

Newsletter Sai Vibrionica

<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 9 Uscita 3

Maggio/Giugno 2018

In Questo Numero

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

☞Dall'Ufficio del Dr Jit K Aggarwal☞

Cari Praticanti,

Vorrei iniziare con un messaggio molto significativo del nostro amato Signore a tutti coloro che sono coinvolti nella pratica sanitaria. Swami ha detto: *“I medici dovrebbero infondere coraggio ai pazienti e parlare in modo rassicurante emanando compassione e amore. Quando visitate i pazienti dovrete avere volti sorridenti e parlare loro dolcemente.”* ...Discorso di Sathya Sai Baba, 6 Febbraio 1993. Credo che in qualità di praticanti vibrionici tutti noi dobbiamo mantenere un elevato livello di consapevolezza per assicurarci che le nostre interazioni con i pazienti avvengano in un campo di forza di amore divino. Questo trasformerebbe il nostro lavoro dal trattamento alla guarigione completa. Tale spirito dovrebbe essere radicato nel profondo di noi stessi!

Uno dei principi guida fondamentali della vibrionica è che la spiritualità può influenzare la salute e favorire la guarigione. Noi abbiamo adottato i cinque valori umani proposti da Swami di Sathya (verità), Dharma (giusta azione), Shanti (pace), Prema (amore) e Ahimsa (non-violenza) come attributi di spiritualità. Praticare questi valori costituisce la chiave per diventare una persona di successo spirituale e quindi un buon praticante vibrionico.

Si dice che “un'oncia di prevenzione sia meglio che una libbra di cura”; non possiamo mai sottolineare abbastanza l'importanza di questo punto. Pur avendo conoscenza informale del fatto che molti praticanti si concentrano sulla prevenzione delle malattie prima che si manifestino, non abbiamo ricevuto alcuna relazione scritta in proposito. Chiedo umilmente a tutti i praticanti di inviare casi documentati della loro esperienza nella cura preventiva. Alcuni casi di successo e suggerimenti di cura preventiva che sono stati condivisi con noi comprendono **CC6.3 Diabetes** per persone al di sopra dei 40 anni d'età poiché l'incidenza del diabete aumenta con l'età; **CC14.2 Prostrate** per uomini con più di 60 anni per prevenire lo sviluppo/manifestazione di ipertrofia benigna della prostata e **CC2.1 Cancer** per coloro che presentano una storia familiare di cancro. In questo modo, a seconda della storia clinica/familiare del paziente, andrebbero somministrati rimedi profilattici per prevenire l'insorgenza di malattie croniche gravi.

Sebbene abbiamo evidenziato l'importanza di presentare i vostri resoconti mensili **online** nell'ultima newsletter, il numero delle persone che segnalano è drasticamente diminuito negli ultimi 2 mesi. Sembra che molti praticanti abbiano trovato difficile accedere e inserire direttamente le loro ore di seva nel nostro sito. Per superare questa sfida, abbiamo creato uno speciale indirizzo email admin@vibrionics.org per assistere i praticanti in un'agevole transizione alla registrazione del resoconto basata sul sito. Se riscontrate difficoltà nell'invio dei resoconti mensili online, siete pregati di contattare questo indirizzo email. Se non siete in grado di inviare una richiesta online, come misura provvisoria, potete continuare ad inviare il resoconto al vostro coordinatore via sms o telefonicamente.

Con l'intento di migliorare la nostra base di praticanti, vorrei sollecitare tutti gli AVP, che abbiano completato almeno 3 mesi di pratica, a fare domanda per la promozione al livello di VP scrivendo a applicationjvp@vibrionics.org e successivamente a diventare membri IASVP. È ora obbligatorio per tutti i VP ed i livelli superiori diventare membri IASVP.

Mentre il nostro pianeta continua a sperimentare e sopportare intensi livelli di danno e sofferenza, la nostra missione vibrionica continua ad espandersi in modo prolifico, portando conforto e guarigione alle masse che sono colpite dai pericoli della modernizzazione – che si tratti di piante o animali o esseri umani. È profondamente incoraggiante vedere che stiamo producendo un impatto dove è più necessario. È mia sincera preghiera che noi incoraggiamo la nostra pratica personale e aumentiamo le nostre possibilità in modo da poter portare gioia a tutti!

In amorevole servizio a Sai
Jit K Aggarwal

☪ Profili di Praticanti ☪

La Praticante ^{11583...India} è nata in una famiglia di medici. Appassionata di insegnamento, fece il suo dottorato in chimica e fino a poco tempo fa è stata professoressa associata presso una facoltà di ingegneria. Venne in contatto con Swami nel 1995 e cominciò a visitare Puttaparthi ogni anno dal 1998 per aiutare sua madre, una ginecologa, durante l'annuale campo sanitario tenuto in occasione del compleanno di Swami. Il suo desiderio di prestare servizio sanitario mise le ali quando sentì parlare della vibrionica e della sua assenza di effetti collaterali da suo cugino, che era un praticante. Lesse interamente il sito della vibrionica e le newsletter, si convinse che la Sai Vibrionica avrebbe approfondito la sua connessione con Swami, si iscrisse immediatamente al corso e divenne un'AVP nel Novembre 2016.



Si ritiene fortunata per il fatto che il sistema di 'mentoring' sia stata introdotto proprio quando lei si è qualificata. Attribuisce la sua crescita come praticante alla preziosa guida e all'incoraggiamento ricevuti dal suo **mentore**¹⁰³⁷⁵. Per dirla con parole sue 'essere assistiti per qualche mese su base quotidiana è stata una vera benedizione'. Presto, nel Luglio 2017, divenne VP e lei stessa è diventata mentore di un nuovo praticante dal Novembre 2017. Fino ad ora, ha trattato con successo più di 300 pazienti con varie condizioni, sia acute che croniche, come raffreddore, influenza, allergie cutanee, gastrite, psoriasi e cancro.

La praticante descrive l'efficacia di **CC7.3 Eye infections**. Ha provato questa combo su se stessa, più di un anno fa, per un orzaiolo ricorrente ed è guarita in una settimana, senza recidive.

Un bambino di 7 anni giunse da lei con dolore acuto, infiammazione ed una macchia rossa dovuta ad un coagulo di sangue nel bulbo oculare, subito dopo una lesione riportata giocando. Non fece ricorso a nessun altro trattamento. Dolore e infiammazione si ridussero in tre giorni e il segno rosso scomparve entro una settimana.

In un altro caso interessante, trattò un uomo di 32 anni che da 6 anni soffriva di apnea notturna, estrema stanchezza e periodi di respiro superficiale seguiti da sonoro russare durante il sonno. Non aveva ottenuto alcun sollievo dal trattamento allopatico. Gli venne somministrato **CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.3 Chest infections chronic** durante la giornata e **CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.6 Sleep disorders** prima di andare a letto. Non assumeva nessun altro rimedio mentre prendeva le vibrazioni. Il paziente riferì un miglioramento del 50% di tutti i sintomi entro un mese e del 90% nel giro di due mesi. Dopo cinque mesi, proprio prima di emigrare in Germania, il paziente riferì una recidiva dei sintomi poiché era stato irregolare nell'assumere i rimedi. Determinato questa volta ad essere regolare, riprese il trattamento. La famiglia del paziente riferì che entro 2 mesi era migliorato del 90% sotto tutti gli aspetti e continuava a ricevere i rifornimenti in Germania.

La praticante ha scoperto che **CC9.2 Infections acute + CC19.2 Respiratory allergies** preparato in acqua sterile, da usarsi come gocce nasali, porta grande sollievo ai pazienti affetti da congestione nasale. Raccomanda di spruzzare il rimedio **CC15.2 Psychiatric disorders + CC17.2 Cleansing**, preparato in acqua, a casa o nel luogo di lavoro per proteggersi da energie ed entità negative. Ha trovato che **CC17.2 Cleansing** è molto utile nel trattare la malattia dell'ovaio policistico (PCOD) e la tiroide.

