

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 11 Uscita 1

Gen/Feb 2020

In Questo Numero

☪ Dall'Ufficio del Dr. Jit K Aggarwal	1 - 2
☪ Profili di Praticanti	2 - 4
☪ Casi Clinici con l'Uso di Combo	5 - 10
☪ Angolo della Risposta	10 - 11
☪ Parole Divine dal Guaritore Principale	11
☪ Annunci	12
☪ Inoltre	12 - 17

☪ Dall'Ufficio del Dr Jit K Aggarwal ☪

Cari Praticanti

Un altro meraviglioso anno è passato. Esprimiamo la nostra più profonda gratitudine al nostro Signore, Sathya Sai Baba, per tutto ciò che abbiamo imparato e realizzato nel 2019. Mentre entriamo nel Nuovo Anno, preghiamo per la felicità, la salute e il successo di tutti; tuttavia, soltanto pochi di noi si fermano a pensare e a riflettere su ciò che realmente significa. La chiave per vivere intenzionalmente sta nel significato stesso di quella preghiera. Mentre Swami ci incoraggia a fare una profonda immersione interiore e a cercare risposta a queste domande, ci fornisce anche svariati indizi per vivere una vita significativa. Swami dice: “Dovreste impegnarvi nel servizio. In realtà, le mani vi sono state date per servire l'umanità... Quando vi impegnate nel buon lavoro, provate pace nella vostra vita... a Dio non interessa il culto e altre sadhana (pratiche spirituali)... Dio è interessato soltanto all'amore e al servizio. Se riuscite a riconoscere l'importanza di queste due sadhana e vi comportate di conseguenza, non vi può essere sadhana più grande.” ...Sathya Sai Baba, Discorso di Capodanno, 1 Gennaio 2004.

Sono felice di comunicarvi che nel 2019 abbiamo fatto buoni progressi verso i nostri obiettivi a lungo termine di rafforzare l'organizzazione della vibrionica, migliorando contemporaneamente i sistemi e implementando standard rigorosi per livelli più elevati di qualità nella fornitura del servizio. Alcune importanti iniziative sono state lanciate e diverse altre realizzate. Di seguito sono elencati i punti salienti.

1. Consolidamento del contenuto del sito Web – un nuovo arrivato nel nostro gruppo amministrativo, il Praticante 03560, si è fatto carico del grande compito di combinare i contenuti di tutti e 3 i siti semplificandoli in 2 nuovi siti Web, uno per il pubblico e uno per i praticanti. In questo compito viene supportato da altri praticanti esperti che già svolgono ruoli chiave nell'amministrazione.

2. Procedimento di ammissione per i nuovi candidati e formazione costante – abbiamo creato una nuova categoria definita Assistente Praticante 'AP', per rendere più semplice la procedura di ammissione e facilitare l'aiuto a coloro che non sono molto esperti di computer e non sono in grado di seguire il corso per corrispondenza online. A questo scopo, è stato compilato un nuovo manuale ridotto per AP. Questo è adatto anche a coloro che desiderano partecipare ad un corso di aggiornamento. Stiamo cercando di introdurre interviste video per i nuovi candidati e la formazione online per tutor/insegnanti tramite videoconferenza, utilizzando Zoom.

3. I manuali per AVP sono ora disponibili in Hindi, Marathi, Kannada e Telugu ed il libro delle 108CC è stato tradotto in Marathi e Telugu.

4. I nostri dedicati praticanti, a rotazione, hanno condotto regolari ambulatori di vibrionica negli Edifici per Seva Dal sia Femminili che Maschili a Prashanthi Nilayam. Nel 2019, in questi due ambulatori, abbiamo trattato un totale di 12.714 pazienti.

5. Centro Vibrionico di Eccellenza – poco prima che Swami lasciasse il piano fisico Gli presentai, insieme al nostro resoconto annuale, questa dichiarazione di missione/visione: “Con l’ispirazione, le benedizioni e la grazia di Bhagawan, noi desideriamo che la vibrionica sia resa disponibile in ogni villaggio ed in ogni Sai Samiti della nostra madrepatria e in tutto il mondo a costo zero. Preghiamo affinché si stabilisca un Centro Educativo e di Ricerca per preparare insegnanti e praticanti e per condurre ricerche per l’ulteriore sviluppo dei rimedi curativi. Preghiamo di poter diventare perfetti strumenti nelle mani di Swami per realizzare gli scopi e i compiti che Lui ci ha assegnato.” Invocando le benedizioni di Bhagawan, dopo aver ricevuto indicazioni in meditazione, il terreno per costruire un centro dedicato di Sai Vibrionica è stato ottenuto a Puttaparthi. Siamo in procinto di presentare una domanda di pianificazione al fine di iniziare presto la costruzione. Invito quindi tutti i praticanti che desiderano fare volontariato per specifici compiti relativi a questo progetto a contattarmi direttamente per email presso 99sairam@vibrionics.org.

6. Conferenza internazionale – se abbiamo sufficienti volontari, stiamo pensando di ospitare la seconda Conferenza Internazionale o Europea, possibilmente nel 2020.

7. Alcuni praticanti hanno tenuto campi di sensibilizzazione sulla salute come riportato nella sezione “Inoltre” della newsletter. È stimolante vedere l’impatto di tali campi. Tutti i praticanti interessati possono ampliare le loro opportunità di pratica e anche diffondere la vibrionica assumendo un ruolo guida e organizzando campi simili in diverse istituzioni, forum, stabilimenti o uffici, scuole, università, templi, centri comunitari e così via. Dopo aver ricevuto indicazioni da 99sairam@vibrionics.org, i praticanti esperti possono tenere conferenze, con l’aiuto di una presentazione in PowerPoint, non solo sui benefici e gli aspetti preventivi della vibrionica, ma anche su come si può diventare praticanti. Inoltre, ogni praticante dovrebbe sforzarsi di ispirare almeno un’altra persona interessata (molto probabilmente uno dei vostri pazienti) a diventare un praticante.

Intendiamo rendere il 2020 un anno monumentale per noi stessi e impegnarci ad allargare i confini del servizio altruistico della vibrionica. Possiamo farlo solo unendoci per formare una squadra. Il 1° Gennaio 2003, Swami disse: “...La spiritualità non è un’attività commerciale. La spiritualità è una dimora divina. È collegata all’unità. Soltanto questa unità nella diversità vi porterà gioia. Vi auguro di coltivare quel principio di unità. È soltanto allora che il servizio intrapreso da voi acquisterà valore e santità”.

<https://saispeaks.org/article/244>

Vorrei concludere con le parole di Swami: “Trasformate la vostra vita in una rosa che parla silenziosamente con il linguaggio dell’Amore e colma della sua fragranza tutti gli esseri viventi.”

Augurando a tutti voi un sacro e felice Nuovo Anno 2020!

In amorevole servizio a Sai

Jit K Aggarwal

☞ Profili di Praticanti ☜

La praticante ⁰¹⁶¹⁶ **Croazia**, preparata ed esperta in campo farmaceutico, è attualmente capo contabile



nell’azienda della sua famiglia. Compassionevole e sensibile alle necessità delle persone intorno a lei fin dall’infanzia, venne in contatto con Swami nel 1992. Venne a conoscenza della vibrionica da un’amica durante una delle sue visite a Prashanti nel 1999, partecipò immediatamente al corso di vibrionica che era appena iniziato e divenne una praticante.

Un bel giorno, dopo alcuni mesi di pratica, con sua grande sorpresa trovò nel suo guardaroba 4 carte **NM20 Injury**, **NM36 War**, **NM91 Paramedic Rescue**, e **SR275 Belladonna**, in aggiunta alle stesse carte della sua scatola. Ispirata dal pensiero che queste carte siano comparse miracolosamente per Sua Grazia e per qualche scopo particolare, le usa con eccellenti risultati, soprattutto in situazioni di emergenza.

Negli ultimi 20 anni, ha trattato più di 3.000 pazienti per malattie sia acute che croniche come pressione sanguigna elevata, diabete, artrite e allergie. Nella sua esperienza, i rimedi preparati con l’apparecchio SRHVP e le carte simulatrici forniscono un rapido sollievo ai pazienti. Ad una donna di 27 anni senza ciclo mestruale fin dalla pubertà venne somministrato **OM24 Female Genital + SM39 Tension + SM41 Uplift**. Entro un periodo di 6 mesi, non solo iniziò ad avere le mestruazioni ma i suoi cicli divennero normali e regolari. Questo l’aiutò a concepire due volte e a dare alla luce due bambini sani entro un arco di 5 anni.

