

病める人、打ちしおれた人、落胆した人、疾患に苦しむ人がいれば、まさにそこにあなたの奉仕の場があります・・・シュリサティアサイババ

第4巻 第3号

2013年5・6月

### アガルヴァル博士の研究デスクより

実践者の皆様、

これまでに実践者の方々から大いなる励ましとなるフィードバックをたくさんいただきました。ここにお礼を申し上げます。108のコンボボックスでの波動薬の処方とその結果についての報告は私どもの期待をはるかに超えるものとなりました。もちろん、この波動薬そのものそしてその癒しの効力に関しても感謝すべきは我々を常に導いてくださるスワミに対してなのです。

この108のコンボという、すぐに処方可能な調合済のレメディがいかにこの世に出てきたのかをここでお話したいと思います。2000年、妻のヘムと二人の実践者が地元プッタパルティの女子学校を定期的に訪問していました。ほとんどの子供たちが一般的によく見られる病気にかかっていたので、彼女たちは同じレメディをサイラムヒーリングポテンタイザーを用いて個別に何回も何回も作らなければなりません。このことには時間がかかるので、効率的な処方を行うために、よく処方するいくつかのレメディを大きな容器に多めに作っておくということが行われました。こうして、医療キャンプや他の同様の機会にも既製のレメディを準備し用いていくという考えが生まれたのです。妻のヘムは、2000年6月14日の朝のダルシャンに手紙を持参しました。ダルシャンが終わり、スワミが帰られようとする中、スワミは彼女の前で立ち止まり、手紙を受け取りそしてビブーティも物質化されました。その際には、まだ108のコンボという概念へとスワミに導いて載っているということには気づいていませんでした。コンボがスワミによって祝福されたのは2007年になってからで、その後、その改良版が2008年に祝福されました（108のコンボテキストの中の写真参照）。

先月、波動薬に関する一冊の本がインド、マハラシュトラのシュリサティアサイ刊行財団より出版されました。著者で、対症療法の医師（もっぱら奉仕として時々行う医療行為を除き医師としての仕事はほとんど行っていないのですが）でもある実践者<sup>02640</sup>は波動薬によって治癒された、様々な医療分野での困難な症例を紹介しています。本書は多くの人々が波動薬を新たな治療法として採用することを奨励するもので、その中で、処方されているコンボに関しては言及がありませんが、多くの実践者にとって治癒困難な症例に対処していくように、また、みなさんの体験を全体に役立たせようと鼓舞するものとなるかもしれません。本書はダルマクシェトラとプラシャンティニラヤムの書店で入手可能です。

インドや西洋の人々にとって夏休みたけなわになると旅行や外出が楽しみとなる季節です。旅行を計画する際には、波動薬の携帯版を持っていかれることをお勧めします。108のコンボテキスト2ページに掲載されている「ウエルネスキット」を作り、小さなブリキ缶に入れて持参することができます。急性の胃炎や不快な流行性感冒、あるいは、足首の捻挫でせつかくの休みを台無しにしたくないことと思います。あるいは、また、マラリアや他の熱帯病にかかるかもしれない地域に行くような場合には、出発前にその予防のためのレメディを摂ることを忘れないようにしてください。そして、帰国するまで服用を継続してください。インドではモンスーンの季節がすぐにやってくるので、熱帯病は猛威を振ります。後悔するよりもあらかじめ予防しておいた方がいいでしょう。また、村で医療キャンプを行う際には、感染を防ぐためのレメディを全ての患者さんに処方することを忘れないようにしましょう。そしてまたあなた自身もレメディを摂ってみてはいかがでしょうか。

全ての波動薬通信の中で、みなさんにフィードバックの送付をお願いしていますが、毎回のようにその内容に圧倒される思いです。しかし、同時に実践者のみなさんが良いことだけを分かち合うことにも驚いています。みなさんが好ましくないと思っていることもあるに違いありません。そうしたこともまた是非分かち合ってほしいのです。正直な意見に感謝しますし、その意見は「学びの道」を共に歩む仲間

としてお互いを助け合うことに他なりません。また、この通信の中で分かち合いたくなるような、健康に関する記事に出会った場合、そして、毎回のことですが、波動薬を通じて処方された興味深い症例についても、どうぞ送ってくださるようお願いいたします。私たちはお互いの経験から学ぶことが本当に多いのです。

