

Boletín de Vibriónica Sai

www.vibrionics.org

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

Vol 11 Número 1

Enero/Feb 2020

En Este Número

☞ Desde el escritorio del Dr Jit K Aggarwal	1 - 2
☞ Perfiles de Practicantes	2 - 5
☞ Historias de Casos usando los Combos	5 – 10
☞ El Rincón de las Respuestas	10 - 11
☞ Divinas Palabras del Maestro Sanador	11
☞ Anuncios	12
☞ Agregados	12 - 17

☞ Desde el Escritorio del Dr Jit K Aggarwal ☞

Estimados practicantes

Ha pasado otro año maravilloso. Expresamos nuestra más profunda gratitud a nuestro Señor, Sathya Sai Baba, por todo lo que hemos aprendido y logrado en el 2019. Al iniciar el Año Nuevo, rezamos por la felicidad, la salud y el éxito para todos; sin embargo, solo unos pocos de nosotros nos detenemos a pensar y contemplar lo que eso realmente significa. La clave para una vida decidida reside en el significado mismo de esa oración. Si bien Swami nos alentó a sumergirnos profundamente y buscar respuestas a estas preguntas, también nos dio varias pistas para vivir una vida significativa. Swami dice: “Deberías emprender el servicio. De hecho, se te dan las manos para servir a la humanidad ... Cuando emprendes un buen trabajo, disfrutas de la paz en tu vida ... Dios no está interesado en la adoración y otras sadhanas (prácticas espirituales) ... Dios solo está interesado en el amor y el servicio. Si puedes reconocer la importancia de estas dos sadhanas y comportarte en consecuencia, no puede haber una mayor sadhana ”.... Sathya Sai Baba, Discurso de Año Nuevo, 1 de enero de 2004.

Me complace informarles que en 2019, hicimos un buen progreso hacia nuestros objetivos a largo plazo de reforzar la organización vibriónica al tiempo que mejoramos los sistemas e implementamos estándares rigurosos para niveles más altos de calidad en la prestación de servicios. Se lanzaron algunas grandes iniciativas y se lograron otras. A continuación se enumeran los aspectos más destacados claves.

1. Consolidación del contenido del sitio web: un recién llegado a nuestro equipo central de administración, Practitioner 03560, ha emprendido la gran tarea de combinar el contenido de los 3 sitios y simplificarlo en 2 nuevos sitios web, uno para el público y el otro para los practicantes. Él está siendo apoyado en esta tarea por profesionales de alto nivel que ya desempeñan roles claves en la administración.
2. Proceso de admisión de nuevos candidatos y capacitación continua: hemos creado una nueva categoría llamada Practicante Asistente "AP", para hacer que el procedimiento de admisión sea más simple y mucho más fácil para ayudar a quienes no son tan expertos en informática y no pueden seguir el curso de correspondencia en línea. Con este fin, se ha compilado un nuevo manual abreviado para AP. Esto también es adecuado para aquellos que desean asistir a un curso de actualización. Estamos buscando presentar entrevistas en video para nuevos solicitantes y capacitación en línea para mentores / maestros a través de videoconferencia, utilizando Zoom.
3. Los manuales AVP ahora están disponibles en hindi, marathi, kannada y telugu y el libro 108CC se ha traducido al marathi y telugu.

4. Nuestros practicantes dedicados, en un sistema de rotación, han llevado a cabo clínicas regulares de vibriónica en los edificios Seva Dal para damas y caballeros en Prashanthi Nilayam. En 2019, tratamos a un total de 12.714 pacientes en estas dos clínicas.

5. Centro de excelencia de Vibrionics: justo antes de que Swami abandonara el plano físico, le presenté nuestro informe anual con esta declaración de misión / visión: "Con la inspiración, las bendiciones y la gracia de Bhagawan, aspiramos a que Vibrionics esté disponible en cada pueblo y en cada Sai Samiti de nuestra patria y de todo el mundo a costo cero. Oramos para establecer un Centro de Educación e Investigación para capacitar a maestros y profesionales y realizar investigaciones para un mayor desarrollo de remedios curativos. Oramos para que seamos instrumentos perfectos en las manos de Swami para lograr los objetivos y las tareas que Él nos ha establecido ". Invocando las bendiciones de Bhagawan, después de recibir su guía en meditación, se ha adquirido el terreno para construir un centro dedicado de Sai Vibrionics en Puttapparthi. Estamos en el proceso de presentar una solicitud de planificación con el fin de comenzar la construcción pronto. Por eso, invito a todos los practicantes que deseen ofrecerse como voluntarios para tareas específicas relacionadas con este proyecto a comunicarse directamente conmigo por correo electrónico a 99sairam@vibrionics.org.

6. Conferencia internacional: si tenemos suficientes voluntarios, planeamos organizar la 2da Conferencia Internacional o Europea de Vibriónica, posiblemente en 2020.

7. Algunos practicantes han estado organizando talleres de concientización y salud, como se informa en la sección "Agregados" del boletín. Es inspirador ver el impacto de tales talleres. Todos los practicantes interesados pueden ampliar sus oportunidades de práctica y también difundir la vibriónica tomando la iniciativa y organizando campamentos similares en diferentes instituciones, foros, establecimientos u oficinas, escuelas, colegios, templos, centros comunitarios, etc. Después de recibir orientación de 99sairam@vibrionics.org, los practicantes superiores pueden dar charlas, con la ayuda de una presentación de PowerPoint, no solo sobre los beneficios y la prevención de la vibriónica, pero también cómo uno puede convertirse en practicante. Además, cada practicante debe esforzarse por inspirar a al menos otra persona interesada (muy probablemente uno de sus pacientes) para que se convierta en practicante.

Planifiquemos hacer de 2020 un año monumental para nosotros y comprometámonos a superar los límites del servicio desinteresado de vibriónica. Solo podemos hacer esto uniéndonos para formar un equipo. El 1 de enero de 2003, Swami dijo: "... La espiritualidad no es una actividad comercial. La espiritualidad es una mansión divina. Está asociado con la unidad. Esta unidad solo en la diversidad te traerá felicidad. Deseo que cultives ese principio de unidad. Es solo entonces que el servicio realizado por usted adquirirá valor y santidad. <https://saispeaks.org/article/244>

Me gustaría terminar con las palabras de Swami "Haz de tu vida una rosa que hable en silencio el lenguaje del Amor y llena con su fragancia a todos los seres vivos".

¡Les deseo a todos un santo y feliz Año Nuevo 2020!

En servicio amoroso a Sai

Jit K Aggarwal

☪ Perfiles de Practicantes ☪

Practicante ^{01616 Croatia}, capacitada y experimentada en el campo de la farmacia, actualmente es la contadora principal en su negocio familiar. Compasiva y receptiva a las necesidades de las personas que la rodeaban desde su infancia, entró en el redil de Swami en 1992. Conoció la vibriónica de un amigo durante una de sus visitas a Prashanti en 1999, inmediatamente se unió al curso de vibriónica que acababa de comenzar y se convirtió en practicante. Después de unos meses de práctica, un buen día, para su sorpresa, encontró en su guardarropa 4 cartas **NM20 Injury, NM36 War, NM91 Paramedic Rescue y SR275 Belladonna**, además de las mismas cartas en su caja de cartas. Inspirada por la idea de que estas cartas habían aparecido milagrosamente por Su Gracia para algún propósito especial, las usa con excelentes resultados, especialmente en todas las situaciones de emergencia.



En los últimos 20 años, ha tratado a más de 3000 pacientes por enfermedades agudas y crónicas como presión arterial alta, diabetes, artritis y alergias. En su experiencia, los remedios realizados con la máquina SRHVP y las tarjetas simuladoras brindan un alivio rápido a los pacientes. Una mujer de 27 años sin ciclo menstrual desde la pubertad recibió **OM24 Female Genital + SM39 Tension + SM41 Uplift**. Dentro de un período de 6 meses, no solo comenzó a menstruar pero sus períodos se volvieron normales y regulares. Esto la ayudó a concebir dos veces y dar a luz a dos bebés sanos en un lapso de 5 años.

