

Sai Vibrionics Newsletter

www.vibrionics.org

“Whenever you see a sick person, a dispirited, dishisconsolate or diseased person, there is your field of seva.” ...Sri Sathya Sai Baba

Том 8 издание 6

Ноябрь/Декабрь 2017

В этом издании

☞ Со стола Доктора Jit K Аггарвала	1 - 2
☞ Профили Практиков	2 - 7
☞ Случаи с использованием комбо	8 - 9
☞ Уголок ответов	9 - 10
☞ Божественные Слова Мастера Исцелителей	10 – 11
☞ Объявления	11
☞ Дополнение	11 - 14

☞ Со стола Доктора Jit K Аггарвала ☞

Дорогие Практики

Чувствую себя благословленным, когда пишу вам по случаю 92-го дня рождения нашего любимого Господа Саи Бабы. Его слова несут целительные вибрации – чтение или слушание их может дать перемену общего благополучия. Представьте, как нам повезло, что имеем возможность распространять Его исцеляющие вибрации в виде вибрионики - особенная привилегия!

В этом выпуске мы обращаем внимание на Францию и выделяем четырёх французских практиков, которые делятся своим опытом в деле передачи любви через вибрионику с огромным энтузиазмом и смирением. Я уверен, что эти профили послужат вдохновляющим примером о мотивации и реализации высшей цели в нашей жизни. Это действительно имело место каждый раз, когда я читал профиль приятеля-практика. Я прошу практиков со всего мира черпать вдохновение из этих профилей и выступать вперёд предоставляя свои собственные профили соответствующим региональным/краевым координаторам.

С большой печалью приношу известие, что наша дорогая сестра **Анна** ^{02554...Italy} отправилась в небесное путешествие к любимому Господу в этом месяце. Она не только провела бой с болезнью, но также продолжала обслуживать своих пациентов и работать в администрации почти до конца. Её вклад в вибрионику был чрезвычайным. В течение нескольких лет была координатором (вместе с мужем) для Италии. Организовала несколько семинаров в Италии, преподавала вибрионику на своём родном языке, делилась многими удивительными историями болезни. Её уход оставил значительную пустоту в руководстве нашей миссии в Италии. Это наше желание и молитва к Свами по особому случаю Его дня рождения, чтобы её душа соединилась с Ним!

Как всегда, мы двигаемся вперёд по организации, постоянно находим лучшие способы работы/сотрудничества. Я рад сообщить, что в целях повышения безопасности и секретности наших ресурсов знаний в сети, мы внесли некоторые изменения на оба наших веб-сайта, <http://vibrionics.org> и <https://practitioners.vibrionics.org>. Они вступили в силу немедленно, старые пароли недействительны, а всем пользователям необходимо изменить свои пароли (если вы не сделали этого в прошлом месяце) для доступа к областям защищённых зон на обоих сайтах, нажав "Забыли пароль?" на ссылке ниже области "Логин", а затем следуйте инструкциям по мере их появления. Настоятельно рекомендуется создать тот же пароль для обоих веб-сайтов.

Мы знаем - время никого не ждёт. Поэтому важно жить `здесь и сейчас`, используя каждую минуту. Говорю об этом, потому что традиции мудрости в мире полностью согласны с тем, что нет сильнее момента, как «сейчас», чтобы присоединить сознание к творческим силам Вселенной, т.е. позволяя ей действовать через нас. Когда служение совершено в таком осознании и с чувством полной подчинённости, то равновесие восстанавливается. Тогда находимся в синхронизации с нашим

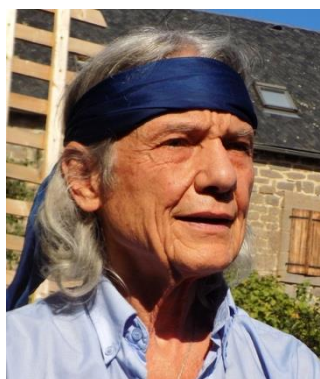
вечным Я, испытывая высшую степень осуществления. В этом секрет того, что мы находимся в состоянии блаженства благодаря вибрионике или иной севе. Это истинная цель жизни!

Это моя искренняя молитва возлюбленному Свами по случаю Его дня рождения, чтобы Он нас благословил в следовании Его учению “Люби всех – служи всем”. Пусть все будут счастливы!

В любви к Саи
Jit K Aggarwal

œ Профили Практиков œ

Практик^{03527...France} впервые встретился с Саи Бабой в 1985 году, когда был две недели в Прашанти



Нилаям. Помнит, что это было отличное переживание. В течение последних нескольких десятилетий он был глубоко заинтересован многими альтернативными формами лечения, но не был уверен, какой из них выбрать. Познакомился с системой меридианов и чакр и стремился научиться альтернативному лечению. Был твёрдо убеждён во вредности побочных эффектов аллопатических лекарств и их лечении только симптомов, а не основной причины болезней. Поэтому, когда его ознакомил с вибрионикой французский **Координатор**⁰¹⁶²⁰, то его сразу привлекли к ней её принципы/основы как универсальной духовной системы исцеления. Он немедленно решил изучить веб-сайт вибрионики. Впечатлённый ею, начал лечиться от хронической болезни позвоночника и также поступил на курс обучения вибрационному искусству. Теперь он

понимает, что Свами знал его глубокое желание помогать и служить. И имел план для него, говорит он, и тщательно воспитывал его душу Своей Любовью в течение этих прошлых лет с момента его визита в Прашанти Нилаям. Только теперь он был готов принять участие в этой форме исцеления.

Он делится деталями своего личного опыта в лечении упомянутой выше спинальной проблемы. В январе 2014 г. Сканирование позвоночника выявило дегенеративный артроз и смещение диска L4-L5 в поясничном отделе позвоночника. Его нейрохирург рекомендовал операцию для этого состояния; но практик решил отказаться от этого и просить о вибролечении под руководством **Практика**⁰¹⁶²⁰ в мае 2015 г. Как только он закончил обучение и получил сертификацию на AVP в июне 2015 г., практик начал лечение самого себя следующим средством:

CC18.5 Neuralgia + CC.20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine...3рд в воде.

Два года спустя, новое сканирование позвоночника показало, что дегенерация позвоночника полностью прекратилась. Он считает, что процесс заживления ещё продолжается и что он был спасён от операции в результате последовательного и постоянного вибролечения и любви Свами.

Практик чувствует, что важно, чтобы вибропрактик был уверен в себе и при обращении к пациенту, который, таким образом, будет развивать доверительные отношения с ним. Только когда пациент чувствует себя комфортно, доверяя своему практику, ему можно дать лечение, чтобы помочь внести гармонию в его разум, сердце и жизнь. Он подчёркивает, что это важно, так же, как Свами говорит, что все болезни возникают на ментальном и эмоциональном уровне человека. Практик заметил, что из-за растущих вибрационных уровней нашей планеты всё больше людей в наши дни чувствует дестабилизацию, депрессию и страдает от бессонницы, когда их негативные тенденции усиливаются. Он предлагает два дополнительных средства для всех пациентов:

Для мира и спокойствия:

CC15.1 Mental & Emotional tonic или **CC15.2 Psychiatric disorders**, в зависимости от силы болезни...**доза каждые десять минут** в течение одного или двух часов, пока не будет улучшения.

