

Newsletter Sai Vibrionica

www.vibrionics.org

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

Vol 11 Uscita 3

Maggio/Giugno 2020

In Questo Numero

☞ Dall'Ufficio del Dr. Aggarwal	1 - 2
☞ Profili di Praticanti	2 - 5
☞ Casi Clinici con l'Uso di Combo	5 - 10
☞ Angolo della Risposta	10 - 12
☞ Parole Divine dal Guaritore Principale	12 - 12
☞ Annunci	13 - 13
☞ Inoltre	13 - 22

☞ Dall'Ufficio del Dr Jit K Aggarwal ☞

Cari Praticanti

Con il cuore colmo di gratitudine, offro i miei più umili saluti ai Divini Piedi di Loto del nostro amorevole Signore Sai mentre scrivo a tutti voi subito dopo uno dei mesi più propizi dell'anno. Siamo stati benedetti nel celebrare la Pasqua, il Ramanavami e il Sathya Sai Aradhana Mahotsavam (Giorno della Commemorazione) durante il mese di aprile, sebbene quest'anno le cose siano state, a dir poco, un po' diverse. Tuttavia, una cosa è certa – è solo il nostro amato Swami, e Swami soltanto, che ci sta sostenendo durante questi momenti senza precedenti derivanti dalla pandemia di COVID-19. Swami dice: “La gioia stessa derivante dal servizio reagisce sul corpo e vi rende liberi dalla malattia.” Noi, come praticanti di Vibrionica, siamo testimoni di quest'affermazione.

Non appena abbiamo saputo che il COVID-19 avrebbe avuto un impatto globale molto esteso, i nostri esperti di vibrionica si sono messi all'opera per realizzare una risposta ben coordinata su entrambi i fronti – ricerca e trattamento.

Fornito di informazioni in continua evoluzione su questo nuovo virus, il nostro gruppo di ricerca ha analizzato vari rimedi comprovati per malattie simili. Connettendosi con Swami attraverso la meditazione e ricevendo la Sua guida, sono giunti ai rimedi più adatti alla situazione. Anche se la maggior parte dei paesi era entrata in 'modalità di blocco', i praticanti di tutto il mondo, pur aderendo rigorosamente alle direttive del loro governo locale, hanno fatto un passo avanti verso la causa e hanno cominciato a distribuire questi rimedi che agiscono come 'sostegno immunitario' sia per la prevenzione che per il trattamento di questo virus. È commovente notare che anche molti praticanti che erano passivi sono entrati in azione desiderosi di servire. Noi non ce ne prendiamo alcun merito – Swami è l'unico ed il solo 'autore' – e i risultati sono stati travolgenti! Negli ultimi due mesi abbiamo continuamente ricevuto eccellenti riscontri da coloro che hanno assunto i rimedi vibrazionali.

Siamo estremamente fortunati che l'Organizzazione Sathya Sai Seva ci abbia appoggiato in questo periodo e ci abbia offerto il proprio sostegno. Ho contattato il Presidente di tutta l'India della SSSSO, il quale mi ha gentilmente offerto il suo aiuto rivolgendosi immediatamente ai vari presidenti di stato per fornire la loro piena collaborazione ai nostri praticanti. Con l'immensa grazia di Swami, in India, le porte si sono aperte a livello nazionale ai praticanti di vibrionica. Si sono veramente impegnati in questi momenti difficili e hanno lavorato disinteressatamente per raggiungere il maggior numero possibile di persone. Vorrei umilmente suggerire ai praticanti chiave di mantenersi in contatto con i rispettivi responsabili dell'Organizzazione Sai locale e di chiedere il loro aiuto per sensibilizzare i devoti sulla vibrionica. In questa maniera si può fare in modo che il 'sostegno immunitario' venga distribuito su scala ancora

maggiore e, facendo questo, potremmo essere in grado di svolgere la nostra piccola parte per contribuire ad 'appiattare la curva'.

In qualità di praticanti che hanno visto personalmente i miracoli della vibrionica, non sarete sorpresi di sapere che abbiamo ricevuto notizie di risultati positivi molto buoni con l'uso di questi rimedi. Siamo lieti di condividere con voi alcuni racconti e dati incoraggianti provenienti da tutto il mondo nella sezione 'Inoltre' di questo numero.

Sebbene la pandemia stia esigendo un devastante contributo all'umanità – economicamente, emotivamente, mentalmente, fisicamente, con la perdita di tante vite – allo stesso tempo ci ha presentato una fenomenale opportunità di immergerci nel servizio altruistico e di aiutare così tante persone! Accertatevi di seguire i nuovi pazienti ai quali avete somministrato il 'Sostegno Immunitario' e controllate con i loro familiari lo stress, la depressione o altre condizioni di salute in cui la vibrionica può essere utile. Un'altra raccomandazione significativa che ho per tutti i praticanti, derivante dalla nostra esperienza nel trattare in maniera proattiva questa pandemia, è che in futuro, per avere il massimo impatto, dobbiamo fare scorta di sufficienti provviste di boccette, pillole di zucchero e tintura base (alcol etilico).

Sono preoccupato per il fatto che, man mano che la curva dei nuovi casi inizierà ad appiattirsi, ci sarà una tendenza tra il pubblico in generale e persino tra i nostri praticanti a diventare meno vigili riguardo la pratica del distanziamento sociale e l'adesione alle altre direttive precauzionali. Non commettete errori poiché questo sarebbe sconsiderato da parte nostra e metterebbe a rischio molte vite; in particolare, quella di coloro che sono più sensibili alle infezioni, come gli anziani e coloro la cui immunità è già in qualche modo compromessa. Incoraggio vivamente tutti i praticanti a continuare ad osservare alti livelli di igiene e ad adottare tutte le misure di protezione fino a quando il COVID-19 non sarà completamente sotto controllo.

Swami diceva: "In ogni azione della vostra vita quotidiana manifestate l'amore altruistico. La Divinità sorgerà da quello!" - *Divino Discorso, 5 Luglio 1996*. Prego affinché Egli agisca attraverso di noi per contenere questa pandemia mortale e ci mantenga tutti sani e salvi! È comprensibile che ci sia molta paura riguardo i diversi aspetti della vita – salute, relazioni personali, economia ed una generale incertezza riguardo il futuro. Dobbiamo ricordare le parole di Swami: "Perché temere quando lo sono qui", e dovremmo trasmettere questo messaggio a tutti coloro con i quali interagiamo (pazienti, amici, familiari, vicini, bisognosi) per toccare le loro vite in maniera significativa.

In amorevole servizio a Sai

Jit K Aggarwal

☪ Profili di Praticanti ☪

Il praticante¹⁰³⁵⁴...India è un ingegnere chimico con una specializzazione in progettazione di impianti chimici. Dopo 25 anni di servizio presso le rinomate società IT, si è volontariamente ritirato nel 2012 per perseguire il suo interesse nell'edilizia e le attività immobiliari che ha svolto a Bangalore negli ultimi 6 anni.



Nel 2002, quando rivestiva una carica ufficiale a Muscat, un amico lo portò ad una sessione di Sai bhajan che gli piacque molto. Quando lesse dei libri su Sai Baba, cominciò a percepirlo come Dio. Entro un anno, incurante di dove lo portasse il suo lavoro, divenne un attivo partecipante nelle varie attività di servizio dell'organizzazione Sai. Cominciò anche ad andare in visita a Puttaparthi per il seva annuale come membro dei Seva Dal del Maharashtra. Nel 2008, ispirato dal gruppo Sai di Puna, insieme a molti altri chiese l'ammissione al corso di vibrionica.

Dopo essersi qualificato come AVP nel dicembre 2008 e come VP nell'ottobre 2009, iniziò a partecipare ai campi sanitari a Puna e dintorni e trattò molti pazienti per un anno. In seguito, a causa di pressioni lavorative, non riuscì a dedicare del tempo esclusivamente alla vibrionica per alcuni anni. Nel 2018, spinto da un intenso desiderio di riattivare la propria pratica, fece il corso online come suggeritogli dal dr. Aggarwal e partecipò al seminario AVP a Puttaparthi nel luglio 2018 per aggiornare la sua conoscenza.

Dal mese successivo, cominciò a trattare i pazienti ogni giovedì mattina presso il tempio di Shirdi Sai a Bangalore. Dopo alcuni mesi, aiutato da un altro praticante¹¹⁵⁹⁷ iniziò a fare seva alla sera presso un altro tempio di Shirdi dove si occupavano di 60-70 pazienti provenienti da zone lontane della città e da aree remote. Man mano che i pazienti miglioravano o guarivano, indirizzavano sempre più persone ai campi del giovedì. Il praticante attribuisce questo sia alla vibrionica che all'ambiente positivo dei templi. Durante Shivaratri, il 21 Febbraio 2020, ha trattato i pazienti da solo fino alle prime ore del mattino. Presta regolare servizio di vibrionica anche presso i campi sanitari dell'organizzazione Sai tenuti in zone remote l'ultima domenica di ogni mese.

Il praticante rivela che alcuni pazienti sono stati indirizzati in sogno da Shirdi Sai Baba a rivolgersi a lui, per esempio:

- Un ragazzino di 11 anni, che riusciva a malapena a parlare a causa di un gozzo tiroideo ingrossato, fu portata da lui nel marzo 2019, subito dopo che la madre aveva fatto un sogno del genere. Aveva patito molte sofferenze nel portare il figlio in diversi ospedali e aveva anche speso molti soldi per le cure. Le condizioni del bambino migliorarono del 60% entro 2 mesi; a marzo 2020, è guarito al 90% e il suo trattamento vibrazionale sta proseguendo.
- Una donna di 39 anni fu indirizzata in sogno a sospendere tutte le costose medicine che lei e i suoi due figli piccoli stavano assumendo e di rivolgersi invece al tempio per il trattamento vibrazionale. In sole 3 settimane, ebbe completo sollievo dalla sua emicrania, dalla dispepsia e dall'insonnia di cui soffriva da 10 anni. Allo stesso modo, sua figlia e suo figlio si sono ristabiliti dai loro problemi cronici al 95% e stanno continuando ad assumere diligentemente i rimedi.

Finora ha trattato più di 4.000 pazienti. Molti sono notevolmente migliorati da disturbi come pressione sanguigna elevata e diabete; parecchi sono stati guariti da emorroidi, gastroenterite, mestruazioni irregolari o dolorose, sindrome dell'ovaio policistico (PCOD), leucorrea, caduta dei capelli, emicrania, calcoli renali, febbre da fieno, problemi respiratori, epilessia, dolori muscolari e alle ginocchia, e allergie.

Il praticante condivide alcuni casi interessanti:

- Due donne avevano avuto 3-4 aborti spontanei negli ultimi 2 anni; dopo 5 mesi di trattamento ebbero gravidanze normali e diedero alla luce bambini sani.
- Un operaio edile di 30 anni soffriva di molteplici problemi comprese emorroidi, ulcere gastriche e flatulenza da più di 3 anni. Prima di consultare il praticante, il paziente aveva seguito un trattamento presso vari ospedali senza miglioramento. Si liberò dai sintomi nel giro di 3 mesi.
- Sette pazienti con diabete di Tipo-2, che hanno assunto la vibrionica per 6 mesi, hanno gradualmente ridotto il farmaco allopatico, d'accordo con i loro medici, nel corso di un periodo di 3 mesi e stanno proseguendo solo con i rimedi vibrazionali; i loro livelli glicemici sono stabili da più di un anno.
- Alcuni dei suoi pazienti con diabete di Tipo-1, mentre continuano con la loro assunzione di insulina, hanno riferito un sostanziale miglioramento nella propria salute in generale e nel livello energetico dopo aver iniziato con la vibrionica.

Per dolori muscolari, ustioni, talloni screpolati, piaghe non infette, ed eruzioni cutanee, egli somministra per un rapido sollievo, in aggiunta alle pillole, un rimedio in semplice vaselina miscelata con vibhuti per applicazione esterna. Per problemi dei capelli e calvizie, il rimedio preparato in olio di cocco per applicazione sul cuoio capelluto è stato di immenso aiuto per i suoi pazienti. I bambini a cui era stato somministrato **CC12.2 Child tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic** per 2 mesi hanno mostrato un netto miglioramento negli studi; quelli che hanno proseguito per 9 mesi o più, hanno primeggiato negli studi, negli sport e anche nel comportamento in generale. Il praticante condivide che durante l'epidemia di dengue del 2019, nessuno dei suoi 250 pazienti provenienti da 150 famiglie, a cui era stato somministrato **CC9.2 Infections acute + CC9.3 Tropical diseases + CC9.4 Children's diseases**, ha contratto la febbre della dengue, nonostante fosse ampiamente diffusa nella sua zona. Da marzo 2020, ha somministrato il rimedio prescritto, denominato **Sostegno Immunitario**, a 300 famiglie, come misura preventiva per il nuovo coronavirus COVID-19, accompagnato dalle istruzioni igieniche.

