

Newsletter Sai Vibrionica

www.vibrionics.org

“Ogni volta che vedete una persona ammalata, scoraggiata, sconsolata o inferma, quello è il vostro campo di seva.” ...Sri Sathya Sai Baba

Vol 10 Uscita 3

Maggio/Giugno 2019

In Questo Numero

☪ Dall'Ufficio del Dr Jit K Aggarwal	1 - 2
☪ Profili di Praticanti	2 - 3
☪ Casi Clinici con l'Uso di Combo	4 - 8
☪ Angolo della Risposta	8 - 9
☪ Parole Divine dal Guaritore Principale	10
☪ Annunci	10
☪ Inoltre	11 - 15

☪Dall'Ufficio del Dr Jit K Aggarwal ☪

Cari Praticanti

Mi sento immensamente grato nello scrivervi proprio dopo la commemorazione del giorno di Aradhana Mahotsavam del nostro amato Bhagawan Baba, che viene anche celebrato come Giornata Mondiale dei Valori Umani. Per tutto il mese che ha portato al Giorno di Aradhana, il tema delle pratiche spirituali per purificare i nostri cuori e trasformare noi stessi che è stato ripreso dai devoti, era quello imperniato su Amore e Perdono. Il discorso di Swami a Prashanthi Nilayam durante il Giorno di Aradhana di quest'anno ha avuto come tema centrale lo sviluppo dell'unità per la trasformazione di se stessi. Riteniamo che amare & perdonare e compiere un dedicato servizio disinteressato siano entrambi gli attributi chiave di un praticante di vibrionica. Soprattutto, la pratica della vibrionica aiuta il praticante stesso a trascendere le differenze percepite e accelera l'auto-trasformazione. Swami dice: *“Né tramite la penitenza né per mezzo del pellegrinaggio, né attraverso lo studio delle scritture o il japa si può attraversare l'oceano della vita. Ci si può riuscire soltanto servendo...Servite tutti con la convinzione che Dio dimora in tutti.”*...Sathya Sai Speaks, vol 35. Possiamo tutti noi imprimere questo messaggio nel nostro cuore e nella nostra mente.

Siamo stati fortunati per aver lavorato con diversi praticanti di vibrionica che hanno servito nello spirito del messaggio di Swami di cui sopra. È con cuore triste che condivido con voi la notizia della scomparsa di due di tali persone coraggiose - il Dr Nand Agarwal ^{10608...India} il 9 Aprile 2019 e Zoja Mentus ^{01159...Croatia} il 16 Aprile 2019; erano entrambi grandi guide nella nostra missione di vibrionica. Il Dr Nand Agarwal che è stato un praticante esperto fin dal 2012, insieme a sua moglie ^{02817...India} ha condotto diversi seminari di formazione a Bangalore e Mumbai. Egli stava anche fornendo un'assistenza esemplare ad un numero sempre crescente di pazienti, sia a casa propria che presso la regolare clinica vibrionica al Dharmakshetra, l'ashram di Swami a Mumbai. A titolo personale, ho perso un caro amico ed un sincero collega. Zoja Mentus, una praticante dedita e compassionevole dal 1999, era la Presidente del SSIO National Council della Croazia. È partita per la dimora celeste dopo una coraggiosa battaglia contro il cancro al pancreas. Ci mancherà moltissimo per il suo esemplare servizio sia nell'Organizzazione Sai che nella vibrionica.

Ho notato una costante tendenza alla crescita del numero di incontri locali di vibrionica che si svolgono a livello globale. Sono incoraggiato dall'entusiasmo, dall'impulso e dall'impegno dei nostri praticanti che iniziano, intervengono e partecipano a discussioni arricchenti durante questi incontri. Laddove non sia possibile tenere incontri fisici/di persona, suggerisco di utilizzare la tecnologia internet (skype o altri strumenti di riunione online) per colmare il divario fisico. Potrei anche suggerire che i praticanti scelgano un argomento di discussione prima della riunione e siano preparati a condividere i loro casi clinici o le esperienze di trattamento pertinenti in modo da rendere questi incontri ancor più produttivi. Questo dovrebbe essere seguito da un riassunto delle discussioni e conclusioni da condividere con la comunità della vibrionica in generale.

Alcune altre tendenze stimolanti che ho notato mentre conducevo i seminari sono state la crescente passione per la pratica della vibrionica ed il crescente desiderio per le tecniche di auto-miglioramento (con lo scopo dell'auto-trasformazione). Questo è davvero un buon segno. Anche se siamo tutti consapevoli dell'essenza del pensiero positivo con le qualità di perdono, amore, compassione e tolleranza, questi rimangono generalmente in fondo alla nostra mente. Io credo veramente che quando questi elementi essenziali si uniscono alla consapevolezza e noi forniamo assistenza sanitaria con intensi sentimenti di gratitudine, i miracoli accadono. Secondo un famoso monaco buddista, Thich Nhat Hanh, *"Il dono più prezioso che possiamo offrire agli altri è la nostra presenza. Quando la consapevolezza abbraccia coloro che amiamo, essi sbocceranno come fiori."*

Con il Giorno di Eswaramma ormai alle porte, pratichiamo donando amore materno a tutti gli esseri che incrociano il nostro cammino, compresi coloro a cui trasmettiamo a distanza. Siate tutti felici!

In amorevole servizio a Sai
Jit K Aggarwal

☪ Profili di Praticanti ☪

La praticante 10596...India



laureata in storia con un diploma di sartoria, ha lavorato come insegnante scolastica per 5 anni e poi come assistente esaminatrice per 18 anni in una università locale. Entrò nel gruppo Sai dopo aver partecipato al Narayana seva nel 1999 nei pressi di casa sua. Da allora in poi ha partecipato attivamente alle attività di servizio dell'organizzazione Sai, per esempio il seva a Prasanthi due volte l'anno, l'insegnamento di lingue e sartoria alle bambine della scuola e alle donne adulte nei vicini quartieri poveri e l'adozione di villaggi in conformità al "Grama seva". Ha inoltre prestato servizio con la clinica mobile settimanale.

All'età di 24 anni, diede espressione alla sua passione d'infanzia per le piante medicinali coltivandone alcune a casa propria. Usando queste piante, per 40 anni curò se stessa, la sua famiglia, i vicini e gli animali. Ad esempio, prepara una zuppa leggera di pepe lungo (pipli) per alleviare raffreddore, tosse e dolori articolari, una pasta di cisso quadrangolare (uva veldt/kandvel/hadjoda) per aiutare nella Sindrome dell'Intestino Irritabile (IBS) e nella guarigione delle fratture, e fa cuocere a vapore le foglie dell'albero di agnocasto dalle cinque foglie (nochi) per respingere le zanzare e dare sollievo dagli attacchi d'asma. La febbre virale di sua nipote, accompagnata da esantema, scomparve in un giorno con il vapore delle foglie bollite. Condivide gioiosamente la sua conoscenza ed esperienza delle piante medicinali quando viene invitata a parlare nel suo quartiere, nelle scuole locali e negli incontri del Samiti.

La praticante venne a conoscenza della Sai Vibrionica nel 2009 durante un servizio di assistenza medica mobile. Fissò immediatamente un appuntamento con un praticante delle vicinanze per suo figlio che soffriva di frequenti infezioni respiratorie. Rimase sorpresa e felice quando la salute del figlio migliorò rapidamente con il trattamento vibrazionale. Presto si iscrisse al corso. Ad Aprile 2009, quando venne tenuto il primo seminario di vibrionica presso il Dharmakshetra di Mumbai, si qualificò come AVP. In seguito diventò VP nel 2013.