Для хорошего сна:

CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.6 Sleep disorders

Практик делится случаем двадцати восьмилетней женщины. Она обратилась к нему через форум натуральной медицины в Интернете, чтобы он помог ей справиться с болезненной хронической проблемой. В ходе лечения она открылась для практика и поделилась с ней очень сложными отношениями с матерью; в результате этого она была отправлена в психиатрическую больницу на шесть-семь лет. Когда она вернулась домой из заведения, её мать вышвырнула её из дома. Выслушав её душераздирающую историю, практик назначил ей два вышеупомянутых комбо. После

десяти месяцев лечения пациентка сказала практику, что «она никогда не думала, что её состояние благополучия восстановится в один прекрасный день.»

Практик говорит, что если пациенты восприимчивы к этим предложениям для своего самочувствия, то полезно посоветовать, чтобы они включали «исцеляющую мантру», подобную упомянутой ниже, заменяя в подсознании бесполезные мысли/болтовню утверждением: *«Даже несмотря на то, что моё тело, мой мозг, моя психика вводят меня в заблуждение, я счастлив и здоров; ничто не может остановить процесс восстановления моего божественного совершенства»*. Он предлагает, чтобы какова ни есть вера, религия или убеждение пациента, ему/ей полезно было бы посоветовать иметь духовную практику, чтобы помочь в путешествии по жизни и в выздоровлении.

Он с успехом использовал противоболевой препарат: **NM59 Pain + SR348 Cortisone + nosode of Doliprane (парацетамол)**... часто в воде до тех пор сколько нужно для исчезновения боли. Это надлежит сделать практикам как аварийное комбо при боли. В дополнение к лечению животных и растений, практик приобрёл большой опыт успешного лечения различных острых и хронических заболеваний, таких как укачивание, инфекции грудной клетки, инфекции полости рта и зубов, диабет, варикозная болезнь, раковая киста, болезни груди, венозное кровотечение, запор, почечная недостаточность, недержание мочи, проблемы с кровообращением, и анемия.

Он делится случаем 63-летнего диабетического больного (свыше 6 лет), с аллергией кожи и экземой с 18 лет. В течение последних нескольких лет у него была язва на внешней поверхности внизу левой ноги, не заживавшая при аллопатическом лечении. Доктор назначил медсестру навещать его в последующие дни для смены повязки. Даже через 17 месяцев гной вытекал из инфицированной раны, когда пациент пришёл к практику 8 октября 2016 года.

Получил: **CC3.7 Circulation + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.3 Skin allergies + CC21.11 Wounds and Abrasions**...Зрд в воде. Рану ежедневно очищали коллоидным серебром в течение недели, а затем использовали: **CC21.11 Wounds and Abrasions** сделанным в воде.

24 октября гноетечение прекратилось, и 1 ноября медсестра подтвердила, что было улучшение по крайней мере 50% (смотри фото).



Октябрь 2016



Февраль 2017



Май 2017

12 ноября практик начал лечить его диабет, на что принимал аллопатические таблетки Novonorm; та что, **CC6.3 Diabetes** было добавлено к вышеуказанному. Через 2 месяца, **CC10.1 Emergencies** исключено из этого комбо. В следующие 4 месяца уровень сахара в крови уменьшался, и его врач уменьшил дозу Novonorm постепенно до нуля к маю 2017 года. С тех пор уровень сахара в крови был в нормальном диапазоне, но он продолжает приём вибросредства Зрд. Что касается варикозной язвы, инфекция исчезла к февралю 2017 года (смотри фото), только в мае 2017 года раны были полностью излечены путём рубцевания (смотри фото), хотя нога всё ещё была красной.

Поэтому **CC3.7 Circulation + CC21.3 Skin allergies** сделанное на кунжутном масле, нанесено на ногу - фото, сделанное в августе 2017 года, показывает полностью исцелённую ногу.

Имея квалификацию и опыт вибропрактика с апреля 2016 года, желает пройти обучение на старшего вибропрактика, чтобы иметь потенциометр, дающий большой диапазон вариантов лечения. Как бывший учитель английского языка, чувствует себя благословленным, получив возможность стать одним из переводчиков вибробюллетеня на французский язык. Он также поддерживает французского координатора в других переводах и во время семинаров. Считает, что маятник очень полезен, когда он использует его в духе полного посвящения Богу, чтобы помочь ему выбрать правильное комбо при лечении пациентов.

Он заканчивает словами мудрости для всех нас: "мы – микрокосм великого макромра, все взаимосвязанные. Когда клетка заболевает где-то, страдает весь макрокосм. Наш долг – восстановить общую гармонию, сначала в нас, поскольку это повлияет и восстановит гармонию всей Вселенной. *Samastha Loka Sukhino Bhavantu*".



August 2017

+++++

Практик ^{03528...France} является оптиком, акустиком и предпринимателем, теперь пенсионером.



Сначала она посетила Прашанти Нилаям в 1985 году, где пробыла четыре месяца погружённая в Божественную любовь. Сейчас она вспоминает те самые особенные дни, которые считает самыми прекрасными в своей жизни. Её первая встреча с вибрионикой состоялась в 2012 году, когда вернулась в ашрам, чтобы отдохнуть от хронической усталости из-за переутомления. Ей было трудно ходить и она применяла костыли, когда друг познакомил её с вибрионикой, которая позволила ей вернуться во Францию без костылей!

Тогда была близка к пенсии и принимала много разных аллопатических лекарств для хронических болезней. Вспоминает, что только когда она наткнулась на своего друга **Практика** ⁰¹⁶²⁰, то начала принимать вибрионику как предпочтительное лечение вместо аллопатии. Это помогло ей полностью избавиться от насущных проблем со здоровьем – перелома правого бедра и послеоперационных проблем, вызванных длительной операцией, в течение которой у неё появилась сердечная недостаточность. Несколько месяцев спустя перенесла второй перелом, на этот раз левого бедра. Имея личный опыт чудесного исцеления, была чрезвычайно заинтересована в обучении вибрионике. Она не только успешно завершила учебную программу AVP во Франции в июне 2015 года, но всё ещё находясь на лечении от перелома, получила сертификат VP в апреле 2016 года.

Практик имела феноменальный успех с животными, растениями и людьми применяя 108CC при лечении депрессии, тревоги и различных острых заболеваний (когда лечение начиналось быстро), и побочных эффектов у пациентов, получающих химиотерапию.

Для лечения хронических заболеваний она рекомендует, чтобы пациенты сначала очищали свои дома распыляя **CC17.2 Cleansing** (3 таблетки в 100мл) раз в неделю и вносили существенные изменения в свой рацион соответственно с рекомендациями бюллетеней. Практик считает, что изменения в диете имеют несколько преимуществ, так как уменьшают задержку воды в организме, укрепляют сердце, печень и жёлчный пузырь, исправляют кислотность, удаляют Candida Albicans, уравнивают гормоны, повышают иммунитет и живучесть, самооценку и уверенность в себе.

Затем она предписывает следующее средство называемое "Благополучие": **CC3.1 Heart tonic + CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.10 Indigestion + CC8.1 Female tonic (or CC14.1 Male tonic) + CC12.1 Adult tonic + CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC15.2 Psychiatric disorders...** 3рз в воде. Дополнительно с большим успехом использовала средство «нервозность, депрессия и тревога» представленное **Практиком** ^{01180...Bosnia} в бюллетене май-июнь 2016 года.

