

## Boletín de Vibriónica Sai

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

“Cuandoquiera que vean a una persona enferma, abatida o desconsolada, ahí está su campo de seva (servicio)”  
...Sri Sathya Sai Baba

Vol 4 Número 6

Nov/Dec 2013

### En Este Número

☞ Desde el escritorio del Dr. Jit K Aggarwal	1 - 2
☞ Historias de Casos usando Combinaciones	2 - 4
☞ Importante: Atención todos los Practicantes	4
☞ Consejos de Salud	4 - 9
☞ El Rincón de las Respuestas	9 - 11
☞ Divinas Palabras Del Sanador De Sanadores	11
☞ Anuncios	11 - 12

## ☞ Desde El Escritorio Del Dr Jit K Aggarwal ☞

Queridos Practicantes:

***"Fe es dar el primer paso aun cuando no se pueda ver toda la escalera."...Martin Luther King***

Comenzar la preparación para la Conferencia fue dar el primer paso. Hace cuatro meses, cuando comenzamos las preparaciones para la primera Conferencia de Vibriónica parecía una tarea atemorizante. Ciertamente era un reto reunir la información de nuestros numerosos practicantes alrededor del mundo. Sin embargo, como Swami nos dijo en abril de 2007 que “habrá una conferencia internacional en Puttaparthi en el futuro”, Sus Divinas Palabras nos permitieron seguir adelante. En los últimos meses hemos recibido numerosos correos de parte de muchos de ustedes – cantidades de historias de casos maravillosas, algunos artículos con muy buena información, fotografías y testimonios de pacientes.

La sorprendente afluencia de comunicación y entusiasmo de nuestros practicantes es lo que nos ha reafirmado que tenemos su apoyo y ayuda incondicionales para organizar una conferencia exitosa. Estamos seguros de que ustedes tendrán mucho más que ofrecer en términos de información material y servicio. Aunque hemos estipulado la fecha límite en los finales de octubre para el recibo de todos los informes y propuestas, estamos abiertos a recibir más contribuciones. Recuerden que una apertura total para compartir las experiencias es vital para el crecimiento futuro de Vibriónica. Si todavía tienen casos excepcionales o información que quieran compartir con otros practicantes en la conferencia, sírvanse enviarnoslos. Puesto que esta conferencia es una plataforma para intercambio de información, ideas, experiencias e historias de casos extraordinarios, es necesario que todos los practicantes, especialmente los senior, envíen su información tan pronto como les sea posible pero no después del 30 de noviembre. Trataremos de incorporar lo más que podamos en escritos y en el libro que estamos compilando para la conferencia. Lo que no podamos incluir ahora será publicado en ediciones futuras del boletín.

También hemos recibido muchas ofertas de ayuda para diferentes tareas. Decir que hay mucho por hacer estaría de más. Es alentador ver tanta gente de diferentes partes del mundo y de diferentes orígenes trabajando junta en complete armonía con el objeto de hacer feliz a nuestra amada Madre Sai y por el éxito de nuestro Conferencia de Vibriónica Sai.

Estamos muy satisfechos de que tantos practicantes hayan respondido positivamente y puedan estar presentes en Puttaparthi para la Conferencia. Aunque quisiéramos ver a todos los practicantes, entendemos perfectamente los factores limitantes en la vida de las personas. Pedimos a todos que miren internamente y busquen la guía y bendiciones de Swami para hacer Su trabajo con aún mayor entusiasmo.

Pasando a otro tema diferente les contamos que fuimos invitados por segundo año consecutivo al seminario 'Cure Su Cáncer' en Bangalore, en donde algunos especialistas del cáncer y terapeutas alternativos compartieron sus puntos de vista en la metodología holística para el tratamiento del cáncer. Fue inaugurado por el Ministro de Salud de Karnataka quien en su charla promisorio hizo énfasis en integrar diferentes métodos para tratar el cáncer. La presentación hecha por dos de nuestros más experimentados practicantes de Bangalore fue muy bien recibida.

Fuimos invitados por el Fundador del Festival de la Unidad de las Fes en el Southall Park en Londres, también por segundo año consecutivo, para dirigir un campamento de sanación y de conocimiento de Vibrionica. 9 Practicantes tomaron parte y trataron a 123 pacientes en un día. Charlas cortas y presentaciones en video sobre Vibrionica formaron parte de este muy exitoso evento. Muchas personas mostraron interés y recibieron nuestro volante de Vibrionica.

Por quinto año consecutivo se condujo un campamento de Vibrionica en la Estación del Ferrocarril de Puttaparthi durante tres días coincidiendo con la celebración del cumpleaños 88 de Baba y 719 pacientes fueron tratados por tres de nuestros practicantes. Que Baba nos bendiga a todos dándonos más oportunidades de servir.

En amoroso servicio a Sai

Jit Aggarwal

\*\*\*\*\*

### Inscripción Para La Primera Conferencia Internacional De Vibrionica Sai

Las Inscripciones están cerradas para delegados de India pero abierta para delegados extranjeros hasta el 30 de noviembre. Es un requisito que hayan enviado sus informes mensuales regularmente con el objeto de calificar para atender la conferencia que tendrá lugar entre el 25 y 27 de enero de 2014 en Puttaparthi AP-515 134. Para inscribirse visite [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org) y entre.