Per trattare un gran numero di pazienti in breve tempo, il praticante usa ampiamente il suo Kit Benessere. Ha realizzato una versione migliorata delle combo benessere aggiungendo ai rimedi già esistenti quelli che generalmente si adattano alle esigenze dei suoi pazienti. A seconda della loro età e situazione, consiglia i suoi pazienti sullo stile di vita. Il suo consiglio comprende di norma un buon regime idrico, dieta sana che includa verdura e frutta fresca ed eviti cibi trattati a livello industriale, passeggiate quotidiane, e soprattutto offrire i propri problemi ai Divini Piedi di Loto. Nella sua esperienza, un

approccio olistico ha come risultato una guarigione più rapida e minimizza la possibilità di recidiva dei disturbi cronici.

Il praticante è aiutato dalla moglie nei suoi ambulatori settimanali e nei campi sanitari mensili. Lei riveste un ruolo chiave nel gestire la fila, somministrare la prima dose in bocca, spiegare le precauzioni da adottare come pure fornire consigli salutari. Egli ritiene sinceramente di essere uno strumento nelle mani di Swami e che lo scopo della sua vita sia quello di servire l'umanità con umiltà e dedizione per adempiere al Suo dettame: "*Manav seva è Madhav seva*" ("*Il servizio all'Uomo è servizio a Dio.*")

Casi da condividere:

- [Geloni, dolore al polso e alle dita](#)

+++++

I praticanti 12013 & 11553...India sono una coppia di devoti provenienti da famiglie spiritualmente portate. Il



marito, è un ingegnere meccanico con un diploma di specializzazione in gestione aziendale, andato in pensione nel 2010 come Direttore Generale Senior dopo 38 anni di servizio presso una stimata organizzazione. La moglie, laureata in scienze oltre che in pedagogia, ha prestato servizio come insegnante di Scuola Superiore per 30 anni prima di andare in pensione nel 2012.

Il marito è cresciuto assistendo ai miracoli di Swami e sua moglie si avvicinò a Sai dopo il matrimonio. Durante gli ultimi 45 o 50 anni, sono stati partecipanti attivi nell'organizzazione Sai e sono stati benedetti da Swami con molti miracoli. La moglie è stata un'insegnante Balvikas dal 1985 e attualmente funge da coordinatrice Balvikas e Mahila presso il Centro Sai locale dove il marito presta servizio come coordinatore spirituale. Nel 2011, il marito ebbe l'opportunità di rivestire un ruolo guida nell'ottenere la sponsorizzazione, l'approvvigionamento materiale e l'esecuzione tempestiva di un progetto in Maharashtra. Fu costruito un pozzo con l'aiuto degli abitanti del villaggio sulla riva del fiume e l'acqua venne pompata in un serbatoio costruito sulla collina. Questo portò una gioia indicibile ai 200 abitanti che, per anni, avevano dovuto affrontare enormi difficoltà per procurarsi l'acqua dalla pianura.

Nel 2008, la coppia ebbe la fortuna di frequentare strettamente un praticante esperto. Furono testimoni di come i pazienti venivano guariti con la medicina vibrazionale senza alcun effetto collaterale. Vennero ispirati e motivati dal praticante a seguire la preparazione e diventare loro stessi praticanti di vibrionica. Poco dopo il pensionamento, il marito completò la propria preparazione nel 2011 e sua moglie ne seguì l'esempio per diventare AVP nel 2012. Inizialmente, sia il marito che la moglie trattarono sé stessi e ottennero sollievo dai loro problemi cronici di acidità e dolore al ginocchio rispettivamente. Questo ha incrementato la loro fiducia e convinzione nel curare vari disturbi. Negli ultimi 8 anni, hanno trattato 500 pazienti e hanno avuto successo con svariate condizioni come vene varicose, acidità, diarrea, febbre, tosse e raffreddore, rinite, emicrania, vertigini, epilessia, paralisi, artrite, spalla bloccata, mal di schiena e psoriasi.

Molti dei loro pazienti, avendo provato in precedenza varie misure correttive senza molto successo, avevano fatto ricorso ed erano guariti con la vibrionica. Tali persone sono molto felici e dichiarano chiaramente ad altri, affetti da simili problemi, di essere stati curati soltanto grazie alla vibrionica. In generale, ritengono che il grado di miglioramento nelle condizioni di un paziente dipenda dalla natura e dalla storia della malattia, dalla fede, dalla pazienza e dalla perseveranza del paziente. Coloro che si aspettano una cura istantanea si scoraggiano se ottengono un miglioramento solo marginale. In questi casi, i praticanti lavorano con loro per creare fiducia e speranza nel continuare ad assumere i rimedi come raccomandato. Nella loro esperienza, circa il 70% di tutti i pazienti sono guariti.

I praticanti hanno anche partecipato ai campi sanitari settimanali condotti dal loro Sai Samiti. Durante uno di questi campi, nel giugno 2016, incontrarono due pazienti maschi sulla quarantina che soffrivano di psoriasi da molti mesi. Uno aveva seguito un trattamento omeopatico e l'altro uno allopatico, senza alcun sollievo in entrambi i casi. Entro 2 mesi dall'assunzione del rimedio **CC21.3 Skin allergies + CC21.5 Dry Sores + CC21.10 Psoriasis**, per via orale e in olio di cocco per applicazione esterna, il primo paziente fu completamente guarito; non ha avuto recidive da quasi 4 anni. L'altro paziente ha ottenuto un sollievo di circa l'80% in 4 mesi e il trattamento sta proseguendo. La coppia ritiene che la vibrionica dovrebbe far parte di tutti i campi sanitari dell'Organizzazione Sai poiché molti medici, grazie alla loro fede in Swami e alla conoscenza della vibrionica, indirizzano a loro i pazienti per accelerare la guarigione. Questo si

applica in particolare a malattie croniche come stitichezza, emorroidi, insonnia, dolore al ginocchio, mal di schiena e asma perché i pazienti chiedono medicine più forti (per una guarigione più rapida) per questi disturbi, in quanto essi rendono difficili le loro normali attività.

I praticanti mandano inoltre i rimedi per posta a parenti e amici in diverse parti dell'India. Quando fanno visita ai loro figli negli Stati Uniti, di norma 2 volte all'anno, portano con sé, oltre al loro Kit Benessere, 36 rimedi essenziali scelti dalla cassetta delle 108CC. Questi servono per i problemi acuti che si verificano comunemente, come raffreddore, tosse, febbre, mal di testa, dispepsia e tutti i dolori, come pure per determinati disturbi cronici basati su informazioni precedentemente ricevute. Molti devoti Sai degli Stati Uniti hanno tratto beneficio dal loro seva. La famiglia della loro figlia ha sviluppato una forte fede nella vibrionica, al punto che la loro nipotina di 4 anni chiede solo "medicine vibrazionali" ogni volta che non sta bene.

I praticanti considerano una benedizione per l'umanità il fatto che questa medicina, che agisce a livello vibrazionale e senza effetti collaterali, sia disponibile e gratuita! Somministrano i rimedi vibrazionali con la ferma convinzione che sia Swami a guarire e che loro sono soltanto Suoi strumenti. La loro stessa convinzione circa l'efficacia della vibrionica si è moltiplicata col passare del tempo. Sono dell'opinione che, man mano che la gente viene guarita, la raccomanderà ad altri e questo campo della medicina si svilupperà. Sperano che in futuro altri devoti vengano istruiti sulla vibrionica e raggiungano zone che non ne stanno ancora ricevendo i benefici. Concludono dicendo che fare seva attraverso la vibrionica è molto appagante, è come un'offerta a Dio!

Casi da condividere:

- [Acidità](#)
- [Emicrania](#)
- [Paralisi di Bell](#)

☞ Casi Clinici con l'Uso di Combo ☞

1. Geloni, dolore al polso e alle dita ^{10354...India}

Da 10 anni, un alto funzionario della sicurezza di 42 anni che lavora a turni in un cantiere, soffriva di dolore acuto alle articolazioni delle mani, in particolare ai polsi. A causa dell'esposizione alle fredde serate della stagione invernale, aveva i geloni (piccole lesioni causate dall'infiammazione di piccoli vasi sanguigni dopo l'esposizione all'aria fredda che tendono a colpire la pelle delle mani e dei piedi) in conseguenza dei quali non riusciva a piegare o raddrizzare le dita. Provava anche una sensazione di bruciore ai palmi e un leggero gonfiore ai piedi. Il dolore era intenso durante l'inverno, particolarmente durante i turni di notte, quando le dita diventavano rosse, intorpidite e rigide come se fossero congelate. Le sue condizioni miglioravano quando il clima si riscaldava. Da molti anni era in trattamento con farmaci allopatrici prescritti dal suo medico, ma non c'era stato quasi nessun miglioramento. Poiché non riusciva a dormire bene a causa del dolore, doveva fare affidamento sugli antidolorifici. Inoltre, soffriva di perdita di memoria. Il 30 settembre 2018, quando fece visita al praticante presso il suo consueto campo sanitario, gli venne somministrato:

Move Well-2* + Tiredness/Fatigue + CC9.2 Infections acute + CC12.4 Autoimmune diseases + CC15.6 Sleep disorders + CC21.2 Skin infections + CC21.3 Skin allergies...QDS**

Dopo un mese, il 1° novembre, il paziente riferì che riusciva a muovere le dita discretamente bene senza molto dolore; la sensazione di bruciore ai palmi e il gonfiore ai piedi erano scomparsi. Era molto contento di riuscire a portare la sua bicicletta da solo, dopo essere stato trasportato come passeggero nel corso degli ultimi 10 anni. Inoltre, dormiva bene senza bisogno di antidolorifici! Vedendo un sostanziale miglioramento delle sue condizioni, il paziente sospese le medicine allopatriche. Il 22 novembre 2019, era libero da tutti i sintomi e il dosaggio venne ridotto a **TDS**. In dicembre non venne al campo per un rifornimento ma, a gennaio 2020, riferì di essere in forma al 100%. Tutto l'inverno era passato tranquillamente, senza i consueti sintomi di dolore, arrossamento, intorpidimento o rigidità. Si sentiva sano e riusciva a svolgere le sue mansioni senza alcun problema. Il paziente era fiducioso che i sintomi non si sarebbero ripresentati, perciò non fece ritorno ma inviò al campo molti dei suoi amici per un trattamento. Ad aprile 2020, non ci sono state recidive.

Nota del redattore: Secondo le specifiche necessità del paziente presso il campo, il praticante ha aggiunto ulteriori combo al suo Kit Benessere e ha usato due combo del genere (vedi oltre) per trattare il

suo paziente. **CC9.2 Infections acute** è stata aggiunta per prevenire una possibile infezione respiratoria poiché il paziente era esposto a variazioni climatiche dovute ai turni di lavoro. I rimedi per la pelle sono stati inseriti per evitare una possibile infezione a causa dei geloni. **CC15.6 Sleep disorders** non è stato somministrato *separatamente* poiché aveva bisogno di riposare e dormire *durante il giorno*.

