θεραπευτών δονητικής σε σχέση με τις ιδέες για μια συλλογική προσφορά εκ μέρους του οργανισμού μας. Μερικές προτάσεις που ήρθαν στον δρόμο μας είναι: Ένα βιβλίο με 100 Ιστορικά Περιπτώσεων (παρόμοιο με το βιβλίο των 90 Ιστορικών Περιπτώσεων που προσφέρθηκαν στον Σουάμι στα 90ά του γενέθλια), ένα βιβλίο που περιγράφει λεπτομερώς 100 τακτικούς καταυλισμούς δονητικής σε όλο τον κόσμο και ένα βιβλίο με 100 θεραπευτές που περιγράφουν τις εξαιρετικές τους εμπειρίες με τη δονητική.

Ενώ πολλοί έχουν εκφράσει ενδιαφέρον να παρακολουθήσουν μια εκδήλωση-μαμούθ στο πλαίσιο της 1ης Διεθνούς Συνδιάσκεψής μας τον Ιανουάριο του 2024, προτείνουμε να οργανωθούν κρατικά σεμινάρια στην Ινδία και τοπικά/περιφερειακά καταφύγια στο εξωτερικό. Εάν μπορέσουμε να συγκεντρώσουμε αρκετή υποστήριξη και εθελοντές και μπορέσουμε να εξασφαλίσουμε τουλάχιστον 100 συμμετέχοντες, υπάρχει μια σαφής πιθανότητα πραγματοποίησης ενός Εθνικού Συνεδρίου.

Είμαστε ακόμα στο στάδιο του ιδεασμού και η πραγματικότητα οποιασδήποτε ν' αναπτυχθεί από αυτές τις ιδέες εξαρτάται από τον καθένα μας. Όσοι επιθυμούν να προσφερθούν εθελοντικά για ν' αναλάβουν την ευθύνη για την εκτέλεση οποιασδήποτε από τις αναφερόμενες προτάσεις ή θα ήθελαν να επεκτείνουν την υποστήριξη με άλλη ιδιότητα, είναι ευπρόσδεκτοι να γράψουν απευθείας σε εμένα στο founder@vibrionics.org. Θα χαρώ να σας δώσω καθοδήγηση σχετικά με το πώς να προχωρήσετε από κει και πέρα. Ελπίζουμε να κάνουμε αυτή τη σημαντική ευκαιρία για τον εορτασμό των 100 χρόνων του Kaliyuga Avatar, μια πραγματικά ξεχωριστή και αξέχαστη.

Ως οργανισμός που προσπαθεί διαρκώς για ανάπτυξη και διεύρυνση της εμβέλειάς μας, αισθάνομαι ειλικρινά ότι ο μόνος τομέας στον οποίο πρέπει να εργαστούμε είναι ν' αυξήσουμε τη βάση των θεραπευτών μας σε όλα τα επίπεδα. Πρόσφατα, είχαμε λιγότερες αιτήσεις για προαγωγές στο επόμενο επίπεδο, ειδικά από VP που φιλοδοξούν να γίνουν SVP. Έχει υποπέσει στην αντίληψή μου ότι ορισμένοι θεραπευτές έχουν την εντύπωση ότι μας λείπουν senior δάσκαλοι και ότι δεν έχουμε επαρκή προμήθεια μηχανημάτων SRHVP. Επιτρέψτε μου να διευκρινίσω ότι αυτό δεν είναι αλήθεια, μπορούμε άνετα να καλύψουμε μια αυξημένη ζήτηση, επομένως, μην αφήνετε τέτοιους μύθους να σας αποτρέψουν από το να κάνετε αίτηση για την εκπαίδευση SVP. Για να ενθαρρύνουμε τους VPs να υποβάλουν αίτηση για το μάθημα SVP, χαλαρώσαμε τις οδηγίες εισαγωγής. Για περισσότερες λεπτομέρειες, ανατρέξτε στην ενότητα Συμπληρωματικά.

Όπως όλοι γνωρίζετε, η Ερευνητική μας Ομάδα εργάζεται συνεχώς για τη βελτίωση και την ενημέρωση των Εγχειριδίων μας για χρήστες Δονητικής (108CC 2011 και Vibrionics 2016). Η ομάδα εξετάζει προσεκτικά τα συμπτώματα και τις αιτίες κάθε νέας ασθένειας, μελετά τη συμβατική θεραπεία γι' αυτήν, εξετάζει σχετικά ομοιοπαθητικά φάρμακα και αναζητά την καθοδήγηση του Σουάμι πριν ενημερώσει τα combos. Έχουν γίνει αρκετές προσθήκες στο βιβλίο των 108CC που εκδόθηκε τελευταία φορά το 2011. Ένα ενημερωμένο ευρετήριο του βιβλίου των 108CC δημοσιεύτηκε το 2018 στον Τόμο 9 #5. Είμαι στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσω ότι αυτός ο δείκτης έχει τροποποιηθεί περαιτέρω και το προσάρτημα του 2024 περιλαμβάνεται στην ενότητα Συμπληρωματικά. Προτείνουμε σε όλους τους θεραπευτές να εκτυπώσουν αυτήν τη λίστα και να την επισυνάψουν στο βιβλίο τους των 108CC για εύκολη αναφορά.

Επιτρέψτε μου να δώσω αυτή την ευκαιρία να υπενθυμίσω στον εαυτό μας ότι το SVIRT ανήκει σε εμάς - τους θεραπευτές και, ως εκ τούτου, είναι συλλογική ευθύνη όλων μας να συνεισφέρουμε στη λειτουργία και την ανάπτυξη του Ινστιτούτου. Υπάρχουν άφθονες ευκαιρίες για όλους τους θεραπευτές, οι έμπειροι VPs και SVPs μπορούν να προσφερθούν εθελοντικά ως εκπαιδευτές e-μαθημάτων και εργαστηρίων. Όντας ένα εντελώς φιλανθρωπικό ίδρυμα, κάθε πρόσθετη προσφορά σέβα θα εκτιμηθεί βαθύτατα.

Σας αφήνω με ένα πολύ ισχυρό και εύστοχο μήνυμα του Bhagawan που μπορούμε να κρατήσουμε στην καρδιά μας και να το ακολουθήσουμε στην καθημερινή μας ζωή. *"Αυτό είναι το πρωταρχικό μήνυμα του Shivaratri. Σας δίνω τρεις ρήσεις που πρέπει να έχετε κατά νου: 'Σέβα, Σέβα, Σέβα'. Μην ξεχνάτε ποτέ το καθήκον να υπηρετείτε. Γι' αυτό, πρέπει να αναπτύξετε αγάπη. Για να αναπτύξετε την αγάπη, πρέπει να προωθήσετε το πνεύμα της θυσίας. Η υπηρεσία θα αποκτήσει νόημα όταν εκδηλώνει αγάπη που προέρχεται από τη θυσία. Θεωρήστε την υπηρεσία ως ευνοϊκή για τη δική σας πνευματική ανάπτυξη. Να είστε καλά, να κάνετε το καλό". ...Shivaratri Discourse, 7 March 1997, Disc. 6, [Sri Satya Sai Speaks vol 30](#).*

Είθε ο αγαπητός μας Σάι Σίβα να χαρίσει το φως της σοφίας σε όλους μας. Εύχομαι σε όλους ένα πολύ χαρούμενο και ιερό Shivaratri!

Στην υπηρεσία αγάπης του Σάι

Jit K Aggarwal

❧ Προφίλ Θεραπευτών ❧

Η Θεραπεύτρια ^{03590...ΗΠΑ}



έχει πτυχίο στη λογιστική και εργάστηκε ως senior ειδικός πελατών στον χρηματοοικονομικό κλάδο για 20 χρόνια. Αφού συνταξιοδοτήθηκε τον Ιούλιο του 2023, είναι νοικοκυρά και ακολουθεί το χόμπι της να δημιουργεί κοσμήματα με χάντρες.

Όταν ήταν μόλις εννέα ετών, το 1976, παρακολούθησε τα Σάι bhajans αλλά για κάποιον ανεξήγητο λόγο, ο Σουάμι εξαφανίστηκε από τη ζωή της για τις επόμενες τρεις δεκαετίες. Το 2008 ένας φίλος της την προσκάλεσε να παρευρεθεί στα akhand Bhajans και η σύνδεσή της με τον Σάι αναζωπυρώθηκε. Αυτήν τη φορά δεν υπήρχε καμία ματιά πίσω. Τον Ιούνιο του 2009 είχε το πρώτο της ντάρσαν του Μπάμπα και είχε την ευλογία να πάρει το radhamaskar ένα μήνα αργότερα. Στη συνέχεια, συμμετείχε

ενεργά σε διάφορα προγράμματα παροχής υπηρεσιών όπως 'Δημόσια Δράση για την Παροχή Ξενώνα Αστέρων', 'Τάϊστε τα Πεινασμένα Παιδιά μου', 'Ζώα που αξίζουν την κατάλληλη μεταχείριση', πρότζεκτ Φορτηγό Ψωμιού (κατασκευή και διανομή σάντουιτς σε γειτονίες χαμηλού εισοδήματος) και έχει προσφερθεί εθελοντικά σε κουζίνες τροφίμων και γηροκομεία ηλικιωμένων.

Από την παιδική της ηλικία, όταν διάβασε ένα βιβλίο για μια Κινέζα γιατρό σε μια μικρή πόλη που αφιέρωσε τη ζωή της στην υπηρεσία των αρρώστων, έτρεφε ένα όνειρο να γίνει γιατρός για να βοηθήσει αυτούς που υποφέρουν. Αν και αυτό το όνειρο δεν έγινε πραγματικότητα με τον τρόπο που το φανταζόταν, ήταν πάντα εκεί στο πίσω μέρος του μυαλού της. Ήταν επιρρεπής στο να αρρωσταίνει συχνά και οι αλλοπαθητικοί γιατροί και οι ιατρικές εξετάσεις δεν ήταν σε θέση να εξηγήσουν το γιατί.

Τον Δεκέμβριο του 2013, ξεκίνησε την προσπάθειά της να εξερευνήσει εναλλακτικές μεθόδους θεραπείας. Συμβουλευτήκε έναν θεραπευτή μασάζ ο οποίος, επίσης, ασκούσε τη μεγεθυμένη ενεργειακή θεραπεία (magnified energy healing). Μετά από μερικές συνεδρίες ένωσε μια τεράστια βελτίωση στη συνολική της ευεξία. Τα επόμενα χρόνια δοκίμασε διάφορες εναλλακτικές θεραπείες όπως Ρέικι, Σαμανική θεραπεία κ.λπ., οι οποίες απέδωσαν θετικά αποτελέσματα. Ήταν εκείνη τη στιγμή που άκουσε για την δονητική από έναν συνάδελφο λάτρη του Σάι και ένωσε ότι ο Σουάμι είχε απαντήσει στις προσευχές της και της έδειξε τον δρόμο για την εκπλήρωση του ονείρου της. Καθώς ο Σουάμι είχε ευλογήσει με φυσική παρουσία το σύστημα Δονητικής αρκετές φορές, ήξερε, χωρίς αμφιβολία, ότι αυτός ήταν ο δρόμος προς τα εμπρός για εκείνη. Τον Νοέμβριο του 2019 προκρίθηκε ως AVP και έγινε VP τον Απρίλιο του 2020.

Λίγο αφότου έγινε AVP, κατά τη διάρκεια των ταξιδιών της, είχε μια υπέροχη προσωπική εμπειρία με τη δονητική. Γλίστρησε και έπεσε σε λεπτό πάγο και πόνεσε το δεξί της γόνατο και τον καρπό. Καθώς κουβαλούσε μαζί της μόνο το κιτ ευεξίας της, άρχισε αμέσως να παίρνει το **CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις** κάθε δέκα λεπτά. Τις επόμενες ώρες, το πρήξιμο και ο πόνος μειώθηκαν ως εκ θαύματος και την επόμενη μέρα θεραπεύτηκε πλήρως. Την τρίτη μέρα πέταξε για το σπίτι και μπόρεσε ακόμη και να περπατήσει στο αεροδρόμιο για μια ώρα με τις ψηλοτάκουνες μπότες της χωρίς καμία ενόχληση!

Η θεραπεύτρια διαπιστώνει ότι το **CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις** που δίνεται κάθε 10 λεπτά για δύο ώρες και **6TD** στη συνέχεια, κάνουν θαύματα σε οποιαδήποτε κατάσταση έκτακτης ανάγκης, θεραπεύοντας πλήρως τους ασθενείς σε 2 έως 3 ημέρες. Φτιάχνει το δικό της βασικό combo **CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC17.3 Τονωτικό εγκεφάλου & μνήμης** το οποίο πιστεύει ότι, όταν συνδυάζεται με οποιοδήποτε ίαμα, κάνει τους ασθενείς να αισθάνονται πιο ήρεμοι, πιο χαλαροί και ενεργοποιημένοι. Αυτό τους ενθαρρύνει να συνεχίσουν να λαμβάνουν τη θεραπεία με vibro. Τον Φεβρουάριο του 2020 την πλησίασε ένα 14χρονο κορίτσι που είχε πέσει κάτω ενώ έπαιζε βόλεϊ και είχε τραυματιστεί στον δεξιό ώμο και στο χέρι της. Ήταν τόσο οδυνηρό που δεν μπορούσε να κουνήσει τον ώμο της. Μέσα σε τρεις ημέρες από τη λήψη του παραπάνω combo βάσης μαζί με **CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός + CC20.5 Σπονδυλική στήλη + CC20.7 Κατάγματα...6TD**, ο πόνος εξαφανίστηκε εντελώς!

Μοιράζεται την εμπειρία της από τη θεραπεία ενός 3χρονου ουγγαρέζικου σκύλου Βίσλα που υπέφερε από φουσκάλες στις πατούσες, ακραίο λήθαργο και συνεχή πόνο για ένα χρόνο. Στις 2 Ιουλίου 2023 έδωσε στον σκύλο **CC1.1 Τονωτικό για ζώα + CC6.2 Υποθυρεοειδισμός + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC21.2 Δερματικές μολύνσεις + CC21.3 Δερματικές αλλεργίες + CC21.6 Έκζεμα + CC21.11 Πληγές και Γδαρσίματα** και επίσης, σε νερό για εφαρμογή στις φουσκάλες. Η θεραπεία σταμάτησε μετά από μια εβδομάδα καθώς ο σκύλος παρουσίασε σοβαρό pullout και χρειάστηκε να του χορηγηθούν αντιβιοτικά. Δέκα ημέρες αργότερα η θεραπεία ξανάρχισε, ξεκινώντας με **OD** για μια εβδομάδα και αυξάνοντας αργά σε **TDS**. Πέντε εβδομάδες μετά τη θεραπεία ο σκύλος θεραπεύτηκε σχεδόν πλήρως αλλά η θεραπεία συνεχίστηκε για έναν ακόμη μήνα. Η θεραπεύτρια είναι πολύ συγκεκριμένη στο να διασφαλίσει ότι κάθε ασθενής κατανοεί ότι το pullout είναι καλό γι' αυτόν, καθώς συνεπάγεται αποβολή των τοξινών από το σύστημά του. Ως αποτέλεσμα, παίρνουν ευχαρίστως τα ιάματα και την πλησιάζουν αμέσως εάν προκύψει pullout.