Iniziò la sua pratica trattando se stessa per le vene varicose. Una volta al mese faceva visita ad una vicina casa di riposo per fornire sollievo ai ricoverati. Dopo essere diventata praticante, cominciò a somministrare **CC3.1 Heart tonic + CC4.1 Digestion tonic + CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC12.1 Adult tonic + CC13.1 Kidney & Bladder tonic...TDS** agli anziani ricoverati e questo li aveva resi più energici e anche tranquilli. Questo aveva anche contribuito a prevenire disturbi causati dalla contaminazione dell'acqua e del cibo della casa di riposo.

Insieme a 3 AVP, lei tratta i pazienti a Giovedì e Domeniche alterne presso due templi del vicinato, con volontari che aiutano nell'etichettare le boccette e riempirle con le pillole di zucchero. Finora è riuscita a dare sollievo a più di 11.000 pazienti, la maggior parte bisognosi. Ha trattato con successo pazienti che soffrivano di disturbi cronici come vene varicose, asma, artrite e malattie cutanee come psoriasi ed eczema, oltre a varie malattie acute. In particolare, ha avuto grande successo con molti disturbi del sonno dovuti allo stile di vita altamente stressante di Mumbai.

Afferma che praticare in gruppo è stato fonte di grande gioia e apprendimento e ha accresciuto il suo senso di unità, sia all'interno che all'esterno. È veramente grata a Swami per questa opportunità d'oro di servire. Le dona immensa soddisfazione vedere il viso gioioso dei pazienti quando vengono guariti.

Si tiene regolarmente aggiornata tramite le nostre newsletters. I suoi obblighi domestici le hanno impedito di intraprendere viaggi a Puttaparthi durante gli ultimi 3 anni. Ma non perde mai l'opportunità di partecipare a seminari di aggiornamento ogni volta che questi vengono condotti a Mumbai. Durante il recente seminario di aggiornamento di un giorno è stata molto felice di apprendere che le malattie possono essere prevenute assumendo **CC12.1 Adult tonic** e **CC17.2 Cleansing** alternativamente ogni mese per un anno. Ha iniziato a consigliare e somministrare queste combo ai suoi pazienti, compresa se stessa.

Praticare la vibrionica ha accresciuto la sua autostima nell'affrontare i problemi quotidiani senza sentirsi in difficoltà. È fiduciosa che attraverso questa pratica si possa ottenere la purezza che conduce alla divinità. Sente che coloro che vivono in città congestionate e grandi come Mumbai dovrebbero fare il corso di vibrionica e diventare praticanti per il proprio bene e per prendersi cura della propria famiglia, vicini e società in generale! È davvero grata per il fatto che la vibrionica l'abbia aiutata nell'auto-trasformazione, dando gioia alla sua famiglia che la trova molto radicata.

Casi da condividere:

- [Leucorrea](#)
- [Macchie sui palmi](#)
- [Seni nasali cronicamente ostruiti](#)



Il praticante ^{02836...India}, laureato in Scienze Agrarie, è andato in pensione nel 2007 come alto funzionario del Dipartimento Parchi e Giardini del Governo di Stato del Maharashtra. Aveva assorbito interesse per la natura e per i metodi di guarigione naturali da suo nonno che era un naturopata. Apprese le basi dell'omeopatia durante il suo servizio Governativo da un amico omeopata e come hobby trattava la sua famiglia e amici e colleghi di lavoro. Dopo essere entrato nel gruppo di Swami all'inizio degli anni '80, cominciò a partecipare a varie attività spirituali dell'organizzazione Sai. Nel 2009, durante una sessione di bhajan del Giovedì presso la sua residenza, venne a sapere che a Mumbai si teneva un seminario di vibrionica. Immediatamente, sia lui che sua moglie, si iscrissero al seminario, divennero AVP nel Maggio 2009 e VP nel Gennaio 2011. In seguito, completò il corso per SVP nell'Ottobre 2011 a Prashanti Nilayam.



Con fede totale, negli ultimi 10 anni ha trattato più di 4.000 pazienti presso la sua residenza. I casi da lui trattati con successo coprono leucemia, disturbi cardiaci e digestivi, tinnito, ipotiroidismo, caduta dei capelli, mal di testa, ulcere alla bocca, calcoli renali, disturbi psicologici, dolori articolari e infezioni cutanee, oltre a raffreddore, tosse, febbre ecc. frequentemente incontrati. Ha ottenuto successo con tutti e 5 i casi di perdita della parola; uno dei casi è presentato nella sezione '*casi clinici*'.

Per fornire un rapido sollievo ai pazienti affetti da disturbi cronici, egli dispensa i rimedi basati soltanto sui sintomi, senza spendere troppo tempo ad analizzare o cercare di scoprire la causa. Con questo approccio, trova che alla prima visita di controllo dopo 1 o 2 settimane, la maggioranza dei pazienti sta meglio, aiutandoli in questo modo a rafforzare la fiducia in lui e la fede nella vibrionica. In quei casi in cui trova che il miglioramento sia lento, cerca di identificare la causa e prepara il rimedio adatto, usando sia la cassetta delle 108CC che l'apparecchio SRHVP come ritiene appropriato.

Secondo lui, ad ogni paziente bisognerebbe somministrare una combo per calmare la mente e sostenere il sistema immunitario, considerando il quotidiano stile di vita moderno con elevati livelli di stress, nonché inquinamento e radiazioni ambientali. Nella sua esperienza, l'aggiunta del rimedio **CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.1 Brain disabilities** ha aiutato molti dei suoi pazienti a sentirsi più energici e ha agevolato una rapida guarigione.

Si sente sopraffatto da come una miriade di disturbi siano stati inclusi nelle 108 comuni combinazioni. Si meraviglia per l'effetto miracoloso della vibrionica e per come piante, animali ed esseri umani assorbono le vibrazioni richieste e guariscono. È colmo di gratitudine a Dio per l'opportunità unica che gli è stata concessa di trattare i pazienti, soprattutto i diseredati che non possono affrontare un trattamento medico costoso.

Casi da condividere:

- [Perdita della parola](#)
- [Attacchi psichici](#)



☞ Casi Clinici con l'Uso di Combo ☞

1. Leucorrea ^{10596...India}

Da sei anni, una donna di 38 anni soffriva di perdite bianche con odore sgradevole. Questo la rendeva troppo debole per occuparsi delle faccende quotidiane ed era diventata molto depressa. Non aveva provato alcun altro trattamento poiché non se lo poteva permettere. Il 17 Novembre 2017 le venne somministrato:

CC3.7 Circulation + CC8.1 Female tonic + CC8.5 Vagina & Cervix + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.3 Skin allergies...TDS

Nel giro di 5 giorni, perdite e debolezza si erano ridotti del 25% ed entro un mese le perdite e l'odore erano cessati completamente. Non si sentiva più debole né depressa. Il 17 Dicembre 2017, il dosaggio venne ridotto a **BD** e dopo 2 mesi a **OD**. La paziente continua con dosaggio **OD** poiché non è propensa a ridurre ulteriormente il dosaggio. In data Aprile 2019 i sintomi non si sono ripresentati.

2. Macchie sui palmi ^{10596...India}

Da un anno, una donna di 51 anni presentava macchie compatte e scure sui palmi delle mani, accompagnate da costante prurito. La paziente aveva speso molto denaro in trattamenti allopatrici che non le avevano dato alcun sollievo. Le condizioni della sua pelle l'avevano resa molto depressa. Pensava alla possibilità di essere allergica al sapone da bucato. Il 9 Settembre 2016 le venne dato il seguente rimedio:

CC3.7 Circulation + CC10.1 Emergencies + CC21.2 Skin infections + CC21.3 Skin allergies...TDS da assumere oralmente e in olio per applicazione esterna.

Entro 2 settimane, il prurito cessò e le macchie sui palmi si schiarirono del 25%. Nel corso delle 2 settimane successive, le macchie divennero ancora più chiare. Dopo 14 settimane di trattamento, il 21 Dicembre 2016, le macchie erano completamente scomparse. Non riusciva a credere che un trattamento così efficace e dedicato potesse essere possibile senza alcuna spesa e pertanto era colma di gratitudine. Non si sentiva più depressa. Il dosaggio venne ridotto a **OD** per 2 mesi e poi sospeso. Riferì che riusciva ad usare il sapone da bucato senza alcun problema anche due mesi dopo aver sospeso il rimedio.