Secondo la praticante, è importante per le persone ripulirsi dai parassiti e dai vermi regolarmente, considerando le loro abitudini alimentari e la qualità dell'acqua in molti luoghi. In particolare, coloro che hanno animali domestici devono fare particolare attenzione. Consiglia questa combo **NM1 Amoebic Dysentery + NM2 Blood + NM21 KBS + NM22 Liver + NM35 Worms + SR272 Arsen Alb...TDS** per 6 mesi. Poi, dopo un intervallo di un mese, andrebbe ripetuta per 4 settimane per prevenire il probabile sviluppo di parassiti dalle uova rimaste negli organi. Come misura preventiva, questa combo può essere assunta ogni anno, a dosaggio **TDS**, per un mese. Molti dei suoi pazienti sono diventati più sani attraverso questo processo di pulizia; le loro malattie sono scomparse da sole. Anche **CC4.6 Diarrhoea** della cassetta delle 108CC è utile per una simile pulizia.

Preferisce usare il numero minimo di combo specifiche per il problema del paziente per ottenere un sollievo duraturo. La praticante consiglia di usare acqua di sorgente o acqua bollita e fatta raffreddare per sciogliere il rimedio in pillole, poiché l'acqua di alcune città contiene molti elementi indesiderati dissolti, come metalli pesanti, sostanze chimiche, cloro e residui di farmaci. Se i pazienti hanno difficoltà a procurarsi acqua potabile di buona qualità, lei consiglia di assumere il rimedio in pillole.

Trattare i pazienti con la vibronica ha insegnato alla praticante a lavorare senza aspettative, poiché Swami conosce tutto. Nella sua vita personale, gode di uno standard di vita soddisfacente e di una famiglia sana. Colma di gratitudine, si sente particolarmente benedetta in ogni istante della propria vita.

"E' certamente una grande responsabilità e un onore essere una praticante" afferma. Il Seva l'ha resa più calma e ha imparato ad essere paziente senza alcuna aspettativa circa i risultati. Secondo lei, i praticanti dovrebbero nutrire qualità come pazienza, persistenza e umiltà per il proprio sviluppo come esseri spirituali.

Casi da condividere:

- [Allergia da vermi](#)
- [Calcoli biliari](#)
- [Pressione elevata, infarto, demenza](#)

+++++

La praticante ^{01163...Croazia} è un medico esperto che ha lavorato nel campo della medicina familiare per 37



anni, dedicando la maggior parte del suo tempo alla medicina preventiva. Questo ha comportato lo svolgimento di sessioni di gruppo con pazienti diabetici, alcolizzati, obesi e ipertensivi ed un lavoro sui problemi del comportamento socialmente inaccettabile di bambini in età scolare e giovani. Per mantenersi aggiornata, nella sua carriera ha seguito regolarmente una formazione professionale in varie materie tra cui cardiologia e gastroenterologia, specializzandosi però con un Master in diabetologia. Ha insegnato presso la scuola di medicina, ha scritto molti documenti scientifici e partecipato attivamente a molte conferenze e convegni. Inoltre, ha ricoperto posizioni di responsabilità presso il Centro Medico ed era membro del consiglio di amministrazione.

Venne in contatto con Swami nel 1992 e visitò Puttaparthi regolarmente per alcuni anni durante i quali partecipò ad attività di seva e fu benedetta con diverse interviste da Swami. Nel 1996, disillusa dall'assistenza sanitaria nello scenario del dopoguerra nel suo paese che si concentrava sulla polifarmacia (uso di più farmaci) e sulla somministrazione, anziché sulla cura del paziente, sentì il bisogno di cambiare lavoro. Perciò, cercò tecniche di guarigione alternative, ottenne un diploma in omeopatia e la praticò per qualche tempo, in aggiunta al suo lavoro, con eccellenti risultati. Durante un'intervista con Swami del 1997, Egli disse di fronte a tutti che la praticante non era soddisfatta del proprio lavoro e voleva cambiarlo e avrebbe potuto farlo non appena fosse tornata nel suo paese. Dopo quella memorabile visita, lei cercò di fare del suo meglio ma non riuscì a cambiare lavoro! Realizzando che Swami voleva in realtà che lei cambiasse il suo modo di lavorare, continuò con la stessa occupazione ma con maggiore concentrazione e divenne più amorevole verso i suoi pazienti.

La praticante ricorda una bella esperienza che ebbe una volta con un gattino che era stato forse abbandonato dalla madre a causa di una coda deforme e aveva trovato rifugio nella sua casa. Ogni volta che il gatto usciva veniva malmenato dagli altri gatti e tornava ferito con molti graffi e contusioni specialmente sulla coda e, in un caso, senza pelo sul collo. La praticante cercò di applicargli una pomata ma il gatto non si lasciava toccare. Un giorno riuscì ad afferrare il gatto per il collo con le mani e lo coprì di vibhuti mentre dormiva su una sedia. Sebbene fosse andato rapidamente a nascondersi, il giorno seguente gli era tornato

miracolosamente il pelo sul collo e le ferite erano scomparse! Questo avvenimento approfondì la sua fede in Swami. Venne a sapere della vibrionica durante la sua visita a Puttaparhti nel 1996 ma non riuscì a partecipare al corso. Nel 1999, Swami aveva ordinato al dr. Aggarwal di tenere in Croazia un seminario di insegnamento per partecipanti impegnati. Fu in questo seminario che lei divenne una praticante ma, durante i molti anni che seguirono, trattò solo un piccolo numero di pazienti. Fu nel 2013, quando si ritirò dal servizio medico professionale, che iniziò seriamente a trattare i pazienti con la vibrionica a casa sua. Finora ha trattato con successo più di 500 pazienti su base regolare, con adeguati controlli, per varie malattie come diarrea, singhiozzo, infiammazione agli occhi, emorragia mestruale, raffreddore, influenza, calcoli renali, ferite e fratture; ha trattato anche animali e piante. A causa della scarsa conoscenza circa la vibrionica in Croazia, ritiene di non aver avuto molti pazienti, nonostante la situazione stia migliorando e siano in corso sforzi per diffonderne la consapevolezza.

La praticante ha avuto molte commoventi esperienze nel trattare i pazienti con la vibrionica, alcune delle quali vengono da lei condivise.

Ha visto guarigioni molto rapide dal mal di testa con la combo **NM6 Calming + NM85 Headache-Blood Pressure + SM41 Uplift**. Una donna di 80 anni, che soffriva di acuto mal di testa da 2 anni senza ottenere alcun sollievo dalle medicine prescritte dagli specialisti, si liberò dal mal di testa nel giro di pochi giorni.

Mentre trattava l'herpes zoster, ebbe straordinari risultati entro 3 settimane con **NM36 War + NM59 Pain + NM60 Herpes + SM26 Immunity**. In un paziente, l'herpes scomparve in 24 ore. La praticante stessa ebbe un herpes zoster acuto mentre era sottoposta a chemioterapia per un cancro della cervice. Il rimedio e la vibhuti portarono ad una completa guarigione, senza dolore e cicatrici. Ha trattato con successo circa 10 pazienti affetti da herpes in 10 anni.

Una donna di 36 anni affetta da ovaie policistiche si liberò dal problema entro 3 mesi con **OM24 Female Genital + BR16 Female**.

Due pazienti affetti da cancro ebbero un notevole sollievo dagli effetti collaterali della chemioterapia come pure della radioterapia assumendo rimedi vibrazionali:

- Una era una donna di 70 anni che era stata sottoposta a mastectomia nel 2016, a cui avevano fatto seguito chemioterapia e diverse sedute di radioterapia per un cancro invasivo al seno sinistro. Ora è libera dal cancro, segue uno stile di vita sano e continua ad assumere il rimedio vibrionico come pure alcune medicine allopatiche.
- La seconda era una donna di 61 anni, con il vizio del fumo, alla quale era stato diagnosticato nel settembre del 2014 un mesotelioma pleurico (una rara forma di cancro aggressivo al rivestimento protettivo del polmone dovuto ad inalazione di asbesto). Fu sottoposta a chemioterapia seguita da un intervento chirurgico senza successo e le fu detto dal medico curante che non sarebbe sopravvissuta più di 2 anni. Mentre continuava con i rimedi vibrazionali, smise di andare a fare la chemioterapia e i controlli. Non solo visse per vedere la nascita della sua nipotina 3 anni fa, ma sta godendosi il tempo con la sua famiglia e la nipotina e attribuisce il prolungamento della sua vita alla vibrionica.

La praticante è partecipante attiva in vari progetti di seva presso un centro Sai denominato 'Prema Vahini' a Spalato, Croazia, come aiuto ai poveri, assistenza ai rifugiati e creazione di consapevolezza ecologica ripulendo l'ambiente. Ha organizzato, insieme ad altri praticanti, una conferenza pubblica sulla vibrionica in occasione delle celebrazioni per il Nuovo Anno, con lo scopo di offrire un trattamento vibrionico ai partecipanti al termine della sessione. È fiduciosa che tali sforzi renderanno le persone consapevoli del potenziale della vibrionica.