温暖で素敵な夏をお迎えください。スワミの愛の光に私たち全てが包まれ、サイの使命により良く貢献することが出来るよう導かれますように。

愛をもって行うサイの奉仕の中で  
ジットアガルヴァル

\*\*\*\*\*

## 🌀 コンボを使った処方例 🌀

### 1. 子宮癌 11993...India

45歳になる女性が4年間子宮癌を患っていました。一連の化学療法を含む対症療法を受けていましたが、効果が全くなかったため断念しました。それどころか、彼女はその療法のおかげで寝たきりとなっていたのです。波動薬の治療は2012年10月15日に開始され、以下のレメディが処方されました。

**CC2.1 Cancers + CC2.2 Cancer pain + CC3.1 Heart tonic + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...**一日6回

2か月経つと、彼女はベッドから起き上がり家事の全てを行い、また再び教会に行けるようにまで回復しました。4か月後に癌の検診を受けると、癌は見つからず、体調は完全に正常に戻っていました。その後服用回数は一日3回に減らされました。

**CC8.4 Ovaries & Uterus**は通常この部位に癌がある場合にはレメディとして加えられるものですが、**CC15.1 Mental & Emotional tonic**を加えたことは適切であり、治療に貢献したにちがいありません。

\*\*\*\*\*

### 2. 救急心臓疾患 11220...India

実践者の61歳になる叔父は糖尿病と心臓病を患っていましたが、突然、2013年3月31日の真夜中に発作に襲われ、意識の不安定な状況に陥りました。彼はすぐに**CC3.1 Heart emergencies**を水に溶かした状態で服用したところ、その2分後には、彼は立ち上がり、ベッドにすわることができました。レメディを数回服用した後、近くの病院に搬送されている間にも5分おきに継続してレメディは摂取されました。病院に到着するまでには、彼は完全に回復していました。彼は心臓疾患、高血圧、および心臓発作の症状として病院で受け入れられました。家族には、発作が高血圧と高い血糖値によって生じたことが伝えられました。実践者は、以前にも彼の叔父がこのコンボを通して治療されたことが何回かあることを指摘しました。

このコンボは心臓の深刻な症状を患っている患者さん、特に糖尿病を併発されているときにはなおさら、その家族にとって常備とすべきものであることがわかります。上記のような急患の際にはいつでも服用できるようにしておくことが大切です。

\*\*\*\*\*

### 3. 関節炎 02853...India

50歳の女性が主に関節の痛みを2年間、特に寒い時期に患っていました。彼女は椅子に座ることも、膝を曲げてあるいは床に座ることも、またあまり長い距離を歩くこともできませんでした。対症療法の医師が経口薬と足をマッサージする軟膏を処方しましたが、どちらも効きませんでした。医師からは、高齢とストレス、寒い天候が原因であると告げられました。2012年11月に実践者は以下のコンボを処方しました:**CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC20.1 SMJ tonic + CC20.3 Arthritis...**一日3回

2か月後、患者さんは実践者に3週間のレメディの服用で痛みが完全になくなったと告げました。彼女は今、再び長距離を歩くことや椅子に心地よくまた床に簡単に座ったりすることができることに満足しています。

+++++  
**4. 慢性の湿疹** 10364...India

この症例は55歳になる実践者自身が8年間患った慢性の湿疹を自ら治癒したものです。それは下腹部そして足全体に及んでいました。対症療法の薬を服用するものの一時的な気休め程度の効果だったので以下のレメディを摂取しました。

**CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.6 Eczema...**一日3回

上記のレメディにより症状は完全になくなりました。彼は4年前に波動薬実践者の資格を得て以来奉仕活動を行っていましたが、今、このことを知らせたいと思ったのでした。家族全体の医療費用はゼロとなり、この間、彼はサティアサイ移動医療奉仕活動に携わってきました。

+++++  
**5. 大動脈弁硬化症** 02128...Argentina

ひどい不整脈を伴う大動脈弁硬化症のため手術を受けようとしていた67歳になる女性が、波動薬の助けを求め、実践者のペンドラムの示すものにしたがって以下のレメディが処方されました。

- #1. BR5 Heart + BR18 Circulation + SR265 Aconite + SR271 Arnica + SR278 Cactus + SR286 Crataegus + SR455 Artery + SR477 Capillary + SR539 Vein + SR541 Adonis Ver
- #2. OM7 Heart + SR287 Digitalis
- #3. SR221 Heart Chakra + SR223 Solar Plexus... 1週間に1回