Según la practicante, es importante que las personas se limpien regularmente de parásitos y gusanos, teniendo en cuenta sus hábitos alimenticios y la calidad del agua en muchos lugares. En particular, aquellos que tienen mascotas deben tener especial cuidado. Ella sugiere un combo **NM1 Amoebic Dysentery + NM2 Blood + NM21 KBS + NM22 Liver + NM35 Worms + SR272 Arsen Alb...TDS** durante 6 semanas. Luego, después de un intervalo de un mes, debe repetirse durante 4 semanas para evitar el probable crecimiento de parásitos de sus óvulos sobrantes en los órganos. Como medida preventiva, este combo se puede tomar TDS durante un mes, todos los años. Muchos de sus pacientes se han vuelto más saludables a través de este proceso de limpieza; sus enfermedades desaparecen por sí solas. **CC4.6 Diarrhoea** de la caja 108CC también ayuda en una limpieza similar.

Ella prefiere usar un número mínimo de combos específicos para el problema del paciente para un alivio rápido y duradero. La practicante sugiere usar agua de manantial o agua hervida y enfriada para disolver las pastillas de remedio, porque el agua en algunas ciudades tiene muchos elementos indeseables disueltos como metales pesados, productos químicos, cloro y residuos de drogas. Cuando los pacientes tienen dificultades para obtener agua potable de buena calidad, les aconseja que tomen el remedio en píldora.

El tratamiento de pacientes con vibrionica ha enseñado a la practicante a trabajar sin expectativas, ya que Swami lo sabe todo. En su vida personal, disfruta de un nivel de vida cómodo y una familia sana. Llena de gratitud, se siente especialmente bendecida en cada momento de su vida.

"Ciertamente es una gran responsabilidad y un honor ser practicante", dice ella. El Seva la ha tranquilizado y ha aprendido a ser paciente sin esperar resultados. Según ella, los practicantes deben cultivar cualidades como la paciencia, la persistencia y la humildad para su propio desarrollo como seres espirituales.

Casos para compartir:

- [Alergia a los gusanos](#)
- [Calculos](#)
- [Presión arterial alta, ataque al corazón, demencia](#)

+++++

Practicante ^{01163...Croatia} es una médica consumada que trabajó en el campo de la medicina durante 37 años,



dedicando la mayor parte de su tiempo a la medicina preventiva. Esto implicaba realizar sesiones grupales con pacientes diabéticos, alcohólicos, obesos e hipertónicos y trabajar en los problemas del comportamiento socialmente inaceptable de niños y jóvenes escolares. Para mantenerse actualizada, tomó regularmente capacitación profesional durante su carrera en diversas materias, incluyendo cardiología y gastroenterología y especialización en diabetes con maestría. Ella enseñó en la escuela de medicina, escribió muchos artículos científicos y participó activamente en muchas conferencias y simposios. Además, ocupó cargos de responsabilidad en el centro médico y fue miembro de la junta.

Ella entró en el redil de Swami en 1992 y visitó Puttaparthi regularmente durante unos años durante los cuales participó en actividades de seva y fue bendecida con varias entrevistas por Swami. En 1996, desilusionada con la atención médica en el escenario de la posguerra en su país, que se centró en la polifarmacia (uso de múltiples medicamentos) y la administración, en lugar de la atención al paciente, sintió la necesidad de cambiar su trabajo. Entonces, ella buscó técnicas alternativas de curación, adquirió un diploma en homeopatía y lo practicó durante algún tiempo, además de su trabajo, con excelentes resultados. En una entrevista con Swami en 1997, dijo frente a todos que la practicante no estaba satisfecha con su trabajo y quería cambiarlo y que podía

hacerlo tan pronto ella regresara a su país. ¡Después de esa visita memorable, hizo todo lo posible pero no pudo cambiar su trabajo! Al darse cuenta de que Swami realmente quería que ella cambiara la forma en que hacía su trabajo, continuó en el mismo trabajo pero con un mayor enfoque y se volvió más amorosa con sus pacientes.

La practicante recuerda una hermosa experiencia que tuvo una vez con un gatito que posiblemente había sido abandonado por su madre con una cola deformada y había encontrado refugio en su casa. Cada vez que salía el gato era golpeado por otros gatos y volvía herido con muchos rasguños y contusiones, especialmente en su cola, y en un caso sin pelo en el cuello. La practicante trató de aplicar unguento pero el gato no le permitió tocarlo. Un día logró agarrar al gato por el cuello con las manos y lo cubrió con vibhuti mientras dormía en una silla. Aunque pronto se escondió, ¡al día siguiente milagrosamente tenía el pelaje en el cuello y las heridas habían desaparecido! Este incidente le profundizó su fe en Swami. Aprendió sobre vibrionica durante su visita a Puttaparthi en 1996, pero no pudo unirse al curso. En 1999, Swami había ordenado al Dr. Aggarwal que realizara un seminario de enseñanza en Croacia para participantes comprometidos. Fue en este taller donde se convirtió en practicante pero, durante muchos años siguientes, trató solo a un pequeño número de pacientes. Fue en el año 2013, cuando se retiró del servicio médico profesional, que comenzó a tratar a los pacientes con vibrionica en su hogar. Hasta ahora, ha tratado con éxito a más de 500 pacientes de forma regular, con un seguimiento adecuado, para diversas enfermedades como diarrea, hipo, inflamación ocular, sangrado menstrual, resfriado, gripe, cálculos renales y lesiones y fracturas; ella también ha tratado mascotas y plantas. Ella siente que debido al escaso conocimiento sobre la curación con vibraciones en Croacia, no tuvo muchos pacientes, aunque la situación está mejorando y los esfuerzos para difundir la conciencia están en marcha.

La practicante ha tenido muchas experiencias conmovedoras en el tratamiento de pacientes con vibrionica, algunas que ella comparte. Ella ha visto una curación muy rápida del dolor de cabeza con el combo **NM6 Calming + NM85 Headache-Blood Pressure + SM41 Uplift**. Una mujer de 80 años que sufría de dolor de cabeza intenso durante 2 años, sin ningún alivio de los medicamentos recetados por especialistas, se liberó del dolor de cabeza en pocos días.

Mientras trataba el herpes zoster, tuvo resultados sorprendentes en 3 semanas con **NM36 War + NM59 Pain + NM60 Herpes + SM26 Immunity**. En un paciente, el herpes desapareció en 24 horas. La propia practicante tenía herpes zoster grave cuando estaba recibiendo quimioterapia para el cáncer cervical. El remedio y el vibhuti llevaron a una curación completa, sin dolor ni cicatrices. Ella ha tratado con éxito a unos 10 pacientes con herpes en 10 años.

Una mujer de 36 años con ovarios poliquísticos estuvo libre de su problema en 3 meses con **OM24 Female Genital + BR16 Female**.

Dos pacientes que padecen cáncer obtuvieron un alivio sustancial de los efectos secundarios de la quimioterapia y la radiación al tomar remedios vibrionicos:

Una de ellas era una mujer de 70 años que se sometió a una mastectomía en 2016, seguida de quimioterapia y varias sesiones de radiación para el cáncer invasivo de seno izquierdo. Ahora está libre de cáncer, sigue un estilo de vida saludable y continúa tomando remedios vibrionicos, así como algunos medicamentos alopáticos. La segunda fue una mujer de 61 años, adicta al tabaco, diagnosticada en septiembre de 2014 con mesotelioma pleural (una forma rara y agresiva de cáncer en el revestimiento protector de los pulmones debido a la inhalación de amianto). Recibió quimioterapia seguida de una cirugía fallida y le dijeron que no viviría más de 2 años. Mientras continuaba con los remedios vibrionicos, dejó de ir a quimioterapia y chequeos. Ella no solo vivió para ver el nacimiento de su nieta hace 3 años, sino que está disfrutando del tiempo con su familia y su nieto y atribuye su vida prolongada a la vibrionica.

La practicante es una participante activa en varios proyectos de seva de un centro Sai llamado 'Prema Vahini' en Split, Croacia, como ayudar a los pobres, ayudar a los refugiados y crear conciencia ecológica limpiando los alrededores. Ella ha organizado, junto con otros practicantes, una conferencia pública sobre vibrionica con motivo de las celebraciones de Año Nuevo, con planes de ofrecer tratamiento de vibrionica a los participantes al final de la sesión. Ella confía en que tales esfuerzos harán que las personas sean conscientes del potencial de la vibrionica.