***Move Well 2: CC3.7 Circulation + CC12.1 Adult tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.2 SMJ pain + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine**

****Tiredness/Fatigue: CC3.1 Heart tonic + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic + CC18.1 Brain disabilities**

+++++

2. Acidità 12013...India

Un uomo di 62 anni, che ricopriva una posizione dirigenziale, era stato promosso ad una carica di maggiore responsabilità nel 2006. Questo gli aveva provocato molto stress e presto sviluppò reflusso acido, flatulenza ed eruttazione con sapore acido in bocca dopo ogni pasto, specialmente a colazione! Inoltre, la frequenza mattutina dei suoi movimenti intestinali era aumentata da una volta a 2-3 volte al giorno. All'inizio del 2007 il suo medico gli prescrisse pastiglie di pantocid da prendere una volta al giorno e proseguì così per 5 anni, fino al 2011. Questo gli diede un considerevole sollievo ma tutti i sintomi di cui sopra si ripresentavano ancora per 2-3 giorni alla settimana. Al suo pensionamento, nel 2010, lo stress da ufficio se n'era andato ma era ancora stressato poiché era impegnato a causa del ruolo guida che aveva assunto in molte attività di seva. Faceva ancora affidamento sulle pastiglie poiché riteneva di non avere altre alternative. Diventando un praticante di vibrionica nel 2011, colse l'opportunità di trattare se stesso e l'8 novembre cominciò ad assumere quanto segue:

CC4.1 Digestion tonic + CC4.10 Indigestion + CC15.1 Mental & Emotional tonic...QDS

Entro 3 mesi fu libero dall'eruttazione, i suoi movimenti intestinali divennero normali, e il reflusso acido e la flatulenza si ridussero di circa il 70%. Quindi, il 15 febbraio 2012, ridusse l'assunzione di pantocid a giorni alterni e dal 31 marzo a due volte la settimana, mentre proseguiva con la vibrionica allo stesso dosaggio. Il 1° luglio, poiché aveva raggiunto un sollievo del 100% da tutti i sintomi, smise di prendere il pantocid e ridusse il dosaggio del suo rimedio a **TDS**. Dopo due mesi e mezzo, poiché nessuno dei sintomi si era ripresentato, ridusse il dosaggio a **OD** e lo sospese il 15 novembre 2012. Ad oggi non vi sono state recidive.

+++++

3. Emicrania 12013 & 11553...India

Da dicembre 2014, una donna di 29 anni soffriva di intensi mal di testa da 15 a 20 giorni in un mese. Il dolore iniziava sopra gli occhi e diventava acuto verso il lato sinistro del capo e durava tutto il giorno fino all'ora di andare a dormire. Talvolta era accompagnato da sensazione di freddo e febbre e la temperatura saliva a 38.8° e si abbassava solo se prendeva un medicinale. Poiché la TAC non aveva mostrato anomalie, attribuì la sua condizione all'eccessiva pressione lavorativa e al conseguente stress mentale. Assunse farmaci allopatici per circa un anno ma, poiché aveva sviluppato una sensazione di bruciore allo stomaco, li sospese a dicembre 2015. Passò poi al trattamento omeopatico e a gennaio 2017 stava meglio al 75%. La frequenza dei mal di testa si era ridotta ad una volta alla settimana, erano meno intensi e ogni volta duravano 3-4 ore. A giugno 2017, poiché non vi era ulteriore miglioramento e il trattamento costituiva un grosso onere finanziario, lo sospese. Dopo circa 15 giorni i mal di testa si ripresentarono con la stessa intensità e frequenza di cui aveva sofferto prima di iniziare con le medicine. Quindi, dovette riprendere il trattamento. Ci vollero 8 mesi per ottenere un miglioramento del 75% che però sembrava aver raggiunto un plateau. Da allora, cominciò a cercare delle alternative che potessero fornirle un totale sollievo. Presto venne a conoscenza della vibrionica. Sospese il trattamento omeopatico e, il 15 febbraio 2018, consultò i praticanti che le somministrarono quanto segue:

CC4.10 Indigestion + CC11.3 Headaches + CC11.4 Migraines + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.5 Sinusitis...6TD

Il 30 aprile 2018, la paziente riferì che si sentiva molto meglio di prima poiché aveva sofferto di mal di testa soltanto una volta in 10-15 giorni durante gli ultimi due mesi e mezzo; l'intensità era molto minore e il mal di testa durava per 2-3 ore. Il 30 giugno, poiché i mal di testa erano meno frequenti e duravano solo per circa un'ora, il dosaggio venne ridotto a **TDS**. Il mal di testa divenne progressivamente più leggero e scomparve il 30 settembre 2018, fornendole il tanto necessario sollievo. Preferì continuare con il rimedio a dosaggio **TDS** qualche altro mese poiché temeva la possibilità di una recidiva. In aprile 2019,

il dosaggio venne ridotto a **OD**. La paziente continua ancora ad assumere il rimedio da aprile 2020 poiché non è disposta a sospenderlo o ridurlo ulteriormente.

+++++

4. Paralisi di Bell ^{12013 & 11553...India}

Negli Stati Uniti, una donna di 62 anni stava affrontando una vita eccessivamente stressante da 6 mesi. Il 4 giugno 2015, mentre stava guidando, avvertì un improvviso intorpidimento e una contrazione dolorosa sul lato sinistro del viso e dovette accostare l'auto a lato della strada. Poiché sentiva la faccia paralizzata, si recò in ospedale per avere un'assistenza urgente. Il medico che le diagnosticò la paralisi di Bell, non le diede molta speranza e le disse che ci sarebbero volute settimane di steroidi e fisioterapia per avere qualche eventuale miglioramento. Scelse di non assumere gli steroidi ma iniziò la fisioterapia due volte alla settimana, come le era stato suggerito. Poiché la sua bocca era piegata a sinistra e non aveva alcuna sensibilità, non poteva mangiare o masticare da quel lato altrimenti avrebbe potuto mordersi la guancia o il labbro nel farlo. Poiché non vi era miglioramento, si preoccupò e il suo livello di stress divenne ancora più alto. La mattina presto del 18 giugno 2015, si sentiva disperata e pregò intensamente Swami. Ricevette un messaggio interiore che le suggeriva di ricorrere al trattamento dei praticanti, i genitori della sua amica che, al momento, si trovavano in visita negli Stati Uniti. Li chiamò al telefono immediatamente e la loro figlia poco dopo le portò il seguente rimedio:

CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.4 Paralysis...6TD

Il 21 giugno 2015, quando i praticanti fecero visita al centro Sai, furono piacevolmente sorpresi nel vederla senza alcun segno di paralisi facciale. Lei comunicò gioiosamente che il suo viso era diventato perfettamente normale nel giro di 48 ore. Non vi erano danni ai nervi e si sentiva bene al 100%. Il 24 giugno 2015, il dosaggio venne ridotto a **TDS**. Poiché la paziente non sentiva il bisogno di continuare a lungo con il rimedio, lo sospese dopo un mese. Continua ad essere in contatto con i praticanti. Ad aprile 2020, non vi sono state recidive.

Testimonianza della paziente:

"Dopo 48 ore, il mio viso era stato completamente riportato alla normalità, senza paralisi o danno ai nervi. Prima della vibronica, non riuscivo nemmeno a chiudere l'occhio sinistro, dovevo usare un dito per chiuderlo e lavarlo spesso con acqua. Con la Grazia di Swami e l'amore dello Zio (termine affettuoso di rivolgersi ad un conoscente), tramite la vibionica sono completamente guarita e tornata alla normalità.

"Il medico era stupefatto alla notizia, poiché non aveva mai fatto esperienza di una guarigione così rapida – soprattutto senza alcuna terapia fisica o steroidi – che erano stati quelli che aveva suggerito. Le sue parole furono: "Questo è sicuramente ciò che viene definito un miracolo, di quelli che non ho mai visto in tutti i miei giorni da medico".

+++++

5. Ansia, depressione, attacchi di panico, tinnito ^{02899...UK}

Una donna di 63 anni, soffriva di ansia, depressione, attacchi di panico e un po' di insonnia da 10 anni. Era diventata totalmente dipendente dai farmaci allopatrici poiché questi l'aiutavano a controllare gli attacchi di panico; inoltre, le permettevano di andare al lavoro e di procedere con le normali attività. Se smetteva di prenderli per un po', i suoi sintomi ritornavano e le sue condizioni peggioravano. Si sentiva meglio solo se ricominciava a prendere i farmaci e poi le ci voleva molto tempo per tornare alla normalità. La fase attuale della malattia era iniziata il 1° aprile 2016, quando gli attacchi di panico erano diventati molto gravi e accompagnati da un costante ronzio (tinnito) nella testa e da perdita di appetito. Andava soltanto al lavoro e tornava subito a casa e non aveva alcun interesse ad uscire o ricevere visite a casa. Il continuo suono ronzante nelle orecchie la teneva sveglia e le pillole per dormire non servivano. Era così fastidioso che dovette smettere di andare al lavoro nel luglio 2016. I medici volevano determinare la causa del ronzio. Il 24 luglio 2016, fu mandata a fare una risonanza magnetica al cervello ma le sue condizioni peggioravano. Nonostante credesse fortemente nell'allopattia, grazie alla loro ventennale amicizia, accettò di vedere la praticante il 23 agosto 2016 e le venne somministrato:

#1. CC5.3 Meniere's disease + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.2 Psychiatric disorders + CC15.6 Sleep disorders + CC17.3 Brain & Memory tonic...TDS

La sorella gemella della paziente era in contatto con la praticante e le disse che non aveva assunto il rimedio #1 dopo la prima dose. Durante i due mesi successivi le sue condizioni erano progressivamente

peggiorate, quindi entrava e usciva dall'ospedale. Mangiava a malapena qualcosa, divenne molto debole e non riusciva a dormire. Non era in grado di uscire di casa. Tutto ciò le fece pensare che non ci fosse nulla che qualcuno potesse fare per aiutarla. Disse a sua sorella di sentire che sarebbe morta.

Disperata, la sorella contattò la praticante il 28 ottobre 2016. Poiché la paziente non aveva alcuna propensione ad assumere il rimedio vibrazionale, la sorella chiese se si poteva fare qualcosa per lei. Avendo appena completato il corso per SVP, la praticante si offrì di trattarla tramite l'invio a distanza, che cominciò il 31 ottobre usando una foto della paziente a figura intera. La combo usata fu:

#2. NM5 Brain TS + NM6 Calming + NM12 Combination-12 + NM88 Meniere's Disease + SM39 Tension + SM41 Uplift...TDS

Lo stesso giorno, la paziente si sentì più calma e prese un po' di cibo. Quella stessa sera, uscì per vedere suo figlio e i nipotini. Mentre l'invio a distanza proseguiva, lei mangiava di più ogni giorno e iniziava addirittura a conversare normalmente. In soli 3 giorni vi fu un miglioramento del 50% degli attacchi di panico e dell'appetito, ma il ronzio nella testa continuava. Perciò, il 3 novembre 2016, il rimedio venne migliorato con:

#3. SM19 Ears + #2...TDS

Entro l'8 novembre 2016, la paziente stava molto meglio ma il ronzio nella testa era migliorato solo del 50%. Aveva ricevuto solo in quel momento i risultati della risonanza magnetica, che rivelavano che era tutto normale. La paziente adesso era disposta ad assumere il rimedio oralmente, perciò la sorella le consegnò il rimedio #3 e quindi l'invio a distanza venne sospeso.

Entro l'ultima settimana di gennaio 2017, il ronzio all'orecchio della paziente si era ridotto del 60%. A questo punto, venne visitata da un medico esperto che diagnosticò che il ronzio era stato causato da avvelenamento chimico dovuto all'assunzione di una miscela di farmaci allopatrici nel corso di un lungo periodo. Il medico iniziò a ridurre le medicine mentre lei continuava ad assumere la vibronica e il suo miglioramento fece un rapido progresso fino al 90% di tutti i sintomi entro la fine di marzo.

Perciò, il dosaggio venne ridotto a **BD** con il consiglio di ridurlo gradatamente prima di sospenderlo. Entro la fine di luglio vi fu un ristabilimento del 100%. Attualmente non sta assumendo nessuna medicina allopatrica ed è completamente normale e ha ripreso il lavoro a tempo pieno nel settembre 2017.

Aggiornamento della praticante in data marzo 2020: La paziente, in realtà, aveva smesso di prendere il rimedio quando il dosaggio era stato ridotto a BD e non ne aveva parlato. Ha continuato a star bene senza alcuna medicina fino a dicembre 2019, quando ebbe una leggera ricaduta dei sintomi d'ansia. Ma scelse di non prendere alcun medicinale, compresa la vibronica, fiduciosa di poter guarire da sola. Nonostante la leggera ricaduta, il lato positivo del caso è stato che una paziente in gravi condizioni da 10 anni ha potuto ottenere un sollievo quasi totale nel giro di 5 mesi di trattamento vibronico ed è diventata sufficientemente forte da gestirsi senza alcun aiuto esterno.

