

## Newsletter Sai Vibrionica

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

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

Sri Sathya Sai Baba

Vol 4 Uscita 5

Sett/Ott 2013

### In Questo Numero

☪ Dall'Ufficio del Dr Jit K Aggarwal	1 – 2
☪ Casi clinici con l'uso di comuni Combo	2 – 5
☪ Suggerimenti Per La Salute	5 - 10
☪ L'angolo della risposta	10 - 11
☪ Parole divine dal terapeuta dei terapeuti	12
☪ Annuncl	12 - 13

## ☪ Dall'ufficio Del Dr Jit K Aggarwal ☪

Cari Terapeuti,

Dalla nostra ultima newsletter sono trascorsi velocemente altri due mesi. Molti terapeuti di Vibrionica continuano a diffondere il messaggio d'amore attraverso questa specialissima opportunità di servizio sanitario che Swami ci ha offerto. La nostra partecipazione ai recenti seminari di preparazione/aggiornamento tenutisi in UK, Italia, Polonia e Grecia è stata davvero un'esperienza che ci ha fatto capire quanto buon lavoro si sta facendo senza che ce ne rendiamo conto. Un piccolo esempio di ciò è la Festa dell'Unità delle Religioni di Southall Park, a Londra, a cui gli organizzatori ci hanno invitato per la seconda volta per condurre un campo sulla consapevolezza e la terapia vibrionica.

nono partecipato nove terapeuti che, in quel giorno, hanno trattato un totale di 123 pazienti! Brevi discorsi e presentazioni di video sulla vibrionica da parte dei nostri terapeuti hanno generato un significativo interesse tra il pubblico che era, non c'è da stupirsi, completamente incantato dal sistema di guarigione.

Come forse tutti saprete, la prima conferenza di Sai Vibrionica è stata programmata per Domenica 26 Gennaio 2014. Ci sembra di partecipare ad una corsa contro il tempo...ora mancano meno di quattro mesi e tutti noi abbiamo molto da fare. Lo scopo principale della conferenza è quello di diventare una piattaforma globale per lo scambio di esperienze, informazioni e conoscenze relative alla vibrionica. Sono lieto di comunicarvi che abbiamo ricevuto molte offerte di aiuto da terapeuti di tutto il globo. Ogni singolo terapeuta che ho sentito fino ad ora si augura che questo evento sia un'esperienza di apprendimento davvero memorabile per tutti noi!

I programmi sono già in corso per fare del 26 Gennaio 2014 una importante pietra miliare nella storia della vibrionica. La Conferenza comprenderà una mostra visiva sul tema "Vibrionica in Azione", basata sul livello dei risultati ottenuti sul campo da gruppi provenienti da molti paesi e anche da diversi Stati dell'India. Ci saranno presentazioni e discussioni su svariati temi importanti, quali Storia e Sviluppo della Vibrionica, Omeopatia e Vibrionica, Ruolo della Dieta ai fini della Guarigione, Ruolo della Mente nel determinare Malattia e Guarigione, organizzazione e gestione di Campi Sanitari in India e all'estero, successo con Piante/Alberi ed Animali, Casi Straordinari e molto altro! Avremo anche un dibattito pubblico interattivo, con lo scopo di articolare in modo collaborativo programmi ricchi di iniziativa ed anche per proporre future indicazioni per la vibrionica.

Mi fa immenso piacere comunicarvi che verrà pubblicato un libro sui Verbali della Conferenza. Questo libro comprenderà tutte le presentazioni della conferenza e le trascrizioni dei casi straordinari. Se desiderate contribuire al libro, siete pregati di inviare i vostri casi (con i dettagli completi come stabilito

nelle nostre newsletter) insieme ad una foto del paziente e alla sua testimonianza. Possiamo usarli anche per la mostra. In aggiunta a ciò, si richiede una breve nota informativa del terapeuta (nome, età, professione, anni di esperienza con la vibrionica e qualunque altra cosa desideriate aggiungere su di voi) ed una fotografia (in alta definizione). La data ultima per la ricezione dei casi è il 31 Ottobre 2013.

- Se siete interessati a scrivere un articolo di 1-2 pagine su un argomento in particolare da presentare alla conferenza, speditemelo per e-mail completo di dettagli. Se ci avete già scritto impegnandovi a scrivere su di un argomento specifico, ora siete pregati di inviarmi una e-mail per approfondire la nostra discussione.
- Se siete impegnati ad organizzare e/o a partecipare a qualche campo di terapia vibrazionale, vi prego sinceramente di inviarci un breve resoconto insieme a qualche fotografia, poiché ne abbiamo bisogno per la mostra.

Apprezziamo fortemente tutte le offerte di aiuto ed io contatterò personalmente tutti coloro che si sono volontariamente offerti. Al momento, abbiamo bisogno di volontari dotati di queste capacità:

1. Coloro che hanno una buona padronanza della lingua Inglese – per revisionare articoli e casi presentati per la pubblicazione.
2. Coloro che sono bravi nel preparare le presentazioni in power point – per la conversione del materiale scritto (e la raccolta di immagini relative online) in presentazioni.
3. Coloro che possono preparare grandi cartelloni per la mostra organizzando opportunamente il testo e le immagini fornite.

Sono inoltre lieto di informarvi che presto introdurremo la registrazione online dei terapeuti per la Conferenza, sul sito della vibrionica, all'interno del portale Terapeuti. Si prega di controllare regolarmente il sito poiché vi annunceremo tutti gli aggiornamenti relativi alla conferenza.

