

## Newsletter Sai Vibrionica

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

"Ogni volta che vedete una persona ammalata, scoraggiata, sconsolata o inferma, quello è il vostro campo di seva."...

Vol 5 Uscita 1

Sri Sathya Sai Baba  
Gen/Feb 2014

### In Questo Numero

☞ Dall'Ufficio del Dr Jit K Aggarwal	1 – 2
☞ Casi Clinici Con l'Uso di Combo	2 – 3
☞ Consigli per la salute	4 -9
☞ L'angolo della Risposta	9 - 10
☞ Parole Divine dal Terapeuta Principale	10
☞ Annunci	10
☞ Importante: all'attenzione di tutti i terapeuti	11

## ☞ Dall'ufficio del Dr Jit K Aggarwal ☞

Cari Terapeuti,

Vorrei iniziare augurando a tutti voi un Nuovo Anno davvero Santo e Felice!

Il conto alla rovescia è iniziato e mancano solo pochi giorni alla prima Conferenza Internazionale di Sai Vibrionica a Puttaparthi...che emozione! I preparativi sono divenuti frenetici ed abbiamo diversi volontari che stanno lavorando giorno e notte per essere certi che tutto vada liscio nel gran giorno – Domenica 26 Gennaio.

Vorrei assicurare, a tutti i terapeuti che si sono registrati per la conferenza, che sarà fornita la sistemazione nell'ashram a tutti coloro che lo richiedono. Swami è stato misericordioso e ci è stata promessa la sistemazione alla North 7 (N7) per i terapeuti partecipanti alla conferenza. Vorrei chiedere a tutti voi di registrarvi personalmente alla N7, dalle 9.00 del mattino in poi del 25 Gennaio, per ritirare i vostri tesserini di riconoscimento e le cartelle. Ciò è molto importante poiché l'entrata alla conferenza sarà riservata solo a coloro che sono provvisti di tesserino.

**La sede della Conferenza è il Peda Venkama Raju Kalyana Mandapam (il vecchio Mandir di Swami).** Siamo davvero fortunati per il fatto che ci sia stato assegnato questo sacro salone in cui tenere la nostra conferenza. E' una grande benedizione che ci permetterà di procedere per tutto il giorno, dalle 8.00 del mattino alle 6.00 del pomeriggio. La mostra della Sai Vibrionica sarà aperta ai delegati il giorno 26 e al pubblico il 27, nello stesso luogo. Condurremo un incontro con seminario la mattina del 27. I dettagli verranno forniti al momento della registrazione. Dopo la conferenza, sarà disponibile una copia del libro con gli atti della conferenza.

Sono certo che molti di voi avranno delle domande da porre nel corso della conferenza. Siete pregati di presentarle scrivendole sul blocco per appunti fornitovi con la cartella. Tutte le domande riceveranno risposta, sia durante la conferenza che il giorno successivo (in relazione al tempo che avremo). Qualunque domanda rimasta senza risposta verrà trattata nelle nostre successive newsletter.

La colazione verrà servita a tutti i delegati al 1° piano della South Indian Canteen. Il pranzo e il the saranno serviti presso il luogo della conferenza. La sera del 26, dopo la conclusione della conferenza, per tutti i delegati ci sarà una cena di festeggiamento presso la North Indian Canteen.

Swami ha sempre sottolineato l'importanza della disciplina ed io sono sicuro che tutti i nostri partecipanti si comporteranno come si addice ad un devoto ideale di Sai. Dobbiamo riuscire a Lui graditi mantenendo

la disciplina del Prashanti Mandir. Tutti i terapeuti devono aderire al codice di abbigliamento – pantaloni e camicia bianchi per gli uomini e semplice abito lungo per le donne, come si indossa nel Mandir.

Sappiamo che Swami è stato con noi ad ogni passo del percorso, dall'inizio fino all'esecuzione di questa idea di tenere una conferenza Internazionale. Swami può non essere presente fisicamente, ma Egli sarà sicuramente con noi nel nostro grande giorno per riversare il Suo amore su tutti i presenti. Al termine di ciò, speriamo che tutti ne escano ricaricati, al fine di tornare a casa e praticare la vibrionica con rinnovata energia ed entusiasmo.

Sappiamo che tutti quelli che non sono in grado di partecipare alla conferenza, ci saranno in spirito.

Ancora una volta, auguriamo a tutti voi un magnifico 2014 pieno di Sai!

In amorevole servizio a Sai  
Jit Aggarwal

## ❧ Casi Clinici Con L'uso Di Comuni Combo ❧

### 1. Enuresi <sup>02765...India</sup>

Al terapeuta fu chiesto di inviare un rimedio vibrazionale ad una scolara di 12 anni che soffriva da tempo per un **problema** di enuresi. Non poteva recarsi al regolare campo di Vibrionica che si teneva mensilmente poiché viveva in una città lontana. Le venne inviato per posta:

**CC12.2 Child tonic + CC13.3 Incontinence...TDS**

Entro un mese il problema si placò, donando grande sollievo all'ansiosa madre e all'imbarazzata bambina.