*Se si usa la cassetina delle 108CC, somministrare per il rimedio #2: **CC5.3 Meniere's disease + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.2 Cleansing**; per il #3: **CC5.1 Ear infections + CC5.3 Meniere's disease + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.2 Cleansing***

+++++

6. Sterilità, disfunzione erettile, cisti ovarica ^{10980...India}

Dal loro matrimonio nel 2011, una giovane coppia aveva tentato per 3 anni di avere un bambino. Il 10 marzo 2014, il marito di 26 anni si recò dalla praticante con il proprio referto medico che mostrava che era affetto da disfunzione erettile. Per 2 anni, con una grossa spesa, aveva seguito un trattamento ayurvedico e successivamente uno omeopatico, ma senza alcun successo. Gli venne somministrato quanto segue:

CC14.3 Male infertility...TDS

Dopo 2 settimane il paziente riferì che la sua erezione era migliorata del 50% rispetto a prima. Il 5 aprile venne con sua moglie ed entrambi sembravano felici poiché la disfunzione erettile era completamente scomparsa. Lui proseguì con il rimedio per altri 2 mesi e mezzo a dosaggio TDS e lo sospese il 20 giugno 2014, di sua iniziativa, perché sentiva di non averne più bisogno.

Inspirata dal rapido miglioramento del marito, anche la moglie di 23 anni volle provare la vibronica per i propri problemi. Da un anno aveva periodi mestruali irregolari e ritardati, l'intervallo tra i cicli andava dai 2

ai 3 mesi. Un'ecografia eseguita nel dicembre 2013 aveva rivelato una cisti ovarica. Il 5 aprile 2014 le venne somministrato:

CC8.1 Female tonic + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.8 Menses irregular...TDS

I suoi 3 cicli successivi, da maggio a luglio, furono regolari ed entro un mese dal precedente. Con loro grande gioia, la moglie concepì ad agosto 2014. Un'ecografia di prassi durante la gravidanza mostrò che non vi erano cisti. Sebbene fosse stato loro consigliato di continuare con il rimedio durante la gravidanza, la coppia contattò la praticante solo per darle la bella notizia che era nata una bambina sana il 29 maggio 2015. Concepì di nuovo e diede alla luce un maschietto nel maggio del 2018. Ora, tutta la famiglia assume soltanto rimedi vibrazionali per qualunque problema di salute. Ad aprile 2020, i genitori e i bambini stanno bene.

Testimonianza del paziente datata marzo 2019: Io e mia moglie abbiamo assunto la medicina vibrazionale nel marzo 2014 per la mia disfunzione erettile e per la cisti ovarica e i cicli irregolari di mia moglie. A causa dei suddetti problemi non avevamo avuto figli per 3 anni dopo il matrimonio. Dopo aver assunto la medicina per 3 mesi, mia moglie ha concepito e siamo stati benedetti con una bambina nel maggio 2015. Recentemente, nel maggio 2018, siamo stati benedetti con un bambino. Dal 2014 fino ad oggi non abbiamo assunto nessun'altra medicina per i suddetti problemi, né si sono ripresentati. Siamo riconoscenti al trattamento vibrionico e a Sai Baba per averci aiutato a guarire da questi problemi.

+++++

7. Dolore mestruale, anemia, acidità ^{11585...India}

Da 25 anni, una donna di 38 anni di un remoto villaggio soffriva di acuto dolore durante ogni ciclo mestruale, nonostante la perdita ematica fosse normale. Su consiglio del suo medico, prendeva antidolorifici solo quando il dolore diventava insopportabile. Due anni fa, aveva sviluppato una sensazione di bruciore allo stomaco e prendeva degli antiacidi per sopportarlo. Nel marzo 2017 fu trovata anemica poiché il suo valore di emoglobina era pari a 7, molto al di sotto della gamma normale di 12-16 g/dL. Il 25 aprile 2017, fece visita al praticante lamentando debolezza e stanchezza. Le venne somministrato il seguente rimedio:

Per dolori mestruali e anemia:

#1. CC3.1 Heart tonic + CC8.8 Menses irregular + CC12.1 Adult tonic...TDS

Sospese gli antidolorifici prima di iniziare il rimedio #1 ma continuò ad assumere l'antiacido.

Durante la visita di controllo del 19 maggio 2017 era felice di riferire che non aveva avuto **nessun dolore** durante le mestruazioni **per la prima volta negli ultimi 25 anni**. Le venne consigliato di proseguire con il rimedio #1 e le venne inoltre somministrato:

Per Acidità:

#2. CC4.10 Indigestion...TDS

A questo punto, sospese anche gli antiacidi. Dopo 8 settimane, il 16 luglio, informò il praticante di essere stata libera dal dolore durante i cicli mestruali di giugno e luglio e completamente sollevata dall'acidità. Non si sentiva debole o stanca e non sentiva il bisogno di sottoporsi ad un altro esame del sangue. Il dosaggio dei rimedi #1 e #2 venne ridotto a **BD** per due settimane, poi a **OD** per le successive due settimane, e gradatamente diminuito a **OW** prima di sospenderlo definitivamente il 30 settembre 2017. Ispirati dall'effetto curativo della vibrionica, anche i membri della sua famiglia hanno iniziato a richiedere il trattamento dal praticante. Ad aprile 2020, la paziente ha confermato di essere sana, senza recidive di alcun sintomo.

+++++

8. Stitichezza ^{11614...India}

Una donna di 61 anni soffriva di stitichezza da cinque anni, nonostante l'assunzione di 2 litri d'acqua al giorno ed una dieta equilibrata che comprendeva frutta e verdura. Non riusciva ad andare di corpo senza sforzarsi se non prendeva lassativi a giorni alterni. Tre mesi prima, le sue condizioni erano diventate così gravi da farle assumere i lassativi ogni giorno. Anche così riusciva ad andare di corpo solo una volta ogni 3 giorni e con grande difficoltà. Il 7 settembre 2019, le venne somministrato:

CC4.1 Digestion tonic...TDS

Dopo una settimana la paziente riferì un miglioramento che andava dal 30 al 40% poiché riusciva ad evacuare le feci a giorni alterni e con minore difficoltà. Dopo un'altra settimana ebbe un sollievo del 100% e riusciva a defecare ogni giorno con facilità. Il 4 ottobre 2019, la paziente confermò di aver smesso di assumere i lassativi 3 giorni prima; il movimento intestinale era ormai normale e il suo tormento di 5 anni era davvero finito. Il dosaggio venne diminuito a **OD** e lentamente ridotto a **OW** il 23 ottobre. Smise da sola di prendere il rimedio il 28 ottobre 2019, poiché riteneva di non averne più bisogno. Ad aprile 2020, non vi sono state recidive.

+++++

9. Spondilite, prurito cutaneo ^{11614...India}

Un uomo di 54 anni stava soffrendo di molteplici problemi quando si rivolse al praticante. Presentava un dolore persistente e rigidità ad entrambe le spalle da sei mesi e non riusciva a muovere il collo senza fastidio. Tuttavia non aveva preso alcuna medicina. Inoltre, tre mesi prima aveva sviluppato prurito alla mano sinistra e allo stinco sinistro, e ciò lo infastidiva continuamente. L'applicazione di un unguento prescrittogli dal medico non era d'aiuto, perciò smise di applicarlo. Quindici giorni prima, il dolore a collo e spalla era diventato insopportabile e aveva anche iniziato ad avere male in tutto il corpo ogni notte. Perciò si recò a fare un controllo e gli venne diagnosticata una spondilite. Il medico gli prescrisse della fisioterapia che lui seguì per una settimana, ma questo non fu di molto aiuto. Da quel momento in poi venne integrata con farmaci allopatrici durante la seconda settimana. Questo gli fornì un po' di sollievo ma il dolore persisteva ancora. Più avanti, 3 giorni prima, cominciò ad avvertire intorpidimento alla spalla sinistra. Decise allora di sospendere il trattamento allopatrico e di prendere invece la vibronica. Il 29 settembre 2019 il praticante gli somministrò il seguente rimedio:

CC20.5 Spine + CC21.3 Skin allergies...TDS

Entro 5 giorni il paziente fu libero da intorpidimento, dolore e rigidità a collo e spalla. Inoltre, il prurito era migliorato di circa il 60-70%. Entro ottobre 2019, fu libero al 100% da tutti i sintomi che lo avevano infastidito. Disse che per lui era, a dir poco, un miracolo essere stato sollevato da tutti i disagi fisici nel giro di 18 giorni di trattamento vibrazionale. Il dosaggio venne prima ridotto a **OD** e poi diminuito a **OW** nel corso di un periodo di 3 settimane e sospeso il 7 novembre. Il 19 dicembre 2019 il paziente confermò che andava tutto bene. Ad aprile 2020 non vi sono state recidive.

+++++

10. Orticaria papulosa ^{03552...UAE}

Una donna incinta di 37 anni presentava prurito a mani, piedi e addome. Era incinta da 6 mesi e le era stata diagnosticata un'orticaria papulosa 3 settimane prima. Il medico aveva prescritto una crema per la pelle a base di corticosteroidi che la paziente era riluttante ad usare. Quindi, fece ricorso a trattamenti a base di erbe, come pasta di neem, gel di aloe vera, e bagni di farina d'avena, ma questi ebbero scarso effetto. Consultò il praticante il 18 luglio 2016 e le venne somministrato:

#1. CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC21.3 Skin allergies...TDS e in acqua per applicazione esterna...**BD**, al mattino dopo il bagno e alla sera prima di andare a letto

#2. CC8.2 Pregnancy tonic...TDS

Il giorno successivo, il prurito a mani e piedi si aggravò ma la paziente continuò ad assumere il rimedio a dosaggio **TDS**. Dopo due giorni il peggioramento si placò e, entro quella settimana, il prurito su mani e addome migliorò del 90% e quello sui piedi si ridusse del 50%.

Entro la fine della terza settimana, il 7 agosto 2016, il prurito si era risolto completamente. La paziente era felice quando notò che anche il dolore che era solita avere nel punto del precedente taglio cesareo era scomparso. Il dosaggio del rimedio **#1** venne ridotto a **BD** per una settimana e poi a **OD** per un mese prima di sospenderlo il 15 settembre. Le venne consigliato di proseguire con il rimedio **#2** fino al parto. Nell'ottobre del 2016 è nato un bambino sano. Quando la paziente contattò il praticante l'ultima volta, nel 2019, non vi erano state recidive del prurito.

+++++

∞ Angolo della Risposta ∞

Domanda 1: Posso prendere il mio rimedio per qualunque altro problema acuto o cronico insieme al rimedio profilattico per il Covid-19?

Risposta: Il rimedio preventivo per il Covid-19 andrebbe preso da solo (senza abbinarlo ad un altro rimedio) quando ci si alza al mattino. Il rimedio per qualunque altro problema può essere assunto dopo 20 minuti. Per inciso, sappiamo che la regola dei 20 minuti si applica anche ad un nosodo e ad un miasma, quando diventa inevitabile somministrarlo con un altro rimedio. Abbiamo sempre ritenuto che un intervallo di 5 minuti tra i rimedi sia di solito sufficiente, ma secondo le ultime ricerche, una pausa di 20 minuti è ritenuta ideale in tutti i casi.

+++++

Domanda 2: Per i problemi acuti nella mia famiglia, trovo che una goccia dalla cassetina delle 108CC messa direttamente in acqua sia veloce da preparare e più efficace delle pillole disciolte in acqua. Posso fare la stessa cosa anche per i miei pazienti?

Risposta: Sì, lo puoi fare ma tieni presente che il rimedio in acqua durerà fino a quando la qualità dell'acqua rimane buona per il consumo orale, diciamo per una settimana. Perciò questo metodo può non essere pratico nel caso di un problema cronico, a meno che il paziente sia in grado di rivolgersi a te ogni settimana per un rifornimento. (Fare riferimento anche alla D3 del vol. 9 #2)

+++++

Domanda 3: I pozzetti di rame del mio apparecchio SRHVP si sono molto anneriti con il passare degli anni. Questo può in qualche modo incidere sui rimedi preparati? C'è qualcosa che posso usare per eliminare l'annerimento?

Risposta: Non importa se i pozzetti si sono anneriti poiché questo non incide sulla qualità dei rimedi fatti. Tuttavia, si raccomanda di pulire periodicamente i pozzetti usando alcune gocce di alcol etilico su di un panno morbido.

+++++

Domanda 4: Recentemente ho iniziato ad usare un diffusore (anziché un bottiglietta spray) per diffondere il rimedio CC15.1 Mental & Emotional tonic in casa mia per allontanare le energie negative. Consigliereste l'uso di un diffusore?

Risposta: A prima vista, l'uso di un diffusore sembra una buona idea perché produce continuamente un getto fine o una nebbia che può disperdersi in un'area più ampia della stanza. Senza dubbio, nel caso di qualcosa di fisico, come le essenze floreali, un diffusore sarà molto utile. Ma quando si spruzza un rimedio, viene fatto con una preghiera. Lasciando il rimedio in un diffusore, è probabile che ci si dimentichi dell'aspetto della preghiera che è importante almeno quanto il rimedio stesso. È quindi meglio spruzzare/irrorare in modo proattivo anziché usare un diffusore. Inoltre, anche i pensieri, i sentimenti, e le visualizzazioni delle persone che vivono nella casa giocano un ruolo importante nell'allontanare le energie negative.