\*\*\*\*\*

## ☪ Historias de Casos sando Combos ☪

### 1. Lesión en la Pata de una Gata E:U:A:01644

La gata de una practicante de aproximadamente cuatro años llegó a la casa cojeando, con su pata izquierda levantada tratando de no afirmarse en ella. Unas gotas de sangre estaban sobre su pelaje. La gata lucía como aletargada y solo quería echarse y mantenerse enroscada. La practicante no pudo encontrar de dónde venía la sangre de modo que decidió empezar a emitir a través de un Potenciador Vibracional de Sanación Sai Ram con la fotografía de la gata en el espacio de 'Remedio':

**NM20 Injury** fue transmitido continuamente durante dos días.

La practicante también preparó el siguiente remedio:

**CC1.1 Animal tonic + CC10.1 Emergency + CC20.7 Fractures + CC21.11 Wounds & Abrasions**

Esta combinación se preparó en agua y se vertió en la vasija del agua de la gata durante dos días. Al principio la practicante no estaba segura de que la gata bebiera agua durante la noche pero lo hizo. A la mañana siguiente la gata estaba en pie afirmándose completamente en su pata y jugando con su mejor amigo, un perro de 72 lb. Como si nada hubiera pasado.

+++++

### 2. Síndrome del Tunel Carpiano 11476... India

Una mujer de 46 años había desarrollado el Síndrome del Tunel Carpiano debido al exceso de trabajo en un computador. Durante cuatro meses había sufrido de dolor en las muñecas, manos y dedos. El dolor en las muñecas era tan severo que tenía dificultad en realizar las más simples tareas. Se le dio lo siguiente y como también era diabética se le incluyó una combinación para eso también:

**CC6.3 Diabetes + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC20.3 Arthritis...TDS**

Lo tomó de tres a cuatro semanas y durante ese tiempo la condición fue mejorando gradualmente hasta que estuvo totalmente libre de dolor. Aunque continúa trabajando con el computador el dolor no ha retornado.

+++++

### 3. Alergia a las Nueces y Sequedad Severa en la Piel <sup>02802...RU</sup>

El paciente un muchacho de 18 años, ciego, que vive en un escuela para ciegos pero vuelve a su casa durante los días festivos. Su madre llamó al practicante para decirle que el muchacho sufría de alergia a las nueces, especialmente a las almendras y sufría de dolores de estómago y vómito después de consumirlas. También sufría de una sequedad severa en la piel que requería del uso regular de crema. El siguiente remedio le fue enviado:

**CC4.10 Indigestion + CC 7.1 Eye tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC21.1 Skin tonic...**OD aumentándolo lentamente a TDS.

Un mes después de tomar esta combinación la madre contactó por teléfono al practicante. Le dijo que su hijo podía comer almendras sin ningún problema. Entonces se le aconsejó disminuir la dosis a OD.

+++++

### 4. Erupción Facial <sup>02802...RU</sup>

Una mujer de 47 años había sufrido de una erupción facial durante un año. Fue diagnosticada como rosácea, una erupción facial crónica en la que aparecen pápulas en un fondo encendido o rojo. Se le habían dado varios antibióticos diferentes sin obtener ninguna mejoría. También fue tratada por un herbolario que le dio varios remedios a base de hierbas durante seis meses y la mantuvo bajo estricta dieta. No podía comer trigo ni productos lácteos porque se pensaba que tenía alergias a algunos alimentos. Sin embargo, su condición no mejoraba. Se le dieron las siguientes combinaciones para tratar su erupción junto con sus posibles causas. Una fue el estrés reciente que había sufrido y otro la debilidad de su hígado:

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

Se le pidió informar en dos semanas. No obstante, ella volvió a ver al practicante solo después de dos meses porque deseaba un nuevo suministro de glóbulos. Le comentó al practicante que desde que comenzó a tomar la medicina su piel empezó a mejorar y gradualmente obtuvo un 75% de mejoría. Continúa con el tratamiento.

+++++

### 5. Períodos Irregulares <sup>11386...India</sup>

Una paciente de 24 años visitó al practicante porque había estado sufriendo de períodos irregulares y algunas veces no le llegaban durante tres meses. Su médico le había diagnosticado que tenía quistes en los ovarios y le dio esteroides. Como resultado aumento de peso y le empezaron a aparecer bellos en su cara. Esto la incomodaba muchísimo, de modo que vino a tratamiento con la esperanza de que Vibriónica pudiera resolverle el problema. Se le dio lo siguiente:

**CC8.1 Female tonic...TDS**

En tres meses ya se habían regulado sus períodos y habían desaparecido los bellos y había bajado de peso.

+++++

### 6. Infección del Sistema Respiratorio, de la Garganta y de los Senos Nasales <sup>01176...Bosnia</sup>

Una mujer de 75 años buscó ayuda de un practicante para un fuerte dolor de garganta, mucha tos con expectoraciones y senos nasales inflamados. Había sufrido de estos síntomas durante varios días. Se le dio lo siguiente:

**#1. NM36 War + NM70 CB9 + NM71 CCA + NM113 Inflammation...TDS**

**#2. SM21 Sinus + SM26 Immunity + SM31 Lung & Chest + SM35 Infection + SM40 Throat...TDS.**

Después de una semana había mejorado solo un 20%. Entonces el practicante indagó acerca de enfermedades anteriores. Le contestó que cuando tenía 15 años había sufrido de sarna y ataques regulares de bronquitis durante los últimos 40 años, con problemas en los senos nasales durante los últimos 20 años. Durante esos períodos de enfermedad los médicos alópatas le dieron muchas clases de antibióticos diferentes y varias veces tuvo reacciones alérgicas a muchos de ellos y por eso buscó ayuda en Vibriónica.