Είναι γεμάτη ευγνωμοσύνη στον Σουάμι που την έχει ευλογήσει με την ευκαιρία να εκπληρώσει την επιθυμία της για seva και αμέτρητες φορές. Τον αισθάνεται να την καθοδηγεί στην πρακτική της στη δονητική. Σε περισσότερες από μία περιπτώσεις έχει βιώσει το χέρι της ν' απλώνει προς ένα συγκεκριμένο combo που δεν σχεδίαζε να προσθέσει. Αργότερα, θα ανακάλυπτε ότι το combo χρειαζόταν για μια άλλη πάθηση που ο ασθενής είχε ξεχάσει ν' αναφέρει στην αρχική εξέταση!

Τώρα που έχει συνταξιοδοτηθεί, είναι σε θέση να αφιερώσει περισσότερο χρόνο στη δονητική. Βοηθά ήδη στην επεξεργασία ιστορικών περιπτώσεων και έχει αναλάβει προμήθειες σε θεραπευτές στις ΗΠΑ και τον Καναδά. Βοηθά τον συντονιστή της Βόρειας Αμερικής με διαχειριστική εργασία όπως και όταν απαιτείται. Έχει κάνει αίτηση για εκπαίδευση SVP και ως εκ τούτου είναι έτοιμη να υπηρετήσει με οποιαδήποτε ιδιότητα. Η συνεργασία με senior θεραπευτές στην Ινδία και τις ΗΠΑ τη βοήθησε να κατανοήσει πολύπλοκες ασθένειες και είναι σε θέση να υιοθετήσει μια πιο αποτελεσματική προσέγγιση στη θεραπεία. Προσπαθεί να μπει στη θέση των ασθενών της και να δει τα πράγματα από τη δική τους οπτική γωνία,

αυτό τη βοήθησε να γίνει πιο ενσυναίσθητη και κατανόηση. Η εξάσκηση της δονητικής την έχει διδάξει να είναι πιο στοργική και της έχει ενσταλάξει μια βαθύτερη αίσθηση ευγνωμοσύνης προς τον Κύριο.

Περιπτώσεις να μοιραστούμε:

- [Δυσκοιλιότητα](#)
- [Αχίλλειος τενοντίτιδα, πόνος στον ώμο](#)
- [Ημικρανία](#)

+++++

Ο Θεραπευτής ^{11612...lvδία} έχει μεταπτυχιακό στο εμπόριο και υπηρέτησε ως βοηθός επόπτης γραφείου στο BSNL για περισσότερα από 18 χρόνια. Έχοντας συνταξιοδοτηθεί το 2018, αυτή τη στιγμή του αρέσει ν' ακούει πνευματικές ομιλίες και να συμμετέχει σε δραστηριότητες κοινωνικής υπηρεσίας.



Γνώρισε τον Σάι Μπάμπα μέσω του κουινιάδου του και, μαζί με τη σύζυγό του, έκανε το πρώτο του ντάρσαν τον Μάιο του 1991. Σε ηλικία 34 ετών το 1992, ένας άγιος άνθρωπος του είπε ότι ο Θεός θα τον προστάτευε σε όλες τις καταστάσεις και ότι το πρασινάκι του Μπάμπα θα ερχόταν στην οικογένειά του με τη μορφή ενός αγοριού. Τον Απρίλιο του 1993 η σύζυγος του γέννησε ένα αγοράκι, το οποίο ονόμασαν Σάι Κρίσνα. Σε μια όμορφη επιβεβαίωση της παρουσίας Του, το ευλογητικό χέρι του Σουάμι, χαραγμένο σε ένα σωρό ρυζιού, ήταν καθαρά ορατό στο σπίτι του. Έκτοτε,

συμμετέχει ενεργά στις δραστηριότητες παροχής υπηρεσιών Σάι. Έχοντας πάντα ενδιαφέρον για την εναλλακτική ιατρική, είχε προσφερθεί εθελοντικά να χορηγεί ιάματα σ' έναν οργανισμό που ασκεί την ομοιοπαθητική από το 1993.

Το 2018, παρακολούθησε μια ομιλία για τη Σάι Δονητική από έναν θεραπευτή και αυτό κέντρισε το ενδιαφέρον του για το σύστημα.

Αναζήτησε ιάματα για μια στομαχική διαταραχή και εξεπλάγη ευχάριστα όταν βίωσε πόσο αποτελεσματικά δούλεψαν. Εμπνεύστηκε να παρακολουθήσει το εκπαιδευτικό πρόγραμμα και πιστοποιήθηκε ως AP τον Μάρτιο του 2019.

Ο θεραπευτής υπηρετεί τακτικά σε εβδομαδιαίους ιατρικούς καταυλισμούς. Διαπιστώνει ότι με τα χρόνια οι ιατρικές του γνώσεις έχουν βελτιωθεί σημαντικά από τη θεραπεία μιας μεγάλης ποικιλίας ιατρικών καταστάσεων. Επίσης, αποδίδει την πρόδοό του στο ότι έχει την ευκαιρία να συνεργαστεί με συναδέλφους θεραπευτές από τους οποίους έχει μάθει πολλά. Συχνά καθοδηγείται διαισθητικά για να παραμείνει μετά το τέλος της ιατρικού καταυλισμού και θα εμφανιστούν πάντα μερικοί περισσότεροι ασθενείς! Μαζί με τον **Θεραπευτή** ¹¹⁵⁹⁴ έχει ήδη συμμετάσχει σε 101 τακτικούς καταυλισμούς κοντά στην κατοικία του, στο Visakhapatnam και έχει υπηρετήσει 1616 ασθενείς.

Ένα 3χρονο κορίτσι είχε λευκές κηλίδες που έμοιαζαν με λεύκη, στο μέτωπο και στους κροτάφους τους τους τελευταίους 18 μήνες. Στις 28 Οκτωβρίου 2020, της δόθηκε **#1. CC21.2 Δερματικές μολύνσεις + CC21.3 Δερματικές Αλλεργίες + CC21.11 Πληγές & γδαρσίματα** σε βιμπούτι για εξωτερική εφαρμογή. και **#2. CC12.2 Τονωτικό παιδιών + #1** για λήψη από το στόμα. Μέσα σε ένα μήνα η οικογένεια ανέφερε βελτίωση 90% και σε έναν άλλο μήνα, εξαφανίστηκαν εντελώς.

Σε άλλη περίπτωση, τον προσέγγισε μια 17χρονη νεαρή γυναίκα που είχε διαγνωστεί με Σύνδρομο Πολυκυστικών Ωοθηκών ένα μήνα νωρίτερα. Για δύο χρόνια είχε ακανόνιστη έμμηνο ρύση, αδυναμία και πονοκεφάλους. Ο θεραπευτής της έδωσε **CC8.4 Ωθήκες & Μήτρα + CC8.8 Ακανόνιστη έμμηνος ρύση + CC11.3 Πονοκέφαλοι + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες**. Μέσα σε δύο μήνες η ασθενής ανέφερε ότι ο πονοκέφαλος και η αδυναμία είχαν εξαφανιστεί και η έμμηνος ρύση της έγινε κανονική. Ωστόσο, έχασε την περίοδο της δύο μήνες αργότερα. Το παραπάνω combo βελτιώθηκε με την προσθήκη **CC3.1 Τονωτικό καρδιάς** και από τον επόμενο μήνα και μετά, η έμμηνος ρύση της έγινε ξανά κανονική και αυτό συνεχίζεται μέχρι σήμερα, δύο χρόνια αργότερα.

Ανάμεσα σε πολλές ενδιαφέρουσες περιπτώσεις που αντιμετωπίζει ο ίδιος, ο θεραπευτής θα ήθελε να μοιραστεί μερικές. Έδωσε θεραπεία σ' ένα 4χρονο αγόρι που υπέφερε από έντονο βήχα για πέντε ημέρες και εξαιτίας αυτού δεν μπορούσε να κοιμηθεί. Του δόθηκε **CC9.2 Οξείες λοιμώξεις + CC12.2 Τονωτικό παιδιών + CC19.2 Αναπνευστικές αλλεργίες + CC19.3 Χρόνιες λοιμώξεις θώρακος + CC19.6 Βήχας χρόνιος + CC19.7 Λαιμού χρόνια προβλήματα...6TD**. Την επόμενη κιόλας μέρα, οι γονείς ανέφεραν ότι το παιδί κοιμήθηκε καλά αφού πήρε το ίαμα. Ο βήχας υποχώρησε εντελώς μέσα σε λίγες μέρες.

Χρησιμοποιεί το combo **CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC18.5 Νευραλγία** συχνά με πολύ καλά αποτελέσματα. Για παράδειγμα, σε τρεις ασθενείς που έλαβαν θεραπεία στο σπίτι - δύο για πόνο στην πλάτη και έναν για σπονδυλίτιδα, τα συμπτώματα άρχισαν να βελτιώνονται μόνο αφού πρόσθεσε τα παραπάνω στο αρχικό combo. Το ίδιο παρατηρήθηκε σε αρκετές περιπτώσεις αρθρίτιδας και σπονδυλίτιδας που αντιμετωπίστηκαν στους κανονικούς καταυλισμούς δονητικής. Τώρα ο θεραπευτής προσθέτει αυτό το combo στην πρώτη περίπτωση όταν θεραπεύει τέτοιους ασθενείς.

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, ο θεραπευτής συμμετείχε ενεργά στη διανομή του **IB**, του ενισχυτικού ανοσίας μας. Αποστέλλει τακτικά θεραπείες σε πολλούς από τους ασθενείς του και είναι χαρούμενος που συμμετέχει στο ταχυδρομικό δίκτυο. Λέει ότι η Σάι Δονητική είναι μοναδική στο ότι είναι τόσο εύκολο να προετοιμαστούν και να διανεμηθούν ιάματα.

Μέσα από την πρακτική του, έχει αναπτύξει περισσότερη υπομονή, επιμονή, αγάπη και ζήλο να κάνει περισσότερο seva. Είναι εξαιρετικά ευγνώμων στον Σουάμι που του έδωσε μια τόσο υπέροχη ευκαιρία να καθαγιάσει τη ζωή του μετά τη συνταξιοδότησή του και με τη δονητική μπορεί να υπηρετήσει την οικογένειά του, τους φίλους του και όλους όσους έρχονται σε αυτόν για βοήθεια.

Περιπτώσεις να μοιραστούμε:

- [Μυκητιασική λοίμωξη](#)
- [Έκκριση πύου, κνησμός & πόνος στο αυτί](#)
- [Αναπνευστική αλλεργία](#)

❧ Ιστορικά Περιπτώσεων με την Χρήση Combos ❧

1. Δυσκοιλιότητα ^{03590...ΗΠΑ} Ένα 13χρονο αγόρι με δυσκοιλιότητα για πέντε χρόνια, από τον Μάιο του 2015 έκανε σταθερά σκληρά κόπρανα σχεδόν καθημερινά αλλά μερικές φορές κάθε 2 με 3 ημέρες. Τον Σεπτέμβριο του 2019, όταν παραπονέθηκε για στομαχόπονο και χαμηλή όρεξη και κουραζόταν εύκολα, επισκέφθηκε έναν γιατρό. Μια ακτινογραφία αποκάλυψε ενσφήνωση κοπράνων και του συνταγογραφήθηκε ένα καθαρτικό (Miralax) που δεν βοήθησε πολύ. Έτσι, δύο εβδομάδες αργότερα σταμάτησε.

Στις **22 Μαΐου 2020**, η ενδιαφερόμενη μητέρα τον πήγε στον θεραπευτή που του έδωσε:

CC4.1 Τονωτικό της πέψης + CC4.4 Δυσκοιλιότητα + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.2 Τονωτικό παιδιών + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC17.3 Τονωτικό εγκεφάλου & μνήμης...TDS

Επιπλέον, στο αγόρι δόθηκε η συμβουλή ν' αυξήσει σταδιακά την ημερήσια πρόσληψη νερού σε 8 με 10 ποτήρια, από 6 ποτήρια νωρίτερα και να συμπεριλάβει στη διατροφή του τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες.

Μέσα σε 3 έως 4 ημέρες ο πόνος στο στομάχι εξαφανίστηκε και σε άλλες δέκα ημέρες, στις 4 Ιουνίου, τα κόπρανα είχαν γίνει φυσιολογικά με καθημερινές κενώσεις, αν και σε διαφορετικές χρονικές στιγμές. Η πρόοδος συνεχίστηκε και στις 24 Ιουνίου, η μητέρα ανέφερε σημαντική βελτίωση στην όρεξη του και στο επίπεδο ενέργειας. Μέχρι τις 27 Αυγούστου υπήρχε 100% βελτίωση καθώς η κένωση ήταν πλέον τακτική. Η δοσολογία μειώθηκε σε **BD** και μειώθηκε σε **OW** τους επόμενους δύο μήνες και σταμάτησε μετά από ένα μήνα, στις 30 Νοεμβρίου 2020. Από τον Ιανουάριο του 2024 το αγόρι παραμένει απαλλαγμένο από δυσκοιλιότητα και χαίρει καλής υγείας.

+++++

2. Αχίλλειος τενοντίτιδα, πόνος στον ώμο ^{03590...ΗΠΑ} Μια 61χρονη γυναίκα αντιμετώπιζε επίμονο πόνο στην αριστερή της φτέρνα για ένα χρόνο μετά από πτώση τον Δεκέμβριο του 2018. Έτσι, είχε περιορισμένη κίνηση, με δυσκολία στο περπάτημα. Ο γιατρός της το διέγινωσε ως Αχίλλειο τενοντίτιδα. Εφάρμοζε καθημερινά τη συνταγογραφούμενη αλοιφή και έπαιρνε παυσίπονο μόνον όταν ο πόνος ήταν έντονος. Αυτό της έδινε προσωρινή ανακούφιση. Τον Σεπτέμβριο του 2019 τράβηξε έναν μυ στον δεξιό της ώμο και ο πόνος που προέκυψε έκανε τις καθημερινές της δραστηριότητες προκλητικές. Αυτή η κατάσταση χειροτέρευε όταν είχε στρες αλλά την διαχειριζόταν μόνο με παυσίπονα. Για αρκετούς μήνες, ένιωθε ταραγμένη και κουραζόταν εύκολα.