### 2. Vesciche alla Cervice <sup>11389...India</sup>

Da una settimana, una ragazza di 13 anni soffriva di piccole vesciche bianche piene di pus alla cervice. Erano molto pruriginose e dolorose. Il 3 Agosto 2013 le fu somministrato:

**#1. CC8.5 Vagina & Cervix...6TD** per 3 giorni e **TDS** per 2 giorni.

Entro quattro giorni le vecchie vesciche scomparvero ma, allo stesso tempo, ne comparvero alcune nuove. Il rimedio venne modificato come segue:

**#2. CC8.5 Vagina & Cervix + CC21.7 Fungus + CC21.11 Wounds & Abrasions...6TD** per 5 giorni con la stessa combinazione in olio di cocco da applicare alla zona infetta. Dopo questo trattamento guarì completamente.

### 3. Un Bambino Nervoso e Bisogno della Presenza Materna <sup>00534...UK</sup>

Il paziente era un bambino di 7 anni che aveva iniziato ad aggrapparsi alla madre, non voleva lasciarle la mano al cancello della scuola e dovunque si trovasse aveva bisogno che lei fosse presente. Mangiava di continuo e poi vomitava prima di andare a scuola. Soffriva anche di irritazione intorno all'ano. Il terapeuta gli somministrò:

**NM35 Worms + SR424 Chicory** preparato in acqua...5ml TDS

Il cambiamento si verificò entro due giorni, quando lui disse alla madre di 'andare' una volta arrivati al cancello della scuola e corse in classe gioiosamente. Da allora si è fatto molti amici a scuola, è ingrassato ed è diventato sicuro di sé e felice.

### 4. Infezione all'Orecchio Esterno e Ritenzione Idrica alle Gambe <sup>02711...Malaysia</sup>

Una signora di 64 anni soffriva di una fuoriuscita di liquido dalle orecchie da più di tre mesi. Il fluido aveva un odore nauseante. Inoltre, da 10 giorni, le sue gambe erano diventate rosse e gonfie. Il medico generico le aveva già prescritto degli antibiotici per l'infezione all'orecchio, come pure delle pastiglie per la condizione di ritenzione idrica. Il 13 Giugno 2011 le venne dato il seguente rimedio:

**#1. NM16 Drawing + NM26 Penmycin + NM36 War + OM10 Ear + BR19 Ear...TDS**

Il 18 Giugno, disse al suo medico generico che avrebbe smesso di prendere gli antibiotici perché si sentiva peggio e che voleva prendere soltanto le pillole vibrazionali perché non la facevano star male.

Tuttavia, il 20 Giugno, il suo medico la mandò da uno specialista in otorinolaringoiatria. Alla successiva visita dal terapeuta vibrazionale, il 18 Giugno, le fu somministrato:

**#2. NM36 War + OM10 Ear + BR19 Ear...OD** da assumere fino alla fine della boccetta.

Il 20 Giugno, quando lo specialista controllò le sue orecchie, non trovò affatto pus. Disse che apparivano normali e sane ad eccezione del cerume che venne rimosso. Al successivo appuntamento con il terapeuta vibrazionale, il 22 Giugno, la paziente riferì che le sue gambe, in precedenza arrossate e gonfie, andavano meglio ma ora sospettava che avessero a che fare con la sua circolazione sanguigna. Le fu dato il seguente rimedio da prendere simultaneamente al rimedio **#2**:

**#3. NM32 Vein-Piles + BR18 Circulation + SM15 Circulation + SR539 Vein...TDS**

All'appuntamento seguente, il 12 Agosto, la paziente riferì una guarigione del 100% dell'infezione all'orecchio esterno. Non c'era più presenza di pus nelle orecchie e l'odore era scomparso. Riferì anche un miglioramento della ritenzione idrica nelle gambe. Le venne somministrato il seguente rimedio, il 12 Agosto 2011:

**#4. BR18 Circulation + SM6 Stress + SR503 Ligament + SR510 Muscles...TDS**

**#5. CC12.1 Adult tonic... TDS**

Nel Marzo 2012, la paziente riferì una guarigione delle gambe del 100% e disse anche che si sentiva più energica dopo aver preso le ultime due combinazioni.

---

### 5. Dipendenza da Alcol <sup>11121... India</sup>

Un giovane di 26 anni aveva l'abitudine di bere alcolici fin dall'età di 22 anni. Era solito bere ogni giorno. Facendo un'indagine personale presso la madre, si scoprì che era mentalmente stressato a causa di dispute famigliari relative alla proprietà. Nell'anno 2011, la sua pressione sanguigna era così alta che dovette essere ricoverato in ospedale per un trattamento. Dopo numerosi esami ed il successivo trattamento, la sua pressione scese ad un livello normale.

Nel mese di Maggio 2013, egli chiese alla madre di procurargli una cura qualsiasi che gli permettesse di controllare la sua abitudine di bere. Sua madre si rivolse a questo terapeuta e fu somministrato il seguente rimedio:

**CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.3 Addictions...TDS**

Nell'Agosto 2013, la famiglia del giovane riferì che la sua abitudine di bere alcolici era cessata completamente. Non riusciva nemmeno a bere bevande più leggere, come la birra, per timore di vomitare.