Como las primeras combinaciones no habían ayudado mucho a la paciente y sus problemas empezaron a edad temprana con sarna (una enfermedad de la piel) se le dio el miasma Psorinum como sigue:

**#1. SR250 Psorinum 10M, 1M, 200C, 30C and 6C...**una dosis solo de cada potencia empezando con la más alta 10M primero con una hora de diferencia entre cada uno desendiendo con todas las potencias.

Empezó por agravarse un día después pero a los dos días siguientes se sintió mucho mejor. Tres días después se le dio lo siguiente:

**#2. SR294 Hepar Sulph 10M, 1M, 200C, 30C, and 6C...** sólo una dosis de cada potencia tomada en igual forma a las anteriores.

Luego dos días después se le dió:

**#3. SR318 Thuja 10M, 1M, 200C, 30C and 6C** para tomarlas en igual forma que las anteriores.

Después de cinco días se sentía muy bien y casi no había tos y su garganta no dolía; los senos frontales no estaban bloqueados y la expectoración de los pulmones había disminuido rápidamente. Una semana después estaba un 90% mejor.

+++++

### **7. Influenza** 01361...E:U:A:

Este practicante recomienda a todos los practicantes dar NM79 Flu Pack tan pronto lleguen pacientes con signos de esta desagradable enfermedad. Él dice que ha tenido más de 8 casos exitosos incluyéndose él mismo y su esposa que han sido curados rápidamente con esta mezcla.

Para los practicantes que tengan la Caja de 108CC utilizar CC9.2 Infections acute que incluye NM79 Flu Pack.

\*\*\*\*\*

## **⌘ Importante: Atención todos los Practicantes ⌘**

Algunos de los casos que recibimos son fantásticos pero no podemos compartirlos todos siempre con ustedes debido a que falta alguna información que sólo puede venir de los practicantes. Así que POR FAVOR cuando envíen sus casos asegúrense de incluir lo siguiente:

**Edad del paciente, sexo, fecha de comienzo del tratamiento, lista detallada de los síntomas agudos, lista detallada de los síntomas crónicos, duración de cada síntoma, posible causa de cada síntoma crónico, cualquier otro tratamiento anterior o actual, combinaciones dadas y sus dosis, historial claro de los porcentajes de mejoría, condición final, cualquier otra información relevante.**

\*\*\*\*\*

## **⌘ Consejos de Salud ⌘**

Vibrionica Sai ofrece información y artículos sobre la salud con propósitos educacionales únicamente; esta información no significa consejo médico. Aconsejen a sus pacientes que visiten su medico acerca de de condiciones médicas específicas.

### **Beneficios para la Salud por comer Semillas**



**Las semillas pueden ser muy pequeñas pero vienen con numerosos nutrientes como proteína, fibra, hierro, vitaminas y ácidos grasos omega-3.**

Las semillas vienen en diferentes tamaños, formas y colores. Una planta necesita mucho tiempo para producir cada semilla y darle alta concentración de vitaminas, minerales, aceites esenciales y enzimas latentes. Es un alimento vivo. Es imposible comer una semilla cruda y no obtener nutrición. Muchas semillas son comestibles y la mayoría de las calorías humanas vienen de las semillas, especialmente de las legumbres y frutos secos. Las semillas también proveen la mayoría de los aceites para cocinar, muchas bebidas y especias y algunos aditivos nutricionales importantes. En diferentes semillas el embrión de la semilla o el endosperma domina y provee la mayoría de los nutrientes.

### **Selección y Almacenamiento**

Las semillas por lo general se venden a granel, con sus conchas o cascara o sin ellas. Asegúrese de que las semillas que va a comprar estén frescas. Por su alto contenido de grasa son vulnerables a la rancidez. Si se exponen al calor, la luz o la humedad, se vuelven rancias más rápido. Olerlas ligeramente mostrará si son frescas o no. Las semillas que tienen sus conchas o cascara intactas pueden guardarse

por muchos meses si las almacena en un sitio seco y frío. Las semillas sin sus conchas o cáscaras durarán menos tiempo.

## **Consejos para Prepararlas y Servirlas**

Hay una única manera de aprovechar su nutrición y es comerlas crudas. Una vez que se exponen al calor producen sustancias tóxicas y se desnaturalizan las vitaminas, minerales y aceites esenciales. Al tostarlas su clasificación cambia de un alimento vivo a un alimento muerto. No hay semilla sobre la tierra cuyos componentes nutricionales no se quiebren al tostarlas o calentarlas. Siempre recuerde comerlas naturalmente, crudas. Escoja las semillas sin sal, evite las semillas cubiertas o tostadas y las cubiertas de dulce.