Στις **3 Ιαν. 2020**, σταμάτησε την αλλοπαθητική φαρμακευτική αγωγή όπου ο θεραπευτή της έδωσε:

CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC17.3 Τονωτικό εγκεφάλου & μνήμης + CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός + CC20.7 Κατάγματα...6TD για 5 ημέρες ακολουθούμενα με TDS

Μέσα σε τέσσερις ημέρες υπήρξε 95% ανακούφιση τόσο στον πόνο στη φτέρνα όσο και στον ώμο. Μπορούσε να περπατήσει κανονικά και να ολοκληρώσει τις καθημερινές της δουλειές με ευκολία. Στις 16 Ιανουαρίου ανέφερε ότι ο πόνος είχε σχεδόν εξαφανιστεί και υπήρχε μια νέα αίσθηση ηρεμίας, ακόμη και σε αγχωτικές καταστάσεις. Επιπλέον, ένιωθε πιο χαρούμενη και πιο ενεργητική! Έως τις 21 Φεβρουαρίου είχε 100% ανακούφιση. Αποφάσισε να μειώσει το ίαμα στις αρχές Μαΐου και το σταμάτησε στις 30 Ιουνίου 2020.

Από τον Ιανουάριο του 2024 δεν υπήρξε επανεμφάνιση οποιουδήποτε συμπτώματος.

+++++3

3. Ημικρανία ^{03590...ΗΠΑ} Μια 48χρονη γυναίκα υπέφερε από επαναλαμβανόμενες ημικρανίες που ξεκίνησαν στην εφηβεία της. Αρχικά διαχειρίσιμη, η συχνότητα και η ένταση των κρίσεων αυξήθηκαν σταδιακά με τα χρόνια. Κατά τη διάρκεια κάθε επεισοδίου βίωνε πίεση και πόνο πίσω από τα μάτια της και σφίξιμο στους κροτάφους της, μαζί με ναυτία και ευαισθησία στο φως. Το 1997, σε ηλικία 25 ετών, η κατάστασή της διαγνώστηκε ως ημικρανία και ο γιατρός τη συμβούλεψε να βάζει παγοκύστη και να ξεκουράζεται καλά κατά τη διάρκεια μιας κρίσης. Για προσωρινή ανακούφιση βασίστηκε σε παυσίπονα χωρίς ιατρική συνταγή (ΟΤC). Τα κατάφερνε έτσι για χρόνια μέχρι τον Ιούλιο του 2019, όταν πέρασε μια συναισθηματική αναταραχή, νιώθοντας έτσι απογοητευμένη, ανήσυχη, αβοήθητη και κουρασμένη. Ως αποτέλεσμα τα συμπτώματα εντάθηκαν και μέχρι τον Σεπτέμβριο είχε 2 με 3 κρίσεις την εβδομάδα με κάθε επεισόδιο να διαρκεί 1 έως 2 ημέρες, κατά τη διάρκεια του οποίου κλεινόταν σ' ένα σκοτεινό δωμάτιο. Αυτό επηρέαζε την καθημερινότητά της καθώς και τη δουλειά της ως οδηγός ταξί.

Απρόθυμη να χρησιμοποιήσει τη συμβατική ιατρική λόγω του φόβου πιθανών παρενεργειών, συμβουλευτηκε τον θεραπευτή. Είχε ελαφρά πίεση πίσω από τα μάτια της και φαινόταν αναστατωμένη.

Στις 3 Ιαν. 2020 της δόθηκε:

CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC11.4 Ημικρανίες + CC12.1 Τονωτικό για Ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC17.3 Τονωτικό εγκεφάλου & μνήμης ...6TD

Στις 7 Ιανουαρίου ανέφερε ότι δεν έπαθε ημικρανία και επομένως δεν χρειαζόταν παυσίπονα. Η δοσολογία μειώθηκε σε **TDS**. Μια εβδομάδα αργότερα ακουγόταν πολύ χαρούμενη καθώς τώρα είχε βελτιωμένη ψυχική κατάσταση και διαύγεια σκέψης και όχι άλλες ημικρανίες. Στις 16 Φεβρουαρίου ανέφερε ένα ήπιο επεισόδιο διάρκειας λίγων ωρών αλλά χωρίς την ανάγκη για παυσίπονα.

Της συστήθηκε να συνεχίσει να παίρνει το ίαμα και μετά από τέσσερις μήνες μειώθηκε και σταμάτησε στα τέλη Ιουλίου 2020. Από τον Ιανουάριο του 2024 συνεχίζει να είναι χωρίς ημικρανία και είναι πολύ χαρούμενη.

+++++4

4. Μυκητιασική λοίμωξη ^{11612...Ινδία} Τους τελευταίους 6 μήνες από τον Μάρτιο του 2022, μια 68χρονη γυναίκα ήταν αναστατωμένη από επίμονο κνησμό στον κόλπο της και επείγουσα ούρηση. Ο γιατρός διέγνωσε ότι πρόκειται για μυκητιασική λοίμωξη και τα συνταγογραφούμενα φάρμακα ανακούφισαν τα συμπτώματά της μέσα σε μια εβδομάδα αλλά μόνο για να επανέλθουν μετά από μερικές ημέρες. Καθώς ο κνησμός μερικές φορές ήταν σοβαρός, έπαιρνε συνταγογραφούμενα φάρμακα τουλάχιστον δύο φορές κάθε μήνα. Καθώς ανησυχούσε για τις μακροπρόθεσμες παρενέργειες, όταν άρχισαν ξανά τα συμπτώματά δεν πήρε τα συνηθισμένα φάρμακα της και επέλεξε τη δονητική. Στις 8 Σεπτεμβρίου 2022 συμβουλευτηκε την θεραπεύτρια σ' έναν μηνιαίο καταυλισμό όπου της δόθηκε:

CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC13.1 Τονωτικό νεφρών + CC13.2 Λοιμώξεις νεφρού & ουροδόχου κύστης * + CC13.3 Ακράτεια + CC18.5 Νευραλγία + CC21.7 Μύκητες...6TD

Μετά από ένα μήνα, στις 9 Οκτωβρίου, ανέφερε 50% ανακούφιση και από τα δύο συμπτώματα. Ήταν ανακουφισμένη και χαρούμενη που δεν χρειαζόταν το αλλοπαθητικό φάρμακο. Η δοσολογία μειώθηκε σε **TDS**. Μέχρι τις 15 Δεκεμβρίου τα συμπτώματά της είχαν εξαφανιστεί εντελώς. Η δοσολογία μειώθηκε σε **OD** και συνεχίστηκε μέχρι τον Φεβρουάριο του 2023 όταν το ίαμα τελείωσε. Από τον Ιανουάριο του 2024 δεν υπήρξε υποτροπή. Τώρα λαμβάνει θεραπεία για τα άλλα προβλήματά της.

***CC13.2** συμπεριλήφθηκε επειδή είχε υποφέρει από ουρολοίμωξη πριν από τέσσερα χρόνια

Σημείωση του Εκδότη: Η ανακούφιση θα μπορούσε να ήταν πολύ πιο γρήγορη εάν το combo που σχετίζεται με το όργανο **CC8.5 Κόλπος & Τράχηλος** είχε συμπεριληφθεί στην παραπάνω θεραπεία. Επίσης, η εξωτερική εφαρμογή είναι εξαιρετικά σημαντική σε τέτοιες περιπτώσεις.

+++++

5. Έκκριση πύου, κνησμός & πόνος στο αυτί ^{11612...lvδία} Η 56χρονη σύζυγος του θεραπευτή υπέφερε από επαναλαμβανόμενο πόνο, κνησμό και πύον στο δεξί της αυτί από το 2005. Αυτό συνέβαινε τουλάχιστον μία φορά το μήνα και τα ομοιοπαθητικά φάρμακα σταματούσαν την έκκριση μέσα σε μια εβδομάδα με 60% ανακούφιση από τον κνησμό και τον πόνο. Καθώς δεν υπήρχε περαιτέρω βελτίωση, διέκοψε τη θεραπεία. Με αυτόν τον τρόπο διαχειριζόταν την κατάστασή της για 16 χρόνια. Στις **28 Αυγ. 2021**, όταν αντιμετώπισε ένα άλλο επεισόδιο έκκρισης πύου, επέλεξε τη δονητική θεραπεία με την ελπίδα μιας μόνιμης λύσης. Της δόθηκε:

#1. CC5.1 Μολύνσεις αυτιών...BD σε ελαιόλαδο, 1 σταγόνα στο πάσχον αυτί

#2. CC5.2 Κώφωση + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC21.1 Τονωτικό δέρματος + #1...6TD

Μόλις τρεις ημέρες αργότερα, την 1η Σεπτεμβρίου, η έκκριση σταμάτησε! Το **#2** μειώθηκε σε **TDS** και η ασθενής διέκοψε το **#1**. Μέχρι τις 10 Οκτωβρίου υπήρχε 20% ανακούφιση σε άλλα συμπτώματα αλλά η ασθενής διέκοψε τη θεραπεία.

Στις 30 Μαρτίου 2022 καθώς το πύον επανεμφανίστηκε, το **#2** επαναλήφθηκε **TDS**. Μέσα σε τρεις ημέρες η έκκριση σταμάτησε και δεν επαναλήφθηκε ποτέ ξανά. Μέχρι το τέλος Απριλίου υπήρξε ανακούφιση κατά 50% σε άλλα συμπτώματα, με πρόοδο στο 80% έως τον Δεκέμβριο του 2022. Μέχρι την 1η Μαρτίου 2023 επιτεύχθηκε πλήρης ανακούφιση από τον πόνο και τον κνησμό. Αυτό της έφερε τεράστια ανακούφιση, καθώς προηγουμένως φοβόταν την έκκριση μετά από κάθε λούσιμο.

Η δοσολογία μειώθηκε σε **OD** για ένα μήνα και μετά σταμάτησε. Από τις 28 Ιανουαρίου 2024 δεν υπήρξε επανάληψη και παραμένει ευγνώμων στη δονητική.

Σημείωση Εκδότη: Αντί για **CC5.2 Κώφωση** και **CC21.1 Τονωτικό δέρματος**, η προσθήκη του **CC21.2 Δερματικές μολύνσεις + CC21.3 Δερματικές αλλεργίες** για τον κνησμό θα μπορούσε να έχει φέρει ταχύτερη ανακούφιση.

+++++

6. Αναπνευστική αλλεργία ^{11612...lvδία} Ένας 42χρονος άνδρας αναζήτησε βοήθεια σε μηνιαίο καταυλισμό δονητικής για μια επαναλαμβανόμενη αναπνευστική αλλεργία, η οποία τον ταλαιπωρούσε από την παιδική του ηλικία. Τα συμπτώματα περιελάμβαναν φτάρνισμα, καταρροή, βήχα και συμφόρηση του λαιμού λόγω πτυέλων. Αυτά πυροδοτούνταν από την έκθεση σε σκόνη κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού ή από τον καθαρισμό του σπιτιού και τις αλλαγές του καιρού. Κάθε επεισόδιο διαρκούσε μια εβδομάδα αναστατώνοντας τη δουλειά και την καθημερινότητά του. Βασίστηκε σε οικιακές θεραπείες όπως αφεψήματα τζίντζερ και πιπεριού για μέτρια συμπτώματα και αντιισταμινικό χωρίς συνταγή (Σετιριζίνη) για σοβαρά συμπτώματα που εμφανίζονταν περιστασιακά. Την στιγμή της επίσκεψής του είχε καταρροή και βήχα με πτύελα που είχαν ξεκινήσαν πριν από 4 έως 5 ημέρες και λάμβανε σπιτικά ιάματα.

Στις **13 Ιουλίου 2022**, ο θεραπευτής του έδωσε:

CC19.2 Αναπνευστικές αλλεργίες + CC19.3 Χρόνιες λοιμώξεις θώρακος + CC19.5 Ιγμορίτιδα + CC19.6 Βήχας χρόνιος + CC19.7 Λαιμού χρόνια προβλήματα...6TD

Κατά την επόμενη επίσκεψή του στον καταυλισμό, στις 10 Σεπτεμβρίου, μοιράστηκε ότι είχε δύο επεισόδια τους τελευταίους δύο μήνες, το καθένα από τα οποία διήρκεσε μόνο τρεις ημέρες με 20% βελτίωση στα συμπτώματα. Η δοσολογία μειώθηκε σε **TDS**. Και πάλι, τους επόμενους δύο μήνες, είχε δύο επεισόδια διάρκειας τριών ημερών το καθένα αλλά με 50% ανακούφιση στα συμπτώματα. Αυτή η πρόοδος συνεχίστηκε κατά τη διάρκεια του χειμώνα και στις 26 Δεκεμβρίου ήταν πολύ χαρούμενος επειδή είχε μόνο ένα ήπιο επεισόδιο μέσα σ' έναν μήνα που διήρκεσε δύο ημέρες.

Στις 17 Ιανουαρίου 2023 ανέφερε πλήρη ανακούφιση, παραμένοντας χωρίς συμπτώματα για ένα μήνα, ακόμη και σε ταξίδια μεγάλων αποστάσεων. Η δόση μειώθηκε σε **OD** μέχρι την εξάντληση των χαπιών τον Φεβρουάριο. Από τον Δεκέμβριο του 2023 συνεχίζει να είναι απαλλαγμένος από αλλεργίες, ακόμη και όταν εκτίθεται σε ερεθισμούς.

+++++

7. Τρύπα στο τύμπανο, μόλυνση αυτιού ^{11655...lvδία} Στις αρχές Απριλίου 2023 μια 42χρονη δασκάλα παρατήρησε κανονική λευκή έκκριση από το αριστερό της αυτί, που αργότερα έγινε πιο παχύρρευστη και περιστασιακά κοκκινωπή. Αν και δεν υπήρχε πόνος, η ενοχλητική έκκριση αυξήθηκε μετά από ένα μπάνιο. Άρχισε λοιπόν να βάζει βαμβάκι στο αυτί της. Ένας ομοιοπαθητικός την αντιμετώπισε με ωτικές σταγόνες (SBL Mullein) αλλά αυτό επιδείνωσε την κατάστασή της προκαλώντας έντονο πόνο, ως εκ τούτου σταμάτησε. Στις 16 Απριλίου ένας αλλοπαθητικός γιατρός εντόπισε μια μολυσμένη διάτρηση 2-4 mm στο μεσαίο στρώμα του τυμπάνου με συγχωνευμένα εξωτερικά και εσωτερικά στρώματα. Πίστευε ότι η διάτρηση ήταν πολύ παλιά. Ανέφερε ότι είχε προβλήματα ακοής σε αυτό το αυτί τους τελευταίους μήνες

και επί του παρόντος είχε επίσης πόνο. Ο γιατρός της έδωσε αντιβιοτικά για πέντε ημέρες μετά από τις οποίες ο πόνος σταμάτησε αλλά το έκκριμα επέμενε. Στη συνέχεια συνέστησε χειρουργική επέμβαση για τον διαχωρισμό των συντηγμένων στρωμάτων και το κλείσιμο της διάτρησης*. Απρόθυμη να πάει για χειρουργείο αναζήτησε θεραπεία με δονητική και στις **20 Ιουλίου 2023**, ο θεραπευτής της έδωσε:

CC5.1 Μολύνσεις αυτιών + CC5.2 Κώφωση + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις...TDS και σε λάδι καρύδας **...BD** για εφαρμογή πίσω από το αριστερό αυτί.