3. Seni nasali cronicamente ostruiti ^{10596...India}

Un uomo di 82 anni, un residente cieco di una casa di riposo di Mumbai, soffriva da 8 anni di narici e seni nasali bloccati, accompagnati da dolore; questo comportava un sonno disturbato. Assumeva una medicina allopatrica ma senza ottenere sollievo. Smise di prenderla dopo aver cominciato a vivere nella casa di riposo, dal Gennaio 2019. Il paziente era completamente angosciato per la sua condizione e cercava disperatamente un aiuto.

Il 19 Gennaio 2019, gli venne somministrata la seguente combo:

CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.5 Sinusitis...TDS

Quando la praticante fece visita alla casa di riposo un mese dopo, il paziente riferì di aver cominciato ad ottenere un buon sonno 3 giorni dopo aver assunto il rimedio. Anche l'ostruzione delle narici e dei seni nasali aveva cominciato a diminuire lentamente e ormai era scomparsa, così pure come il dolore. Il 19 Febbraio, il dosaggio venne ridotto a **OD**. Poiché il rimedio lo faceva dormire meglio, non volle ridurre ulteriormente il dosaggio. Ad Aprile 2019, non vi sono state ricadute; il paziente è contento e continua ad assumere il rimedio a dosaggio **OD**.

4. Perdita della parola ^{02836...India}

Un uomo di 32 anni, nelle prime ore del mattino del 30 Marzo 2010, scoprì di aver perso la parola e rapidamente svenne. Il trattamento allopatrico gli venne prontamente somministrato ma non migliorò le sue condizioni. Dopo quasi tre mesi, il suo funzionario di sorveglianza sul posto di lavoro venne a conoscenza della vibrionica e chiese al praticante di trattare il paziente.

Il 20 Giugno 2010, gli vennero somministrati i seguenti rimedi:

#1. **CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.1 Brain disabilities...TDS**

#2. **CC19.7 Throat chronic...TDS**

Il paziente recuperò la parola entro 8 giorni. Egli stesso telefonò al praticante per comunicare questa felice notizia. Gli venne consigliato di continuare a prendere i suddetti rimedi a dosaggio **TDS**. Dopo due mesi, si sentì completamente guarito e così li sospese di sua iniziativa. Gli capitò di incontrare il praticante 4 anni dopo e disse che da allora era stato completamente bene ed il problema non si era ripresentato.

+++++

5. Attacchi psichici ^{02836...India}

Una donna di 35 anni, forte e di statura fisica corpulenta, fu accompagnata dal praticante da suo marito il 15 Settembre 2010. Durante gli ultimi 10 anni aveva sofferto di attacchi psichici. Adesso era diventata sua abitudine urlare, usare un linguaggio volgare, picchiare suo figlio e sua figlia adolescenti e persino il marito, quasi tutti i giorni. Era in trattamento allopatico da 3 anni ma senza alcun miglioramento.

Il praticante preparò il seguente rimedio:

#1. **CC15.2 Psychiatric disorders...TDS**

Chiese alla paziente di sedersi tranquillamente per un po' e poi le somministrò la prima dose per bocca. Le venne chiesto di fare dei profondi respiri ad occhi chiusi e di concentrarsi sul proprio respiro ritmico per 5 minuti, mentre il praticante pregava per lei. Rapidamente egli vide un'ombra scura, lunga circa 10 centimetri, emergere dal lato destro del suo viso e spostarsi verso sinistra. La paziente cominciò a singhiozzare e a piangere e poi si calmò dopo alcuni minuti.

Dopo 3 giorni venne riferito che era relativamente più calma, sebbene continuasse ad essere verbalmente offensiva. Siccome non dormiva bene, il rimedio #1 venne migliorato con:

#2. **CC15.6 Sleep disorders + #1...TDS**

Dopo una settimana, lei, insieme al marito, fece visita al praticante e condivise la sua opinione su come questi attacchi erano iniziati. Durante la sua adolescenza, mentre nuotava in un fiume, sentì un oggetto toccarle la pianta dei piedi. Lo raccolse, vide che si trattava di un grazioso idolo e lo portò a casa. Circa 10 anni dopo cominciò a soffrire di attacchi psichici. Uno studioso esperto di scienze occulte la invitò a gettare l'idolo nel fiume in cui lo aveva trovato e lei lo fece. Ma questo non fermò i suoi attacchi psichici. Tuttavia, nel giro di un mese di assunzione della vibronica, si sentiva più calma e l'intensità dei suoi scatti d'ira divenne minima. Perciò, smise volontariamente di prendere le medicine allopatiche.

Proseguì con il rimedio #2 per un periodo totale di 3 mesi durante i quali i suoi attacchi psichici di violenza e abusi verbali cessarono completamente. L'ultimo contatto con la paziente è avvenuto nel 2017 quando lei ha espresso la sua gratitudine al praticante e ha confermato che gli attacchi non si sono più ripetuti.

+++++

6. Lupus ^{03571...Tailandia}

Nel Giugno 2018, una donna di 26 anni, collega del praticante, aveva sviluppato eruzioni cutanee sulle braccia e sul volto, e rossore sul lato interno delle orecchie. Non solo il suo viso era gonfio ma le eruzioni cutanee sul viso erano rilevate e grandi, della dimensione di circa 4 cm (la paziente non voleva essere fotografata). Assumeva un farmaco anti-allergico (cetirizina) due volte al giorno come prescritto dal suo dermatologo. Quando il praticante le consigliò di prendere il rimedio vibrazionale, lei non era molto favorevole poiché il medico le aveva ordinato di non prendere altri medicinali. Inoltre, 2 giorni prima era stata fatta una biopsia della pelle e si aspettava l'esito entro breve. Quando il praticante le spiegò i benefici della vibronica e l'assenza di effetti collaterali, lei accettò di farne uso per applicazione esterna.

Il 25 Agosto 2018, il praticante le diede:

CC8.1 Female tonic + CC21.2 Skin infections + CC21.3 Skin allergies + CC21.7 Fungus...TDS in olio di cocco extravergine per applicazione esterna

Dopo 3 giorni, il praticante notò che le eruzioni cutanee sulle braccia e sul volto erano svanite; il rossore alle orecchie era quasi scomparso. Nel giro di due settimane non vi era traccia di eruzione cutanea o di rossore o di gonfiore al viso. Dopo altre 2 settimane, la paziente smise di prendere la cetirizina ma continuò ad usare il rimedio vibrazionale per un altro mese, fino al 20 Ottobre 2018, quando lo sospese poiché si sentiva guarita. Siccome si è trasferita in un'altra località, il praticante non l'ha incontrata ma lei gli ha comunicato che il resoconto della biopsia aveva rivelato che soffriva di lupus, che adesso era scomparso con il trattamento vibrazionale. Il 30 Aprile 2019, sono trascorsi più di 6 mesi e il problema non si è ripresentato.

7. Ehrlichiosi, panosteite in un cane ^{03571...Tailandia}

Il praticante era appena rientrato a casa dopo essersi qualificato come AVP nel Luglio 2018. Quando andò a prendere il suo cagnolino di 2 anni, Browny, dalla casa del suo amico nelle vicinanze, rimase sorpreso nel vederlo in uno stato paralizzato (vedi foto).



Sembrava una massa di carne e ossa senza energia. Nel momento in cui il praticante lo sollevò per dargli un buffetto, lui cadde a terra col muso, privo di stabilità o equilibrio per reggersi. Sembrava esausto e aveva perso 4 kg di peso.

