

サイ波動薬通信

www.vibrionics.org

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6号

2013年11・12月

アガルヴァル博士の研究デスクより

実践者の皆様、

信仰とは階段の全容が見えない時でさえも踏み出す最初の一步のことです。」マーティン・ルター・キング

会議の準備を開始することは最初の一步でした。4か月前に第1回波動薬会議の準備を始めた時は、その重圧に圧倒されるような思いでした。実際、世界中の多くの実践者から情報を集めることは試練でもありました。しかしながら、スワミが2007年の4月に「将来、プッタパルティで国際会議があるでしょう」と話してくれたように、スワミの御言葉は私たちの活動を前へと促してくださいました。この2、3か月、みなさんから多数の優れた処方例、大変有益な記事、写真、患者さんからの体験談など数多くのメールを受け取りました。

みなさんからのこうした驚くべき量のコミュニケーションと熱意によって、心からの支持と協力を受け会議を成功裏へと準備していけることを確信することができました。もちろん、今後、沢山の奉仕や資料などの分野でみなさんから更なる協力を受けることと思います。奉仕などの申し入れや処方例提出の期限を10月末にしていたのですが、更なる貢献の申し入れを継続して受け付けています。みなさんの経験を分かち合うことを完全に開かれたものとするのは波動薬の将来の成長にとって極めて重要なことであることを忘れてはなりません。もし、まだみなさんが会議の場で他の実践者の方々と分かち合いたいような顕著な処方例がありましたらどうぞ送付してください。この会議は情報やアイデア、経験や優れた処方例を交換する場であるため、経験豊富な実践者の全てのみなさんがこれまでの実績を出来るだけ早く提出していただくことが必要となります。ただ、どちらにしても、11月末を期限といたします。

会議のために現在編集している小冊子の中に出来るだけ多くを組み入れていきたいと思っています。今回、掲載できないものであったとしても、将来の通信の中で紹介することとなるでしょう。

様々な活動における奉仕の申し入れもたくさん受け付けています。まだまだ多くのことをしなくてはいけないというのは、今の大変な現状を正確には描写してはいません。サイ波動薬会議の成功のため、また母なるサイに喜んでもらうため世界の様々な地域から背景の異なる人々がこれほど多く集って完全な調和の中で共に活動するのを目にすることは実に心温まるものです。また、非常に多くの実践者のみなさんが会議のためにプッタパルティへと来られるという返事を得て嬉しく思っていますが、全ての方が来られるわけでもなく、それぞれの生活があることも承知しています。会議の参加の成否にかかわらず、内なるスワミへと目を向け、更なる熱意を持って主の仕事を行う導きと祝福を求められますようお願いする次第です。

話題は変わりますが、バンガロールで行われます2年目となる「癌の癒し」セミナーに我々も招待されました。そこでは癌に対してのホリスティックな治療に関して代表的な癌治療専門家や代替治療のセラピストが意見を分かち合います。これはカルナータカ州の厚生大臣によって始められ、癌の様々な治療を統合していくという心強いスピーチによってその重要性が強調されました。バンガロールからの2人の実践者による発表も非常に好意的に受け入れられました。

また、私たちはロンドンのサウソール公園での信仰の一体性フェスティバルの創設者からも招待を受け、こちらにも2年目になりますが、波動薬の医療キャンプとセミナーを行うことができました。合計9名の実践者が参加し、123名の患者さんを受け入れることができました。特に、短い講演とビデオによる発表によってこのイベントを大変実りあるものとすることができました。多くの人が興味を示し、波動薬についてのチラシを受け取りました。

5年目となる波動薬キャンプが、ババの88周年記念祭の間、プッタパーティ鉄道駅で3日間に渡って行なわれ3名の実践者によって719名の患者さんに奉仕を行うことができました。ババが私たち全員にこのような奉仕の更なる機会を与えるという祝福を授けてくださいますようお願いいたします。

愛を込めたサイへの奉仕の中で

アガルヴァルジット

第一回サイ波動薬国際会議への参加登録について

参加登録に関しては、インド人代表者については既に締切っていますが、海外の代表者については11月30日まで受け付けています。会議はプッタパーティで2014年1月25日から27日まで行われますが、参加にあたっては毎月の処方報告書の提出をこれまで継続的に行ってきたことが必須条件となります。登録の際には www.vibrionics.org にてログインをして行ってください。

☞ コンボを使った処方例 ☞

1. 猫の前足の負傷 USA...01644

実践者の飼っている4歳ほどのメス猫が左前足に体重をかけないようにびっこをひきながら家に戻ってきました。わずかな血痕が毛の先に付着しており、猫は何となく無気力で毬のように丸くなって横になり休みたいようでした。実践者は血がどこからのものなのかわからなかったため、サイラムヒーリング波動薬ポータライザーを用いて、「レメディ」の穴にその猫の写真を入れ波動の放射を開始しました。**NM20 Injury** が2日間に渡って継続的に伝導されました。それに加えて以下のレメディが処方されました。**CC1.1 Animal tonic + CC10.1 Emergency + CC20.7 Fractures + CC21.11 Wounds & Abrasions**