La praticante sente sempre la necessità di estendere il suo servizio al povero e al bisognoso ed è grata a Swami per averla portata su questa strada attraverso la vibrionica. La pratica medica a lungo termine seguita dalla vibrionica le ha insegnato che essere gentile e amorevole verso i pazienti, con una piccola preghiera, aiuta a guarire con successo e porta soddisfazione ai pazienti. Si dedica a hobby come l'alpinismo, la ginnastica, l'arte e la ceramica per combattere lo stress. Ma quando è in dubbio o in difficoltà, si collega al proprio sé interiore e per Grazia di Swami ottiene la miglior guida possibile e la soluzione ai suoi problemi. Reputa che lo scopo della sua vita si sia realizzato e il suo cuore è colmo di gioia e di amore per tutti.

Casi da condividere:

- [Dipendenza](#)

☞ Casi Clinici con l'Uso di Combo ☞

1. Allergia da vermi ^{01616...Croazia}

Un uomo di 39 anni soffriva da 25 anni di un'eruzione cutanea su tutto il corpo, specialmente sul viso, che era stata diagnosticata come orticaria. Le analisi avevano rivelato che era allergico a molti alimenti. Da 2 anni le sue condizioni erano peggiorate con un gonfiore leggermente sollevato dell'eruzione cutanea. Sebbene riluttante a causa degli effetti collaterali di cui aveva sofferto in precedenza, assunse dei medicinali allopatrici per ottenere un po' di sollievo. Poiché non vi era alcun miglioramento, smise di prenderli prima di incontrare la praticante il 18 Maggio 2018.

Notando che il paziente spesso si strofinava e si grattava il naso, indicatore di vermi, la praticante gli consigliò di far esaminare le feci e nel frattempo gli diede il seguente rimedio:

#1. **CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.3 Skin allergies + NM35 Worms...TDS**

Dopo 1 settimana riferì una leggera riduzione dell'eruzione cutanea e aveva smesso di strofinarsi e grattarsi il naso. Dopo circa 4 settimane, il 25 Giugno 2018, l'eruzione era scomparsa ma notò alcuni vermi e macchie bianche nelle proprie feci, sebbene non avesse fatto alcun test patologico. La praticante, a questo punto, non sentì la necessità di somministrare il tonico Mentale & Emozionale, perciò il rimedio #1 venne sostituito con:

#2. **CC21.3 Skin allergies + NM35 Worms...OD**

Il 29 Luglio 2018, il paziente riferì di sentirsi veramente bene poiché riusciva a mangiare di tutto senza alcuna reazione; inoltre non vi erano vermi nelle sue feci. Quindi, il rimedio #2 venne gradatamente ridotto e sospeso il 15 Settembre 2018. Dopo un anno, sebbene libero dall'allergia, il paziente chiese alla praticante il rimedio #2 per un mese per ripulire il corpo da ogni possibile verme o parassita. A Dicembre 2019, non vi sono state recidive di nessuno dei sintomi.

*Usando la cassetta delle 108CC, somministrare: #1. **CC4.6 Diarrhoea + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.3 Skin Allergies; #2. **CC4.6 Diarrhoea + CC21.3 Skin Allergies*****

+++++

2. Calcoli biliari ^{01616...Croazia}

Nel 2018, ad una donna di 53 anni venne diagnosticato un calcolo biliare delle dimensioni di circa 2,5 cm. Ogni giorno, da un anno, soffriva di mal di stomaco che peggiorava dopo ogni pasto. Sebbene fosse altrimenti in buona salute e non assumesse alcun medicinale, temeva il peggio poiché sua nonna era morta per lo scoppio della cistifellea e c'erano casi di calcoli renali nella sua famiglia.

Confidando nella vibrionica, si recò dalla praticante il 21 Gennaio 2019 e le venne somministrato:

#1. **SR275 Belladonna 1M + SR325 Rescue...ogni 10 minuti per 1 ora seguito da 6TD**

#2. **CC4.7 Gallstones + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS**

Il giorno successivo riferì che il dolore si era ridotto del 50%. Il 2 Marzo 2018, quando riferì una notevole riduzione del dolore, il dosaggio del rimedio #1 venne ridotto a **QDS** e poi sospeso dopo una settimana, mentre il rimedio #2 venne continuato a dosaggio **TDS**. Fece nuovamente visita alla praticante il 15 Marzo 2019 per comunicarle che aveva fatto un'ecografia che non mostrava alcun segno del grosso calcolo, ma rivelava alcuni minuscoli calcoli e lei si sentiva bene ed era in grado di mangiare normalmente senza alcun dolore.

Perciò il rimedio #2 venne sostituito con:

#3. **CC4.7 Gallstones + CC17.2 Cleansing...TDS**

Il 28 Aprile 2019, il referto di una successiva ecografia rivelava una cistifellea dall'aspetto perfetto senza presenza di calcoli o sabbia. Dopo una settimana, il dosaggio del rimedio #3 venne ridotto a **OD**, poi diminuito a **OW** e sospeso dopo un mese. A Dicembre 2019, non vi sono state recidive.

Nota del redattore: Come misura preventiva, sarebbe una buona idea somministrare **CC17.2 Cleansing...TDS** per un mese alternandolo con **CC12.1 Adult tonic...TDS**, per un anno. Si prega di notare che nel caso di un grosso calcolo, i rimedi vibrazionali inizialmente lo frantumano in minuscoli pezzi prima di eliminare la sabbia dal sistema.

Per prevenire l'ulteriore formazione di calcoli, la paziente dovrebbe eliminare dalla sua dieta cibi grassi, es. burro, panna, carne, ecc.

*Usando la cassetta delle 108CC somministrare #1. **CC4.7 Gallstones***

+++++

3. Pressione elevata, infarto, demenza 01616...Croazia

Una donna di 78 anni trattata con medicinali allopatrici da 30 anni per la pressione alta, a Luglio ebbe un lieve infarto che la costrinse a letto. Le venne somministrato un antidepressivo insieme a farmaci per il cuore. Un mese prima, aveva sviluppato una forma di demenza, aveva smesso di riconoscere le persone e trovava difficoltà a tenere gli occhi aperti.

Il 19 Luglio 2017, sua figlia contattò la praticante e alla paziente venne somministrato:

#1. CC3.4 Heart emergencies + CC18.2 Alzheimer's disease...TDS

Le sue condizioni venivano monitorate su base giornaliera. Dopo una settimana cominciò a riconoscere la gente intorno a lei. Ma continuava ad essere confinata a letto a causa degli antidepressivi.

Il 12 Agosto 2017, il rimedio #1 venne migliorato con:

#2. CC15.1 Mental & Emotional tonic + #1...TDS

Il 30 Agosto 2017, la figlia riferì che la paziente aveva in precedenza deciso di ridurre il dosaggio dell'antidepressivo a metà e, poiché era diventata più vigile e consapevole, ora aveva smesso di prenderlo. Ma continuava con le medicine allopatriche per la pressione del sangue e il cuore come consigliato dal medico.

Poiché la paziente rimaneva costretta a letto, la praticante le diede il seguente rimedio addizionale preparato con l'apparecchio SRHVP:

#3. SR291 Gelsemium + SR359 Zincum Met...QDS

Entro un mese, la paziente cominciò a camminare da sola con l'aiuto di un deambulatore. Così, il 29 Settembre 2017, i rimedi #2 & #3 vennero sospesi e sostituiti da:

#4. CC3.3 High Blood Pressure (BP) + CC12.1 Adult tonic...TDS

A Dicembre 2019, i suoi sintomi non si sono ripresentati, le sue condizioni sono stabili e cammina normalmente. Preferisce continuare il rimedio a dosaggio TDS.

Nota del redattore: E' anche consigliabile potenziare le medicine allopatriche per contrastarne gli effetti collaterali.

Usando la cassetta delle 108CC, somministrare #3. CC18.4 Paralysis

+++++

4. Dipendenza 01163...Croazia

Un pescatore di 51 anni, dipendente dall'alcol da più di 20 anni e sempre biasimato dalla sua famiglia, non faceva nulla per superare la sua dipendenza. Piuttosto era indebitato, aveva smesso di sostenere la sua famiglia, evitava di fare la sua parte di lavori consueti in casa e in giardino ed era diventato un uomo lunatico e collerico.

Nel Novembre 2017 perse l'appetito, era sempre stanco, smemorato e disinteressato alla vita. A Giugno 2018, sviluppò dolore muscolare e dorsale, non riusciva a controllare la vescica e soffriva di disfunzione erettile.

Dopo tanto discutere in casa, cedette e assicurò alla sua famiglia angosciata che avrebbe smesso di bere. Non scelse alcun altro trattamento che la vibrionica.