Nel suo kit benessere, la praticante tiene una combo aggiuntiva, **CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic**, che si dimostra eccellente per trattare gli studenti che soffrono di stress da esame. Lei stessa assume **CC17.2 Cleansing...TDS** per minimizzare i dannosi effetti delle sostanze chimiche a cui viene esposta nel laboratorio chimico. Ha scoperto che l'uso di **CC10.1 Emergencies** preparato in acqua per lavare la pelle dei suoi studenti, bruciata dagli acidi in laboratorio per contrastare le fuoriuscite accidentali, porta sollievo immediato senza nemmeno lasciare una cicatrice.

Si è unita ad un gruppo di praticanti che fanno seva vibrazionale presso il "Shivam", la dimora di Swami a Hyderabad. Questa clinica settimanale, avviata nel Dicembre 2017, ha trattato 300 pazienti nel giro di tre mesi. Afferma che l'esperienza di lavorare in questa clinica con praticanti esperti ha arricchito la sua conoscenza. La praticante si è presa una pausa temporanea dall'insegnamento professionale per occuparsi dei suoi pressanti impegni domestici e concentrarsi sulla vibrionica. Fa parte del gruppo di aggiornamento del database e si sta preparando per passare al successivo livello di SVP.

La praticante sta trovando realizzazione e gioia incomparabile nel seva della vibrionica. Ha approfondito la sua fede nel fatto che 'Dio è il Guaritore Principale ed è Colui che agisce' e l'ha aiutata a praticare con maggior vigore e calma. È colma di gratitudine per il prezioso dono della vibrionica che le è stato concesso, che ha trasformato l'ambiente intorno a lei da negativo a positivo. La sua preghiera quotidiana a Swami è: "Fai che la vibrionica continui ad espandere i suoi servizi per includere tutti i bisogni del mondo! Fai che sempre più persone dispongano di questa terapia di auto-trasformazione".

Casi da condividere:

- [Orzaio](#)
- [Ulcere alla bocca](#)

+++++
Il Praticante ^{10831...India} un laureato in scienze veterinarie, si è ritirato nel 2002 come Professore Assistente dopo 37 anni di esperienza di insegnamento presso un istituto governativo dove praticava anche come



medico veterinario. Sebbene seguisse Swami fin dal 1985, divenne un 'seva dal' molto attivo dal 2003 e frequentò Puttaparthi in ogni occasione per fare seva a Prashanti. Durante una delle sue visite, nel Settembre 2009, venne a sapere della vibrionica tramite un amico. Ritene che fu per Grazia di Swami che riuscì ad unirsi al corso tenuto a Solapur, Maharashtra, proprio il mese seguente e diventare AVP. La sua pratica ebbe inizio con la cassetta delle 54CC, secondo le norme di allora.

All'inizio, quando aveva pochissimi pazienti, in preda alla disperazione pregò Swami chiedendo il Suo intervento. Presto cominciò ad avere l'opportunità di trattare pazienti, comprese persone con problemi mentali. Poi venne contattato per iniziare a trattare gli operai di una grande azienda. Essendo lavoratori a paga giornaliera, non potevano prendersi un permesso per andare dal medico né permettersi di pagare per il proprio trattamento; essere in grado di curarli lo rese molto felice. Dal 2010 cominciò a trattare i pazienti ogni giovedì in un vicino tempio di Shirdi, sia di mattina che di sera. La sua pratica decollò veramente dopo che ebbe ottenuto la cassetta delle 108CC come VP nel Gennaio 2011. Cominciò a trattare le mucche di una stalla vicina, dove fu anche in grado di trattare, due volte alla settimana, molte persone che visitavano il luogo per il loro consueto culto della mucca.

Un piacevole passo avanti nella sua pratica è stata l'occasione d'oro di servire i volontari provenienti da diversi Stati dell'India nell'edificio dei seva uomini nell'ashram di Prashanti, su base regolare, dall'Aprile del 2014. In media, egli visita Puttaparthi per questo scopo 15 giorni al mese e dispensa rimedi vibrazionali dalla mattina alla sera. Questa è per lui un cosa speciale poiché avviene nella dimora del suo venerato Maestro. Ciò ha ampliato la sua conoscenza di svariate condizioni di salute di persone provenienti da culture diverse. I suoi pazienti comprendono molti medici allopatrici che, dopo aver visto i risultati, non solo gli inviano i propri pazienti, parenti e amici per avere il trattamento vibrazionale, ma lo aiutano anche ad interpretare i referti medici. La sua esperienza come medico veterinario è stata per lui vantaggiosa per comprendere i problemi di salute e fornire un rapido sollievo ai pazienti.

Continua a fare il suo seva di vibrionica ogni mese presso il tempio di Shirdi e la stalla delle mucche durante la sua permanenza a Hyderabad, dove risiede, e svolge anche seva a Prashanti due volte all'anno. Rimane un membro attivo del gruppo di manutenzione e servizi igienico-sanitari di Prashanti.

Il praticante porta sempre con sé il kit benessere per dispensare rapidamente i rimedi a pazienti con condizioni molto acute. Condivide il caso interessante di un cane che zoppicava e guaiva di dolore mentre il praticante era in servizio notturno presso il cancello del Super Speciality Hospital. Al cane venne somministrata la combo **Move Well** in una tazza d'acqua da cui sorseggiò il rimedio 4 volte ad intervalli regolari. Entro mezz'ora, il cane corse via senza zoppicare.

Raccomanda **CC17.2 Cleansing** ai pazienti con sintomi ricorrenti, soprattutto allergie cutanee, disturbi respiratori e stress. Nella sua esperienza, **CC12.4 Autoimmune diseases** si è dimostrato efficace nel trattare psoriasi, morbo di Parkinson e malattie da causa sconosciuta.

Il praticante è contento di servirsi della cassetta delle 108CC che gli dà ottimi risultati; perciò non sente la necessità di passare al successivo livello di SVP. Tuttavia, tiene il rimedio Rescue ed alcuni altri fiori di Bach, preparati da un praticante esperto, per agevolare il trattamento dei disturbi mentali. Ha trattato con grande successo condizioni quali mancanza di fiducia, rigidità, atteggiamento altamente negativo, paure profonde, depressione. Secondo lui, la vibrionica gli ha fornito l'opportunità di comprendere il "seva" nella sua vera prospettiva e lo ha reso più compassionevole. Grazie a questo, egli è in grado di entrare in empatia con i suoi pazienti e di servire con un senso di totale abbandono al Signore. Sottolinea il fatto che, se una persona prova l'impulso di servire il bisognoso in maniera permanente, la Sai Vibrionica è un metodo benedetto!

☞Casi Clinici con l'Uso di Combo☞

1. Orzaiole ^{11583...India}

Il 28 Novembre 2016, una donna di 40 anni consultò questa praticante subito dopo che i sintomi si erano presentati nel suo occhio destro: improvviso bruciore, gonfiore, lacrimazione e arrossamento a causa di un orzaiole. Il problema era iniziato più di 10 anni prima e ricorreva in media ogni 6 mesi. Ogni volta, il suo medico le prescriveva antibiotici e i sintomi scomparivano di solito entro 2 settimane.

Venne somministrata la seguente combo:

CC7.3 Eye infections...una dose ogni dieci minuti per due ore seguita da **6TD**

Dopo il primo giorno, vi fu una riduzione dei sintomi del 40%. Dopo altri 2 giorni, vi fu un miglioramento della condizione pari all'80% e quindi il dosaggio venne ridotto a **TDS**. Dopo un totale di 5 giorni, tutti i sintomi erano completamente scomparsi, quindi il rimedio venne sospeso. Vale la pena notare che questa volta la paziente non fece uso di alcun trattamento allopatico che normalmente impiegava 10-14 giorni per curare l'orzaiole. Recentemente, durante la sua ultima visita alla praticante per il trattamento dei membri della propria famiglia, la paziente ha riferito che gli orzaiole non sono più tornati!