+++++

Domanda 5: Un mio paziente che vive all'estero soffre di lupus sistemico, per il quale, come da manuale SVP, un nosodo di sangue funziona bene. Non è in grado di inviarmi un campione di sangue. Esiste un'alternativa?

Risposta: Sì, esiste. Il nosodo di sangue viene principalmente usato per trattare disturbi sanguigni poiché il sangue contiene la firma energetica di una persona, e viene anche usato per trattare qualunque malattia complicata o sistemica. L'unica altra parte del corpo che contiene un'impronta completa di una persona sono i capelli che, sebbene usati soprattutto per trattare i problemi dei capelli, possono venire usati anche per trattare qualunque malattia sistemica. Perciò, nel caso del tuo paziente, un nosodo di capelli dovrebbe essere tanto efficace quanto un nosodo di sangue.

Notare che un nosodo ricavato da materiale patologico del corpo, come urina, espettorato, pus, secrezioni da orecchio/occhio/naso, viene usato per trattare disturbi del corrispondente sistema o organo del corpo. Il nosodo di sangue o di capelli potrebbe essere usato anche per questi disturbi, ma il nosodo ricavato da materiale patologico specifico otterrà un risultato molto più rapido.

+++++

Domanda 6: Vorrei potenziare 4 medicine allopatriche diverse che un mio paziente sta assumendo poichè queste gli stanno provocando alcuni nuovi problemi a causa dei loro effetti collaterali, sebbene stiano funzionando bene per i suoi vari problemi di salute. I rimedi potenziati potrebbero provocargli un grave pullout?

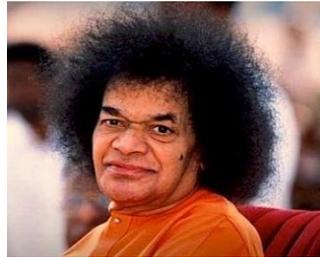
Risposta: Il fatto che le medicine che il tuo paziente sta assumendo stiano causando alcuni nuovi problemi implica che ci sia un accumulo di tossine. Il rimedio potenziato può essere utile per gli effetti collaterali tramite l'estrazione di quelle tossine dal corpo. Nella maggior parte dei casi, questo pullout è silente, perciò il paziente non avverte alcun disagio. Ma in alcuni casi questo pullout può essere forte, causando così un po' di sofferenza senza che ci sia modo di avere un preavviso di ciò. Pertanto, è consigliabile peccare di prudenza iniziando con un basso dosaggio, diciamo OD o anche una singola dose da aumentare lentamente fino a TDS. Per inciso, la stessa cosa si applica esattamente quando un paziente viene trattato con un allergene potenziato.

+++++

Domanda 7: Poiché la nostra mente è la causa prima di tutte le malattie, è possibile che sia responsabile anche di una malattia causata da un incidente quando, in quel momento, non si aveva la minima idea di un incidente?

Risposta: Quando una persona ha un incidente e rimane ferita, sembrerebbe che la sua mente non possa esserne responsabile poiché non ci ha pensato consapevolmente. A questo punto, dobbiamo essere consapevoli che tutti i nostri pensieri e le emozioni vengono registrati nella nostra mente subconscia. Un pensiero negativo proveniente dalla mente subconscia può causare un incidente che provoca quindi un danno.

☞ Parole Divine dal Guaritore Principale ☞



“Ovunque ci sia sporco e un’atmosfera impura, ci saranno batteri sporchi e nocivi, mentre in un luogo pulito dove l’atmosfera è buona e pulita, ci saranno batteri puliti. Quando tocchiamo un corpo sporco, vi è la possibilità che i germi che causano malattie ricadano su di noi. Inoltre, quel corpo impuro e non sacro può trasmetterci una parte del sudiciume. Un corpo e un altro, in questo caso, sono come dei magneti. Questo è il motivo per cui gli individui che intraprendono il percorso della sadhana dovrebbero tenersi lontani da ambienti e oggetti impuri. È in tale contesto che i nostri vecchi avevano consigliato di toccare i piedi di persone sacre e anziane, in modo che la sacralità contenuta nel loro corpo venisse trasmessa a noi. Allo stesso modo, se voi toccate un corpo non sacro, anche l’impurità o la non sacralità può entrare in voi.”

... Sathya Sai Baba, La buona salute è la più grande ricchezza dell'uomo, Summer Showers Giugno 1978
<http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1978/ss1978-28.pdf>

+++++

“Approfittate di ogni occasione possibile per rendere servizio alla società. Il servizio non deve essere limitato ai singoli. È importante fare servizio su scala nazionale. Non è necessario cercare di sapere che tipo di servizio andrebbe fatto. Quando capite che potete dare aiuto a qualcuno che ne ha bisogno, offritelo. Non fate distinzioni tra ricco e povero o meritevole e immeritevole. Offrite il servizio secondo le esigenze della situazione.”

... Sathya Sai Baba, “Lo spirito di servizio” Discorso 21 Novembre 1988
<http://www.sssbpt.info/ssspeak/volume21/sss21-31.pdf>

Annunci

Prossimi Seminari*

- ❖ **India Delhi-NCR:** Seminario virtuale di aggiornamento 8-12 Maggio 2020, 2 ore al giorno contattare Dr Sangeeta Srivastava presso dr.srivastava.sangeeta@gmail.com o telefonicamente al 9811-298-552
- ❖ **India Puttparthi:** Seminario AVP **8-14 Luglio 2020** contattare Lalitha presso elay54@yahoo.com o telefonicamente al numero 8500-676-092
- ❖ **India Puttparthi:** Seminario di aggiornamento SVP **16-17 Luglio 2020** contattare Hem presso 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **UK Londra:** Seminario nazionale annuale di aggiornamento UK **20 Settembre 2020** contattare Jeram Patel presso jeramjoe@gmail.com
- ❖ **USA Richmond VA:** Seminario AVP **9-11 Ottobre 2020** contattare Susan presso saivibrionics.usa.can@gmail.com
- ❖ **India Puttparthi:** Seminario AVP **25 Nov-1 Dic 2020** contattare Lalitha presso elay54@yahoo.com o telefonicamente al numero 8500-676-092
- ❖ **India Puttparthi:** Seminario SVP **3-7 Dicembre 2020** contattare Hem presso 99sairam@vibrionics.org

* I seminari AVP e SVP sono solo per coloro che hanno seguito la procedura di ammissione e il corso online. I seminari di aggiornamento sono per i praticanti già esistenti.

Inoltre

1. Consigli per la salute

Dai sapore alla tua giornata in modo sano!

“Il cibo che consumiamo dovrebbe essere gustoso, sostanzioso e piacevole. Non dovrebbe essere troppo piccante o troppo salato; andrebbero mantenuti equilibrio e proporzione. Non dovrebbe risvegliare o smorzare. Il cibo rajasico scatena le emozioni; il cibo tamasico induce pigrizia e sonno. Il cibo satvico soddisfa senza accendere o stimolare le emozioni”...Sri Sathya Sai Baba¹

Che cos'è una spezia?

Una spezia è la parte secca di una pianta, diversa dalle foglie chiamate erbe ma *non contemplate in questo articolo*. Potrebbe essere un seme o il baccello di un frutto (senape, cumino, coriandolo, fieno greco, carambola, nigella, noce moscata, finocchio, anice, anice stellato, e cardamomo); corteccia (cannella e macis), germoglio essiccato (chiodo di garofano), stigma (zafferano), bacca (pepe in grani, pepe della Giamaica), radice o rizoma (zenzero, curcuma), resina (assafetida) o bulbo (aglio).^{2,3}

Uso, benefici e conservazione delle spezie

Uso: Le spezie sono state usate fin dai tempi antichi per condire, insaporire o guarnire una ricetta, poiché sono aromatiche e conferiscono un aroma, un gusto e talvolta anche un colore speciali! Le spezie fresche, intere o macinate, possono venire fritte o arrostiti prima e poi aggiunte a un piatto verso la fine della cottura o appena prima di essere servito per trattenere il sapore e l'aroma nel cibo. Possono anche venire aggiunte prima, durante il processo di cottura per renderle più assorbibili. Sono anche validi conservanti poiché possono inibire la crescita di agenti patogeni nel cibo e ne allungano la data di scadenza.^{4,5}

Benefici: Quasi tutte le spezie sono ricche di antiossidanti, minerali come calcio, magnesio, potassio, fosforo, minerali traccia come ferro, manganese, rame, selenio, come pure di vitamine, aminoacidi, e alcune anche di acidi grassi omega-3, oltre a carboidrati, proteine, e fibra. Sono considerati potenti e dotati di potere curativo a causa delle loro proprietà antimicotiche, antivirali, antimicrobiche, antinfiammatorie, antisettiche, anestetiche e analgesiche. Quindi, sono state usate beneficamente in sistemi di medicina antichi e tradizionali. Sebbene la ricerca sia stata inadeguata per dimostrare clinicamente il loro effetto, alcuni studi come pure alcune pratiche hanno rivelato che le spezie nutrono il

corpo, migliorano l'umore, e possono prevenire e curare le malattie, anche quelle pericolose per la vita come cancro, diabete, ictus e le malattie coronariche.^{2,4,5,8}

Conservazione: Col tempo, le spezie perdono il loro aroma e il sapore. Quindi, conservatele in contenitori ermetici lontano da fonti di calore e di umidità, in modo che i semi possano durare fino a 2 anni e le spezie in polvere fino ad un anno.^{2,4}

Avvertenza: Le spezie sono benefiche e sicure soltanto in piccole quantità, normalmente 1 cucchiaino da tè (da 2 a 2.5 g) al giorno ma talvolta solo un pizzico o due. Le persone con situazioni di salute particolari e le donne incinte e che allattano dovrebbero consultare il proprio medico riguardo l'assunzione delle spezie e la loro quantità.^{2,8}

Spezie specifiche

Ci sono più di 100 varietà di spezie,⁵ ma noi trattiamo soltanto le 20 più comunemente note, il nome indiano viene dato tra parentesi.

1. Semi di senape (Sarso, Rai)

Questi semi sono migliori rosolati a fuoco vivo fino a quando scoppiettano, prima di aggiungere altri ingredienti aromatici. I semi in polvere possono venire cosparsi su un'insalata o un piatto caldo, o aggiunti a condimenti e sottaceti. Anche la pasta di senape preparata con semi messi in ammollo per una notte è popolare. Ricchi di molti minerali e acidi grassi omega-3, possono eliminare i parassiti intestinali, curare il sistema bronchiale, favorire la circolazione sanguigna per alleviare dolori scheletrici e muscolari, distorsioni e spasmi, e contribuire anche alla guarigione della psoriasi e delle dermatiti da contatto.



Mustard seeds

Applicazione esterna: I pazienti con mal di gola possono fare gargarismi con un tè preparato con i semi di senape. L'aggiunta di senape a un pediluvio può alleviare la congestione toracica. Un cataplasma di senape può venire applicato sul corpo per alleviare la bronchite, la bronchite polmonare, la pleurite e tutti i dolori. Come strumento di pulizia, strofinate una miscela di pochi semi di senape frantumati con acqua e aceto su pentole e tegami, lasciate agire per una notte e il giorno seguente lavate bene la pentola o il tegame.

