

## 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 3

May/Jun 2013

### En Este Número

☞ Desde El Escritorio Del Dr Jit K Aggarwal	1 - 2
☞ Historias De Casos Usando Combos	2 - 4
☞ Consejos De Salud	4 - 8
☞ El Rincón De Las Respuestas	8 - 9
☞ Divinas Palabras Del Sanador De Sanadores	9
☞ Anuncios	10

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

Queridos Practicantes:

Recientemente, hemos recibido una retroalimentación estimulante de nuestros practicantes Vibriónicos – de modo que muchas gracias a todos. Los resultados que han sido informados por la utilización de la Caja de 108CC han excedido de lejos nuestras expectativas. Por supuesto, tenemos que agradecer solamente a nuestro amado Swami por ello y por su Mano Divina Sanadora que constantemente nos está guiando. Quisiera compartir con todos ustedes cómo llegó la idea de las combinaciones. En el año 2000, mi esposa Hem y otras dos practicantes visitaban regularmente una escuela de niñas en Puttaparthi para tratar a las estudiantes. Como la mayoría de las niñas sufrían de enfermedades comunes las practicantes tenían que hacer los mismos remedios repetidas veces para cada estudiante utilizando el Potenciador de Sanación Vibracional Sai Ram. Este fue un proceso que consumió mucho tiempo y entonces ellas hicieron unas pocas combinaciones comunes en botellas más grandes para hacer su trabajo más fácil. Esto dio nacimiento a la idea de hacer juegos de combinaciones ya hechas para utilizar en campamentos y en otras situaciones. Hem llevó una carta a Swami al Darshan en la mañana del 14 de junio del 2000. Al regresar a Su residencia Swami se detuvo, tomó la carta y materializó vibhuti para ella. En ese momento no teníamos ni idea de que El Señor nos estaba guiando hacia la Caja de 108CC que fue bendecida por Swami por primera vez en el 2007 y subsecuentemente la versión revisada de la misma en el 2008 (como pueden verlo en la foto en su libro de 108CC).

El último mes se publicó un libro sobre Vibriónica por el Sri Sathya Sai Books and Publications Trust of Maharashtra, India. Es escrito por uno de nuestros practicantes<sup>02640</sup> quien también es un médico alópata (no practica la alopátia sino algunas veces como seva). El libro describe un número de casos difíciles de una variedad de áreas médicas que han sido tratados con éxito con Vibriónica y estimularán, por lo tanto, a nuevas personas para tomar esta terapia. Aunque no da las combinaciones usadas, puede inspirar a muchos practicantes para que acepten más casos desafiantes y vengán a compartir sus experiencias para el beneficio de todos. El libro está disponible en la librería Darmskhetra y en Prashanti Nilayam.

En esta época en India estamos en medio de nuestras vacaciones de verano, y la gente en el occidente está esperando las suyas. Si piensan viajar o salir en días festivos, nos gustaría recomendarles llevar con ustedes un paquete de remedios vibriónicos comunes con ustedes. También pueden hacer el Kit de Buena Salud mencionado en la página 2 del libro de 108 Combinaciones Comunes y llevarlo con ustedes en una caja pequeña de estaño. Ustedes no quieren que una indisposición de estómago, un desagradable ataque de gripa, o un tobillo dislocado arruinen sus fiestas. Lo mismo, si van a un área donde pueden adquirir malaria o alguna otra enfermedad tropical, no olviden empezar tomando un remedio preventivo tiempo antes de salir de viaje y continuar tomándolo hasta que estén de regreso en su casa otra vez. Con los Monzones ya listos a aparecer cualquier día en India, las enfermedades tropicales están rampantes – es mejor estar seguros que lamentarse. Lo mismo, si están haciendo campamentos en

aldeas, no olviden administrar remedios preventivos a todos los pacientes para mantenerlos sin infecciones y porqué no tomar una ustedes mismos también.

En cada boletín les pido enviar su retroalimentación y hemos sido abrumados por sus respuestas cada vez. Pero es sorprendente que los practicantes solo comparten las buenas noticias con nosotros. Estoy seguro de que hay cosas que no les gustan, nos gustaría oírlas también. Agradecemos opiniones honestas y solo nos ayudará este aprendizaje juntos. También, si se han encontrado algún artículo sobre salud que quisieran que lo compartamos en el Boletín, envíenlo. Por favor sigan enviando los casos interesantes que hayan tratado con Vibriónica – solo podemos beneficiarnos mutuamente con las experiencias.