このコンボは水での処方とし、2日間、猫の水飲み用のボウルを用いて行われました。当初、実践者はその晩、猫が水を少しでも飲めるのかどうか確信がありませんでしたが、翌日になると、猫は前足に全体重を載せて仲良しの72ポンドもある犬と、まるで何事もなかったように遊んでいました。

2. 毛根管症候群 11476... India

46歳の女性がコンピューターの過度の使用のため毛根管症候群を発症しました。4か月間、手首、両手、指に痛みがありました。手首の痛みはとてひどくごく簡単なことですら行うのに困難でした。彼女はまた糖尿病でもあったので、それも含めて以下のレメディが処方されました：

CC6.3 Diabetes + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC20.3 Arthritis...一日3回

3, 4週間服用したところ、症状は次第に治まりついには痛みが全く無くなりました。現在コンピューターを使って仕事を行っていますが、痛みを感じることはありません。

3. ナッツアレルギーと深刻な乾燥肌 02802...UK

盲学校に通う18歳の少年が休暇中帰宅しました。彼には特にアーモンドに対するアレルギーがあり、アーモンドを食べると腹痛と嘔吐をもよおすことを実践者に電話で伝えました。乾燥肌の症状も重く軟膏を手放せない状態でした。以下のレメディが郵送されました：

CC4.10 Indigestion + CC 7.1 Eye tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC21.1 Skin tonic...一日1回から徐々に一日3回へ

上記のコンボを1か月間服用した後、母親は実践者に感謝の電話をしました。その少年はアーモンドを食べても何の問題もありませんでした。そこで、服用回数はその後一日1回に減らすよう伝えられましたが、母親は、それまでずっと一日1回であったことを打ち明けました。更に、少年の肌もずっと良くなりました。

4. 顔面の発疹 02802...UK

47歳の女性が1年間、顔におできができて困っていました。それは「しゅさ鼻」と診断され、慢性の吹き出物で丘疹が赤みがかかったあるいは火照った皮膚に現れるものです。この症例では顎のあたりに見られ、何種類かの抗生物質が投与されましたが、何らの改善も見られませんでした。彼女はまた、6か月間、薬草治療家によっても診察を受け食事療法も続けていました。小麦や乳製品はアレルギーがあると考えられたため禁じられました。それでも症状は改善しませんでした。そこで以下のレメディが処方され、顔の発疹とその原因と思われるものへの処置が行われました。原因には、最近経験しているストレスと肝臓の衰弱が考えられました。

CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.10 Indigestion + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.1 Skin infections

2週間後に報告をするよう告げられましたが、彼女は2か月たって初めて実践者のもとに戻ってきました。レメディを使い切ってしまったのです。実際、レメディを摂取してすぐに彼女の肌は徐々に改善し、75%の回復が見られたことを実践者に報告しました。現在、彼女はこの治療を継続中です。

5. 生理不順 11386...India

24歳の女性が生理不順に悩み（時には3か月間も生理がないこともあって）実践者のもとを訪れました。担当医は卵巣嚢腫と診断し、ステロイドを投与しました。その結果、体重が増え顔面にも体毛が現れ始めました。この体重増加と顔面の増毛に本人は大変驚き、波動薬に救いを求め、以下のレメディが処方されました：

CC8.1 Female tonic...一日3回

3か月経つと、通常の生理のサイクルに戻り、体重も顔面の毛も通常となりました。

6. 呼吸、鼻と喉の感染 01176...Bosnia

75歳の女性が激しい喉の痛みと、喀痰を伴った咳、炎症を起こした鼻の症状の改善を求めて実践者を訪れました。この症状は数日間続いており、以下のレメディが処方されました：

#1. NM36 War + NM70 CB9 + NM71 CCA + NM113 Inflammation...一日3回

#2. SM21 Sinus + SM26 Immunity + SM31 Lung & Chest + SM35 Infection + SM40 Throat...一日3回

1週間経っても20%の改善しかありませんでした。そこで実践者は以前に何らかの病気を患ったことがあるかどうかを尋ねたところ、彼女が15歳の時に疥癬を患い、その後40年に渡って気管支炎の発作が断続的にあり、鼻の症状は20年前からであることがわかりました。この長期にわたる闘病生活の中で、対症療法の医師によって多くの異なる種類の抗生物質が処方され、しばしばその副作用としてアレルギー反応を経験していました。このため、彼女は波動薬に救いを求めました。