Αρχικά ασυνεπής, μετά από ένα μήνα, ακολούθησε θρησκευτικά το δοσολογικό σχήμα. Τον Σεπτέμβριο ανέφερε ενθουσιασμένη ότι η έκκριση είχε σταματήσει τελείως. Το Νοέμβριο επισκέφτηκε τον γιατρό της για επαναληπτικό scan. Προς έκπληξη του γιατρού αλλά και του ασθενούς, δεν υπήρχε ίχνος διάτρησης**, εξαλείφοντας την ανάγκη χειρουργείου! Όταν ο γιατρός αναφώνησε ότι ήταν μια θαυματουργή θεραπεία χωρίς καμία θεραπεία, η ασθενής αποκάλυψε ότι έπαιρνε δονητικά ιάματα.

Τον Δεκέμβριο η ασθενής ενημέρωσε ότι η ακοή της επέστρεψε στο φυσιολογικό, επομένως η δοσολογία τόσο η από του στόματος όσο και η τοπικά, μειώθηκε σε **OD** την οποία η ασθενής συνεχίζει. Από τον Φεβρουάριο του 2024 δεν έχει υπάρξει υποτροπή.

* Εάν τα στρώματα δεν ήταν συντηγμένα, υπήρχε πιθανότητα η διάτρηση να είχε επουλωθεί από μόνη της.

**Αναφορές για το τύμπανο πριν και μετά τη θεραπεία με δονητική είναι διαθέσιμες κατόπιν αιτήματος.

+++++8

8. Διαβήτης, ισχιαλγία, αϋπνία ^{02726 & 93599...ΗΠΑ} Μια 75χρονη γυναίκα, ύψους 4'10" και βάρους 52 κιλών, είχε υψηλό σάκχαρο νηστείας FBS (260 mg/dL νηστεία, το φυσιολογικό είναι 90 έως 130) παρά τη λήψη τριών διαφορετικών δισκίων και 3 μονάδων ινσουλίνης καθημερινά, για περισσότερο από μια δεκαετία. Ισχιαλγία και οσφυαλγία με μόνο 50% βελτίωση με τη λήψη ομοιοπαθητικής θεραπείας για 4 χρόνια και επίσης αϋπνία, αδυναμία ύπνου καλής ποιότητας. Ο υποθυρεοειδισμός της επί δύο δεκαετίες ήταν υπό έλεγχο με αλλοπαθητικά δισκία.

Στις **8 Σεπτ. 2022**, της δόθηκε:

Για τον διαβήτη:

#1. CC6.3 Διαβήτης + CC12.4 Αυτοάνοσες ασθένειες...TDS

Για την ισχιαλγία και τους πόνους στην πλάτη:

#2. CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές + CC17.3 Τονωτικό εγκεφάλου & μνήμης + CC18.5 Νευραλγία + CC20.2 Πόνος SMJ + CC20.3 Αρθρίτιδα + CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός + CC20.5 Σπονδυλική στήλη...TDS από το στόμα, επίσης, σε νερό για τοπική εφαρμογή

Για την αϋπνία:

#3. CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC15.2 Ψυχιατρικές διαταραχές + CC15.6 Διαταραχές ύπνου + CC17.3 Τονωτικό εγκεφάλου & μνήμης...μία ώρα πριν πέσει για ύπνο και ξανά όταν έπεφτε για ύπνο

Για τη γενική ευημερία:

#4. IB...OD

Αμέσως σταμάτησε το ομοιοπαθητικό φάρμακο για την ισχιαλγία αλλά συνέχισε τα αλλοπαθητικά φάρμακα για τον διαβήτη. Σε τρεις εβδομάδες, μέχρι το τέλος του Σεπτεμβρίου, το FBS της έπεσε στο 160 και τόσο η ισχιαλγία όσο και ο πόνος στην πλάτη μειώθηκαν κατά 70%. Μέχρι τα τέλη Νοεμβρίου, το FBS μειώθηκε στα 130 και η ισχιαλγία και ο πόνος στην πλάτη είχαν εξαφανιστεί εντελώς. Το **#2** μειώθηκε σε **BD** για 2 εβδομάδες, **OD** για 2 εβδομάδες και μετά σταμάτησε.

Στις 15 Ιανουαρίου 2023, η δοσολογία της ινσουλίνης μειώθηκε σε μία μονάδα από τον γιατρό της. Η ποιότητα του ύπνου της είχε επίσης βελτιωθεί σημαντικά και έπαιρνε το **#3** μόνο σε σπάνιες περιπτώσεις.

Σε μια επανεξέταση της περίπτωσης στις 27 Απριλίου, το **#3** δεν λαμβανόταν και το **#4** είχε διακοπεί. Συνέχιζε με χαρά το **#1** σε **TDS**.

Το επίπεδο σακχάρου της ασθενούς συνέχισε να πέφτει και στις 16 Σεπτεμβρίου το FBS της έπεσε στο 119. Ο γιατρός της διέκοψε την ινσουλίνη αλλά την συμβούλεψε να συνεχιστούν τα τρία αλλοπαθητικά δισκία.

Καθώς το FBS μειώθηκε περαιτέρω στο 104, η ασθενής πήρε το #1 μέχρι τη 2η εβδομάδα του Δεκεμβρίου 2023, όταν το ίαμα τέλειωσε. Στη συνέχεια, το FBS της παρουσίασε διακυμάνσεις μεταξύ 93 και 104. Στις 19 Φεβρουαρίου 2024 ο γιατρός τη συμβούλεψε να σταματήσει άλλα δύο δισκία. Οπότε τώρα παίρνει μόνο ένα και νιώθει απολύτως καλά!

Σημείωση του Εκδότη: Το **CC15.1** θα πρέπει να αρκεί για τη φροντίδα του άγχους. Το **CC15.2** που περιλαμβάνει τόσο το **CC15.1** όσο και το **CC18.1** γενικά δεν προτιμάται σε πρώτη φάση, εκτός εάν αντιμετωπίζεται ένα βαθύ πρόβλημα ή αντικατοπτρίζεται στα συμπτώματα ή την ψυχική κατάσταση

+++++9

9. Κνησμός & λευκή κηλίδα στο τριχωτό της κεφαλής, πόνος στο γόνατο ^{11650...Ινδία} Μια γυναίκα 60 ετών πάλευε με επίμονη φαγούρα στο μετωπιαίο τριχωτό της κεφαλής της από το 2010. Με το ξύσιμο, ξηρές φολίδες έπεφταν αφήνοντας πίσω τους μια λευκή κηλίδα. Πέρασε ένα απογοητευτικό ταξίδι μέσα από διάφορες θεραπείες για 13 χρόνια. Η ομοιοπαθητική από το 2011 έως το 2013, έδωσε μικρή ανακούφιση. Οι αλλοπαθητικές θεραπείες μεταξύ 2014 και 2017, συμπεριλαμβανομένων στεροειδών - τόσο από το στόμα όσο και εξωτερικά, μόνο επιδείνωσαν το πρόβλημα, εξαπλώνοντας τη φαγούρα στο πίσω μέρος του κεφαλιού, του λαιμού, της μέσης, κάτω από τον ομφαλό και τη βουβωνική χώρα. Ο κνησμός σε αυτές τις περιοχές συνεχίστηκε ακόμα και μετά τη διακοπή της θεραπείας! Η αναζήτηση παρηγοριάς σ' έναν ειδικό του δέρματος το 2022 και μια επακόλουθη προσπάθεια με έναν ακόμη δερματολόγο τον Φεβρουάριο του 2023 (ο οποίος συνταγογράφησε Hydroquin από το στόμα) αποδείχτηκε μάταιη.

Ταυτόχρονα, από το 2011 άρχισε να έχει πόνους στο γόνατο, λόγω της πολύωρης ορθοστασίας ως αισθητικός. Έκανε ομοιοπαθητική για ένα χρόνο, διάφορα παυσίπονα και έκανε γιόγκα αλλά τίποτα δεν βοηθούσε. Με τον καιρό όλο και χειρότερευε. Μέχρι τις 23 Απριλίου μετά βίας περπατούσε, είχε δυσκολία στην οδήγηση, δεν μπορούσε ν' ανέβει σκάλες και η αλλαγή θέσης στον ύπνο της προκαλούσε έντονο πόνο. Ένας ορθοπαιδικός αντιμετώπισε την κατάστασή της με μια ένεση βιταμίνης D. Αυτό προκάλεσε μια έντονη αντίδραση, έτσι σταμάτησε. Τον Μάιο του 2023 η κατάστασή της επιδεινώθηκε σημαντικά, εμποδίζοντας τις καθημερινές της δραστηριότητες. Αλλά αυτό που την απογοήτευσε περισσότερο ήταν η ορατή λευκή κηλίδα στο μετωπιαίο τριχωτό της κεφαλής της, κάτι που την έκανε να φοβάται να συναντά κόσμο. Αυτό επηρέασε τόσο την προσωπική της ζωή όσο και την καριέρα της.

Στις **6 Μαΐου 2023**, ως έσχατη λύση, συμφώνησε απρόθυμα να πάρει δονητικά, πρώτα για την ενοχλητική δερματική της πάθηση:

#1. CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC21.3 Δερματικές αλλεργίες + CC21.7 Μύκητας...TDS και για εξωτερική εφαρμογή...**BD** σε λάδι καρύδας

Όταν επέστρεψε στις 20 Μαΐου, ανακάλυψε ότι λάμβανε ακανόνιστα τη δόσολογία, έπαιρνε από το στόμα μόνο **OD** και σταμάτησε την εξωτερική εφαρμογή μετά από μερικές ημέρες! Την προειδοποίησαν ότι έπρεπε να παίρνει το ίαμα όπως συνταγογραφήθηκε και για εξωτερική εφαρμογή, τώρα είχε παρασκευαστεί σε νερό. Μόλις 10 ημέρες αργότερα, στις 30 Μαΐου, με ενθουσιασμό ανέφερε 30-40% ανακούφιση από την ξηρότητα και τον κνησμό σε όλες τις πληγείσες περιοχές. Και η λευκή κηλίδα ήταν αισθητά μικρότερη.

Μέσα σε ακόμα δύο εβδομάδες, στις 10 Ιουνίου (βλ. φωτογραφία), προς απόλυτη έκπληξη και μεγάλη ανακούφιση της, όλα τα συμπτώματα του δέρματος εξαφανίστηκαν χωρίς ίχνος! Το #1 μειώθηκε και το σταμάτησε στις 20 Ιουνίου.

Στις 25 Ιουνίου επέστρεψε για θεραπεία πόνου στο γόνατο:

#2. CC3.1 Τονωτικό καρδιάς + CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες + CC13.1 Τονωτικό νεφρών + CC20.2 Πόνος SMJ + CC20.3 Αρθρίτιδα + CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός...κάθε 10 λεπτά για δυο ώρες ακολουθούμενα από **6TD**

Μέχρι τις 14 Ιουλίου είχε 50% ανακούφιση στον πόνο στο γόνατο και ο έντονος πόνος στο αριστερό της πόδι ενώ άλλαζε στάση κατά τη διάρκεια του ύπνου, είχε εξαφανιστεί εντελώς. Ωστόσο, τώρα είχε αίσθημα καύσου και στα δύο της γόνατα. Το #2 ενισχύθηκε σε:



#3. CC18.5 Νευραλγία + #2...κάθε 10 λεπτά για δυο ώρες ακολουθούμενα από **6TD** και για εξωτερική εφαρμογή...**BD** σε νερό
Την επόμενη μέρα υπήρξε 75% ανακούφιση στο αίσθημα καύσου και σε άλλες τρεις ημέρες ο πόνος στο γόνατο ήταν 75% καλύτερα. Μια εβδομάδα αργότερα,

στις 25 Ιουλίου, το #3 μειώθηκε σε **TDS**. Στις 15 Αυγούστου παραπονέθηκε για πόνο στις αρθρώσεις των ώμων και στην πλάτη. Το #3 ενισχύθηκε σε:

#4. **CC12.4 Αυτοάνοσες ασθένειες + #3...TDS**

Στις 21 Σεπτεμβρίου, η αίσθηση καψίματος είχε φύγει. Ο πόνος στα γόνατα, τον ώμο και την πλάτη ήταν 90% καλύτερα και αυτό προχώρησε στο 100% στις 20 Οκτωβρίου. Σε μια επανεξέταση, στις 31 Δεκεμβρίου, το #4 μειώθηκε σε **BD** το οποίο συνεχίζει μέχρι σήμερα. Από τον Φεβρουάριο του 2024 δεν υπήρξε επανεμφάνιση οποιουδήποτε συμπτώματος. Παραμένει ευγνώμων στη δονητική και παραπέμπει τους φίλους της στον θεραπευτή.

+++++1

0. Τροφική αλλεργία ^{11655...lvδία} Η 52χρονη θεραπεύτρια είχε ιστορικό συχνών επεισοδίων δύσπνοιας, αίσθημα πνιγμού και ξηρού βήχα από την ηλικία των επτά. Κάθε επεισόδιο διαρκούσε 10-15 λεπτά, μερικές φορές διαρκούσε όλη τη νύχτα. Η υπερβολική ομιλία επιδεινώνει τα συμπτώματά της, τα οποία φρόντιζε ο γιατρός της αλλά μερικές φορές τα αντιβιοτικά δεν είχαν αποτέλεσμα. Ένα μείγμα από μαύρο πιπέρι, τζίντζερ και μέλι με ζεστό νερό παρείχε ανακούφιση αλλά ήταν προσωρινό.

Καθώς μεγάλωνε, η δύσπνοια και το αίσθημα πνιγμού υποχώρησαν αλλά ο βήχας επέμενε. Παρά το ότι δοκίμασε αγιουρβέδα, ομοιοπαθητική και αλλοπαθητική, δεν είχε μόνιμη ανακούφιση. Στην ηλικία των 25 ετών ένα τεστ αλλεργίας αποκάλυψε ευαισθησία στο ρύζι, την πατάτα, τα φιστίκια, το γκουάβα και το καρπούζι μεταξύ πολλών άλλων. Χρειάστηκε να υποβληθεί σε κύκλο στεροειδών ενός μήνα για γρήγορη ανακούφιση, στη συνέχεια απέφευγε τα αλλεργιογόνα τρόφιμα, αν και η παράλειψη του αγαπημένου της - του ρυζιού, αποδείχτηκε πρόκληση. Κατά τη διάρκεια σοβαρών κρίσεων, όταν τα αντισταμινικά δεν βοηθούσαν, έπρεπε να καταφύγει σε στεροειδή.