Puede pasarse con semillas por su alto contenido graso. Pero, moderadamente, se pueden mezclar con cereales o comerlas solas. Rociar las frutas, los vegetales, las pastas o ensaladas con semillas le da un toque crujiente a la textura y al sabor. Las semillas de ajonjolí son muy atractivas para cubrir los panes, las rosquillas, las ensaladas

## **Seis Diferentes Semillas: Calabaza, Ajonjolí, Girasol, Lino, Cáñamo, Chia**

### **1. Semillas de Calabaza**



**Las semillas de Calabaza son deliciosas y saludables. Una manotada de semillas de Calabaza hacen un delicioso bocadillo.**

#### **Algunos Beneficios para la Salud de las Semillas de Calabaza**

Las semillas de Calabaza son una rica fuente de magnesio que ha demostrado los beneficios en la presión arterial y ayudado a prevenir ataques súbitos al corazón o congestiones. Estas semillas son una buena fuente de zinc que es importante para el sistema inmunológico, crecimiento y división

de las células, el sueño, el estado de ánimo, los sentidos del olfato y el gusto, los ojos y la salud de la piel, regulación de la insulina y para la función sexual masculina. También combate la osteoporosis. Como otras semillas crudas éstas son una de las mejores Fuentes de omega-3 (ácido alpha-linoleico). Hay estudios que muestran que las semillas de calabaza ayudan a mejorar la regulación de la insulina y ayudan a prevenir complicaciones diabéticas al reducir el estrés oxidativo.

El aceite de semillas de Calabaza es rico en estrógeno vegetal y hay estudios que demuestran que puede ayudar en aumento del colesterol bueno y en la disminución de la presión arterial, calores, dolores de cabeza, dolores articulares, y otros síntomas menopáusicos y postmenopáusicos en las mujeres. Se sabe que este aceite muestra efectos anti-inflamatorios y tiene resultados parecidos a la droga Indomethacin para tratar la artritis, pero sin los efectos colaterales. Las grasas saludables en las semillas de la calabaza proveen beneficios para el corazón y el hígado, particularmente cuando se mezclan con semillas de lino. Comer semillas de calabaza unas horas antes de irse a dormir, junto con un carbohidrato como un pedazo de fruta puede ser especialmente benéfico para proveer al cuerpo con el triptofan necesario para la producción de melatonina y serotonina para ayudar a una noche tranquila de sueño.

### **2. Semillas de Ajonjolí**



**Las semillas de Ajonjolí se consideran como el alimento más rico en minerales en el mundo. Es rico en calcio, magnesio, cobre, hierro, manganeso, zinc, fósforo, vitaminas incluyendo la B1, zinc y fibra. Dos cucharadas de semillas de ajonjolí tienen a grandes rasgos menos de 100 calorías, y son muy bajas en carbohidratos, tienen 3 gramos de proteína, 2 gramos de fibra dietética y 8 gramos de grasa, y ofrece cerca de un cuarto de los valores diarios recomendados para el calcio y el hierro.**

#### **Beneficios Superiores para la Salud de las Semillas de Ajonjolí**

Las semillas de Ajonjolí son una muy buena fuente de cobre que ayuda a reducir el dolor e inflamación de la artritis reumatoide, y provee estructura, fuerza y elasticidad a los vasos sanguíneos, huesos y articulaciones. El magnesio en las semillas de ajonjolí ayuda en la salud vascular y respiratoria en casos de asma, congestiones y enfermedades del corazón y diabetes. El calcio ayuda a prevenir el cáncer de colon, la osteoporosis, la migraña y el síndrome premenstrual. Debido al alto contenido de zinc en las semillas de ajonjolí, si se comen regularmente, ayudan a mejorar la densidad mineral de los huesos. Los fitosteroles en las semillas de ajonjolí ayudan a bajar el colesterol.

### 3. Semillas de Girasol

**Las semillas de Girasol** son ricas en vitamina E que ayudan a mejorar el funcionamiento del sistema circulatorio y también tiene efectos calmantes en el cerebro por los altos niveles de triptofan que crea un efecto relajante. Hornear estas semillas con una rociada de sal da un efecto crujiente y de mejor sabor.

#### Beneficios Superiores para la Salud de las Semillas de Girasol

Las semillas de girasol son una buena fuente de grasas y fibra saludables para el corazón, nutrientes que pueden mejorar la salud cardiovascular y ayuda a controlar el azúcar en la sangre en personas con diabetes tipo 2. Las semillas de girasol también contienen zinc y vitamina E, nutrientes que ayudan a mantener la salud de los ojos, del cabello y de la piel. El magnesio ayuda a calmar los nervios, los músculos y los vasos sanguíneos y el selenio ayuda a desintoxicar y a prevenir el cáncer.

Las semillas de girasol en su concha son una opción buena de bocadillos para personas que están tratando de controlar o perder peso puesto que bajan el deseo de comer. Como otras semillas, las semillas de girasol pueden disparar migrañas y el síndrome de intestino irritable en personas sensibles a las nueces y las semillas.



### 4. Semillas de Lino



La salud del hombre se beneficia de las semillas de lino debido a su rico contenido de ácido alfa-linoleico (ALA), fibra dietética, y lignina. El ácido graso esencial ALA es un poderoso antiinflamatorio, disminuyendo la producción de los agentes que promueven la inflamación y bajando los niveles en la sangre de la proteína C-reactiva. A través de la acción de ALA y la lignina, el lino ha mostrado que bloquea el crecimiento de los tumores y puede ayudar a reducir el riesgo del cáncer. La semilla de lino es rica tanto en la fibra soluble (que se disuelve en agua) y la fibra insoluble (que no se disuelve en agua). La fibra en la semilla de lino promueve un saludable movimiento intestinal. Una cucharada de lino integral contiene tanta fibra como media taza de salvado. Las fibras solubles de lino pueden bajar los niveles de colesterol, ayudando a reducir los riesgos de ataques al corazón y congestiones.

