

## ИНФОРМАЦИОННАЯ РАССЫЛКА САИ ВИБРИОНИКС

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

“Там, где вы видите больного, подавленного, несчастного человека, там и есть ваше поле для бескорыстного служения“

Том 4 Выпуск 6

...Шри Сатья Саи Баба  
ноябрь / декабрь 2013

### В этом выпуске

☞ С РАБОЧЕГО СТОЛА ДОКТОРА ДЖИТА К. АГГАРВАЛА	1 - 2
☞ ПРИМЕРЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМБО	2 - 4
☞ ВАЖНОЕ СООБЩЕНИЕ ДЛЯ ВСЕХ ПРАКТИКУЮЩИХ	4
☞ Полезные советы	5 - 9
☞ Вопросы и ответы	9 - 11
☞ БОЖЕСТВЕННОЕ СЛОВО ОТ ГЛАВНОГО ЦЕЛИТЕЛЯ	11
☞ ОБЪЯВЛЕНИЯ	12

## ☞ С РАБОЧЕГО СТОЛА ДОКТОРА ДЖИТА К. АГГАРВАЛА ☞

Уважаемые практикующие,

***"Вера - это когда ты делаешь первый шаг, даже если и не видишь лестницу целиком"***  
...Мартин Лютер Кинг

Начать подготовку к конференции и было именно таким шагом. Четыре месяца назад, когда мы только начали подготовку к Первой Конференции Вибрионикс, это казалось неподъемной задачей. И в самом деле, это оказалось совсем не просто организовать и собрать информацию от наших практикующих во всём мире. Однако слова Свами "В будущем в Путтапарти состоится международная конференция Вибрионикс", сказанные в апреле 2007 года, помогали нам продолжать выполнять Его волю. За последние месяцы мы получили много писем от вас: удивительные случаи исцеления, интересные и полезные статьи, фотографии и отзывы пациентов.

И именно этот поток информации и энтузиазма от наших практикующих укрепил нашу уверенность в том, что с вашей искренней поддержкой и помощью мы сможем провести конференцию. Уверен, что многие из вас могут и ещё предложить помощь и поделиться информацией. И хотя мы и установили дату окончания приёма материалов для конференции на конец октября, мы готовы принимать ваши рассказы и даже сейчас. Пожалуйста, помните, что делаясь своим опытом, мы помогаем дальнейшему распространению Вибрионикс. Если вы ещё не прислали нам описание удивительных случаев исцеления или любую другую информацию, которой вы хотите поделиться с участниками конференции, пожалуйста, не медлите дальше. Особенно мы просим наших опытных практикующих поделиться своими историями, идеями и опытом. Присылайте вашу информацию как можно скорее. Мы постараемся опубликовать как можно больше в материалах конференции и книгах. Всё, что мы не сможем опубликовать сейчас, мы обязательно опубликуем в будущем.

Огромное спасибо всем, кто предложил свою помощь и уже помогает в подготовке конференции. Количество работы, которую ещё предстоит выполнить, никак не назовешь небольшим. Очень приятно видеть, сколько людей из разных частей мира и разных слоёв общества работают как одна команда, чтобы доставить радость нашей любимой Маме Саи и сделать нашу Конференцию Саи Вибрионикс успешной.

Мы очень рады, что многие практикующие смогут приехать в Путтапарти. Мы будем рады видеть всех наших практикующих, хотя и понимаем, что не все смогут физически быть с нами. Я призываю всех нас обратить взор внутрь себя и найти благословление и подсказки Свами, как выполнять Его работу с ещё большим рвением.

Я также хочу поделиться новостями, напрямую не относящимися к Конференции. Уже второй год подряд нас пригласили выступить на семинаре "Вылечи свою онкологию", проводимом в Бангалоре. На этом семинаре ведущие врачи-онкологи и представители альтернативной медицины обсуждают всеобъемлющий подход к лечению рака. Открывая конференцию, министр здравоохранения штата Карнатака отметил важность совместного использования различных методов лечения онкологических заболеваний. Презентация двух наших опытных практикующих из Бангалора была очень тепло принята участниками семинара.

Мы также были, второй год подряд, приглашены участвовать в Фестивале Единства Религий в Лондоне. Девять наших практикующих участвовали в выездной клинике, рассказывали участникам фестиваля о Вибрионикс и показывали видео презентацию. За один только день практикующие приняли 123 пациента. Ещё больше людей с интересом слушали рассказы о Вибрионикс и читали специальную брошюру.

Уже пятый год подряд передвижная клиника Вибрионикс работала на железнодорожной станции Путтапарти во время празднования Дня Рождения Свами. Трое наших практикующих помогли 719 пациентам за эти три дня.

Пусть Саи благословит нас, давая всё больше подобных возможностей для бескорыстного служения.