2012年10月20日に服用を始め今では、不整脈が大幅に改善されたことや大動脈弁機能が回復したことで手術は回避されました。彼女は上記のコンボを摂り続けています。

+++++  
**6. 脳腫瘍** 02128...Argentina

29歳の女性がトルコ鞍（脳下垂体直下の骨性部）に9mmの脳腫瘍を患い、実践者のもとへとやってきました。トルコ鞍は、脳下垂体の場所に位置し、頭蓋骨の蝶形骨にある乗馬に用いられる鞍の形をした骨性部です。彼女は、手術によってそれを取り除く可能性を常に抱えながら、毎年腫瘍の大きさを測るためにMRI（核磁気共鳴画像法）検査を受けなければなりませんでした。彼女には以下のレメディが処方されました：

**SR253 Calc Fluor + SR254 Calc Phos + SR280 Calc Carb (200C) + SR295 Hypericum (200C) + SR318 Thuja (200C)** 10ミリリットルの点眼容器にて作製し、一回2滴...一日3回

この波動薬による治療を56日間行った後のMRIテストによって、腫瘍が完全に無くなっていたことがわかりました。医師は驚き、この奇跡を信じるのが出来ませんでした。

+++++  
**7. 風邪とインフルエンザ**

米国の実践者 02119...USA のもとで次のレメディによって風邪とインフルエンザに良く効く処方結果が得られました: **NM18 General Fever Mix + NM36 War.**

症状が現れてから頻繁にレメディを摂ることで、ウイルスやバクテリアによる病が撲滅されます。また、病状が定着してからの服用は症状を緩和し発症期間を短縮します。実践者自身そして数名の患者さんがこのレメディの大いなる効果を実感しました。

## インフルエンザ

この実践者<sup>01361...USA</sup> はNM79 Flu Packがインフルエンザの進行を直ちに止めるうえで大変有効であるとして  
ています。このレメディを用いて、彼は自分自身そして妻を含む多くの成功例を経験しました。

\*\*\*\*\*

## 重要: 全ての実践者のみなさんへ

私たちが受け取る処方例のいくつかは素晴らしいものですが、その全てをみなさんと分かち合えていないというのが現状です。というのも、送付される実践者の方々のみが知りうる重要な情報が欠けているからです。そこで、以下の事柄を必ず明記して下さいますようお願いいたします:

患者さんの年齢、性別、処方開始日、急性症状の詳細、慢性症状の詳細、それぞれの症状の発症期間、慢性症状の原因として考えられること、過去および現在受けている治療、処方したコンボと服用回数、時系列による改善の記録（100分率等での表示）、最終的な状態、その他関連事項

以上の項目が明記されることで、波動薬通信に処方例として紹介することが可能となります。上記の情報が欠けている場合には、将来、通信に載せるべき成功例が不完全なものになってしまうかもしれません。

\*\*\*\*\*

## 健康に関する助言

サイ波動薬通信では、健康に関する情報や記事を提供しておりますが、医療、治療上における情報ではなく、あくまでも教育目的のみを意図したものであることを御承知おきますようお願いいたします。特定の医療・治療に関しては、患者さんご自身の医師に相談されるよう助言をお願いいたします。

## 電子レンジによる料理に潜む危険



おそらくみなさんは、何を食事として口に入れるかが自身の健康に極めて深淵な影響を与えるということを既にご存知でしょう。「あなたはあなたが食べるものそのものである」という格言は実際のところ真実です。しかし何を食べるかということだけではなく、どのように調理するかについても気をつける必要があります。

生の食物をたくさん摂ることは理想的なことです。しかし、私たちの多くは完全な生食を実践してはいこうとはしていませんし、どちらにしてもある程度は調理することになります。調理方法としては伝統的なオーブン、グリル、電磁調理器、電子レンジなどがあります。

言うまでもなく、電子レンジは便利で調理の仕方としては最も素早いものの一つです。そこでその仕組みについて見てみましょう。

### 電子レンジの仕組み

マイクロ波は光波やラジオ波のような電磁エネルギーの一形態で、光速で移動する極めて短い波長域をもつものです。現代の技術革新の時代にあって、マイクロ波は長距離の電話信号やテレビ番組、コンピ

ユーザー情報を地上間、あるいは宇宙空間にあるサテライトへと繋げるために使われます。しかし、私たちにとって最も身近なマイクロ波は調理のエネルギー源としてのものです。