当初処方されたレメディによって症状はあまり改善されなかったことや、これらの症状がもともとは皮膚病である疥癬であったことから、疥癬マイアズムが処方されました。

1. SR250 Psorinum 10M, 1M, 200C, 30C and 6C...それぞれのポテンシーにつき1回の服用とし、10Mから始め、1時間毎に、弱いポテンシーのものを摂取していく

好転反応が翌日から現れましたが、さらに2日経つとずっと症状が改善されました。その3日後に以下のレメディが与えられました：

2. SR294 Hepar Sulph 10M, 1M, 200C, 30C, and 6C 上記と同じ服用方法で更にその2日後:

3. SR318 Thuja 10M, 1M, 200C, 30C and 6C 上記と同じ服用方法で

5日後、彼女の体調は大変良くなり、咳はほとんどなく、喉の痛みも無くなり、鼻は通り、肺からの喀痰は急速に無くなりました。その後1週間経つと、彼女は9割方回復しました。

7. インフルエンザ 01361...USA

この実践者はインフルエンザの症状で訪れた患者さんには直ちに **NM79 Flu Pack** を処方するよう勧めています。実践者本人、及び彼の妻を含め 8 人以上の人がこのレメディによって素早く、成功裏に症状が改善されたとのこと。

108 のコンボボックスの場合には **NM79 Flu Pack** を含んでいる **CC9.2 Infections acute** を用いてください。

重要なお知らせ: 全ての実践者のみなさんへ

私たちが受け取る処方例は素晴らしいものが多いのですが、送付された情報の中に重要な項目が欠けているため、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。そこで、以下の事柄を必ず明記して下さいますようよろしくお願いいたします:

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

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、治療のための助言ではなく、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ください。患者さんの特定の医療・治療状態に関しては、担当医師に相談される旨のアドバイスをお願いいたします。

種を食することの健康上の利点



種は小粒かもしれませんが、たんぱく質や食物繊維、鉄分、ビタミン、オメガ3脂肪酸のような栄養素がたくさん詰まっています。種には大きさ、形、色など様々なものがありますが、植物は一つ一つの種を生成するのに労をいとわず、それはビタミン、ミネラル、たんぱく質、製油、休眠状態の酵素に満ち溢れています。種は生命です。それは生きた食物なのです。生の種を食べて栄養素を獲得できないというのは不可能です。多くの種が食用に適しており、人の摂取するカロリーの多くは種、特に豆やナッツを補給源としています。種はまたほとんどの料理用の油、飲料、スパイス、重要な食品添加物の元となっています。種の中では種子胚もしくは内胚にほとんどの栄養素が含まれています。

選択と保存

種はしばしば、殻つきもしくは殻を取った形で、大きな量を単位として売られています。購入する種が新鮮であることを確認してください。脂肪を多く含んでいるため、種は酸敗しやすいのです。もし、熱や光、湿気などにさらされるのであれば、酸敗はずっと早く進んでしまいます。保管されている容器や袋の中の臭いを素早く嗅ぐことで中身のナッツが新鮮かどうかを判断することができます。殻付きの種は、もし、暗所で涼しい場所に保管しておくのであれば数か月は鮮度を保つことが可能です。殻を取り除いた種の場合には若干保管期間が短くなるでしょう。

調理法・食べ方のアドバイス

種から栄養素を得る唯一の方法は生で食することです。一旦、熱に晒されると、毒素が生成され、ビタミンやミネラル、製油の成分が悪化してしまいます。ローストすることで、それは生きた食物から死んだ食物へと変わってしまいます。ローストもしくは熱を加えることでその栄養素の構成を破壊することを免れることのできる種は地上には存在しません。ですから、自然のまますなわち生で食するという

ことを忘れないでいてください。無塩の種を選び、コーティングされた、あるいはローストされた種、糖衣の種を避けてください。種には脂肪が多く含まれているため、食べ過ぎによって、脂肪過多となる可能性があります。適量であれば、シリアルやトレイルミックス（ナッツ、乾燥果物、チョコなどを組み合わせた主にハイキング用のスナック）として、あるいはそのまま食することが可能です。果物や野菜、パスタやサラダにナッツを振りかけることによってサクサクの食感と香りを加えることができます。ゴマは特に、食パンやロールパン、サラダや炒めものなどにととても合います。

以下、6つのナッツ（かぼちゃ、ゴマ、ひまわり、亜麻に、アサ、チア）について見ていきましょう。

1. かぼちゃの種



かぼちゃの種は美味しく栄養面でも優れています。手の平に盛られたかぼちゃの種は美味しいスナックです。かぼちゃの種の健康の利点を挙げていきます。

かぼちゃの種はマグネシウムの豊かな補給源です。マグネシウムは血圧に効き、急性の心臓疾患、心臓発作、脳梗塞を防ぐのを助けます。

この種は亜鉛の良き補給源であり、免疫、細胞の成長と分裂、睡眠、気分の安定、味覚、嗅覚、目・皮膚の健康、インシュリンの制御、男性の性機能にとって重要です。それはまた骨粗しょう症に対しても有効です。他の生のナッツや種と同じように、これらの種は植物由来のオメガ3（ α リノレン酸）の最適な補給源です。研究によれば、かぼちゃの種はインシュリンの制御の向上を助け、酸化ストレスを減らすことによって、糖尿病を原因とする併発症状の防止に役立ちます。