La practicante siempre sintió la necesidad de extender su servicio a los pobres y necesitados y está agradecida con Swami por llevarla por este camino a través de la vibrionica. La práctica médica a largo plazo seguida de vibrionica le ha enseñado que ser amable y amoroso con los pacientes, con una pequeña oración, ayuda a una curación exitosa y brinda satisfacción a los pacientes. Ella se dedica a pasatiempos como el montañismo, la gimnasia, así como el arte y la cerámica, como un destructor del estrés. Pero,

cuando tiene dudas o dificultades, se conecta con su yo interior y, gracias a la Gracia de Swami, obtiene la mejor orientación y resolución posibles para sus problemas. Ella encuentra cumplido el propósito de su vida y su corazón lleno de alegría y amor por todos.

Cases to share:

- [Adicción](#)

∞ Historias de Casos usando los Combos ∞

1. **Allergia a gusanos** ^{01616...Croatia}

Un hombre de 39 años sufría sarpullido en todo el cuerpo durante los últimos 25 años, especialmente en la cara, diagnosticado como urticaria (urticaria). Las pruebas mostraron que era alérgico a muchos alimentos. Durante los últimos 2 meses, su estado fue empeorando con una inflamación levemente elevada de la erupción. Aunque reacio debido a los efectos secundarios que sufrió anteriormente, tomó medicamentos alopáticos para obtener algo de alivio. Como no hubo mejoría, dejó de tomarlos antes de reunirse con el practicante el 18 de mayo de 2018.

Al darse cuenta de que el paciente a menudo se frotaba y se rascaba la nariz, indicativo de gusanos, el practicante sugirió que le examinaran las heces y, mientras tanto, le dio el siguiente remedio:

#1. **CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.3 Skin allergies + NM35 Worms...TDS**

Después de 1 semana, informó una leve disminución de la erupción y dejó de frotarse o rascarse la nariz. Después de aproximadamente 4 semanas el 25 de junio de 2018, la erupción había desaparecido, pero vio algunos gusanos y manchas blancas en las heces, aunque no se sometió a una prueba patológica. El practicante ahora no sentía la necesidad de un tónico mental y emocional, por lo que el # 1 fue cambiado a:

#2. **CC21.3 Skin allergies + NM35 Worms...OD**

El 29 de julio de 2018, transmitió que se sentía realmente bien, ya que podía comer todo sin ninguna reacción; tampoco había gusanos en sus heces. Entonces, el #2 se redujo gradualmente y se detuvo el 15 de septiembre de 2018. Después de un año, aunque sin alergia, el paciente tomó el #2 durante un mes para limpiar su cuerpo de posibles gusanos o parásitos. A diciembre de 2019, no ha habido recurrencia de ninguno de sus síntomas.

*Si se usa la caja 108C, dar #1. **CC4.6 Diarrhoea + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.3 Skin Allergies; #2. CC4.6 Diarrhoea + CC21.3 Skin Allergies***

+++++

2. **Cálculo biliar** ^{01616...Croacia}

En 2018, una mujer de 53 años fue diagnosticada con un cálculo biliar de aproximadamente 2.5 cm de tamaño. Todos los días durante el último año sufría dolor de estómago que empeoraba después de cada comida. Aunque por lo demás estaba sana y no tomaba ningún medicamento, temía lo peor ya que su abuela había muerto de una vesícula reventada y había casos de cálculos renales (cálculos) en su familia.

Confundiendo solo en la vibrionica, vino al practicante el 21 de enero de 2019 y le dieron:

#1. **SR275 Belladonna 1M + SR325 Rescue...cada 10 minutos por 1 hora, seguido de 6TD**

#2. **CC4.7 Gallstones + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS**

Al día siguiente informó que su dolor se había reducido en un 50%. El 2 de marzo de 2019, cuando informó una reducción sustancial del dolor, la dosis del #1 se redujo a **QDS** y luego se detuvo después de una semana, mientras que el #2 continuó en **TDS**. Ella volvió a visitar a la practicante el 15 de marzo de 2019 para comunicarle que se había hecho una prueba de ultrasonido que no mostraba signos de la piedra grande, pero reveló algunas piedras pequeñas y se sentía bien y podía comer normalmente sin ningún dolor.

Por lo tanto, # 2 fue reemplazado por:

#3. **CC4.7 Gallstones + CC17.2 Cleansing...TDS**

El 28 de abril de 2019, un informe de ecografía repetido reveló una vesícula biliar de aspecto perfecto sin piedras ni arena. Después de una semana, la dosis de # 3 se redujo a **OD**, luego se redujo a **OW** y se detuvo después de un mes. A diciembre de 2019, no ha habido recurrencia.

Nota del editor: como medida preventiva, sería una buena idea administrar CC17.2 Cleansing ... TDS durante un mes y alternarlo con CC12.1 Tónico para adultos ... TDS, durante un año. Tenga en cuenta que en el caso de una piedra grande, los remedios vibratorios primero la divide en pedazos pequeños antes de eliminar la arena del sistema. Para evitar que se formen más cálculos, el paciente debe reducir de su dieta alimentos grasos, por ejemplo, mantequilla, crema, carne, etc.

Si se usa la caja 108CC, dar #1. CC4.7 Gallstones

+++++

3. Presión arterial alta, ataque al corazón, demencia ^{01616...Croatia}

En julio de 2017, una mujer de 78 años que tomaba medicamentos alopáticos durante los últimos 30 años para la presión arterial alta tuvo un leve ataque al corazón que la dejó en cama. Le pusieron un antidepresivo junto con medicamentos para el corazón. Más tarde, desarrolló demencia, dejó de reconocer a las personas y le resultó difícil mantener los ojos abiertos.

El 19 de julio de 2017, su hija se acercó al practicante y le dieron al paciente:

#1. CC3.4 Heart emergencies + CC18.2 Alzheimer's disease...TDS

Su condición fue monitoreada diariamente. Después de una semana, comenzó a reconocer a las personas que la rodeaban. Pero ella continuó confinada a la cama debido a los antidepresivos.

El 12 de agosto de 2017, el #1 se mejoró para:

#2. CC15.1 Mental & Emotional tonic + #1...TDS

El 30 de agosto de 2017, la hija informó que el paciente había decidido reducir la dosis de antidepresivo a la mitad y, a medida que estaba más alerta y consciente, ahora dejó de tomarlo. Pero ella continuó con los medicamentos alopáticos para la presión arterial y el corazón según lo recomendado por el médico.

Mientras la paciente permanecía postrada en la cama, la paciente le dio el siguiente remedio adicional usando SRHVP:

#3. SR291 Gelsemium + SR359 Zincum Met...QDS

En un mes, la paciente comenzó a caminar sola con la ayuda de un andador. Entonces, el 29 de septiembre de 2017, # 2 y # 3 fueron detenidos y reemplazados por:

#4. CC3.3 High Blood Pressure (BP) + CC12.1 Adult tonic...TDS

A partir de diciembre de 2019, sus síntomas no han vuelto a aparecer, su condición es estable y camina con normalidad. Ella prefiere continuar con el remedio **TDS**.

Nota del editor: es aconsejable potenciar también los medicamentos alopáticos para contrarrestar sus efectos secundarios.

Si se usa la caja 108CC, dar #3. CC18.4 Paralysis

+++++

4. Adicción ^{01163...Croatia}

Un pescador de 51 años, adicto al alcohol durante más de 20 años y criticado por su familia todo el tiempo, no hacía nada para superar su adicción. Más bien estaba endeudado, dejó de mantener a su familia, evitó hacer su parte de las tareas rutinarias en la casa y el jardín, y se volvió temperamental y un hombre enojado.

En noviembre de 2017 perdió el apetito, siempre estaba cansado, olvidadizo y desinteresado en la vida. En junio de 2018 desarrolló dolor en los músculos y la espalda, no podía controlar su vejiga y tuvo disfunción eréctil.

Después de mucho debate en su casa, cedió y aseguró a su agonizante familia que reduciría su consumo de alcohol. No optó por ningún tratamiento que no sea vibriónico.