全ての電子レンジには磁電管というものがあります。その中で電子が電磁場によって影響を受け、2450メガヘルツ(MHz)すなわち2.45ギガヘルツ(GHz)のマイクロ波放射を生み出し、このマイクロ波が食物の分子に働きかけます。全ての波動エネルギーは個々の波のサイクルの中で正極と負極の位置を変えます。マイクロ波の中で、こうした極変化は一秒間に数百万回起こります。食物の分子、特に水分子は磁石がN極とS極を持っているのと同じように正負の極を持ちます。

商業モデルでは、電子レンジは交流電力で約1000ワット相当の電力入力を持ちます。磁電管によって生み出されたこれらのマイクロ波は食物に放射され、秒速何百万回で速度で極分子を回転させます。これら全ての激しい攪拌が分子同士の摩擦を作り出し、食物が熱せられるのです。

### 調理法としての安全度は？

マイクロ波が食物にどのような影響を与えるかについてはあまり多くの研究はなされていません。さらに不都合なことに、これらの研究結果は全く首尾一貫していません。ある科学者たち、通常、政府や製造業者によって支持されている方々は電子レンジが全く安全であると主張します。他の科学者、通常、健康的な生活様式を熱心に唱導する方々は、電子レンジをこれまで作られた中で最悪の調理器具であると非難し、いかなる生物に対しても重大な危険をもたらすものであるとしています。明らかなことは、こうした両極端の主張の真偽を証明するような、より客観的で既得権の影響を受けない研究が必要であるということです。しかし同時に、すでに明らかにされていることは電子レンジが調理の仕方として最善のものではないということです。

### 電子レンジが食物中の栄養を破壊する

❖ 2003年11月に発行された「食と農の科学誌」(The Journal of the Science of Food and Agriculture)の研究によれば、少量の水とともに電子レンジで調理されたブロッコリーは最大97%の、人体に有益な抗酸化物質を失うという研究を掲載しています。一方、ブロッコリーを蒸した場合、失われる抗酸化物質は11%以下です。フェノール類やグルコシノレートの減少もまた見られますが、ミネラルに関しては影響がありません。

1999年のアスパラガスの調理に関するスキャンジナビアの研究によると、電子レンジによってビタミンCの減少が見られたとのことです。

- ❖ ニンニクの研究では60秒にも満たない電子レンジでの加熱が癌の主要抑制成分であるアリイナーゼを不活性にするのに十分であるとしています。
- ❖ 日本人の渡辺博士は、電子レンジでのたった6分の加熱が牛乳に含まれるビタミンB12の3割から4割を不活性化してしまうことを明らかにしています。
- ❖ 最近のオーストラリアの研究は電子レンジが通常の加熱方法に比べて「タンパクの変性」の程度が高いことを示しています。

### 電子レンジは母乳を温めるのに適さない。

粉ミルクや母乳が電子レンジで温められると含有栄養素が変化してしまうという証拠がますます多くなっているようです。

- ❖ 電子レンジは乳児を守る、母乳の中に含まれている重要な抗病原菌を破壊してしまうことがあります。1992年リチャードクアン博士は電子レンジで温めた母乳がリゾチーム活動を低下させ、抗体を失わせるなど、より潜在的に病原体細菌の成長を促していることを突き止めました。
- ❖ 1989年に行われた、母乳と粉ミルクに関するもう一つの研究によれば、含有ビタミンが電子レンジによって失われ、特定アミノ酸が生理学的に不活性な物質に変換してしまうということがわかっています。それらの中には、神経組織や腎臓にとって毒となるものもあります。

## 電子レンジで調理した料理を食した人の健康への影響

電子レンジを使って調理した料理を食した人の健康への影響に関する研究はほとんどありません。ヘルテルとブランクによって行われた一つの調査が広く引用されてきましたがそれに続く調査が必要です。2人は電子レンジによってもたらされた厳しく深刻な健康状態の変化に気づきましたが、その中にはヘモグロビン値の低下やコレステロールや白血球の増加などがありました。この調査はたった18名の被験者をもとに行われ、ヘルテル自身を含め全ての人々がマクロビオテック食を日常としていました。この調査の結果は一般の人にとっても同様であるかもしれませんが、更なる検証がなければ推測を行うことはできません。米国のフリージャーナリストであるトムバレンタインはこの研究結果を1992年春刊行の「健康へ探究」誌（Search for Health）に発表しました。