L'11 Ottobre 2018, fece visita alla praticante con l'intenzione di liberarsi dalla sua dipendenza e gli venne somministrato:

#1. CC12.1 Adult tonic + CC13.3 Incontinence + CC14.2 Prostate + CC14.3 Male infertility + 15.3 Addictions + CC17.3 Brain & Memory tonic + CC18.1 Brain disabilities + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine...TDS

Poiché viveva su di un'isola e aveva promesso di farle visita ogni trimestre, gli venne dato il rimedio per 3 mesi. Dopo 10 giorni riferì di aver ridotto il consumo di alcol del 30%. L'11 Gennaio 2019, quando si presentò per un rifornimento, aveva già ridotto il consumo di bevande alcoliche del 70% e stava lavorando sodo per ripagare i suoi debiti come un uomo di famiglia responsabile; era inoltre più amabile verso la sua famiglia. Tutti i sintomi erano notevolmente migliorati e si sentiva più sano e felice. Era incoraggiante vedere la sua sincerità nell'assumere il rimedio. Il 16 Maggio 2019, riferì un recupero del 100% dell'appetito, della forza, della memoria e della salute scheletrica, e dell'80% riguardo il consumo di alcol, il controllo della vescica e la disfunzione erettile.

Quindi, il rimedio #1 venne modificato con:

#2. CC13.3 Incontinence + CC14.3 Male infertility + CC15.3 Addictions + CC17.2 Cleansing...TDS

Col tempo, cominciò a perdere la sua forza di volontà e, nel Settembre 2019, sua moglie scoprì che non stava portando a casa denaro e che c'erano bottiglie di alcol nascoste in giro per casa, indicanti che aveva ripreso a bere. Lei si prese immediatamente cura d'impedirgli di tornare in cattiva salute e di cattivo umore, perciò lo portò dalla praticante il 10 Settembre. Preso dal rimorso, ammise la sua debolezza e, dopo due ore di consulenza, ancora una volta promise di non bere più di un bicchiere al giorno.

Poiché entrambi i problemi relativi alla vescica e alla disfunzione erettile erano quasi scomparsi, la praticante sostituì il rimedio #2 con:

#3. CC15.3 Addictions + NM64 Bad Temper...TDS

A Dicembre 2019, beveva entro il limite promesso. Tutti gli altri suoi sintomi sono scomparsi e non ci sono state recidive. Continua ad assumere il rimedio #3 TDS secondo il suo livello di comodità.

Nota del redattore: Solitamente, i forti bevitori hanno un cattivo carattere poiché il loro fegato è squilibrato. **NM64 Bad Temper** sarebbe utile; attualmente si trova nella **CC4.2 Liver & Gallbladder tonic** che fa parte di **CC15.3 Addictions**.

+++++

5. Sindrome di Miller Fisher ^{03542...UK}

Quando questa donna di 63 anni, altrimenti sana e con una vista normale, giunse nel Regno Unito dall'India nella terza settimana del Giugno 2018, improvvisamente non riuscì a muovere il bulbo oculare sinistro; sentiva che si era bloccato in una posizione e la sua vista si era indebolita. Preoccupata, consultò immediatamente un medico il 25 Giugno 2018. Fu indirizzata da un oftalmologo che diagnosticò la sua condizione come sindrome di Miller Fisher. Si tratta di una rara condizione nervosa autoimmune che paralizza i riflessi di muscoli e tendini dell'occhio, talvolta accompagnata da insufficienza respiratoria. È spesso preceduta da una malattia virale che lei non aveva avuto. In India, suo marito è un praticante, perciò lei, in genere, evita di assumere medicinali allopatrici. Dopo aver sofferto per circa una settimana, fu in grado di contattare un praticante locale il 2 Luglio 2018. A quel punto le condizioni dell'occhio erano peggiorate.

Le venne somministrato il seguente rimedio:

CC7.2 Partial Vision + CC7.4 Eye defects + CC10.1 Emergencies + CC12.4 Autoimmune diseases + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC19.3 Chest infections chronic + CC20.4 Muscles & Supportive tissue...QDS

CC19.3 Chest infections chronic è stato incluso per minimizzare il potenziale rischio di qualunque infezione toracica.

Dopo una settimana vi fu un miglioramento del 50% nel movimento dell'occhio interessato e della vista. Dopo un'altra settimana, il 17 Luglio, la paziente riferì che riusciva a vedere e a muovere l'occhio normalmente. Dopo essersi accertati che i sintomi fossero effettivamente scomparsi, il 23 Luglio, il dosaggio venne ridotto a TDS e poi gradatamente diminuito e sospeso il 13 Agosto 2018. A Dicembre 2019, la paziente ha confermato che non ci sono state recidive e che i suoi occhi stanno funzionando normalmente.

Nota del redattore: La prognosi per la maggior parte degli individui affetti dalla sindrome di Miller-Fisher è buona. Nella maggioranza dei casi il ristabilimento inizia dalle due alle 4 settimane dall'insorgere dei sintomi e può essere quasi completo entro 6 mesi.

+++++

6. Impatiens in fiore ^{03582...Sud Africa}



Without Vibro Treatment



With Vibro Treatment

Poco dopo essersi qualificata come AVP, la praticante volle sperimentare l'effetto della vibronica sulle piante. Acquistò una cassetta di piantine di impatiens (vedi foto) il 26 Settembre 2019 e il giorno seguente le piantò in due vasi separati, accanto ai pini in miniatura già in crescita, poiché l'impatiens ama l'ombra.

Cominciò ad annaffiare il vaso 1 con: **CC1.2 Plant tonic...BD** durante la prima settimana, seguito da **2TW** nelle due settimane successive.

Il vaso 2 venne usato come pianta di controllo e gli venne data solo acqua del rubinetto contemporaneamente al vaso 1.

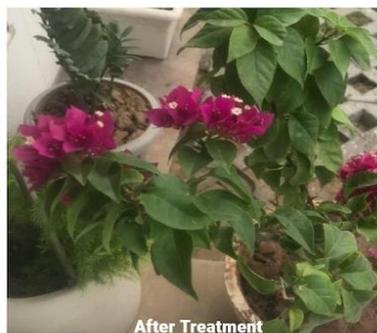
L'8 Ottobre 2019, la praticante fu felice di vedere le piante del vaso 1 con grandi foglie di un verde brillante e una fioritura di grossi fiori dall'aspetto sano e vivace che durarono 8 giorni. In confronto, le piante del vaso 2 fiorirono 4 giorni dopo, il 12 Ottobre 2019, con fiori più piccoli e in numero minore che durarono solo 6 giorni (vedi foto). Questo confermò alla praticante che la vibronica non tratta solo le malattie di esseri umani e animali ma aiuta anche nella crescita delle piante.

7. Piante secche e senza foglie ^{11606...India}

A casa della praticante, due piante d'appartamento, una Bouganville e un Asparago ornamentale, si erano seccati e non avevano foglie sui rami dal Febbraio 2019 (vedi foto).



Before Treatment



After Treatment



Before Treatment



After Treatment

Il 15 Marzo 2019, poco dopo essere diventata una praticante, le trattò con: **#1. CC1.2 Plant tonic...OD**

Poiché non manifestavano alcun miglioramento nemmeno dopo 15 giorni, il 1° Aprile il rimedio **#1** venne migliorato con: **#2. CC12.1 Adult tonic + #1...OD**

Gradatamente, entro quindici giorni, cominciarono a riprendersi. Nel giro delle 4 settimane successive, le piante fiorirono e divennero splendide e sane, di dimensioni quasi doppie! L'asparago ornamentale, che inizialmente non aveva alcun segno di copertura verde, ora appariva davvero magnifico (vedi foto). Anche la bouganville cominciò a fiorire e ad avere un bell'aspetto (vedi foto). Il rimedio venne gradatamente ridotto prima di essere sospeso a Giugno

2019. L'asparago ornamentale continua ad essere sano ma la praticante ha cambiato casa alcuni mesi fa e non ha potuto portare con sé la bouganville.

8. Dolore dovuto a lesione ^{11606...India}

Una donna del villaggio di 40 anni, con scarse possibilità economiche, era scivolata in bagno quattro anni prima. Questo le aveva procurato un dolore sordo e persistente che si stendeva dalla parte bassa della schiena alla gamba sinistra, al ginocchio e al piede. Doveva convivere con il dolore poiché non si poteva permettere di consultare un medico. Venne a conoscenza del trattamento vibronico che veniva fornito gratuitamente e quindi si presentò al praticante.

Il 26 Marzo 2019, le venne somministrato:

CC3.7 Circulation + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine + CC20.7 Fractures...TDS

Per i primi due giorni, la paziente provò nausea e vertigini (pullout) ma il terzo giorno stava bene. Due settimane dopo, la paziente riferì che il dolore era scomparso e voleva sospendere il rimedio. Le venne consigliato di continuarlo per qualche tempo e poi di ridurlo. Quindi, proseguì con riluttanza per un'altra settimana, dopo la quale il dosaggio venne ridotto a OD e poi sospeso il 29 Aprile 2019. A Dicembre 2019, la paziente ha confermato che non vi sono state recidive. Tutti i tentativi di convincerla ad assumere Adult tonic e Cleansing come misura preventiva sono falliti.