El 11 de octubre de 2018, visitó al practicante con la intención de deshacerse de su adicción y recibió:

#1. CC12.1 Adult tonic + CC13.3 Incontinence + CC14.2 Prostate + CC14.3 Male infertility + 15.3 Addictions + CC17.3 Brain & Memory tonic + CC18.1 Brain disabilities + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine...TDS

Como vivía en una isla y prometió visitarlo cada trimestre, recibió remedio durante 3 meses. Después de 10 días, informó que había reducido su consumo de alcohol en un 30%. El 11 de enero de 2019, cuando lo

visitaron para una recarga, ya había reducido el consumo de alcohol en un 70% y estaba trabajando duro para pagar sus deudas como un hombre de familia responsable; También fue más amable con su familia. Todos sus síntomas habían mejorado sustancialmente y él se sentía más saludable y feliz. Fue alentador ver su sinceridad al tomar el remedio. El 16 de mayo de 2019, informó una recuperación del 100% en su apetito, fuerza, memoria y salud esquelética, y el 80% en lo que respecta a la bebida, el control de la vejiga y la disfunción eréctil.

Entonces, el # 1 fue modificado para:

#2. CC13.3 Incontinence + CC14.3 Male infertility + CC15.3 Addictions + CC17.2 Cleansing...TDS

Con el tiempo, comenzó a perder su fuerza de voluntad y en septiembre de 2019 su esposa descubrió que no traía dinero a casa y que había botellas de alcohol escondidas en la casa que indicaban que había vuelto a beber. Inmediatamente se hizo cargo para evitar que volviera a tener problemas de salud y mal genio, así que lo llevó al practicante el 10 de septiembre. Se arrepintió, admitió su debilidad y, después de dos horas de asesoramiento, una vez más prometió no beber más de un vaso por día.

Como tanto su problema de vejiga como la disfunción eréctil casi habían desaparecido, el practicante reemplazó el #2 con:

#3. CC15.3 Addictions + NM64 Bad Temper...TDS

A partir de diciembre de 2019, ha estado bebiendo dentro de su límite prometido. Todos sus otros síntomas han desaparecido y no ha habido recurrencia. Continúa tomando **TDS # 3** para adaptarse a su nivel de comodidad.

Nota del editor: por lo general, los grandes bebedores tienen mal genio a medida que su hígado pierde el equilibrio. NM64 Bad Temper ayudaría; está presente en CC4.2 Liver & Gallbladder tonic que forma parte de CC15.3 Addictions.

+++++

5. Síndrome de Miller Fisher ^{03542...UK}

Cuando esta mujer de 63 años, sana por lo demás con visión normal, llegó al Reino Unido desde India en la tercera semana de junio de 2018, de repente no pudo mover el globo ocular izquierdo; sintió que se había congelado en una posición y su visión se vio afectada. Preocupada, consultó de inmediato a un médico el 25 de junio de 2018. Fue derivada a un oftalmólogo que diagnosticó su condición como síndrome de Miller Fisher. Esta es una afección nerviosa autoinmune rara que paraliza los músculos oculares y los reflejos tendinosos, a veces con insuficiencia respiratoria. A menudo está precedido por una enfermedad viral que ella no tenía. Su esposo es practicante de vibriónica en India, por lo que generalmente evita tomar medicamentos alopáticos. Después de sufrir durante aproximadamente una semana, pudo contactar una practicante local el 2 de julio de 2018. Para entonces, la condición de sus ojos había empeorado. Le dieron el siguiente remedio:

CC7.2 Partial Vision + CC7.4 Eye defects + CC10.1 Emergencies + CC12.4 Autoimmune diseases + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC19.3 Chest infections chronic + CC20.4 Muscles & Supportive tissue...QDS

CC19.3 Chest infections chronic se incluyó para minimizar el riesgo potencial de cualquier infección en el pecho.

Después de una semana, hubo una mejora del 50% en el movimiento de su ojo y visión afectados. Después de otra semana el 17 de julio, la paciente informó que podía ver y mover sus ojos normalmente. Después de asegurarse de que sus síntomas habían desaparecido, el 23 de julio, la dosis se redujo a **TDS** y luego se redujo gradualmente y se detuvo el 13 de agosto de 2018. A diciembre de 2019, la paciente confirmó que no ha habido recurrencia y que sus ojos están funcionando normalmente.

Nota del editor: El pronóstico para la mayoría de las personas con síndrome de Miller-Fisher es bueno. En la mayoría de los casos, la recuperación comienza dentro de las 2 a 4 semanas posteriores al inicio de los síntomas, y puede estar casi completa en 6 meses.

+++++

6. Alegrías florecientes 03582...South Africa

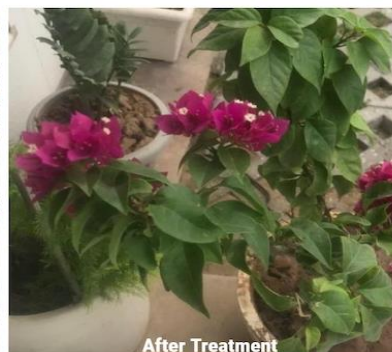


Poco después de calificar como AVP, el practicante quería experimentar el efecto de la vibriónica en las plantas. Compró una bandeja de plántulas de alegrías (ver foto) el 26 de septiembre de 2019 y al día siguiente, los plantó en dos macetas separadas, al lado de los pinos en miniatura que ya crecen, ya que a las alegrías les encanta la sombra. Ella comenzó a regar la maceta 1 con: **CC1.2 Plant tonic...BD** durante la primera semana, seguido de **2TW** durante las próximas dos semanas.

La maceta 2 se usó como planta de control y solo recibió agua del grifo al mismo tiempo que la maceta 1. El 8 de octubre de 2019, el practicante estaba encantado de ver plantas en la maceta 1 con grandes hojas de color verde brillante y floreciendo con grandes flores de aspecto saludable y feliz que duraron 8 días. En comparación, las plantas en la maceta 2 florecieron 4 días después, el 12 de octubre de 2019, con menos y más pequeñas flores que duraron solo 6 días (ver foto). Esto confirmó al practicante que la vibriónica no solo trata enfermedades de humanos y animales, sino que también ayuda en el crecimiento de las plantas.



7. Plantas secas y sin hojas 11606...India



En la casa del practicante, dos plantas de interior, Bougainvillea y el helecho de espárragos se habían secado y no tenían hojas en sus ramas desde febrero de 2019 (ver fotos).

El 15 de marzo de 2019, poco después de convertirse en practicante, los trató con:

#1. CC1.2 Plant tonic...OD

Como no mostraron ninguna mejora incluso después de 15 días, el 1 de abril, el # 1 se mejoró para:

#2. CC12.1 Adult tonic + #1...OD

Poco a poco, dentro de una quincena, comenzaron a recuperarse. Durante un período de las siguientes 4 semanas, las plantas florecieron y se volvieron brillantes y saludables, ¡casi el doble de tamaño! El helecho de espárragos que inicialmente no tenía signos de cubierta verde, parecía realmente grandioso ahora (ver foto). La buganvilla también comenzó

a florecer y verse bien (ver foto). El remedio se redujo gradualmente antes de detenerse en junio de 2019.

El helecho de espárragos continúa saludable, pero la practicante cambió de casa hace unos meses, no podía llevar la buganvilla con ella.

+++++

8. Dolor debido a herida ^{11606...India}

Una mujer pobre de una aldea, de 40 años de edad, se resbaló en el baño hacía cuatro años. Esto condujo a un dolor sordo y persistente que se extendía desde la parte inferior de la espalda hasta la pierna, rodilla y pie izquierdos. Tenía que vivir con el dolor ya que no podía permitirse el lujo de consultar a un médico. Ella se enteró de que el tratamiento con vibriónica se administraba gratis y conoció al practicante.

El 26 de marzo de 2019, le dieron:

CC3.7 Circulation + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine + CC20.7 Fractures...TDS

Durante los primeros dos días, la paciente experimentó náuseas y vértigo (extracción) pero estuvo bien al tercer día. Dos semanas después, la paciente informó que el dolor había desaparecido y quería suspender el remedio. Se le aconsejó que continuara por un tiempo y luego lo redujera. Entonces, continuó durante otra semana después de la cual la dosis se redujo a OD y luego se detuvo el 29 de abril de 2019. A diciembre de 2019, la paciente ha confirmado que no ha habido recurrencia. Todos los esfuerzos no lograron convencerla de tomar Adult tonic y Cleansing como medida preventiva.