Il 6 Agosto 2018, gli diede il seguente rimedio mescolandolo all'acqua della sua ciotola:

1. CC1.1 Animal tonic + CC18.4 Paralysis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine + CC20.7 Fractures...6TD

Dopo 3 giorni, poiché non vi erano segni di miglioramento, il praticante lo portò dal vicino veterinario. La sua diagnosi fu di una malattia infettiva trasmessa dalle zecche chiamata Ehrlichiosi, diffusa tramite punture di zecche brune; vennero prescritti antibiotici e antidolorifici.

Simultaneamente, venne iniziata una nuova combo #2 il 9 Agosto 2018:

2. CC9.4 Children's diseases + CC10.1 Emergencies + CC17.2 Cleansing + CC18.5 Neuralgia + CC21.4 Stings & Bites + CC21.11 Wounds & Abrasions + #1...6TD, dapprima nella ciotola dell'acqua ma in seguito versata in bocca attraverso una siringa poiché Browny aveva smesso di bere l'acqua dalla

ciotola.

Le condizioni di Browny migliorarono gradatamente. Entro una settimana cominciò a camminare lentamente, sebbene zoppicando ancora con la zampa destra anteriore. Dopo un'altra settimana era in forma e rimase così per quasi 3 settimane. Il praticante attribuì questa rapida ripresa all'uso della vibrionica insieme all'allopattia.

Tuttavia, le sue zampe cominciarono a diventare rigide e nel giro di una settimana, il 18 Settembre 2018, divenne nuovamente paralizzato e cominciò a lamentarsi per il dolore. Era straziante vederlo così. Il praticante lo portò di nuovo dal veterinario che lo trattò con iniezioni di antibiotici e antinfiammatori per alcuni giorni. La condizione del cane venne definita Panosteite, in cui il dolore si spostava da un arto all'altro. L'ehrlichiosi viene considerata una causa comune di questa malattia. Poiché non vi era alcun miglioramento nelle sue condizioni, il veterinario suggerì di portare Browny in un ospedale di Bangkok per esaminare il suo fluido cerebrale.



Il 24 Settembre 2018, dopo aver pregato Swami, il praticante decise di non portare Browny da nessuna parte, sospese la medicina allopatica e somministrò una combo completamente nuova:

#3. CC3.7 Circulation + CC9.1 Recuperation + CC9.4 Children's diseases + CC10.1 Emergencies + CC20.7 Fractures + CC21.11 Wounds & Abrasions... 6TD in acqua tramite una siringa direttamente in bocca

Browny cominciò a riprendersi gradatamente e tornò in forma al 100% in un mese, il 25 Ottobre 2018 (vedi foto).

Cominciò a mangiare e a correre normalmente e recuperò anche il suo peso. Quindi, il dosaggio venne ridotto a **TDS**. Purtroppo, il destino lo ha privato della vita in un incidente sulla strada, quando aveva iniziato a correre impazzito e si era precipitato fuori dalla zona per sfuggire al suono fragoroso dei petardi alla vigilia del nuovo anno 2019.

8. Tosse Cronica ^{11573...India}

Dall'età di 3 anni, un ragazzo di 16 anni soffriva di episodi frequenti (uno al mese) di tosse e febbre, talvolta accompagnati da raffreddore e mal di gola. La frequenza degli episodi aumentava anche al minimo cambiamento atmosferico. Ogni volta otteneva sollievo in 5-6 giorni assumendo farmaci allopatrici, ma era solo una cosa temporanea. Sua madre lo portò dal praticante poiché lei stessa aveva provato la vibronica e ne aveva tratto sollievo. Il ragazzo presentava leggero raffreddore e tosse da due giorni. Questa volta non aveva assunto medicine allopatriche.

Il 5 Agosto 2018, gli venne somministrato:

#1. SR218 Base Chakra...OD per una settimana

Non vi fu pullout, al contrario, le sue condizioni migliorarono. Dopo un intervallo di 3 giorni, il 15 Agosto 2018, venne somministrato il seguente miasma:

#2. SR252 Tub-Bac...dose singola

Il giorno seguente il ragazzo riferì di sentirsi molto bene e di non avere sintomi di raffreddore o tosse. Poiché non c'era stato pullout, la seconda dose del rimedio **#2** venne somministrata il 30 Agosto 2018. Dopo 3 settimane, il ragazzo riferì che continuava a star bene. Poiché nemmeno stavolta vi era stato pullout, non fu necessario somministrare un'altra dose del rimedio **#2**.

Il ragazzo continuò a mantenersi in buona salute e sembrava più gioioso e senza disturbi durante i cambiamenti atmosferici, persino durante tutta la stagione invernale 2018-19. Il 17 Aprile 2019, anche se non si erano verificate recidive, il praticante convinse il ragazzo ad assumere **CC12.1 Adult tonic...TDS** per un mese da alternare con **CC17.2 Cleansing**, per l'anno successivo, per rafforzare il suo sistema immunitario.

I praticanti che non hanno l'apparecchio SRHVP si dovrebbero rivolgere ad un praticante esperto.

9. Infezione micotica alle orecchie ^{11602...India}

Quattro anni fa, una donna di 48 anni manifestò prurito alle orecchie e le venne diagnosticata un'otite micotica esterna dalla quale aveva ottenuto sollievo con antibiotici e gocce antimicotiche per le orecchie. Si era ripresentata 2 anni fa e si era risolta con un trattamento analogo. Il prurito era nuovamente iniziato 3 settimane prima; questa volta ottenne solo un parziale sollievo dalla medicina allopatrica e dalle gocce per le orecchie.

Smise quindi di prendere le medicine orali e il 20 Gennaio 2019 fece visita al praticante che le diede il seguente rimedio:

#1. CC5.1 Ear infections + CC12.1 Adult tonic + CC21.7 Fungus...una dose ogni 10 minuti per un'ora seguita da **6TD**

Durante la prima ora, non avvertì alcun prurito e più avanti nella giornata era solo leggero. Il giorno successivo, incoraggiata dai risultati, sospese anche le gocce allopatriche per le orecchie e il praticante le preparò invece delle gocce vibrazionali:

#2. CC5.1 Ear infections + CC21.7 Fungus...TDS in olio extra vergine di oliva, **1 goccia** in ciascun orecchio

Sebbene inizialmente esitante ad usare l'olio come gocce per le orecchie, accettò di provare. Il giorno seguente riferì un miglioramento del 90% in relazione al prurito. Il terzo giorno, 23 Gennaio 2019, non ebbe alcun prurito. Il dosaggio del rimedio **#1** venne ridotto a **TDS**. Il 15 Febbraio, il dosaggio di entrambi i rimedi **#1** e **#2** venne ridotto a **OD**. Il 1 Marzo 2019, il medico otorinolaringoiatra trovò che il canale auricolare era sano e senza traccia di infezione micotica. Perciò il rimedio **#2** venne sospeso dopo 2 settimane e il rimedio **#1** venne gradatamente ridotto da **OD** a **OW** in un periodo di 3 settimane. Ad Aprile 2019 non ci sono state recidive ma la paziente continua con il rimedio **#1** a dosaggio **OW**.

10. Dolore sciatico ^{11603...India}

Una donna di 68 anni soffriva di dolore sciatico da 10 anni, come diagnosticato dal suo medico. Era solita provare un dolore acuto che si estendeva dalla schiena lungo la gamba destra, fino alla cavaglia destra. All'inizio aveva assunto per 2 mesi un trattamento omeopatico che le aveva fornito solo parziale sollievo. Fu il trattamento allopatrico preso per alcuni mesi che le aveva dato un sollievo completo. Il dolore si era ripresentato 2 mesi fa; non riusciva a camminare bene quando fece visita al praticante. Era anche

preoccupata per una sensazione di bruciore ai piedi che aveva da 2 anni. Desiderava assumere il rimedio vibrazionale poiché ne aveva testimoniato l'efficacia miracolosa un mese prima, quando si era sentita improvvisamente molto debole, aveva sudato copiosamente ed era quasi svenuta durante le ore serali. Suo marito, che stava aiutando i praticanti nel loro servizio di vibrionica ed era testimone del potere della vibrionica, chiese un rimedio al praticante che abitava nelle vicinanze. Con loro piacevole sorpresa, si rimise in pochi minuti, evitando così la necessità di portarla di corsa in ospedale di notte.