かぼちゃの種に含まれている油は自然の植物性エストロゲンに富んでいます。研究によれば、血圧、日照、頭痛、膝の痛み、その他更年期障害や生理不順の緩和に役立つと共に、善玉コレステロールHDLの著しい増加をもたらすことがあります。この油は炎症を抑える働きを持ち、副作用なく関節炎に対して非ステロイド系抗炎症薬インドメタシンとして作用することがわかっています。この種に含まれる健康的な脂肪は、特にフラックスオイルとの併用によって心臓や肝臓の健康に寄与します。就寝の数時間前にかぼちゃの種と、少量の果物などの炭水化物を食することは、夜の睡眠の質を向上させるメラトニンやセラトニンの生成に必要なトリプトファンを供給するのでとても有益であるかもしれません。

2. ゴマ



ゴマは世界で最もミネラルの豊富な食物であると考えられています。それはカルシウム、マグネシウム、銅、鉄分、マンガン、亜鉛、リン、ビタミンB1を含むビタミン類、食物繊維を豊富に含んでいます。テーブルスプーン2杯のゴマはおおよそ100カロリー以下で炭水化物は極めて低く、たんぱく質3グラム、2グラムの食物繊維、8グラムの脂肪、一日に推奨されるカルシウムと鉄分の摂取量の4分の1を供給してくれます。

ゴマの健康上の最大の利点

ゴマは銅のととても優れた補給源で、リュウマチ性の関節炎の炎症と痛みを軽減し、血管、骨、関節の構造に力、弾力性を与えます。ゴマに含まれるマグネシウムは喘息、脳梗塞、糖尿病系心臓疾患の際に血

管を強化させ呼吸器系を支えます。カルシウムは大腸癌、骨粗鬆症、偏頭痛、閉経後症候群の防止に役立ちます。ゴマには亜鉛が豊富に含まれているため、定期的に食することによって、骨のミネラル組成の密度の向上に役立ちます。またゴマに含まれる植物性ステロールはコレステロール低下に役立ちます。

3. ひまわりの種



ひまわりの種はビタミンEが豊富で血液の循環システム機能を良好にする働きがあります。鎮静効果をもたらすトリプトファンを高水準に保つため、脳への鎮静作用もあります。塩を振りかけたひまわりの種を焼くとカリカリとした食感が出て一層味が引き立ちます。

ひまわりの種の力

ひまわりの種は心臓に良い脂肪と繊維を豊富に含み、心臓血管の健康を改善し、第2型糖尿病の血糖値を制御するのを助けます。この種には、また、亜鉛、ビタミンEが含まれ、目、髪、皮膚の健康維持に役立ちます。マグネシウムは神経、筋肉、血管を鎮静化させ、セレンウムは解毒作用と癌予防となります。

殻付きのひまわりの種は体重の減少あるいは管理を行おうとしている人にとって、手軽なスナックにもなります。殻を一つ一つ取り除くことで食べ方が遅くなるからです。一方、他の種と同じようにひまわりの種は、ナッツや種に敏感な人にとっては偏頭痛や過敏性腸症候群を生じさせることもあります。

4. フラックスシード (亜麻の種)



フラックスシードの主な健康上の利点は α リノレン酸、食物繊維、リグナンを豊富に含んでいるということです。重要な脂肪酸である α リノレン酸は強力な消炎性を持っています。すなわち、炎症を起こす作用物質の生成を減じさせ、体内で炎症が起きているときに現れるC反応性タンパク質の血中レベルを下げます。 α リノレン酸とリグナンを通して、フラックスは腫瘍の増殖を抑え癌になるリスクを減らす可能性があります。フラックスシードは、水溶性、不溶性の如何にかかわらず、食物繊維を豊富に含んでいます。フラックスシードに含まれる食物繊維は整腸作用を促します。テーブルスプーン一杯のフラックスシードにはコップ半分のオーツ麦糠に含まれる量の食物繊維があります。フラックスシードの水溶性食物繊維は血中のコレステロールを低下させ、心臓発作の発症のリスクを軽減するのを助けます。

フラックスシードを挽いたものはそうでない場合に比べ栄養上の利点がより多く見られます。コーヒーミルなどを用いて家庭で挽いてみましょう。粉末状のフラックスシードは冷蔵庫に保管し、数日以内に使い切るようにします。

5. 麻の実



麻の実は優れた食物というよりも驚異の食物です。全ての人が食事の中にこの魔法のような小さな種を加えるべきです。麻の実にはビタミンEや鉄分、マグネシウム、マンガン、亜鉛、カルシウム、リン、オメガ3、オメガ6、銅などのような様々なビタミンやミネラルが詰まっています。全ての種について言えることですが、このへムもまた食事に加えることは簡単です。まず最初の試みとしては、朝食のシリアルやカレー、スムージー（凍らせた果物、又は野菜等を使った、シャーベット状の飲み物）、シチュウ、サラダにへムシードを小さじ一杯入れてみるか、あるいはどんなものにもたくさん振りかけてもよいでしょう。数日で健康上の改善が目に見えるようになります。