Στις 24 Απριλίου 2023 ένας σοβαρός βήχας επανεμφανίστηκε μετά από τυχαία λήψη κάποιας αλλεργιογόνου τροφής. Το ομοιοπαθητικό φάρμακο (Aconite 30C) έδωσε πολύ μικρή ανακούφιση. Ακόμη και όταν λήφθηκε με συνταγογραφούμενα στεροειδή για μια εβδομάδα, η ανακούφιση ήταν οριακή. Την **1η Μαΐου 2023**, μόλις δύο ημέρες αφότου πιστοποιήθηκε ως AVP, σταμάτησε να παίρνει όλα τα φάρμακα και ξεκίνησε με vibro:

CC4.10 Δυσπεψία + CC19.3 Χρόνιες λοιμώξεις θώρακος + CC19.6 Βήχας χρόνιος...TDS

Απέφευγε προσεκτικά τα αλλεργιογόνα τρόφιμα. Μέσα σε έξι ημέρες, έως τις 7 Μαΐου, ο βήχας είχε φύγει εντελώς! Στις 10 Ιουλίου και ενώ βρισκόταν μακριά από το σπίτι της, έπρεπε να καταναλώσει ρύζι καθώς δεν υπήρχε υποκατάστατο και, όπως παραδόξως, δεν υπήρξε ίχνος βήχα! Έχοντας σιγουριά για τη θεραπεία της, μείωσε τη δοσολογία σε **OD** για μια εβδομάδα και στη συνέχεια σε **OW** για έναν μήνα πριν τη διακόψει στις 18 Αυγούστου. Από τον Φεβρουάριο του 2024 είναι απολύτως καλά και μπορεί ν' απολαύσει όλα τα φαγητά.

Σχόλιο του Εκδότη: Εξαιρετική περίπτωση 45χρονης τροφικής αλλεργίας που εξαφανίστηκε σε έξι ημέρες θεραπείας με vibro!

+++++

11. Πόνος λόγω καταπόνησης μυός ^{11650...lvδία} Ένας 45χρονος υπέφερε από επίμονο πόνο στον αριστερό του βραχίονα, από τον αγκώνα στον ώμο, για πέντε μήνες από τον Δεκέμβριο του 2022. Ο ασθενής το απέδωσε σε πιθανή καταπόνηση μυών κατά την ανύψωση βαριών δοχείων βάρους 30-40 κιλών, κατά τη διάρκεια της καθημερινής εθελοντικής υπηρεσίας ως μάγιστρα για 15 χρόνια. Τις τελευταίες δύο εβδομάδες ο πόνος εντάθηκε και επεκτάθηκε και στις δύο αρθρώσεις των ώμων του, εμποδίζοντας την ικανότητα του να σηκώνει τα δοχεία και επίσης διατάρασσε τον ύπνο του.

Μην έχοντας την ικανότητα ν' αντέξει οικονομικά οποιοδήποτε είδος θεραπείας, βασίστηκε στις προσευχές και εφάρμοσε βιμπούτι στο μπράτσο του για ανακούφιση. Μόλις άκουσε γι' αυτόν τον πρόσφατα πιστοποιημένο θεραπευτή, τον συμβουλευτηκε στις **10 Μαΐου 2023**, όπου του δόθηκε:

CC18.5 Νευραλγία + CC20.4 Μύες & Ερειστικός ιστός...6TD

Μέσα σε μία εβδομάδα υπήρξε 25% ανακούφιση από τον πόνο στο χέρι καθώς και στις αρθρώσεις των ώμων. Η δοσολογία μειώθηκε σε **TDS**. Στις 30 Μαΐου ανέφερε ότι ο πόνος είχε εξαφανιστεί εντελώς και μπορούσε να κοιμηθεί άνετα. Εξέφρασε την ευγνωμοσύνη του στη δονητική. Στις 15 Ιουνίου, όταν πήγε για αναπλήρωση του φιαλιδίου, η δοσολογία μειώθηκε σε **BD** και στη συνέχεια μειώθηκε σταδιακά πριν σταματήσει εντελώς στις 20 Αυγούστου 2023.

Από τις 13 Φεβρουαρίου 2024 ο ασθενής συνεχίζει τις καθημερινές του δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένης της ανύψωσης βαρέων δοχείων, χωρίς ίχνος πόνου. Τώρα ο πατέρας του

ασθενούς λαμβάνει θεραπεία από τον θεραπευτή.

+++++

12. Σφυροκόπημα στο αυτί, μούδιασμα στο πόδι ^{03610...HAE} Μια 70χρονη γιατρός υπέφερε από έντονο σφυροκόπημα στο αυτί και μούδιασμα στο πόδι της όταν ζήτησε θεραπεία με δονήσεις. Απέδωσε την κατάσταση της σε ένα οδυνηρό περιστατικό στις 4 Ιουλίου 2020, όταν κόλλησε στον ανελκυστήρα του διαμερίσματός της για περίπου 10 λεπτά. Τη συνόδευσαν έξω από τον ανελκυστήρα και τη βοήθησαν να ξαπλώσει στο πάτωμα αφού κόντεψε να λιποθυμήσει. Ο φίλος της, ένας θεραπευτής δονητικής, έτυχε να την δει και αμέσως της έδωσε **IB** σε νερό και ψέκαζε στο πρόσωπο και το κεφάλι της κάθε 5 λεπτά. Η ασθενής άρχισε να αισθάνεται καλύτερα και μετά από μισή ώρα μεταφέρθηκε στο διαμέρισμά της. Μετά από δύο ημέρες έπεσε στο σπίτι και έτσι μεταφέρθηκε στο νοσοκομείο από την οικιακή βοηθό της, η οποία βρέθηκε θετική στον Covid κατά την άφιξη. Η ασθενής, αν και ήταν αρνητική, πέρασε δύο εβδομάδες στο νοσοκομείο λόγω της ψυχικής της κατάστασης και του πόνου της. Τώρα ήταν ακόμη πιο καταθλιπτική και αμέσως μετά, η είδηση του θανάτου της μητέρας της και η αδυναμία να δει την τελευταία της ματιά, προστέθηκαν στα δεινά της.

Μετά από αυτό άρχισε να έχει σφυροκόπημα και αίσθημα παλμών στο δεξί της αυτί καθημερινά, ενώ πήγαινε για ύπνο και επίσης στις 3 π.μ. για μερικές στιγμές, στη συνέχεια περιστασιακά μέχρι περίπου τις 4 το πρωί και μετά δεν ήταν αντιληπτό. Τα κατάφερνε χωρίς καμία θεραπεία για ένα χρόνο, ώσπου τον Ιούλιο του 2021, αυτά τα επεισόδια εντάθηκαν, με διάρκεια 5 έως 10 λεπτά το καθένα και σταδιακά, η διάρκεια αυξήθηκε στα 30 λεπτά. Ανησυχώντας πολύ, συμβουλευτήκε έναν ειδικό ΩΡΛ και έναν ακουολόγο, ο τελευταίος την συμβούλεψε να κάνει ακτινογραφίες και σαρώσεις για τη διερεύνηση πιθανών προβλημάτων που σχετίζονται με το αυτί. Ωστόσο, όλα τα αποτελέσματα αποδείχθηκαν φυσιολογικά. Της συνταγογραφήθηκε μόνο ένα συμπλήρωμα βιταμινών. Αμέσως μετά άρχισε να έχει έντονο μούδιασμα στο δεξί της πόδι από τα δάχτυλα των ποδιών μέχρι τον μηρό. Οι ένθερμες προσευχές της για ανάρρωση απαντήθηκαν όταν της δόθηκε η ευκαιρία και προσφέρθηκε ευγενικά να γίνει η δοκιμαστική περίπτωση σ' ένα εργαστήριο όπου ο θεραπευτής παρακολουθούσε την εκπαίδευση AVP.

Στις **24 Νοεμβρίου 2021**, της δόθηκε:

Για το σφυροκόπημα στο αυτί

#1. CC5.3 Νόσος του Μενιέρ + CC10.1 Επείγουσες καταστάσεις + CC15.1 Ψυχικό & Συναισθηματικό τονωτικό + CC18.4 Παράλυση + CC18.5 Νευραλγία...κάθε 10 λεπτά για μια ώρα από τις 3 έως τις 4 π.μ. για μια εβδομάδα, ακολουθούμενο από 6TD

Για το μούδιασμα στο πόδι

#2. CC3.7 Κυκλοφορικό σύστημα + CC20.7 Κατάγματα...TDS σε βαζελίνη για εξωτερική εφαρμογή

Μέσα σε μια εβδομάδα τόσο το σφυροκόπημα στο αυτί της όσο και το μούδιασμα στο πόδι εξαφανίστηκαν, προς έκπληξη και μεγάλη ανακούφιση της ασθενούς! Ένιωθε ενεργητική, χαρούμενη και εξέφρασε την ευγνωμοσύνη της στη δονητική. Στις 3 Δεκεμβρίου, το **#1** μειώθηκε σε **TDS**, μειώθηκε σταδιακά και σταμάτησε στις 24 Δεκεμβρίου. Το **#2** συνεχίστηκε για άλλον έναν μήνα.

Σε μια ανασκόπηση, τον Φεβρουάριο του 2024, η ασθενής τα πήγαινε καλά και αυτά τα συμπτώματα δεν επανεμφανίστηκαν ποτέ.

ω Γωνιά των Απαντήσεων ω

E1. Γιατί δύο ασθενείς χρειάζονται διαφορετικούς χρόνους για να θεραπευτούν από την ίδια χρόνια ασθένεια παρόμοιας διάρκειας;

A. Υποθέτοντας ότι και οι δύο ασθενείς λαμβάνουν τα ιάματα όπως συνταγογραφούνται και ακολουθούν αυστηρά όλες τις προφυλάξεις, υπάρχουν ορισμένοι προφανείς παράγοντες που επηρεάζουν το χρόνο που απαιτείται για τη θεραπεία μιας ασθένειας, π.χ., η ηλικία, η ανοσία ή ο τρόπος ζωής του ασθενούς. Υπάρχουν άλλοι εξίσου σημαντικοί λόγοι που επηρεάζουν την ταχύτητα της θεραπείας, όπως η πίστη του ασθενούς στο σύστημα και το πόσο συνειδητά παίρνει το ίαμα, π.χ., με έντονη προσευχή και θετικές σκέψεις. Εκπαιδεύουμε μόνο άτομα με 100% πίστη στη δονητική. Αλλά η προσευχή, οι θετικές σκέψεις και η στοργική προσέγγιση του θεραπευτή κατά τη διάρκεια του εξεταστήριου και της προετοιμασίας ενός ιάματος μπορούν να επιτύχουν ταχύτερη θεραπεία. Επιπλέον, όπως τονίζεται συχνά από τον Σάι Μπάμπα, η καθαρότητα του νου (σκέψεις), τα λόγια και οι πράξεις τόσο του ασθενούς όσο και του

θεραπευτή συμβάλλουν σε μια γρήγορη θεραπεία.

E2. Έχω διαβάσει οδηγίες για το πώς να φτιάξουμε οφθαλμικές σταγόνες χρησιμοποιώντας το κουτί των 108CC. Ο ασθενής μου θέλει να διαλύσει μερικά χάπια που έχει για το πρόβλημα των ματιών του στο νερό για να κάνει σταγόνες για τα μάτια γιατί μένει μακριά. Υπάρχει τρόπος να το κάνει αυτό;

A. Συνιστούμε να βάλετε τρία σφαιρίδια σε 200 ml απεσταγμένου νερού για να φτιάξετε οφθαλμικές σταγόνες. Η ελάχιστη ποσότητα περιεκτικότητας σε γλυκόζη δεν θα επηρεάσει αρνητικά τα μάτια. Πετάξτε το περιττό νερό και καλό είναι να το χρησιμοποιείτε σε φυτά. Για να είστε ασφαλείς, επαναλάβετε τη διαδικασία συχνά, ας πούμε κάθε 2 έως 3 ημέρες. Δείτε επίσης τόμος 4 #2.Q5, τόμος 8 #2.Q3 και τόμος 9 #1.Q1.

E3. Το Ενισχυτικό Ανοσίας IB δημιουργήθηκε στις αρχές του 2020. Οι άνθρωποι το παίρνουν εδώ και πολύ καιρό και κάποιοι ανησυχούν ότι το σώμα μπορεί να έχει γίνει ανθεκτικό σε αυτό, επομένως μπορεί να είναι μάταιο να το συνεχίσουν. Ποια είναι η συμβουλή σας;

A. Η ίδια ερώτηση τέθηκε νωρίτερα στον τόμο 12 #5.E1 και το κλειδί για την αναθεωρημένη απάντηση βρίσκεται στη 'δοσολογία'. Μετά την ανάρρωση από μια κοινή χρόνια πάθηση (π.χ. υψηλή αρτηριακή πίεση, διαβήτη), προτείνουμε στον ασθενή να συνεχίσει επ' αόριστον τη θεραπεία σε **OW**, αυτή είναι η τυπική μας προφυλακτική δόση. Το ίδιο ισχύει και για το **IB**. Με άλλα λόγια, μπορεί να συνεχιστεί για πάντα όταν λαμβάνεται σε **OW**. Συμπεριφέρεται σαν τονωτικό. Παρεμπιπτόντως, το σώμα δεν αναπτύσσει αντίσταση σε μια δόνηση αλλά μπορεί να μάθει να την αγνοεί εάν λαμβάνεται συχνά, που σημαίνει **>6TD**. Σε περιοχές όπου υπάρχει παρουσία Covid-19, λαμβάνετε το **IB** πιο συχνά από **OW**. Επίσης, ανατρέξτε στον τόμο 14 #1.E2.

E4. Συχνά συναντάμε ασθενείς με ανεπάρκεια θρεπτικών συστατικών, πώς μπορούμε να τους θεραπεύσουμε και να τους συμβουλευτούμε καλύτερα;

A. Όπως γνωρίζετε, χρησιμοποιούμε συχνά το **CC12.1 Τονωτικό για ενήλικες** ή **CC12.2 Τονωτικό παιδιών** για την ενίσχυση της ενέργειας. Οι χρήστες SRHVP μπορούν να δώσουν **NM12 Combination-12**, **NM90 Nutrition**, **SR561 Vitamin Balance**. Αν το πρόβλημα οφείλεται σε αδύναμη πέψη, τότε μπορεί κανείς να δώσει **CC4.1 Τονωτικό της πέψης** ή **SM18 Digestion** για καλύτερη αφομοίωση της τροφής. Εάν ένας ασθενής λαμβάνει συμπληρώματα, τότε ο συνδυασμός τους με την δυναμοποιημένη εκδοχή τους (που παρασκευάζεται με το SRHVP) θα έχει ως αποτέλεσμα την καλύτερη απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών. Να θυμάστε ότι τα βιολογικά συμπληρώματα απορροφώνται πολύ καλύτερα από τα συνηθισμένα. Είναι καλό να δίνονται γενικές οδηγίες για τη διατροφή και την πρόσληψη νερού (βλ. εγχειρίδιο AVP ή SVP) σε όλους τους ασθενείς, ειδικά για μια χρόνια νόσο. Οι καλές διατροφικές πρακτικές βοηθούν στη βέλτιστη χρήση των θρεπτικών συστατικών στη διατροφή μας. Παρακαλούμε διαβάστε τα άρθρα υγείας στα newsletters για ολοκληρωμένη καθοδήγηση σχετικά με το θέμα.