Il 28 Settembre 2018, le venne somministrato:

#1. CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine + CC20.6 Osteoporosis...TDS

#2. CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine...BD in olio di cocco per applicazione esterna

Dopo una settimana, riferì un sostanziale sollievo dal dolore come pure dalla sensazione di bruciore. La settimana successiva, i suoi disturbi erano quasi scomparsi. Dopo altre 2 settimane, il 30 Ottobre 2018, riferì di essere libera al 100% dalla sensazione di bruciore e dal dolore sciatico. Il dosaggio di entrambi i rimedi **#1 & #2** venne diminuito a **OD** per i 2 mesi successivi e ridotto gradatamente a **OW** nel corso di altri 2 mesi prima di sospenderlo il 27 Febbraio 2019. Quando la paziente fu contattata l'ultima volta, il 17 Aprile 2019, confermò che non vi erano state recidive.

Il praticante consigliò alla paziente di continuare con il rimedio vibrionico come misura preventiva e le diede:

#3. CC12.1 Adult tonic + CC20.5 Spine + CC20.6 Osteoporosis...TDS per un mese da alternare a **CC17.2 Cleansing** per un anno, per rinvigorire il suo sistema immunitario e rafforzare il suo sistema scheletrico in considerazione del precedente caso di dolore sciatico. Le venne anche suggerito di esporsi al sole per almeno mezz'ora al giorno tra le 10 del mattino e mezzogiorno per ottenere la vitamina D dal sole in maniera naturale.

+++++
11. Psoriasi ^{11580...India}

Da 3 anni, una donna di 61 anni presentava delle macchie scure su mani e piedi che apparivano simili a ferite non cicatrizzate e davano prurito; erano state diagnosticate come psoriasi. Si era sottoposta a trattamento allopatico per un anno e lo aveva sospeso poiché non vi era alcun miglioramento. Non provò alcun'altra medicina.

Il 9 Ottobre 2016, il praticante le diede:

#1. CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC12.4 Autoimmune diseases + CC21.10 Psoriasis + CC21.11 Wounds & Abrasions...TDS

Assunse il rimedio con fede completa. Nel giro di un mese, con suo stupore, le macchie scure e il prurito si erano ridotti quasi del 50%. Nei due mesi successivi, tutte le macchie scure su mani e piedi scomparvero e non vi era prurito. Sebbene si sentisse guarita, non volle ridurre o sospendere il rimedio troppo in fretta e proseguì a dosaggio **TDS** per altri 8 mesi, quando il dosaggio venne ridotto a **BD** per 9 mesi, poi a **OD** per 6 mesi ed infine a **OW** a Dicembre 2018. Il problema non si è ripresentato in nessuno stadio della riduzione e si sente totalmente guarita.

Mentre stava ancora proseguendo con il rimedio **#1** ad **OW**, il 25 Aprile 2019, ha iniziato il seguente ciclo di rafforzamento del sistema immunitario per un anno:

#2. CC17.2 Cleansing...TDS per un mese da alternare con **#3. CC12.1 Adult tonic...TDS** per un mese.

☞ Angolo della Risposta ☞

1. Domanda: *Qualche rimedio somministrato durante la gravidanza, è stato utile durante il parto? E/o ha portato alla nascita di un bambino vibrazionale eccezionalmente intelligente o spiritualmente disposto?*

Risposta: I praticanti hanno raccontato che le madri che avevano assunto rimedi vibrazionali durante la gravidanza hanno partorito senza problemi e dato alla luce un bimbo sano. Questo si è verificato anche quando è stata trattata una complicazione temuta nei casi di donne con una storia di aborto spontaneo, feto morto, parto difficile o persino attacchi di magia nera. In un caso, si scoprì che nell'utero un rene era mancante nel corso di 3 ecografie settimanali e dopo 3 mesi di assunzione della vibrionica, l'ecografia mostrò un rene sano. In seguito, fu partorito puntualmente un bimbo forte e sano (**Newsletter vol 8 uscita 1, Gennaio/Febbraio 2017, caso #1**).

Per quanto riguarda la nascita di un bambino intelligente/spirituale, non sono stati fatti studi comparativi. Il tonico per la gravidanza è noto per conferire calma e sostenere l'immunità materna. Una madre calma e tranquilla influenzerà favorevolmente il bambino che ha in grembo. Molti praticanti hanno riferito che i bambini nati da madri che assumevano la vibrionica durante la gravidanza sono di indole particolarmente buona e più intelligenti del previsto. Speriamo che, con il crescere della vibrionica, altri casi vengano alla ribalta e alcuni praticanti intraprendano una ricerca per stabilire l'efficacia della vibrionica a questo proposito.

+++++
2. Domanda: Trattare molti pazienti durante i campi sanitari dà una sensazione gioiosa, ma i controlli periodici possono essere difficoltosi. Qual è il modo migliore di provvedere alle necessità dei pazienti nei campi sanitari?

Risposta: In occasione di grandi raduni quali il compleanno di Swami, il giorno del Samadhi e Gurupurnima, i campi sanitari unici possono essere l'ideale. Per il controllo periodico, dovrebbe essere prontamente disponibile presso il campo un foglio di carta con le informazioni su come contattare un praticante. Questi campi sanitari unici sono adatti anche in situazioni di emergenza come epidemie, scoppi di malattie stagionali, disastri naturali o guerre. Per i campi sanitari abituali, l'ideale sarebbe che i praticanti si riunissero e scegliessero un luogo dove fare i consulti regolarmente ogni settimana o ogni quindici giorni, ma almeno una volta al mese, per trattamenti e controlli periodici strutturati.

+++++
3. Domanda: Il sonnambulismo andrebbe trattato come l'insonnia?

Risposta: Sì, potete somministrare lo stesso rimedio ma date una dose ogni 10 minuti alla sera prima di andare a dormire, fino ad un massimo di 6 dosi, a seconda della gravità del caso. Se questo non sembra efficace date anche **CC15.1 Mental & Emotional tonic** o **SM6 Stress + SM39 Tension** al risveglio al mattino; questo dovrebbe essere utile per gestire lo stress di fondo della giornata (es. a scuola o sul posto di lavoro) che potrebbe esserne la causa. Se viene identificata una causa specifica (es, paura o shock), trattate di conseguenza.

+++++
4. Domanda: Potete delineare la procedura per somministrare il rimedio All Miasms ad adulti e bambini?

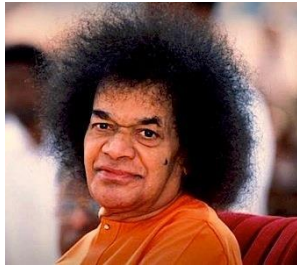
Risposta: Per gli adulti (coloro che hanno superato la pubertà): **SR560 All Miasms** viene sempre somministrato alle due potenze di **30C & 1M...OW**. Se c'è un pullout dopo una qualunque dose, prima di somministrare la successiva dose settimanale, aspettate una settimana dopo che il pullout si è placato. Continuate a fare così fino a quando è necessario, fino a quando nel corpo non ci sia pullout visibile o percepibile dopo due dosi successive. È meglio preparare il rimedio direttamente in acqua usando l'apparecchio SRHVP. Ma prima di somministrare qualunque miasma, compreso **SR560 All Miasms**, è consigliabile dare **SR218 Base Chakra...OD** alla sera per 3-7 giorni allo scopo di attivare tutti i miasmi latenti; non è previsto alcun pullout. Aspettate 3 giorni, poi somministrate il miasma.