В преданном служении Саи

Джит Аггарвал

## РЕГИСТРАЦИЯ НА ПЕРВУЮ МЕЖДУНАРОДНУЮ КОНФЕРЕНЦИЮ ВИБРИОНИКС

Регистрация закончена для делегатов из Индии, но делегаты из других стран всё ещё могут зарегистрироваться на нашем сайте. Обязательным условием регистрации и участия в конференции являются ваши ежемесячные отчёты, отосланные вовремя.

Конференция состоится с 25 по 27 января 2014 в Путтапарти AP-515 134.

Для регистрации необходимо зайти в закрытую часть сайта [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org).

## ☞ ПРИМЕРЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМБО ☞

### 1. Рана на лапе у кошки США...01644

Однажды четырёхлетняя кошка практикующей вернулась домой держа левую лапу на весу. Несколько капелек крови было видно на шерсти, но саму рану не было видно. Кошка не реагировала на хозяйку и старалась лечь и свернуться клубочком. Практикующая немедленно начала транслировать **NM20 Injury** при помощи прибора Sai Ram Healing Vibration Potentiser. При этом практикующая поставила в приёмную чашу прибора фотографию кошки. Трансляция продолжалась два дня. Практикующая также приготовила следующий комбо:

**CC1.1 Тоник для животных (Animal tonic) + CC10.1 Скорая помощь (Emergency) + CC20.7 Переломы (Fractures) + CC21.11 Раны и ссадины (Wounds & Abrasions)**

Практикующая приготовила это комбо в воде и добавила в кошкину миску. Практикующая сомневалась, будет ли кошка вообще пить воду в течение ночи, но утром увидела, что кошка пила воду ночью.

На следующее утро кошка уже могла спокойно наступать на лапу и даже играла со своим лучшим другом, большой собакой, как будто никакой раны и не было.

### 2. Туннельный синдром запястья 11476... Индия

Из-за постоянной работы на компьютере у женщины в возрасте 46 лет появились боли в пальцах, запястьях и руках. Боли продолжались уже четыре месяца и были настолько сильными, что женщина не могла выполнять руками даже самые простые действия. Женщина также болела диабетом. Практикующий назначил:

**CC6.3 Диабет (Diabetes) + CC12.1 Тоник для взрослых (Adult tonic) + CC15.1 Эмоциональный и ментальный тоник (Mental & Emotional tonic) + CC20.3 Артриты (Arthritis)...три раза в день**

## (TDS)

Пациентка принимала комбо в течение трёх или четырёх недель. За это время симптомы постепенно уменьшались и, в конце концов, совсем исчезли. И хотя женщина продолжала работать на компьютере, боли больше не возвращались.

### 3. Аллергия на орехи и сухость кожи 02802...Англия

Мать обратилась к практикующей по поводу проблем у её сына, слепого юноши в возрасте 16 лет. Сын учился в интернате для слепых детей, но на выходные возвращался домой. У юноши была аллергия на орехи, особенно на миндаль. Если он ел миндаль, то потом страдал от болей в желудке и тошноты. Также у юноши было очень сухая кожа, и он постоянно был вынужден пользоваться кремами.

Практикующая назначила:

**CC4.10 Проблемы пищеварения (Indigestion) + CC 7.1 Тоник для глаз (Eye tonic) + CC15.1 Эмоциональный и ментальный тоник (Mental & Emotional tonic) + CC19.2 Дыхательные аллергии (Respiratory allergies) + CC21.1 Тоник для кожи (Skin tonic)...**сначала один раз в день (OD) и постепенно увеличить до трёх раз в день (TDS).

Через месяц, мать позвонила практикующей и поблагодарила её. Она рассказала, что теперь сын может есть миндаль безо всяких проблем. Практикующая посоветовала снизить дозу до одного раза в день, но мать ответила, что сын так и не увеличивал дозу и всё время принимал комбо только один раз в день. Состояние кожи у юноши также значительно улучшилось.

### 4. Сыпь на лице 02802...Англия

Женщина в возрасте 47 лет в течение года страдала от сыпи на лице вокруг подбородка. Врачи поставили диагноз розацея - хроническое раздражение, при котором на коже появляются красные пятнышки и прыщи. Врачи назначали попеременно несколько разных антибиотиков, но результата это не принесло. Шесть месяцев назад женщина обратилась к фитотерапевту, который прописал препараты из трав и исключил из питания продукты из пшеницы и молока, как возможные источники аллергии. К сожалению, это тоже не дало результатов. Женщина также жаловалась на сильный стресс и проблемы с печенью. Практикующая назначила:

**CC4.2 Тоник для печени и жёлчного пузыря (Liver & Gallbladder tonic) + CC4.10 Проблемы пищеварения (Indigestion) + CC15.1 Эмоциональный и ментальный тоник (Mental & Emotional tonic) + CC21.1 Воспаления на коже (Skin infections)**

Практикующая попросила пациентку позвонить через две недели, но та появилась только через два месяца, когда подошёл к концу запас шариков. Пациентка рассказала, что вскоре после начала приёма комбо, состояние кожи начало улучшаться и постепенно улучшилось на 75%. Пациентка продолжает приём комбо.