+++++

9. Disturbo mestruale ^{03560...USA}

Una donna di 48 anni, preoccupata da molteplici problemi di salute da 4 anni, si rivolse al praticante il 4 Novembre 2017. Sebbene i suoi cicli fossero regolari, l'eccessivo flusso durante il secondo giorno di mestruazione, unito a crampi, la rendeva molto debole e inattiva per alcuni giorni. Per quanto possibile, aveva evitato di assumere medicinali allopatrici (poiché le irritavano lo stomaco), anche se le ci voleva una settimana o due per tornare alla normalità. Inoltre si lamentava di dolore al tallone destro, di vene varicose ad entrambe le gambe, secchezza e prurito intorno alle zone di polpaccio e cavaglia, e di una carenza di Vitamina D diagnosticata tramite analisi.

Il praticante le diede:

CC3.7 Circulation + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.7 Menses frequent + CC12.1 Adult tonic + CC20.4 Muscles & Supportive tissue...TDS

Per la carenza di vitamina D, le venne consigliato di esporsi al sole per almeno mezz'ora al giorno.

Dopo 3 giorni, ebbe un ciclo con flusso normale e non soffrì di crampi. Espresse il suo stupore per la rapidità con cui aveva ottenuto sollievo. Rimase attiva durante e dopo le mestruazioni senza alcun problema e continuò ad assumere il rimedio sinceramente, senza tralasciare nemmeno una singola dose. Dopo 3 settimane il suo dolore al tallone era quasi scomparso. Dopo un altro mese, il 2 Gennaio 2018, la secchezza e il prurito intorno al polpaccio e alle caviglie erano spariti. Il 4 Aprile 2018 riferì che le vene nelle gambe, che avevano iniziato ad apparire migliorate del 50% da Gennaio, ora erano diventate normali. Le venne consigliato di fare esercizio per i muscoli delle gambe e di consumare cibi nutrienti. Negli ultimi quattro mesi non si sono verificate recidive del disturbo mestruale né è emersa la necessità di farmaci antidolorifici. Quindi, il dosaggio è stato gradatamente ridotto nel corso di un periodo di 6 settimane e sospeso il 16 Maggio 2018. Pienamente convinta dell'efficacia della vibronica, ha indirizzato al praticante tutti i membri della sua famiglia, amici e parenti. A Dicembre 2019, nessuno dei sintomi si è ripresentato.

+++++

10. Dolore muscolare, allergia respiratoria ^{03560...USA}

Una donna di 46 anni soffriva da quattro anni di frequenti starnuti, occhi lacrimosi e dispnea alcune volte al giorno poiché era allergica alla polvere e al polline. Assumeva medicinali allopatrici per avere un sollievo immediato ogni volta che non riusciva a far fronte all'allergia.

Nove mesi prima aveva avuto un incidente allorché la sua auto era stata tamponata, provocandole un colpo di frusta (lesione dovuta ad un movimento rapido e vigoroso della testa, simile allo schiocco di una frusta). Come conseguenza, aveva sviluppato un dolore ricorrente dal collo ad entrambe le braccia e le dita che non le permetteva di svolgere le faccende quotidiane. Le medicine allopatriche le fornivano solo un sollievo temporaneo. Questo si aggiungeva ai suoi sintomi di allergia rendendole la vita difficile e deprimente.

Il 14 Dicembre 2017, il praticante le somministrò:

CC12.1 Adult tonic + CC18.5 Neuralgia + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine + CC20.7 Fractures...ogni 10 minuti per 2 ore seguito da 6TD

Il primo giorno il suo dolore si ridusse del 20%; entro una settimana era sceso al 50%. Gli attacchi di starnuti e anche la dispnea cominciarono a migliorare gradatamente. Non aveva più gli occhi lacrimosi. Perciò il dosaggio venne gradatamente ridotto a **TDS**. Dopo altre 3 settimane, il 14 Gennaio 2018, tutti i suoi sintomi erano migliorati dell'80% e, nel giro di un altro mese, migliorarono del 95%. Il 31 Marzo 2018, riferì una guarigione completa, quindi il dosaggio venne gradatamente ridotto a **OW** e poi sospeso il 31 Maggio 2018. A Dicembre 2019, non vi sono state recidive.

⌘ Angolo della Risposta ⌘

Domanda 1: Piante e animali possono avere un pullout?

Risposta 1: Nessuno ha mai riferito un caso di pullout in piante e animali. Riteniamo che il pullout sia improbabile poiché essi vivono in sintonia con la natura e perciò non sviluppano tossine. Gli esseri umani, d'altro canto, le accumulano a livello mentale e fisico soddisfacendo i sensi. Mentre si trattano piante e animali, è buona norma osservarli con attenzione per notare qualunque impercettibile cambiamento e tenere una registrazione dettagliata riferendo a noi le vostre conclusioni. Questo ci aiuterà nella nostra ricerca.

Domanda 2: Nel volume 10 uscita 4 della nostra newsletter, avete spiegato perché la vibrionica non è compatibile con l'omeopatia. Non è chiaro se possiamo usare gocce/crema/tonico omeopatici!

Risposta 2: Va bene usare gocce omeopatiche per occhi/orecchi/naso oppure una crema per applicazione esterna insieme alle vibrazioni; non interferiscono. L'uso di collirio di Cineraria è stato suggerito nella CC7.2 Partial Vision nel libro delle 108CC. Le pomate omeopatiche per la pelle vengono raccomandate nel libro Vibrionica 2019. I tonici omeopatici possono venire assunti con le vibrazioni, ma con un intervallo di venti minuti o più.

Domanda 3: Perché ci viene consigliato di far agitare in bocca il rimedio in acqua dopo averlo tenuto sotto la lingua per un minuto?

Risposta 3: E' sempre una buona idea sciacquarsi la bocca dopo qualunque pasto o spuntino in modo che non rimanga nessuna particella di cibo e lo stesso andrebbe fatto prima di assumere qualsiasi rimedio. Agitare l'acqua in bocca per alcuni secondi avrà come risultato un migliore assorbimento delle vibrazioni a causa del loro contatto con ogni parte della bocca.

Domanda 4: Si potrebbe potenziare ciascuna medicina allopatrica individualmente?

Risposta 4: E' bene potenziare ogni medicina individualmente, come se ognuna fosse una carta diversa. Poiché il medicinale non viene negativamente influenzato dal potenziamento, va restituito al paziente affinché lo utilizzi normalmente. Tuttavia, i medicinali che richiedono un potenziamento alla stessa potenza possono essere messi insieme nella stessa boccetta campione. Se tutte le pastiglie non toccano il fondo della boccetta, aggiungete dell'alcol etilico e agitate bene per trasferire le vibrazioni di ciascun medicinale al liquido. In ogni caso, date solo una boccetta di rimedio.

Domanda 5: Qual è l'impostazione del selettore più indicata sull'apparecchio SRHVP quando non si usa?

Risposta 5: Per minimizzare l'usura del selettore, che è la parte più delicata dell'apparecchio SRHVP, potete lasciarlo all'ultima impostazione usata come presentato nel manuale SVP. Tuttavia, va osservata una precauzione. L'impostazione minima possibile del selettore del nostro simulatore di carte è 040 corrispondente alla potenza 1X e la massima è (1)000 per la potenza 10 MM. Quando il selettore è impostato a (1)000 (come per NM110 Essiac o SM39 Tension o la neutralizzazione), suggeriamo di spostarlo leggermente in senso antiorario e lasciare il selettore intorno a 990. Altrimenti, se usate l'apparecchio dopo qualche tempo, potreste confondervi e non rendervi conto se l'impostazione è 000 o (1)000, quindi potreste spostare il selettore nella direzione sbagliata e danneggiarlo durante il procedimento; questo è successo in alcuni casi.

Domanda 6: Possiamo preparare un rimedio combinando CC e carte?

Risposta 6: Tutte le combinazioni sono state create con carte e con alcuni rimedi omeopatici, usando l'apparecchio SRHVP.

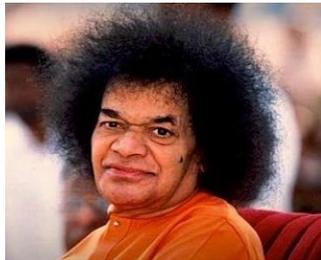
Poiché la vibrionica si sta continuamente evolvendo, queste combinazioni vengono aggiornate di tanto in tanto aggiungendo altre vibrazioni, alcune delle quali con l'uso delle carte. Perciò, mentre si prepara un rimedio usando la cassetta delle 108CC, è perfettamente appropriato per un praticante aggiungere le vibrazioni di qualunque carta adatta al caso in questione.

+++++

Domanda 7: Come ci si connette al proprio sé interiore per diventare intuitivi mentre si prescrivono i rimedi?