Commento del redattore: Sebbene in questo caso il trattamento abbia avuto successo, in tali casi cronici il dosaggio dovrebbe venire di solito ridotto lentamente prima di sospendere il rimedio.

+++++

2. Ulcere alla bocca ^{11583...India}

Negli ultimi anni, un bambino di 10 anni sviluppava dolorose ulcere alla bocca causate da stress da esame. Il medico gli prescriveva sempre delle compresse di complesso vitaminico B da assumere durante il periodo degli esami. Questo lo aiutava solo temporaneamente e il problema si ripresentava sempre durante gli esami.

Il 19 Dicembre 2016, la madre portò suo figlio, che soffriva di dolore acuto alla bocca a causa delle ulcerazioni, dalla praticante che gli somministrò la seguente combo:

CC11.5 Mouth infections + CC17.3 Brain & Memory tonic...6TD

Dopo 6 giorni, il bambino riportò un miglioramento del 100%, perciò il dosaggio venne ridotto a **TDS** e dopo 3 giorni il rimedio venne sospeso. Tuttavia, la madre volle somministrare una dose profilattica del rimedio durante gli esami; questa venne somministrata a dosaggio **OD** solo durante gli esami e il bambino non prese nessun'altra medicina.

La madre è in contatto con la praticante per il proprio trattamento. Ad Aprile 2018 ha riferito che suo figlio, dopo il trattamento del Dicembre 2016, non ha avuto alcun episodio di ulcere alla bocca nemmeno durante gli esami.

+++++

3. Metastasi cutanee da cancro ^{01448...Germania}

Una donna di 58 anni si rivolse al praticante per il trattamento di metastasi cutanee da cancro. Oltre alla sua zia materna che era morta di cancro, non c'erano casi di cancro nella sua famiglia. Tuttavia, alla paziente stessa era stato diagnosticato un cancro al seno nell'Aprile 2011, quando il seno sinistro venne chirurgicamente asportato. Rifiutò la chemioterapia a causa del timore degli effetti collaterali ma si sottopose a radioterapia tra Giugno e Agosto del 2011, dopodiché si sentì bene per 3 anni e mezzo. A Gennaio del 2015 sentì dolore ed evidenti noduli accompagnati da sensibilità nella zona del seno asportato chirurgicamente e intorno al collo. Tutto ciò venne diagnosticato come metastasi cutanee per le quali le venne prescritta chemioterapia insieme a 8 sedute di infusioni di Kadcylla, una ogni 3 settimane. Dopo tre dolorose infusioni, ognuna della durata di 1 ora e mezza, incontrò il praticante che le diede quanto segue il 27 Luglio 2015:

#1. CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.1 Brain disabilities...TDS

#2. CC2.1 Cancers + CC2.2 Cancer pain + BR16 Female + SR528 Skin...TDS

#3. SR559 Anti Chemotherapy...6TD per 4 settimane

Entro 2 settimane, i noduli diminuirono del 50% per numero e dimensione, perciò annullò i rimanenti appuntamenti per l'infusione della chemioterapia. Non assunse alcun altro farmaco allopatico. Dopo tre mesi di trattamento, i noduli erano scomparsi e il dolore e la sensibilità si erano ridotti del 50%. Entro il 31 Gennaio 2016, tutti i sintomi erano scomparsi e la paziente si sentiva bene al 100%. Proseguì con i rimedi **#1** e **#2**. Circa sei mesi dopo, riusciva a prendersi cura delle sue necessità quotidiane da sola e continuava ad essere libera da tutti i sintomi. A Novembre 2017, assumeva i rimedi a dosaggio **TDS** e intende assumerli per cinque anni. Non ha avuto bisogno di nessuna chemioterapia né sta assumendo alcuna medicina allopatica. Il medico la controlla ogni 6 mesi e tutti i suoi valori sanguigni sono normali.

+++++

4. Bolle all'interno dell'utero, sterilità ^{11585...India}

Una donna di 31 anni con una figlia di 6 anni stava cercando di concepire nuovamente da due anni. Per più di sei mesi, aveva assunto medicine allopatiche che causavano diversi effetti collaterali come dolore allo stomaco, stanchezza e vomito. Inoltre, non concepiva. Quindi, due mesi prima, il suo medico aveva ordinato un'ecografia che rivelò bolle/vesciche acquose all'interno dell'utero. Per questo, le venne nuovamente prescritto un farmaco allopatico che lei assunse con molta esitazione a causa della sua spiacevole esperienza passata. Entro una settimana, quando gli effetti collaterali affiorarono, lei sospese il trattamento. Sua madre, che aveva tratto beneficio dalla vibrionica, incoraggiò la figlia a scegliere il trattamento vibrazionale.

Il 22 Luglio 2017 il praticante le somministrò il seguente rimedio:

#1. CC2.3 Tumours & Growths + CC8.2 Pregnancy tonic + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic...TDS

Durante il controllo dopo un mese, era completamente guarita dalle bolle nell'utero come confermato dal suo medico. Proseguì con il rimedio **#1**.

Dopo una settimana, il 1° Settembre, aveva saltato il ciclo e si sottopose al test di gravidanza. Con suo grande stupore, il suo medico le confermò che era incinta. Durante le successive sette settimane, il rimedio **#1** venne ridotto a **OD**.

Il 20 Ottobre, la combo venne cambiata con:

#2. CC8.2 Pregnancy tonic...OD

Assunse il rimedio **#2** per tutta la gravidanza e diede alla luce una bambina il 14 Aprile 2018. La madre e la bimba sono entrambe sane e felici. Il rimedio **#2** è stato sospeso il 15 Maggio 2018. Quando il praticante le ha incontrate, lei ha espresso la sua più profonda gratitudine alla vibrionica e al nostro amato Swami.

+++++

5. Sinusite cronica ^{01768...Grecia}

Da più di 15 anni, una donna di 58 anni aveva sofferto di sinusite cronica ogni inverno per quattro mesi (da Novembre a Febbraio). Aveva il naso chiuso, che colava e avvertiva pressione dietro gli occhi e le guance.

Aveva provato diverse medicine. Sebbene avesse ottenuto un po' di sollievo non riusciva tuttavia a liberarsi completamente da questi sintomi.

Il 4 Febbraio 2017 le venne somministrata la seguente combo:

NM99 Sinus + OM23 Sinus + BR15 Sinus Balance + SM35 Sinus + SR219 Brow + SR452 Adenoids + SR512 Nasal Mucous Membrane + SR527 Sinus Paranasal + CC19.5 Sinusitis...TDS

Dopo due mesi di assunzione del rimedio, era libera al 100% da tutti i sintomi. Non vi fu alcuna recidiva di questa condizione nemmeno durante la successiva stagione invernale, come confermato dalla paziente quando il praticante la incontrò a Marzo del 2018.

+++++
6. Vene varicose ^{01768...Grecia}

Un preside di una scuola, dell'età di 42 anni, soffriva di vene varicose da 7 anni. Le vene delle sue gambe erano gonfie e di colore bruno scuro. Quando si recò dal praticante erano estremamente dolenti ed una vena si era gonfiata al punto da esplodere. Poiché aveva sanguinato, era stata bendata e si era trasformata in ulcera. Il paziente non soffriva di diabete e non aveva fatto ricorso ad alcun altro trattamento.