Она следует протоколу ремиссии для пациентов имеющих аллопатическое лечение, что защищает их от побочных эффектов. **CC2.1 Cancers-all + CC2.3 Tumours & Growths + средство для определённой части тела...** 1рз на 4 недели, затем: **CC2.1 Cancers-all...** одна доза в месяц на 6 месяцев, затем каждые три месяца в течение года и наконец одна доза в год на следующие 7 лет.

Далее упомянутое средство даёт обильный душевный и эмоциональный покой. Однако, больные должны придерживаться надлежащей диеты, быть активными, иметь позитивные мысли, слова и действия.

Она делится случаем 62-летнего мужчины, страдающего лимфомой лимфоузлов в области шеи, и поэтому получающего химиотерапию каждые три недели. После каждой из двух таких сессий наиболее неприятные побочные эффекты состояли из рвоты, боли в груди и зуда на пересаженной части руки (трансплантант из-за ожога в возрасте 25 лет). Он принимал также антикоагулянт. Ему дали для лечения лимфомы: **CC2.1 Cancers-all + CC2.2 Cancer pain + CC2.3 Tumours & Growths + CC4.2 Liver & Gallbladder tonic** и для побочных эффектов химиотерапии: **CC3.4 Heart emergencies + CC3.5 Arteriosclerosis + CC3.7 Circulation + CC4.1 indigestion tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.2 Skin infections**, оба в воде ...**6рд** в день химиотерапии и на следующий день, затем **3рд**. Две недели спустя боль в грудной клетке полностью исчезла. После следующей сессии химиотерапии рвота и зуд также исчезли. Пациент получил ещё четыре сеанса химиотерапии без каких-либо побочных эффектов.

В другом случае у 68-летней женщины были серьёзные побочные эффекты от вакцины против туберкулёза с 4-летнего возраста. Её печень была сильно повреждена, поэтому она постоянно страдала от рецидивов гепатита, лихорадки и полиартрита. Её жёлчный пузырь пришлось удалить когда ей было 35 лет. 11 ноября 2015 года ей дано **CC4 .2 Liver & Gallbladder tonic + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC12.4 Autoimmune diseases + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC20.3 Arthritis + CC20.5 Spine**. В течение всего 4 недель её печень поправилась на 50%, и впервые в жизни она могла насладиться рождественским ужином, который её система пищеварения не переносила раньше! Теперь ей также давали **CC4.1 Digestion tonic** и ещё через два месяца её печень полностью поправилась и она могла есть всё, что хотела.

Практик держала в своём саду несколько поддошков, чтобы сохранить дождевую воду, к которой добавляет **CC1.1 Animal tonic**. Кошки из соседства пьют воду из поддонов, и практик приписывает их хорошее здоровье использованию этого тоника.

Выражает свою глубокую благодарность Саи Бабе за то, что дал ей возможность служить вибропрактиком, и признаёт, что это дало ей большую цель в жизни (говорит «Жизнь стоит того, чтобы жить»), и помог ей стать лучшим слушателем и сопереживать страдания других. Она хотела бы оставить нам это сообщение: «Мы должны научиться больше любить близких людей, делать добро, не ожидая ничего взамен. Осознаем, что, что бы мы ни делали другим, мы делаем это и себе. Если соглашаетесь делать добро, то вы являетесь инструментом служения Божеству.

+++++

Практик^{03556...France}, родом из севера Франции, близко от бельгийской границы. Она стала AVP недавно в июне 2017 года. Почувствовала потребность быть в сообществе вибрионики после того, как встретила необычного человека, говорящего с этнузиазмом о вибрионике. Он привил ей желание служить сердцем, помогая пациентам. Познакомил её с французским **Координатором**⁰¹⁶²⁰, которого она считает отличным тренером. Она научилась относиться к больным с большим сочувствием и любовью. Говорит «Я искала простой и эффективный метод лечения для себя, для своей семьи и для окружающих. Я открыла Вибрионику.»



Климат в регионе, где она живёт, очень влажный, мало солнечного света, что приводит к низкому духу среди жителей; повсеместная депрессия очень заметна. Кроме того, много людей стало зависимыми от аллопатических лекарств из-за их широкого использования. Следствие - много побочных эффектов и чрезмерный приём средств делает некоторые неэффективными. Считает, что это даёт ей возможность служить. Считает большой честью соприкоснуться с их жизнью и помогать облегчать страдания больных. По её словам «Я чувствую себя полезной, и у меня есть впечатление, что высеваю семена надежды.»

За несколько месяцев своей практики она уже лечила пациентов с различными проблемами со здоровьем, такими как простуда, переутомление, фибромиалгия, аллергия, рассеянный склероз, киста, полипы носа, боль зубов, болезненная менструация. Знает маятник и , если не уверена, использует его для определения правильного комбо. Лечила животных, и результаты были необычными и быстрыми. Сразу по завершении обучения лечила декоративного петуха, избитого другими петухами несколько недель ранее. Петух потерял желание жить, перестал есть и просто лежал с закрытыми глазами. Ему дали **CC1.1 Animal tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...2рд** в воде. В течение двух дней он начал есть, и в ближайшие недели начал

присоединяться к другим курам. В другом случае некоторые семилетние куры не клали яйца. Она добавила **CC1.1 Animal tonic** к корыту с водой во дворе птичника. Через 15 дней владелец сообщил, что собирает ежедневно от одного до трёх яиц на курицу.

Семилетняя самка йоркширского терьера страдала от астмы, и у неё был шум в сердце когда она имела год. Более того, она чувствовала себя брошенной, когда её владелец оставлял её дома. Всегда при кризисе ей давали аллопатическое лечение Респиллом. В июле 2017 года практик назначила: **CC1.1 Animal tonic + CC3.4 Heart emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.3 Chest infections...2рд** в воде. Через два дня, несмотря на повышение температуры, которое обычно ухудшило бы её состояние, её приступы астмы исчезли. На последнем осмотре через месяц у неё не было приступов астмы.

Практик также использовала вибро для овощей, которые она выращивает в своём огороде с удивительными результатами. В прошлом году имела только один помидор, так как все растения были заражены плесенью - она дала **CC1.2 Plant tonic...1рд** несколько недель в этом году и собрала 15 кг красивых сочных помидоров!

Она говорит «Я рада, что могу помогать от чистого сердца, и когда я вижу результаты, моя вера укрепляется ещё больше. Я действительно чувствую, что я – инструмент в руках Бога.»

+++++

Практик^{03546...France}, 67-летняя пенсионерка, узнала о Свами в 1982 году. Хотя она стала АВП только



в июне 2016 года, ей не чужда вибрионика. Она вспоминает, что её первое знакомство с вибрионикой состоялось, когда её напарница по комнате в ашраме **Практик**^{02667...UK}, бывшая также участницей рождественского хора ашрама, дала ей вибросредства для лечения простуды. В течение нескольких лет до того, как стать практиком, она возвращалась во Францию с флаконами вибросредств, чтобы лечить своих преданных друзей от простуды.