麻の実の力

麻の実の栄養面での優れた項目が列挙されるほどまさにスーパーフードです。オメガ6とオメガ3の比率が3対1という完璧なバランスを保ち、γリノレン酸の優れた補給源でもあります。10種類のアミノ酸を含み、その成分の30%以上が純粋なタンパク質からなる麻の実にはまたその40%が食物繊維でもあります。これは地上の穀物の中で最も高い比率を有し、また、抗病原菌である植物ステロールを含みます。研究によれば麻の実もしくは、麻の実ミルクでさえも、心臓の健康に寄与し多くの不快な病気に対して栄養上のサポートを提供することが明らかになっています。

6. チアシード



メキシコやグアテマラを産地とするチアシードはエネルギー増強や医療用としてアステカ文明やマヤ文明時代の食事の重要な部分を占めていました。チアシードは非常に多くの健康上の利点があり、日々の食事に簡単に取り入れることのできる重要な食材となっています。この小さな粒には食物繊維、タンパク質、栄養豊富な食用油、様々な抗酸化物質、更にはカルシウムまでが沢山詰まっています。また、血糖値を安定させ心臓の健康と体重の減少を促進します。小粒ながらもこの驚くべき種はその成分の34%が純粋なオメガ3オイルで構成されているため、良質油の優れた補給源となっています。チアシードに含まれる水溶性の食物繊維は血中のグルコースを安定させ、腸を通過する際に毒物を吸収し腸の浄化にも役立ちます。他の成分であるタンパク質は品質が高く約20%としての成分を占め、それは、タンパク質補給源となる他の多くの植物よりも高い含有率となっています。チアシードは植物性エストロゲンを含みますが、身体の自然のバランスを崩すものではありません。

出典:

- <http://healthyeating.sfgate.com>
- <http://www.care2.com>
- <http://www.joybauer.com>
- <http://www.webmd.com>
- <http://www.onegreenplanet.org>
- <http://www.medicalnewstoday.com>
- <http://recipes.howstuffworks.com>
- <http://articles.timesofindia.indiatimes.com>
- <http://www.foxnews.com>
- <http://www.mensfitness.com>
- <http://www.gov.mb.ca>
- <http://www.whfoods.com>
- <http://www.emaxhealth.com>
- <http://healthyeating.sfgate.com>
- <http://articles.mercola.com>
- <http://www.trueactivist.com>

ビタミン B12: 効用と病気予防



コバラミンとも呼ばれるビタミン B₁₂は水溶性で、脳・神経の正常機能や血液の生成を司るものです。それは8つあるビタミンBの内の一つです。

ビタミンB12の機能とは何でしょうか？

赤血球の生成

B12の最も良く知られた機能には赤血球の生成における役割があります。赤血球が成長するにつれて、それはDNA分子からの情報を必要とします。B12が無ければ、DNAの合成は不完全のものとなり、赤血球生成に必要な情報も欠陥のあるものとなります。赤血球のサイズは過大となり形態も貧弱で、後に説明されるような「悪性貧血」と呼ばれる機能不全の状態が始まります。

神経細胞の生成

2番目に重要な機能として神経細胞の生成に参加することが挙げられます。ミエリン鞘と呼ばれる神経を覆う膜の生成は、B12が不足していると不完全なものとなります。ビタミンB12はこのプロセスに直接的に関与しているわけではありませんが、このビタミンの補給は痛みや他の様々な神経障害に起因する症状を和らげることに効果的であることが示されています。

ビタミンB12の他の役割

たんぱく質は細胞の修復と成長に必要な栄養素であり、身体の適切な代謝の循環はB12に依存しています。タンパク質の主要成分の多くを占めるアミノ酸はB12が欠如した状態では不活性となります。炭水化物と脂肪の処理の一つの過程が完成するためにB12は必要とされ、このビタミンの欠乏は体内の炭水化物と脂肪の動きにも影響を与えるのです。

効用の一覧

悪性貧血のリスクを減らす

悪性貧血とは新鮮で健康な赤血球の生成が出来ない症状です。ビタミンB12が欠乏するとこの状態が引き起こされやすく、深刻な健康状態の悪化を招くことがあります。ビタミンB12を定期的に摂取することでこの症状を予防することができます。

身体の成長と自然な発達を促す

ビタミンB12が体内で行う最も基本的なことの一つは年齢を重ね成長していく際に身体が発達するのを助けることです。発育阻害を防ぎエネルギーのレベルを維持するためには、ビタミンB12は身体にとって欠くことのできないビタミンなのです。慢性の疲労を患っている場合には、食事の中にB12が十分でない可能性が高いことが疑われます。ビタミンB12はあなたの身体にエネルギーを補給するのを助けます。