+++++

9. Desorden menstrual ^{03560...USA}

Una mujer de 48 años, molesta por múltiples problemas de salud durante los últimos 4 años, se acercó al practicante el 4 de noviembre de 2017. Aunque sus períodos eran regulares, el flujo excesivo durante el segundo día de la menstruación junto con los calambres la hacían muy débil e inactiva durante unos días. En la medida de lo posible, evitaba tomar medicamentos alopáticos (ya que le irritaba el estómago), aunque le tomaba una o dos semanas volver a la normalidad. Además, se quejaba de dolor en el talón derecho, venas varicosas en ambas piernas, sequedad y picazón alrededor de las áreas de la pantorrilla y el tobillo, y deficiencia de vitamina D diagnosticada por prueba.

El practicante le dio :

CC3.7 Circulation + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.7 Menses frequent + CC12.1 Adult tonic + CC20.4 Muscles & Supportive tissue...TDS

Para la deficiencia de vitamina D, se le aconsejó exponerse al sol durante al menos media hora por día.

Después de 3 días, tuvo un período con flujo normal y no sufrió calambres. Ella expresó su asombro por la velocidad a la que obtuvo alivio. Ella permaneció activa durante y después de la menstruación sin ningún problema y continuó tomando el remedio sin perder ni una sola dosis. Después de 3 semanas su dolor en el talón casi había desaparecido. Después de otro mes, el 2 de enero de 2018, la sequedad y la picazón alrededor de la pantorrilla y los tobillos desaparecieron. El 4 de abril de 2018, informó que las venas en las piernas que habían comenzado a verse un 50% mejores desde enero, ahora se normalizaron. Se le aconsejó que ejercitara los músculos de sus piernas regularmente y que comiera alimentos nutritivos. No hubo recurrencia del trastorno menstrual durante los últimos cuatro meses ni surgió la necesidad de medicamentos para el dolor. Entonces, la dosis se redujo gradualmente durante un período de 6 semanas y se detuvo el 16 de mayo de 2018. Totalmente convencida de la eficacia de la vibriónica, ha estado refiriendo a todos los miembros de su familia, amigos y familiares al practicante. A diciembre de 2019, ninguno de los síntomas ha vuelto a aparecer.

+++++

10. Dolor muscular, alergia respiratoria ^{03560...USA}

Una mujer de 46 años había estado sufriendo durante los últimos 4 años de estornudos frecuentes, ojos llorosos y dificultad para respirar varias veces al día, ya que era alérgica al polvo y al polen. Ella tomaba medicina alopática para un alivio inmediato cuando no podía hacer frente a la alergia.

Hace nueve meses tuvo un accidente cuando su automóvil fue golpeado por la espalda, lo que resultó en un latigazo cervical (lesión debido a un movimiento contundente y rápido de la cabeza, como el chasquido de un látigo). Como resultado, desarrolló un dolor recurrente desde el cuello hasta los brazos y los dedos, lo que le impedía realizar las tareas diarias. La medicación alopática solo proporcionó alivio temporal. Esto, junto con sus síntomas de alergia, le hizo la vida difícil y deprimente.

El 14 de diciembre de 2017, el practicante dio:

CC12.1 Adult tonic + CC18.5 Neuralgia + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine + CC20.7 Fractures...cada 10 minutos por 2 horas seguidos de 6TD

El primer día, su dolor se redujo en un 20%; en una semana se redujo al 50%. Los estornudos y la disnea también comenzaron a mejorar gradualmente. Ella ya no tenía los ojos llorosos. Entonces la dosis se redujo a **TDS**. Después de otras 3 semanas el 14 de enero de 2018, todos sus síntomas mejoraron un 80% y en otro mes mejoraron en un 95%. El 31 de marzo de 2018, informó una cura completa, por lo que la dosis se redujo gradualmente a **OW** y luego se detuvo el 31 de mayo de 2018. Hasta diciembre de 2019, no ha habido recurrencia

☞ El Rincón de las Respuestas ☞

Pregunta 1: ¿Pueden las plantas y los animales tener una extracción?

Respuesta 1: Nadie ha reportado un caso de extracción en plantas y animales. Creemos que la extracción es poco probable ya que ellos existen en sintonía con la naturaleza y, por lo tanto, no acumulan toxinas. Los seres humanos, por otro lado, los acumulan a nivel mental y físico atendiendo a los sentidos. Al tratar plantas y animales, es una buena idea observarlos de cerca para detectar cualquier cambio sutil en ellos y mantener registros detallados e informarnos sus hallazgos. Esto ayudará en nuestra investigación.

Pregunta 2: En el volumen 10 número 4 de nuestro boletín, usted explicó por qué la vibrionica no es compatible con la homeopatía. ¡No está claro si podemos usar gotas homeopáticas / crema / tónico!

Respuesta 2: Está bien usar gotas homeopáticas para ojos / oídos / nariz o una crema para aplicación externa junto con vibraciones; No interferirán. El uso de las gotas para los ojos Cineraria se sugirió en CC7.2 Parcial Vision en el libro 108CC. Los ungüentos homeopáticos para la piel se recomiendan en el libro Vibrionics 2019. Los tónicos homeopáticos se pueden tomar junto con las vibraciones, pero con un espacio de 20 minutos o más.

Pregunta 3: ¿Por qué se nos recomienda agitar el remedio de agua después de mantenerlo debajo de la lengua por un minuto?

Respuesta 3: Siempre es una buena idea enjuagarse la boca después de cualquier comida o merienda para que no haya partículas de comida y lo mismo debe hacerse antes de tomar cualquier remedio. Agitando el remedio de agua por unos pocos segundos resultarán en una mejor absorción de las vibraciones debido a su contacto con todas las partes de la boca.

Pregunta 4: ¿Se debe potenciar cada medicamento alopático individualmente?

Respuesta 4: Es bueno potenciar cada medicamento individualmente, como si cada uno fuera una carta diferente. Como el medicamento no se ve afectado negativamente por la potenciación, debe devolverse al paciente para que lo use de forma normal. Sin embargo, los medicamentos que requieren potenciación con la misma potencia se pueden juntar en la misma botella de muestra. Si todas las tabletas no tocan el fondo de la botella, agregue alcohol etílico y agite bien para transferir las vibraciones de cada medicamento al líquido. En cualquier caso, dé solo una botella de remedio.

Pregunta 5: ¿Cuál es la configuración de marcación más adecuada en el SRHVP cuando no está en uso?

Respuesta 5: Para minimizar el desgaste del dial, la parte más delicada de SRHVP, puede dejarlo en la última configuración utilizada como se indica en el manual de SVP. Sin embargo, hay una precaución a tener en cuenta. La configuración de marcación mínima posible con nuestras tarjetas simuladoras es 040 correspondiente a la potencia 1X y la máxima es (1) 000 para una potencia de 10 MM. Siempre que el dial esté configurado en (1) 000 (como para NM110 Essiac o SM39 Tension o neutralizing), le sugerimos que lo mueva ligeramente en sentido contrario a las agujas del reloj y deje el dial alrededor de 990. De lo

contrario, si usa la máquina después de un tiempo, puede confundirse y no darse cuenta si la lectura es 000 o (1) 000, por lo que podría mover el dial en la dirección incorrecta y dañar el dial en el proceso; Esto ha sucedido en algunos casos.

+++++

Pregunta 6: ¿Podemos hacer un remedio combinando CC y tarjetas?

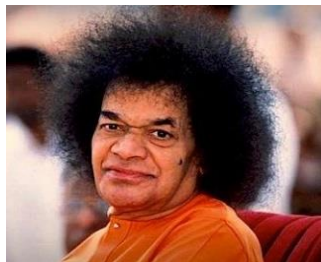
Respuesta 6: Todos los combos se han hecho de tarjetas y algunos remedios homeopáticos, utilizando SRHVP. A medida que la vibrónica evoluciona continuamente según los comentarios de nuestros practicantes, estos combos se actualizan de vez en cuando agregando más vibraciones, algunas usando tarjetas. Por lo tanto, al hacer un remedio con la caja 108CC, es perfectamente posible que un practicante agregue las vibraciones de las tarjetas más apropiadas para el caso en mano.

+++++

Pregunta 7: ¿Cómo conectarse con el ser interno para ser intuitivo al recetar remedios?