Практик признаётся, что отклоняла много лет вибролечение. А полагалась на вибути Свами для лечения болезней. Но это изменилось в 2015 году, когда у неё появилась сильная боль в животе, а врач диагностировал большую кисту яичника. Во время неудачной операции никакой кисты не было! В дальнейшем врачи обнаружили внешнюю кисту на тонком кишечнике и фибромиому матки. Поэтому нужна была ещё одна операция. Не случайно, что примерно в это же время пришло электронное письмо от друга, имевшего материалы первой Международной конференции по Вибрионике, имевшей место в Путтапарти. Беспокойство о ещё одной операции склонило её принять сообщение как знак от Свами, чтобы обратиться к вибрионике. Она решила поехать в Путтапарти для вибротерапии. Во время пребывания в Путтапарти её заболевание успешно вылечено, и поэтому она была чудесным образом спасена от ещё одной инвазивной операции. Этот опыт побудил её искренне пройти курс вибрионики под опекой доктора Аггарвала; однако это было невозможно, поскольку она не могла общаться на английском языке. К счастью для неё, примерно в то же время она встретила в ашраме французского виброкоординатора, который собирался провести курс обучения во Франции.

Волнуясь, что вскоре исполнит мечту стать практиком, вернулась во Францию в приподнятом настроении. Вдохновила свою невестку, имевшую вторую беременность, применить вибрионику для увеличения шансов на нормальные роды; беспокоилась, так как её первые роды окончились кесаревым сечением. Их семейная акушерка, с более чем 30- летним опытом, сочла чудом, когда у неё были нормальные роды. Под впечатлением результатов, невестка принимала вибросредства для кормления грудью своего второго ребёнка. Ей удалось кормить своего ребёнка целых 18 месяцев, тогда как первого кормила только до 15-го дня из-за сильных страданий!

Эти чудесные исцеления сделали всю семью (детей и внуков) горячими послами вибрионики в своей общине. Она рада, что несколько друзей и их дети предпочли вибролечение, а не антибиотики и не было больше боли при лечении зубов и прорезывании их! Они говорят о вибрионике с радостью и убеждённо. Она считает, что вибрионика является посредником, чтобы сваять своих пациента с Божественностью.

Практик успешно лечила детей от воспаления дёсен, простуды, заражения вшами, укусов насекомых, детских болезней, депрессии, буллёзного эпидермолиза; и взрослых от депрессии, рака, конъюнктивита, простуды, диабета, головокружения, проблем с кишечником, ожирением, псориазом, кистами, заиканием, выпадением волос, липомами, проблемами с почками и простатой. Практик считала - вибрионика как бесплатная терапия, не была бы очень ценна или принята

всерьёз многими. Франция есть социальной страной, и гражданам не надо тратить много своих денег на здравоохранение, что приводит к чрезмерному использованию аллопатии. Только когда пациенты осознают побочные эффекты аллопатии, то обратятся к альтернативной терапии.

Она вегетарианка и советует пациентам пользоваться огромными преимуществами вегетарианской диеты. Действительно считает, что вибрионика – это медицина будущего и выражает огромную благодарность Свами за помещение её на этот путь, так как это помогло ей расти и развиваться разными способами, включая усиление внутренних чувств и общего осознания.

Случаи для публикации :

- [Клещевой боррелиоз, психологическая травма](#)
- [Люмбаго](#)

☞ Случаи с использованием комбо ☜

1. Клещевой боррелиоз, психологическая травма 03546...France

22 мая 2017 года мужчина 43 лет консультирован практиком для лечения болезни Лайма. Он имел все симптомы болезни: потеря памяти, головная боль, боль в горле и желудке в течение последних четырёх лет. Боли в его суставах были настолько сильными, что он вынужден был остаться дома. Анализ крови этого не подтвердил, и врачи решили, что это психосоматическая проблема.

Практик дал пациенту два варианта. Он мог либо взять очищающее средство с последующей сильной реакцией, либо средство действующее на симптомы. Практик знал, что пациент был нежелательным ребёнком, часто битым и был свидетелем суицидальных попыток своих родителей в детстве. Поэтому было решено, что очищение – лучший вариант. Ему дали:

1. CC17.2 Cleansing...3рд

Практик попросил его ежедневно докладывать. В первые два дня симптомы усилились. Но пациент решил продолжить приём средства 3рд. На следующий день он начал поправляться и его боли полностью исчезли в течение 7 дней. Однако дозировка была продолжена ещё на четыре недели.

27 июня практик решила обратиться к психологической травме, поэтому дала следующее средство:
2. CC12.1 Adult tonic + CC15.2 Psychiatric disorders...3рд

В течение следующих 2 недель он почувствовал одышку и усталость, и нарушение сна. Практик рассматривала эти симптомы как результат очищения, поэтому лечение продолжалось. В течение короткого периода все симптомы исчезли. По состоянию на октябрь 2017 года пациент здоров и с энтузиазмом рассказывает о своём случае с вибрионикой.

+++++

2. Люмбаго UK 03546...France

57-летняя женщина страдала от люмбаго с января 2017 года. Была оперирована в 2011 и 2016 годах на бедренной артерии в результате семейных сосудистых проблем. Её главным симптомом стала сильная боль в поясничной области позвоночника. Была на лечении эфирными маслами в течение восьми месяцев, но без успеха. Иных проблем со здоровьем не имела.

1 сентября 2017 года она посетила практика, который приготовил следующее комбо:
CC12.1 Adult tonic + CC15.2 Psychiatric disorders + CC18.5 Neuralgia + CC20.2 SMJ pain + CC20.4 Muscles & supportive tissue...6рд на 3 дня, затем 3рд

Через 7 дней улучшение было на 70%, а через 2 недели боль исчезла. Продолжала приём 3рд ещё одну неделю, снизив дозу до 2рд на следующую неделю и, наконец, 1рд в течение 3 дней.

На конец октября 2017 года пациентка была счастлива, так как совершенно освободилась от боли.

+++++

3. Экзема 11585...India

Первой пациенткой практика была её 16-летняя дочь. В течение полутора лет она страдала от сильного зуда и тёмных пятен и небольших папул на обеих ногах. Тёмные пятна распространились вдоль её бёдер вплоть до лодыжек. Принимала гомеопатические средства в течение года, но улучшения не было. Поэтому она обратилась к врачу, который поставил диагноз «экзема» и назначил таблетки и мазь. Она принимала это лечение в течение трёх месяцев, но все симптомы

остались. Возможно, использование аллопатических лекарств может остановить распространение тёмных пятен на других частях тела. 22 марта 2017 года аллопатические препараты были отменены, и вместо этого ей было дано следующее:

#1. CC12.1 Adult tonic + CC21.3 Skin allergies + CC21.6 Eczema...3рд

#2. CC21.6 Eczema в смеси вибути и кокосового масла наружно на поражённые части тела.

В течение одной недели было улучшение на 25%. Зуд уменьшился, и пятна на коже стали более светлыми. Через четыре недели улучшение достигло **100%**. Она очень радовалась излечению от тёмных пятен, папул и зуда за такое короткое время. Все члены её семьи были поражены, так как никаких признаков болезни, оставшихся на её теле, не было.

Доза постепенно снижалась от **3рд** до **1рд** в течение трёх месяцев. Она продолжала принимать лекарство **1рд** в течение месяца и не испытывала никакого рецидива. Поэтому, дозировка была снижена до **1рн** на один месяц, после чего средство отменено.