Per i bimbi (da 1 a 12 mesi): Prima di tutto somministrate una dose di **SR218 Base Chakra** per aiutare a migliorare la loro crescita fisica. 1-2 gocce di rimedio preparato in acqua pura (es. bollita e fatta raffreddare) messe sulla lingua dovrebbero bastare. Un mese dopo questa dose, se il bambino è in buone condizioni, date una dose di **SR252 Tub-Bac 200C**. Aspettate per un minimo di 2 mesi e, ammesso che ora il bambino abbia 12 mesi, somministrate una dose di **SR560 All Miasms**. Nulla va somministrato a neonati sotto il mese di età.

Per bambini da 1 anno fino alla pubertà: Iniziate con una dose di **SR218 Base Chakra**. Dopo un mese, date una dose di **SR252 Tub-Bac 200C**, seguita da una dose di **SR560 All Miasms** dopo altri 2 mesi.

+++++
5. Domanda: Possiamo somministrare in primo luogo un nosodo o dovremmo prima trattare con le combo della cassetta delle 108CC, poi con l'apparecchio SRHVP ed infine il nosodo, in quest'ordine?

Risposta: In genere, viene raccomandato un nosodo quando non esiste una carta adatta alla malattia o quando diverse carte sono state provate senza successo. In determinate situazioni, si può somministrare un nosodo in primo luogo, ad es. un nosodo di sangue in caso di leucemia, e un nosodo di un allergene noto in caso di allergia. Tuttavia, alcuni praticanti hanno ottenuto eccellenti risultati trattando semplicemente con un nosodo di escreato nel caso di un'infezione toracica, di capello per la caduta dei capelli, di saliva per ulcere alla bocca, di feci per la Sindrome dell'Intestino Irritabile (IBS), ecc.



☞ Parole Divine dal Guaritore Principale ☞

"I medici concordano sul fatto che la malattia sia causata da abitudini alimentari scorrette e modi insensati di passare il tempo libero. Ma non sembrano sapere che quel cibo è una Parola che indica una più ampia varietà di 'assunzioni'. Ogni esperienza ricavata attraverso uno qualunque dei sensi è 'cibo' che ha un effetto sulla propria salute. Noi diciamo "cibo per la mente"; qualunque cosa vediamo o sentiamo o odiamo o tocchiamo ha un effetto sul corpo; buono o cattivo. La vista del sangue fa svenire alcune persone; oppure può essere qualche cattiva notizia ad infliggere uno shock. L'allergia è provocata da odori sgradevoli, o quando qualcosa di intrinsecamente sgradito viene contattato o assaggiato. Una mente sana garantisce un corpo sano; un corpo sano assicura una mente sana. I due sono interdipendenti. La salute è essenziale per la felicità; la felicità è la capacità di essere contenti, anche qualunque cosa possa accadere è essenziale per la salute fisica."

... Sathya Sai Baba, "Vehicle care" Divino Discorso, 16 Ottobre 1974
<http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume12/sss12-48.pdf>

+++++

"Tutti gli esseri della creazione vivono facendo un reciproco servizio e nessuno può venire considerato superiore ad un altro. Ogni persona dovrebbe rendere servizio secondo la sua capacità e sfera di attività. Ci sono vari arti nel corpo umano. Ma le mani non possono fare ciò di cui sono capaci le gambe, né gli occhi possono eseguire i compiti delle orecchie. Ciò che le orecchie possono gustare, non lo possono gli occhi. Allo stesso modo, tra gli esseri umani ci sono differenze. Le loro capacità e inclinazioni possono variare. Ma ognuno dovrebbe prendere parte ad attività di servizio secondo la propria abilità, preparazione e campo di lavoro."

... Sathya Sai Baba, "Born to Serve" Discorso, 19 Novembre 1987
<http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume20/sss20-26.pdf>

☞ Annunci ☞

Prossimi Seminari

- ❖ **India Jalgaon, Maharashtra:** Seminario di Aggiornamento per AVP 22-23 Giugno 2019, contattare Narayan B Kulkarni telefonicamente al +91 9404490768
- ❖ **India Puttaparthi:** Seminario per AVP 17-22 Luglio 2019, contattare Lalitha presso elay54@yahoo.com o telefonicamente al 8500-676 092
- ❖ **India Puttaparthi:** Seminario di Aggiornamento per SVP 24-25 Luglio 2019, contattare Hem presso 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **France Alès - Gard:** Seminario per SVP 20-24 Ottobre 2019, contattare Danielle presso trainer1@fr.vibrionics.org
- ❖ **France Alès - Gard:** Seminario per AVP & Seminario di Aggiornamento 26-28 Ottobre 2019, contattare Danielle presso trainer1@fr.vibrionics.org
- ❖ **India Puttaparthi:** Seminario per AVP 17-22 Novembre 2019, contattare Lalitha presso elay54@yahoo.com o telefonicamente al 8500-676-092
- ❖ **India Puttaparthi:** Seminario per SVP 24-28 Novembre 2019, contattare Hem presso 99sairam@vibrionics.org

1. Assaporate la vita con la frutta fresca per completare salute e felicità

“Per il mantenimento del corpo avete bisogno di proteine e vitamine di ogni tipo...Consumate frutta...e verdura, che possono darvi forza in quantità”...Sri Sathya Sai Baba¹

1. Cos'è un frutto?

Uno dei preziosi doni di madre terra, il frutto è il carnoso prodotto commestibile di un albero o di una pianta e ne contiene i semi. Lo scopo principale di un frutto è quello di proteggere e diffondere il seme per conservare l'equilibrio ecologico. Per grazia, è a disposizione per placare la fame e la sete degli esseri umani e permettere loro di vivere in armonia con la natura.²⁻⁴

I frutti sono normalmente dolci o aspri e possono essere mangiati crudi. Come inteso nel linguaggio comune, essi comprendono: banana, mango, saponilla, papaya, mela, pera, guava, melagrana, melone, uva, ananas, arancia, pompelmo, pesca, prugna, ciliegia, kiwi, fico, albicocca e frutti di bosco. La scienza afferma che anche verdure ben note come cetriolo, pomodoro, peperone, zucca e melanzana sono frutti; i legumi, alcune spezie e persino i cereali integrali sono in realtà semi con una sottile parete di frutto. Anche le noci sono frutti con un guscio duro. Nel 1893, la Corte Suprema degli Stati Uniti pose fine al dibattito tra frutta e verdura dichiarando il pomodoro come vegetale poiché la gente la pensava così e lo consumava come verdura e non come frutto o dessert.⁵⁻⁷

2. Benefici della frutta

Idealmente, il nostro cibo dovrebbe avere un contenuto d'acqua maggiore del contenuto d'acqua del nostro corpo. La frutta è costituita dal 90% d'acqua e mantiene il corpo idratato e pieno d'energia. Uno studio basato su antichi trattati Indiani suggerisce che è meglio assumere l'acqua attraverso la frutta e, se il 30% della nostra dieta è costituito da frutta di stagione fresca e coltivata localmente, non ci si dovrebbe ammalare.⁸⁻⁹

Ogni frutto è di per sé un alimento completo, molto nutriente, ed essendo facilmente digeribile non sottopone a stress il nostro sistema corporeo. È povero di calorie e ricco di minerali, vitamine e fibre; può inoltre soddisfare il 10% del nostro fabbisogno giornaliero di proteine.^{5,8,9,10}