### 5. Нерегулярные месячные 11386...Индия

Женщина в возрасте 24 года обратилась к практикующей по поводу нерегулярных месячных, которые могли отсутствовать по три месяца подряд. Врачи поставили диагноз "киста яичников" и назначили гормональные средства. В результате побочных эффектов гормональных препаратов, пациентка стала набирать вес, и у неё появились волосы на лице. Именно эти побочные эффекты и заставили пациентку обратиться к практикующей в надежде на избавление. Практикующая назначила:

**CC8.1 Тоник для женщин (Female tonic)...**три раза в день (TDS)

Через три месяца пациентка сообщила, что у неё восстановились регулярные месячные, а лишний вес и волосы на лице исчезли.

### 6. Воспаления дыхательных путей, пазух и горла 01176...Босния

Женщина в возрасте 75 лет обратилась за помощью по поводу сильных болей в горле, сильного кашля с отхаркиванием и воспаления пазух. Эти симптомы держались уже несколько дней. Практикующая назначила:

#1. NM36 War + NM70 CB9 + NM71 CCA + NM113 Inflammation...три раза в день (TDS)

#2. SM21 Sinus + SM26 Immunity + SM31 Lung & Chest + SM35 Infection + SM40 Throat...три раза в день (TDS).

Через неделю улучшения составили только около 20% и практикующая стала расспрашивать женщину о её других диагнозах. Женщина рассказала, что в возрасте 15 лет она болела чесоткой, и последние 40 лет она страдала от постоянных приступов бронхита. А проблемы с пазухами начались около 20 лет назад. Всё это время врачи прописывали женщине разные антибиотики, которые часто вызывали аллергию. Именно из-за этих побочных эффектов женщина решила обратиться к Вибриониксу.

Так как предыдущие комбо были малоэффективны и все проблемы у женщины начались с чесотки (кожного заболевания), практикующая решила назначить миазм Псоринум (Psorinum) в следующей дозировке:

1. **SR250 Psorinum 10M, 1M, 200C, 30C and 6C**...только одну дозу каждой потенции, начиная с 10M и затем каждый последующий час принимать дозу меньшей потенции

На следующий день состояние ухудшилось, но уже через два дня пациентка почувствовала себя значительно лучше. Через три дня практикующая назначила:

2. **SR294 Hepar Sulph 10M, 1M, 200C, 30C, and 6C** только одну дозу каждой потенции по прежней схеме.

Ещё через два дня:

3. **SR318 Thuja 10M, 1M, 200C, 30C and 6C** только одну дозу каждой потенции по прежней схеме.

Через пять дней пациентка чувствовала себя значительно лучше: боли в горле и кашель практически прошли, пазухи очистились, и количество мокроты значительно уменьшилось. Ещё через неделю пациентка своё состояние как улучшение на 90%.

+++++  
**7. Грипп** 01361...США

Практикующий рекомендует немедленно назначать **NM79 Flu Pack** пациентам с этим диагнозом. По словам практикующего, у него было уже восемь случаев, включая его самого и его жену, когда грипп быстро прошёл после начала приёма этого комбо.

При использовании набора 108CC используйте **CC9.2 Острая инфекция (Infections acute)**. Это комбо включает **NM79 Flu Pack**.

\*\*\*\*\*  
**❧ ВАЖНОЕ СООБЩЕНИЕ ДЛЯ ВСЕХ ПРАКТИКУЮЩИХ ❧**

Иногда мы получаем просто фантастические истории излечения, но, к нашему огромному сожалению, не можем опубликовать их в рассылке, так как нам не хватает необходимой информации. ПОЖАЛУЙСТА, всегда указывайте в ваших сообщениях:

Возраст и пол пациента, подробный список острых симптомов, подробный список хронических симптомов, длительность каждого симптома, возможные причины каждого хронического заболевания, всё полученное ранее и текущее лечение, назначенные комбо и дозировку, улучшение состояния пациента в процессе лечения (в процентах и дату), состояние на момент окончания лечения и другую полезную информацию.

## ☞ Полезные советы ☞

Рассылка Sai Vibrionics предлагает информацию только с образовательной целью. Эта информация не должна восприниматься как врачебная рекомендация. Обязательно рекомендуем пациентам обращаться к лечащему врачу по поводу их симптомов и заболеваний.