心臓疾患のリスクを減らす

ビタミンB12を摂取することは体内のホモシステインのレベルを減らすことを助けます。ホモシステインは心臓疾患を生じさせる一つの要因です。

精神的、感情的安定を支える

より多くのビタミンB12を食事に加えることは健康にとって良いことですが、脳にとっても良いのです。研究によればビタミンB12は実際、精神的な力を向上させ、感情的にも安定するよう助けてくれるものです。

ビタミンB12の機能の仕方

ビタミンB12は他のビタミンとは異なった振る舞いをします。内性因子と呼ばれる、胃で生成される物質はB12の吸収を許すのに腸管内に大量に存在していなければなりません。この因子は食物の消化の際に放出されるビタミンB12と結合します。内性因子を持たない人は実際にビタミンB12の欠乏症を患うこととなります。

ビタミンB欠乏の症状

ビタミンB12の欠乏は貧血を引き起こすことがあります。欠乏がそれほどでもない場合には症状は全くないか、あるいは穏やかなものとなるかもしれません。しかし、貧血の症状が悪化するにつれて、虚弱、衰弱、意識もうろう状態、激しい鼓動、息切れ、蒼白、舌痛、あざ・出血、歯ぐきの出血、胸やけ、体重減少、下痢、便秘の症状が出る場合があります。その他の症状としては、ふけの増加、麻痺、足の

刺痛、憂鬱、記憶障害、反射神経の機能低下があります。もし、ビタミンB12の欠乏が修正されなければ、神経細胞を痛めることがあります。

食事とビタミンB12

ビタミンB12は通常全ての動物性食品（蜂蜜を除く）に見られます。多くの噂話とは異なり、海藻やテンペ（大豆食品）、有機食品などの中に信頼できる強化された植物性のビタミンB12が含まれているということはありません。1955年、イギリスでのベーガン（動物質食品を食べない菜食主義者）に関してなされた調査によれば、ビタミンB12の顕著な欠乏がベーガンに見られ神経の損傷と痴呆症を患っていることがわかりました。この調査を含めそれ以降に行われたベーガンにおけるB12の欠乏の多くの症例や非常に多くの他の証拠によって、主流の栄養学やベーガンの健康に関する研究者の間で、ベーガンあるいは、菜食者の多くの場合の最適な健康のためには、ビタミンB12が強化された食物もしくはサプリメントが必要であるという意見の圧倒的な一致が見られます。

ミルク、チーズ、ヨーグルトは菜食者に適切な量のビタミンB12を供給することができます。実際、1カップのプレーンヨーグルトだけで一日に必要な推奨量の25%が摂取可能です。固ゆでの卵には約0.7mcgのビタミンB12が含まれますが、これは一日に必要な量の10%に当たります。

朝食のシリアルや豆乳、酵母抽出物など多くの菜食向けやベーガンの食品にもビタミンB12を含んだものが入手可能です。乳清パウダーは、より多くの人々が菜食者になる中、食生活の中での主流の食品となりつつあります。乳清パウダーはパンやスムージー（凍らせた果物、又は野菜等を使った、シャーベット状の飲み物）への添加物としてよく用いられ、100グラムにつき、一日の必要量の42%である2.5µgのビタミンB12が摂取可能です。酵母抽出物スプレッド（パンに塗るもの）は英国や欧州で人気があり、米国でも次第に広がりを見せています。菜食者の優れたタンパク質の補給源として、このスプレッドは多くのビタミンB12を含んでいます。100グラム中、0.5µg（一日の必要量の8%）、すなわち、スプーン一杯には0.03µg（一日の必要量の1%）です。

診断

標準的な血液検査によって赤血球のレベルやその様子をチェックする—ビタミンB12欠乏の際には、赤血球細胞のサイズは通常大きく見た目にも異常になります。

B12のレベルを測る血液検査—鉄や葉酸園のレベルによってもB12の欠乏をチェックできます。

メチルマロン酸のレベルを測る血液検査—B12が欠乏すると、メチルマロン酸の血中量が増加します。

内性因子抗体のレベルを測る血液検査—悪性貧血の有無を決定する抗体のレベルに対する特別なテストで、胃中に内性因子を欠くほとんどの人が血中にこの抗体を有しています。

処置

欠乏しているビタミンB12の代替処置として、B12を吸収できない人には規則的な体内への注入が必要となります。深刻な症状を呈している患者さんにB12の最初の注入が行われても、この栄養素の体内の蓄えを回復するために、第一週に5回から7回の注入を必要とするかもしれません。注入に対する反応は、新たな赤血球細胞の活発な再生を伴い通常48時間から72時間以内に見られます。一旦B12の体内貯蔵量が通常レベルに達すれば、症状の予防のためのB12の注入は月に1回から3回となるでしょう。B12が吸収できない人は健全な血液細胞を再生するのに必要な他の栄養素（葉酸やビタミンC）を補給できるようなバランスの取れた食事を摂り続ける必要があります。注射ではなく経口によって多量のB12を摂取することが時に見られますが、医師による精緻なチェックがなされるべきです。不十分な食生活を起因とするビタミンB12の欠乏に関する処置は最も簡単です。ビタミンB12の錠剤サプリメントを摂るかB12を含む食事を行うことで症状は改善されます。