## 電子レンジなしの生活: 基本的なアドバイス

信じられないことかもしれませんが、電子レンジのない食生活は容易なのです。若干の生活様式の調整を行うだけでいいのです。例えば：

- ❖ 前もって計画する。夕食に用いる冷凍庫からの食材をその日の朝、もしくは前日の夜取り出しておきましょう。そうすれば、夕食2時間前に慌てて5ポンドのかたまりをレンジで解凍するはめにならなくて済むのです。
- ❖ スープやシチューを一度にたくさん調理して、小さなサイズのフリーザーバッグなどの容器に小分けして冷凍します。食事の1時間前に冷凍庫から一つを取り出して台所のシンクで解凍し、鍋に移せるほどに解凍できたらガスコンロで加熱します。
- ❖ トースターや対流式オーブンは食べ残した食事を再加熱する上での電子レンジに代わる有能な調理器具です。低温、例えば95度から120度の間に設定して、20分から30分かけてゆっくりと料理の皿を温めていきます。
- ❖ 多忙もしくは疲労で料理ができない時に備えて、予め栄養価のある食事を用意しておきましょう。
- ❖ 有機の生の食物を食べるようにしましょう。これが長期的に見た時にあなたの健康を改善する最良の方法です。

出典：

[http://www.huffingtonpost.com/dr-mercola/microwave-cancer\\_b\\_684662.html](http://www.huffingtonpost.com/dr-mercola/microwave-cancer_b_684662.html)

<http://www.powerwatch.org.uk/rf/microwaves.asp>

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/05/18/microwave-hazards.aspx>

<http://www.jrussellshealth.org/microwaves.html>

<http://www.safespaceprotection.com/electrostress-from-microwave-ovens.aspx>

+++++

## 食物繊維を豊富に含む食物はコレステロールを制御するのに役立ちます



- ❖ 特定の食物、例えば飽和脂肪を多く含むものを食することでコレステロール値を危険なレベルまで引き上げてしまうのと同じように、食物繊維を豊富に含む食物を摂取することが、逆にコレステロール値を下げる助けとなり得ます。シカゴにあるノースウエスタン大学フェインベルグ薬学部で、予防医学の教授であり、公認の食事療法士でもあるリンダ・V・ヴァンホーン博士は、科学者はいまだ食物繊維がコレステロール値を下げる実際の働きをまだ特定できてはいないとしています。

食物繊維は粗質食料（腸のぜん動を刺激するような栄養価が少なくかさの多い食物）としても知られていますが、肉体が消化吸収することが出来ない植物性食物のあらゆる部分を指しています。脂質やたんぱく質、炭水化物といった他の栄養素とは異なり、繊維は肉体によっては消化されません。繊維は消化されることなくそのままの形で胃、小腸、大腸を通して身体の外へと排出されます。

繊維は水に溶けるものとして溶解性とそうでない不溶解性の2つに通常分類されます。オートミールや豆など、ほとんどの植物性食物は、溶解性と不溶解性の両方の繊維を含んでいます。

しかしながら、それぞれのタイプの含有量はそれぞれ異なった植物性食物によって様々です。健康上最大限の恩恵を受けるためには食物繊維を豊富に含む広範囲にわたる様々な食物を摂取するのがよいでしょう。

明らかにされていることは、コレステロールを制御する効能は溶解性の繊維であるということです。これは梨やリンゴなどの果肉や、豆、大麦やオート麦などのような全粒穀物等の野菜に含まれています。

不溶解性の繊維は消化されませんが、健康的な食事として必要なものです。それはコレステロールの制御という理由からではなく、消化と調整を助けるという意味合いにおいてです。

「溶解性繊維を豊富に含む食品は血液中の短鎖脂肪酸に影響を与えているように見受けられます。溶解性の繊維は、コレステロールを下げる薬(スタチン)が持つのと同じ種類の潜在的効能を持っています。すなわち、それは飽和脂肪や他の有害なタイプの脂肪の摂取をブロックするのです。」と、ヴァンホーンは語っています。溶解性の繊維は（不健康なコレステロール値のレベルで作用するとみられる）インシュリン耐性を減らす手助けをもしているかもしれません。

「食物繊維は脂質およびブドウ糖代謝双方に有益な効果を及ぼしているようです。」とヴァンホーンは述べています。これにより脂質全体もしくは「脂肪」プロファイルを改善して、より健康なコレステロール値および、血中の別のタイプの脂肪であるトリグリセリドのより低い値を生み出すことが可能となります。