In amorevole servizio a Sai

Jit Aggarwal

\*\*\*\*\*

**Terapeuti: Se lavorate con il pendolo ed avete piena fiducia nei vostri risultati, siete pregati di scriverci urgentemente con il vostro nome e numero di Registrazione, per un lavoro di futuro sviluppo.**

+++++

### **Terapeuti: Un Invito a Condividere le Vostre Esperienze Personali di Trasformazione**

**Come siete cambiati in seguito all'aiuto dato agli altri attraverso il servizio sanitario della Vibrionica?**

**Chiediamo ai terapeuti di condividere le loro storie personali di crescita interiore, tramite e-mail per una possibile pubblicazione futura oppure per la Conferenza sulla Vibrionica del Gennaio 2014.**

**Per maggiori dettagli o per presentare la vostra relazione, scrivete a: [editor@vibrionics.org](mailto:editor@vibrionics.org)**

\*\*\*\*\*

## **☯ Casi Clinici Con L'uso Delle Combo ☯**

### **1. Tosse Cronica <sup>02870...USA</sup>**

Durante gli ultimi 4-5 anni, una donna di 74 anni aveva sofferto di una tosse cronica, che durante il giorno era continua e di notte le impediva di dormire. Poiché soffriva di allergia alla polvere e ai pollini, la sua tosse peggiorava durante la stagione dei pollini e lei era anche predisposta a frequenti infezioni. In passato era stata ricoverata in ospedale per polmonite ed aveva un'anamnesi familiare di asma, inoltre le era stata diagnosticata una MRGE (malattia da reflusso gastroesofageo). Aveva usato il Singulair (Montelukast Sodium – un farmaco antiasmatico) ed inalatori contenenti broncodilatatori e corticosteroidi, ma questi erano stati utili solo per breve tempo. Aveva notato che la sua tosse era cessata mentre si stava rimettendo da un'operazione di artroplastica al ginocchio, nel Luglio 2010, quando le era stato prescritto dell'oxycodone come antidolorifico. Il suo medico le disse che il farmaco agisce anche come

sedativo, così come farebbe un calmante per la tosse e, siccome era stato utile per la tosse, egli accettò di prescriverglielo. Da allora prendeva da un quarto a mezza compressa di oxycodone (5 mg) prima di dormire. Ma gli effetti collaterali del farmaco la rendevano sonnolenta durante il giorno. Si sentiva continuamente come se stesse per svenire e spesso aveva vuoti e mancanza di memoria. Quando ebbe inizio il trattamento vibrazionale, il 26 Novembre 2012, le fu somministrato per la tosse che l'affliggeva di giorno:

**#1. CC9.2 Infections acute + CC19.1 Chest tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic + CC19.4 Asthma attack + CC19.5 Sinusitis + CC19.6 Cough chronic + CC19.7 Throat chronic...6TD.**

Per trattare i problemi di sonno, le fu somministrato:

**#2. CC15.6 Sleep disorders + #1...**una dose mezz'ora prima di andare a letto, ripetendo ogni mezz'ora se non riusciva a dormire.

Due settimane dopo, riferì che la sua tosse era migliorata del 50% e, sebbene di notte si svegliasse ancora qualche volta a causa della tosse, per la maggior parte delle volte riusciva a dormire tutta la notte senza oxycodone.

Quattro mesi dopo riferì che, in genere, il suo sonno era buono senza assumere oxycodone. Ma ora soffriva di eruttazioni prima di andare a dormire e, siccome questo poteva attribuirsi alla MRGE, fu aggiunto **CC4.10 Indigestion** al rimedio **#2**...una pillola mezz'ora prima di andare a letto ripetendo ogni mezz'ora se non riusciva a dormire.

Due mesi dopo, il 28 Giugno 2013, riferì che la tosse era migliorata dell'80%. Tossisce ancora una volta o due, non appena si sdraia, ma è in grado di dormire tutta la notte senza prendere nulla ad eccezione della medicina vibrazionale.

*Quest'anziana signora deve aver sofferto di miasma Tuberculare per tutta la vita ma è troppo anziana per tentare di eliminarlo adesso. Perciò è probabile che avrà bisogno del sostegno del suo terapeuta, procedendo con l'appropriata combo di cui sopra ma ad un dosaggio più basso.*

---

## **2. Diabete con Pressione Sanguigna Elevata e Colesterolo Alto** <sup>02859...India</sup>

Ad un uomo di 49 anni fu diagnosticato il diabete un anno fa. Aveva anche la pressione del sangue elevata ed il colesterolo alto. Gli venne somministrato:

**#1. CC6.3 Diabetes...BD**

**#2. CC3.3 High Blood Pressure + CC3.5 Arteriosclerosis...BD**

Nel corso di un regolare auto-monitoraggio fu notato che non c'era molto miglioramento nel livello di zucchero nel sangue. Ulteriori accertamenti rivelarono che anche il fegato del paziente non stava funzionando bene. Quindi fu aggiunto **CC4.2 Liver and Gallbladder** al rimedio **#1**. Fu come una magia in attesa di accadere. L'auto-monitoraggio rivelò un eccellente controllo dello zucchero nel sangue. Dopo due mesi, gli esami clinici eseguiti rivelarono un HbA1c ridotto ed un abbassamento del colesterolo. Anche la pressione del sangue era scesa a 120/80. Vedendo i risultati, il rinomato medico di famiglia dichiarò: "Sei quasi non diabetico!" e si sentì in obbligo di chiedere se il paziente stesse seguendo qualche trattamento alternativo!! Le medicine allopatiche sono state ridotte. Il trattamento vibrazionale continua come prima.

---

## **3. Herpes Labiale** <sup>02128 Argentina</sup>

Un uomo di 38 anni soffriva da molto tempo di ricorrenti attacchi di herpes labiale.