E5. Το Κεφάλαιο 7 του εγχειριδίου AVP δηλώνει ότι το νωσώδες των ούρων στο 30C είναι ένα υπέροχο τονωτικό για την καρδιά. Υπάρχει λόγος και ποια είναι η σχέση ούρων και καρδιάς;

A. Υπάρχει μια καθιερωμένη σχολή με την άποψη ότι αν κάποιος πίνει ένα ποτήρι από τα πρώτα ούρα καθημερινά, είναι πολύ καλό γενικά και ειδικά για την ενίσχυση της καρδιάς του. Καθώς σε πολλούς ανθρώπους δεν αρέσει η ιδέα να πίνουν τα ούρα τους, μερικοί προσπάθησαν να πάρουν το νωσώδες που είναι φτιαγμένο στο 30C και είναι, από την εμπειρία τους, πράγματι ένα εξαιρετικό τονωτικό της καρδιάς. Συνήθως, τα νωσώδη γίνονται στο 200C αλλά καθώς αυτό λειτουργεί περισσότερο στο φυσικό σώμα, είναι καλύτερο να λαμβάνεται στο 30C.

ॐ Θεία Λόγια από τον Υπέρτατο Θεραπευτή ॐ

“Όλες οι ασθένειες εντοπίζονται στην ελαττωματική διαβίωση. Και σε τι είναι αυτό ανιχνεύσιμο; Στην άγνοια της πραγματικής φύσης κάποιου, άγνοια τόσο βαθιά ριζωμένη που επηρεάζει σκέψεις, λόγια και πράξεις. Το φάρμακο που μπορεί να θεραπεύσει έχει κατοχυρωθεί με διαφορετικά ονόματα: πνευματική σοφία (Jnana), δράση (Karma), περισυλλογή (Urasana), αφοσίωση (Bhakti). Είναι όλα τα ίδια σε ισχύ και

θεραπευτική δύναμη. Η διαφορά έγκειται μόνο στον τρόπο χορήγησης είτε ως μείγμα είτε ως δισκίο ή ένεση.”

...Sathya Sai Divine Discourse, “Climb the Right Tree” 25 Jan 1963, SSS vol3, chapter 1
<https://sssbpt.info/ssspeaks/volume03/sss03-01.pdf>

“Υπηρετείστε τους άλλους με χαρά. μην υπηρετείτε με έναν αέρα ανωτερότητας ή με το ξινό πρόσωπο της αηδίας. Ενημερώστε τους ανθρώπους ότι είστε πραγματικά χαρούμενοι που έχετε την ευκαιρία να βοηθήσετε.”

,,, Divine Discourse “The burden of the Badge”, 24 Feb 1965, SSS vol 5, Chapter 6
<https://sssbpt.info/ssspeaks/volume05/sss05-06.pdf>

Ω Ανακοινώσεις Ω

Προσεχή εργαστήρια*

- **Πρόσωπο με Πρόσωπο AVP** Εργαστήριο Πρακτικής στα Ισπανικά **6-7 Απριλίου 2024**** ως συνέχεια του εικονικού εργαστηρίου της **19-27 Φεβρ. 2024**, επικοινωνήστε με admissions2@vibrionics.org
- **Εικονικό AVP** Εργαστήριο Πρακτικής **5-22 Απρ. 2024** ακολουθούμενο από **πρόσωπο με πρόσωπο** εργαστήριο **26-28 Απριλίου 2024**, επικοινωνήστε με editor1@vibrionics.org
- **Ινδία Πουταπάρτι:** εργαστήριο **SVP 23-25 Ιουλίου 2024**** επικοινωνήστε με hemaggarwal9@gmail.com
- **Εικονικό AVP** Εργαστήριο Πρακτικής **1-20 Νοεμβρίου 2024**** ακολουθούμενο με **πρόσωπο με πρόσωπο** εργαστήριο **25-27 Νοεμβρίου 2024****, επικοινωνήστε με editor1@vibrionics.org

*Τα εργαστήρια απευθύνονται μόνο σε όσους έχουν υποβληθεί στη διαδικασία εισαγωγής και στο e-μάθημα.

** Με την επιφύλαξη αλλαγών

Ω Συμπληρωματικά Ω

1. Άρθρο Υγείας

Προγραμματίστε μια ισορροπημένη πρόσληψη Μετάλλων – απαραίτητο μικροθρεπτικό για την υγεία!

“Το φαγητό που τρώμε περιέχει πολλά μέταλλα όπως χαλκό και σίδηρο. Η περιεκτικότητα σε σίδηρο είναι μεγαλύτερη στα φυλλώδη λαχανικά. Τα παρασκευάσματα ταμαρίνδου και λεμονιού αναπτύσσουν το “amla”, το οποίο είναι το βασικό συστατικό στο σχηματισμό των κυττάρων. Με αυτόν τον τρόπο, το φαγητό ενισχύει το σώμα μας...παράγει αίμα και ενέργεια στο σώμα. Κάθε σταγόνα αίματος στο σώμα σας είναι γεμάτη με θεότητα. Αυτή η θεϊκή ενέργεια πρέπει να αξιοποιηθεί σωστά φιλοξενώντας θεϊκές σκέψεις.”...Σάτια Σάι Μπάμπα¹

Στο προηγούμενο τεύχος αυτού του newsletter ασχοληθήκαμε με τις βιταμίνες. Αυτό το άρθρο θα εμβαθύνει στα μέταλλα, το άλλο μικροθρεπτικό συστατικό.

1. Τι είναι Μέταλλα;

Τα μέταλλα είναι ενώσεις ενός ή περισσότερων στοιχείων, ως επί το πλείστον ανόργανων, που παίρνουν τα φυτά από πέτρες, έδαφος και νερό. Υπάρχουν πάνω από 5000 μέταλλα που χρησιμοποιούνται ευρέως σε λιπάσματα και τρόφιμα. Θα ασχοληθούμε με αυτά που χρειάζεται το σώμα μας για να επιβιώσει, να αναπτυχθεί και να λειτουργήσει σωστά.²⁻⁵

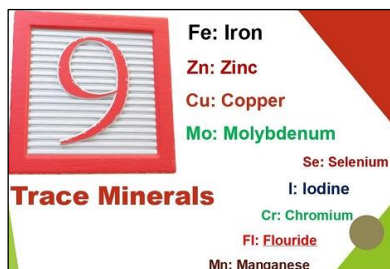
2. Μέταλλα για Υγεία

2.1 Απαραίτητα μέταλλα: Τα δεκαέξι μέταλλα που θεωρούνται απαραίτητα για τη διατήρηση του ανθρώπινου σώματος είναι:

(i) Επτά μακρο/κυρίως μέταλλα: ασβέστιο, φώσφορος, κάλιο, μαγνήσιο, νάτριο, χλωρίδιο και θείο.

Η απαιτούμενη ποσότητα καθενός είναι 0,1 έως 1 g/ημέρα και

(ii) Εννέα ιχνοστοιχεία: σίδηρος, χαλκός, ψευδάργυρος, μολυβδαίνιο, σελήνιο, ιώδιο, χρώμιο, φθόριο και μαγγάνιο, που απαιτούνται σε πολύ μικρές ποσότητες, λιγότερο από 100 mg/ημέρα.^{6,7}



Είναι τα δομικά στοιχεία της ζωής, οι φυσικές πηγές όλων αυτών των μετάλλων είναι τα λαχανικά, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, τα φρούτα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.⁸

2.3 Ρόλος των μετάλλων: Τα μέταλλα γίνονται μέρος της δομής των ιστών, διατηρούν την ισορροπία νερού

και οξέος-βάσης, ρυθμίζουν τις διαδικασίες του σώματος, τις λειτουργίες των νεύρων και των μυών και απελευθερώνουν ενέργεια από τα τρόφιμα. Εξασφαλίζουν τη βέλτιστη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και αποτρέπουν την ευαισθησία σε λοιμώξεις και την ανάπτυξη χρόνιας νόσου.^{6,9}

3. Μακρο Μέταλλα

3.1 Ασβέστιο (Ca), είναι το πιο άφθονο μεταλλικό στοιχείο στον οργανισμό, είναι το πρωταρχικό δομικό υλικό των οστών και των δοντιών και θρέφει τα κύτταρα και εξασφαλίζει τη φυσιολογική πήξη του αίματος. Η μεγαλύτερη ανάγκη για ασβέστιο είναι στην παιδική ηλικία, στην εφηβεία και στις γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού.⁷



Το ασβέστιο δεν απορροφάται εύκολα ακόμη και από ορισμένες εξαιρετικές πηγές όπως το γάλα και τα προϊόντα του, το τόφου (τυρί σόγιας), ο εμπλουτισμένος χυμός πορτοκαλιού (περίπου το 30% είναι απορροφήσιμο), τα αποξηραμένα φασόλια, ο αρακάς, τα ξερά καβουρδισμένα αμύγδαλα, το σουσάμι, οι γλυκοπατάτες (20- 25%) και το σπανάκι (μόλις 5% λόγω των υψηλών οξαλικών του). Αλλά άλλα φυλλώδη πράσινα και σταυρανθή λαχανικά όπως το κέιλ, το κουνουπίδι, το μπρόκολο, τα λαχανάκια Βρυξελλών, το λάχανο και το ραπανάκι είναι καλές πηγές με υψηλότερη βιο-απορρόφηση σχεδόν 50-70%.^{7,10,11}

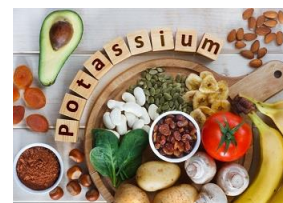
Ανεπάρκεια/Πλεόνασμα: Η ανεπάρκεια ασβεστίου θα προκαλέσει τα ίδια προβλήματα στα οστά που προκαλείται από την έλλειψη βιταμίνης D⁷. Επιπλέον, το χαμηλό Ca στο αίμα μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα ξηρό φολιδωτό δέρμα, εύθραυστα νύχια, τραχιά μαλλιά και μυϊκές κράμπες στην πλάτη και τα πόδια. Με την πάροδο του χρόνου μπορεί να επηρεάσει τον εγκέφαλο. Το εξαιρετικά χαμηλό επίπεδο θα εμφανιστεί ως μυρμηγκιασμα, σπασμός, επιληπτικές κρίσεις και μη φυσιολογικός καρδιακός ρυθμός.¹² Το πλεόνασμα Ca μπορεί να εμποδίσει την απορρόφηση του σιδήρου και του ψευδαργύρου και να αυξήσει τον κίνδυνο δυσκοιλιότητας, πέτρες στα νεφρά και καρκίνο του προστάτη.¹⁰

3.2 Ο φώσφορος (P) είναι το δεύτερο πιο άφθονο μέταλλο στο σώμα που κάνει το δομικό στοιχείο των γονιδίων μας, ενεργοποιεί τα ένζυμα και εξισορροπεί το pH του αίματος.¹³



Προσοχή: Όσοι ακολουθούν δίαιτα χαμηλού «P» με ιατρική συμβουλή θα πρέπει να αποφεύγουν επεξεργασμένα τρόφιμα και ποτά τύπου κόλα που περιέχουν κρυμμένο και εύκολα απορροφήσιμο φώσφορο.^{7,13}

3.3 Κάλιο (K): Αυτό το τρίτο πιο άφθονο μεταλλικό στοιχείο στο σώμα είναι ηλεκτρολύτης και διατηρεί φυσιολογικά επίπεδα υγρού μέσα στα κύτταρα μας. Το κάλιο χάνεται καθημερινά με τα κόπρανα και τον ιδρώτα και πρέπει να αναπληρώνεται τόσο με ενυδάτωση όσο και με καλή διατροφή. Μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και της κατακράτησης νερού, στην προστασία από το εγκεφαλικό και στην πρόληψη της οστεοπόρωσης και των πετρών στα νεφρά.¹⁴⁻¹⁶



3.4 Μαγνήσιο (Mg): Είναι σημαντικό για γερά οστά και σταθερό καρδιακό παλμό, το σάκχαρο του αίματος και την αρτηριακή πίεση. Το Mg μπορεί να αποτρέψει τις κράμπες στα πόδια και να βοηθήσει στη θεραπεία ορισμένων χρόνιων ασθενειών όπως στην ημικρανία, στη νόσο Alzheimer, στα

καρδιαγγειακά προβλήματα και στον διαβήτη τύπου 2, να βοηθήσει για καλύτερο ύπνο και ν' ανακουφίσει τις διαταραχές της διάθεσης και το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο. Βρίσκεται φυσικά σε μια ποικιλία τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες, με υψηλότερη ποσότητα σε σπόρους κολοκύθας, αμύγδαλα, σπανάκι, μαύρα φασόλια και μαύρη σοκολάτα. Για περισσότερες λεπτομέρειες, ανατρέξτε στο άρθρο για την υγεία, *τόμος 5 #4, Ιούλιος-Αύγουστος 2014*.¹⁷⁻²⁰

Προσοχή: Το Mg υπάρχει στα δημοφιλή αντιόξινα. υψηλές δόσεις μπορεί να έχουν καθαρτικό αποτέλεσμα.¹⁷

3.5 Νάτριο (Na): Είναι ένα συστατικό 40% του κοινού αλάτος (NaCl) και ένας ηλεκτρολύτης για τη διατήρηση των επιπέδων υγρών γύρω από τα κύτταρα. Τα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, οι ξηροί καρποί και τα γαλακτοκομικά έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε Na αλλά αρκετά για τον οργανισμό. Καθώς το σώμα χρειάζεται όχι περισσότερα από 500 mg Na ($\frac{1}{4}$ κουταλάκι του γλυκού αλάτι) την ημέρα, η ανεπάρκεια είναι σπάνια. Μπορεί να εμφανιστεί σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, ιδίως, μετά από μια περίοδο υπερβολικού εμετού, διάρροιας ή εφίδρωσης, *βλέπε άρθρο υγείας, τόμος 14 #3, Μάιος-Ιούνιος 2023*.^{21,22}



Προσοχή: Η διαίτα με υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο και χαμηλή περιεκτικότητα σε κάλιο μπορεί να είναι ένας κίνδυνος για την υγεία και μπορεί να βλάψει την καρδιά, τα νεφρά και τα οστά, ακόμη και χωρίς αύξηση της αρτηριακής πίεσης. Το νάτριο δεν είναι ένα θρεπτικό συστατικό που πρέπει ν' αναζητάμε. Μάλλον μας βρίσκει μέσα από κρυμμένο αλάτι σε επεξεργασμένα και συσκευασμένα είδη. Για τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, *βλέπε τόμος 3 #3, Μάιος-Ιούνιος 2012*. Μην είστε φιλελεύθεροι με το θαλασσινό ή το ορυκτό αλάτι, θεωρώντας ότι είναι πιο υγιεινά, καθώς η περιεκτικότητα σε Na σε όλα τα άλατα είναι η ίδια.^{21,23,24}