溶解性の繊維を含む食物がコレステロールを管理する手助けとなっているかもしれないことには実際的な理由があります。すなわち、こうした食物は脂肪が少なく食物繊維を含まない食品よりも食欲を満たすということです。このことは、食物繊維を豊富に含む食事は維持継続され易くより健康的な体重を獲得し易いということを示しています。

### コレステロールを下げる食物繊維の研究

研究によれば、毎日の食事をよりコレステロールの低いものへと代えるだけで、数か月の内に違いが生まれます。「栄養ジャーナル」誌 (*Nutrition Journal*) に発表された300名以上の大人に対して行われた管理下臨床試験調査で、オート麦の繊維を含むシリアルを4週間、毎日3、4グラム食したこれらの人々は低密度リポたんぱく質(LDL)すなわち悪玉コレステロールを5%減らしたことがわかっています。また、この調査は、高コレステロールのもとなる食事に食物繊維を含めることが異なる民族にあっても効果的であることを示す最初のものです。

さらに朗報なのが、オート麦だけが健康に役立つ食物繊維の供給源ではないということです。160人の更年期障害の女性を対象とした調査では、プルーンとドライアップルの摂取を比較し、果物に含まれる食物繊維がコレステロールなどの心臓病を引き起こす要因にどのように影響を与えるかを調べました。

「栄養と栄養学に関する学術誌」 (*the Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*) に、研究チームは毎日2つのドライアップルと同等のものを食した女性は3か月以内に16%のコレステロール値の改善が見られたと報告しています。(プルーンもまたコレステロール全体を下げる手助けをしましたが)。

### 一日にどのくらいの食物繊維が必要か？

薬と健康に関して科学的データに基づいた助言を行っている米国医学研究所 (*The Institute of Medicine*) は、成人に対して以下のような勧告を与えています: 男性の一日の食物繊維摂取目標は30か

ら 38 グラムで女性は 21 から 25 グラムです。ほとんどの人がこの数値目標の 25 % すら達成していません。次のような食物繊維を豊富に含む食品を食事に加えるようにしましょう：オート麦糠、米糠、セロリ、ニンジン、豆、梨、オレンジ、大麦、スティールカットオート麦、アーモンド

### 毎日の食事に食物繊維をいかに含めるか？

以下の項目に留意しましょう：

- ❖ 乾燥果物もしくは乾燥野菜の-snack を摂取する
- ❖ スープや鍋料理に野菜や豆の量を多く入れる
- ❖ パンを焼くときに精白粉の代わりに全粒粉を使う
- ❖ ココアをミルクと（繊維質を含む）ココアパウダーを使って最初から作ってみる
- ❖ 脂肪の多い食物の代わりに繊維の多く含まれる食物を選ぶ、例えばチーズやサワークリームの代わりにブリトーに豆を加えるなど

### 食物繊維の豊富な食事の利点

食物繊維を豊富に含む食事にはたくさんの効能があります。例えば：

- ❖ 腸の働きを正常にする：食物繊維は便のサイズを大きく重くしかつ柔らかくします。大きな便は排泄が容易で、便秘のリスクを減らします。もし、お腹がゆるく、水っぽい便であれば、食物繊維は水分を吸収して便を大きくし固める手助けをします。
- ❖ 腸の健康を維持する：食物繊維を豊富に含む食事は腸内に極限性突出ができるリスクを低くします（憩室病）。繊維の中には腸内で発酵するものもあります。研究者はこのことがどのようにして腸内の病気を防ぐ働きをするのかに着目しています。
- ❖ コレステロール値を下げる：豆、オート麦、亜麻仁油、そして オート麦糠に含まれる溶解性繊維は悪玉コレステロール（LDL）のレベルを下げることで血液中のコレステロール値全体を下げる手助けをするかもしれません。研究によれば繊維は血圧を下げたり、炎症を和らげるなどの心臓に関連した健康促進作用を持っている可能性があります。
- ❖ 血糖値の制御を助ける：糖尿病を患っている人々は、繊維、特に溶解性繊維の摂取によって砂糖の吸収を遅くし血糖値のレベルを改善することが可能です。非溶解性繊維を含む健康的な食事また第二類型の糖尿病を発症するリスクを減らすかもしれません。
- ❖ 健康的な体重の維持を助ける：食物繊維を豊富に含む食事は、一般的に噛む時間をより多く必要とします。それによって、空腹でないという信号を身体に送ることができ、食べ過ぎを防ぐ傾向があります。またこうした食事は見た目の量が大きく、腹持ちがよいという利点もあります。ですから、比較的長い時間空腹感を感じることがありません。さらには、こうした食事はエネルギー密度が低く、同じ量の食事であっても低カロリーとなります。