---

### 6. Morsi di Scorpione <sup>02765...India</sup>

Questo terapeuta dice che, quando si trattano i pazienti nei campi mensili di vibrionica, molte persone si presentano con morsi di scorpione e traggono immediato sollievo con **CC21.4 Stings & Bites**. E di recente, quando il terapeuta non aveva con sé la Cassetta delle 108 Combinazioni, in un luogo remoto, risultati simili sono stati ottenuti con **SR353 Ledum**.

---

## ☞ Consigli Per La Salute ☞



**VITAMIN**

che dagli integratori. Insieme al calcio, la vitamina D aiuta a proteggere gli adulti più anziani dall'osteoporosi.

La Sai Vibrionica offre informazione sanitaria e articoli a scopi esclusivamente istruttivi; queste informazioni non vanno intese come consigli medici. Raccomandate ai vostri pazienti di consultare il loro medico per le proprie condizioni sanitarie specifiche.

### **Vitamina D: Benefici e Prevenzione della Malattia**

**La Vitamina D** è una sostanza nutritiva che si trova in alcuni cibi essenziali per la salute ed il mantenimento di ossa robuste. Fa questo aiutando il corpo ad assorbire il calcio (uno dei principali blocchi da costruzione delle ossa) sia dagli alimenti

La vitamina D è importante per il corpo anche per molti altri versi. I muscoli ne hanno bisogno per muoversi, ai nervi serve per trasmettere i messaggi tra il cervello ed ogni parte del corpo, ed il sistema immunitario ha bisogno della vitamina D per combattere virus e batteri invasivi.

### **Vitamina D e Luce Solare**

Il vostro corpo può creare la sua vitamina D quando esponete la pelle alla luce solare. La vitamina D è singolare tra tutte le vitamine, poiché il vostro corpo trasforma la vitamina D in un ormone. Questo ormone viene talvolta definito "vitamina D attivata" o "calcitriolo".

Ottenere il giusto quantitativo di vitamina D non dipende dai cibi che mangiate. Per ottenere sufficiente vitamina D avete bisogno di esporre regolarmente la vostra pelle alla luce solare e potreste anche avere bisogno di assumere integratori. Questo rende un pochino più complesso ottenere il giusto quantitativo rispetto ad altre vitamine e minerali.

Tuttavia, nonostante l'importanza del sole per la sintesi della vitamina D, è prudente limitare l'esposizione della pelle alla luce solare per ridurre il rischio di cancro alla pelle. Quando state fuori al sole per più di alcuni minuti, indossate abiti che vi proteggano ed applicate una protezione solare con un SPF (fattore di protezione solare) di 8 o più. Anche i lettini abbronzanti fanno produrre vitamina D alla pelle, ma presentano analoghi rischi di cancro cutaneo.

### **Perchè Abbiamo Bisogno di Vitamina D?**

Assorbimento e metabolismo di calcio e fosforo, che hanno varie funzioni, soprattutto nel mantenimento di ossa sane.

- Regola il sistema immunitario.
- Aiuta il sistema immunitario – la vitamina D può essere un modo importante per armare il sistema immunitario contro disordini quali il comune raffreddore, riferiscono gli scienziati della University of Colorado, Denver School of Medicine, Massachusetts General Hospital e Children's Hospital di Boston.
- Rischio di SM – può ridurre il rischio di sviluppare la sclerosi multipla. Secondo Dennis Bourdette, presidente del Dipartimento di Neurologia e direttore del Centro per la Sclerosi Multipla e la Neuroimmunologia presso l'Oregon Health and Science University, USA, la sclerosi multipla è meno comune man mano che ci si avvicina alla copiosa luce solare dei tropici.
- Mantenimento della funzione cognitiva – secondo uno studio condotto su 3000 uomini Europei di età compresa tra i 40 ed i 79 anni, la vitamina D gioca un ruolo chiave nel favorire la funzione cerebrale più avanti nella vita.
- Peso corporeo sano – secondo la ricerca condotta al Medical College della Georgia, USA, la vitamina D probabilmente gioca un importante ruolo nel mantenere un peso corporeo sano.
- Sintomi d'asma e frequenza – i ricercatori della Harvard Medical School, dopo aver monitorato 616 bambini in Costa Rica, hanno scoperto che riduce la gravità e la frequenza dei sintomi d'asma ed anche la probabilità di ricovero ospedaliero dovuto ad asma.
- Artrite reumatoide – è stato dimostrato che riduce il rischio di sviluppare l'artrite reumatoide nelle donne.
- Protegge dai danni da radiazione – gli esperti radiologici del New York City Department of Health and Mental Hygiene dicono che una forma di vitamina D potrebbe rappresentare una delle principali protezioni del corpo contro bassi livelli di radiazione.
- Vitamina D e rischio di cancro – in una ricerca condotta dai Cancer Treatment Centers of America, vari studi hanno dimostrato che la gente provvista di adeguati livelli di vitamina D presentano un rischio significativamente minore di sviluppare il cancro, rispetto a coloro i cui livelli sono bassi. La carenza di vitamina D veniva riscontrata prevalentemente nei malati di cancro indipendentemente dallo stato nutrizionale.
- Guarigione dalla TBC – nel Settembre 2012, nell'ambito del *Proceeding of the National Academy of Sciences (PNAS)*, i ricercatori hanno riferito che dosi elevate di vitamina D possono aiutare le persone a riprendersi più rapidamente dalla tubercolosi.
- Rischio di attacco cardiaco – uno studio pubblicato nel Settembre del 2012 suggeriva che bassi livelli di vitamina D possono aumentare il rischio di infarto e di morte prematura.