La semilla de lino en polvo provee más beneficios nutricionales que la semilla integral. Muela las semillas en casa utilizando un molino de café o una licuadora. Las semillas de lino en polvo deben conservarse en el refrigerador y consumirse en pocos días.

### 5. Semillas de Cáñamo



**Las semillas de Cáñamo** son un maravilloso alimento, - más que un super alimento -, y cada persona debería consumir esta pequeña semilla mágica en su dieta. Las semillas de cáñamo se empaican con una variedad de vitaminas y minerales tales como la vitamina E, el hierro, el magnesio, el manganeso, el zinc, el calcio, el fósforo, el omega-3 el omega-6 y el cobre. Como todas las semillas son fáciles de incluir en las dietas. Para ir las introduciendo en la dieta es bueno primero poner una cucharada de semillas de cáñamo en su cereal del desayuno, en el curry, batidos, guisos y ensaladas, fácilmente se pueden rociar en cualquier comida. Empezarán a sentirse los efectos benéficos en pocos días.

#### El Poder de las Semillas de Cáñamo

Las semillas de cáñamo son un super alimento según la impresionante lista de atributos nutricionales en su empaque. Perfectamente balanceada con una proporción de tres a uno omega-6 a omega-3, también son una fuente excelente de ácido linoleico gamma.

Conteniendo 10 amino ácidos esenciales las semillas de cáñamo están compuestas de más de un treinta por ciento de proteína pura, convirtiéndolas en una fuente excelente de proteína diaria. También están compuestas en un 40% de fibra, la cantidad más alta de cualquier grano sobre la tierra. También contienen fitosteroles que luchan contra la enfermedad, según estudios que muestran que las semillas de cáñamo e inclusive la leche de cáñamo, ayudan a la salud del corazón y pueden proveer ayuda nutricional contra muchas enfermedades desagradables. .

## 6. Semillas de Chia



**Las semillas de Chia** son originarias de México y Guatemala. Las semillas de chia fueron parte importante en la dieta de los aztecas y los mayas, tanto para derivar energía como para usos medicinales. Propiamente la palabra 'chia' es de origen maya para significar fuerza. Las semillas de chia tienen grandes beneficios para la salud, convirtiéndolas en un ingrediente que debe incluirse en la dieta. Esas pequeñas semillas se empaquetan llenas de fibra, proteína, aceites nutricionales, varios antioxidantes e incluso calcio. Las semillas de chia estabilizan el azúcar en la sangre, promueven la salud del corazón, lo mismo que ayudan en la pérdida de peso. Estas sorprendentes semillas pequeñas son una excelente fuente de grasas de alta calidad, ya que contienen un 34% de puros aceites omega-3. La fibra soluble en chia estabiliza la glucosa en la sangre. La fibra soluble también ayuda a limpiar el colon, absorbiendo las toxinas que pasan a través de él. La proteína que se encuentra en las semillas de chia es de alta calidad y corresponde a un 20% de la semilla, la proporción más grande de cualquier planta fuente de proteínas. Las semillas de chia no contienen estrógeno vegetal, de modo que no modifican el balance natural del cuerpo.

### Fuentes:

<http://healthyeating.sfgate.com>

<http://www.onegreenplanet.org>

<http://www.foxnews.com>

<http://www.emaxhealth.com>

<http://www.care2.com>

<http://www.medicalnewstoday.com>

<http://www.mensfitness.com>

<http://healthyeating.sfgate.com>

<http://www.joybauer.com>

<http://recipes.howstuffworks.com>

<http://www.gov.mb.ca>

<http://articles.mercola.com>

<http://www.webmd.com>

<http://www.whfoods.com>

<http://articles.timesofindia.indiatimes.com>

<http://www.trueactivist.com>

## Vitamina B12: Beneficioso y Prevención de Enfermedades



La **Vitamina B<sub>12</sub>** también conocida como **Cobalamin**, es una vitamina soluble en el agua con un rol clave en el funcionamiento normal del cerebro y sistema nervioso y para la formación de sangre. Es una de las ocho vitaminas B.

**¿Cuál es la función de la vitamina B12?**

### Desarrollo de los glóbulos rojos.

La función más conocida de B-12 involucra su rol en el desarrollo de los glóbulos rojos. A medida que los glóbulos rojos se desarrollan requieren información proveída por las moléculas del ADN. Sin vitamina B-12, la síntesis del ADN se vuelve defectuoso, lo mismo que la información necesaria para la formación de los glóbulos rojos. Los glóbulos se agigantan y pierden su forma y empiezan a funcionar ineficazmente, una condición llamada *anemia perniciosa* que se explicará más adelante.

### Desarrollo de las Células Nerviosas

Una segunda función importante de la vitamina B12 es su participación en el desarrollo de células nerviosas. Una cubierta que envuelve los nervios llamada – *capa de mielina* – tiene dificultad en formarse cuando hay deficiencia de B12. Aunque la vitamina juega un papel indirecto en este proceso, el suministrar la B12 ha mostrado ser muy efectivo para aliviar el dolor y otros síntomas en una variedad de desórdenes del sistema nervioso.

### Otros Papeles de la Vitamina B12

Proteína -- el componente del alimento requerido para el crecimiento y reparación de las células -- depende de la B12 para completar el ciclo a través del cuerpo. Muchos de los elementos claves de la proteína, llamados aminoácidos, no son aprovechables por la ausencia de la vitamina B12. Como uno de los pasos en el proceso de los carbohidratos y las grasas requiere de la B12 para completarse, la insuficiencia de la vitamina también puede afectar el movimiento de los carbohidratos y las grasas a través del cuerpo.