### Семена - это очень полезно



**Семена могут быть и совсем крошечными, но все они просто наполнены белками, клетчаткой, железом, витаминами и жирными кислотами омега-3**

Семена могут быть самых разных размеров, форм и цветов. Каждое растение прикладывает массу усилий, чтобы наполнить семена большим количеством витаминов, минералов, белков, эфирных масел и неактивных энзимов. Семена - это источник новой жизни. Это также и источник живой пищи. Многие семена

съедобны и содержат массу питательных веществ. Человек может получить большую часть необходимых калорий из семян, особенно из бобовых и орехов. Из семян делают многие растительные масла, специи, пищевые добавки и даже напитки. В разных семенах большинство питательных веществ может содержаться в зародыше или, наоборот, в эндосперме.

### Выбор и хранение

Семена часто продают на развес. Они могут быть очищенными от оболочек или цельными. Старайтесь купить только свежие семена. Из-за высокого содержания жиров, при длительном хранении семена могут прогоркнуть. Если при хранении семена подвергались воздействию тепла, света или влаги, они могут прогоркнуть очень быстро. Просто понюхайте контейнер с семенами, прежде чем покупать. Неошелушенные семена могут храниться в прохладном и сухом месте много месяцев. Очищенные семена обычно хранятся меньше.

### Готовка и употребление

Лучший способ есть семена - это есть их сырыми. Многие приверженцы здорового питания говорят, что самые полезные семена - это свежие пророщенные семена. При нагревании витамины, белки и жиры распадаются и даже могут образовывать токсичные вещества. Ни одно семя не сможет прорасти после тепловой обработки. Всегда старайтесь есть семена в сыром виде, ещё лучше - пророщенными. Избегайте покупать солёные или покрытые сахаром жареные семечки или орешки.

Из-за высокого содержания жиров, употребление слишком большого количества семян не очень полезно. Старайтесь просто добавить горсть семян в любое другое блюдо, например в салат или овощи.

### 1. Тыквенные семечки



Тыквенные семечки содержат большое количество магния, который благотворно влияет на кровяное давление и помогает предотвратить внезапные остановки сердца, сердечные приступы и инсульты. Они также содержат много цинка, который помогает усилить иммунитет, способствует делению и росту клеток, улучшает сон, настроение, обоняние и осязание, полезен для глаз и кожи, участвует в

регулирование уровня инсулина и в поддержании мужского полового влечения. Цинк также помогает победить остеопороз. Как и многие семена и орехи, тыквенные семечки служат хорошим источником жирных кислот омега-3 растительного происхождения.

Масло из этих семечек богато натуральными фито-энзимами. Исследования подтверждают, что эти вещества влияют на увеличение уровня "хорошего" холестерина и на снижение кровяного давления, уменьшение головных болей, приливов, болей в суставах и других симптомов менопаузы. Также это масло обладает противовоспалительными свойствами, сравнимыми с лекарством Индометацин, но при этом не имеет побочных действий.

Жирные кислоты, содержащиеся в этом масле благотворно влияют на сердце и печень, особенно в смеси с льняными семечками. Употребление небольшого количества тыквенных семечек за несколько часов до сна, особенно вместе с небольшим количеством фруктов или других

углеводов, насыщает наше тело аминокислотами триптофан, которые необходимы для выработки мелатонина и сератонина, и тем самым способствует крепкому ночному сну.

## 2. Кунжут



Кунжут часто считают пищей с самой высокой концентрацией минералов. Эти семена содержат много кальция, железа, меди, марганца, цинка, фосфора, витаминов и клетчатки. Две столовые ложки кунжута содержат менее 100 калорий и при этом содержат три грамма белков, два грамма клетчатки, восемь грамм полезных жиров и почти четверть рекомендованной дневной дозы кальция и железа.

Эти семена содержат много меди, которая уменьшает боли и отёки при ревматоидном артрите, увеличивает упругость и эластичность сосудов и связок и придаёт крепость костям. Магний помогает при заболеваниях сердечной и дыхательной систем, например при астме, инсульте и заболеваниях сердца, вызванных диабетом. Кальций помогает предотвратить остеопороз, рак желудка, мигрени и ПМС. Регулярное употребление цинка помогает укрепить костную ткань. Фитостерол, содержащийся в кунжуте, снижает уровень холестерина.

## 3. Семечки подсолнечника



В обычных семечках содержится много витамина Е, который помогает работе сердечнососудистой системы. Высокое содержание аминокислоты триптофан создаёт расслабляющий эффект и помогает успокоить мозг.