Il terapeuta somministrò il rimedio singolo **SR293 Gunpowder...TDS**.

Entro due giorni ci fu una massiccia riduzione delle dimensioni della lesione e, nel giro di cinque giorni, tutti i segni dell'herpes erano completamente scomparsi e quindi il trattamento venne interrotto.

---

## **4. Ittero ed Infezione in una Bambina Prematura** <sup>02870...USA</sup>

Un padre aveva richiesto aiuto per la sua bambina prematura, ancora nell'incubatrice. Era diventata malaticcia con ittero, febbre, tosse e raffreddore. I medici dell'ospedale avevano dato alla bambina una varietà di medicinali antibiotici e, siccome non era migliorata, gli avevano detto che non si sarebbe più

potuto far nulla. Il terapeuta inviò a distanza la seguente combinazione con un Potenziatore Sai Ram Healing:

**#1. CC12.2 Child tonic + CC4.11 Jaundice + CC12.1 Immunity + CC9.2 Infections + CC19.6 Cough + CC15.1 Calming...**trasmesso continuamente.

In 24 ore ci fu un miglioramento del 50% e la temperatura della bambina tornò normale. Durante i successivi tre giorni fu tolta dall'incubatrice e finalmente i genitori furono in grado di portarla a casa. Continuò ad esserle somministrata la combinazione a dosaggio TDS in acqua e, alla fine di un periodo di altri 15 giorni, la bambina si era completamente ristabilita.

---

### 5. Stitichezza Permanente <sup>02859...India</sup>

Un uomo di 80 anni si rivolse al terapeuta con un pò di apprensione cercando una soluzione alla stitichezza che durava da una vita e per la quale aveva provato tutte le cure possibili. Gli fu somministrato:

**CC4.4 Constipation...TDS**

Fu immediatamente liberato dalla stitichezza. Disse al terapeuta che la vibrionica aveva cambiato la sua vita e che era più energico e felice di quanto fosse mai stato da tanto tempo.

Subito dopo iniziò ad assumere un ulteriore rimedio per un pre-diabete (**CC6.3 Diabetes...OD**) e insonnia (**CC15.6 Sleep disorders...OD**) ed è ancora più felice.

---

### 6. Cisticercosi Cerebrale <sup>01053...USA</sup>

Nell'Aprile del 2011, una donna di 37 anni si presentò con la suddetta diagnosi. Questa è un'infezione parassitaria sistemica causata dall'ingestione di uova di tenia provenienti da carne di maiale mal cotta. Queste s'insinuano attraverso la parete intestinale e vengono portate in altri tessuti; nel cervello possono causare un'ampia varietà di sintomi neurologici. Il medico allopatrico che la curava le aveva fornito una sfavorevole prognosi di ricovero dopo che l'assunzione dei farmaci prescritti non aveva portato ad alcun cambiamento delle sue condizioni. La paziente accusava vertigini, stanchezza, depressione, dolore generale in tutto il corpo, problemi digestivi e aumento di peso, mal di testa cronici e congestione sinusale cronica.

Il terapeuta le diede **CC9.3 Tropical diseases...QDS**. Tre mesi dopo aver iniziato il trattamento, la cisti si era ridotta della metà. Poi il progresso fu più lento e nel Marzo 2013, quasi due anni dopo, esaminando l'ultimo risultato della MRI (risonanza magnetica per immagini), il suo medico allopatrico l'ha dichiarata guarita. Il terapeuta dice che andrebbe notato che la donna ha continuato ad assumere alcuni antibiotici e antimicotici come pure il cortisone. Ma, siccome questi farmaci causavano spiacevoli effetti collaterali, lei li sospendeva ripetutamente per poi riprenderli di nuovo. Tuttavia, durante l'intero periodo, è stata cosciente e regolare nel prendere la medicina vibrazionale quotidianamente. Perciò il terapeuta ritiene che il rimedio può essere stato la chiave per una totale ripresa.

Gli altri sintomi rimasti stanno migliorando – la depressione viene trattata con **CC15.1 Mental & Emotional tonic** e la paziente riferisce di essere migliorata del 50%. Ha perso peso e sta facendo positivi cambiamenti dietetici.

*Questa è una buona guarigione soprattutto perché, senza una rischiosa operazione per rimuovere la cisti c'è, in genere, poca possibilità di recupero. Sarebbe tuttavia stato utile includere qualche rimedio delle parti del corpo relativo al cervello che avrebbe potuto accelerare la guarigione, perciò è un peccato che il terapeuta non abbia consultato un terapeuta più esperto per ricevere assistenza.*

---

### 7. Esperimento di Giardinaggio <sup>02321...Mexico</sup>

Questa terapeuta ha un giardino che misura 2,000 metri quadri. Per prima cosa ha preparato questa combo:

**CC1.2 Plant tonic + NM67 Calcium + SM1 Removal of Entities + SM5 Peace & Love Alignment** in un litro d'acqua. Poi ha aggiunto questa a 200 litri d'acqua e l'ha mescolata all'acqua dell'impianto d'irrigazione usato giornalmente su tutte le piante. Il risultato è un giardino più verde, con più uccelli ed