Risposta 7: Ciascuno di noi è essenzialmente Divino, con un complesso corpo-mente diverso. Siamo tutti a differenti livelli di evoluzione spirituale basati sulle nostre esperienze passate, la comprensione, le abitudini, le tendenze e la sadhana seguita. La connessione istantanea al proprio io interiore potrebbe non avvenire in un batter d'occhio quando lo vogliamo noi. Dovremmo lavorare costantemente su questo giorno dopo giorno. Solo percorrendo il cammino mostrato da Swami, attraverso un adeguato stile di vita, il controllo dei sensi, un seva dedicato, ed una pratica spirituale come la meditazione o sedersi tranquillamente con la mente libera, noi possiamo ottenere quella connessione Divina con il nostro vero Sé. Alla fine di ogni giorno, offriamo tutti i frutti della giornata al Divino.

☪ Parole Divine dal Guaritore Principale ☪



“Il tipo di cibo che consumate stabilisce il grado di concentrazione di cui potete disporre; la sua qualità e quantità stabilisce quanto il vostro autocontrollo viene ridotto o aumentato. Aria e acqua inquinata sono piene di virus malefici e di germi e devono essere evitate ad ogni costo. Ci sono quattro tipi di inquinamento verso cui l'uomo deve essere vigile – quello del corpo (asportabile con l'acqua); quello della mente (eliminabile con la veridicità), dell'intelletto (rimovibile con la giusta conoscenza) e del sé (eliminabile con l'intenso desiderio di Dio). "Vaidhyo Narayano Harih", dichiarano le Shruthi. Dio è il Medico. Cercatelo, confidate in Lui e sarete liberi dalla Malattia.”

... Sathya Sai Baba, Discorso su “Cibo e salute” 21 Settembre 1979

<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume14/sss14-31.pdf>

+++++

“Oggi giorno abbiamo bisogno di coloro che si rallegrano nel fare servizio, ma tali persone si vedono raramente. Voi che appartenete alla Sathya Sai Seva Organisation, ciascuno di voi, deve diventare un sevaka, desideroso di aiutare coloro che ne hanno bisogno. Quando il sevaka (aiutante) diventa un nayak (guida) il mondo sarà prospero. Soltanto un kinkara (servitore) può diventare uno Shankara (Maestro). Naturalmente, bisogna eliminare completamente l'ego. Anche una traccia di esso porterà al fallimento. Tuttavia, per quanto a lungo possiate fare dhyana, per quanto costante sia il vostro japa, un pò di ego li renderà privi di risultati. I bhajan eseguiti con orgoglio egoistico saranno sgradevoli come il gracchiare di un corvo. Perciò, cercate di evitare che l'ego danneggi la vostra sadhana, anche in piccola parte .”

... Sathya Sai Baba, “Lezioni sul seva sadhana” Discorso, 19 Novembre 1981

<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume15/sss15-31.pdf>

+++++

ॐ Annunci ॐ

Prossimi Seminari (Notare il cambiamento di date per i seminari AVP/SVP di Novembre-Dicembre 2020)

- ❖ **India Chennai:** seminario di aggiornamento 18-19 Gennaio 2020 contattare B S Swaminathan presso swami_bs99@yahoo.com o telefonicamente al numero 9840-475-172
- ❖ **India Bangalore:** Seminario di aggiornamento 8-9 Febbraio 2020 contattare Shekhar presso rsshekar@aol.in o telefonicamente al numero 9741-498-008
- ❖ **India Puttparthi:** Seminario AVP 23-29 Febbraio 2020 contattare Lalitha presso elay54@yahoo.com o telefonicamente al numero 8500-676-092
- ❖ **USA Richmond VA:** Seminario AVP 3-5 Aprile 2020 contattare Susan presso SaiVibrionics.usa.can@gmail.com
- ❖ **India Delhi-NCR:** Seminario di aggiornamento 9-10 Maggio 2020 contattare Dr Sangeeta Srivastava presso atdr.srivastava.sangeeta@gmail.com o telefonicamente al numero 9811-298-552
- ❖ **India Puttparthi:** Seminario AVP 8-14 Luglio 2020 contattare Lalitha presso elay54@yahoo.com o telefonicamente al numero 8500-676-092
- ❖ **India Puttparthi:** Seminario di verifica per gruppi SVP del 2018-19, 16-17 Luglio 2020 contattare Hem presso 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **India Puttparthi:** Seminario AVP 24-30 Novembre 2020 contattare Lalitha presso elay54@yahoo.com o telefonicamente al numero 8500-676-092
- ❖ **India Puttparthi:** Seminario SVP 2-6 Dicembre 2020 contattare Hem presso 99sairam@vibrionics.org

ॐ Inoltre ॐ

1. Consigli per la salute

Facciamo conoscenza con la frutta secca per avere salute ed energia

“Mangiate con moderazione e vivrete a lungo... Coloro che sanno che la salute fisica è il tesoro più grande, stanno molto attenti a mangiare solo cibo satvico. Il cibo crudo, noci e frutta, legumi germogliati, sono la cosa migliore. Usateli almeno in un pasto, diciamo a cena, la sera; questo vi garantirà lunga vita. E, una lunga vita deve essere impiegata in modo che gli anni possano venire utilizzati per servire il prossimo...” Sri Sathya Sai Baba¹

1. Che cos'è un frutto secco?

È un frutto in cui il pericarpo, che è la parte esterna del frutto, non è polposo. La frutta secca comprende frutti secchi e noci biologicamente identici con due principali differenze tecniche. Ogni seme di un frutto ha il potenziale di diventare una pianta, cosa che non è possibile nel caso delle noci. I frutti hanno un succo di cui le noci sono prive.²

Che cos'è un frutto secco? Un frutto carnoso si riduce quando la maggior parte del suo contenuto d'acqua viene eliminato mediante essiccazione al sole o utilizzando un essiccatore o un disidratatore, lasciando un piccolo frutto secco ad alto contenuto energetico. Tutti i frutti secchi sono di sapore dolce, mantengono la maggior parte del loro contenuto nutrizionale e si conservano a lungo. L'uva passa (uva essiccata), i datteri, le prugne (susine essiccate), i fichi e le albicocche sono frutti secchi tradizionali comuni, seguiti da pesche, mele e pere secche. Mirtilli rossi, mirtilli neri, ciliegie, fragole e manghi sono infusi con un dolcificante prima dell'essiccazione, mentre papaia, kiwi e ananas secchi si trovano spesso come frutti canditi.³

Che cos'è una noce? Una noce è un frutto secco con un solo seme, occasionalmente due. Le noci sono rappresentate da mandorle, noci, anacardi, pistacchi, noci del Brasile, nocciole, castagne, ghiande, noci pecan, pinoli e noci macadamia. Le arachidi sono in realtà legumi, come le lenticchie e i piselli, sebbene indicate come noci per il loro profilo nutrizionale simile.^{2,4}

2. Benefici della frutta secca

General: Deliziosa e nutriente, equivalente alla frutta fresca in una forma condensata che concentra tutto il suo zucchero e il contenuto calorico, mangiandola dona una sensazione di pienezza. In peso, un frutto secco contiene fino a 3.5 volte la fibra, le vitamine e i minerali di un frutto fresco. Tutti i frutti secchi sono una grande fonte di antiossidanti fenolici che migliorano il flusso sanguigno, sostengono il sistema immunitario,

migliorano la salute digestiva, riducono il danno ossidativo, promuovono la salute cerebrale, sono anti-età, favoriscono la salute di ossa e pelle e riducono il rischio di molte malattie compreso il cancro.^{5,6}

Benefici specifici della frutta secca

Uva passa (59% di zucchero): Fornisce preziosi nutrienti, specialmente per i bambini, compresa la vitamina C, calcio, ferro, potassio e composti vegetali. Non si attacca ai denti abbastanza a lungo e può eliminare altri tipi di particelle di cibo impigliate tra i denti e quindi protegge dalle carie dentarie. Abbassa la pressione sanguigna e il colesterolo nel sangue, riduce l'infiammazione e migliora il livello di zucchero nel sangue abbassando il rischio di diabete di tipo 2 e delle malattie cardiache.^{5,7,8}

Datteri (64-66% di zucchero): Estremamente dolci, ma che non possono causare picchi importanti nel livello di zucchero nel sangue a causa del loro basso indice glicemico. Ideale per le donne in gravidanza per il loro contenuto di minerali e ferro, possono favorire la dilatazione della cervice minimizzando il bisogno di un parto indotto. Sono una buona fonte di un minerale traccia, il selenio, che abbassa il rischio di cancro alla vescica e alla prostata e di stress psicologico. Inoltre, è un rimedio per l'infertilità maschile.^{5,9,10}

Prugne (38% di zucchero): Favoriscono una vista sana essendo ricche di beta carotene (che viene convertito in vitamina A) e di vitamina K; hanno un effetto lassativo naturale dovuto al loro alto contenuto di fibra e sorbitolo, e controllano inoltre una vescica iperattiva. Sono una fonte importante del minerale boro per la prevenzione dell'osteoporosi ed una grande fonte di ferro per prevenire e trattare la carenza di ferro. Essendo molto ricche di antiossidanti, le prugne proteggono le cellule dell'organismo.^{5,11,12}