Il 23 Maggio 2017, gli venne somministrato il seguente rimedio:

#1. CC3.1 Heart tonic + CC3.7 circulation + CC21.11 Wounds & Abrasions...6TD per 3 giorni e poi TDS

Il praticante rimase assente dal paese per due mesi, quindi non vi furono contatti con il paziente ma questi proseguì con il rimedio. Al suo ritorno, a Luglio 2017, il paziente riferì che l'ulcera era completamente scomparsa nel giro di una settimana. Dopo due mesi di trattamento vibrionico le condizioni generali erano migliorate dell'80% sia in termini di dolore che di gonfiore.

Poiché ora non vi era necessità di **CC21.11 Wounds & Abrasions** il rimedio venne cambiato con:

#2. CC3.1 Heart tonic + CC3.7 circulation...OD

Il praticante si recò nuovamente all'estero e incontrò il paziente a Febbraio 2018. Venne informato che tutto il gonfiore e il dolore se n'erano andati molto tempo prima e il rimedio era stato sospeso. Durante un'ulteriore controllo a Maggio 2018, il paziente ha confermato di non aver mai preso alcun altro medicinale, che non c'erano state recidive della condizione e che lui stava veramente bene.

Commento del redattore:

Quando un praticante sta per assentarsi per un lungo periodo di tempo, è meglio per lui fare in modo che i suoi pazienti vengano seguiti da un altro praticante nelle vicinanze. Rivolgetevi al Coordinatore nazionale per i dettagli dei praticanti OPPURE, se all'interno dell'India, scrivete al gruppo healerInfo presso: healerInfo@in.vibrionics.org.

+++++
7. Tripla frattura all'avambraccio con innesto osseo ^{03558...Francia}

Il 12 Novembre 2017, un medico di 64 anni in pensione venne gettato a terra da un'auto mentre si trovava seduto sulla sua moto. Riportò gravi ferite al braccio destro. Venne portato all'ospedale ma volle anche ricevere il trattamento vibrazionale. Per il 15 Novembre era stata programmata un'operazione per riparare le ossa frantumate e questo avrebbe anche eliminato la brutta protuberanza che presentava al polso. Il paziente era molto preoccupato per l'operazione.



Before treatment

Gli venne somministrata la seguente combo:

#1. NM59 Pain + SR348 Cortisone + Potentised paracetamol 200C + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.7 Fractures + CC21.11 Wounds & Abrasions...QDS in acqua, eccetto durante la permanenza in ospedale quando poteva prendere le pillole.

L'8 Dicembre, il paziente riferì che la vibrionica lo stava aiutando. Il dolore era quasi scomparso nonostante l'intervento chirurgico grave e c'era un miglioramento complessivo del 30%. Le grosse incisioni al polso erano guarite bene. Poiché aveva assunto analgesici solo per pochi giorni e successivamente soltanto la vibrionica, concluse che

c'era un ottimo effetto terapeutico derivante dal rimedio vibrazionale.

Il praticante esclude i primi quattro rimedi dalla combo #1 e somministrò invece:

#2. CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.7 Fractures + CC21.11 Wounds & Abrasions...TDS



After treatment

Un mese dopo, il 9 Gennaio 2018, il paziente riferì un ulteriore miglioramento del 30%, sebbene l'ulna non fosse ancora abbastanza forte. Il dosaggio del rimedio #2 venne ridotto a **BD** per tre settimane, poi a **OD** per altre tre settimane.

Entro il 10 Febbraio il consolidamento osseo era completo, rimanevano soltanto le cicatrici. Non doveva più indossare un tutore e gli venne consigliato di adottare precauzioni quali evitare violenti movimenti e non fare sforzi pesanti con quell'arto per 1-2 mesi. Era molto felice di mostrare il suo avambraccio destro perfettamente guarito e il polso perfettamente liscio senza quella brutta protuberanza che gli ricordava l'incidente.

Testimonianza del paziente:

Il 15 Novembre 2017 venni operato con tripla osteotomia e allungamento dell'osso, un trattamento per pseudoartrosi con callosità degenerate sulle due ossa del mio avambraccio. Con un innesto di osso iliaco è stato realizzato un allungamento di un centimetro sia del radio che dell'ulna (ponte osseo riempito con innesti di osso iliaco). Mi è sempre stato somministrato un trattamento vibrionico pertinente dal mio praticante. Ho rispettato

scrupolosamente le prescrizioni fino ad oggi (10 Febbraio 2018). Ora sto assumendo le ultime pillole prescritte a dosaggio OD. Il consolidamento osseo si è completato entro tre mesi. Considerando che con un tale innesto ci si poteva aspettare una mancanza di consolidamento, la radiografia mostra un consolidamento osseo corrispondente ad un periodo di immobilizzazione di sei mesi, quindi con il trattamento vibrionico vi è un sostanziale beneficio di almeno tre mesi! L'immobilizzazione è stata ottenuta con resina chiusa per tre mesi. Ho scritto questo per testimoniare quanto sia efficace la terapia vibrionica; altri fattori che hanno favorito la guarigione sono: allenamento muscolare con immobilizzazione e una valida dieta sana. Ho allegato le radiografie del mio polso fratturato prima dell'intervento chirurgico e dopo il trattamento.

8. Disfagia ^{01001...Uruguay}

Da un anno, questa bambina di 8 anni aveva difficoltà a deglutire il cibo poiché le si bloccava in gola. Riusciva in qualche modo a mangiare, sorseggiando molta acqua, anche se risultava difficile e doloroso. Ad ogni pasto, la paziente si sentiva spaventata e nervosa a causa della paura di soffocare. Quindi non riusciva a gustare i pasti. Questi episodi si verificavano quotidianamente. Non aveva assunto alcun altro trattamento.

Il 15 Febbraio 2018, le venne somministrato il seguente rimedio:

CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.4 Constipation + CC4.10 Indigestion + CC10.1 Emergencies + CC12.2 Child tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic... BD in acqua

Dopo aver assunto una sola dose, non ebbe difficoltà a deglutire e da allora sta gustando i propri pasti. A Marzo 2018 la bambina continua a prendere il rimedio a dosaggio **BD**.

Commenti della paziente:

Sono molto felice perché questa medicina mi ha guarita. Non soffro più quando mangio. In precedenza dovevo tenere in mano un bicchiere d'acqua perché avevo paura che il cibo mi si bloccasse in gola.

Commenti della sua insegnante: La bambina non è più ansiosa e, in effetti, adesso è una bimba più tranquilla. È un esempio per gli altri bambini della sua classe; aiuta i suoi compagni nel risolvere i problemi. Non ha mai più avuto problemi a deglutire il cibo.

9. Depressione, dispepsia e stitichezza ^{11581...India}

Una donna di 64 anni era diventata ansiosa e depressa a causa della morte improvvisa del marito nel 1990. A causa dell'ansia, manifestò uno squilibrio psicologico che ebbe come conseguenza dispepsia e stitichezza e sopportò tutto questo per 15 lunghi anni. La donna non è diabetica e non è ipertesa. Ha assunto medicinali allopatrici per depressione, flatulenza, acidità e stitichezza. A causa del loro uso continuo per diversi anni, sembrava essere diventata immune alle suddette medicine. Appariva pallida e non provava entusiasmo per la vita. Il figlio portò la paziente dal praticante che le diede forza morale e la incoraggiò ad avere fede in Dio che certamente l'avrebbe aiutata. La paziente si dimostrò molto collaborativa e accettò di prendere i rimedi come prescritto.

Il 23 Giugno 2017, le venne somministrato:

1. CC4.1 Digestion tonic + CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.4 Constipation + CC4.10 Indigestion + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS

#2. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.2 Psychiatric disorders + CC15.6 Sleep disorders + CC17.2 Cleansing + CC17.3 Brain & Memory tonic...TDS

Dopo un mese, la paziente avvertì un miglioramento del 40% a livello della salute emotiva. Smise perciò di assumere tutte le medicine allopatriche. Ha continuato ad assumere i rimedi **#1** e **#2** per 3 mesi.