## Otto Importanti Dati di Fatto sulla Vitamina D

La vitamina D viene prodotta dalla nostra pelle in risposta all'esposizione alla radiazione ultravioletta della luce solare naturale.

1. I salutari raggi della luce solare naturale (che generano la vitamina D nella vostra pelle) non possono diffondersi attraverso il vetro. Perciò non produrrete vitamina D quando siete seduti in auto o in casa.
2. E' quasi impossibile ottenere un adeguato quantitativo di vitamina D attraverso la dieta. L'esposizione alla luce solare è l'unico modo sicuro di generare vitamina D nel vostro organismo.
3. Una persona dovrebbe bere ogni giorno dieci grossi bicchieri di latte arricchito con vitamina D solo per procurarsi i livelli minimi di vitamina D con la dieta.
4. Più vivete lontano dall'equatore, più lunga sarà l'esposizione solare di cui avete bisogno per generare vitamina D.
5. Sufficienti livelli di vitamina D sono cruciali per l'assorbimento di calcio nell'intestino. Senza sufficiente vitamina D, il vostro corpo non è in grado di assorbire il calcio, rendendo inutili gli integratori di calcio.
6. La carenza cronica di vitamina D non si può annullare all'improvviso: ci vogliono mesi di integrazione di vitamina D e di esposizione alla luce solare per rimodellare le ossa del corpo ed il sistema nervoso.
7. Anche deboli protezioni solari (SPF=8) bloccano del 95% la capacità dell'organismo di produrre vitamina D. Questo è il modo in cui i prodotti per la protezione solare, in realtà, causano malattie – creando una carenza critica di vitamina nel corpo. È impossibile generare troppa vitamina D nell'organismo tramite l'esposizione alla luce solare: il vostro corpo si autoregolerà e genererà solo ciò che gli serve.
8. La vitamina D viene "attivata" nel vostro corpo dai reni e dal fegato prima di poter essere usata, perciò malattie renali o epatiche o danni al fegato possono indebolire fortemente la capacità del vostro organismo di attivare la vitamina D circolante.

## Malattie e Carenza di Vitamina D

- L'osteoporosi viene generalmente provocata da una carenza di vitamina D, che indebolisce fortemente l'assorbimento del calcio.
- Una sufficiente quantità di vitamina D previene il cancro alla prostata, al seno, alle ovaie, la depressione, il cancro del colon e la schizofrenia.
- "Rachitismo" è il nome di una malattia che atrofizza le ossa ed è causata da una deficienza di vitamina D.
- La carenza di vitamina D può aggravare il diabete di tipo 2 e indebolire la produzione di insulina nel pancreas.
- L'obesità indebolisce l'utilizzo di vitamina D nell'organismo, il che significa che le persone obese necessitano di un doppio quantitativo di vitamina D.
- La vitamina D viene usata in tutto il mondo per trattare la psoriasi.
- La carenza di vitamina D viene riferita nei casi di schizofrenia.
- Il Disturbo Emotivo Stagionale è causato da uno squilibrio della melatonina avviato dalla mancanza di esposizione alla luce solare.
- La carenza cronica di vitamina D viene spesso diagnosticata erroneamente come fibromialgia, poiché i suoi sintomi sono molto simili: debolezza muscolare e dolori.
- Il vostro rischio di sviluppare malattie gravi come il diabete e il cancro viene ridotto del 50% - 80% tramite la semplice, ragionevole esposizione alla luce solare naturale per 2-3 volte alla settimana.
- I bambini che ricevono integrazioni di vitamina D (2000 unità al giorno) hanno una riduzione dell'80% del rischio di sviluppare il diabete di tipo 1 nel corso dei successivi venti anni.

## Dieta e Vitamina D

Food	Serving Size	Vitamin D (IU)
Orange Juice, fortified with Vitamin D	125 ml (1/2 cup)	50
Milk – 3.3%, 2%, 1%, skim, chocolate	250 ml (1 cup)	103-105
Almond or oat beverage, fortified with Vitamin D	250 ml (1 cup)	90
Rice or soy beverage, fortified with Vitamin D	250 ml (1 cup)	88
Yogurt (plain, fruit bottom), fortified with Vitamin D	175 g (3/4 cup)	58-71
Fish - Sockeye/red, raw, cooked or canned	75 g (2 ½ oz)	530-699
Herring, Atlantic, cooked	75 g (2 ½ oz)	594
Sardines, Pacific, canned	75 g (2 ½ oz)	144
Egg, yolk, cooked	2 large	52-64
Margarine	5 ml (1 tsp)	25

## Gruppi a Rischio di Carenza di Vitamina D

### Lattanti

Le richieste di vitamina D, di solito, non possono essere fronteggiate solo con il latte umano. Il contenuto di vitamina D del latte umano è collegato allo stato di vitamina D della madre, perciò le madri che assumono supplementi con alte dosi di vitamina D possono presentare corrispondenti livelli elevati di questa sostanza nutritiva nel loro latte.