Respuesta 7: Cada uno de nosotros es esencialmente Divino, con un complejo cuerpo-mente diferente. Todos estamos en diferentes niveles de evolución espiritual basados en nuestra experiencia pasada, comprensión, hábitos, tendencias y sadhana realizados. La conexión instantánea con el ser interno de uno puede no ocurrir en un momento cuando lo deseamos. Deberíamos trabajar para lograrlo constantemente día tras día. Solo alcanzando el camino mostrado por Swami, a través del estilo de vida adecuado, el control de los sentidos, el seva dedicado y la práctica espiritual como la contemplación o el sentarse en silencio con la mente en blanco, podemos lograr esa conexión Divina con nuestro verdadero Ser. Al final de cada día, ofrezca todos los frutos del día a lo Divino.

☪ Divinas Palabras del Maestro Sanador ☪



“El tipo de alimento que consume marca el grado de concentración que puede alcanzar; su calidad y cantidad deciden cuánto disminuye o aumenta su autocontrol. El aire y el agua contaminados están llenos de virus y gérmenes maléficos y deben evitarse a toda costa. Hay cuatro contaminaciones contra las cuales el hombre debe estar atento: de el cuerpo (extraíble por el agua); de la mente (removible por la veracidad), de la razón (removible por el conocimiento correcto) y del yo (removible por el anhelo de Dios). "Vaidhyo Narayano Harih", declaran los Shruthis. Dios es el doctor Búscalo, confía en Él, serás libre de Enfermedades”.

... Sathya Sai Baba, “Food and health” Discourse, 21 September 1979
<http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume14/sss14-31.pdf>

+++++

“Requerimos hoy de aquellos que se deleitan en el servicio desinteresado, pero esos hombres rara vez son vistos. Ustedes que pertenecen a la Organización Sathya Sai Seva, cada uno de ustedes debe convertirse en un sevak, ansioso por ayudar a los que lo necesitan. Cuando el sevak (ayudante) se convierte en el nayak (líder), el mundo prosperará. Solo un kinkara (sirviente) puede convertirse en un Shankara (Maestro). Por supuesto, uno tiene que eliminar el ego totalmente. Incluso un rastro de eso traerá un desastre. Por mucho tiempo que puedas hacer dhyana, por constante que sea tu japa, un pequeño ego los hará estériles de resultados. Bhajan hecho con orgullo egoísta será tan duro como el graznido del cuervo. Por lo tanto, trata de evitar que el ego estropee tu sadhana, incluso en pequeña medida ”.

... Sathya Sai Baba, “Lessons on seva sadhana” Discourse, 19 November 1981
<http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume15/sss15-31.pdf>

☪ Anuncios ☪

Próximos talleres (Fijarse cambios en fechas de los talleres AVP/SVP Noviembre-Diciembre 2020)

- ❖ **India Chennai:** Seminario de actualización 18-19 January 2020 contacto B S Swaminathan at swami_bs99@yahoo.com o por telefono 9840-475-172
- ❖ **India Bengaluru:** Seminario de actualización 8-9 Febrero 2020 contacto Shekhar a rsshekhar@aol.in o por telefono 9741-498-008
- ❖ **India Puttaparthi:** Taller AVP 23-29 Febrero 2020 contact oLalitha a elay54@yahoo.com o por tel 8500-676-092
- ❖ **USA Richmond VA:** Taller AVP 3-5 Abril 2020 contacto Susan a SaiVibrionics.usa.can@gmail.com
- ❖ **India Delhi-NCR:** Seminario de Actualización 9-10 Mayo 2020 contacto Dr Sangeeta Srivastava atdr.srivastava.sangeeta@gmail.com o por tel 9811-298-552
- ❖ **India Puttaparthi:** Taler AVP 8-14 Julio 2020 contacto Lalitha a elay54@yahoo.com o por tel 8500-676-092
- ❖ **India Puttaparthi:** Taller de seguimiento para SVP de 2018-19, 16-17 Julio 2020 contacto Hem a 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **India Puttaparthi:** Taller AVP 24-30 Noviembre 2020 contacto Lalitha a elay54@yahoo.com o por Tel 8500-676-092
- ❖ **India Puttaparthi:** Taller SVP 2-6 Diciembre 2020 contacto Hem a 99sairam@vibrionics.org

☪ Agregados ☪

1. Tips de Salud

Frutas secas para la salud y la energía.

"Coma con moderación y viva mucho tiempo ... Aquellos que saben que la salud física es el mayor tesoro tienen mucho cuidado de comer solo comida sátvica. Alimentos crudos, nueces y frutas, las legumbres en germinación son las mejores. Úselos al menos en una comida, por ejemplo, para la cena de noche; Esto asegurará una larga vida. Y, se debe luchar por una larga vida para que los años puedan ser utilizados para servir a los semejantes ... "Sri Sathya Sai Baba¹

1. ¿Qué es una fruta seca?

Es una fruta en la cual el pericarpio, que es la pared de la fruta, no es pulposo. Las frutas secas incluyen frutas secas y nueces que son biológicamente iguales, con dos grandes diferencias técnicas. Cada semilla de fruta tiene el potencial de ser una planta, lo cual no es posible con las nueces. Las frutas tienen jugo del que carecen las nueces.²

¿Qué es una fruta seca? Una fruta carnosa se encoge cuando la mayor parte de su contenido de agua se elimina mediante secado al sol o con un secador o deshidratador, dejando una pequeña fruta seca densa en energía. Todas las frutas secas tienen un sabor dulce, conservan la mayor parte de su contenido nutricional, y tienen una larga vida útil. Las pasas (uvas secas), dátiles, ciruelas pasas (ciruelas secas), higos y albaricoques son frutas secas tradicionales que son populares, seguidas de duraznos, manzanas y peras secas. Los arándanos, cerezas, fresas y mango se infunden con un edulcorante antes al secado, mientras que la papaya, el kiwi y la piña secas son a menudo frutas confitadas.

¿Qué es una nuez? Una nuez es una fruta seca llena de una sola semilla, ocasionalmente dos. Las nueces son almendras, nueces, anacardos, pistachos, nueces de Brasil, avellanas, castañas, bellotas, nueces, piñones y macadamias. Los cacahuets son en realidad legumbres, como las lentejas y los guisantes, aunque se conocen como nueces debido a su perfil nutricional similar. ^{2,4}

2. Beneficios de las frutas secas

General: Deliciosas y altamente nutritivas, equivalente a frutas frescas pero en forma condensada concentrando todo su contenido de azúcar y calorías, dan una sensación de saciedad al comer. En peso, una fruta seca contiene hasta 3.5 veces la fibra, vitaminas y minerales de una fruta fresca. Todas las frutas secas son una gran fuente de antioxidantes fenólicos que mejoran el flujo sanguíneo, aumentan la inmunidad, mejoran la salud digestiva, disminuyen el daño oxidativo, promueven la salud del cerebro, son

antienvejecimiento, respetan los huesos y la piel y reducen el riesgo de muchas enfermedades, incluido el cáncer .5,6

Beneficios específicos de las frutas secas.

Pasas (59% de azúcar): Proporcionan nutrientes valiosos, especialmente para los niños, como vitamina C, calcio, hierro, potasio y compuestos vegetales. No se adhieren a los dientes el tiempo suficiente y pueden eliminar otros tipos de partículas de comida atrapadas en los dientes y así proteger contra las caries dentales. Disminuyen la presión arterial y el colesterol en la sangre, disminuyen la inflamación y mejoran el nivel de azúcar en la sangre, reduciendo el riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas.5,7,8

Dátiles (64-66% de azúcar): Extremadamente dulces pero no puede causar picos importantes en el nivel de azúcar en la sangre debido a su bajo índice glucémico. Ideal para mujeres embarazadas debido a su contenido mineral y de hierro, pueden promover la dilatación cervical minimizando la necesidad de parto inducido. Son una buena fuente del mineral traza, selenio, que reduce el riesgo de cáncer de vejiga y próstata y el estrés fisiológico. Además, un remedio para la infertilidad en los hombres5,9,10.