Подсолнечные семечки служат хорошим источником жиров, полезных для сердца, и клетчатки. Эти вещества помогают работе сердечнососудистой системы и поддерживают уровень сахара в крови при заболевании диабетом второго типа. Высокое содержание цинка и витамина Е помогает здоровью глаз, волос и кожи. Магний помогает успокоить нервы и расслабить напряженные мышцы. Селен помогает предотвратить онкологические заболевания и также выводит токсины.

Однако, как и другие семена, семечки могут провоцировать мигрени у людей, чувствительных к семенам и орехам.

## 4. Льняные семечки



Семена льна содержат очень большое количество растительных кислот омега-3 (альфа-линоленовых кислот, АЛК), клетчатки и биополимера лигнин. Эти жирные кислоты служат сильным противовоспалительным средством, снижая выработку веществ, вызывающих воспаления и также снижая уровень белков CRP в крови. За счёт свойств жирных кислот АЛК и биополимера лигнин, льняные семечки замедляют рост опухолей и могут снизить риск онкологических заболеваний.

Эти семечки содержат много растворимой и нерастворимой клетчатки, что помогает работе кишечника. Одна столовая ложка семян льна содержит столько же клетчатки, что и полчашки овсяных отрубей. Растворимая клетчатка также снижает уровень холестерина и уменьшает риск инсульта и инфаркта.

Для лучшего усвоения, лучше есть молотые льняные семечки. Их можно размолоть на обычной кофемолке. Размолотые семечки лучше не хранить долго, и в холодильнике они сохраняются лучше.

## 5. Семена конопли



Семена конопли - это самая настоящая волшебная пища. Они содержат большое количество витаминов и минералов, таких как витамин Е, железо, магний, марганец, цинк, кальций, фосфор, медь и жирные кислоты омега-3 и омега-6. Вы можете начать употреблять эти семена, просто добавляя немного в свои обычные блюда, и уже через несколько дней вы почувствуете пользу.

Эти семена на 30% состоят из чистого белка и содержат 10 основных аминокислот. Ещё 40% - это клетчатка. Это самое высокое содержание клетчатки среди всех семян! Исследования показывают, что эти семена и даже "молоко" из этих семян укрепляют сердце и предотвращают риск многих заболеваний.

## 6. Чия



Растения чия происходит из Мексики и Гватемалы. Эти семена были важной частью рацион ацтеков и майя и использовались также и как лекарство. В переводе с языка майя, "чия" значит сила.

Эти крошечные семена содержат много клетчатки, белков, жиров и кальция. В них много антиоксидантов. Чия помогает стабилизировать уровень сахара в крови, укрепляет сердце и помогает снизить вес. 34% этих семян - это жирные кислоты омега-3. Клетчатка помогает управлять уровнем сахара в крови и также помогает работе кишечника и

выводит токсины. Белки, содержание которых составляет 20% от массы семени, очень высокого качества и превосходят многие другие белки растительного происхождения по питательным свойствам.

### Источники:

<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>

## Полезные свойства витамина B12



Витамин B12, также называемый Кобаламин, - это водорастворимый витамин, который играет важную роль в нормальной работе мозга и нервной системы и в процессах кроветворения. Это один из восьми витаминов группы B.

### Каковы функции витамина B12?

#### Образование красных кровяных телец

Наиболее известная функция витамина B12 - это участие в образовании красных кровяных телец. При развитии, красным кровяным тельцам требуется информация, заложенная в молекулы ДНК. Без витамина B12 синтез молекул ДНК нарушается и это негативно влияет на процесс развития кровяных телец. Они становятся неправильной формы и вырастают слишком большими. Это ведёт к развитию злокачественной анемии - снижению эффективности красных кровяных телец.

#### Образование нервных клеток

Вторая важная роль витамина B12 - это участие в образовании нервных клеток. Нервные волокна покрыты снаружи специальным слоем, называемым миелиновой оболочкой. Эта оболочка формируется правильно только при наличии достаточного количества витамина B12. И хотя витамин играет непрямую роль в формировании нервных клеток, исследования показали, что приём препаратов, содержащих B12, ведёт к уменьшению болей и других симптомов при заболеваниях нервной системы.

#### Участие в обмене веществ

Процесс усвоения белков - веществ, необходимые для роста и восстановления клеток - зависит от наличия витамина B12. Аминокислоты - основные составляющие части белка - не могут быть усвоены телом при отсутствии B12. Один из этапов усвоения жиров и углеводов также требует наличия этого витамина. Поэтому дефицит B12 ведёт к нарушению усвоения все основных компонентов пищи: белков, жиров и углеводов.

## **Полезный эффект от приёма В12**

### **Снижает риск злокачественной анемии**

Злокачественная анемия - это заболевание, выражающееся в нарушении воспроизводства новых красных кровяных телец. При недостатке В12 шансы развития этого заболевания значительно повышаются, поэтому необходимо получать достаточное количество витамина с пищей.