### Adulti più anziani

Gli adulti più anziani sono a maggiore rischio di sviluppare carenza di vitamina D, in parte perchè, quando invecchiano, la pelle non riesce a sintetizzare la vitamina D con la dovuta efficienza, trascorrono probabilmente più tempo dentro casa, e possono presentare inadeguate assunzioni di tale vitamina.

### Persone con limitata esposizione solare

Individui costretti a stare in casa, donne che indossano vesti lunghe e copricapo per motivi religiosi, e persone con occupazioni che limitano l'esposizione al sole, hanno poche probabilità di ottenere un'adeguata quantità di vitamina D dalla luce solare.

### Persone dalla pelle scura

Maggiori quantità del pigmento melanina nello strato epidermico rendono la pelle più scura e riducono la capacità della pelle di produrre vitamina D dalla luce solare. Vari resoconti dimostrano coerentemente bassi livelli di siero 25(OH)D in persone identificate come nere rispetto a quelle identificate come bianche. Le persone con pigmentazione della pelle scura possono necessitare di un'esposizione solare 20-30 volte maggiore rispetto a quelle dalla pelle chiara per generare lo stesso quantitativo di vitamina D.

### Persone con malattia infiammatoria intestinale ed altre condizioni che provocano malassorbimento

Siccome la vitamina D è una vitamina liposolubile, il suo assorbimento dipende dalla capacità dell'intestino di assorbire il grasso alimentare. Gli individui che presentano una ridotta capacità di assorbire il grasso alimentare potrebbero necessitare di integrazioni di vitamina D.

### Persone obese o che hanno subito interventi di bypass gastrico

Un indice di massa corporea pari a  $\geq 30$  è collegato a minori livelli di siero 25(OH)D rispetto agli individui non obesi; le persone obese possono aver bisogno di assunzioni di vitamina D superiori alla norma per ottenere livelli di 25(OH)D paragonabili a coloro che presentano un peso normale.

### Esame Per la Vitamina D

Sottoporsi ad un esame per determinare la quantità di vitamina D nel vostro sangue è l'unico modo per sapere se state prendendo vitamina D a sufficienza. L'esame del sangue che vi occorre è definito 25(OH)D.

Fonti:

<http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-QuickFacts/>  
<http://www.medicalnewstoday.com/articles/161618.php>  
<http://www.vitamindcouncil.org/about-vitamin-d/what-is-vitamin-d/>  
[http://www.naturalnews.com/003069\\_vitamin\\_D\\_deficiency.html](http://www.naturalnews.com/003069_vitamin_D_deficiency.html)  
<http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>  
<http://www.vitamindcouncil.org/about-vitamin-d/testing-for-vitamin-d/>

### **Una Cipolla al Giorno Leva il Medico di Torno (Parte 1 di 3)**



**Poiché la cipolla fornisce moltissimi benefici salutari e viene così ampiamente usata nella cucina di tutto il mondo, non è possibile trattarne tutti i vantaggi salutari in una sola newsletter e quindi divideremo questo argomento in tre parti. Le parti due e tre appariranno nelle future uscite.**

Una cipolla al giorno può benissimo levare il medico di torno. La cipolla, come l'aglio, fa parte della famiglia degli Allium e sono entrambi ricchi di composti contenenti zolfo che sono responsabili del loro odore pungente e di molti dei loro effetti salutari. Sebbene Sathya Sai Baba ci esorti a consumare cibo Satvico, dice che la cipolla, in genere considerata Rajasica, ha i suoi vantaggi. Nei Suoi discorsi, Egli ha lodato questa umile cipolla sostenendo il popolare

detto Telugu: "Il bene fatto dalla cipolla (ulli) non viene fatto nemmeno dalla vostra stessa madre (thalli)!" Egli raccomanda di consumare una cipolla bianca al giorno per ridurre lo sviluppo di colesterolo nei vasi sanguigni. Ha inoltre elogiato le cipolle per la capacità di migliorare il nostro potere digestivo.

La cipolla (*Allium Cepa*) è ricca di sostanze chimiche salutari. In particolare, presenta tre famiglie di composti che forniscono vantaggi per la salute – fruttani, flavonoidi e composti di solfuri organici. I fruttani sono molecole di carboidrati che aiutano a mantenere la salute digestiva sostenendo i batteri benefici. Le cipolle sono soprattutto ricche del flavonoide chiamato quercetina, un potente antiossidante. I composti di solfuri organici delle cipolle si formano quando la cipolla viene tagliata e le pareti cellulari vengono disgregate. Insieme, questi composti forniscono una potente protezione contro molte malattie quali cancro, patologia cardiaca, malattie respiratorie, diabete e infezioni.

### **La Cipolla e il Cuore**

#### **Infarti**

In uno studio pubblicato sull'European Journal of Nutrition, i ricercatori Italiani hanno scoperto che chi segue una dieta ricca di cipolle (consumando una o più cipolle alla settimana) aveva il 22% in meno di probabilità di avere un infarto rispetto alle persone che non mangiavano quasi mai cipolle.