食物繊維に関する効能には大腸癌を防ぐというものもあります。しかし、その論拠には賛否両論があります。食物繊維の摂取を毎日望まれる量にまで近づけることによって、あなたの健康を改善し生活を円滑に保つことができるようになります。

Institute of Medicine, 2012  
[www.mayoclinic.com/health/fiber/](http://www.mayoclinic.com/health/fiber/)  
[www.everydayhealth.com](http://www.everydayhealth.com)

\*\*\*\*\*

## ☞ 質疑応答コーナー ☞

**1. 質問:** 初診時に患者さんにあらかじめ問診表を渡し記入してもらった方がいいでしょうか？

**回答:** 患者さんとは実際に話をすることが重要となるので、問診票が必ずしも必要ということではありません。しかし慢性病や現在進行中のその他の治療の詳細が書面として明確になるので、実践者や患者さんにとって、問診票は有益なものとなるかもしれません。

+++++



**2.質問:** 波動薬のテキストには慢性病の根本原因を突き止めるために患者さんに問診する一連のリストがありますが、初診時に患者さんの心がまだ開いていない状態のとき、何かできることはありますか？

**回答:** はい、多くの場合、**CC15.1** をレメディに加えることは効果的です。というのは慢性病の場合、悲しみやトラウマなどのような精神的な混乱がしばしば根本的な原因となっているからです。しかしながら、患者さんに対して自身の家族のように話しかけることが、あなたの問いかけに心を開いてくれる助けとなるかもしれません。

**3.質問:** 郵送でレメディを受け取る時、容器一杯に砂糖粒が入っていることがありますが、テキストには3分の2程度の容量であるべきと書かれています。どちらが良いのでしょうか？

**回答:** 容器には3分の2程度入れて通常のやり方で良く振ります。しかしながら、その上にさらに砂糖粒を加え再度振ってもかまいません。

**4.質問:** 慢性病を患っている患者さんが一週間に一回のペースでの（再発防止・健康維持のための）服用を開始するためには、どのくらいの期間、慢性的症状が見られない状況が続いてからがよいのでしょうか？

**回答:** 患者さんの症状がなくなってから、服用回数を長期間（治療にかかった期間の3分の1から3分の2）に渡ってOW（1週間に一回の服用）へとゆっくりと減らしていきます。OWになってからは生涯に渡って続けることが可能です。

**5.質問:** 患者さんの目の前でレメディを作成することは適切なことでしょうか？あるいは、8の字の形で振ることは儀式的で奇妙なものとして見られますか？

**回答:** このことが特に問題になることはないと思われませんが、もしそのように感じられるのであれば、この形式での振り方が全ての砂糖粒に波動が行き渡るのを確実にするものであるとの説明をしてもいいかもしれません。

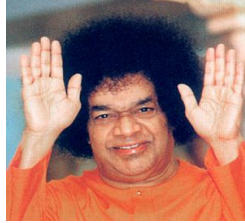
**6.質問:** もし患者さんが4つの異なるレメディを服用している場合、それぞれの服用時に20分間隔を空けるべきでしょうか？

**回答:** いいえ、実際のところ、各レメディ服用時には5分間隔をあげればいいのです。3つ以上の異なる容器を一回の処方ですべて手渡すべきではありません。患者さんにとっては種類の多さに圧倒されて服用への否定的な影響があるかもしれません。

**7.質問:**、患者さんや将来の患者さんとなる可能性のある人が波動薬についての認識を高めてもらえるよう、波動薬のサイトをリンクして 이메일を送ることは許されるでしょうか？また、スカイプその他で波動薬に関して彼らに話をしてもよいでしょうか？

**回答:** もちろんです。スカイプやイメール電話でサイ波動薬について彼らに話をし、この波動薬通信を読んでもらうよう促してもいいかと思います。この通信は誰もが読めるようウェブサイト上で自由に閲覧が可能です。もし、患者さんやサイの帰依者に更なる情報を送りたいと思うのであればこちらにチラシも用意してあります。

実践者のみなさんへ、:アガルヴェル博士に質問がありましたら、 [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org) までお知らせください。