Il 6 Ottobre 2017, riferì un miglioramento del 100% nella propria salute emotiva e un sollievo dell'80% nella dispepsia e nella stitichezza. Il dosaggio del rimedio **#2** venne ridotto a **BD** fino al 3 Febbraio 2018 e poi ad **OD** per un mese. Il 3 Marzo, venne ridotto a **OW** prima di sospenderlo il 9 Maggio 2018.

Nel caso della dispepsia, vi fu un ulteriore miglioramento del 90% dopo un mese, perciò il dosaggio del rimedio **#1** venne ridotto a **BD** e lei continuò ad assumerlo per timore di recidive fino alla visita del 9 Maggio. La paziente si sentiva più sana sia fisicamente che mentalmente e questo l'ha ispirata ad apportare dei cambiamenti nel proprio stile di vita.

10. Artrite psoriasica ^{11590...India}

Una donna di 33 anni aveva sviluppato una chiazza psoriasica sul cuoio capelluto sette anni prima, un anno dopo la nascita del proprio figlio autistico. La paziente collegava la sua malattia al trauma mentale di crescere un bambino autistico. Aveva usato una pomata allopatrica per 4 anni che aveva impedito la progressione della lesione al cuoio capelluto ma poi, 3 anni fa, erano comparse nuove lesioni sul collo e le mani e, dopo 2 anni, sulle gambe. Le lesioni presentavano delle croste che provocavano prurito. Durante l'inverno, le sue condizioni si aggravavano poiché la pelle diventava molto secca. Occasionalmente usava una pomata steroidea quando il prurito diventava insopportabile.

Inoltre, aveva subito la rottura di una gestazione ectopica un anno e mezzo prima e subito dopo questo episodio aveva manifestato un'artrite. Aveva iniziato ad avere dolore al ginocchio accompagnato da gonfiore e dolore all'articolazione dell'anca. Un mese prima, il dolore si era diffuso all'articolazione del gomito. In tutti questi 7 anni, ha anche incontrato difficoltà a dormire.

Il 7 Gennaio 2018, le vennero somministrate le seguenti combo:

#1. CC10.1 Emergencies + CC15.2 Psychiatric disorders + CC20.3 Arthritis + CC21.10 Psoriasis...TDS

#2. CC10.1 Emergencies + CC21.10 Psoriasis...TDS in acqua per applicazione locale

#3. CC15.6 Sleep disorders...OD prima di andare a dormire

Non seguiva alcun altro trattamento. Dopo una settimana, la paziente riferì un sollievo del 30% del dolore articolare e del 20% in relazione a prurito e croste e stava dormendo bene.

Un mese dopo il trattamento avvertì un miglioramento del 90% del dolore articolare, non vi era gonfiore alle ginocchia, la dimensione delle lesioni a collo, mani e gambe si era ridotta del 50% e prurito e croste erano scomparse completamente da tutte le lesioni. Nel giro di altri due mesi, il dolore articolare era totalmente svanito e le lesioni si erano ridotte del 70%. Nessuna nuova lesione era comparsa. In data 15 Maggio 2018, la paziente era contenta e serena al 100% e vuole continuare con il rimedio a dosaggio **TDS**. Inizialmente era riluttante ad assumere il rimedio vibrazionale per il proprio figlio ma ora, dopo la sua stessa guarigione, ha richiesto il trattamento vibrazionale per lui!

11. Mestruazioni irregolari ^{11589...India}

Una donna di 32 anni si rivolse al praticante per il trattamento di mestruazioni irregolari di cui soffriva fin dalla pubertà. Queste erano caratterizzate da forte sanguinamento che si protraveva fino a 9-10 giorni, cattivo odore e crampi mestruali. Inoltre, presentava un ciclo mestruale ritardato che si estendeva a 40-45 giorni contro i normali 28 giorni. Aveva fatto uso di farmaci allopatrici, ayurvedici e omeopatici in vari periodi ma senza successo.

Il 19 Luglio 2017, le venne somministrato:

CC3.7 Circulation + CC8.1 Female tonic + CC8.8 Menses Irregular + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS in acqua

Dopo aver iniziato ad assumere il rimedio, la paziente riferì dolore addominale (possibile pullout) ma avvertì un miglioramento del dolore mestruale. Entro 3 mesi, tutti i suoi sintomi erano completamente scomparsi e il sanguinamento ebbe una normale durata di 4-5 giorni. Lo stesso dosaggio venne continuato per altri due mesi, dopodiché anche il ciclo mestruale si regolarizzò a 28 giorni. Il dosaggio venne quindi ridotto a BD per due mesi e poi a OD che sta attualmente seguendo come misura profilattica.

12. Stress da esame ^{11590...India}

Una studentessa di medicina di 17 anni era estremamente stressata a causa degli imminenti esami finali. Stava studiando per lunghe ore ma nelle ultime due settimane aveva difficoltà a ricordare ciò che leggeva. Quando si rivolse al praticante il 1° Dicembre 2017, lamentava disturbi del sonno, mancanza di concentrazione e scarsa memoria dovuta a stress.

Le venne somministrata la seguente combo:

CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic...TDS in acqua

Il giorno stesso dell'assunzione del rimedio, la paziente dormì bene. Riusciva a concentrarsi meglio e studiò perfettamente per i successivi 25 giorni, completando i suoi esami libera da stress mentale. Era anche fiduciosa nel fatto di ricordare tutte le risposte durante gli esami e li superò con voti eccellenti.

La paziente assunse il rimedio per tutta la durata degli esami e poi il rimedio venne ridotto a OD prima di venire sospeso il 31 Dicembre 2017.

☪ Angolo della Risposta ☪

1. *Domanda: Se un paziente in gravi condizioni (es. dispnea, eccessivo sanguinamento o gravi lesioni) si presenta per un trattamento vibrazionale, posso consigliargli di rivolgersi ad un medico per un trattamento allopatico?*

Risposta: Se si tratta di un'emergenza o la condizione del paziente appare grave, dategli prima un rimedio vibrazionale appropriato e poi consigliate al paziente di rivolgersi al proprio medico o di recarsi al più vicino ospedale. Tuttavia, voi non siete autorizzati a consigliare alcun trattamento allopatico.

2. *Domanda: Possiamo trattare una malattia sospetta ancor prima che venga diagnosticata?*

Risposta: Sì, può venire trattata con un rimedio vibrazionale poiché le vibrazioni sono totalmente innocue. In ogni caso, tutti i rimedi vibrazionali agiscono da profilattico. Inoltre, se la diagnosi conferma il sospetto, il rimedio avrà già iniziato ad agire.

3. *Domanda: Come posso aiutare un paziente affetto da colite ulcerosa che non ha risposto a CC4.6 Diarrhoea, né al Prednisolone (uno steroide) potenziato che stava assumendo?*

Risposta: Diversi praticanti hanno trovato che un nosodo ricavato dalle feci del paziente a potenza 1M è molto efficace. Da notare che ora consigliamo una potenza di 1M anziché di 200C. Qualunque riscontro con il vostro risultato sarà apprezzato. *Avvertenza: si prega di usare molta cautela nel maneggiare qualunque materiale patologico proveniente dal paziente.*

4. *Domanda: Stavo preparando SR341 Alfalfa + SM39 Tension con l'apparecchio SRHVP. Usando una goccia di alcol, prima ho preparato SR341 Alfalfa a 200C. Poi, per aggiungere SM39, ho impostato il selettore su (1)000 per la potenza 10MM richiesta per il rimedio Tension. Poiché l'impostazione del selettore per neutralizzare è anch'essa (1)000, il mio dubbio è se questa azione neutralizzerà il rimedio Alfalfa preparato in precedenza.*

Risposta: Sarai lieto di sapere che non verrà neutralizzata la precedente vibrazione della boccetta poiché al momento di selezionare la potenza (1)000, la boccetta del rimedio non si trova nel pozzetto. Quando poi inserirai la carta SM39 nella fessura prima di rimettere la boccetta nel pozzetto, sarà la vibrazione di quella carta che verrà trasmessa alla goccia di alcol!