#### **Le cipolle alzano il livello di colesterolo "buono" HDL e abbassano il colesterolo "cattivo" LDL**

Quando si tratta di cipolle, più l'odore è pungente e meglio è. La ricerca ha dimostrato che il consumo di cipolle alza i livelli di colesterolo "buono" HDL. Secondo il dr. Victor Gurewich, un cardiologo e professore di medicina alla Harvard Medical School, USA, che consiglia a tutti i suoi pazienti con disturbi cardiaci coronarici di consumare cipolle quotidianamente, il semplice consumo giornaliero di mezza cipolla cruda di dimensioni medie della varietà più piccante o più pungente di cipolla gialla o bianca, o il suo succo equivalente, è di solito sufficiente ad alzare drasticamente il colesterolo "buono" HDL di circa il 30% in tre pazienti cardiaci su quattro. Dice però che questo effetto diminuisce più le cipolle vengono cotte. Tra le oltre 150 sostanze chimiche presenti nelle cipolle, i ricercatori non sono pienamente sicuri di quali siano quelle che promuovono il colesterolo "buono" HDL, ma sono davvero certi che le cipolle crude agiscono meglio; la cottura riduce o distrugge il potere delle cipolle di alzare i livelli di HDL. L'agente attivo sembra essere quello che dona alle cipolle il loro forte gusto pungente. L'effetto principale deriva dalle varietà più piccanti di cipolla bianca e gialla piuttosto che dalle cipolle più dolci, sebbene le cipolle più dolci incidano sulla vostra salute in modi diversi.

La ricerca ha dimostrato che il consumo di cipolle può abbassare il colesterolo "cattivo" LDL nel sangue. In uno studio, a quarantacinque persone sane di New Delhi è stata fatta seguire una dieta ricca di grassi, con 3000 calorie giornaliere, per quindici giorni. Il loro colesterolo nel sangue è salito in media da 219 a

263. Ma, semplicemente consumando un cucchiaino o 10 grammi di cipolla al giorno insieme ai loro pasti grassi, il loro colesterolo si è drasticamente ridotto ad una media di 237.

### **Le Cipolle Impediscono la Formazione di Coaguli Sanguigni**

La cipolla, come l'aspirina, agisce come un anti-coagulante, che aiuta a prevenire pericolosi coaguli che ostruiscono il flusso del sangue attraverso il sistema circolatorio. Questi coaguli ostruttivi bloccano il rifornimento di ossigeno alle diverse parti del corpo, quali cuore e cervello, causando infarti o ictus. Mentre alcune sostanze chimiche della cipolla impediscono alle piastrine (che formano i coaguli) di attaccarsi insieme, altre sciolgono i coaguli quando si formano. Dopo un decennio di ricerca, gli scienziati Britannici e Indiani hanno offerto una forte prova del fatto che le cipolle sono la scelta migliore per il vostro cuore. In uno studio, prima nutrivano gli uomini con un pasto molto ricco di grassi, con burro e panna, e notarono che la loro attività di dissolvimento dei coaguli scendeva considerevolmente. Poi diedero loro lo stesso pasto grasso ma, questa volta, aggiunsero circa 60 grammi di cipolle, crude, bollite o fritte. Il sangue prelevato dopo due e quattro ore dal pasto grasso rivelò che le cipolle avevano completamente bloccato le capacità del grasso di produrre dannosi coaguli. In realtà, meno di mezza tazza di cipolle aveva completamente invertito la capacità del grasso di bloccare l'attività di scioglimento dei coaguli.

Questi studi, che dimostrano il benefico effetto del consumo di cipolle sul cuore, può spiegare molto bene il Paradosso Francese – il fatto che ci sia una bassa incidenza di patologia cardiaca nei Francesi, nonostante il fatto che essi seguano generalmente una dieta ricca di grassi saturi. Questo trova un senso nel fatto che quasi nessuna ricetta Francese esclude la cipolla. In realtà, una vasta indagine ha dimostrato che gli amanti della cipolla e dell'aglio avevano profili ematici migliori (colesterolo, trigliceridi e livelli di HDL) rispetto a coloro che evitavano questi due membri della famiglia degli Allium. Anche coloro che mangiavano cipolle pari ad una tazza alla settimana mostravano livelli di colesterolo nel sangue più bassi ed una salute vascolare migliore.

### **Cipolle e Pressione Sanguigna**

Quando ad un gruppo di persone affette da ipertensione furono somministrati 730 mg. di quercetina al giorno per 28 giorni, la loro pressione sanguigna scese dai 2 ai 7 punti di Sistolica e dai 2 ai 5 punti di Diastolica, rispetto all'assenza di cambiamento nel gruppo a cui era stato somministrato il placebo.

In un altro studio, 2-3 cucchiaini di olio essenziale di cipolla abbassavano la pressione sanguigna nel 67% delle persone affette da moderata ipertensione. Il loro livello Sistolico scese in media di 25 punti e le letture Diastoliche scesero di 15 punti.

Dopo sette giorni di ricerca sugli effetti salutari delle cipolle, un gruppo di ricercatori concluse che si dovrebbero assumere 100 grammi di cipolla (circa 2/3 di tazza) al giorno per liberarsi dalla patologia cardiaca o dalla pressione sanguigna elevata.