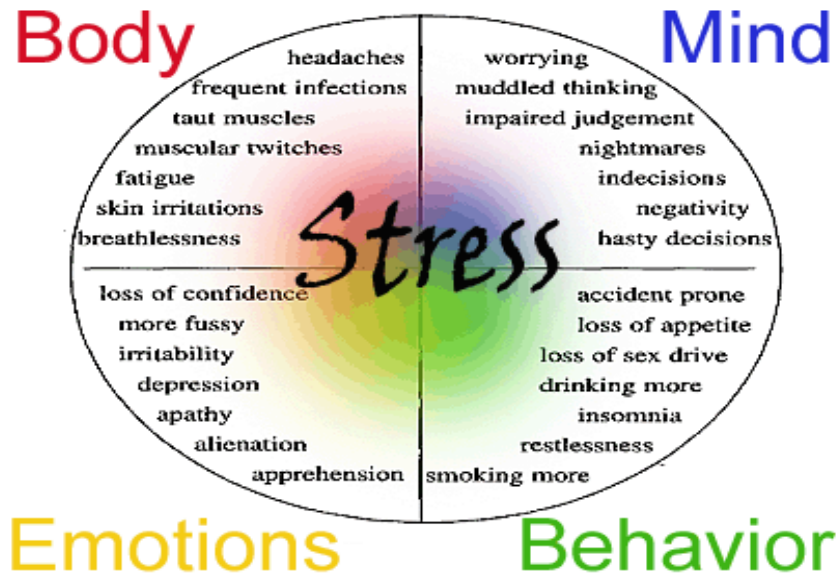
un ambiente molto sereno.

\*\*\*\*\*

## ☞ Suggestimenti Per La Salute ☞

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

### Effetti dello Stress e Misure Preventive



### Sopravalutazione

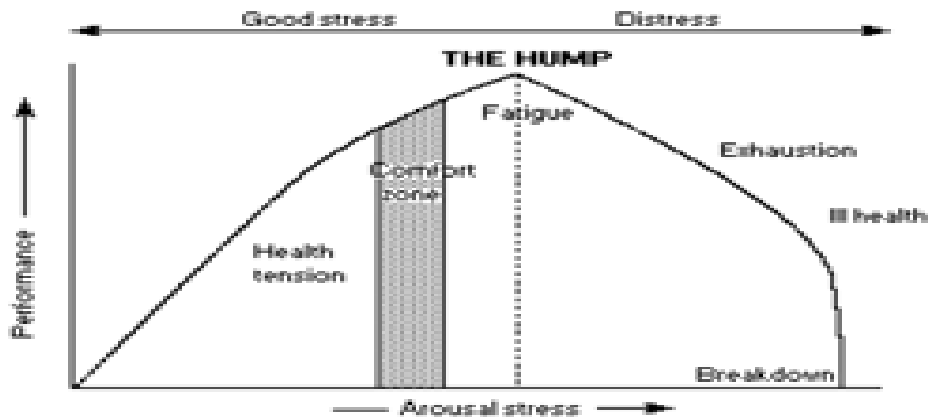
- Generalmente, noi usiamo la parola "stress" quando sentiamo che tutto sembra essere diventato troppo – siamo sovraccarichi e ci domandiamo se possiamo davvero far fronte alle pressioni poste su di noi.
- Qualunque cosa si presenti come una sfida o una minaccia al nostro benessere è uno stress. Alcuni stress vi inducono ad agire e per voi sono un bene – molti dicono che senza alcuno stress la nostra vita sarebbe noiosa e probabilmente la riterremmo priva di senso. Tuttavia, quando gli stress insidiano la nostra salute mentale e fisica, sono dannosi.

### Studi Scientifici

- Hans Selye, un endocrinologo Austro-Canadese di origine Ungherese, notò nel corso di numerosi esperimenti che gli animali da laboratorio, sottoposti a dannosi stimoli fisici ed emotivi acuti ma diversi (luce accecante, rumore assordante, freddo o caldo estremi, frustrazione continua), mostravano tutti gli stessi cambiamenti patologici di ulcerazioni gastriche, contrazione del tessuto linfoide e ingrossamento delle ghiandole surrenali. In seguito, dimostrò che il continuo stress poteva provocare in questi animali lo sviluppo di varie malattie simili a quelle riscontrate negli esseri umani, quali attacchi cardiaci, ictus, malattie renali ed artrite reumatoide.



## THE HUMAN FUNCTION CURVE



Adapted from: Nixon, P.: Praetitioner, 1979.

Come viene illustrato sopra, un aumento dello stress ha come conseguenza un aumento dell'attività – fino ad un certo punto, oltre il quale le cose vanno rapidamente in declino. Tuttavia, quel punto o picco, è diverso per ciascuno di noi, perciò bisogna essere sensibili ai primi sintomi e segnali di preavviso che ci fanno capire che un sovraccarico di stress ci sta spingendo oltre il punto critico. Anche tali segnali differiscono per ciascuno di noi e possono essere così sottili da venire ignorati fino a quando è troppo tardi.

Le risposte umane sane allo stress riguardano tre componenti:

- Il cervello si occupa (trasmette) della risposta immediata. Questa risposta segnala al midollo surrenale di rilasciare adrenalina e noradrenalina.
- L'ipotalamo (una zona centrale del cervello) e la ghiandola pituitaria iniziano (danno il via) la lenta risposta di difesa segnalando alla corteccia surrenale di rilasciare cortisolo ed altri ormoni.
- Molti circuiti neurali (nervosi) sono implicati nella risposta comportamentale. Questa risposta aumenta la vigilanza (prontezza, consapevolezza intensificata), concentra l'attenzione, inibisce il comportamento alimentare e riproduttivo, riduce la percezione del dolore e devia il comportamento.