3.6 Χλώριο (Cl): Ένα συστατικό 60% αλατιού και ένας ηλεκτρολύτης όπως το νάτριο και το κάλιο, ρυθμίζει την ποσότητα του υγρού και τους τύπους θρεπτικών ουσιών που εισέρχονται και εξέρχονται από τα κύτταρα. Επίσης, διατηρεί τα σωστά επίπεδα pH, διεγείρει το οξύ του στομάχου που απαιτείται για την πέψη και διευκολύνει τη ροή οξυγόνου και διοξειδίου του άνθρακα μέσα στα κύτταρα.²⁵

3.7 Θείο (S): Άφθονο στο σώμα, ισοδύναμο με το κάλιο, είναι αντιφλεγμονώδες, προστατεύει από κυτταρικές βλάβες και οξειδωτικό στρες, χτίζει και επιδιορθώνει το DNA, βοηθά στη σύνθεση αντιοξειδωτικών, διατηρεί την ισορροπία του αζώτου, αναστέλλει ορισμένα επιβλαβή βακτήρια και είναι καλό για το δέρμα, τα μαλλιά και τα νύχια. Μπορεί να θεραπεύσει την ακμή, το έκζεμα, την αρθρίτιδα, τους πόνους και τα πεπτικά προβλήματα.²⁶⁻²⁸



Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε θείο είναι το κρεμμύδι, το σκόρδο, το μπρόκολο, το κουνουπίδι και το λάχανο, καλύτερα όταν μαγειρεύονται για τις αρθρώσεις και το ανοσοποιητικό σύστημα. Επίσης, όσπρια, φακές, ξηροί καρποί και σπόροι.²⁶⁻²⁸

4. Ιχνοστοιχεία

4.1 Σίδηρος (Fe): Απαραίτητο για την παραγωγή αιμοσφαιρίνης και μυοσφαιρίνης που μεταφέρουν οξυγόνο σε όλα τα μέρη του σώματος και το αποθηκεύουν στους μυϊκούς ιστούς. Ο Fe είναι ζωτικής σημασίας για την υγιή ανάπτυξη και ανάπτυξη του εγκεφάλου στα παιδιά και τη φυσιολογική λειτουργία διαφόρων κυττάρων και ορμονών. Τρέφει το δέρμα και τα μαλλιά, μειώνει τους μαύρους κύκλους γύρω από τα μάτια, βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου και τη μνήμη, ενισχύει τις αθλητικές επιδόσεις και εξασφαλίζει μια πιο υγιή εγκυμοσύνη. Τα συμπτώματα ανεπάρκειας είναι μειωμένη ενέργεια, υπερβολική κόπωση, ζαλάδα, ευαισθησία στο κρύο, δύσπνοια, γρήγορος καρδιακός παλμός, χλωμό δέρμα, τριχόπτωση, εύθραυστα νύχια και αλλοτριοφαγία (πόθος για βρωμιά, άργιλο, πάγο ή άλλα αντικείμενα μη βρώσιμα).^{29,30}



Τα χορτοφαγικά ολόκληρα τρόφιμα είναι πλούσια σε σίδηρο. Το κεχρί όπως το finger κεχρί (Ragi), οι ξηροί καρποί, οι χουρμάδες, το μαύρο σουσάμι, οι σπόροι κολοκύθας και κάνναβης, τα λαχανικά όπως τα φασόλια, τα ρεβίθια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα παντζάρια, τα καρότα, οι πατάτες με φλούδα, οι γλυκοπατάτες, τα φύλλα moringa, τα φρούτα όπως οι μαύρες ελιές, τα μούρα, τα δαμάσκηνα, τα ρόδια, τα μήλα και το τόφου, η μαύρη σοκολάτα και τα ενισχυμένα δημητριακά πρωινού.

Η χρήση ενός μαντεμένιου τηγανιού μπορεί να μεταφέρει σίδηρο στο φαγητό κατά το μαγείρεμα. Ο Fe απορροφάται καλύτερα παρουσία πρωτεΐνης και βιταμίνης C. Η επαρκής βιταμίνη A βοηθά στην απελευθέρωση του αποθηκευμένου σιδήρου.²⁹⁻³⁴

Προσοχή: Μην πίνετε τσάι ή καφέ τουλάχιστον μία ώρα πριν και μετά τα γεύματα, καθώς η τανίνη στο τσάι ή τον καφέ μπορεί να μειώσει την απορρόφηση σιδήρου.^{31,32}

4.2 Χαλκός (Cu): Βρίσκεται στον ιστό του σώματος και βοηθά στη δημιουργία ερυθρών αιμοσφαιρίων, υγιών οστών και νευρικών κυττάρων και στην απορρόφηση του σιδήρου. Μπορεί να αποτρέψει και να καθυστερήσει την αρθρίτιδα. Το νερό που αποθηκεύεται όλη τη νύχτα σε χάλκινα σκεύη μπορεί να παρέχει αυτό το ορυκτό. Η ανισορροπία του χαλκού συνδέεται με τη νόσο του Αλτσχάιμερ.



Η υψηλή πρόσληψη συμπληρωμάτων ψευδαργύρου ή βιταμίνης C μπορεί να εμποδίσει την απορρόφηση του και να προκαλέσει ανεπάρκεια. Η έλλειψη Cu μπορεί να οδηγήσει σε αναιμία, υψηλή αρτηριακή πίεση, καρδιαγγειακές παθήσεις, οστεοπόρωση και απώλεια χρωστικής του δέρματος.³⁵⁻³⁷

Προσοχή: Η προσθήκη χυμού λεμονιού/λάιμ ή οτιδήποτε ξινό στο πόσιμο νερό σε ένα χάλκινο δοχείο μπορεί να προκαλέσει αντίδραση, με αποτέλεσμα στομαχόπονο, ναυτία και έμετο. Επίσης, διαβάστε το άρθρο μας για την υγεία, τόμος 8 #3 Μάιος-Ιούνιος 2017.³⁷⁻³⁹

4.3 Ψευδάργυρος (Zn): Απαραίτητος για την ανάπτυξη των κυττάρων, την οικοδόμηση πρωτεϊνών, την επούλωση κατεστραμμένου ιστού και ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα, ο Zn είναι ζωτικής σημασίας κατά την παιδική ηλικία, την εφηβεία και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης για την υγιή ανάπτυξη του εμβρύου. Σημάδια ανεπάρκειας είναι η απώλεια γεύσης ή όσφρησης, καταθλιπτική διάθεση, καθυστερημένη επούλωση πληγών και απώλεια μαλλιών. Οι αλοιφές που περιέχουν ψευδάργυρο μπορούν να προστατεύσουν από τα ηλιακά εγκαύματα και να θεραπεύσουν φλεγμονώδεις καταστάσεις όπως εγκαύματα, έκζεμα, κατακλίσεις και εξάνθημα από πάνα.⁴⁰



4.4 Μολυβδαίνιο (Mo): Ένα ελάχιστο γνωστό ορυκτό που βρίσκεται σε πολλές τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως τα μαυρομάτικα, τα φασόλια λίμα και τα φιστίκια, έχει καθοριστικό ρόλο στην αποτοξίνωση του σώματος από επιβλαβείς ουσίες διασπώντας πρωτεΐνες, αλκοόλ, φάρμακα, τοξίνες, πουρίνες που σχηματίζουν ουρικό οξύ (παράγοντας κινδύνου για την ουρική αρθρίτιδα) και θανατηφόρα θειώδη.^{41,42}



4.5 Σελήνιο (Se): Προστατεύει από κυτταρικές βλάβες και μολύνσεις, αυξάνει την ανοσία έναντι των ιών συμπεριλαμβανομένου του HIV, βοηθά στην αναπαραγωγή και τον μεταβολισμό των θυρεοειδικών ορμονών και μειώνει τα συμπτώματα του άσθματος. Έχει μια σχέση συνέργειας με το ιώδιο που είναι σημαντικό για έναν υγιή θυρεοειδή. Η υπερβολική ποσότητα του ενός μπορεί να συμβάλει στην έλλειψη του άλλου. Μόνο του ή σε συνδυασμό με βιταμίνη E, δρα ως αντιοξειδωτικό και είναι γνωστό ότι μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου.^{43,44}



Περιέχεται στο τόφου, στο τυρί κότατζ, τα μανιτάρια, τα φασόλια, τους ηλιόσπορους, τη βρώμη και τα εμπλουτισμένα δημητριακά, το σελήνιο είναι εξαιρετικά υψηλό στα βραζιλιάνικα φυστίκια. Τα συμπτώματα της ανεπάρκειας είναι κόπωση, ομίχλη του εγκεφάλου, μυϊκή αδυναμία, δυσλειτουργία του θυρεοειδούς, απώλεια μαλλιών, στειρότητα στους άνδρες, κακή ανοσολογική λειτουργία, οστεοαρθρίτιδα και καρδιακές παθήσεις.^{43,44}

4.6 Ιώδιο (I): Απαραίτητο για την παραγωγή θυρεοειδικών ορμονών, βοηθά στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, στην ανάπτυξη του εγκεφάλου πριν και μετά τη γέννηση, στην αναπνοή και στην υγεία της καρδιάς και αποτρέπει τον υποθυρεοειδισμό και τη βρογχοκήλη – *ανατρέξτε στο άρθρο υγείας για τον θυρεοειδή στο newsletter τόμος 10 # 6, Νοέμβριος-Δεκ 2019*). Βοηθά επίσης στην απολύμανση και την επούλωση ήπιων κοψιμάτων πληγών και εγκαυμάτων. Καλές χορτοφαγικές πηγές είναι τα γαλακτοκομικά, τα τρόφιμα με βάση τη σόγια, το ιωδιούχο αλάτι και η υγιεινή ισορροπημένη διατροφή.⁴⁵⁻⁴⁷

Τα συμπτώματα του χαμηλού ιωδίου είναι κόπωση, λήθαργος, ευαισθησία στο κρύο, ξηρό δέρμα και μαλλιά, αύξηση βάρους και ινοκυστικοί μαστοί. Η υπερβολική ποσότητα μπορεί να προκαλέσει ακανόνιστη έμμηνο ρύση, γρήγορο καρδιακό παλμό, τρόπο χεριών, εφίδρωση, προβλήματα ύπνου και απώλεια βάρους.^{45,46}

4.7 Χρώμιο (Cr): Απαραίτητο για το μεταβολισμό της ζάχαρης και του λίπους, το βιολογικά ενεργό Cr υπάρχει στα περισσότερα φυτικά τρόφιμα, στη μαγιά μπύρας και στον καφέ. Επίσης, σε πόσιμο νερό βρύσης και φαγητό μαγειρεμένο σε δοχεία από ανοξείδωτο χάλυβα. Η βιταμίνη B3 (νιασίνη) και η βιταμίνη C ενισχύουν την απορρόφησή του. Για τα βρέφη, η ιδανική ποσότητα υπάρχει στο μητρικό γάλα υγιών μητέρων.^{48,49}

4.8 Φθόριο (F): Βρίσκεται φυσικά στο νερό, το παρασκευασμένο μαύρο τσάι και τον καφέ, το πλιγούρι βρώμης, τις σταφίδες και τις πατάτες και στο στοματικό διάλυμα και την οδοντόκρεμα*, αποτρέπει και αναστρέφει την πρώιμη τερηδόνα και ανανεώνει το σμάλτο των δοντιών. Επίσης, ωφελεί όσους έχουν ξηροστομία, νόσο των ούλων, ιστορικό τερηδόνας ή στεφάνες, γέφυρες, σιδεράκια ή αφαιρούμενες οδοντοστοιχίες. Ζωτικής σημασίας για παιδιά ηλικίας μεταξύ έξι μηνών και 16 ετών.^{50,51}

Η ανεπάρκεια μπορεί να οδηγήσει σε οδοντική τερηδόνα και προβλήματα στα οστά. Το πλεόνασμα μπορεί να προκαλέσει ναυτία, έμετο, κοιλιακό άλγος, διάρροια, πόνο στις αρθρώσεις, σκελετική φθορίωση ή απώλεια οστού. Σε μέρη όπως η Ινδία σε ζώνες φθορίου, γίνονται βήματα για την απομάκρυνσή του από το νερό όταν υπερβαίνει το προβλεπόμενο όριο του 1 mg/L. Το φθόριο μπορεί να αφαιρεθεί από το πόσιμο νερό μέσω των φίλτρων αντίστροφης όσμωσης (RO).⁵⁰⁻⁵²

***Προσοχή:** Ορισμένες μελέτες δείχνουν ότι το φθόριο έχει νευροτοξική δράση. Ελαχιστοποιήστε τη χρήση φθοριούχων οδοντόκρεμων π.χ. για παιδιά ηλικίας έως 6 ετών για την πρόληψη της φθορίωσης. Αναζητήστε καλύτερες εναλλακτικές λύσεις.^{53,54}

4.9 Μαγγάνιο (Mn): Ένα λιγότερο γνωστό μέταλλο αλλά ζωτικής σημασίας για την οικοδόμηση των οστών, τη λειτουργία του ανοσοποιητικού και των νευρών και το αναπαραγωγικό σύστημα, συνεργάζεται με τη βιταμίνη K για να βοηθήσει στην επούλωση των πληγών με την πήξη του αίματος. Τόσο ο Fe όσο και το Mn συνεργάζονται και συχνά βρίσκονται στα ίδια τρόφιμα.^{55,56}

4.10 Βόριο (B): Ένα μη αναγνωρισμένο μέχρι στιγμής ιχνοστοιχείο, θεωρείται σημαντικό για την υγεία των οστών και του εγκεφάλου, την επούλωση πληγών, την εξισορρόπηση των αναπαραγωγικών ορμονών, την ανακούφιση της αρθρίτιδας και έχει αντικαρκινικές ιδιότητες. Βρίσκεται ως βορικό οξύ σε πολλά τρόφιμα, π.χ. φασόλια, ξηροί καρποί, δημητριακά ολικής αλέσεως, αβοκάντο, μούρα, δαμάσκηνα, πορτοκάλια και σταφύλια.^{57,58}



5. Συμβουλές

- Φάτε μια ποικιλία τροφών στο ίδιο γεύμα. Αποφύγετε την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων ενός μόνο τροφίμου, επειδή η υπερβολική ποσότητα ενός ορυκτού μπορεί να επηρεάσει την απορρόφηση και τη λειτουργία άλλων.⁵⁹
- Οι καλές πρακτικές μαγειρέματος όπως το μούλιασμα, η βλάστηση, η ζύμωση δημητριακών ολικής αλέσεως και το μαγείρεμα στον ατμό των σταυρανθών και των φυλλωδών λαχανικών θα βοηθήσουν στην καλύτερη απορρόφηση των μετάλλων. Σε αντίθεση με τις βιταμίνες, τα μεταλλικά στοιχεία δεν καταστρέφονται από τη θερμότητα ή το φως, αν και μπορούν να χαθούν στο υπερβολικό νερό μαγειρέματος.⁵⁷
- Περιορίστε την πρόσληψη ζάχαρης, η υπερβολική ποσότητα μπορεί να μειώσει την πρόσληψη βασικών μετάλλων.^{60,61}
- Τα μέταλλα απορροφώνται καλύτερα από φυσικά βιολογικά τρόφιμα, όχι από συμπληρώματα. Ωστόσο, η παγκόσμια χρήση χημικών λιπασμάτων, φυτοφαρμάκων και η μαζική παραγωγή έχει αλλοιώσει το έδαφος καθιστώντας αναγκαία τα συμπληρώματα για την αποφυγή χρόνιας ανεπάρκειας.^{62,63}

Τελευταία λέξη: Δώστε προσοχή στις ανάγκες του σώματός σας. Μην υποτιμάτε τη σημασία τόσο των κύριων όσο και των ιχνοστοιχείων στη διατροφή, τα οποία είναι πολύ ισχυρά και ζωτικής σημασίας για την υγεία.