5. *Domanda: E' prudente usare un tipo di deodorante elettrico per ambienti nella stanza in cui vengono conservati i rimedi e le forniture vibrazionali?*

Risposta: E' meglio l'aria fresca. Se dovete usare un deodorante, usate uno spray completamente naturale senza aerosol o una semplice candela senza metallo nello stoppino, oppure un'essenza di olio puro. I deodoranti elettrici sono sintetici e non sono indicati per la stanza o per la salute di chi ci vive o per le vibrazioni.

6. *Domanda: Quando si usa un nosodo dei capelli, si verifica un miglioramento generale nella salute del paziente?*

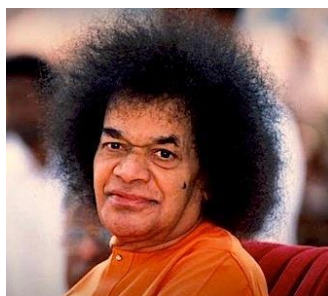
Risposta: Sì. Un nosodo dei capelli, creato in modo specifico per problemi ai capelli, potrebbe anche comportare un miglioramento generale nella salute di una persona. Questo perché i capelli contengono l'intera impronta di un essere, che sia umano o animale.

7. *Domanda: A quale età possiamo smettere di usare **CC12.2 Child tonic** e cominciare invece a somministrare **CC12.1 Adult tonic**?*

Risposta: Tutto dipende dalla crescita e dalla salute dei bambini. Sicuramente possiamo smettere di usarlo dalla pubertà stabilita, ma ciò è diverso per ogni adolescente. Prima di iniziare con **Adult tonic**, sarebbe utile somministrare un ciclo di **BR16 Female/BR17 Male** per 3 mesi - **BD** il primo mese e **OD alla sera** per gli ultimi due mesi.

8. *Domanda: Se un paziente sta assumendo più di una combo, si possono mischiare insieme in acqua e poi assumere? Se sì, perché dobbiamo aspettare 5 minuti tra le combo?*

Risposta: In precedenza, abbiamo consigliato 5 minuti tra le combo in modo che la prima abbia la possibilità di venire assorbita dalla parte del corpo appropriata. In base alla nostra recente vasta esperienza, abbiamo concluso che se mettiamo insieme combo e rimedi in acqua (ovviamente il loro dosaggio deve essere lo stesso), la loro efficacia non sarà molto ridotta. Dopo aver tenuto conto che i pazienti amino prendere il minor numero possibile di boccette, ora stiamo consigliando che la **maggior parte** delle combo e dei rimedi possono essere presi insieme. Per trarne il massimo beneficio, i rimedi/combo ad azione profonda, come un miasma, un nosodo o un rimedio costituzionale, che agiscono sulla mente e le emozioni (solitamente somministrati ad una potenza superiore a 200C) non andrebbero combinati con altre combo. È più sicuro osservare un intervallo di 30 minuti.



☪ Parole Divine dal Guaritore Principale ☪

“La più grande malattia (o assenza di serenità) è la mancanza di santhi (pace); quando la mente ottiene la pace, anche il corpo sarà in salute. Quindi, chiunque desideri intensamente una buona

salute deve fare attenzione alle emozioni, ai sentimenti e alle ragioni che animano l'individuo. Proprio come quando si portano gli abiti a lavare, dovete continuamente purificare la mente dalla sporcizia; altrimenti, se il sudiciume si accumula e si forma "un'abitudine", sarà difficile per il dhobi (lavandaio) come pure per gli abiti. Dovrebbe essere un processo quotidiano; dovrete fare in modo che nessuna sporcizia si posi sulla vostra mente; vale a dire che dovrete andare avanti con una compagnia tale da evitare la sporcizia. Menzogna, ingiustizia, indisciplina, crudeltà, odio – queste formano la sporcizia; Sathya, Dharma, Santhi, Prema (Verità, Rettitudine, Pace, Amore) - questi sono elementi purificatori. Se inalate l'aria pura di questi ultimi, la vostra mente sarà libera dai bacilli dannosi e voi sarete mentalmente vigorosi e fisicamente forti."

... Sathya Sai Baba, "The Best Tonic" Discorso del 21 Settembre 1960
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume01/sss01-28.pdf>

+++++
"Il fenomeno più raro in questo Universo è l'essere contemporanei dell'Avatar Vivente... E Swami continuò dicendo che ancor più raro del vivere con l'Avatar è conoscere l'Avatar Vivente... E ancora più raro del conoscere l'Avatar è amare il Signore in forma umana e ancor più rara e probabilmente la più rara di ogni cosa è avere l'opportunità di servire il Signore."

... Sathya Sai Baba, Conversazioni con gli Studenti a Kodaikanal
<http://www.theprasanthereporter.org/2013/07/follow-his-footprints/>

Annunci

Prossimi Seminari

- ❖ **USA Richmond VA:** Seminario per AVP 22-24 Giugno 2018, contattare Susan presso trainer1@us.vibrionics.org
- ❖ **India Puttaparthi:** Seminario per AVP 22-26 Luglio 2018, contattare Lalitha presso elay54@yahoo.com o telefonicamente all'8500-676 092
- ❖ **Francia Perpignan:** Seminario AVP e seminario di aggiornamento 8-10 Settembre 2018, contattare Danielle presso trainer1@fr.vibrionics.org
- ❖ **India Puttaparthi:** Seminario AVP 18-22 Novembre 2018, contattare Lalitha presso elay54@yahoo.com o telefonicamente all'8500-676 092
- ❖ **India Puttaparthi:** Seminario SVP 24-28 Novembre 2018, contattare Hem presso 99sairam@vibrionics.org

Inoltre

1. Consigli per la salute

Svegliatevi per dormire bene!

"Si dovrebbe dormire profondamente durante la notte.¹ La smemoratezza ha il sopravvento se si dorme più del tempo necessario. Quindi, la smemoratezza non si presenta con l'età, ma deriva dal sonno in eccesso rispetto a quanto necessario."² ... Sri Sathya Sai Baba

Ogni notte, quando vado a dormire, io muoio. Ed il mattino successivo, quando mi sveglio, sono rinato... Mahatma Gandhi

1. Il sonno è importante³⁻⁶

Il sonno è per noi prezioso. È una necessità, non un lusso.³ Quando ci alziamo al mattino ristorati e tranquilli, diciamo di aver avuto "un buon sonno". Il sonno influenza la nostra vita quotidiana sotto ogni aspetto. Si riflette nelle nostre apparenze, nella ricettività, nel comportamento e da quanto bene portiamo a termine le nostre mansioni.⁴ Noi realizziamo la sua importanza quando veniamo privati di una buona notte di sonno in qualunque momento.⁵ Diverse strutture all'interno del cervello sono coinvolte nel sonno.⁶ E' necessario essere consapevoli del nostro orologio interno e di ciò che avviene quando dormiamo.

2. Conoscere il vostro ciclo del sonno^{3,4,6-8}

Un sonno salutare ha un ciclo di quattro stadi. Lo **stadio 1** è uno stadio di sonno leggero tra l'essere svegli e l'addormentarsi. Nello **stadio 2** si diventa distaccati dall'ambiente; respirazione, battito cardiaco e pressione sanguigna rallentano e la temperatura corporea si abbassa. Poi, gradatamente, ci scollegiamo dal mondo ed entriamo nello **stadio 3** di sonno profondo (definito SWS, sonno a onde lente o delta)⁷ quando corpo e cervello riposano e il sangue viene diretto ai muscoli. Questo stadio è fondamentale per la ripresa fisica e il rifornimento, la regolazione ormonale, l'incremento dell'immunità e la crescita.