### **Le cipolle Possono Contribuire a Prevenire l'Osteoporosi**

Uno studio ha scoperto che l'assunzione di cipolla eguagliava gli effetti del medicinale etico *Alendronato* (*Fosamax*) somministrato per prevenire e trattare l'osteoporosi (assottigliamento dell'osso) nelle donne dopo la menopausa. In questo studio, i ricercatori compresero che l'ovariectomia induceva perdita ossea nei ratti, i quali vennero trattati con Alendronato o polvere di cipolla. La capacità delle cipolle di neutralizzare la perdita ossea si avvicinava a quella dell'Alendronato (*Fosamax*). Le cipolle sembravano rafforzare le ossa senza gli spiacevoli effetti secondari del Fosamax, quali dolore articolare e osseo, nausea, ulcere, acidità di fondo ed esantema, tanto per citarne alcuni.

I ricercatori dell'Università di Berna, Svizzera, hanno scoperto che un composto chimico – un peptide chiamato GPCS – trovato nelle cipolle, inibisce l'attività degli osteoclasti (le cellule che disgregano l'osso) e quindi rallenta la perdita ossea. Quando le cellule ossee di ratti appena nati che erano state esposte all'ormone paratiroideo per stimolare la perdita ossea venivano trattate con il composto GPCS estratto dalla cipolla bianca, la perdita di minerali ossei, compreso il calcio, veniva significativamente inibita.

Altri studi hanno dimostrato che il consumo di cipolle aumenta la massa ossea, lo spessore osseo e la densità minerale ossea. Tali incoraggianti studi animali ed umani mettono in rilievo i benefici che le cipolle possono fornire a donne in menopausa che stanno subendo una perdita di densità ossea. Uno studio di ricerca che analizzava i dati nutrizionali di 35 milioni di donne, dimostrò che il consumo quotidiano di cipolle nelle donne in fase di pre-menopausa o post-menopausa era associato a forti benefici nella densità ossea, mentre un consumo scarso di cipolle (una volta al mese o meno) non era

collegato ad un gran beneficio per la salute ossea. Questo indica che le donne in fase di post-menopausa possono ridurre il rischio di frattura all'anca tramite l'assunzione giornaliera di cipolle.

### **Disintossicate il Vostro Corpo con le Cipolle**

Le cipolle sono ricche di composti contenenti zolfo e vitamina C che vanno molto bene per disintossicare il vostro corpo dai metalli pesanti come mercurio, piombo, arsenico e cadmio.

**Nella nostra prossima newsletter, tratteremo l'effetto protettivo della cipolla contro cancro, diabete e condizioni cutanee.**

Fonti:

<http://www.saibaba.ws/teachings/foodforhealthy.htm>

[http://onions-usa.org/img/site\\_specific/uploads/phytochemical\\_brochure.pdf](http://onions-usa.org/img/site_specific/uploads/phytochemical_brochure.pdf)

<http://americanfitness.squarespace.com/onions-0712/>

<http://www.foods-healing-power.com/health-benefits-of-onions.html>

<http://www.foods-healing-power.com/health-benefits-of-onions.html>

<http://www.foods-healing-power.com/onions-for-your-heart.html>

[www.MedicineHunter.com](http://www.MedicineHunter.com)

<http://jn.nutrition.org/content/137/11/2405.full>

<http://www.foods-healing-power.com/onions-blood-pressure.html>

<http://curezone.org/dis/1.asp?C0=60>

[http://www.herballegacy.com/Peret\\_Medicinal.html](http://www.herballegacy.com/Peret_Medicinal.html)

<http://wrightnewsletter.com/2005/06/13/onion-consumption-may-slow-down-bone-loss/>

<http://health.tipsdiscover.com/onion-strong-cancer/>

<http://www.foods-healing-power.com/health-benefits-of-onions.html>

<http://www.foods-healing-power.com/onions-for-your-heart.html>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12126069?dopt=Abstract>

\*\*\*\*\*

## **☞ L'angolo Della Risposta ☞**

**1. Domanda:** Qual è la corretta attitudine dei terapeuti vibrazionali verso altri sistemi di cura come l'Allopatia, l'Ayurveda, ecc.?

**Risposta:** I terapeuti vibrazionali dovrebbero avere il massimo rispetto per tutti gli altri sistemi. Riteniamo che ogni comune sistema di cura abbia il proprio ruolo da svolgere. Il dato reale è che non esiste alcun sistema specifico al mondo che possa curare tutti i problemi di salute. Ciascun sistema ha i propri meriti ed i propri limiti. Se un particolare sistema funziona bene per una persona, questa lo dovrebbe seguire. In alcune situazioni, un particolare sistema di cura può funzionare meglio di altri, ma può anche succedere il contrario in una situazione di salute diversa e relativa alla stessa persona. Perciò, lasciate che il paziente scelga uno o più sistemi per i diversi problemi, secondo i suoi bisogni e desideri. La cosa importante è che il paziente abbia fede nel sistema di guarigione che sceglie. Non c'è bisogno di trovare da ridire sui diversi sistemi. Secondo la terapia vibrazionale, Dio è l'unico terapeuta. I terapeuti vibrazionali ritengono di essere soltanto strumenti di Dio ed essi servono Dio che risiede in tutti i pazienti.