### **Помогает нашему телу расти и развиваться**

Наше тело постоянно растёт и обновляется. Для правильного роста и развития клеток необходимо достаточное количество В12.

### **Поддерживает уровень энергии**

Если вы постоянно чувствуете усталость, то это может быть вызвано недостатком В12 в вашей пище. Наличие этого витамина даёт энергию нашему телу.

### **Снижает риск заболеваний сердца**

Достаточное количество витамина В12 в пище снижает уровень гомоцистеина - аминокислоты, ответственной за развитие болезней сердца.

### **Укрепляет ментальную и эмоциональную стабильность**

Увеличение количества В12 в пище не только благотворно влияет на тело, но и на эмоциональное состояние. Исследования показывают, что этот витамин улучшает умственные способности и эмоциональную устойчивость.

### **Как действует витамин В12**

Витамина В12 усваивается телом не так, как другие витамины. Чтобы тело смогло усвоить этот витамин, особый компонент, гастромукопротеид, должен присутствовать в желудочно-кишечном тракте в большом количестве. Этот протеид вырабатывается обкладочными клетками главных желёз слизистой оболочки дна и тела желудка. Если нормальная выработка нарушена, то В12, поступающий с пищей усваивается плохо, и развивается дефицит этого витамина.

### **Симптомы недостатка витамина В12**

Недостаток В12 может привести к анемии. При небольшом недостатке, симптомы могут быть едва заметны, но по мере развития заболевания появляется усталость, головокружение, одышка даже при небольшой физической нагрузке, бледная кожа, обложенный язык, кровоточивость дёсен и другие кровотечения, расстройства желудка и потеря веса, запоры или наоборот, поносы. Другими симптомами может быть перхоть, онемение и покалывание в ногах, депрессия, ухудшение памяти и рефлексов тела.

### **Правильная диета**

Витамин В12 в основном содержится в любой пище животного происхождения. К сожалению, растительные продукты не являются надёжным источником В12. Одно из первых исследований полных вегетарианцев, веганов, проведённое в Англии в 1955 году, выявило сильный недостаток В12, который часто приводил к болезням нервной системы и слабоумию. Другие исследования, проведённые позже, также подтвердили распространённость недостатка В12 среди веганов и привели к настоящему перевороту в теории правильного питания. Сегодня считается, что веганы, которые совсем не едят продукты животного происхождения, включая молоко, яйцо и даже мёд, должны обязательно принимать пищевые добавки с В12 для поддержания здоровья. Эта практика может быть также рекомендована некоторым вегетарианцам.

- Молоко, сыр и йогурт содержат достаточное количество В12. Одна чашка обычного йогурта содержит 25% рекомендованной дневной дозы (РДД) этого витамина.
- Одно варёное яйцо всмятку содержит 0.7 микрограмма витамина В12, что составляет около 12% РДД.
- Некоторые вегетарианские продукты, такие как зерновые смеси для завтрака, соевое молоко и пищевые дрожжи (не путайте с хлебопекарными), содержат В12.
- Сухая молочная сыворотка сейчас становится популярной у вегетарианцев как добавка в выпечку или в коктейли. 100 грамм порошка содержат 2,5 микрограмма В12, что составляет 42% от РДД.

- Смеси с сухими пищевыми дрожжами уже давно известны в Европе, а сейчас они набирают популярность и в Америке. Помимо В12, эти смеси содержат большое количество белков.
- Ещё одним хорошим источником витамина В12 служат продукты, подвергнутые сквашиванию. Это и обычная простокваша, и йогурт, и квашеная капуста или другие овощи.

### Диагностика

Главным диагностическим средством служит анализ крови:

- При недостатке витамина В12, красные кровяные тельца увеличиваются в размерах и имеют неправильную форму.
- Низкий уровень железа и солей фолиевой кислоты может говорить о недостатке В12.
- При дефиците В12 увеличивается уровень метилмалоновой кислоты в крови.
- Специальный тест на антитела помогает выявить злокачественную анемию. Люди с пониженным содержанием гастромукопротеида в желудочно-кишечном тракте обычно имеют высокий уровень этих антител в крови.

### Лечение

Обычно лечение состоит в восполнении недостающего количества В12. Люди, которые не могут усвоить В12 из пищи, должны получать этот витамин через инъекции. При остром недостатке витамина, пациенту могут делать от пяти до семи уколов в день в течение первой недели. Положительные изменения обычно наступают уже через двое или трое суток, так как тело начинает интенсивно производить новые красные кровяные тельца. Когда уровень витамина восстановится, пациенту нужно будет делать поддерживающие инъекции несколько раз в год.