### Cause di Stress

Il grado di stress nella nostra vita dipende molto da fattori individuali quali la salute fisica, la qualità delle nostre relazioni interpersonali, il numero di impegni e di responsabilità di cui ci facciamo carico, il grado di dipendenza da noi di altre persone, le nostre aspettative, la quantità di supporto che riceviamo dagli altri, e il numero di cambiamenti o di eventi traumatici che si sono verificati di recente nella nostra vita. Molte cose diverse possono provocare stress – da quello fisico (come la paura di qualcosa di pericoloso) fino a quello emotivo (come la preoccupazione per la famiglia o per il lavoro). Scoprire cosa può causarvi stress è spesso il primo passo per comprendere come meglio affrontare il vostro stress. Alcune delle più comuni cause di stress sono:

**Stress di Sopravvivenza** – Forse avete già sentito la frase “lotta o fuggi”. Questa è una normale risposta al pericolo da parte di tutte le persone o gli animali. Quando avete paura che qualcuno o qualcosa possa nuocervi fisicamente, il vostro corpo risponde naturalmente con uno scatto di energia, in modo da poter meglio sopravvivere alla situazione pericolosa (lottare) o soltanto evitarla (fuggire).

**Stress Interno** – Vi siete mai lasciati prendere dalla preoccupazione di cose per le quali non potete far nulla o dalla preoccupazione senza alcun motivo? Questo è lo stress interno ed è uno dei più importanti tipi di stress da comprendere e da trattare. Lo stress interno si manifesta quando le persone fanno in modo di stressarsi. Spesso, questo succede quando ci preoccupiamo di cose che non possiamo controllare o che ci pongono in situazioni che sappiamo causarci stress. Alcune persone si abbandonano al tipo di vita frettoloso, inquieto che deriva dall'essere sotto stress. Esse cercano addirittura situazioni stressanti e provano stress per cose che non sono stressanti.

**Stress Ambientale** – Questo rappresenta una risposta alle cose intorno a voi che causano stress, come rumore, affollamento, pressione sul lavoro o in famiglia. Identificare questi stress ambientali ed imparare ad evitarli o ad affrontarli vi aiuterà ad abbassare il vostro livello di stress.

**Stanchezza e Lavoro Eccessivo** – Questo tipo di stress si accumula nel corso di un lungo periodo e può costare caro al vostro organismo. Può venire provocato dal lavorare troppo o dall'essere troppo tenaci sul lavoro, a scuola o a casa. Può anche essere provocato dal non sapere come gestire bene il proprio tempo o trovare il tempo per riposare e rilassarsi. Questo può rivelarsi il tipo di stress più difficile da evitare, poichè molte persone sentono che ciò è al di fuori del loro controllo.

### **Effetti dello Stress**

• Lo stress eccessivo si può manifestare con molti sintomi emotivi, comportamentali e persino fisici, ed i sintomi dello stress variano enormemente tra i diversi individui.

- Comuni sintomi somatici (fisici):
  - Disturbi del sonno
  - Tensione muscolare
  - Dolori muscolari
  - Mal di testa
  - Disturbi gastrointestinali
  - Stanchezza
- Sintomi emotivi e comportamentali:
  - Nervosism
  - Ansia
  - Cambiamenti nelle abitudini alimentari compreso il mangiare troppo
  - Perdita di entusiasmo o di energia
  - Cambiamenti d'umore come irritabilità e depressione

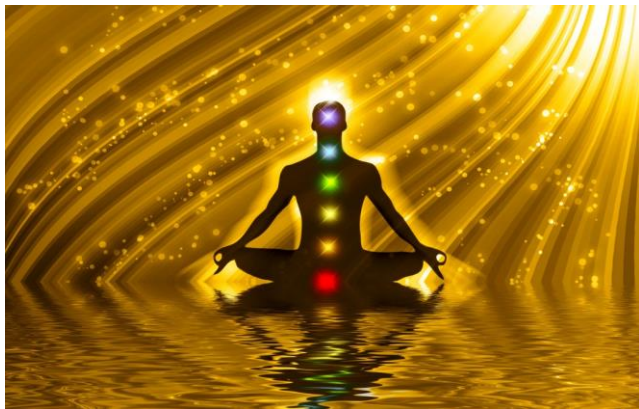
Si sa inoltre che le persone sotto stress hanno una maggiore tendenza ad assumere comportamenti malsani, come un eccessivo uso o abuso di alcol e droghe, fumo di sigaretta, e a fare poco esercizio fisico e scelte alimentari inadeguate rispetto alle loro controparti meno stressate. Questi comportamenti pericolosi possono ulteriormente incrementare la gravità dei sintomi collegati allo stress, portando spesso ad un "circolo vizioso" di sintomi e comportamenti malsani.

### **Ulteriori Effetti dello Stress:**

- ◆ La pressione sanguigna sale
- ◆ La respirazione diventa più veloce
- ◆ Il sistema digestivo rallenta
- ◆ Il ritmo cardiaco (polso) aumenta
- ◆ Il sistema immunitario rallenta
- ◆ I muscoli diventano tesi
- ◆ Non dormiamo (stato di vigilanza intensificato)

Le funzioni non-essenziali del corpo rallentano, come i nostri sistemi digestivi e immunitari quando siamo in modalità di risposta lotta-o-fuggi. Tutte le risorse possono allora essere concentrate sul respiro rapido, il flusso sanguigno, la vigilanza e l'uso dei muscoli.

## Misure Preventive



Sentirsi emotivi e nervosi o avere problemi di sonno e di alimentazione possono essere normali reazioni allo stress. Impegnarsi in attività sane ed ottenere la giusta cura ed il sostegno necessario possono mettere i problemi in prospettiva ed aiutare le sensazioni stressanti a placarsi in pochi giorni o settimane. Alcuni dei passi per cominciare a sentirsi meglio sono:

### **Diventare attivi**

Potenzialmente, qualunque forma di attività fisica può servire ad alleviare lo stress. Anche se non siete un atleta o non siete in forma, il movimento rimane un buon aiuto per alleviare lo stress.