Pasas de ciruelas (38% de azúcar): promueven una visión saludable siendo rico en betacaroteno (que se convierte en vitamina A) y vitamina K; tienen un efecto laxante natural debido a su alto contenido de fibra y sorbitol, y también controlan una vejiga hiperactiva. Son una fuente importante de boro mineral para prevenir y combatir la osteoporosis y una gran fuente de hierro para prevenir y tratar la deficiencia de hierro. Al ser muy rica en antioxidantes, las ciruelas pasas protegen las células del cuerpo.5,11,12

Precaución: las personas que sufren de colitis ulcerosa o alergias pueden evitar las ciruelas pasas.11

Higos (48% de azúcar): amados por su dulzura y sabor suave, tienen una calidad superior de antioxidantes; son una de las mejores fuentes de vitaminas A, C, K y B, y minerales de potasio y calcio. Conocido por aliviar el estreñimiento y ayuda en el control general de la diabetes, bueno para la piel y el cabello, los higos pueden tratar una variedad de enfermedades de la piel como eczema, vitiligo y psoriasis.

Precaución: las personas alérgicas al látex de caucho o al polen de abedul o a las frutas de la familia de la morera también pueden ser alérgicas a los higos; aquellos que toman medicamentos anticoagulantes pueden evitar los higos debido a su alto contenido de vitamina K.13

Albaricoques (53% de azúcar): contiene muchas vitaminas esenciales, minerales y fibra soluble para estimular la digestión. Con alto contenido de potasio, mantienen el equilibrio de líquidos en el cuerpo y reducen el riesgo de accidente cerebrovascular. Son una excelente fuente de betacaroteno y otros carotenoides, así como de vitaminas A, C y E, y protegen los ojos contra cualquier daño.14

Duraznos secos, manzanas y peras: los duraznos son deliciosos y una buena fuente de carbohidratos, proteínas, y vitaminas A y C para estimular el sistema inmunológico. Las manzanas deshidratadas son ricas en varias vitaminas B buenas para el metabolismo, el hígado y la piel; También le dan sabor a una variedad de platos. Las peras secas, ricas en vitamina C, E y complejos B como el folato, son buenas para la salud en general.15-17

Otras frutas secas más saludables: las menos comunes como las bayas, las cerezas y las semillas de granada se consideran más saludables. En particular, las bayas de Goji se consideran un súper alimento moderno, con propiedades antibacterianas, antifúngicas y antiinflamatorias. La grosella espinosa india (amla) con los antioxidantes más altos encabeza la lista.6

3. Beneficios de las nueces

General: altas en grasas y ricas en antioxidantes fenólicos, vitaminas, minerales y fibra beneficiosa, las nueces son un excelente alimento bajo en carbohidratos. Ayudan a perder peso en contra de la creencia general de que uno puede aumentar de peso debido a su alto contenido de calorías. Previenen enfermedades del estilo de vida y apoyan la función cerebral y la salud de la piel21,22.

Beneficios específicos de las nueces

Almendras: Ricas en grasas saludables, fibra, proteínas, vitamina E, magnesio y manganeso, se consideran nueces preciadas desde la antigüedad y son las más queridas. Reducen el colesterol malo LDL, estabilizan la presión arterial y son excelentes para la salud intestinal, ya que alcalinizan el tracto digestivo y equilibran el pH del cuerpo.23,24

Nueces: una de las pocas nueces que tiene ácido graso omega-3 para prevenir y combatir el cáncer, aminoácidos para mantener el corazón sano, nutrientes para prevenir trastornos cerebrales relacionados con la edad y grasas beneficiosas para mejorar los parámetros metabólicos en la diabetes tipo 2. El 90%

de los antioxidantes están en su piel y, siendo fácilmente perecederos, deben almacenarse en recipientes herméticos.

Precaución: las personas con herpes deben limitarlas o evitarlas hasta que estén completamente curadas.

Cashews: además de las características nutritivas de los frutos secos en general, contienen un potente pigmento antioxidante, zeaxantina, que es directamente absorbido por la retina, evitando la degeneración macular relacionada con la edad y, por lo tanto, manteniendo la salud ocular. Los cashews ayudan a mantener el cabello sano y brillante.28,29

Pistachios: Altamente nutritivos en su forma natural con todos los beneficios para la salud de los frutos secos, tienen un sabor ligeramente dulce único. Tienen el mayor contenido de zeaxantina y luteína entre los frutos secos, excelente para los ojos y el corazón; También promueven la salud intestinal y reducen el riesgo de cáncer de colon30,31.

Nueces de Brasil: De textura suave, con un sabor dulce y terroso, esta nuez es una dieta básica de los nativos de la selva amazónica. Solo una nuez de Brasil proporciona el 100% del selenio diario necesario, un oligoelemento esencial vital para el metabolismo del cuerpo e importante para la función cognitiva, el sistema inmunológico saludable, el cabello sano y brillante, y la fertilidad tanto en hombres como en mujeres. Esta nuez le da un brillo natural a la piel y previene el acné, el envejecimiento y el cáncer de piel.

Avellanas: tienen un sabor dulce y se pueden comer crudas. Altas en calorías, son una rica fuente de grasas mono y poliinsaturadas y ácidos grasos omega-6 y omega-9. Los antioxidantes se concentran en su piel, lo que los hace ideales para consumir enteros, sin pelar y sin tostar. En la antigüedad, se usaban como medicina y tónico. La avellana se usa comúnmente para aromatizar café y pasteles y para adornar y decorar postres.33,34,35

Castañas: Altamente nutritivas con un bajo índice glucémico, son excelentes para la salud. Las asadas son populares, pero comúnmente se confitan, se hierven, se cuecen al vapor o se convierten en pan. Estimulan el sistema inmunitario, aumentan la densidad mineral ósea, mejoran la función cerebral, alivian los problemas digestivos, controlan la PA y previenen enfermedades crónicas.36

Bellotas (nueces de roble): ricas en vitaminas, especialmente B1 a B9, y muchos minerales, las bellotas mejoran la digestión, aumentan los niveles de energía, mantienen los huesos sanos y reducen el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer. Pero tienen un sabor amargo y son difíciles de metabolizar debido a su contenido de taninos. Entonces, para que se puedan comer, hierva o remoje hasta que dejen de dorar el agua. El agua se puede aplicar sobre la piel para reducir la inflamación, aliviar las quemaduras y erupciones cutáneas y curar heridas y cortes. La forma más nutritiva de consumir bellotas es hacer café con él como se haría con los granos de café. ¡El café de bellotas sería 100% libre de cafeína! 37,38

Pecans (relacionadas con la nuez), los piñones y las macadamias tienen todas las características nutritivas de los frutos secos, con un sabor a mantequilla.39-41

Precaución general: si alguien es alérgico a las nueces, es mejor evitarlas o limitar la cantidad de ingesta al mínimo.

4. La moderación es la clave para la buena salud.

Dieta inclusiva: las frutas frescas generalmente contienen más vitaminas y minerales que las secas, ya que el proceso de secado puede destruir las vitaminas B y C solubles en agua. Sin embargo, las frutas secas superan a las frutas frescas en contenido de fibra y antioxidante y deberían ser una parte importante de nuestra dieta. Su ingesta reducirá gradualmente la necesidad de grasas y azúcar en los alimentos asegurando un metabolismo adecuado. Se sabe que la inclusión de frutas y nueces secas en la dieta ha ayudado a los deportistas a mejorar su rendimiento.6,18,19,42

Cantidad moderada: más saludable que la comida procesada o basura, la mayoría de las frutas secas tienen un alto contenido de azúcar y calorías, especialmente las infundidas con edulcorantes o confitadas. Por lo tanto, deben tomarse con moderación para mantenerse en forma. Una porción, es decir, un cuarto de taza o un puñado (30 g) de frutas secas es equivalente a 1 taza de fruta fresca jugosa y adecuada para proporcionar el folato necesario. Del mismo modo, un puñado (30 g) de nueces por día debería ser suficiente. Si es asequible y factible, todos los días se puede tomar una variedad de frutas secas y nueces y observar su efecto durante un período de tiempo para conocer los requisitos del cuerpo de uno.5,6

Mejor momento para las frutas secas: el mejor momento es la mañana o durante el día, preferiblemente junto con otros alimentos nutritivos. Las frutas secas pueden incluirse en la dieta de un bebé entre los 7 y los 9 meses de edad después de observar su efecto en el bebé durante 2-3 días.