## Beneficios a un Vistazo

### Reduce el Riesgo de la Anemia Perniciosa

La anemia perniciosa es una condición que el cuerpo no genere nuevos glóbulos rojos saludables. Sin tomar la vitamina B12 hay una alta probabilidad de que el cuerpo adquiera esa condición y ponga la salud en serio peligro. Tomando dosis regulares de vitamina B12 se ayuda a evitar que eso suceda.

### Ayuda a que el Cuerpo Crezca y se Desarrolle Naturalmente

Algo de lo más básico que hace la vitamina B12 en el cuerpo es ayudarlo a crecer mientras se desarrolla y se envejece. Para evitar un crecimiento atrofiado, la vitamina B12 es una vitamina necesaria que el cuerpo necesita.

### Mantenimiento de los Niveles de Energía

Si se siente siempre cansado o actualmente sufre de cansancio crónico, es muy probable que usted no esté tomando suficiente vitamina B12 en su dieta. La vitamina B12 ayuda a proveer al cuerpo de energía.

### Reduce el Riesgo de Enfermedades del Corazón

Tomar vitamina B12 puede ayudar a reducir los niveles de homocisteína en su cuerpo. La homocisteína es algo que puede causar enfermedades del corazón.

### Apoya la Estabilidad Mental y Emocional

Añadir más vitamina B12 a su dieta es bueno para su salud, pero también es benéfico para su cerebro. Hay estudios que han demostrado que la vitamina B12 puede mejorar en realidad su capacidad mental y ayudarlo a estar estable emocionalmente.

### Cómo Trabaja la Vitamina B12

La vitamina B12 actúa de manera diferente a otras vitaminas. Una sustancia llamada factor intrínseco, producida en el estómago, debe estar presente en el tracto intestinal en cantidades considerables para permitir la absorción de la vitamina B12. Este factor se combina con la vitamina B12 que es liberada de los alimentos durante la digestión. Las personas que no tienen factor intrínseco eventualmente muestran síntomas de deficiencia de la vitamina B12.

### Síntomas de Deficiencia de la Vitamina B12

Una deficiencia de la vitamina B12 puede conducir a anemia por deficiencia de vitamina B12. Una deficiencia benigna puede producir síntomas benignos si hay alguno. Pero a medida que la anemia se aumenta puede producir síntomas como debilidad, cansancio, dolores leves de cabeza, aceleración del corazón y la respiración, piel pálida, lengua dolorosa, amoratamientos o sangrados, incluyendo sangrados de las encías, malestares de estómago y pérdida de peso, diarrea o estreñimiento. Otros síntomas pueden ser caspa, entumecimiento u hormigueo en los pies, depresión, problemas de memoria, disminución de los reflejos. Si la deficiencia no se corrige puede dañar las células nerviosas.

### Dieta y Vitamina B12

La vitamina B12 se encuentra generalmente en todos los alimentos e (excepto la miel). Al contrario de muchos rumores, no hay fuentes confiables de plantas de vitamina B12, incluyendo [tempeh, algas marinas, y productos orgánicos](#). Uno de los primeros estudios realizados en veganos del Reino Unido, en [1955 mostraron deficiencia significativa de vitamina B12 en los veganos con algunos padecimientos de daño nervioso y demencia](#). Este, así como muchos [estudios de casos desde entonces de deficiencia de vitamina B12 en veganos](#), y cantidad de otras evidencias detalladas aquí, han conducido al consenso apabullante en la comunidad principal de nutrición, lo mismo que entre los profesionales de la salud de los veganos, que los alimentos o suplementos fortificados de la vitamina B12 son necesarios para una salud óptima de los veganos y aún de los vegetarianos en muchos casos.

- *Leche, queso y yogurt, puede proveer a los vegetarianos con cantidades apropiadas de vitamina B 12. En verdad, una taza de yogurt provee aproximadamente 25 por ciento del valor diario recomendado de vitamina B 12.*
- *Un huevo bien cocido contiene aproximadamente 0.7 mcg de vitamina B12, que es cerca de un 10 por ciento de lo que se debe tomar diariamente.*
- *Una cantidad de alimentos vegetarianos y veganos, tales como los cereales del desayuno, leche de soya y extractos de levadura se encuentra que contienen vitamina B12.*

- *El suero en polvo está entrando ahora a la corriente a medida que más personas se hacen vegetarianas. El suero en polvo es una adición a los panes y malteadas., 100 gramos proveerán 2.5 µg de vitamina B12 o 42% del valor diario.*
- *Comidas para untar de extracto de levadura son populares en Inglaterra y Europa y han empezado a ganar popularidad en los Estados Unidos. Una buena fuente de proteína vegetariana la comida para untar también contiene cantidad de vitamina B 12. Cien gramos proveen 0.5 µg (8% VD) de vitamina B12, que es 0.03 µg (1% VD) por cucharadita de té.*

### Diagnóstico

- *Tests de sangre standard para medir los niveles de glóbulos rojos y revisar su apariencia - En la deficiencia de vitamina B12, los glóbulos rojos generalmente son grandes y aparecen anormales.*
- *Tests de sangre para medir niveles de B12 — Los niveles de hierro y ácido fólico también pueden medirse para probar las deficiencias en estos nutrientes.*
- *Tests de sangre para medir niveles del ácido methylmalonic — Los niveles de ácido methylmalonic aumentan cuando la persona tiene deficiencia de B 12.*
- *Tests de sangre para el anticuerpo por falta de factor intrínseco — Tests especiales para los niveles del anticuerpo para determinar si usted tiene anemia perniciosa. La mayoría de las personas que carecen del factor intrínseco en su estómago tienen anticuerpos en su sangre.*