Avvertenza: Fino a 2 g. al giorno viene considerata una quantità sicura. Le persone con problemi a tiroide, reni e cistifellea dovrebbero consultare il proprio medico.^{6,7}

2. Semi di cumino (Jeera)

In alcune culture, la cottura non può essere completa senza i semi di cumino dal sapore terroso, nocciolato, speziato e caldo rosolati a fuoco vivo e aggiunti a verdure, zuppe, lenticchie o qualunque preparazione a base di riso o miglio. La sua polvere può arricchire il sapore dello yogurt e del buttermilk (latticello). Ricchi di ferro, calcio e vitamine A & C, può prevenire e aiutare a curare anemia, infezioni virali di origine alimentare, insonnia e osteoporosi, a regolare la pressione sanguigna, disintossicare il fegato, promuovere la digestione, abbassare la glicemia, sostenere il sistema immunitario e migliorare il livello energetico. Uno studio ha rivelato che le donne obese che consumavano una dose rilevante di polvere di cumino aggiunta allo yogurt in 2 pasti giornalieri per 3 mesi, hanno avuto una significativa diminuzione del peso e del grasso corporeo e hanno stabilizzato il tasso di colesterolo HDL/LDL; in un altro studio, c'è stata una diminuzione del livello insulinico in 8 settimane.^{4,8,9,10}



Cumin seeds

Una tazza di tè di cumino appena fatto agisce come un efficace analgesico, specialmente in caso di mal di stomaco, decongestiona il torace e promuove la montata latte in gravidanza.¹¹

Avvertenza: Un pizzico (0.1 g.) al giorno è sufficiente a dare giovamento, fino a 0.6 g. (1/4 di cucchiaino) è considerato sicuro e non tossico da consumare. Preso in eccesso può portare a problemi come pirosi e reflusso acido. Evitate di usarlo 2 settimane prima di un intervento e anche se avete disturbi sanguigni poiché tende a rallentare la coagulazione del sangue e ad abbassare i livelli glicemici.⁸⁻¹⁰

3. Assafetida (Hing)



Asafoetida

È una resina gommosa dal forte odore, viene ricavata dalla linfa essiccata estratta dal fusto e dalla radice di una pianta di finocchio perenne. Normalmente disponibile in pezzetti, granuli o polvere, va usata in *minuscole quantità, un pizzico o due dovrebbero bastare*. Una volta cotta aggiunge un piacevole sapore e rende digeribili lenticchie e legumi.

È stata usata fin dai tempi dell'impero Romano per prevenire spasmi e flatulenza, e come espettorante, lassativo e sedativo. È utile nel trattamento della sindrome del

colon irritabile, dona sollievo nelle difficoltà respiratorie dovute a bronchite, influenza suina e asma, nei disordini mestruali, sostiene un sano livello glicemico e la pressione sanguigna e mantiene la salute cardiovascolare. In alcuni sistemi tradizionali, viene usata insieme allo jaggery per trattare le convulsioni e i disordini mentali, e con il ghee per i dolori da sciatica.

Avvertenza: La dose tradizionale usata beneficamente per scopo medicinale è di 0.2-0.5 g. Non consigliabile a donne in gravidanza e bambini piccoli, a coloro che soffrono di ulcere, disturbi gastrointestinali o emorragici, epilessia o problemi di pressione sanguigna o 2 settimane prima di un intervento chirurgico.¹²⁻¹⁴

4. Peperoncini rossi (Lal mirch)/Paprika/peperoncino di Cayenna

Peperoncini rossi/ peperoncini piccanti: In India vi è un'ampia varietà di peperoncini rossi, sia in forma essiccata che in polvere, usati in particolari preparazioni di riso, curry, sottaceti e chutney (paste di erbe, verdure o lenticchie). Costituiscono un valido stimolante. Ricchi di vitamina A, C & E, possono sostenere il sistema immunitario, mantenere gli occhi sani, combattere emicrania, sinusite, raffreddore e influenza. Grazie al suo componente chimico della capsaicina (responsabile dell'elemento termico dei peperoncini), il peperoncino piccante è in grado di prevenire malattie potenzialmente letali e viene usato negli unguenti per dare sollievo a dolori, distorsioni e intorpidimento.



Chilli Peppers

Paprika: Il suo sapore può variare da dolce a infuocato. È una spezia di terra straordinaria, che può venire prodotta da molti tipi di peperoncino; la paprika dolce è composta principalmente da peperoncini rossi che mancano della sostanza chimica capsaicina ma sono ricchi di vitamina A. La paprika è particolarmente nota per essere utile nel trattamento delle condizioni autoimmuni e per prevenire il cancro gastrico.

Peperoncino di Cayenna: Un peperoncino terroso che aggiungerebbe un pugno di calore a qualunque ricetta. È particolarmente utile nella digestione, mal di denti, mal di mare, alcolismo, malaria e febbri, regola il metabolismo corporeo e dona sollievo a coloro che hanno difficoltà a deglutire. Alcune prove hanno dimostrato che le creme contenenti questo peperoncino sono molto efficaci nel trattamento della psoriasi.

Avvertenza: Applicare 1-2 gocce d'olio su palmi delle mani e dita prima di toccare o maneggiare questa spezia, dopo strofinare del limone e quindi lavarsi bene le mani prima di toccarsi il viso o gli occhi. Il dosaggio dipende da quanto calore una persona riesce a sopportare. Non consigliato se si soffre di ulcera o di acidità.¹⁵⁻¹⁸

5. Pepe nero/Pepe in grani (Kaali mirch)

Quando le bacche della pianta del pepe sono a metà maturazione e vengono raccolte ed essiccate, si seccano e si raggrinziscono, e diventano scure. Questi sono i grani di pepe Nero, definiti pepe quando vengono macinati. Considerato il re delle spezie, tutto ciò di cui avete bisogno è un pizzico per pasto. È un ingrediente importante nei tonici per tosse e raffreddore, è utile nel curare le ulcere dello stomaco e la vitiligine, e può prevenire l'avanzamento del tumore. Il suo ingrediente attivo, chiamato piperina, intensifica la funzione cerebrale cognitiva, combatte la depressione, incrementa l'assorbimento delle sostanze nutritive e migliora la funzione gastrointestinale.



Black Pepper / Peppercorns

Quando le bacche sono completamente mature e il loro involucro esterno viene eliminato (e quindi un po' di nutrimento viene perso), queste vengono definite pepe Bianco. Il sapore del pepe bianco viene descritto come terroso e complesso.

Avvertenza: L'assunzione eccessiva può causare un senso di bruciore alla gola o allo stomaco.¹⁹⁻²²

6. Coriandolo/semi di Cilantro (Dhaniya)

Questi semi sono caldi, dolci, e nocciolati con un singolare sapore esotico. Immergete per una notte in due tazze d'acqua un cucchiaino e mezzo di semi, filtrate e bevetele come un tè di coriandolo, o aggiungetelo semplicemente al vostro frullato del mattino.

Gli studi hanno dimostrato che abbassa la pressione del sangue come pure la glicemia, allevia i disagi digestivi come l'IBS (sindrome del colon irritabile), guarisce ulcere e piaghe della bocca, e combatte le infezioni compresa l'UTI (infezione delle vie urinarie).



Coriander Seeds

Contiene un composto naturale, il dodecanale, che è più potente di un antibiotico e protegge dall'intossicazione alimentare. I potenti semi sono noti per sostenere una

sana funzione mestruale e per prevenire le malattie neurologiche.^{23,24}

7. Fieno greco (Methi)

Usato nei curry, ha un aroma pungente con un gusto abbastanza amaro che diventa piacevole durante la cottura. Può venire arrostito e macinato per farne un caffè. Ricco di nutrienti, riduce l'infiammazione (può anche venire usato come cataplasma), dona sollievo da ulcere della bocca, foruncoli, bronchite e tosse cronica, migliora l'appetito, la digestione e la stitichezza. Tradizionalmente usato per indurre il parto, migliora la montata latte nelle madri che allattano al seno, procura sollievo in menopausa, migliora le funzioni riproduttive nell'uomo, e può giovare fortemente alla prestazione atletica aumentando la resistenza e aiutando nel recupero post allenamento. Gli studi hanno dimostrato che il consumo di semi di fieno greco messi in ammollo in acqua calda possono essere utili nel trattamento del diabete di tipo 2.



Fenugreek

Avvertenza: Le donne incinte e coloro che soffrono di disturbi emorragici e sono in trattamento medico dovrebbero evitarne l'uso o consultare il proprio medico.²⁵⁻²⁷

8. Carambola/semi di Carvi o Cumino dei prati (Ajwain)

Questi hanno sapore e aroma di un amaro pungente e vengono aggiunti durante la cottura di lenticchie, fagioli e alcune radici vegetali come il taro (colocasia) e la patata per ridurre la flatulenza; anche nei curry, sottaceti e pane indiano. Ottimi da arrostiti a secco o nel ghee (burro chiarificato) per esaltarne il sapore.

Ben noto rimedio casalingo per aumentare l'appetito e trattare la flatulenza. Masticate alcuni semi crudi dopo un pasto per aiutare la digestione. Il tè preparato con semi arrostiti, con un po' di miele se necessario, intensifica il metabolismo corporeo, brucia il grasso, dona sollievo dalla tosse, migliora la respirazione e può ridurre l'infiammazione.



Carom / Caraway Seeds

Avvertenza: Rischioso per donne in gravidanza.^{28,29}

9. Nigella/cumino nero (Kalonji)

Questi semi neri come l'ebano vengono arrostiti a secco e aggiunti, per il loro sapore e aroma a curry, verdure, lenticchie e ad alcuni sottaceti. Approfondite ricerche sulla Nigella hanno rivelato il suo miracoloso potere di guarigione! Perciò, è stato ampiamente usato nella medicina antica e tradizionale come antipertensivo, antidiarroico, tonico epatico, stimolatore per l'appetito, analgesico, antibatterico, diuretico e per curare i disturbi cutanei. È in grado di fornire sollievo anche nelle riniti allergiche. Una manciata di semi riscaldati con olio di senape possono venire applicati per portare sollievo ad un'articolazione infiammata.



Nigella / Black Cumin

Avvertenza: Normalmente 1 g (½ cucchiaino) dovrebbe bastare in cottura, benché una dose di 0.3-0.5 g usati in medicina abbia dimostrato effetti benefici.^{30,31,32}

10. Curcuma (Haldi)

Questa famosa spezia dorata è disponibile fresca o secca da macinare per ridurla in polvere fine. Ha un aroma terroso, leggermente pepato e amaro, con un sottile gusto di zenzero, e si amalgama bene con altre spezie. Viene considerata un'apprezzata spezia medicinale poiché il suo ingrediente attivo è la curcumina – un fenolo naturale giallo brillante. Poiché la curcumina è liposolubile, la *curcuma andrebbe assunta con un grasso salutare* (olio di cocco, olio d'oliva, oppure ghee) e *anche con pepe nero* (poiché il suo contenuto di piperina intensifica di 20 volte la biodisponibilità della curcumina), per una migliore assimilazione da parte del corpo. *Usata da sola, la curcumina viene metabolizzata prima di venire assimilata.*



Turmeric

Grazie ai suoi potenti antiossidanti, la curcuma può combattere il diabete, uccidere le cellule del cancro e impedirne la crescita in particolare a livello di seno, stomaco, colon, pancreas e pelle, e prevenire le malattie cardiache. Può migliorare efficacemente la digestione, ridurre la depressione, impedire i coaguli sanguigni, combattere l'infiammazione e trattare l'artrite, alleviare il dolore, essere utile nel morbo di Alzheimer, guarire le ferite e migliorare eczema, psoriasi e acne. Uno studio ha dimostrato che un farmaco chemioterapico era più efficace nel ridurre i tumori resistenti ai farmaci, se usato in combinazione con la curcumina.

Avvertenza: Quantità maggiori possono portare a nausea e diarrea.³³⁻³⁸

11. Zenzero (Adrak)

Ha un sapore pepato e leggermente dolce, con un aroma pungente e speziato. Va bene con molte verdure, insalate, zuppe e salse. Per trarre il massimo dei suoi elementi nutritivi, aggiungete lo zenzero sia all'inizio che alla fine della cottura di un piatto. I biscotti e il tè allo zenzero sono i preferiti di molti. Una delle migliori spezie antinfiammatorie, può calmare uno stomaco in disordine, nausea e vomito, nausea mattutina delle donne in gravidanza, chinetosi e dolori, in particolare da artrite reumatoide. L'acqua calda allo zenzero è un grande lenitivo durante un raffreddore, influenza o tosse; l'assunzione regolare può tenerli a bada. Uno studio ha scoperto che l'assunzione giornaliera di zenzero crudo e trattato termicamente era utile nel ridurre danni e dolori muscolari indotti dall'esercizio fisico. Può essere utile anche nel trattamento del cancro al colon.



Ginger

Tè allo zenzero terapeutico: Fate bollire un pezzetto di zenzero da 5 cm o zenzero fresco grattugiato (senza togliere la superficie esterna) in 2 tazze d'acqua per 10-20 minuti. Filtratelo bene e aggiungete un pizzico di altre spezie a scelta come curcuma, pepe nero o cannella, con un cucchiaino di miele grezzo e il succo di mezzo limone per preparare un saporito tè allo zenzero.