По состоянию на октябрь 2017 года остаётся в превосходном состоянии. Практик благодарен своему любимому Господу и Вибрионике за чудесное исцеление.

+++++

4. Оральный герпес и острая рвота ^{02802...UK}

45-летняя женщина, у которой была лихорадка в течение двух дней и развилась большая герпетическая язва на верхней губе, связалась с практиком 16 июня 2017 года. У неё болел весь рот и язык был покрыт белым налётом. Была также острая рвота в течение одного дня. Перенесла хирургическое удаление кисты груди за неделю до этого. Операция прошла хорошо, и рана заживала отлично. Не могла объяснить, почему она вдруг заболела. Она также не могла есть и ослабела. Принимала парацетамол для лечения лихорадки. Пациентке дано следующее средство: **CC4.6 Diarrhoea + CC4.10 Indigestion + CC8.3 Breast disorders + CC9.2 Infections acute + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC11.5 Mouth infections + CC11.6 Tooth infection + CC21.7 Fungus + CC21.8 Herpes...6рд**

Пациентка не принимала никаких других лекарств во время вибролечения. Она была счастлива, испытывая 100% облегчение всех её симптомов в течение двух дней. Уменьшила дозировку до **3рд** на два дня, **1рд** на следующие три дня и затем **отставила**. По состоянию на октябрь 2017 года пациентка не имела рецидива каких-либо симптомов и продолжает поправляться.

+++++

5. Хроническая астма ^{11577...India}

22-летний мужчина с хронической астмой в течение последних 12 лет пришёл к практику 5 марта 2016 года. Ночью его дыхание было затруднённым, но в течение дня только небольшое затруднение дыхания. Его астма ухудшалась, когда он простуживался или кашлял, а иногда даже появлялась боль в грудной клетке. Помимо использования аллопатических лекарств, включая ингалятор в течение последних 2 лет, астма оставалась. Считалось, что аллергены, такие как пыль и пыльца, являются импульсами для астмы. Ему дано следующее комбо:

CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic + CC19.4 Asthma attack...3рд

Пациент не получал аллопатических лекарств кроме ингаляций при необходимости. На второй день обострились все симптомы, что продолжалось около двух недель. Однако пациент продолжал принимать комбо. Постепенно частота приступов астмы снижалась, и наблюдалось улучшение. В конце восьми недель, к изумлению пациента, было 100% улучшение. Он продолжал лечение ещё две недели, а затем прекратил. Улучшение продолжалось. При недавнем осмотре выяснилось, что он вообще не нуждается в ингаляторе, поскольку у него не было истощающих приступов.

+++++

6. Боль в колене ^{02799...UK}

В течение последних пяти лет 55-летний мужчина страдал от сильной боли в левом колене. Он связался с практиком 29 мая 2016 года. Был обследован специалистами в 2013 году и подвергнут лапароскопической операции, которая не помогла. Колено было опухшим и он не мог сгибать его. Восхождение было очень болезненным. Был на болеутоляющих. Его лечили следующими комбо:

#1. CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC10.1 Emergencies + CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.2 SMJ pain + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.7 Fractures...4рд

#2. NM36 War + NM45 Atomic Radiation + NM113 Inflammation + SM2 Divine Protection + SM5 Peace & Love Alignment + SM6 Stress + SR324 X-Ray + SR348 Cortisone...4рд

Пациент отставил болеутоляющие перед началом вибролечения. Через две недели опухоль в левом колене полностью исчезла, и колено выглядело нормально. Боль уменьшилась на 75%. Дозировка комбинаций, как #1 так и #2 снижена до 3рд. Через четыре недели 28 июня 2016 года отмечено улучшение на 100%; движения были нормальны и без боли, а сгибание колена также без боли. Процедура сокращения дозы была введена в действие, оба средства теперь были сокращены до 2рд на месяц, затем 1рд на следующий месяц и так далее. На данный момент пациент преуспевает.

+++++

7. Камни почек 03522...Mauritius

27-летний мужчина страдал от боли в спине, диспепсии и изжоги в течение двух лет. Эти симптомы развились у него после кончины матери. В результате он не мог сосредоточиться на работе и часто брал отпуск по болезни. Консультировался с врачом, который назначил аллопатические лекарства, но это обеспечило лишь временное облегчение. После эпизода острой боли в пояснице он отправился в больницу, где обнаружены камни в почках в декабре 2014 года. Его ожидала литотрипсия (разрушение камней ультразвуком). Тем временем ему были даны таблетки парацетамола и Бруфена чтобы временно уменьшить боль. После третьего посещения больницы он далее ожидал литотрипсии, поскольку последняя эхограмма подтвердила наличие камней в почках. Чувствуя себя беспомощным, 27 мая 2015 года он посоветовался с практиком, который дал ему: **CC4.10 Indigestion + CC13.5 Kidney stones + CC15.1 Mental & Emotional tonic...3рд**

Через месяц вибролечения наряду с аллопатическими болеутоляющими пациент сообщил о 50% улучшении всех симптомов. Он был счастлив, что боль в спине была менее интенсивна и реже. Это же средство было продолжено и в конце третьего месяца у него не было больше расстройства желудка или изжоги. Боль в спине также исчезла. На очередной эхографии не обнаружено никаких камней в почках. Он прекратил приём болеутоляющих средств, но продолжал вибротерапию 3рд ещё шесть месяцев, после чего снизил до 1рд. По состоянию на октябрь 2017 года у пациента не было рецидива, а для предотвращения образования камней продолжает принимать комбо 1рд.

☞ УГОЛОК ОТВЕТОВ ☞

Вопрос 1: *Моя пациентка использует вибрионику на себе с отличными результатами. Она страстный садовник и намерена использовать вибрионику для своих культур. Хочет знать, есть ли другие средства помимо тоника для борьбы с вредителями.*

Ответ 1: Да, SR264 Silicea был успешно использован для плесени и здорового роста растений; см. News 2013-07 том 4 издание 4 для познания деталей.

+++++

Вопрос 2: *Какова процедура снижения дозы при лечении пациента дистанционным методом (трансляцией средств)?*

Ответ 2: Следуйте обычной процедуре, описанной в руководствах практиков.

+++++

Вопрос 3: *Бывает ли у детей очищение?*

Ответ 3: Да, они могут иметь токсины, которые были унаследованы или накопились при вакцинации.

+++++

Вопрос 4: *Должна ли моя пациентка принимать средство во время голодовки?*

Ответ 4: Да, она должна продолжать приём в нормальной дозе, что быстрее устранил токсины.

+++++

Вопрос 5: *Я всегда даю первую дозу в рот пациенту. А как с случае крема для внешнего применения, должен ли я сам наложить крем на кожу при первой аппликации?*

Ответ 5: Нет, практику нельзя прикасаться к пациенту, который сам должен применять крем. Если он сам не может достичь нужной части тела, то это может делать опекун или любимый человек. Рекомендуем использовать шпатель, чтобы вынуть крем из банки, а не загрязнять весь запас

пальцами. Если у пациента есть инфекционное заболевание, то опекун не должен использовать рук для непосредственного применения крема и надлежащего ухода, а использовать перчатки.