Avvertenza: Coloro che soffrono di colite ulcerosa o di allergia dovrebbero evitare le prugne.¹¹

Fichi (48% di zucchero): Amati per la loro dolcezza e il sapore delicato, possiedono antiossidanti di qualità superiore; sono una delle migliori fonti di vitamine A, C, K & B, e di minerali quali potassio e calcio. Noti per alleviare la stitichezza e aiutare nella gestione generale del diabete, buoni per pelle e capelli, i fichi possono trattare una varietà di malattie come eczema, vitiligine e psoriasi.¹³

Avvertenza: Chi è allergico al lattice di gomma o al polline di betulla o ai frutti della famiglia del gelso, potrebbero essere allergici anche ai fichi; coloro che assumono medicinali per fluidificare il sangue dovrebbero evitare i fichi a causa del loro elevato contenuto di vitamina K.¹³

Albicocche (53% di zucchero): Contengono molte vitamine essenziali, minerali e fibra solubile per promuovere la digestione. Ricche di potassio, mantengono l'equilibrio fluido del corpo e abbassano il rischio di ictus. Sono un'eccellente fonte di beta carotene e di altri carotenoidi, come pure di vitamine A, C, ed E, e proteggono contro qualunque danno agli occhi.¹⁴

Pesche, mele e pere secche: Le pesche sono deliziose e costituiscono una buona fonte di carboidrati, proteine e vitamine A & C per sostenere il sistema immunitario. Le mele disidratate sono ricche di molte vitamine del gruppo B, ottime per il metabolismo, il fegato e la pelle; danno anche sapore ad una vasta gamma di piatti. Le pere secche, ricche di vitamine C, E, e del complesso B, come i folati, fanno bene alla salute in generale.¹⁵⁻¹⁷

Altri frutti secchi più sani: Quelli meno comuni come bacche, ciliegie e semi di melagrana sono considerati i più sani. In particolare, le bacche di Goji sono considerate un super alimento moderno, con proprietà antimicotiche e antinfiammatorie. L'uva spina indiana (amla) con il più alto contenuto di antiossidanti sta in cima alla lista.⁶

3. Benefici delle noci

Generali: Ricche di grassi e di antiossidanti fenolici, vitamine, minerali e salutare fibra, le noci sono un alimento a basso contenuto di carboidrati. Aiutano a perdere peso, contrariamente alla convinzione generale che facciano ingrassare a causa del loro alto contenuto calorico. Sono utili nel prevenire le malattie derivanti dallo stile di vita e sostengono la funzione cerebrale e la salute della pelle.^{21,22}

Benefici specifici delle noci

Mandorle: Ricche di grassi salubri, fibra, proteine, vitamina E, magnesio e manganese, vengono considerate noci eccellenti fin dai tempi antichi e sono le più amate. Riducono il cattivo colesterolo LDL, stabilizzano la pressione sanguigna e sono ottime per un intestino sano poiché alcalinizzano il tratto digestivo e bilanciano il pH dell'organismo.^{23,24}

Noci: E' una delle poche noci che contengono acido grasso omega-3 per prevenire e combattere il cancro, amino acidi per mantenere il cuore sano, sostanze nutritive per prevenire i disturbi cerebrali collegati all'età,

e grasso salutare per migliorare i parametri metabolici nel diabete di tipo 2. Il 90% degli antiossidanti si trovano nella loro pellicina e, essendo facilmente deperibili, andrebbero conservate in contenitori ermetici.²⁵⁻²⁷

Avvertenza: Chi soffre di herpes dovrebbe limitarle o evitarle fino a completa guarigione.²⁵

Anacardi: A parte le caratteristiche nutritive delle noci in generale, contengono un potente pigmento antiossidante, la zeaxantina, che viene direttamente assorbita dalla retina, prevenendo la degenerazione maculare legata all'età e mantenendo quindi l'occhio sano. Gli anacardi contribuiscono al mantenimento di capelli sani e lucenti.^{28,29}

Pistacchi: Altamente nutrienti nella loro formula naturale con tutti i benefici delle noci, hanno un particolare sapore leggermente dolce. Tra le noci, hanno il più alto contenuto di zeaxantina e luteina, eccellenti per occhi e cuore; promuovono inoltre la salute intestinale e riducono il rischio di cancro al colon.^{30,31}

Noci del Brasile: Di consistenza morbida, con un sapore dolce e terroso, questa noce costituisce un ingrediente base nella dieta dei nativi della foresta Amazzonica. Una sola noce del Brasile fornisce il 100% del fabbisogno giornaliero di selenio, un minerale traccia essenziale vitale per il metabolismo del corpo e importante per la funzione cognitiva, un sano sistema immunitario, capelli lucenti e sani, e fertilità sia nell'uomo che nella donna. Questa noce conferisce una naturale luminosità alla pelle e previene acne, invecchiamento e cancro cutaneo.³²

Nocciole: Avendo un sapore dolce, possono venire consumate crude. Ricche di calorie, sono una preziosa fonte di grassi mono e polinsaturi e di acidi omega-6 e omega-9. Gli antiossidanti sono concentrati nella loro pellicina che le rende ideali da consumare intere, senza pelarle o tostarle. Anticamente, venivano usate come medicina e tonico. Le nocciole sono comunemente usate per insaporire caffè e pasticcini e per guarnire e decorare i dolci.^{33,34,35}

Castagne: Altamente nutrienti con un basso indice glicemico, sono eccellenti per la salute. Quelle arrostate sono popolari, ma vengono comunemente candite, bollite, cotte al vapore o messe nel pane. Sostengono il sistema immunitario, incrementano la densità minerale ossea, migliorano la funzione cerebrale, alleviano i problemi digestivi, controllano la pressione del sangue e prevengono le malattie croniche.³⁶

Ghiande (noci della quercia): Ricche di vitamine, soprattutto dalla B1 alla B9, e di molti minerali, le ghiande migliorano la digestione, sostengono i livelli energetici, mantengono sane le ossa, e riducono il rischio di malattie cardiache, diabete e cancro. Ma sono di sapore amaro e difficili da digerire a causa del loro contenuto di tannino. Quindi, per renderle commestibili, vanno fatte bollire o messe in ammollo fino a quando non smettono di rendere l'acqua marrone. L'acqua può venire applicata sulla pelle per ridurre l'infiammazione, lenire le bruciature e le eruzioni cutanee, e per guarire tagli e ferite. Il modo più nutriente di consumare le ghiande è di ricavarne un caffè come si farebbe con i chicchi di caffè. Il caffè di ghianda sarebbe privo di caffeina al 100%!^{37,38}

Noci pecan (legate alla noce): Pinoli e noce di Macadamia hanno tutte le caratteristiche delle noci ma con un sapore burroso.³⁹⁻⁴¹

Avvertenza generale: Se qualcuno è allergico a qualche tipo di noce, è meglio evitarne il consumo o limitarne l'assunzione alla minima quantità possibile.

4. La moderazione è la chiave per una buona salute

Dieta inclusiva: In genere, la frutta fresca contiene più vitamine e minerali di quella secca poiché il processo di disidratazione può distruggere le vitamine idrosolubili B e C. Tuttavia, la frutta secca supera la frutta fresca per contenuto di fibra e di antiossidanti e dovrebbe costituire una parte importante della nostra dieta. La sua assunzione ridurrà gradatamente il bisogno di grassi e di zuccheri negli alimenti assicurando un adeguato metabolismo. L'inclusione di frutta secca e noci nella dieta è nota per avere aiutato molti sportivi a migliorare le loro prestazioni.^{6,18,19,42}

Quantità moderata: Più sana degli alimenti confezionati o del cibo spazzatura, la maggior parte della frutta secca ha un ricco contenuto di zucchero e calorie, specialmente quella infusa con dolcificanti o candita. Perciò, andrebbe assunta con moderazione per rimanere in forma. Una porzione, ovvero un quarto di tazza o una manciata (30 g) di frutta secca, è equivalente ad 1 tazza di succosa frutta fresca ed è idonea a fornire il folato necessario. Allo stesso modo, un pugno (30 g) di noci al giorno dovrebbero bastare. Se praticabile e accessibile, si può assumere ogni giorno una varietà di frutta secca e noci e si potrebbe osservare il loro effetto per un certo periodo di tempo per conoscere le esigenze del proprio corpo.^{5,6}

Il momento migliore per la frutta secca: Il momento migliore è la mattina o durante la giornata, preferibilmente insieme ad altri alimenti nutrienti. La frutta secca può venire inserita nella dieta di un bambino a partire dai 7-9 mesi di età dopo aver osservato il suo effetto sul bambino per 2-3 giorni.²⁰