El mejor momento para las nueces es cuando uno tiene hambre o está cansado, como una merienda saludable o con ensalada o sopa. Sin embargo, es mejor tomar nueces en las horas de la mañana junto con el desayuno; ayuda a mantenerse enérgico todo el día y para evitar la fatiga. Remojarlos en agua durante la noche los liberaría de antinutrientes y los haría fácilmente digeribles y absorbibles, especialmente las almendras y las nueces. Sai Baba ha aconsejado a los estudiantes que tomen 2-3 almendras empapadas durante la noche todas las mañanas, después de quitarles la piel. Evite los cashews por la noche, ya que pueden ser pesados para el estómago y perturbar el sueño. También evite las nueces tostadas con aceite y cubiertas de chocolate.

Precaución: Siendo nutricionalmente densas, es fácil consumir frutas secas en exceso; Esto puede provocar aumento de peso, indigestión y otros problemas de salud. Entonces, ten cuidado ya que el cuerpo te dirá cuánto comer.

Referencias y enlaces:

1. Sathya Sai Speaks, Volume 15, Chapter 21, Divine Discourse on Good Health and Goodness, 30 September 1981; www.sssbpt.info/English/sssvol15.html
2. <https://www.quora.com/What-is-the-difference-between-nuts-and-dry-fruits>
3. https://en.wikipedia.org/wiki/Dried_fruit
4. <https://www.bodyandsoul.com.au/nutrition/ almonds-walnuts-cashews-get-to-know-your-nuts/news-story/e9d80be322939d514fdb6519b5e82ba5>
5. General benefits of dried fruits: <https://www.healthline.com/nutrition/dried-fruit-good-or-bad>
6. Moderation, Caution & Care: <https://heartmdinstitute.com/diet-nutrition/dried-fruit-healthy-sugar-bomb/>
7. Raisins: <https://www.newswise.com/articles/new-raisin-research-shows-several-health-benefits>
8. <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/are-raisins-good-for-you>
9. Dates: <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-dates>
10. <https://nuts.com/healthy-eating/benefits-of-dates>
11. Prunes: <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/top-benefits-of-prunes-prune-juice#iron>
12. <https://food.ndtv.com/health/7-amazing-prunes-benefits-1404766>
13. Figs: <https://www.healthline.com/health/figs>
14. Apricots: <https://www.healthline.com/nutrition/apricots-benefits>
15. Dried Peaches: <https://nuts.com/driedfruit/peaches/jumbo.html>
16. Dehydrated Apples: <https://healthyeating.sfgate.com/dehydrated-apples-healthy-5756.html>
17. Dried Pears: <https://nuts.com/driedfruit/pears/premium.html>
18. Diet: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15670984>
19. <https://www.health.harvard.edu/healthy-eating/is-eating-dried-fruit-healthy>
20. <https://parenting.firstcry.com/articles/dry-fruits-for-babies-when-to-introduce-and-health-benefits/>
21. Benefits of Nuts: <https://www.healthline.com/nutrition/8-benefits-of-nuts#section1>
22. <https://www.healthline.com/nutrition/9-healthy-nuts#section2>
23. Almonds: <https://draxe.com/nutrition/almonds-nutrition/>
24. <https://www.healthline.com/nutrition/9-proven-benefits-of-almonds>
25. Walnuts: <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-walnuts#section5>
26. <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/05/19/7-walnuts-benefits.aspx>
27. <https://www.nutritionfitnesscentral.com/proven-benefits-walnuts/>
28. Cashew nuts: <https://www.healthline.com/health/are-cashews-good-for-you#takeaway>
29. <https://food.ndtv.com/food-drinks/7-incredible-cashew-nut-benefits-from-heart-health-to-gorgeous-hair-1415221>
30. Pistachios: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/322899.php#myths-about-pistachios>
31. <https://www.healthline.com/nutrition/9-benefits-of-pistachios#1>
32. Brazil nuts: <https://www.healthbeckon.com/brazil-nuts-benefits>
33. Hazelnuts: <https://www.organicfacts.net/health-benefits/seed-and-nut/hazelnuts.html>
34. <https://draxe.com/nutrition/hazelnuts/>
35. <https://www.healthline.com/nutrition/hazelnut-benefits#section1>
36. Chestnuts: <https://www.organicfacts.net/health-benefits/seed-and-nut/chestnuts.html>
37. Acorns: <https://www.healthline.com/nutrition/can-you-eat-acorns#downsides>
38. <https://www.organicfacts.net/health-benefits/seed-and-nut/acorns.html>
39. Pecans: <https://food.ndtv.com/food-drinks/why-pecan-nuts-are-good-for-you-and-how-to-eat-them-1262183>
40. Pine nuts: <https://food.ndtv.com/food-drinks/8-health-benefits-of-pine-nuts-chilgoza-the-nutty-winter-treat-1621360>
41. Macadamias: <https://www.healthline.com/nutrition/9-healthy-nuts#section11>
42. <https://omigym.com/fruits/dried-fruit-health-benefits/>
43. <https://food.ndtv.com/food-drinks/what-is-the-best-time-to-consume-nuts-we-find-out-1749282>
44. Eat almonds: <https://sathyasaiwithstudents.blogspot.com/2012/11/do-you-eat-almonds.html#.Xqoz4i2B3nU>



2. Taller AVP y Actualización , Puttaparthi, India, 16-22 Noviembre 2019



A este intenso taller de una semana asistieron ocho participantes, tanto de la India como del extranjero. El coordinador francés y otros dos SVP vinieron como observadores y asistieron a los nuevos candidatos. El taller altamente interactivo basado en estudios de casos fue planeado y realizado por dos maestros principales ¹⁰³⁷⁵ y ¹¹⁴²², con el apoyo del miembro fundador, Hem Aggarwal, quien dio valiosos aportes. En cada categoría del libro 108CC y redacción efectiva del historial del caso. El taller brindó capacitación práctica a los participantes a través de una clínica en vivo, así como demostraciones y juegos de roles por parte de maestros, participantes y otros practicantes senior. El Dr. Jit Aggarwal compartió su viaje en vibriónica, sus

interacciones memorables con Swami y las lecciones aprendidas directamente de Él. Dio una guía invaluable en la práctica del Amor y la Gracitud, aceptando todo lo que se nos presenta como Regalo de Dios, y la forma de ser un practicante ideal. Todos los AVP calificados hicieron su juramento con solemnidad y sinceridad, buscando las bendiciones de Swami.



3. Taller SVP , Puttaparthi, India, 24-28 Noviembre 2019



Cuatro candidatos de la India y del extranjero se calificaron como SVP después de un intenso taller de 5 días realizado por los mismos miembros de la facultad ⁰⁰⁰⁶, ¹⁰³⁷⁵ & ¹¹⁴²². La maestra y coordinadora francesa de Francia ⁰¹⁶²⁰ y otros tres practicantes

principales asistieron como observadores para refrescar sus conocimientos y ayudar cuando fue necesario. El practicante ⁰³⁵⁸⁹ de Francia tradujo para un candidato que no habla inglés durante todo el taller. En su discurso, el Dr. Jit Aggarwal describió el compromiso esperado de un SVP, la importancia de seguir el camino intermedio en la vida, especialmente en el estilo de vida, y la importancia del principio de "perdonar y olvidar" para la propia evolución espiritual

y la técnica para hacerlo. Los candidatos calificados prestaron juramento ante Swami y recibieron sus máquinas SRHVP con humildad y resolvieron hacer lo mejor en Sai seva.



4. Campamentos de sensibilización sobre Vibriónica en Bhadradi, Telangana, India, 8 & 17 Diciembre 2019

El 8 de diciembre, en una reunión a nivel estatal muy concurrida de la organización Sri Sathya Sai de Telangana en Bhadrachalam, nuestro practicante principal ¹¹⁵⁸⁵ dio una charla con una presentación de PowerPoint, sobre cómo Swami había bendecido a Vibrionics como la medicina del futuro, cómo funciona y algunos casos de éxito. 21 de los 50 participantes se inspiraron y se presentaron para tomar remedios en el campamento de vibriónica organizado durante el almuerzo.

También realizó un campamento de sensibilización el 17 de diciembre en la central térmica de Bhadradi,

al que asistieron los ingenieros que trabajaban allí. Después de escuchar su charla inspiradora, un total de 17 participantes tomaron tratamiento vibriónico.

En ambos campos, también habló sobre el proceso de admisión y aquellos que expresaron interés en aprender vibriónica se les dio orientación.



Om Sai Ram

Vibriónica Sai. . . hacia la excelencia en cuidados medicos aseguibles - gratis para los pacientes