Tutti i frutti sono benefici poiché tonificano gli organi vitali e ostacolano malattie come diabete, disturbi cardiaci, disordini digestivi, ingrossamento della prostata, calcoli renali e cancro; equilibrano gli ormoni, riducono la perdita di massa ossea dovuta all'età, regolano la pressione sanguigna e rinforzano il sistema immunitario. Ogni frutto ha qualcosa di unico da offrire. Perciò, è meglio puntare sulla varietà di frutta fresca disponibile sul mercato locale, non quella surgelata, in scatola o conservata. I frutti stagionali aiutano ad evitare i disturbi che tendono ad arrivare con ogni stagione. Se consumiamo i prodotti del territorio intorno a noi, ci renderemo conto che il giusto tipo di frutta giunge a noi nella giusta stagione, cioè la cosa migliore da consumare in quel momento, ovvero i meloni e i manghi durante la stagione calda. Si otterrebbero i massimi benefici se i frutti si consumassero nella loro forma naturale, senza scartare semi e buccia, per quanto possibile, invece di consumare i succhi di frutta.^{5,9,11}

I pazienti diabetici trarranno beneficio consumando frutti stagionali interi, non succhi di frutta che potrebbero far innalzare il livello degli zuccheri. I frutti con un basso indice glicemico (**GI**) sono una scelta sicura. Il frutto Jamun, o prugna nera, e le fragole possiedono proprietà antidiabetiche. La saggezza sta nel seguire le direttive dietetiche per diabetici.¹²⁻¹⁵

Ecologica: Mangiando crudo e non cucinando riduciamo l'impronta di carbonio e aiutiamo l'ambiente. Poiché la frutta proviene dagli alberi e non dalla terra arata e dal raccolto, ecologicamente farà una grande differenza per il mondo. Quindi, mangiando frutta, siamo utili anche al pianeta!^{10,16}

3. Come e quando consumare la frutta

Pulire la frutta: Lavare bene la frutta e metterla in una ciotola riempita d'acqua per metà insieme ad un cucchiaino di sale e due di aceto. Lasciatela a bagno per 20 minuti e lavatela di nuovo, preferibilmente sotto l'acqua corrente del rubinetto, per eliminare qualunque residuo attaccato. In alternativa, si può aggiungere una goccia di **CC17.2 Cleansing** o **NM72 Cleansing** all'acqua fresca per mettere a bagno la frutta.¹⁷

Le bucce e i rivestimenti della frutta proteggono in modo naturale le vitamine antiossidanti che ci sono all'interno. Una volta che i frutti sono stati tagliati, idealmente andrebbero consumati immediatamente o

entro 30 minuti. Se non è possibile, metteteli subito in frigorifero; diversamente, le vitamine presenti all'interno si ossidano e sono inutili.¹⁸

Il momento migliore per la frutta: Senza seguire unicamente la precisione di un orologio, consumate i frutti a stomaco vuoto in modo che il corpo possa assorbire prontamente il loro nutrimento e disintossicare facilmente il sistema. Nulla di meglio che un frutto per iniziare la giornata!¹⁹⁻²²

I frutti non necessitano del solvente acido dello stomaco per venire digeriti; semplicemente passano nell'intestino attraverso lo stomaco. Ecco perché i frutti dovrebbero venire mangiati separatamente, semplicemente senza alcun abbellimento, assaporandoli uno alla volta. Logicamente, mangiate la frutta almeno da 30 minuti ad un'ora prima di un pasto; certamente non come dessert dopo il pasto.^{19,20}

Il processo digestivo inizia quando mettiamo in bocca il primo boccone; non aspetta che terminiamo il pasto. Ad eccezione di frutta e verdura, di norma, il cibo vegetariano richiede da due a due ore e mezza per essere digerito nello stomaco, prima di passare nell'intestino tenue. Perciò, gli spuntini a base di frutta tra i pasti andrebbero fatti almeno 2 ore dopo un pasto; diversamente, la frutta può fermentare nel corpo anziché venire assorbita.¹⁹⁻²²

Secondo uno studio, gli agrumi andrebbero consumati preferibilmente durante il giorno tra le 10 del mattino e le 3 del pomeriggio e non a stomaco vuoto. I frutti dolci come la banana e il mango non sono considerati adatti prima di andare a dormire poiché possono innalzare il livello energetico e mantenere svegli.^{19,22}

Quantità ideale di frutta: Se la dieta giornaliera comprende verdura e cereali integrali, 2 porzioni di frutta al giorno dovrebbero bastare; 150 gm ogni volta, cioè un frutto di dimensioni medie come mela, pera, arancia o banana oppure una tazza di frutti tagliati. Durante un digiuno a base di frutta, si può consumare una porzione tre volte nel corso della giornata, al posto della normale dieta. La regola generale è "niente in eccesso", ad esempio mangiare due piccole banane sarà utile ma quattro ci renderà pigri.^{23,24}

Combinazioni di frutta²⁵⁻²⁷: A grandi linee possiamo classificare i frutti in tre categorie: dolci, aspri (acidi) e dolci/aspri (semi-acidi). È la proporzione variabile di fruttosio, acido, vitamine, proteine, cellulosa e amido presente in ciascun tipo di frutto, che gli conferisce un gusto caratteristico, determinandone la categoria.

Banana, pesca, guava, uva, fichi, datteri e tutti i tipi di melone (avendo un elevato contenuto d'acqua) sono alcuni frutti dal sapore dolce. Questi frutti contengono un quantitativo molto maggiore di fruttosio rispetto ai frutti aspri.

Il ribes nero, il lampone e il kiwi sono di sapore aspro. Anche gli agrumi come il limone, il lime e il pompelmo sono aspri ma a volte sono amari. Contengono un grande quantitativo di acido.

Non tutti i frutti sono dolci oppure aspri. Alcuni frutti, come arance, melagrane, ananas, mela, mango, pera, papaya, fragola e mora contengono quasi gli stessi quantitativi di fruttosio e acido, che conferiscono loro un sapore agrodolce.

I frutti di una categoria vengono digeriti allo stesso ritmo e quindi possono essere combinati. I frutti dolci non dovrebbero essere combinati con frutti aspri. Tuttavia, frutti agrodolci possono essere combinati con frutti dolci *oppure* con frutti aspri.²⁵⁻²⁷

4. Suggerimenti

La scienza dell'Ayurveda dice che, per una buona salute, l'assunzione di cibo dovrebbe essere compatibile con i cinque elementi – etere, aria, fuoco, acqua e terra – presenti in tutti. Combinazioni di cibo inappropriate turbano il fuoco digestivo del corpo e causano squilibri. Di conseguenza:¹⁹

- Puntate ad una dieta di sola frutta senza mescolarla con niente ma non quando lo stomaco è pieno.
- Bevete acqua almeno da mezz'ora ad un'ora prima di consumare un frutto ma non subito dopo, per evitare disturbi digestivi come flatulenza o diarrea.
- Non combinate frutti freschi con verdure crude o cotte.
- Anche i frutti dolci non andrebbero combinati o consumati con il latte poiché il nostro corpo, dopo l'età di 2-5 anni, non produce in quantità sufficiente l'enzima (lattasi) necessario a digerire le proteine del latte.²⁸ Quando i frutti vengono combinati con il latte, non solo perdiamo la bontà dei frutti ma apriamo anche la strada alla malattia sovraccaricando il sistema.²⁹
-

5. La Parola Finale!

Talvolta le direttive generali possono non funzionare per alcuni individui, poiché la costituzione del corpo è diversa ed ogni essere umano è unico. Porre attenzione a ciò che mangiamo ed essere coscienti di come ci fa sentire è più importante. Se teniamo conto dei segnali provenienti dal corpo, sapremo cosa è meglio per noi, quando e quanto mangiare.