++++
Вопрос 6: *Практик упомянул в бюллетене, что СС11.2, которое дал ребёнку с облысением, не помогло. Но нозод волос пациента значительно улучшил рост волос. Скажите, пожалуйста, как я могу сделать нозод?*

Ответ 6: Чтобы сделать нозод, нужно использовать машину (SRHVP), которую имеют все старшие практики. Я предлагаю вам работать над тем, чтобы продвигаться выше. Если вы хотите перейти на уровень SVP, то обратитесь к своему координатору по штату/стране. Для получения средства для индивидуального пациента обратитесь к старшему практику в вашем районе.

++++
Вопрос 7: *Есть ли молитва, произносимая при ожидании на средство, сделанное в SRHVP или при встряхивании бутылки в виде фигуры 8, т.е. молитва о исцелении либо мантра Гаятри?*

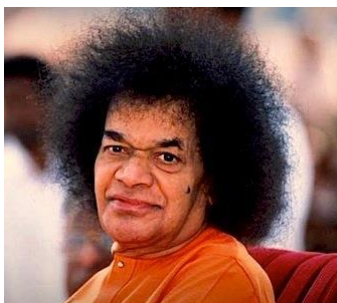
Ответ 7: Нет, вы можете помолиться или петь любую мантру по вашему выбору, и пожалуйста, сосредоточьтесь на Божестве внутри.

++++
Вопрос 8: *Пациенты, которые склонны пить много кофе, хотят знать, приемлемо ли пить кофе без кофеина.*

Ответ 8: Фактически проблема с кофе есть не в кофеине, а в радиации, имеющейся в кофе! Но надо отметить, что многие продукты, такие как банан, морковь, картофель, фасоль и бразильские орехи (последние во главе списка!), которые содержат большое количество калия и радия, также являются радиоактивными. На самом деле человек также слегка радиоактивен. Наша прежняя рекомендация избегать кофе основывалась на гомеопатии, запрещающей пить кофе. Практикуя вибро почти четверть века и получив отзывы многих практиков, мы пришли к выводу, что потребление кофе ничем не отличается от потребления бананов в отношении радиации. Пока мы следуем 20-минутному правилу не принимать пищи или жидкости за 20 минут до и после приёма средства, то совершенно нормально пить кофе без снижения эффективности вибросредств.

++++
Вопрос 9: *Мы добавляем только одну каплю комбо к пилюлям, и если имеем около 60 пилюль в бутылке, я считаю, что капля поглощается 10 верхними пилюлями. Я не представляю, как эта капля может просачиваться вниз к другим 50 пилюлям в бутылке даже при встряске в форме 8.*

Ответ 9: Вы правы, думая, что капля не касается всех пилюль. До тех пор, пока пилюли поглощающие каплю смогут коснуться всех незаряженных пилюль, то весь запас пилюль будет пропитан вибрациями.



☞ Божественные слова Мастера Целителя ☞

“Птицы и животные не страдают от сердечных и пищевых заболеваний, которым подвержен человек. Причину можно увидеть в простой пище, которую едят животные, в отличие от людей, потребляющих жареную и вареную пищу, являясь рабами вкуса. Современный человек потребляет много искусственных продуктов питания и алкоголь, вредящий здоровью. Птицы и животные ведут натуральную жизнь, а люди – искусственную, что сказывается на здоровье. Когда человек ест умеренно, то он может быть спасён от большинства заболеваний. Во всём круге Божьего создания только

человек способен распознавать. Эта способность отличает его от животных. Человек должен проявлять осторожность и дискриминацию в отношении еды.”

...Sathya Sai Baba, “Food, the heart and the mind” Discourse, 21 January 1994
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume27/sss27-03.pdf>

+++++

“Надо быть готовым служить другим, а не хотеть быть обслуживаемым ними. Более того, нет ничего достойного в служении тем, кто высоко над нами. Во-первых, они могут командовать обслуживающим их персоналом. Предоставление услуг тем, кто находится в том же положении, что и мы, также не заслуживает похвалы. Служение должно быть оказано тем, кто хуже, чем мы сами, и которые игнорируются миром.”

...Sathya Sai Baba, “Born to Serve” Discourse, 19 September 1987
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume20/sss20-26.pdf>

❧ Объявления ❧

Предстоящие семинары

- ❖ **India Puttaparthi:** SVP Семинар 24-28 ноября 2017г. контакт Хем на 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **India Puttaparthi:** AVP Семинар 22-26 июля 2018г. контакт Lalitha на elay54@yahoo.com или телефон 8500-676 092
- ❖ **India Puttaparthi:** AVP Семинар 18-22 ноября 2018г. Контакт Lalitha на elay54@yahoo.com или телефон 8500-676 092
- ❖ **India Puttaparthi:** SVP Семинар 24-28 ноября 2018г. Контакт Хем на 99sairam@vibrionics.org

❧ Дополнение ❧

Советы по здоровью

Знайте своё кровяное давление (КД) и наслаждайтесь нормальным КД всю жизнь!

1. Механизм жизненно важного КД¹⁻⁵: Каждый раз, когда наше сердце бьётся, оно накачивает кровь с кислородом в артерии, когда наше кровяное давление будет самым высоким и известно как систолическое. Когда наше сердце есть в покое между ударами, кровяное давление упадёт, что называется диастолическим давлением. Тело имеет механизмы, при которых сердце, вены, почки итд взаимодействуют быстро, чтобы изменить или поддерживать кровоток по мере необходимости организма. *Без кровообращения организм не получает кислорода необходимого для выживания.*

Артериальное давление указывается как цифра, где систолическое давление показано до или выше диастолического. Общеизвестно, что 120/80 (мм рт. ст.) является нормальным кровяным давлением. В медицинской терминологии 119/79 или ниже есть нормальным давлением. 140/90 или выше называют высоким кровяным давлением, состояние известное как гипертония. Систолическое давление между 120 и 139 и диастолическое между 80 и 89 называют фазой перед гипертонией, что означает возможность получить в итоге высокое АД, если не лечить пациента.

Высокое кровяное давление возникает, когда напор крови на стенки кровеносных сосудов постоянно высок. Это заставляет сердце работать усерднее и подвергает его риску инсульта, сердечного приступа, заболеваниям почек, проблемам со зрением и даже смерти, если не обнаружить их ранее. Может вызвать когнитивный спад, деменцию или болезнь Альцгеймера.

2. Симптомы высокого АД 3-12: Одним из аспектов высокого АД является то, что человек может не знать о его наличии. Высокое АД не вызывает симптомов длительное время. Одним из первых признаков может быть головокружение, когда голова опущена. Возможно у вас нет головной боли или носовых кровотечений, как принято считать. Ожидание симптомов или знака равносильно риску жизни. Возможны пугающие симптомы, такие как сильная головная боль, нарушение зрения, сильная усталость или спутанность, одышка, боль в груди, аритмия, пульсация в груди, шее, ушах или кровь в моче из-за некоторых скрытых болезней, которые могут сильно повысить АД. Хотя её называют как бессимптомного *тихого убийцу*, гипертонию можно предотвратить и лечить.