L'attività fisica innalza il rilascio delle endorfine che vi fanno sentir bene e di altre sostanze chimiche neurali che aumentano il vostro senso di benessere. Anche l'esercizio fisico riconcentra la mente sui movimenti del vostro corpo, migliorando il vostro umore e contribuendo ad attenuare le irritazioni giornaliere.

### **Ridere di più**

Un buon senso dell'umorismo non può curare tutti i disturbi, ma può aiutarvi a sentirvi meglio, anche se dovete fare uno sforzo per fingere di ridere mentre siete irritati. Quando ridete, non solo alleggerite il vostro carico mentale ma provocate anche dei cambiamenti fisici nel vostro organismo. La risata accende e poi smorza la vostra risposta allo stress.

### **Mettersi in collegamento con gli altri**

Quando siete stressati ed irritabili, il vostro istinto è forse quello di avvolgervi in un bozzolo. Comunicate invece con la vostra famiglia e gli amici e coltivate i rapporti sociali.

Il rapporto sociale è un valido aiuto per alleviare lo stress, in quanto offre distrazione, fornisce sostegno e vi aiuta a tollerare gli alti e bassi della vita.

### **Provare lo yoga**

Con la sua serie di posture ed esercizi di controllo del respiro, lo yoga è un popolare soccorso per alleviare lo stress. Lo yoga mette insieme discipline fisiche e mentali per ottenere la tranquillità di corpo e mente, aiutandovi a rilassarvi e a gestire lo stress e l'ansia.

### **Dormire a sufficienza**

Quando avete troppo da fare – e troppo a cui pensare – il vostro sonno ne risente. Ma il sonno è il momento in cui il cervello ed il corpo si ricaricano.

La qualità e la quantità di sonno di cui godete influenza il vostro umore, il livello energetico, la concentrazione ed il funzionamento globale.

### **Diventare musicali ed essere creativi**

Ascoltare o fare musica è un buon aiuto per alleviare lo stress poichè fornisce una distrazione mentale, riduce la tensione muscolare e fa decrescere gli ormoni dello stress. Fate partire il volume e lasciate che la vostra mente venga assorbita dalla musica.

Se la musica non fa per voi, rivolgete la vostra attenzione ad un altro hobby che vi piace, come il giardinaggio, il cucito, il disegno – qualunque cosa richieda di concentrarsi su quello che si sta facendo piuttosto che su quello che pensate andrebbe fatto.



Fonti:

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/145855.php>

<http://www.stress.org/what-is-stress/>

<http://www.medicinenet.com/stress/article.htm>

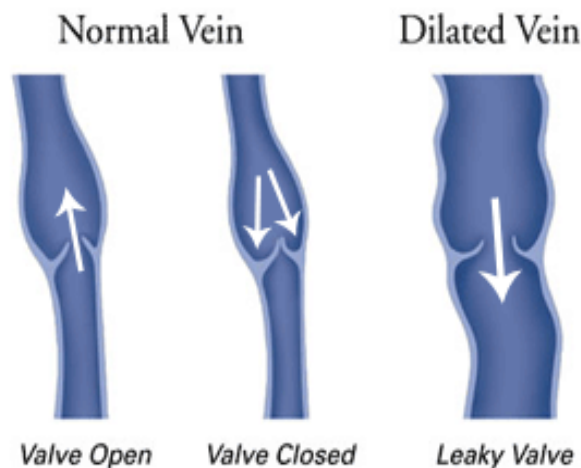
<http://www.mtstcil.org/skills/stress-definition-1.html>

[http://www.cdc.gov/violenceprevention/pub/coping\\_with\\_stress\\_tips.html](http://www.cdc.gov/violenceprevention/pub/coping_with_stress_tips.html)

<http://www.mayoclinic.com/health/stress-relievers/MY01373/NSECTIONGROUP=2>

+++++

## Vivere Con Le Vene Varicose



Le vene varicose sono vene ingrossate, contorte che potete vedere proprio sotto la pelle. Si manifestano solitamente nelle gambe, ma possono formarsi anche in altre parti del corpo.

Il cuore pompa sangue ricco di ossigeno in una grossa arteria conosciuta come aorta. L'aorta si divide in 2 arterie principali, che continuano a diramarsi in arterie più piccole che distribuiscono sangue al resto del corpo. Una volta che l'ossigeno è stato distribuito, le vene riportano il sangue al cuore. A differenza delle arterie, le vene dipendono da valvole a senso unico per mantenere il movimento del sangue in un moto ascendente. I muscoli delle gambe spingono il sangue attraverso le vene; le valvole a senso unico si chiudono ed evitano che il sangue ricada verso i piedi.

Quando le valvole a senso unico non riescono a chiudersi correttamente, il sangue può invertire il suo flusso. Osservate come le valvole della vena (nel disegno) si uniscono e impediscono al sangue di fluire in senso inverso. Osservate come le valvole dell'altra vena non si uniscono e quindi permettono al sangue di fluire al contrario e fanno sì che la vena s'ingrossi (non tenga). Questo provoca una maggiore pressione nelle vene e con l'andar del tempo può farle ingrossare e diventare prominenti vene varicose. La maggiore pressione può condurre a sintomi significativi, quali: gonfiore delle caviglie o delle gambe, dolore acuto e disturbi dovuti a gambe stanche. In presenza di vene varicose di vecchia data, la pelle cambia e sono possibili ulcerazioni e flebiti. Poiché il sangue non sta scorrendo efficientemente, nelle vene si possono formare coaguli che provocano dure protuberanze e dolore acuto. Ciò è noto come "flebite superficiale". Questo non è il tipo di coagulo che i medici temono vada al vostro cuore, ai polmoni o al cervello. E' possibile soffrire di vene varicose senza dolore o ingrossamento e non è necessario farle correggere. Le vene varicose si sviluppano più spesso nelle donne che negli uomini. Aumentano di frequenza con l'età. Si stima che dal 30% al 60% degli adulti soffra di vene varicose.