Il momento migliore per le noci è quando si è affamati o stanchi, come sano spuntino o insieme ad un'insalata o una zuppa. Tuttavia, è meglio consumare le noci al mattino insieme alla colazione; aiuta a rimanere energici tutto il giorno e ad allontanare la fatica. Immergerle in acqua la sera prima le libererà dagli elementi anti-nutrienti e le renderà facilmente digeribili e assorbibili, soprattutto le mandorle e le noci. Sai Baba ha consigliato ai suoi studenti di consumare ogni mattina 2-3 mandorle messe in acqua la sera prima, dopo aver eliminato la buccia. Evitate gli anacardi alla sera poiché possono essere pesanti per lo stomaco e disturbare il sonno. Evitate anche le noci tostate e ricoperte di cioccolato.^{43,44}

Avvertenza: Essendo intensamente nutriente, è facile consumare frutta secca in eccesso; questo può portare ad un aumento di peso, indigestione ed altri problemi di salute. Perciò, fate attenzione poiché il corpo vi dirà quanto mangiare.¹⁹

Riferimenti e collegamenti:

1. Sathya Sai Speaks, Volume 15, Chapter 21, Divine Discourse on Good Health and Goodness, 30 September 1981; www.sssbpt.info/English/sssivol15.html
2. <https://www.quora.com/What-is-the-difference-between-nuts-and-dry-fruits>
3. https://en.wikipedia.org/wiki/Dried_fruit
4. <https://www.bodyandsoul.com.au/nutrition/almonds-walnuts-cashews-get-to-know-your-nuts/news-story/e9d80be322939d514fdb6519b5e82ba5>
5. General benefits of dried fruits: <https://www.healthline.com/nutrition/dried-fruit-good-or-bad>
6. Moderation, Caution & Care: <https://heartmdinstitute.com/diet-nutrition/dried-fruit-healthy-sugar-bomb/>
7. Raisins: <https://www.newswise.com/articles/new-raisin-research-shows-several-health-benefits>
8. <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/are-raisins-good-for-you>
9. Dates: <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-dates>
10. <https://nuts.com/healthy-eating/benefits-of-dates>
11. Prunes: <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/top-benefits-of-prunes-prune-juice#iron>
12. <https://food.ndtv.com/health/7-amazing-prunes-benefits-1404766>
13. Figs: <https://www.healthline.com/health/figs>
14. Apricots: <https://www.healthline.com/nutrition/apricots-benefits>
15. Dried Peaches: <https://nuts.com/driedfruit/peaches/jumbo.html>
16. Dehydrated Apples: <https://healthyeating.sfgate.com/dehydrated-apples-healthy-5756.html>
17. Dried Pears: <https://nuts.com/driedfruit/pears/premium.html>
18. Diet: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15670984>
19. <https://www.health.harvard.edu/healthy-eating/is-eating-dried-fruit-healthy>
20. <https://parenting.firstcry.com/articles/dry-fruits-for-babies-when-to-introduce-and-health-benefits/>
21. Benefits of Nuts: <https://www.healthline.com/nutrition/8-benefits-of-nuts#section1>
22. <https://www.healthline.com/nutrition/9-healthy-nuts#section2>
23. Almonds: <https://draxe.com/nutrition/almonds-nutrition/>
24. <https://www.healthline.com/nutrition/9-proven-benefits-of-almonds>
25. Walnuts: <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-walnuts#section5>
26. <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/05/19/7-walnuts-benefits.aspx>
27. <https://www.nutritionfitnesscentral.com/proven-benefits-walnuts/>
28. Cashew nuts: <https://www.healthline.com/health/are-cashews-good-for-you#takeaway>
29. <https://food.ndtv.com/food-drinks/7-incredible-cashew-nut-benefits-from-heart-health-to-gorgeous-hair-1415221>
30. Pistachios: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/322899.php#myths-about-pistachios>
31. <https://www.healthline.com/nutrition/9-benefits-of-pistachios#1>
32. Brazil nuts: <https://www.healthbeckon.com/brazil-nuts-benefits>
33. Hazelnuts: <https://www.organicfacts.net/health-benefits/seed-and-nut/hazelnuts.html>
34. <https://draxe.com/nutrition/hazelnuts/>
35. <https://www.healthline.com/nutrition/hazelnut-benefits#section1>
36. Chestnuts: <https://www.organicfacts.net/health-benefits/seed-and-nut/chestnuts.html>
37. Acorns: <https://www.healthline.com/nutrition/can-you-eat-acorns#downsides>
38. <https://www.organicfacts.net/health-benefits/seed-and-nut/acorns.html>
39. Pecans: <https://food.ndtv.com/food-drinks/why-pecan-nuts-are-good-for-you-and-how-to-eat-them-1262183>
40. Pine nuts: <https://food.ndtv.com/food-drinks/8-health-benefits-of-pine-nuts-chilgoza-the-nutty-winter-treat-1621360>
41. Macadamias: <https://www.healthline.com/nutrition/9-healthy-nuts#section11>
42. <https://omigiy.com/fruits/dried-fruit-health-benefits/>
43. <https://food.ndtv.com/food-drinks/what-is-the-best-time-to-consume-nuts-we-find-out-1749282>

+++++
2. Seminario & Aggiornamento per AVP, Puttaparthi, India, 16-22 Novembre 2019



Questo intenso seminario di una settimana è stato frequentato da otto partecipanti, sia provenienti dall'India che dall'estero. Il coordinatore francese e altri due SVP sono intervenuti come osservatori e hanno assistito i nuovi candidati. Il seminario altamente interattivo, basato su casi di studio, è stato progettato e condotto dai due insegnanti esperti ¹⁰³⁷⁵ & ¹¹⁴²², supportati dal membro fondatore della facoltà Hem Aggarwal, che ha fornito preziosi contributi su ciascuna categoria tratta dal libro delle 108CC e sulla stesura efficace del caso clinico. Il seminario ha fornito formazione pratica ai partecipanti

attraverso una clinica dal vivo nonché dimostrazioni e giochi di ruolo con insegnanti, partecipanti e praticanti esperti. Il Dr Jit Aggarwal ha condiviso il suo viaggio nella vibrionica, le sue memorabilia interazioni con Swami e le lezioni direttamente apprese da Lui. Ha fornito preziosi consigli sulla pratica di Amore e Gratitudine, accettando tutto ciò che si presenta sul nostro cammino come un Dono di Dio, e sul modo di essere un praticante ideale. Tutti gli AVP qualificati hanno pronunciato il loro voto con solennità e sincerità, chiedendo le benedizioni di Swami.

+++++
3. Seminario SVP, Puttaparthi, India, 24-28 Novembre 2019



Quattro candidati, provenienti dall'India e dall'estero, si sono qualificati come SVP dopo un intenso seminario di 5 giorni condotto dagli stessi membri di facoltà ^{00006,10375} & ¹¹⁴²². L'insegnante francese e coordinatore per la Francia⁰¹⁶²⁰ e tre altri praticanti esperti hanno partecipato come osservatori per aggiornare la propria conoscenza e dare assistenza ove necessario. Il praticante ⁰³⁵⁸⁹ proveniente dalla Francia ha tradotto per i candidati che non parlavano inglese per tutta la durata del seminario. Nel suo discorso, il Dr Jit Aggarwal ha sottolineato l'impegno che ci si aspetta da un SVP, l'importanza di seguire la via di mezzo nella vita, soprattutto per ciò che riguarda lo stile di vita, e il significato del principio "perdona e dimentica" per la propria evoluzione

spirituale e la tecnica per realizzarlo. I candidati qualificati hanno prestato il giuramento davanti a Swami e hanno ricevuto l'apparecchio SRHVP con umiltà e determinati a fare del proprio meglio nel servizio Sai.

+++++
4. Campi di sensibilizzazione sulla vibrionica a Bhadradi, Telangana, India, 8 & 17 Dicembre 2019

L'8 Dicembre, in una riunione a livello statale ben organizzata dall'Organizzazione Sri Sathya Sai del Telangana, a Bhadrachalam, il nostro praticante esperto¹¹⁵⁸⁵ ha tenuto un discorso con presentazione in

Power Point, su come Swami aveva benedetto la Vibrionica come medicina del futuro, su come funziona, e su alcuni casi clinici di successo. 21 praticanti su 50 si sono sentiti ispirati e si sono presentati per richiedere i rimedi presso il campo di vibrionica organizzato durante la pausa pranzo.

Ha inoltre tenuto un campo di sensibilizzazione il 17 Dicembre presso la centrale termica di Bhadradi, a cui hanno partecipato gli ingegneri che vi lavorano. Dopo aver ascoltato il suo discorso ispirato, un totale di 17 partecipanti ha richiesto il trattamento vibrionico.

In entrambi i campi, ha parlato anche del procedimento di ammissione e coloro che hanno espresso il loro interesse circa l'apprendimento della vibrionica hanno ricevuto consigli.



Om Sai Ram

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