Avvertenza : 1-2 cucchiaini di zenzero grattugiato o schiacciato o in pasta viene considerato sufficiente e sicuro. Diminuite l'assunzione in presenza di pirosi, diarrea o mal di stomaco.³⁹⁻⁴¹

12. Aglio (lahasun)

Sebbene sia un bulbo vegetale, viene usato come spezia. Ricco di determinati composti solfurei e pieno di vitali elementi nutritivi, è intensamente aromatico e saporito, molto pungente se consumato crudo. Può venire aggiunto a qualunque piatto saltato, crudo, arrosto, al forno o cotto.

L'aglio fresco contiene un aminoacido chiamato allina. Quando uno spicchio d'aglio viene schiacciato o tagliato, viene rilasciato un enzima, l'alliinase. L'allina e l'alliinase interagiscono per formare l'allicina, che è considerata il più importante componente biologicamente attivo dell'aglio. Gli scienziati suggeriscono di lasciar riposare l'aglio per 10 minuti dopo averlo tagliato o schiacciato prima di cuocerlo, poiché l'allicina richiede qualche minuto per diventare attiva. L'aglio crudo fornisce il maggior numero di benefici; cucinatelo al di sotto dei 60° poiché temperature superiori uccideranno l'allicina. È meglio aggiungere l'aglio quando avete quasi terminato di cucinare un piatto.



Garlic

Nei tempi antichi e nel medioevo, era rispettato per le sue proprietà medicinali. I becchini usavano l'aglio schiacciato come protezione contro la peste. Durante le due guerre mondiali, veniva usato come antisettico per le ferite e per evitare infezioni come la cancrena nei soldati. Considerata una super spezia quasi come la curcuma, molti studi sui suoi benefici rivelano il suo potere nel prevenire le principali malattie come quelle cardiache, ictus, cancro, diabete e infezioni. Può controllare la pressione sanguigna, prevenire il raffreddore comune, la perdita di capelli, il morbo di Alzheimer e la demenza, combatte i funghi e tratta il piede d'atleta. **Nota:** Gli integratori all'aglio non forniscono quasi nessun beneficio.

Avvertenza: Usatelo in quantità minima, uno spicchio d'aglio al giorno viene raccomandato alle persone che soffrono di infezioni croniche o ricorrenti o con una bassa resistenza a raffreddori e influenza. Coloro che soffrono di pressione bassa, ulcere, problemi intestinali, o che seguono terapie anticoagulanti dovrebbero consultare il proprio medico prima di consumare aglio. Per l'assunzione quotidiana, i maestri spirituali lo considerano come un alimento dall'energia negativa, eccetto per l'uso medicinale, poiché stimola il sistema nervoso in grande misura; non raccomandato per seri ricercatori spirituali.⁴²⁻⁴⁶

La cipolla è un bulbo commestibile della stessa famiglia, poiché l'aglio è una verdura sebbene venga usato come una spezia a causa del suo aroma (le cipolle sono state trattate in precedenza in 2 parti nel vol 5 #1&2).

13. Anice/semi di Finocchio (Saunf)

I semi di **Anice e finocchio** provengono da due diverse piante della stessa famiglia e hanno sapore simile – dolce, leggermente speziato e aromatico. Uno può sostituire l'altro, sebbene l'anice, essendo più forte, può venire usato in quantità minore. I semi, interi o polverizzati, vengono usati nelle insalate, piatti di pasta, e verdure; aggiunto all'impasto per fare i biscotti, nei ripieni alla frutta, cioccolato o caffè caldi e anche preparato come tè.



Anise seeds



Fennel seeds

Vengono spesso masticati dopo un pasto per rinfrescare l'alito e

aiutare la digestione. Possono combattere i batteri e le infezioni fungine, trattare le ulcere gastriche e alleviare i sintomi di menopausa e depressione. Gli studi rivelano che l'uso di 5 g. come medicinale migliorava i sintomi post-menopausa. Come spezia, da ½ a 1 cucchiaino dovrebbe bastare.

L'Anice Stellato (una spezia a forma di stella) non andrebbe confuso con l'Anice poiché proviene da una diversa famiglia di piante, ma hanno entrambe un sapore simile alla liquirizia e con benefici salutari simili.^{47,48}

14. Cardamomo-Verde (Elaichi), Nero (Badi Elaichi)

Cardamomo verde: ha un sapore particolare, con accenni di limone e menta, e il suo aroma è nocciolato, speziato, agrumato e dolce. Poiché va raccolto manualmente, si tratta di un lavoro intenso e costoso. Rimuovere i semi dal baccello e macinarli freschi per un effetto maggiore. È un popolare additivo nel tè Indiano; anche in piatti salati, pane, frittelle, dolci e biscotti, torte e budini, frullati e dessert. Rinfrescante naturale dell'alito e ingrediente essenziale in alcune gomme da masticare, viene masticato dopo un pasto pesante per aiutare la digestione e purificare la saliva per prevenire l'alito cattivo e la carie dentaria. È utile in caso di asma e disturbi bronchiali e può abbassare la pressione sanguigna.



Green and Black Cardamom

Cardamomo nero: Ha un distinto aroma e sapore affumicato. Usata raramente nei piatti dolci, questa spezia viene adoperata nella cottura di fagioli, ceci, verdure, curry e particolari preparazioni a base di riso.

Il cardamomo nero aiuta a ridurre svariati disturbi di stomaco, infezioni comuni e problemi ai denti, e agisce da rinfrescante orale. Nella medicina tradizionale Cinese veniva usato per trattare la malaria.

Avvertenza: Non sono raccomandati più di 1 o 2 semi di cardamomo verde al giorno per un alito fresco e la digestione, un seme di cardamomo nero dovrebbe essere sufficiente per la cottura. Evitate di usarlo se soffrite di calcoli alla cistifellea poiché può scatenare dolore spasmodico.⁴⁹⁻⁵¹

15. Chiodo di garofano (Laung)

Si tratta di un germoglio essiccato, intensamente aromatico ma pungente, con un sapore dolce e caldo, che viene aggiunto a numerosi piatti salati e dolci. Con un elevato numero di antiossidanti, può prevenire malattie potenzialmente letali come il cancro. Come principale fonte naturale di eugenolo, un acido fenolico, è un antinfiammatorio, antimutageno e antimicrobico e funziona come antisettico e analgesico, eccellente per la salute orale, usato nelle procedure e preparazioni dentarie, e fornisce sollievo dal mal di testa. I chiodi di garofano macinati vengono applicati per guarire ferite minori. Nelle bevande calde, può alleviare congestione e tosse.



Clove

Avvertenza: Assumere fino a 15 chiodi di garofano interi al giorno non è rischioso; evitatelo se siete inclini ad allergie cutanee o avete disturbi emorragici.⁵²⁻⁵⁵

16. Cannella (Dalchini)

Ricavata dalla corteccia degli alberi di cannella, ha un profumo legnoso dolce, con una fragranza calda e calmante. Classificata dai ricercatori come la spezia numero uno al mondo, aiuta l'organismo ad assimilare meglio altre spezie. Viene aggiunta a dessert, bevande, e frutta. È un conservante alimentare naturale e può arrestare l'ingiallimento di frutta e verdura tagliate.

Ricca di antiossidanti, abbonda soprattutto di fibre e manganese. Può combattere l'infiammazione, infezioni principalmente virali, allergie, riduce il dolore mestruale e arresta l'eccessivo sanguinamento, stabilizza la glicemia prevenendone i picchi dopo un pasto, mantiene la salute orale, previene la candida nel tratto digestivo, libera il passaggio respiratorio quando viene assunta con zenzero e pepe, specialmente in condizioni atmosferiche fredde, ed è utile nell'osteoporosi. Semplicemente annusare o masticare la cannella può sostenere l'attività cerebrale.



Cinnamon

Avvertenza: Assumerne fino ad un massimo di 6 g. al giorno viene considerato sicuro. Una maggiore assunzione può causare reazioni allergiche, piaghe alla bocca, problemi epatici, abbassamento della glicemia e difficoltà respiratorie.⁵⁶⁻⁵⁹

17. Zafferano (Kesar)

Ricavato dallo stigma separato ed essiccato dei fiori purpurei dello zafferano, questa spezia esotica aromatica è di colore rosso, con un sapore pungente e leggermente amaro. Coltivarlo e raccoglierlo è un lavoro assai intenso poiché più di un milione di fiori fornisce soltanto una libbra (453,6 grammi) di zafferano; è quindi la spezia più costosa ed è disponibile in quantità molto piccole sotto forma di fili di zafferano. Si abbina a dessert e a budini, piatti a base di riso, e verdure a cui conferisce un bel colore giallo-arancio.



Saffron

Tradizionalmente usato per disturbi gastrointestinali e malattie respiratorie superiori, e per curare le ferite, è stato trovato particolarmente efficace nel ridurre ansia, depressione, disturbi ormonali, ipertensione, degenerazione maculare e nel migliorare la salute cardiovascolare. Può annullare la tossicità dell'alluminio. Con il suo predominante contenuto di manganese, fa bene alla salute dello scheletro e della tiroide.

Avvertenza: Acquistate da una fonte di fiducia! Secondo la maggior parte degli studi sui pazienti, viene considerato sicuro da assumere come medicinale in dosi di 30 mg al giorno per 6 settimane. È stato segnalato che dosi elevate sono tossiche.⁶⁰⁻⁶²

18. Noce moscata/Macis (Javitri/Jaiphai)

Noce moscata e macis sono fratelli provenienti dallo stesso frutto dell'albero di noce moscata con caratteristiche differenti. La noce moscata è la pietra o il seme di colore scuro all'interno del frutto; il macis è l'involucro rosso che si trova intorno al seme. Note per essere dolci e calde, vengono entrambe usate in piatti salati al forno e piatti dolci. Il macis è più dolce, delicato e di sapore più penetrante. I benefici sono simili.

Un cucchiaino di miele con un buon pizzico di noce moscata/macis può aiutare l'organismo a liberarsi dalle infezioni e dai calcoli renali. Mescolata con acqua e un po' di zenzero, può sistemare lo stomaco e mettere fine alla diarrea. Va bene per le ulcere gastriche, la salute orale, calma i nervi e tratta l'insonnia, sostiene la salute di cuore, cervello e pelle.



Nutmeg & Mace

Avvertenza: Andrebbe usata con parsimonia, al massimo fino a 1 g; potrebbe rivelarsi tossica a 5 gr. e influire sul sistema nervoso centrale.⁶³⁻⁶⁶

19. Pimento o Pepe della Giamaica

Contrariamente al suo nome (in inglese *allspice* significa tutte le spezie), è una singola spezia ottenuta dalle bacche essiccate. È simile al pepe in grani, ma il suo sapore è un misto di pepe, chiodo di garofano e noce moscata. Viene usato per insaporire pane, dessert e bevande. Grazie alla sua dolcezza, si può ridurre l'uso dello zucchero. Il tè preparato con il pimento può alleviare gonfiore e flatulenza; il cataplasma preparato con la sua polvere può alleviare il dolore.⁶⁷



Allspice

20. Popolari Miscele di Spezie

Il Garam masala è una miscela di spezie macinate, ampiamente usata nella cucina Indiana. La miscela è generalmente composta da: cumino, coriandolo, peperoncino rosso secco, pepe nero e bianco, finocchio, chiodo di garofano, cannella, cardamomo nero e verde e macis. Questi possono venire arrostiti prima della macinazione affinché rilascino i loro aromi e gusti. Tutti devono essere miscelati con attenzione per avere un effetto equilibrato.⁶⁸

Il Panch phoron è una miscela colorata composta da 5 spezie intere – cumino, fieno greco, senape nera, nigella e semi di finocchio. Il composto, che ha origine nella parte orientale dell'India, viene ampiamente usato per preparare i sottaceti. Per la cottura di verdure e lenticchie, la miscela viene prima stemperata in olio o ghee per ottenere gusto e aroma speciali.⁶⁹

Conclusione: Le spezie senza alcun dubbio conferiranno colore, vivacità e aroma al nostro cibo rendendolo delizioso, ci aiuteranno a mantenere la salute e ci proteggeranno da molti disturbi, se usate con comprensione e attenzione. Come consigliato da Sri Sathya Sai Baba: "Abbiate cura di evitare l'eccesso di spezie, peperoncino rosso e sale".⁷⁰

Referimenti e Collegamenti:

1. Sathya Sai Speaks on "Vehicle care" to prevent illness, 16 October 1974, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume12/ss12-48.pdf>