## ☞ 治癒者の中の治癒者である神の御言葉 ☞

霊性を実践するものとして、奉仕は特別な地位を占めています。奉仕によって、今携わっている奉仕活動にあなたのエネルギーと注意の全てが注ぎ込みられます。なぜなら奉仕とは本質として献身を核とする活動だからです。あなたは自身の身体のことを意識せず、その要求にも耳を貸しません。あなたの個人的側面や地位、特権を横に置かれ、あなたのエゴは根こそぎ抜かれ捨て去られます。身分、自惚れ、名前、姿、その他、他の人から注目を得たいと思う全てのことがらを放棄するのです。このプロセスの中で心は浄化されます。

...サティアサイは語る. 1977.06.03



奉仕は生涯に渡る活動です。奉仕は休むことも *respite* も知りません。あなたの身体は同朋の兄弟姉妹に奉仕するためにそれに備わる全ての力と技術を惜しみなく与えるために、あなたに授けられたものです。全ての人に中に神が見えるようになるまで人に奉仕しなさい。そのようにして、あなたの行うことは神への礼拝にまで高められるのです。

...サティアサイは語る. 1975.01.06



他の人を助けることが出来る時、誇らしげに感じる理由はありません。というのは、あなたがそれを認識しようといまいと、奉仕する機会を作り出しているあなたの技能、力、勇気、公的な地位は神から授けられた贈り物だからです。あなたは単にこれらのあなたに与えられた神の贈り物を別の神からの贈り物、すなわち、貧しい人、文盲の人、社会的な弱者、病める人、嘆き悲しむ人、悲嘆にくれる人などのあなたの助けを必要とする人たちに捧げているに過ぎません。

人類が進歩するためには、仕事だけでは十分ではありません。その仕事は愛と憐れみ、正義、真実、そして思いやりと深く結びついているべきです。こうした美德がなければ、無私の奉仕とは言えないのです。

...サティアサイババ御講話



## ☞ Announcements ☞

### ワークショップ開催予定

- ❖ インド、ニューデリー アシスタント波動薬実践者向けワークショップ、2013年6月29-30日 連絡先: Sangeeta : [trainer1.delhi@vibrionics.org](mailto:trainer1.delhi@vibrionics.org)
- ❖ インド プッタパルティ: シニア波動薬実践者向けワークショップ、2013年7月15-20日 連絡先: Hem、eメール [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)
- ❖ インド プッタパルティ: アシスタント波動薬実践者向けワークショップ、2013年7月23-27日 連絡先: Hem、eメール [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

❖ インド ムンバイ: アシスタント波動薬実践者向けワークショップ、2013年8月3-4日 連絡先: Sandip Kulkarni、電話 9869-998 069 もしくは email : [sanket265@yahoo.co.in](mailto:sanket265@yahoo.co.in)

Nand Agarwal email: [nandagarwal@hotmail.com](mailto:nandagarwal@hotmail.com).

❖ イタリア ベニス: リフレッシャー全国大会 Refresher National conference 31 August 2013, 連絡先: Manolis、email : [manolistho@yahoo.it](mailto:manolistho@yahoo.it) もしくは 電話+39-41-541 3763.

ポーランド (Wroclaw): シニア波動薬実践者向けワークショップ、2013年9月13-15日 連絡先: Dariusz Hebisz 電話+48 606 879 339 もしくは eメール [wibronika@op.pl](mailto:wibronika@op.pl)

ギリシャアテネ: ジュニア波動薬実践者およびアシスタント波動薬実践者向けリフレッシャーコース 2013年9月21-23日、連絡先: Vasilis eメール [saivasilis@gmail.com](mailto:saivasilis@gmail.com) もしくは電話 +30-697-2084 999.

講師のみなさんへ、ワークショップの予定がありましたら詳細を[99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)まで御連絡ください。

\*\*\*\*\*

Eメールアドレスが将来変わる方はできるだけ早くお知らせください。また波動薬実践者の方でこのニュースレターに興味を示されそうな方がおられましたら、[news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org)まで御連絡くださるようにお伝えください。この波動薬通信は患者のみなさんとも分かち合っていたいでかまいません。患者のみなさんからの質問はみなさんの研究や求めている答えのヒントとなるかもしれません。ご協力ありがとうございます。

ウェブサイトはこちらです。[www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org)  
実践者専用コーナーへのアクセスには実践者登録番号が必要となります。  
ジェイサイラム

サイ波動薬...身近で、卓越した無料の医療を目指して