Παραπομπές και Σύνδεσμοι

1. Sathya Sai Speaks," Purify the Mind and Focus it on Divinity", Dasara Discourse, Day 5, 13 October 2002: <https://www.sathyasai.org/discour/2002/d021013.html>
2. How minerals evolved: <https://www.earthdate.org/episodes/minerals-evolve-too>
3. Source of minerals: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/precious-metals-and-other-important-minerals-for-health>
4. Natural elements: <https://www.thoughtco.com/how-many-elements-found-naturally-606636#>
5. Usage of minerals: <https://courses.lumenlearning.com/suny-monroe-environmentalbiology/chapter/minerals/>
6. Essential Minerals: <https://extension.okstate.edu/fact-sheets/minerals-and-the-body.html>
7. <https://www.edubloxutor.com/essential-minerals-your-body-needs/>
8. <https://www.news-medical.net/life-sciences/What-Chemical-Elements-are-Found-in-the-Human-Body.aspx#>
9. Minerals for immune system: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8840645/#>
10. Large macro mineral Calcium: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/calcium/>
11. Absorption of Ca: <https://courses.lumenlearning.com/suny-nutrition/chapter/12-22-calcium-bioavailability/>
12. Ca Deficiency: <https://www.msmanuals.com/en-sg/home/hormonal-and-metabolic-disorders/electrolyte-balance/hypocalcemia-low-level-of-calcium-in-the-blood#>
13. Phosphorous: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/phosphorus/>
14. Potassium: <https://www.healthline.com/nutrition/what-does-potassium-do>
15. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/potassium/>
16. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-importance-of-potassium>
17. Magnesium: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/magnesium/>
18. Mg benefits: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/286839>
19. Mg sources: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/15650-magnesium-rich-food>
20. Details on Mg: <https://news.vibrionics.org/en/articles/186>
21. Sodium: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/salt-and-sodium/>
22. Newsletter health article on "salt and health": <https://news.vibrionics.org/en/articles/406>
23. Foods high on Na: <https://news.vibrionics.org/en/articles/138>
24. Sea salt: <https://www.healthline.com/nutrition/sea-salt-benefits#sea-salt-vs-table-salt>
25. Chloride: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/chloride/#>
26. Sulphur: <https://www.healthline.com/nutrition/foods-with-sulfur>
27. <https://draxe.com/nutrition/foods-high-in-sulfur/>
28. <https://www.digicomply.com/dietary-supplements-database/sulfur#>
29. Trace mineral Iron: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/iron/>
30. <https://medparkhospital.com/en-US/lifestyles/health-benefits-of-iron>
31. Veg source for Fe: <https://www.vegansociety.com/resources/nutrition-and-health/nutrients/iron#>
32. <https://www.healthline.com/nutrition/iron-rich-plant-foods#increasing-iron-absorption>
33. <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/food-news/5-winter-friendly-indian-dishes-that-can-increase-the-iron-content-in-body/photostory/105444681.cms>
34. <https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/ayurveda-expert-on-home-remedies-to-improve-iron-levels-101671434962210.html>
35. Copper: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/288165>
36. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/copper/>
37. Cu water: <https://news.vibrionics.org/en/articles/219>
38. <https://www.india.com/lifestyle/3-serious-mistakes-to-avoid-while-drinking-water-from-copper-vessel-6081531/>
39. <https://farmtopalms.com/can-we-drink-lemon-water-in-copper-vessel/>
40. Zinc: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/zinc/>
41. Molybdenum: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/molybdenum/>
42. <https://draxe.com/nutrition/molybdenum/>
43. Selenium: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/selenium/>
44. <https://draxe.com/nutrition/selenium-benefits/>
45. Iodine: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/iodine/>
46. <https://health.clevelandclinic.org/benefits-of-iodine>
47. Health article on thyroid: <https://news.vibrionics.org/en/articles/291>
48. Chromium: <https://draxe.com/nutrition/what-is-chromium/>
49. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/chromium/>
50. Fluoride: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fluoride/>
51. <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/11195-fluoride>
52. Fluorosis & Fluoride belt: <https://ncdc.mohfw.gov.in/WiteReadData/l892s/98807285401651746944.pdf>
53. Fluoride neurotoxicity: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6923889/>
54. <https://gcholicdentalcare.com.au/7-toothpaste-ingredients-to-avoid.html>
55. Manganese: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/manganese/>
56. <https://draxe.com/nutrition/manganese/>
57. Boron: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4712861/#>
58. <https://draxe.com/nutrition/boron-uses/>
59. Best absorption of minerals: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/anti-nutrients/>
60. Sugar effects: <https://www.medicines.lu.se/article/more-sugar-less-vitamins-we-eat-study-shows>
61. Excess Sugar a risk factor: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6140170/#>
62. Soil degradation: <https://drkellymccann.com/soil-nutrient-depletion-how-is-industrial-agriculture-harming-your-health/>
63. Need for Supplements: <https://www.healthaid.co.uk/blogs/news/soil-depletion-and-the-need-of-nutritional-supplements>

+++++

2. Προσθήκη στο Ευρετήριο του βιβλίου των 108CC

Για την Προσθήκη στο Ευρετήριο του βιβλίου των 108CC, παρακαλούμε κάντε κλικ στον παρακάτω σύνδεσμο και το έγγραφο θα αποθηκευτεί στην τοπική σας μονάδα δίσκου.

<https://newsletters.vibrionics.org/misc/Addendum%20to%20108CC%20Index%202024%20-%20B%26W.docx>

+++++

3. Ανέκδοτο

Ιστοί αράχνης σε φυτό Tulasī που μαραίνεται ^{11648...lvδία}

Το φυτό Tulasī (ιερός βασιλικός) της θεραπεύτριας, ηλικίας τριών μηνών, ήταν άρρωστο. Από τις 15



Νοεμβρίου 2022, οι ιστοί αράχνης μάζιζαν τα κλαδιά του, τα φύλλα μαραίνονταν, τα καινούργια ήταν μικρότερα, σύντομα κιτρινίζαν, στέγνωναν και έπεφταν. Αν και η ιδιοκτήτρια εξασφάλιζε επαρκές ηλιακό φως, αφαιρούσε καθημερινά τους ιστούς αράχνης και πότιζε προσεκτικά το φυτό, παρέμενε δυστυχώς στάσιμο, με πολύ λίγο φύλλωμα. Στις 30 Δεκεμβρίου 2022, η γλάστρα άλλαξε και δόθηκε η ακόλουθη θεραπεία **CC1.2 Τονωτικό φυτών + CC12.2 Τονωτικό παιδιών...TDS**

Σε δύο εβδομάδες, υπήρξε εμφανής βελτίωση, χωρίς ιστούς αράχνης μεταξύ της νέας ανάπτυξης και του φυλλώματος. Αρχές Μαρτίου του 2023, το ίαμα μειώθηκε σε **CC1.2 Τονωτικό φυτών... OD**, πάντα ψέλνοντας το όνομα του Κρίσνα κατά την πρωινή εφαρμογή του. Από τις 14 Ιουλίου 2023, το υγιές φυτό Tulasī έχει αναπτυχθεί πλήρως, παράγοντας συχνά νέους σπόρους που βλασταίνουν σε φυτά (βλ. εικόνα). Χρησιμοποιεί το ίαμα μία φορά κάθε 2 έως 3 ημέρες.

Επιπλέον, από τη δεύτερη εβδομάδα του Οκτωβρίου του 2023, ένα κοντινό *Plumeria pudica*, σε μια μεγάλη γλάστρα από το 2020, ψεκαζόταν επίσης κάθε πρωί και μετά από ένα μήνα, για πρώτη φορά η *Plumeria* άρχισε να ανθίζει! Αυτό ενθάρρυνε τους γείτονες να ζητήσουν τη θεραπεία για τα δικά τους άρρωστα φυτά.

+++++

4. Καταυλισμοί και Κλινικές

a. Καταυλισμός στο Penukonda, Περιφέρεια Σρι Σάτσα Σάι, Άντρα Πραντές

Μετά από πρόσκληση μιας ομάδας φοιτητών από το κολέγιο Penukonda, ο **Θεραπευτής** ⁰¹²²⁸ πραγματοποίησε έναν καταυλισμό δονητικής στις 28 Ιανουαρίου 2024 από τις 9 π.μ. έως τις 7 μ.μ., σε μια φτωχογειτονιά κοντά στο Gagan Mahal, Penukonda, Άντρα Πραντές. Ο δάσκαλός τους έβαλε τους



μαθητές του να συμμετάσχουν σε μια μηνιαία διαδρομή καθαρισμού της περιοχής που επισκέπτονταν πολλοί τουρίστες. Οι μαθητές είχαν βιώσει νωρίτερα τα οφέλη της δονητικής από πρώτο χέρι κατά τη διάρκεια του καταυλισμού στον σιδηροδρομικό σταθμό Πουταπάρτι στα 98α γενέθλια του Σουάμι. Κάλεσαν λοιπόν τον θεραπευτή να δώσει μια εισαγωγική ομιλία σχετικά με την Σάι Δονητική, ειδικά αναπτύσσοντας τα οφέλη του "τονωτικού για μαθητές". Ο θεραπευτής, μόνος του, έδωσε θεραπείες σε 116 ασθενείς για διάφορες παθήσεις, π.χ. κάψιμο στα μάτια, πόνους στο σώμα, διαβήτη, βήχα και κρυολόγημα,

υψηλή αρτηριακή πίεση, δερματικά προβλήματα κ.λπ. Υπήρχε τακτική ροή ασθενών σε μικρές ομάδες. Ο καταυλισμός ήταν πολύ καλά οργανωμένος και οι μαθητές ελπίζουν να γίνει μηνιαίο γεγονός και να μπορεί να γίνεται την ημέρα που θα έρχονται για το seva καθαρισμού.

b. Καταυλισμός ευεξίας στην Pudimadaka, Achutapuram, Βιζαχαπατνάμ, Άντρα Πραντές

Την ευοίωνη ημέρα Magha Purnima (πανσέληνο) η τοπική ομάδα Σάι bhajan είχε ένα περίπτερο για να



σερβίρει βουτυρόγαλα σε αυτό το παραθαλάσσιο χωριό στους προσκυνητές που έρχονταν για μια βουτιά στη θάλασσα και πραγματοποιούσαν θρησκευτικές και πνευματικές τελετουργίες. Μετά από πρόσκληση αυτής της ομάδας, ο **Θεραπευτής¹⁸⁰⁰⁹** πραγματοποίησε έναν καταυλισμό δονητικής στην παραλία, στις 24 Φεβρουαρίου 2024. Φρόντισε 24 ασθενείς που έπασχαν κυρίως από πόνους στις αρθρώσεις, υψηλή αρτηριακή πίεση και υποθυρεοειδισμό, επιπλέον μρ τη διανομή φιαλών **IB** σε 60 άτομα.

c. Παρουσίαση της Σάι Δονητικής στο Wellness Clinic SSSIHMS, Whitefield, Bangalore 23 Φεβρουαρίου 2024

Αυτή έτυχε να είναι η 7η επέτειος του κέντρου ευεξίας στο νοσοκομείο. Όλοι οι θεραπευτές του κέντρου ευεξίας διαφορετικών μορφών ήταν παρόντες στην ομιλία. Πριν από τις επίσημες παρουσιάσεις, οι θεραπευτές είχαν μια σύντομη συνάντηση όπου αποφάσισαν να έχουν μια ειδική συνεδρία ευαισθητοποίησης σχετικά με την ευεξία με το συμβουλευτικό τμήμα για να βρουν τρόπους και μέσα για να προσεγγίσουν τους γιατρούς και τους ασθενείς πιο αποτελεσματικά, για να διευρύνουν τη βάση ασθενών τους. Μια πρόταση ήταν να τοποθετηθούν φυλλάδια κοντά στους πάγκους στην είσοδο του νοσοκομείου. Η SVP¹²⁰⁵¹, στην παρουσίασή της, τόνισε την ενσωμάτωση της Σάι Δονητικής με την αλλοπαθητική. Όταν μίλησε για την αποτελεσματικότητα του ενισχυτικών ανοσίας κατά τη διάρκεια του Covid, υπήρξε μεγάλη εκτίμηση από το κοινό.

+++++

5. Τα κριτήρια καταλληλότητας για αίτηση SVP έγιναν πιο ευέλικτα

Τώρα έχουμε διευρύνει τα κριτήρια αίτησης SVP. Νωρίτερα είχαμε απαιτήσει απ' όλους τους αιτούντες SVP να έχουν κάνει τουλάχιστον 90 ώρες διοικητικής εργασίας και τη δέσμευση να συνεχίσουν αυτό επ' αόριστον. Αυτό άφησε έξω πολλούς καλούς θεραπευτές που δεν είχαν την έφεση για διοικητική εργασία αλλά τα πήγαιναν εξαιρετικά καλά με το seva των ασθενών τους. Έτσι, η είσοδος στο επίπεδο SVP θα είναι πλέον ανοιχτή σ' εκείνους τους θεραπευτές που, αντί να συμμετέχουν διοικητικά στο SVIRT, μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στην ανάπτυξη της δονητικής με άλλους τρόπους, όπως να ενισχύσουν το seva ασθενών μαζί με τη δέσμευσή τους να γράφουν ολοκληρωμένα ιστορικά περιπτώσεων, υποβάλλοντας τουλάχιστον ένα ιστορικό περιπτώσεων ανά τρίμηνο σε συνεχή βάση, εθελοντικά για να εκπαιδευτούν ως δάσκαλοι e-course και μέντορες AVP & AP, να βοηθούν στη διεξαγωγή εργαστηρίων και να οργανώνουν τακτικά καταυλισμούς δονητικής. Όλοι οι ενδιαφερόμενοι VPs που φιλοδοξούν να γίνουν SVPs θα πρέπει να γράψουν στο PromotionsSVP@vibrionics.org.

Om Sai Ram!

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