Даже если пациент не может усваивать В12 из пищи, он должен продолжать питаться полноценно, чтобы получать остальные необходимые вещества, такие как железо, фолиевую кислоту или витамин С, которые так же необходимы для производства клеток крови. Иногда можно заменить уколы приёмом большого количества пищевых добавок и препаратов, но это должен решать только врач.

Если же недостаток витамина В12 вызван только неправильной диетой, то лечение будет состоять в добавлении в рацион продуктов, богатых В12. Для скорейшего восполнения уровня витамина можно принимать пищевые добавки.

При правильном лечении симптомы начинают улучшаться уже через несколько дней.

### Источники:

- [http://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin\\_B12](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>

\*\*\*\*\*

## ❧ Вопросы и ответы ❧

**1. Вопрос:** Во время обучения, нам говорили, что не нужно назначать пациенту одновременно больше двух или трёх комбо из набора 108СС. Однако сейчас в рассылке я постоянно вижу, что назначают сразу четыре или более комбо. Подскажите, пожалуйста, можно ли так делать?

**Ответ:** На это вопрос нет однозначного ответа, так как часто число комбо зависит от опыта практикующего. Мы рекомендуем начинающим практикующим не добавлять в одну бутылочку больше трёх комбо. Так как вы должны одновременно лечить только одну хроническую болезнь (плюс сопутствующие синдромы), то одной бутылочки достаточно. Однако некоторые комбо могут быть добавлены в любой другой набор. Это СС10.1, СС12.1 (или СС12.2), СС15.1 и СС17.3. По мере накопления опыта, вы сможете сочетать и более четырёх комбо в одной бутылочке.

+++++

2. Вопрос: Я обратил внимание, что во многих бутылочках, которыми я никогда не пользовался, уровень спирта всё равно снижается. Это нормально?

Ответ: Молекулы спирта очень маленькие и могут проникать наружу даже при плотно закрытой крышке. Так что это нормально. Некоторые практикующие обворачивают свой набор плёнкой или фольгой. Кто-то хранит набор внутри ещё одной коробки или придавливает крышку грузом. Посмотрите, может какой-то из этих способов вам подойдёт. И не забывайте регулярно проверять уровень спирта в бутылочках и не позволяйте им высохнуть полностью.

3. Вопрос: Снижается ли эффективность лечения если я не заполнил форму на этого пациента. Причина вопроса в том, что иногда, особенно для членов семьи, я могу выдать комбо в спешке или по не очень серьёзному поводу и при этом забываю или не успеваю заполнить форму. Или иногда пациент очень торопится, и у него нет времени сообщить информацию полностью. В таком случае я могу внести информацию в форму позже, но я волнуюсь, не повлияет ли это на эффективность комбо? Или форма нужна только для сбора статистики или возможных юридических проблем?

Ответ: Не волнуйтесь, эффективность комбо НЕ СНИЖАЕТСЯ! Мы заполняем форму не только для статистики, но и для того, чтобы выяснить для себя, какое лечение оказывается эффективным при схожих симптомах. Эти записи часто помогают нам, если похожий случай был давно, и мы уже не помним деталей. И если вы захотите опубликовать этот конкретный пример в рассылке, нам потребуется полная информация.

4. Вопрос: Насколько важно для практикующего быть здоровым во время приёма? Можно ли проводить прием, если у меня простуда или мигрень? Можно ли проводить прием, если у меня депрессия или сильный стресс. Я это спрашиваю, так как думаю, что вибрации в комбо могут исказиться при взаимодействии с другими вибрациями.

Ответ: Конечно, это хорошо, если практикующий полностью здоров. Но вы можете проводить прием, даже если вы немного нездоровы. Нужно соблюдать следующие условия:

- Ваше заболевание не инфекционное!
- Вы можете ясно мыслить.
- Вы можете перед началом приёма помолиться Свами и просить его помочь Вам и направить Вас.

Пользуйтесь здравым смыслом, особенно когда у вас сильная простуда или кашель. Из опыта наших практикующих, очень часто мы можем преодолеть нашу депрессию и печаль на время, пока помогаем нашим пациентам.

5. Вопрос: Это, наверное, глупый вопрос, но когда я даю комбо детям, мне часто приходится спускаться к ним на первый этаж. При этом шарик уже лежит в крышечке от баночки. Могут ли вибрации испариться из баночки, пока я держу её открытой?

Ответ: Не волнуйтесь, не бывает глупых вопросов. Вибрации не испарятся из шариков, пока вы держите баночку открытой.

6. Вопрос: Тоники для взрослых и для детей усиливают иммунную систему и помогают всем другим системам организма. В каком возрасте мы можем начать назначать тоник для взрослых?