回復への時間

適切な処置によって、ビタミンB12欠乏症は数日のうちに改善し始めます。ベーガンや食事に起因するB12の欠乏を患っている人々はB12のサプリメントとB12の摂取を増加させることを意図した食事によって症状を癒す必要があります。

出典:

- http://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_B12
- <http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-QuickFacts/>
- <http://www.livestrong.com/article/256121-what-is-vitamin-b12-good-for/>
- <http://www.fitday.com/fitness-articles/nutrition/vitamins-minerals/the-benefits-of-vitamin-b12.html>
- <http://health.howstuffworks.com/wellness/food-nutrition/vitamin-supplements/vitamin-b-12-.htm>
- <http://www.veganhealth.org/articles/vitaminb12>
- <http://www.healthaliciousness.com/articles/Top-5-Natural-Vegetarian-sources-Vitamin-B12.php>
- <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=nutrient&dbid=107>
- <http://www.drugs.com/health-guide/vitamin-b12-deficiency.html>

☞ 質疑応答コーナー ☜

1. 質問: 実践者になるための訓練コースに於いては、コンボを2種類もしくは3種類以上を一度に処方すべきでないと言われました。しかし、この通信の中では、3つないし4つのコンボが同時に処方されている例が紹介されています。このことについて説明をいただけるとありがたいです。

回答: 一度にいくつのコンボを処方できるかという点に関して厳格で固定した規則はありません。しかしながら、新しい実践者は一つの容器に3つ以上のコンボを加えないことが推奨されます。一時期に一つの慢性病（及びそれに関連した症状）に対処すべきなので、そうしたことが基本となります。一方、次のコンボに関しては他のコンボとの組み合わせは自由に行ってかまいません：**CC10.1, CC12.1 (or CC12.2), CC15.1, CC17.3**。経験と慎重な判断によって4つ以上のコンボを組み合わせることも可能です。

2. 質問: いままでずっと使っていないコンボのいくつかについて、中身の量が減っていることに気づきました。それは予期すべきことですか？

回答: 容器の蓋をしっかりと閉めていたとしても、アルコール分子はとて小さく急速に蒸発しがちです。従って、量の減少は予期されることです。実践者の中にはコンボの箱をアルミホイルで包んでおいたり、別の箱に入れて保管する人、あるいは、箱の上に重しを載せる人もいます。いろいろな工夫の中でどうしてもしたら最も適切な保管が可能かを試してみてください。容器を定期的にチェックして、中身が蒸発して無くなることのないよう気を付けてください。

3. 質問: もし患者さんの処方箋に病状等の詳細を明記しない場合には、レメディの効力が減じるようなことがありますか？例えば、家族などの場合で、それほど重症でなく急を要するようなケースでもなく直ちに記録しなくてはならないようなことがあったり、あるいは、患者さんが事前の予約をとる時間も急に訪れるようなことがあります。後ほど、詳細事項については処方箋に記入することになりますが、レメディを処方する際にそれをしないことは良くないことでしょうか？処方箋は将来の便宜的な記録、あるいは法的な問題に対処するためだけのものと考えてよいのでしょうか？

回答: レメディの効力が減じるようなことはありません。もし、患者さんとの最初の面談であるなら、その際には詳細を記録できるだけの十分な時間を取るようになります。記録はその患者さんの個人的な状況の時系列での変化を見るという目的以外にも、同様の症状、将来近似のケースに遭遇した際の参考資料としての役割も果たします。また、その症例が波動薬の処方例として顕著なものとなった場合、この波動薬通信への掲載など公的な資料として、完全な詳細が求められます。

4. 質問: 実践者が処方する際の身心の健康はどの程度重要となりますか？我々が風邪をひいていたり、熱があったり、頭痛を患っているような時でも処方はいけますか？また、ストレスを抱えていたり、落ち込んでいたり、悲嘆に暮れていたりしている時でも、処方はいけますか？波動薬というものが非常に繊細なエネルギーによって影響を受けるということが広く知られているので、この質問へと至りました。お答えいただけることで、ある特定の状況にあっても我々が処方するレメディに対して信頼を築くことを助けとなるかと思えます。

回答: 実践者が身心共に健康であることは良いことです。仮にそうでない状態であったとしても次の要件を備えていればOKです。

A、伝染病に罹っていないこと、B、明確な思考が可能なこと、C、実際の活動を行う前に澄んだ心でスワミに祈ることができ導きと助けを求めることができること

特に重要なことは風邪や咳といった急性の症状を患っているときには常識を用いるということです。また、波動薬の奉仕に携わっていると、他人である患者さんの問題への奉仕の心によって自らの精神の落ち込みや悲嘆を一時的にでも克服するということがしばしば起こります。