### Fattori che Contribuiscono alle Vene Varicose

Numerosi fattori predispongono una persona a soffrire di vene varicose. Questi includono:

- ◆ Ereditarietà (trasmessa da un genitore al bambino tramite i geni)
- ◆ Ampia insufficienza venosa non trattata
- ◆ Traumi, Interventi chirurgici
- ◆ Aerobica ad Alto Impatto, Corsa, Esercizio con Pesi

- ◆ Danno Solare
- ◆ Stile di Vita Sedentario, Obesità
- ◆ Acqua calda, Bagni in vasca, Pedicure possono far dilatare le vene
- ◆ Occupazioni che richiedano di stare in piedi a lungo, come è stato notato tra infermieri, parrucchieri, insegnanti e operai di stabilimenti
- ◆ Obesità
- ◆ Influenze ormonali durante gravidanza, pubertà e menopausa
- ◆ L'uso di pillole contraccettive
- ◆ Terapia ormonale sostitutiva dopo la menopausa
- ◆ Un'anamnesi di coaguli sanguigni
- ◆ Condizioni che causino aumento di pressione all'addome, compresi tumori, stitichezza e indumenti indossati esternamente come le cinture
- ◆ Altre cause riferite comprendono traumi o lesioni alla pelle, precedenti interventi alle vene, e l'esposizione a raggi ultravioletti.

Spesso, le donne si accorgono delle vene varicose nel corso della gravidanza. Durante la gravidanza, il volume del sangue aumenta fino al 50%. Le vene delle gambe sono sovraccaricate dall'aumentato volume del sangue ed appaiono come vene varicose. Dopo il parto, quando il volume sanguigno ritorna normale, le vene rimangono ingrossate poiché i meccanismi della valvola sono stati resi inadeguati dalla tensione sopportata durante la gravidanza. Alcune donne osservano che le varicosità peggiorano ad ogni gravidanza.

### Misure Preventive

Le misure che aiutano il sangue a fluire verso il cuore possono essere utili nel rallentare la progressione delle vene varicose e nel minimizzare il disagio ai problemi venosi.

L'esercizio fisico, la perdita di peso, tenere le gambe sollevate durante il riposo e non incrociarle quando si sta seduti, possono aiutare a non far peggiorare le vene varicose. Anche indossare abiti comodi ed evitare di rimanere in piedi per lunghi periodi può essere utile. Se le vene varicose sono dolorose o non vi piace il loro aspetto, il vostro medico può consigliarvi sulle procedure per eliminarle.

Indossare calze di sostegno. L'approccio più conservativo consiste semplicemente nell'indossare calze di sostegno della taglia adatta, soprattutto quando le vene causano dolore o sintomi sgradevoli. Queste calze, generalmente, possono venire acquistate presso qualunque negozio di forniture chirurgiche ed in alcune farmacie. Sono disponibili nei tipi sotto-il-ginocchio, sopra-il-ginocchio e collant.

Attuare cambiamenti nello stile di vita. Una buona igiene della pelle, perdita di peso (se necessaria) e camminare possono essere d'aiuto nel trattare le vene varicose. Attenersi ad una dieta a basso contenuto di sale riduce la ritenzione idrica ed il gonfiore.

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/varicoseveins.html>

<http://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/guide/varicose-spider-veins>

<http://mdveinprofessionals.com/treatment/varicoseveins>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/tutorials/varicoseveins/vs059103.pdf>

\*\*\*\*\*

## ☞ L'angolo Della Risposta ☞

**1. Domanda:** *Non sono sicuro su come maneggiare correttamente le carte SRHVP. Va bene se tocco la superficie della carta quando la tolgo dalla scatola delle carte?*

**Risposta:** Prima di maneggiare le carte, lavatevi sempre le mani senza usare sapone. Il sapone ha una vibrazione, quindi il lavarsi con acqua semplice evita di trasferire alle carte la vibrazione del sapone. Se vi lavate con il sapone, sciacquatevi bene (ed asciugatevi) le mani con acqua semplice per tre volte in modo che la vibrazione del sapone venga eliminata. Maneggiate le carte con cura. Non toccate la zona

grafica con le dita; reggete la carta al di sopra della doppia linea. Se una carta è caduta sul pavimento o ha bisogno di essere pulita, trattenetela al di sopra della doppia linea dopo averla posata su di una superficie rigida e pulita e strofinatela con un fazzoletto di cotone nuovo, soffice, bianco che sia stato lavato bene senza detersivo o sapone.

+++++

**2. Domanda:** *Qual è l'intervallo di tempo massimo consentito tra il prelievo di un campione di sangue e la preparazione del relativo nosodo?*

**Risposta:** Purchè sia stato aggiunto abbastanza alcol al campione di sangue, un intervallo di alcuni giorni non dovrebbe costituire un problema.

+++++

**3. Domanda:** *Un paziente si è lamentato poichè la sua malattia cronica si è ripresentata 3 mesi dopo essere stata trattata con successo tramite la vibronica. Potrebbe essere collegato al suo stile di vita?*

**Risposta:** Sì, lo stile di vita è la causa principale di una malattia cronica, la quale potrebbe ripresentarsi se il paziente non passa ad uno stile di vita sano. Perciò, al momento opportuno, è una buona idea parlare al paziente di una giusta dieta, esercizio fisico, rilassamento, pensieri positivi, ecc.