2. What is a spice: <https://www.thespruceeats.com/what-are-spices-995747>
3. [https://www.diffen.com/difference/Herbs vs Spices](https://www.diffen.com/difference/Herbs_vs_Spices))
4. Spices for life: <http://www.ayurvedacollege.com/blog/ayurvedic-uses-spices-incredible-powerhouses-medicinal-benefits/>
5. Benefits of spices: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5030248/>
6. Mustard seeds: <https://foodfacts.mercola.com/mustard-seed.html>
7. <https://www.healthline.com/nutrition/is-mustard-good-for-you#nutrition>
8. Cumin Benefits: <https://draxe.com/nutrition/cumin-seeds/>
9. Cumin Benefits & Caution: <https://www.emedihealth.com/cumin-benefits.html>
10. Cumin Study: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319562>
11. Cumin tea: <https://food.ndtv.com/health/15-incredible-benefits-of-jeera-water-for-your-skin-hair-and-health-1644227>
12. Asafoetida: <https://draxe.com/nutrition/asafoetida/>
13. <https://www.emedicinehealth.com/asafoetida/vitamins-supplements.htm>
14. <https://www.ayurtimes.com/hing/>
15. Red Chili: <https://www.gyanunlimited.com/health/top-5-health-benefits-of-chilli-the-queen-of-spices/2755/>
16. Paprika: <https://draxe.com/nutrition/paprika/>
17. Different peppers: <https://www.masterclass.com/articles/whats-the-difference-between-cayenne-pepper-paprika-red-chili-pepper-and-ground-red-pepper-plus-15-red-pepper-varieties-and-culinary-uses>
18. Cayenne: <https://draxe.com/nutrition/cayenne-pepper-benefits/>
19. Black pepper benefits: <https://www.emedihealth.com/black-pepper-benefits.html>
20. Black pepper: <https://www.24mantra.com/blogs/organic-lifestyle/top-6-health-benefits-of-black-pepper/>
21. Healthy black pepper study: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23768180>
22. Black/white/red pepper: <https://draxe.com/nutrition/black-pepper-benefits/>
23. Coriander seed: <https://draxe.com/nutrition/coriander/>
24. <https://food.ndtv.com/food-drinks/7-amazing-coriander-seeds-benefits-from-tackling-diabetes-to-improving-the-skin-1407915>
25. Fenugreek: <https://draxe.com/nutrition/fenugreek/>
26. <https://www.emedihealth.com/fenugreek-benefits.html>
27. <https://foodfacts.mercola.com/fenugreek.html>
28. Carom: <https://www.healthline.com/nutrition/carom-seeds>
29. <https://food.ndtv.com/food-drinks/9-super-benefits-of-ajwain-the-multi-talented-household-spice-1438699>
30. Nigella: Miraculous healing powers studied: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3642442/>
31. <https://food.ndtv.com/food-drinks/10-incredible-health-benefits-of-nigella-seeds-kalonji-1456233>
32. <https://www.verywellhealth.com/nigella-sativa-89064>
33. Turmeric: <https://healthcare.utah.edu/healthfeed/postings/2020/02/turmeric.php>
34. <https://food.ndtv.com/food-drinks/what-is-the-difference-between-turmeric-and-curcumin-1657211>
35. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5664031/>
36. <https://foodfacts.mercola.com/turmeric.html>
37. <https://draxe.com/nutrition/turmeric-curcumin-benefits/>
38. https://www.hopkinsmedicine.org/news/publications/johns_hopkins_health/summer_2013/a_simple_spice_that_may_battle_cancer
39. Ginger: <https://foodfacts.mercola.com/ginger.html>
40. <https://draxe.com/nutrition/ginger-tea-benefits/>
41. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92775/>
42. Garlic: <https://draxe.com/nutrition/7-raw-garlic-benefits-reversing-disease/>
43. <https://www.thespruceeats.com/all-about-garlic-995693>
44. <https://health.clevelandclinic.org/6-surprising-ways-garlic-boosts-your-health/>
45. Garlic a negative energy food!: <https://www.youtube.com/watch?v=VBEOjcUDeFM;>
<https://www.youtube.com/watch?v=so3rT66Hx7E>
46. Ayurvedic view on garlic/onion: <https://www.thehealthsite.com/diseases-conditions/heres-why-a-no-onion-garlic-diet-is-recommended-in-ayurveda-bs0416-388694/>
47. Anise/Fennel: <https://www.thespruceeats.com/what-is-anise-995562>
48. Anise: <https://draxe.com/nutrition/anise-seed/>
49. Cardamom: <https://draxe.com/nutrition/cardamom/>
50. <https://foodfacts.mercola.com/cardamom.html>
51. Black cardamom: <https://www.thespruceeats.com/badi-elaichi-black-cardamom-1957875>
52. Cloves: <https://www.organicfacts.net/health-benefits/herbs-and-spices/health-benefits-of-cloves.html>

53. <https://www.prohealth.com/library/clove-valuable-spice-thats-used-centuries-89015>
54. <https://www.thespruceeats.com/substitute-for-whole-and-ground-cloves-4153883>
55. Clove, a powerful antioxidant: <https://draxe.com/essential-oils/clove-oil-uses-benefits/>
56. Cinnamon: <https://draxe.com/nutrition/health-benefits-cinnamon/>
57. <https://foodfacts.mercola.com/cinnamon.html>
58. <https://www.drugs.com/npp/cinnamon.html>
59. <https://www.organicauthority.com/health/11-health-benefits-of-cinnamon>
60. Saffron: <https://draxe.com/nutrition/saffron/>
61. <https://foodfacts.mercola.com/saffron.html>
62. <https://www.drugs.com/npp/saffron.html>
63. Nutmeg/mace: <https://thespiceguide.com/mace-vs-nutmeg-whats-the-difference/>
64. <https://thespiceguide.com/15-amazing-health-benefits-for-nutmeg/>
65. <https://draxe.com/nutrition/nutmeg/>
66. <https://www.drugs.com/npp/nutmeg.html>
67. Allspice: <https://www.thespruceeats.com/what-is-allspice-p2-995556>
68. Garam masala: https://en.wikipedia.org/wiki/Garam_masala
69. Panch Phoron: <https://www.tarladalal.com/glossary-panch-phoron-1027i>
70. Food for a healthy body and mind: Sathya Sai Baba Speaks on Food, September 2014 edition, page 65, sourced from Sathya Sai Newsletter, USA, Vol28-3 (May-June 2004)

+++++

2. Seminario per AVP, Puttaparthi, India, 23-29 Febbraio 2020

Condotto dagli insegnanti esperti ^{10375 & 11422}, questo intenso seminario di una settimana è stato seguito da 11 entusiasti partecipanti provenienti dall'India e dall'estero (Sud Africa, Gabon & Indonesia). Inoltre, vi



hanno partecipato quattro praticanti provenienti dall'estero (Francia, Gabon, Canada, Irlanda) che desideravano rinfrescare e aggiornare la loro conoscenza, di cui uno ⁰³⁵⁷⁸ si è offerto volontariamente di fungere da traduttore francese.

Il seminario era orientato a fornire addestramento pratico sia con la simulazione che con cliniche dal vivo così come con dimostrazioni e giochi di ruolo da parte di insegnanti e praticanti esperti ^{11578 & 11964}. Questo ha vivacizzato l'atmosfera e ha contribuito a rendere chiari i concetti. Mentre forniva le sue indicazioni sulla trascrizione dei casi clinici, Hem Aggarwal ha sottolineato l'importanza di

suffragare le casistiche con fotografie, ove possibile. Il Dr Jit Aggarwal, nel suo discorso inaugurale, ha suggerito ai partecipanti di pensare al motivo per cui si trovavano al seminario. In base alla sua personale interazione con Swami, ha spiegato che cos'è il servizio disinteressato, citando episodi reali. Ha anche condiviso come l'apparecchio SRHVP fu benedetto e le parole ispiratrici di Swami sul fatto che la Vibrionica è la medicina del futuro, ma ha avvertito i praticanti di non fare grandi affermazioni sulla vibrionica, suscitando così aspettative nella mente dei pazienti. Ha detto: "Lasciate che il rimedio parli da solo e questo ispirerà fiducia nei vostri pazienti". Nel suo discorso di commiato, ha sintetizzato che per diventare un bravo praticante, è necessario adottare un approccio professionale e, allo stesso tempo, lavorare con un cuore colmo di amore e compassione.

+++++

3. Covid-19 – Risposta globale dai praticanti di Sai Vibrionica

La situazione di pandemia provocata dall'esplosione del virus Covid-19 ha creato sfide senza precedenti. All'inizio di febbraio, quando si è verificato il primo decesso fuori dalla Cina a causa di questo virus, abbiamo iniziato a ricevere richieste da alcuni praticanti d'Europa e il gruppo di ricerca della vibrionica ha realizzato in breve che il modo migliore per gestire questo virus era quello di incrementare le protezioni delle persone e quindi, il 12 febbraio, è stato preparato un "Sostegno Immunitario" che agisse da profilattico e questo è stato distribuito a coloro che ne avevano fatto richiesta. È stato ampiamente divulgato a tutti i nostri praticanti attraverso la newsletter pubblicata il 1° marzo. Dall'inizio di marzo la situazione mondiale ha iniziato a peggiorare e l'11 marzo l'OMS ha dichiarato la pandemia da Covid-19. Il nostro gruppo di ricerca è balzato all'opera e, il 12 marzo, ha attentamente messo insieme i rimedi per il trattamento del Covid-19; questo aggiornamento è stato immediatamente inviato a tutti i praticanti. Con le ulteriori informazioni provenienti da ogni parte del mondo, abbiamo compreso meglio il modo in cui il virus colpiva l'organismo. Quindi, questa volta, il nostro gruppo di ricerca ha risposto con una combinazione migliorata per la prevenzione e la stessa poteva venire usata per il trattamento ad un dosaggio maggiore; un secondo aggiornamento è stato inviato il 20 marzo. Ora stiamo ricevendo quotidianamente riscontri e contributi da praticanti di tutto il mondo e infine è stato pubblicato un terzo aggiornamento il 13 aprile per inserire un rimedio ulteriormente perfezionato.

Condividiamo con voi il numero limitato di resoconti ricevuti finora.

India: I praticanti di tutta l'India sono stati in grado di distribuire il rimedio ai loro pazienti regolari, ai membri delle loro famiglie e nei Campi Sanitari prima del blocco nazionale. Dopo il blocco hanno iniziato la distribuzione secondo le direttive del terzo aggiornamento del 13 aprile. Al momento di andare in stampa, secondo i riscontri registrati di dodici stati dell'India, 42.903 individui stanno assumendo il Sostegno Immunitario! Ci sono valide ragioni per ritenere che il numero potrebbe essere molto più alto poiché tanti praticanti non hanno inviato i loro dati e i resoconti stanno ancora arrivando.

Al di fuori dell'India: Su un totale di 80 paesi in cui abbiamo dei praticanti, abbiamo ricevuto relazioni solo da 19, anche queste solo da una manciata di praticanti di alcuni paesi. È stato distribuito un totale di 5.088 boccette di rimedio profilattico; Stati Uniti (1504), Regno Unito (1001), Polonia (628), Benin (480), Francia (427), Slovenia (295), Croazia (175), Russia (124), Grecia (102), Argentina (78), Uruguay (76), Gabon (48), Romania (45), Sud Africa (44), Perù (29), Spagna (13), Belgio (10), Lussemburgo (6), e Mauritius (3).

Un totale di 131 pazienti che risultavano positivi ai test o presentavano forti sintomi di Covid-19 sono stati trattati, alcuni tramite l'invio a distanza. In pratica, tutti si sono ripresi completamente nel giro di 2 settimane ma la maggior parte entro una settimana e almeno 26 nel giro di 2-4 giorni. Un paziente che si trovava in Terapia Intensiva quando è iniziato il suo trattamento e sebbene stia migliorando, si trova ancora nel Reparto di Terapia Intensiva. L'esperienza in generale ha dimostrato che, laddove il trattamento è stato iniziato all'inizio dei sintomi da Covid-19, i rimedi hanno funzionato molto rapidamente. In tre casi, i pazienti hanno sviluppato sintomi mentre assumevano il dosaggio profilattico di OD, ma quando il dosaggio è stato aumentato i sintomi hanno cominciato a ridursi e si sono ripresi rapidamente.

Abbiamo ricevuto parecchi racconti ispiratori su come così tanti praticanti si sono fatti avanti per riportare la gioia nella vita di molti. Speriamo di dividerli con voi in un secondo momento.

Samastha Lokah Sukhino Bhavantu! Possano tutti gli esseri di tutti i mondi essere liberi e felici!

Om Sai Ram

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