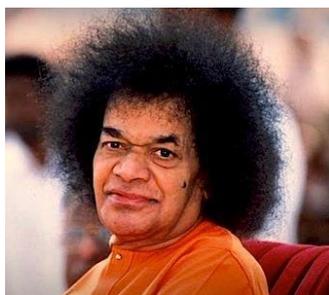
Ответ: Этот возраст зависит от конкретного пациента. Если подросток выглядит как взрослый, то ему уже можно назначать тоник для взрослых. Для большинства подростков это 16-18 лет. Если Вы продолжаете сомневаться, то посмотрите, какие комбо входят в состав тоников и выбирайте тот, который наиболее подходит по состоянию пациента. В любом случае помните, оба этих тоника, как и все другие комбо, содержат только вибрации. Это энергии, которые работают только тогда, когда нужно.

7. Вопрос: Я только что стал практикующим и хочу помогать людям. Подскажите, как правильно организовать первую встречу с пациентами.

Ответ: В дополнение к знаниям, полученным на курсах, используйте свою интуицию. Ваш опыт тоже скоро станет хорошей подсказкой. Пользуйтесь правилом: "Слушать, Любить, Назначать лекарство". Обязательно помолитесь Свами и успокойтесь перед приёмом. Очень важно выслушать пациента с полным вниманием. Если вы будете слушать пациента и одновременно думать о том, какое комбо назначить и какой следующий вопрос задать, это означает, что Вы слушаете невнимательно. Не спешите. Старайтесь перефразировать и повторить то, что Вы услышали. В этом случае пациент будет уверен, что его услышали.

Если пациент начинает углубляться в детали своей личной жизни, отношений с другими людьми или своей финансовой ситуации, аккуратно и вежливо напомните о причине, которая привела пациента к Вам. Управляйте беседой, чтобы получить всю необходимую информацию для назначения лечения и заполнения формы. Делайте всё с Любовью. Когда выдаёте комбо, обязательно объясните правила приёма и убедитесь, что пациент Вас понял. Отвечайте на все вопросы. Обычно на первый приём нужно отводить 45 минут. Не всегда это возможно, но постарайтесь придерживаться этого правила. Вы всегда сможете продолжить разговор на следующем приёме

Практикующие, если у вас есть вопросы к доктору Аггарвалу, отправляйте их на [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org)



## ☞ БОЖЕСТВЕННОЕ СЛОВО ОТ ГЛАВНОГО ЦЕЛИТЕЛЯ ☞

“Когда мы улыбаемся, Любовь расцветает в нас”

...Сатья Саи Баба, Третья Молодёжная Конференция, июль 2007

“Не разделяйте работу на "мою работу" и "Его работу". Делайте всё как подношение Господу”

... Сатья Саи Баба, Радио Саи, 18 сентября 2013

“Наполните каждое своё слово Любовью, наполните каждое своё действие Любовью. Слово, которое слетает с вашего языка не должно ранить, как нож или стрела, не должно ударять, как молот. Это должен быть вкус сладкого нектара, совет утешающей мудрости Веданты, мягкое прикосновение цветка. Ваше слово должно нести мир и радость...

Любите просто, чтобы любить. Не делайте этого ради получения материальных ценностей или для удовлетворения мирских желаний...

Относитесь к каждому, кто бы это ни был, с всеобъемлющим милосердием любви. Это созидательное взаимопонимание должно стать спонтанной частью всего человечества. ”

...Шри Сатья Саи Баба, Сатья Саи Говорит 9:16, 29 июля 1969 года

## « ОБЪЯВЛЕНИЯ »

- ❖ **Индия Путтапарти:** Семинар для практикующих 24-28 ноября 2013, обращаться к Нем по почте [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)
- ❖ **Индия Касарагод:** Семинар для практикующих в январе 2014, обращаться к Rajesh Raman по почте [sairam.rajesh99@gmail.com](mailto:sairam.rajesh99@gmail.com) или по телефону 8943-351 524 / 8129-051 524.
- ❖ **Индия Путтапарти:** Семинар для опытных практикующих 28 января - 01 февраля 2014, обращаться к Нем по почте [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

Просьба ко всем тренерам сообщить расписание своих семинаров на е-мейл [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

\*\*\*\*\*

### ВНИМАНИЮ ПРАКТИКУЮЩИХ

- ❖ Наш веб-сайт: [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org) . Для доступа в закрытую часть Портала Практикующих Вам понадобится Ваш регистрационный номер практикующего.
- ❖ Если Ваш адрес электронной почты изменился, пожалуйста, сообщите нам об этом при первой возможности по адресу [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org)
- ❖ Вы можете поделиться этой рассылкой и с Вашими пациентами. Пожалуйста, проинструктируйте их обращаться со всеми вопросами только к Вам. Большое спасибо за Вашу помощь и поддержку.

**Джей Сай Рам !**

*Сай Вибрионикс* . . . к совершенству в доступной медицине – бесплатно для пациента