Lo **stadio 4** definito sonno **REM** (movimento rapido degli occhi) è cruciale per le facoltà cognitive e la memoria. In questo stadio il cervello cataloga e ripulisce le esperienze del giorno precedente, elimina ciò che è indesiderato, migliora la memoria, l'umore e la vigilanza. Il sogno avviene spesso in questa fase. Quando interrompiamo il nostro sonno, il sonno REM è quello che ne soffre maggiormente.

Durante un sonno notturno completo, noi sperimentiamo 3 o 4 cicli di tutte e quattro le fasi, ciascuna delle quali dura 60-90 minuti. Il sonno profondo, che costituisce circa il 20% del nostro sonno totale, si verifica per periodi più lunghi durante la prima metà della notte. Il sonno REM aumenta con il progredire della notte. Il ciclo del sonno non è una scienza esatta e può non essere lo stesso per ogni persona, come può non essere il medesimo ogni notte per la stessa persona. Dipende dal proprio ambiente, dallo stile di vita e dallo stato di salute.

3. Quanto sonno è sufficiente^{2,6,9-12}

Il sonno non dovrebbe essere né poco né troppo. Non ci può essere una singola formula "adatta a tutti". I bambini piccoli hanno bisogno di 22 ore di sonno. Gradatamente si riduce con la crescita del bambino. Per bambini di età compresa tra 5 e 12 anni, sono essenziali dieci ore di sonno. Poi, fino all'età di 32 anni, sarebbero necessarie 7-8 ore di sonno.² Dipende anche dal livello di attività in cui si è impegnati. Con l'età e un ritmo di vita rilassato, l'andamento del sonno può variare. Dobbiamo determinarlo e permettere al corpo di decidere di quanto sonno ha bisogno.^{6,9,10}

Andare a dormire e alzarsi approssimativamente alla stessa ora è tanto importante quanto il numero di ore di sonno.¹¹⁻¹² In India era tradizione andare a dormire ogni giorno alle 21.30 e alzarsi intorno alle 4.30 per rimanere sani e in sintonia con la Natura e il proprio orologio biologico interno.² Un regolare programma di sonno e veglia mantiene agili e migliora le prestazioni. Secondo alcuni studi di ricerca condotti sugli studenti,¹¹⁻¹² un regolare programma di sonno e veglia mantiene agili e migliora le prestazioni.

Una recente scoperta scientifica suggerisce di seguire l'orologio interno.¹³⁻¹⁵ Tre Nobel del 2017 nel campo della Fisiologia/Medicina hanno svelato il mistero e l'importanza del nostro orologio biologico interno (noto come ritmo circadiano) scoprendo e isolando i geni che azionano il meccanismo circadiano negli esseri viventi. Il nostro orologio interno adatta la nostra fisiologia alle differenti fasi e fluttuazioni del giorno con raffinata precisione, in sintonia con il ritmo terrestre del giorno e della notte. È fondamentale quanto la nostra respirazione e regola funzioni cruciali come il comportamento, i livelli ormonali, il ciclo del sonno, la temperatura corporea e il metabolismo. Il nostro benessere viene influenzato quando vi è un'incompatibilità temporanea tra l'ambiente esterno e questo orologio biologico interno, ad esempio durante il jet lag. Il disallineamento cronico tra il nostro stile di vita e il ritmo dettato dal nostro orologio interno è associato all'aumentato rischio di varie malattie.

4. Prospettiva olistica sul sonno^{2,10,16-17}

C'è una visione secondo cui il modo ideale di vivere la vita è quello di dormire un minimo e mantenersi tranquilli per il resto del tempo. Ciò di cui ha bisogno il corpo umano è il riposo e il sonno è semplicemente una forma di riposo. "Riposo" implica che stiamo cambiando l'equazione dell'energia dentro di noi abbassandone il consumo per sentirci rinvigoriti. Se ci manteniamo consapevolmente rilassati, anche mentre siamo attivi durante la giornata, non ci sentiremo stanchi e la nostra richiesta di sonno sarà ridotta.

Questo potrebbe non essere possibile per un essere umano medio a causa dell'inerzia del corpo e dell'incapacità di mantenersi in pace con se stessi dovute a vari fattori che agitano la mente. Un complesso corpo-mente esausto si addormenterebbe alla prima occasione poiché quello è l'unico modo che conosce per riposarsi. Dobbiamo migliorare la qualità della nostra vita prima di migliorare la qualità del sonno. Se dormiamo bene, allora stiamo vivendo bene. Un corpo ben riposato si sveglierà in modo naturale senza bisogno di una sveglia.¹⁶⁻¹⁷

5. Consigli per dormire bene e svegliarsi bene!^{2,3,6,9,10,18-24}

*Permettete al cibo assunto di venire digerito prima di andare a dormire. Questo significa anche che alla sera non bisogna assumere bevande o altre sostanze stimolanti, in modo da consentire al corpo di seguire il proprio ritmo.^{3,6,9,18,20}

*Si può fare una doccia prima di andare a dormire per purificare l'energia all'interno e indurre un sonno profondo. Una passeggiata all'aria fresca può aiutare.^{6,18}

*Bevete un bicchiere d'acqua prima di andare a letto.¹⁸

*Tenete lontani dal comodino tutti i dispositivi moderni e altre cose che creano disordine.^{3,6,9,20}

*Potete accendere nella stanza una candela o una lampada con qualunque olio biologico e lo stoppino di cotone per purificare l'ambiente.¹⁸

*Dormite sul fianco sinistro per favorire il sistema digestivo, cardiaco e linfatico. Non dormite mai con la testa rivolta a nord se vivete nell'emisfero settentrionale e viceversa, poiché la forza di attrazione magnetica farà affluire più sangue al cervello esercitando quindi una pressione su di esso.^{18,22,23}

*Permettete al sonno di prendere il sopravvento. Non si dovrebbe prendere l'abitudine di rimanere svegli fino a tarda sera con la scusa della pressione sul lavoro o di far fronte alle scadenze. Prendete le distanze dal lavoro e dalle attività quotidiane e dalle identificazioni che si portano nella mente. Questo sarebbe più facile se ci si dedicasse alla lettura, alla contemplazione, al canto, ad una profonda respirazione rilassata o a qualunque pratica spirituale che sia in armonia con il proprio sé interiore. È bene ricordare ogni sera che nessuno sa con certezza se si sveglierà il giorno seguente, poiché moltissime persone lasciano il pianeta terra ogni giorno, e poi lasciatevi alle spalle tutto il bagaglio mentale.^{2,18,20}

*Impostate un programma per andare a dormire e svegliarvi ogni giorno alla stessa ora.^{6,9,19,24}

*Svegliatevi con un sorriso. Strofinare i palmi delle mani un paio di volte e appoggiateli sugli occhi in maniera che le terminazioni nervose delle mani risvegliino i sistemi dell'organismo in modo naturale. Poi alzatevi girandovi sul lato destro in modo da non esercitare pressione sul cuore.^{18,21}

*Gli anziani possono fare un riposino dopo pranzo/mezzogiorno per non più di 10-20 minuti per ricaricare il complesso corpo-mente durante la giornata. I giovani dovrebbero semplicemente sedersi rilassati con gli occhi chiusi per cinque minuti dopo pranzo, poiché il sangue fluisce dalla testa al sistema digestivo inducendo sonnolenza.²

*Adottate uno stile di vita appropriato e una dieta abbinata a regolari pratiche spirituali, come la meditazione, per calmare corpo e mente ed elevare la qualità della vita.²⁴ Il fabbisogno di sonno si ridurrà gradatamente fino al minimo necessario offrendo un tempo più produttivo per perseguire e raggiungere lo scopo della vita.^{10,17,18,20}