+++++

**4. Domanda:** *Per favore, consigliatemi sulla frequenza con cui somministrare un rimedio quando un paziente è ammalato in modo acuto.*

**Risposta:** Quando i sintomi sono molto acuti, ad esempio per continua diarrea, emicrania o naso che continua a colare, il dosaggio può essere aumentato fino ad una dose (è più efficace se viene dato in acqua) ogni 10 minuti per un'ora. Se il paziente non si sente meglio nel giro di un'ora, allora il dosaggio ad intervalli di dieci minuti può proseguire per un'altra ora. Dopodichè il paziente dovrebbe sentire che i suoi sintomi si sono attenuati, nel qual caso, il dosaggio dovrebbe essere ridotto a 6TD per 1-2 giorni ed in seguito a TDS.

+++++

**5. Domanda:** *La stagione dell'influenza si sta rapidamente avvicinando. Io non ho dato rimedi per condizioni acute come influenza o raffreddore per prevenire la malattia. Se una persona si ammala, potrei trattare, a titolo preventivo, il resto dei membri della famiglia?*

**Risposta:** I rimedi possono essere usati come misura profilattica per qualunque malattia, senza timore di nuocere al paziente. E' meglio iniziare a prendere il dosaggio preventivo (che consiste in un numero di dosi settimanali pari al dosaggio normale quotidiano somministrato al paziente) quando siete in mezzo a gente ammalata, ad esempio quando un membro della famiglia o un collega di lavoro si ammalano.

+++++

**6. Domanda:** *Quando ho un colloquio con un nuovo paziente che non ha una diagnosi medica, io trovo difficile determinare la causa che sta alla base del suo problema.*

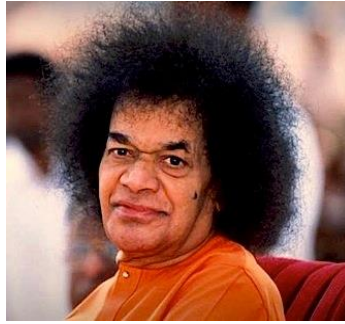
**Risposta:** Se un paziente chiede aiuto ma non sa perchè è ammalato o si sente male, la cosa migliore da fare è somministrargli delle vibrazioni per la mente, poichè il problema si trova probabilmente lì.

Durante l'appuntamento iniziale non cercate di ricavare informazioni personali precedenti, a meno che non sia il paziente a fornirvele. Per voi è abituale dover attendere queste notizie fino a quando lui è in grado di fidarsi di voi. In questo modo vi guadagnerete la sua fiducia. Durante le visite successive, il paziente potrebbe iniziare a parlarvi delle sue paure e delle sue delusioni radicate. Forse non ne ha mai parlato a nessuno prima di quel momento. Una delle domande importanti da porre al paziente è quale pensa che sia la causa della malattia o dei sintomi. Questo, successivamente, vi aiuterà a scoprire la causa fondamentale e a trattarla di conseguenza.

+++++

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

\*\*\*\*\*



## ❧ Parole Divine Dal Terapeuta Dei Terapeuti ❧

*“Voi non dovrete dare il minimo spazio all’arroganza o all’interesse personale nelle vostre attività di servizio. Collocate nel vostro Cuore il sentimento che il servizio che rendete a chiunque è servizio reso a Dio. Solo con quel sentimento il servizio sociale viene elevato a servizio verso Dio.”*

*...”Love All Serve All” pubblicazione per l’80° Compleanno, Sri Sathya Sai Media Foundation, Bangalore, 2005*

+++++

*“Il servizio è il mezzo principale attraverso cui il Cuore viene purificato. Il servizio amplia la vostra visione, attraverso la quale il Cuore viene purificato. Il servizio amplia la vostra visione, allarga la vostra consapevolezza ed approfondisce la vostra compassione. Tutte le onde si trovano sullo stesso mare, provengono dallo stesso mare e sono dello stesso mare. Il servizio vi insegna ad essere perseveranti in questa Conoscenza.”*

*...”Love All Serve All” pubblicazione per l’80° Compleanno, Sri Sathya Sai Media Foundation, Bangalore, 2005*

\*\*\*\*\*

## ❧ Annunci ❧

### Prossimi Seminari

- ❖ **India Pune:** Seminario per AVP & JVP 5-6 Ottobre 2013, contattare Ashok Ghatol tramite email presso [vc\\_2005@rediffmail.com](mailto:vc_2005@rediffmail.com) o per telefono al [+91-9637 899 113](tel:+91-9637899113).
- ❖ **India Puttaparthi:** seminario AVP 24-28 Nov 2013, contattare Hem presso [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)
- ❖ **India Puttaparthi:** seminario SVP 28 Gen - 1 Feb 2014, contattare Hem presso [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

**A tutti gli istruttori: Se avete in programma un seminario, inviate dettagli presso:**  
[99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

\*\*\*\*\*

### ❧ IMPORTANTE: ALL’ATTENZIONE DI TUTTI I TERAPEUTI ❧

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

**Età del paziente, maschio/femmina, data d’inizio del trattamento, lista dettagliata di tutti i sintomi acuti, lista dettagliata di tutti i sintomi cronici, durata di ciascun sintomo, possibile causa di ciascun sintomo cronico, qualunque altro trattamento passato/in corso, combo somministrata e relativo dosaggio, registrazione della percentuale di miglioramento, condizione finale, qualunque altra informazione pertinente.**

Questo ci aiuterà a pubblicare i vostri casi nelle future newsletter. Se questa informazione non ci perviene, potremmo non avere sufficienti casi completi per le future pubblicazioni.

\*\*\*\*\*

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

**Jai Sai Ram!**

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