+++++

**2. Domanda:** Sono quasi due anni che sono stato istruito nell'uso della cassetta delle 108CC. C'è qualcosa di particolare che devo fare, adesso o in futuro, per mantenere le vibrazioni delle combo alla massima potenza?

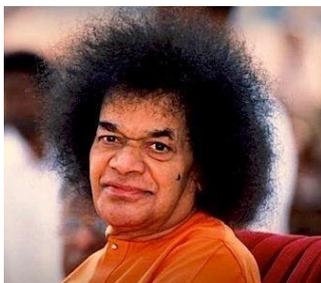
**Risposta:** Viene vivamente raccomandato di ricaricare la cassetta delle 108CC ogni due anni. Dovreste tornare dal vostro istruttore affinché vi aiuti con il procedimento di ricarica. Sappiate che, prima che l'istruttore vi assista, verrà richiesta conferma per appurare che state inviando i regolari rapporti

vibrazionali mensili. Se così non fosse, DOVETE presentare una nuova promessa scritta a Dio e, se non precedentemente inoltrati, dovete fornire almeno i rapporti mensili degli ultimi sei mesi per essere idonei a ricaricare la cassetta delle 108CC.

**3. Domanda:** Sono confuso riguardo al modo in cui contare i pazienti, per la mia relazione mensile, che si rivolgono a me più di una volta al mese per questioni distinte o per lo stesso problema?

**Risposta:** In qualunque mese, tutti i pazienti che si presentano per la prima volta verranno contati come pazienti NUOVI. Tutti quelli che si sono rivolti a voi in precedenza verranno annoverati tra i pazienti VECCHI. In qualunque mese, un paziente viene contato una sola volta, indipendentemente dal numero di visite che vi ha fatto.

**Terapeuti:** Avete una domanda per il Dr Aggarwal? Inviatela a lui presso [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org)



## ❧ Parole Divine Dal Terapeuta Dei Terapeuti ❧

**“Dovunque voi siate, qualunque lavoro facciate, fatelo come un atto di adorazione, come un atto di dedizione ed un atto che glorifichi Dio che è l’Ispiratore, il Testimone ed il Maestro. Non suddividete le vostre attività per categorie, ad esempio ‘queste sono nel mio interesse’ e ‘queste sono nell’interesse di Dio’”.**

**Love All, Serve All, Help Ever Hurt Never, Libro Commemorativo per l’80° compleanno di Sathya Sai Baba, 2005**

**“Il servizio disinteressato nobiliterà l’uomo ed innalzerà la sua levatura. Gli uomini devono coltivare qualità come amore, comprensione, imparzialità, compassione e perdono. Soltanto quando una persona possiede queste qualità sarà in grado di rendere un servizio dedicato. Per liberarsi dall’inquietudine radicata in essi, gli uomini devono realizzare che il corpo è stato loro donato non per servire i propri interessi ma per servire gli altri.”**

**Love All, Serve All, Help Ever Hurt Never, Libro Commemorativo per l’80° compleanno di Sathya Sai Baba, 2005**

## ❧ Annunci ❧

### Prossimi Seminari

- ❖ **India Kasaragod in Kerala:** seminario per AVP a Febbraio 2014, contattare Rajesh Raman presso [sairam.rajesh99@gmail.com](mailto:sairam.rajesh99@gmail.com) o telefonicamente al 8943-351 524 / 8129-051 524.
  - ❖ **India Puttaparthi:** seminari per AVP 2830 Gennaio 2014, contattare Hem presso [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)
  - ❖ **India Puttaparthi:** seminario per SVP 28 Gen 1 Feb 2014, contattare Hem presso [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)
- A tutti gli istruttori: Se avete in programma un seminario, inviate dettagli presso: [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)**

## ❧ Importante: all'attenzione di tutti i terapeuti ❧

Alcuni dei casi che riceviamo sono fantastici, ma non sempre siamo in grado di condividerli tutti con voi a causa della mancanza di alcune informazioni vitali che ci possono pervenire solo dai terapeuti. Perciò, PER FAVORE, quando inviate i vostri casi, accertatevi di includere quanto segue:

Età del paziente, maschio/femmina, data d'inizio del trattamento, lista dettagliata di tutti i sintomi acuti, lista dettagliata di tutti i sintomi cronici, durata di ciascun sintomo, possibile causa di ciascun sintomo cronico, qualunque altro trattamento passato/in corso, combo somministrata e relativo dosaggio, registrazione della percentuale di miglioramento, condizione finale, qualunque altra informazione pertinente. Questo ci aiuterà a pubblicare i vostri casi nelle future newsletter.

\*\*\*\*\*

- ❖ Il nostro sito Internet è [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org). Vi servirà il vostro numero di Registrazione per accedere al Portale Terapeuti. Se il vostro indirizzo e-mail cambiasse, siete pregati di informarci il più presto possibile presso [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org).
- ❖ Potete condividere questa newsletter con i vostri pazienti. Le loro domande dovrebbero essere indirizzate a voi per avere risposte, o per ricerca e replica. Grazie per la vostra collaborazione.

**Jai Sai Ram!**

*Sai Vibrionica...* verso la perfezione nell'assistenza sanitaria gratuita ai pazienti