6. Adottate misure per prevenire i disturbi del sonno^{5,25,26}

Indicatori chiave di una carenza di sonno: Nessuno gradirebbe l'idea di essere portato in macchina o in aereo da un autista/pilota oppure operato da un chirurgo privato del sonno. La carenza di sonno è stata collegata ad oscillazioni dell'umore, irritazione, collera, depressione, mancanza di attenzione, mancanza di lucidità e incapacità di pensare e di agire efficacemente. Se l'accumulo di sonno prosegue, si potrebbe essere inclini ai malanni e attrarre malattie debilitanti. Studi sperimentali pionieristici hanno dimostrato che il sonno è una funzione vitale; la continua privazione di sonno – una tortura terribile – causa un declino fisico e mentale al punto da danneggiare le facoltà cognitive.²⁵⁻²⁶

Disturbi del sonno²⁷: Si deve essere consapevoli delle proprie esigenze di sonno e dei propri limiti e quindi fare per tempo i passi necessari per condurre una vita sana in sintonia con il proprio orologio interno. Se ignorati, i disturbi del sonno possono sorgere e assumere varie forme. Alcuni esempi sono l'incapacità di addormentarsi o di rimanere addormentati (insonnia), disturbi respiratori legati al sonno (l'apnea durante il sonno, il russare, ecc.), orari di sonno non allineati con il proprio orologio interno delle 24 ore (disturbi sonno-veglia del ritmo circadiano). Un disturbo può essere temporaneo come un jet lag o un cambiamento di turno di lavoro, oppure può sorgere da abitudini e stile di vita o da qualche problema di salute. Si deve consultare un medico per adottare in tempo misure correttive.

La **Sai Vibrionica**, benedetta da Sathya Sai Baba, offre rimedi per il jet lag come pure per tutti i disturbi legati al sonno. I praticanti possono fare riferimento alle '108 Comuni Combinazioni' oppure al libro 'Vibrionica 2016'.

Riferimenti e collegamenti:

1. <https://www.sathyasai.org/discour/2007/d070115.pdf>
2. https://sathyasaiwithstudents.blogspot.in/2014/03/three-point-personal-lifestyle-charter_20.html#.WtF6SSN97x4
3. <https://hbr.org/2009/01/why-sleep-is-so-important.html>
4. <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/what-happens-when-you-sleep>
5. <https://www.nhlbi.nih.gov/node/4605>
6. <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Understanding-Sleep>
7. <https://www.scientificamerican.com/article/what-happens-in-the-brain-during-sleep1/>
8. https://www.huffingtonpost.in/entry/your-body-does-incredible_n_4914577
9. <https://sleepfoundation.org/excessivesleepiness/content/how-much-sleep-do-we-really-need-0>
10. <http://isha.sadhguru.org/blog/lifestyle/health-fitness/to-sleep-or-not-to-sleep/>
11. <https://www.rd.com/health/wellness/best-time-to-wake-up-productivity/>
12. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5468315/>
13. <https://newatlas.com/nobel-prize-2017-circadian-rhythm/51586/>
14. https://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/2017/press.html
15. <http://www.sciencemag.org/news/2017/10/timing-everything-us-trio-earns-nobel-work-body-s-biological-clock>
16. How much sleep I need https://www.youtube.com/watch?v=zs3bps_dX9Y
17. Sleep is a form of Rest https://www.youtube.com/watch?v=X_fHa73_nOg
18. Tips to sleep and wake up well: <https://www.youtube.com/watch?v=WPzknqemo8>
19. <https://sleep.org/articles/best-hours-sleep/>
20. <https://www.helpguide.org/articles/sleep/getting-better-sleep.htm>
21. Sleeping and waking positions: <http://isha.sadhguru.org/blog/lifestyle/health-fitness/why-we-do-what-we-do-sleeping-right/>
22. Why Sleep on left side <https://www.youtube.com/watch?v=UeEIZBptFZg>
23. <https://lifepa.com/amazing-benefits-of-sleeping-on-your-left-side/>
24. <https://www.artofliving.org/us-en/meditation/meditation-for-you/meditation-for-better-sleep>
25. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9322273>
26. <https://www.nosleeplessnights.com/sleep-deprivation-experiments/>
27. <http://www.sleepeducation.org/sleep-disorders-by-category>

2. Chennai, India – una giornata di seminario di aggiornamento il 15 Aprile 2018

Un seminario di aggiornamento della durata di un giorno condotto dall'**insegnante**¹¹⁴²² di Vibrionica è stato seguito da 8 praticanti. Come di consueto, hanno condiviso i loro casi di successo e hanno discusso dei casi difficili. Era stato richiesto loro anticipatamente di leggere le ultime 12 newsletter in base alle quali era stato organizzato un quiz. In questa sessione altamente interattiva, le domande derivavano principalmente dall'Angolo della Risposta. Questo si è rivelato il momento culminante della giornata. Alcuni hanno preso lezioni a casa, dopo l'interazione su skype con il Dr Aggarwal in cui è stato ribadito di:



- sforzarsi per lavorare più con il cuore che con la testa
- pensare in termini di servizio alle piante e agli animali poiché essi non hanno una mente e sono più ricettivi nei confronti della vibrionica
- assicurare le registrazioni complete e tempestive relative a casi autentici di pazienti poiché sono vitali per la crescita della vibrionica
- pregare con intensità e devozione per i pazienti e tenere Swami nel cuore mentre si scrivono le prescrizioni
- ricordare sempre che Swami è il Guaritore e noi siamo semplicemente i Suoi umili strumenti!

3. Seminario AVP in Italia – Riflessioni dei partecipanti dopo la qualifica

“Giungendo da diverse parti d’Italia, abbiamo iniziato il nostro corso online il 26 Gennaio 2018. Consideriamo il nostro viaggio Vibrionico come una meravigliosa avventura. Poiché non studiavamo in maniera formale da decenni, eravamo preoccupati nel riprendere lo studio a questa età. Tuttavia, abbiamo trovato che il materiale di studio e il metodo di insegnamento sono stati presentati in maniera valida e intelligente.

Ciò che più ci ha aiutati è stata la gioia e l’amore dell’**Istruttore** ^{02566...Italia} che non solo ha comunicato i contenuti efficacemente ma ha anche espresso la sua passione per la vibrionica aiutandoci a diventare praticanti onesti e coscienti.

Per 2 mesi siamo stati in costante contatto. Ogni settimana, il nostro istruttore ci inviava un capitolo tratto dal libro affinché lo studiassimo e lo leggessimo, trascrivendolo più volte nel nostro quaderno personale. Dopo 2 giorni egli ci inviava domande sul capitolo che avevamo studiato e noi scrivevamo le risposte. Al venerdì e al sabato ci si incontrava su Skype. Per 2 ore lui correggeva i nostri errori e lavoravamo per comprendere meglio il materiale e scambiarci pensieri e idee. Dopo 2 mesi ci siamo incontrati per ricevere l’addestramento pratico. Siamo stati due giorni interi a stretto contatto con il nostro istruttore e due ore su Skype con il Dr Aggarwal...Un’esperienza fantastica!!!!

Siamo tornati a casa pieni di entusiasmo. I risultati sono stati eccellenti e immediatamente evidenti. La nostra più grande sorpresa ci è giunta da tutte le persone che hanno ricevuto il loro primo trattamento. Erano meravigliati nello scoprire che i rimedi non costavano nulla, che era tutto gratuito. Nella nostra cultura siamo abituati a pagare per ogni cosa e non si riesce ad immaginare di ricevere un trattamento senza commercio e profitto. Grazie a questo metodo di preparazione, siamo stati totalmente introdotti nel mondo altruistico della Vibrionica.

Per noi questo è l’inizio di un viaggio verso l’armonia tra natura e Divinità!

Om Sai Ram

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