3. Заметные причины высокого АД 3-13: Высокое АД можно считать естественным следствием старения, но исследования показывают, что это связано с многолетней диетой, богатой насыщенными продуктами животного происхождения, маслами, очищенными продуктами и солью. Со временем артерии становятся узкими и жёсткими вследствие потери эластичности. Это приводит к аномальному давлению.

Известно, что продукты с высоким содержанием крахмала – хлеб, макароны, кукуруза, белый рис и картофель повышают уровень инсулина. Это удерживает натрий и выводит магний из организма, что сокращает сосуды и повышает АД. Другие факторы: высокий уровень мочевой кислоты, плохое питание в детстве, воздействие свинца, загрязнение воздуха и шум, алкоголь, курение, бессонница, и *метаболический синдром* (группа факторов риска, связанных с болезнями сердца, диабетом и инсультом (связан с избыточным весом, ожирением и отсутствием физической активности)). Другими триггерами могут быть *постоянное беспокойство, стресс и нервное напряжение*. К сожалению, этот главный фактор в прошлом игнорировался большинством врачей.

4. Ложные сигналы высокого АД^{3,11-16}: Показания высокого АД могут значительно различаться изо дня в день, даже от одного часа до следующего. Поэтому не нужно паниковать, если иногда цифры АД указывают на высокое давление. Нужно использовать несколько минут, чтобы успокоиться или глубоко вдохнуть и расслабиться, прежде чем давление будет проверено, чтобы предотвратить ложное считывание. Повторную проверку можно сделать немного позже, чтобы узнать, снизилось ли АД. Нервность, неправильное положение руки (которая должна быть под прямым углом к телу в случае ручного аппарата) может привести к десятипроцентному повышению показаний, что даст ложную тревогу, что давление высокое. Исследования показали, что значительная разница между давлением в левой и правой руке может указывать на проблемы кровообращения. Исследовано также влияние положения тела на кровяное давление¹⁴.

Значительные проблемы со здоровьем могут возникать только тогда, когда АД остаётся неизменным и хронически высоким, а не иначе. Должно быть по крайней мере три показателя повышенного давления в течение нескольких недель, чтобы поставить диагноз гипертонии. Но при остром дискомфорте любое показание высокого АД должно немедленно обратить внимание. Каждый должен знать нормы АД и уметь контролировать его дома¹⁶.

5. Высокое АД предупреждает нас^{3,13}: Высокое АД предупреждает о болезни артерий или системы кровеносных сосудов, и к нему следует немедленно прислушаться. Так как это не болезнь сама по себе, а только показатель проблемы со здоровьем, то лекарства могут в лучшем случае лечить только симптомы, давая ложное чувство безопасности, а болезнь может прогрессировать.

6. Тонкий аспект высокого АД^{17-18,41}: В отличие от инфекции, внешнего вторжения, хроническое заболевание, такое как АД, создаётся в организме. Каждая клетка тела запрограммирована на здоровье; возникает вопрос почему тело создаёт недуг. Это означает, что на клеточном уровне что-то важное утратило равновесие. Если проблема внутренняя, РЕШЕНИЕ возможно только внутри. Духовные учителя и писания указывают, что в каждом есть аспект интеллекта и компетенции, чтобы восстановить клетки и восстановить здоровье. Он должен быть доступен посредством методов тела-разума и дыхания вместо того, чтобы полностью зависеть от химических препаратов, могущих истощить запас основных минералов организма. Вибрионика Саи помогла многим врачам сократить количество пациентов, зависимых от препаратов, стабилизируя сахар крови и снижая АД.

7. Низкое АД¹⁹⁻²⁰: 90/60 или менее называется низким давлением/гипотонией. Низкое АД без симптомов не является вредным. У некоторых может быть 90/60 нормальным состоянием. Но у пациентов с высоким АД могут развиваться симптомы низкого АД даже при АД 100/60. В отличие от высокого АД, низкое АД будет при слабом кровотоке, а не при низком АД. Когда поток крови слишком низок, чтобы подавать кислород и питательные вещества в жизненно важные органы, такие как мозг, сердце, и почки, это может привести к временному или постоянному ущербу.

8. Причины и симптомы низкого АД¹⁹⁻²⁰: У некоторых может быть низкое АД после лихорадки, диареи или рвоты, чрезмерной кровопотери во время менструации или других состояний, которые могут быть преходящими и с ними надо поступать надлежащим образом. Нормально, что АД варьирует в зависимости от того, какая работа выполняется, уровня стресса, климата, диеты и образа жизни. Если АД есть постоянно низким, то необходимо выяснить причину. Возможными могут быть генетика, старость, лекарства, обезвоживание, анемия, плохое питание, состояние сердца, неврологические расстройства, гормональные проблемы, любая травма или шок.

Симптомы такие как пустая голова, головокружение, обморок, чувство слабости или болезни, помутнение зрения, замешательство, сердцебиение, неустойчивость, жажда, тошнота при

вставании, или изменении положения тела, показывают что не достаточно крови и кислорода доходящих до мозга и что требует немедленного внимания.

9. Удерживайте нормальное АД естественным способом^{3,21-40}:

(i) Избегайте соли и солёных продуктов (все с высоким содержанием натрия). Натрий необходим для балансировки жидкостей в организме и нормальной функции нервов и мышц. Но высокая натриевая диета втягивает воду в кровоток, что может увеличить объём крови и, следовательно, АД. Основным источником натрия является обычная соль, которая может быть в избытке в хлебе, пирожных, сыре, фаст-фуде, соусе, салатной заправке, приправах, маринадах и приготовленных блюдах. Можно получить необходимое количество натурального натрия из фруктов, овощей, молочных продуктов и бобовых, не опасаясь превысить лимит.

(ii) Противостояние натрия калию.

Калий содержится в кокосовой воде, йогурте, цитрусовых, бананах, гранатах, индийском крыжовнике (амла), абрикосах, изюмах, финиках, черносливах, зелёных овощах, моркови, сладком картофеле, томатах, горохе, и цельных зерновых злаках. Продукты, богатые калием, снижают АД, ослабляя напряжение в стенках кровеносных сосудов и балансируют натрий, что автоматически выходит с мочой. Он также играет ключевую роль в балансировании всех важных минералов, связанных с высоким АД и снижает риск развития инсульта, проблем с сердцем и почками.

(iii) Суплемент с натуральным магнием и кальцием и витаминами В3, С, Е, К, и D

Магний помогает регулировать практически большинство систем организма, включая кровяное давление, уровень сахара в крови и развитие костей. Он содержится в тёмно-зелёных листовых овощах, неочищенных зёрнах и бобовых. **Кальций** помогает сосудам в сокращении и расширении при контроле АД. Он находится, естественно, в молочных продуктах, тёмно-зелёных листовых овощах, миндале и семенах, таких как кунжут, чиа, сельдерей и мак.

Витамин В3 имеется в зелёных листовых овощах и цельных зёрнах; удерживает сосуды сильными и гибкими, снижая риск сердечного приступа. **Витамин С** препятствует отложению бляшек в артериях. Есть в изобилии во фруктах: банан, авокадо, гуава, дыня, ягоды, цитрусовые и сливы. Капуста, брокколи, томаты, картофель и сладкий красный перец также богаты витамином С. **Витамин Е** необходимый для поддержания здоровых сосудов, есть в орехах (миндаль, фундук), подсолнечнике, зелёных овощах, цельных зёрнах, сладком картофеле, авокадо, папайе и чернике. **Витамин К1** отвечает за свёртывание крови, есть в зелёных овощах: лиственной капусте, шпинате, салате и луке, а также крестоцветных овощах: брокколи, капусте и цветной капусте, и немного в кисломолочных продуктах, черносливе, огурцах, проростках и сушеном базилике. **Витамин К2** продуцируется из **К1** бактериями, которые выстилают кишечный тракт. **К2** удерживает кальций в нужном месте и таким образом нормализует плотность костей и предотвращает остеопороз.