### Tratamiento

El tratamiento implica reemplazar la vitamina B 12 faltante. Las personas que no pueden absorber B 12 necesitan inyecciones regularmente. Cuando se administran por primera vez un paciente con síntomas severos puede necesitar de cinco a siete durante la primera semana para restaurar las reservas del cuerpo de este nutriente. Se ve una respuesta por lo general dentro de las 48 a 72 horas, con una activa producción de nuevos glóbulos rojos. Una vez que las reservas de B 12 llegan a niveles normales, las inyecciones de vitamina B 12 se necesitarán una cada dos o tres meses para prevenir que regresen los síntomas.

Las personas que no pueden absorber la vitamina B 12 deberían tener una dieta balanceada que provea otros nutrientes (ácido fólico, hierro, y vitamina C) necesarios para producir glóbulos rojos saludables. Algunas veces las personas pueden tomar altas dosis de B 12 oral para proveer el reemplazo en cambio de las inyecciones, pero un médico debe supervisar esto.

La deficiencia de vitamina B12 por dieta inadecuada es lo más fácil de tratar. La condición se puede revertir tomando suplementos de vitamina B12 oral y añadiendo alimentos que contengan la B 12. t

### Duración Esperada

Con tratamiento adecuado, los síntomas de la deficiencia de vitamina B 12 empiezan a mejorar en pocos días. En los veganos y otras personas cuya deficiencia de B 12 está relacionada con la dieta, suplementos orales de B 12 y una dieta diseñada para aumentar el consumo de vitamina B 12 debería curar la condición.

### Fuentes:

- [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>

\*\*\*\*\*

## ☞ El Rincón de Las Respuestas ☞

1. Pregunta: En las clases de entrenamiento se nos enseñó que no deberíamos dar más de dos o tres combinaciones a los pacientes. Pero ahora en los boletines encuentro que se dan tres o cuatro combinaciones. Por favor, aclaren si es correcto dar tres o cuatro combinaciones a los pacientes.

**Respuesta:** No hay una regla estricta y rápida de cuántas combinaciones se pueden combinar. NO obstante, se recomienda que los nuevos practicantes no mezclen más de 3 combinaciones en una botella. Como se tratará solo una enfermedad crónica (más algún otro problema relacionado) cada vez, solamente necesitará darle una botella al paciente. Sin embargo las siguientes combinaciones pueden combinarse con cualquier otra combinación: CC10.1, CC12.1 (or CC12.2), CC15.1 y CC17.3. Con experiencia y discreción un practicante puede combinar más de cuatro combinaciones.

2. **Pregunta:** Me he dado cuenta de que en las combinaciones que no he utilizado el nivel del líquido ha bajado. ¿Es eso de esperarse?

**Respuesta:** Las moléculas de alcohol son muy finas y tienden a evaporarse muy rápido, aunque la botella esté tapada adecuadamente. Sí, sí es de esperarse. Algunos practicantes guardan su caja envuelta en papel de aluminio o dentro de otra caja, o colocan algo pesado encima de la caja. Pruebe para ver qué funciona mejor para usted. Asegúrese de revisar las botellas con regularidad y no deje que se sequen.

3. **Pregunta:** ¿Pierden eficacia las medicinas si no completamos los detalles de las mismas en la hoja de Casos del paciente? Pregunto porque a veces para un miembro de la familia podemos prescribir un remedio en una emergencia que no se puede registrar inmediatamente. O algunas veces un paciente viene y no tiene tiempo para una cita formal. Aunque incluyamos los detalles más tarde ¿importa si no lo hacemos al tiempo que entregamos la medicina? ¿Está la hoja de caso sólo por razones legales o de seguimiento?

**Respuesta:** No, la eficacia de la medicina NO se afecta. Si es su primera cita con un paciente tómese el tiempo para registrar los detalles de la persona mientras él esté con usted. Los registros se guardan no solo para seguimiento sino también como un recordatorio de qué se dio en un caso particular cuando estamos tratando un caso similar después de un período largo y puede que no se recuerde que se dio. También, si el caso se vuelve un caso extraordinario que necesita ser enviado para publicación, se necesitan los detalles completos.

4. **Pregunta:** ¿Podemos prescribir si nosotros mismos tenemos fiebre, o un resfriado, o un ataque de migraña? Igualmente, ¿está bien prescribir cuando estamos estresados, o deprimidos, o tristes? Pregunto porque la medicina vibro está supuesta a ser afectada por las energías más sutiles. Su respuesta ayuda a aumentar la fe en la medicina que estamos entregando bajo ciertas condiciones específicas.

**Respuesta:** Es bueno para un sanador estar física y mentalmente bien. Sí, está bien prescribir cuando usted no está bien, siempre que **a.** no pueda contagiar. **b.** pueda pensar claramente, **c.** Antes de comenzar una sesión de sanación usted está en condiciones de orar a Swami con una mente clara, pidiendo Su Guía y Ayuda. Es especialmente importante usar el sentido común cuando usted tenga una enfermedad tal como un resfriado o tos. Cuando se está involucrado en servicio vibro, a menudo un sanador tendrá que superar su propia depresión, tristeza, etc., mientras ayuda al paciente con su problema.