+++++

5. 質問: コンボボックスから容器を取り出して容器の蓋をそのままにして、子供の世話をしてしまうことがあります。放置の時間が長い時、そのレメディ原液の波動が失われるようなことはありますかでしょうか？

回答: いいえ、大丈夫です、失われることはありません。

+++++

6. 質問: 大人用トニックと子供用トニックは免疫を高めあらゆる器官組織を健康な状態へと戻すものですが、子どもは、具体的には何歳から大人用のトニックを服用すべきでしょうか？

回答: 個人差があるので一概には言えないのですが、もし、身体的に子供というよりは大人であるならば、大人用トニックが適切でしょう。しかし、一般的には、多くのケースで16歳から18歳となるかと思います。それでも、もし迷うことがあれば、CC12.1 Adult tonic と CC12.2 Child tonic のそれぞれの内容・成分をチェックし、あなたの持てる知識と患者さんを観察して得た印象をもとに判断してください。どちらにしても、レメディの効力はそれが必要な場合に限りそのエネルギーが働くということを忘れないでください。

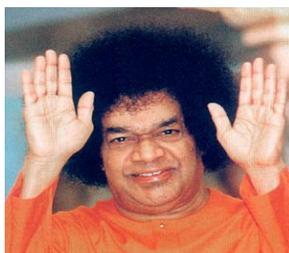
+++++

7. 質問: 私は実践者となって間もないのですが、人の役に立ちたいという気持ちで一杯です。初めて患者さんに会う際、どのようにしたらよいでしょうか？

回答: これまでの訓練及び積んだ経験に加えて直感を用いてください。「聴き」、「愛し」、「処方する」ことです。面会の前に祈り、自らの中心点（真我）に意識を置きます。穏やかで、平安であることです。目の前の人の話を「今」聴くことが大切です。処方するレメディを何にしようかと、次の質問は何にしようかとかを考えながら座っては、「今」聴いていることにはなりません。また、話を聴くのに、急がないことです。あなたが聴いたことの主要な点を繰り返すことで、その人は何を伝えたかを知ることになります。もし、話が人生（生活）、人間関係、財政状況などの詳細過ぎるような状況に逸れてしまったら、優しく、その人があなたに会いに来た理由を思い出させてあげてください。あなたが記録すべき必要な事実もあるので、会話がある程度方向付けなければなりませんが、全てにおいて愛を持って行って下さい。レメディを処方する際には、患者さんにその服用の仕方を説明し、あらゆる疑問に答えるようにしましょう。十分ではないかもしれませんが、時間枠のターゲットとして最初の面談は45分程度に留め、次回の面談で、話し合いを続けていきましょう。

+++++

実践者のみなさんへ、:アガルヴァル博士に質問がありましたら、 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 ☪

私たちが笑う時、愛が湧き出てきます。サティアサイババ、2007年7月 第3回ユース会議

+++++
ある仕事は「自分の仕事」として、またある仕事は「神の仕事」とであると区別してはなりません。全ての行いを神への捧げものとしなさい。

サティアサイババ ラジオサイ 2013年9月18日

+++++
あなたに言葉一つひとつに愛を込めなさい。あなたの行動の全てを愛で満たしなさい。あなたの舌から発せられる言葉はナイフのように突き刺し、また、矢のように傷つけ、あるいは、ハンマーのように打撃を与えるものであってはなりません。それは香しい甘露の礎であり、人を元気づけるヴェーダントの英知の言葉であり、人格が開花する柔らかな道でなければなりません。平安と喜びを惜しみなく与えるものでなければならぬのです。

愛するがために愛しなさい。この世的な欲望を満たすためあるいは物質的な目的を果たすために愛を差し出してはいけません。

全ての人を、それが誰であっても、全てを包む慈愛の心で接しなさい。この建設的な共感が人類全ての自然の発露とならなければならぬのです。

...サティアサイババ サティアサイスピークス 9:16, 1969年7月29日

☪ お知らせ ☪

ワークショップ開催予定

インド プッタパルティ: アシスタント波動薬実践者ワークショップ 2013年11月24日ー28日 連絡先 ホーム: 99sairam@vibrionics.org

インド、ケララ州カサラゴッド: アシスタント波動薬実践者ワークショップ 2014年1月連絡先 ラジェーシュラーマン: sairam.rajesh99@gmail.com (電話: 8943-351 524 / 8129-051 524)

インド プッタパルティ: シニア波動薬実践者ワークショップ 2014年1月28日ー2月1日 連絡先 ホーム: 99sairam@vibrionics.org

講師のみなさんへ: ワorkshop開催のスケジュールが決まりましたら、詳細を 99sairam@vibrionics.org までお送りください。

+++++
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 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てかまいませんが、患者さんからの質問は、直接、実践者のみなさんから回答くださいますようお願いいたします。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
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