Витамин D необходим для поглощения кальция. Идеально – получение его от солнечного света, единственного натурального источника. Согласно исследователям из Индии лучшее время для загорания на солнце - от 11 утра до 14 часов, когда образуется больше всего витамина. В одном из мнений высказано, что 20 минут на солнце в это время с открытыми руками, лицом и ногами два или три раза в неделю достаточно для получения нужной дозы. Если для вас это недоступно, то суплементы могут быть единственным способом, но это увеличит потребность К2 в организме.

(iv) Избегайте кофеина (в виде кофе) в случае гипертонии, так как это будет стимулировать нервную систему и высвобождать гормоны, такие как адреналин, в кровь, что ускоряет пульс и повышает давление.

(v) Применяй простые домашние средства

Ложка **неочищенного мёда** принятого в тёплой воде регулирует АД. Один стакан **бутылочного тыквенного сока**, принятый два раза в день, как говорят, лечит высокое АД. Согласно аюрведе, ½ ч.л. **порошка корицы** ежедневно или ч.л. **семян кориандра**, моченых в течение ночи и принятых утром, могла бы снизить АД. **Лёгкий массаж позвоночника** с кубиками льда также помогает снизить давление крови. Нажатие кончика сердечного пальца в течение нескольких минут действует как первая помощь для снижения артериального давления.

(vi) Советы по контролю АД

- Наводни организм и изучай технику дыхания, йогу, медитацию и т.д. у надёжных учителей, чтобы поддерживать баланс тела-ума-дыхания. Также включись в групповую деятельность, заветное хобби или бескорыстное служение, чтобы справиться с эмоциональным стрессом. Сосредоточься на цели жизни – это поможет сохранить покой и наладить жизнь.

- Дети, теряющие жидкость во время игры в видеоигры могут получить гипертонию в старшем возрасте. Родители должны их отвлекать для занятий спортом или физических нагрузок. У младенцев кормленных грудью меньшая вероятность развития гипертонии.
- Будь осорожен с аномальным увеличением веса и семейной историей о гипертонии.

В заключение, ключ лежит в превентивных мерах⁴², изменении стиля жизни в согласии с природой, подходящей диетой с натуральной едой и регулярными проверками для обеспечения диагностики и соответствующего лечения.

Ссылки и контакты :

1. <https://medlineplus.gov/highbloodpressure.html>
2. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/ms>
3. <http://media.mercola.com/assets/pdf/ebook/high-blood-pressure-special-report.pdf>
4. <https://wonderopolis.org/wonder/why-is-blood-pressure-important>
5. http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/AboutHighBloodPressure/What-is-HighBloodPressure_UCM_301759_Article.jsp#.Wd-xDCN97rk
6. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/resources/heart/latino-hbp-html/learn>
7. http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/UnderstandSymptomsRisks/What-are-the-Symptoms-of-High-Blood-Pressure_UCM_301871_Article.jsp#.Wd86WCN97rk
8. <https://www.webmd.com/hypertension-high-blood-pressure/guide/hypertension-symptoms-high-blood-pressure>
9. <http://isha.sadhguru.org/blog/yoga-meditation/demystifying-yoga/is-honey-good-for-you/>
10. https://www.medicinenet.com/high_blood_pressure_symptoms_and_signs/symptoms.htm
11. <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2016/11/30/how-to-lower-blood-pressure.aspx>
12. <https://www.youtube.com/watch?v=Rjex2fLWWww>
13. <https://www.drcarney.com/blog/entry/high-blood-pressure-a-symptom-not-a-disease>
14. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2702.2005.01494.x/abstract;jsessionid=68DE84D2914C89DEB51A0D9BD8415F1C.f02t01>
15. <https://www.health.harvard.edu/blog/different-blood-pressure-in-right-and-left-arms-could-signal-trouble-201202014174>
16. http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/KnowYourNumbers/Monitoring-Your-Blood-Pressure-at-Home_UCM_301874_Article.jsp#.WgAluCN97e0
17. <http://isha.sadhguru.org/blog/video/handle-chronic-ailments-like-diabetes-hypertension/>
18. <http://www.ishafoundation.org/us/blog/world-health-day-meditation-and-health/>
19. https://www.medicinenet.com/low_blood_pressure/article.htm
20. <https://www.webmd.com/heart/understanding-low-blood-pressure-basics#1>
21. <https://www.livestrong.com/article/482968-what-is-the-rda-of-sodium/>
22. <https://www.fda.gov/food/resourcesforyou/consumers/ucm315393.htm>
23. <https://newsinhealth.nih.gov/2016/01/blood-pressure-matters>
24. http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/HighBloodPressure/MakeChangesThatMatter/How-Potassium-Can-Help-Control-High-Blood-Pressure_UCM_303243_Article.jsp#.WfGTFCN97v0
25. <https://www.drwhitaker.com/potassium-benefits-include-lower-blood-pressure>
26. <https://www.health.harvard.edu/heart-health/key-minerals-to-help-control-blood-pressure>
27. <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/12/16/vitamin-k2.aspx>
28. <http://www.nutritionalmagnesium.org/calcium-vitamin-k2-and-vitamin-d-must-be-balanced-with-magnesium/>
29. <https://draxe.com/top-10-vitamin-k-rich-foods/>
30. <https://www.vitamindcouncil.org/about-vitamin-d/how-do-i-get-the-vitamin-d-my-body-needs/>
31. <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/health-news/Decoded-How-much-sun-you-need/articleshow/51406650.cms>
32. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3897581/>
33. <http://icmr.nic.in/ijmr/2008/march/0301.pdf>
34. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3942730/>
35. <http://clinical-nutrition.imedpub.com/vitamin-d-deficiency-in-indians-prevalence-and-the-way-ahead.pdf>
36. <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2009/10/10/vitamin-d-experts-reveal-the-truth.aspx>
37. <https://www.youtube.com/watch?v=498dM508orQ>
38. <https://www.youtube.com/watch?v=KHNk-gIIIMyc>
39. <https://www.youtube.com/watch?v=loLqad2EMjs>
40. <https://www.youtube.com/watch?v=x9Ui2tHOXg>
41. <https://www.sathyasai.org/organize/idealHealth.html>
42. <http://vibrionics.org/jvibro/newsletters/english/News%202012-05%20May-Jun.pdf>
43. <http://vibrionics.org/jvibro/newsletters/english/News%202012-07%20Jul-Aug.pdf>
44. <http://vibrionics.org/jvibro/newsletters/english/News%202014-01%20Jan-Feb-H.pdf>
45. <http://vibrionics.org/jvibro/newsletters/english/News%202014-07%20Jul-Aug%20H.pdf>

Om Sai Ram

Sai Vibrionics... towards excellence in affordable medicare - free to patients