5. **Pregunta:** Esta pregunta es tonta pero algunas veces yo pongo el glóbulo en la tapa de la botella y busco a mi hijo abajo en las escaleras para lanzarlo en su boca, ¿hay la posibilidad de que la vibración se escape o se evapore si la tapa esta abierta mucho tiempo?

**Respuesta:** Ninguna pregunta es tonta. No, la vibración está integrada en los glóbulos.

6. **Pregunta :** El tónico para adulto y el tónico para niño son para estimular el sistema inmunológico sobre otros sistemas trayendo de regreso al paciente a sanarse. ¿A qué edad debería el niño empezar a tomar el tónico de adulto?

**Respuesta:** Cuál usar si el de niño o el de adulto depende del individuo. Si está físicamente más adulto que niño entonces el tónico de adulto debe ser el apropiado. Para la mayoría sería entre 16 y 18 años. Si todavía no está seguro mire las tarjetas utilizadas para CC12.1 Adult tonic y Whether to use theCC12.2 Childl tonic. Utilice su juicio basado en lo que usted sabe y observa acerca del paciente. Recuerde que ambos remedios son energía y esta trabaja solo si se necesita.

7. Pregunta: Soy un nuevo practicante y deseoso de poder ayudar. ¿Algunos consejos cuando me encuentre con el paciente por primera vez?

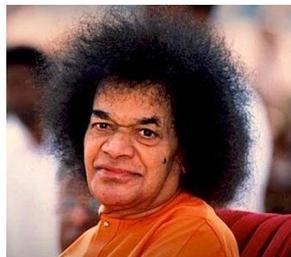
**Respuesta:** Utilice su intuición además de su entrenamiento y experiencia. *Escuche, Ame y Entregue.* Ore y céntrese antes de la reunion. Esté calmado y lleno de paz. Es importante escuchar completamente a la persona. No se siente ahí pensando en qué remedio le va a dar o qué pregunta quiere hacerle. Si usted lo hace entonces usted no está escuchando completamente. No esté a las carreras con la persona. Repita puntos clave de lo que usted ha oído relacionados con su salud de modo que sepan que han sido escuchados. Si se extienden en muchos detalles acerca de su vida, relaciones, finanzas, etc. tráigalos suavemente a la razón del porqué fueron a verle. Controle la dirección de la conversación de modo que reciba los hechos necesarios para sus registros y haga todo con amor. Cuando entregue remedios, explique al paciente cómo deben ser tomados y asegúrese de que ha respondido todas sus preguntas. Dedique unos 45 minutos a la primera cita. Algunas veces eso no es posible pero tenga ese tiempo como una meta. Continúe la discusión en la siguiente cita.

+++++

Practicantes: ¿Tienen alguna pregunta para el Dr. Aggarwal? Enviénsela a [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org)

\*\*\*\*\*

## ☪ Divinas Palabras Del Sanador De Sanadores ☪



“Cuando sonreímos el amor bulle en nosotros.”

...Sathya Sai Baba, Tercera Conferencia Mundial de la Juventud, Julio 2007

+++++

“No cataloguen algo como ‘mi trabajo’ y algo como ‘Su trabajo’. Realicen todo como ofrendas a Dios”

...Sathya Sai Baba, Radio Sai, Sept 18, 2013

+++++

“Llenen cada palabra con amor; llenen cada acto con amor. La palabra que salga de su lengua no debe traspasar como un cuchillo, ni herir como una flecha, ni golpear como un martillo. Debe ser una base de nectar dulce, un consejo de sabiduría Vedántica consoladora, una senda suave de flores; debe mostrar paz y regocijo...”

El amor por el amor mismo; no se manifiesta por la búsqueda de objetos materiales o para la satisfacción de deseos mundanos . . . .

Traten a cada uno – quienquiera que sea – con toda la compasión inclusive de amor. Esta simpatía constructiva debe convertirse en la reacción espontánea de toda la humanidad.

...Sri Sathya Sai Baba, Sathya Sai Speaks (SSS) 9:16, July 29, 1969

\*\*\*\*\*

## ☪ Anuncios ☪

### Próximos Talleres

- ❖ **Indiadia Puttaparthi:** AVP taller 24-28 Nov.2013, contacte a Hem [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)
- ❖ **India Kasaragod, Kerala:** taller AVP en Enero 2014, contacten a Rajesh Raman a [sairam.rajesh99@gmail.com](mailto:sairam.rajesh99@gmail.com) o por teléfono al 8943-351 524 / 8129-051 524.
- ❖ **India Puttaparthi:** taller SVP 28 Ene - 1 Feb 2014, contacten a Hem a [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

A Todos los Entrenadores: Si tienen algún taller programado, envíen detalles a: [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

\*\*\*\*\*

### ATENCIÓN PRACTICANTES

- ❖ Nuestro sitio en la red es [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org). Y Necesitarán su Número de Registro para ingresar al Portal del Practicante Si su dirección de email cambia, por favor infórmenos a [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org) tan pronto como les sea posible.

Pueden compartir este boletín con sus pacientes. Sus preguntas deberán ser dirigidas a ustedes para respuesta o investigación. Gracias por su cooperación.

**Jai Sai Ram !**

*Vibrionics Sai. . .* hacia la excelencia en cuidados medicos asequibles – gratis para los pacientes