Riferimenti e Links:

1. Health, Food, and Spiritual Disciplines, Divine Discourse 8 October 1983, Sathya Sai Baba Speaks on Food, Sri Sathya Sai Sadhana Trust, Publications Division, First edition, 2014, page 56.
2. What is a fruit: <https://www.organicfacts.net/health-benefits/fruit>
3. <https://www.cropsreview.com/functions-of-fruits.html>
4. <http://www.uky.edu/hort/Ecological-importance-of-fruits>
5. Types of fruit: <https://www.nutritionadvance.com/healthy-foods/types-of-fruit/>
6. Tomato is vegetable: <https://www.livescience.com/33991-difference-fruits-vegetables.html>
7. https://en.wikipedia.org/wiki/Nix_v._Hedden
8. Eat water through fruits: <https://www.youtube.com/watch?v=gSYsl3GCbLM>
9. <https://isha.sadhguru.org/us/en/wisdom/article/fruit-diet-good-for-you-planet>
10. Fruits have protein: <https://www.myfooddata.com/articles/fruits-high-in-protein.php>
11. <https://www.healthline.com/nutrition/20-healthiest-fruits>
12. For diabetics: <https://www.everydayhealth.com/type-2-diabetes/diet/fruit-for-diabetes-diet/>
13. <https://diabetes-glucose.com/fruit-diabetes-diet/>
14. <https://www.onlymyhealth.com/health-slideshow/best-fruits-diabetics-eat-1271667125.html>
15. <https://drmohans.com/dos-and-donts-in-diabetes/>
16. Impact on planet: <https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/veganism-environmental-impact-planet-reduced-plant-based-diet-humans-study-a8378631.html>
17. Washing fruits: Manual for Senior Vibrionic Practitioners, 2018, chapter 9, A.6, page86; Newsletter, vol.8, # 5, Sept-Oct 2017, Health Tips, Enjoying food the healthy way, para 6, <https://news.vibrionics.org/en/articles/228>
18. Cut fruits: <https://www.verywellfit.com/fruits-vegetables-cut-nutrients-lost-2506106>
19. Healthy Fruit eating: <http://www.muditainstitute.com/articles/ayurvedicnutrition/secrettohealthyfruitediting.html>
20. <https://www.quora.com/Do-fruits-need-stomach-acids-to-get-digested>
21. <http://www.ibdclinic.ca/what-is-ibd/digestive-system-and-its-function/how-it-works-animation/>
22. <https://www.avurvedabansko.com/fruits-and-vegetables-in-ayurveda/>
23. How much to eat: <https://www.eatforhealth.gov.au/food-essentials/how-much-do-we-need-each-day/serve-sizes>
24. How much Satvic food: <http://www.saibaba.ws/teachings/foodforhealthy.htm>
25. Food combinations: <https://lifepa.com/fruit-ayurvedic-food-combining-guidelines/>
26. https://www.ehow.com/info_10056003_sweet-vs-sour-fruits.html
27. <http://www.raw-food-health.net/listoffruits.html#axzz5mXIWmuVw>
28. Inadequate lactase in adult to digest milk: <https://healthyeating.sfgate.com/milk-digestible-4441.html>
29. Science of nutrition-yogic view: <https://www.kriyayoga-yogisatyam.org/science-of-nutrition>

2. Seminario AVP a Puttaparthi, India, 6-10 Marzo 2019



assegnando più tempo alla simulazione di campi sanitari/cliniche. C'è stata anche una sessione dedicata a come descrivere i casi clinici, con esempi pratici, evidenziando il vantaggio di mantenere meticolose registrazioni dei pazienti a questo scopo.

I partecipanti hanno avuto modo di sentire gli illuminanti discorsi del Dr Aggarwal che ha condiviso con loro come questa potente terapia si sia sviluppata, sia stata guidata fisicamente da Swami ad ogni passo, come la Sua guida continui ancora e come la pratica della vibrionica possa cambiare la vita dei praticanti.

3. Seminario di Sensibilizzazione e Aggiornamento, Cambrai, Francia, 9 Marzo 2019

Nel suo sforzo di aggiornare i dati dei praticanti, la **coordinatrice Francese** ⁰¹⁶²⁰ si è imbattuta in parecchi



praticanti di vecchia data, che possedevano solo l'apparecchio SRHVP, ed erano desiderosi di riqualificarsi nel sistema, soprattutto nell'uso della cassetta delle 108CC. Ha organizzato un programma di sensibilizzazione sulla vibrionica a casa di un praticante; è stato seguito da 9 partecipanti. Sono stati aggiornati su come la vibrionica si sia evoluta nel corso degli anni e si stia ancora evolvendo, e su come

ciascuno potrebbe giocare un ruolo significativo. Ha presentato loro la letteratura vibrionica prontamente disponibile sui libri, compreso il libro della prima conferenza internazionale e sul nostro sito principale. C'era entusiasmo fra tutti nell'apprendere e partecipare attivamente alla nostra missione riportando anche altri amici nel gruppo di vibrionica. Alcuni dei partecipanti avevano già la cassetta delle 108CC e hanno colto questa opportunità per condividere le loro esperienze e ricaricare le loro cassette.

4. Seminario per SVP e Aggiornamento, Perigueux, Francia, 16-20 Marzo 2019

Un corso per SVP di cinque giorni è stato condotto dalla **coordinatrice e istruttrice** ⁰¹⁶²⁰ **Francese**



presso la propria residenza. Ha impostato il tono evidenziando il ruolo e le responsabilità del diventare un SVP che sono stati apprezzati dai partecipanti. Il VP che ha compiuto lo sforzo di fare tutto il viaggio dalle Mauritius si è comportato brillantemente e qualificandosi SVP ha preparato sul momento un rimedio con l'apparecchio SRHVP per i suoi compartecipanti. Due SVP che

si erano qualificati un anno fa hanno preso parte attiva condividendo le loro esperienze e casi clinici. Hanno inoltre reputato prezioso l'intenso seminario di 5 giorni. Il corso si è concluso con un'istruttiva sessione di domande & risposte con il Dr Aggarwal su Skype.

5. Seminario di Aggiornamento a New Delhi, India, 23 Marzo 2019

Uno stimolante seminario organizzato presso il Centro Internazionale Sai dal **coordinatore e insegnante** ⁰²⁰⁵⁹ di Delhi è stato seguito da 19 praticanti che hanno anche condiviso i loro casi di successo e quelli difficili. Il Dr Aggarwal ha incitato i partecipanti a continuare a praticare la vibrionica come incessante servizio altruistico, con gratitudine e abbandono al Signore nel vero spirito del giuramento fatto davanti a Swami. Continuare ad impegnarsi per passare al livello successivo, aggiornare continuamente la conoscenza e le capacità, credere nel lavoro di gruppo e farsi avanti per assumere ruoli amministrativi per far crescere la vibrionica nella giusta direzione.

Aspetti centrali e vitali della vibrionica che sono stati recentemente toccati nelle newsletter sono stati trattati a lungo. Alcuni di questi erano:



- La necessità di prendere in anticipo accordi alternativi per i pazienti se un praticante starà lontano da casa per più di **2 settimane**.
- Prestare attenzione mentre si preparano rimedi come colliri in acqua bollita e raffreddata, e gocce per le orecchie in puro olio/ghee; efficacia dell'applicazione di acqua per problemi cutanei, al posto di olio, crema o gel,

e importanza di fare fotografie secondo le direttive riguardanti l'angolo, la distanza e l'area interessata; l'importanza di ricaricare la cassetta delle 108CC ogni **2 anni**.

- Ispirare e guidare i pazienti riguardo uno stile di vita sano che comprenda una dieta adeguata, sonno, esercizio fisico e respirazione profonda all'aria fresca.
- Durante la preparazione del rimedio, lasciate che i pazienti esaminino le nostre newsletter/libro della conferenza per accrescere la loro fede nella **vibrionica**.
- Riducete i rimedi gradatamente dopo che i sintomi si sono placati, e poi contribuite a rafforzare l'immunità del paziente attraverso l'alternanza di rimedi purificatori e sostenitori dell'immunità a titolo di prevenzione, e in seguito trattate con i miasmi per sradicare la malattia alla **radice**.
- Tecnica del perdono per liberarsi del bagaglio mentale.

Om Sai Ram

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