Les deseo un verano lleno de amor – ojalá todos podamos disfrutar del amor de Swami y ser inspirados para continuar mejor con Su Misión.

En servicio amoroso a Sai

Jit Aggarwal

\*\*\*\*\*

## ☯ Historias De Casos Usando Combos ☯

### 1. Cáncer Uterino <sup>11993...India</sup>

Una mujer de 45 años había sufrido de cáncer uterino por 4 años. Había estado bajo tratamiento alopático incluyendo por supuesto una serie de quimioterapia pero lo había discontinuado porque no le daba ninguna mejoría. De hecho estaba postrada en la cama por los efectos colaterales. El tratamiento empezó el 15 de octubre de 2012 cuando se le dio lo siguiente:

**CC2.1 Cancers + CC2.2 Cancer pain + CC3.1 Heart tonic + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...6TD**

En dos meses estaba lo suficientemente bien para dejar la cama y hacer sus deberes de hogar lo mismo que para volver a la iglesia. Cuando le hicieron los chequeos de cáncer después de 4 meses, éstos mostraron que el cáncer se había ido y que estaba completamente normal. La dosis se redujo a TDS.

**CC8.4 Ovaries & Uterus** generalmente se usan cuando hay cáncer en estas áreas. Sin embargo **CC15.1 Mental & Emotional tonic** es bueno haberlos incluido y deben haber contribuido a la sanación.

+++++

### 2. Emergencia del Corazón <sup>11220...India</sup>

El tío de un practicante de 61 años, paciente del corazón y diabético, de repente tuvo un ataque al corazón a media noche del 31 de marzo de 2013 y estaba perdiendo la conciencia. Inmediatamente se le dio **CC3.1 Heart emergencies** en agua y dos minutos después de tomar la combinación pudo enderezarse y sentarse en la cama. La combinación se le siguió dando cada 5 minutos aún en el trayecto al hospital más cercano después de tomar varias dosis. Al momento de llegar se sentía perfectamente normal. Lo admitieron para revisarlo por enfermedad del corazón, hipertensión y posible infarto. Se le dijo a la familia que el ataque se había producido por alta tensión arterial y alta azúcar en la sangre. El practicante señaló que había habido varias veces cuando este paciente se había beneficiado de esta combinación.

Esto nos confirma a todos nosotros que esta combinación debe mantenerse a la mano por miembros de la familia de un paciente con condición seria del corazón, particularmente si es diabético. Entonces estará disponible para usarlo en una emergencia similar.

+++++

### 3. Artritis <sup>02853...India</sup>

Una señora de 50 años había sufrido de dolor constante en sus piernas, especialmente en las articulaciones cuando hace frío. No podía doblar sus rodillas para sentarse en el piso o en una silla ni caminar muy lejos. Un doctor alópata la trato con medicina oral y le dio linimento para masajear sus piernas pero no sirvieron de nada. Se le dijo que el problema era el tiempo frío, el estrés y la edad. En Noviembre de 2012 el practicante le dio la siguiente combinación:

**CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC20.1 SMJ tonic + CC20.3 Arthritis...TDS**

Ella le dijo al practicante que dos meses después que había quedado completamente libre de dolores a las tres semanas de tomar la combinación. Ahora está feliz y capaz de largas caminatas nuevamente, de sentarse fácilmente en el piso lo mismo que en una confortable silla.

+++++

#### 4. Eczema Crónico <sup>10364...India</sup>

Este practicante de 55 años se trató a sí mismo por un eczema crónico que había tenido por 8 años. Estaba en la parte baja del abdomen y sobre las piernas. Había tomado medicinas alopáticas pero con resultados de alivio pasajeros. Así que tomó lo siguiente:

**CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.6 Eczema...TDS**

Sus síntomas habían desaparecido completamente. Él quiere que sepamos que después de calificar como un practicante vibriónico hace cuatro años, los gastos médicos de toda su familia habían descendido a cero. Durante este tiempo también había estado practicando con la ambulancia de SSS VIP Medicare.

+++++

#### 5. Esclerosis de la Válvula Aórtica <sup>02128...Argentina</sup>

Una mujer de 67 años fue a ver al practicante porque había planeada una cirugía de corazón porque tenía esclerosis en la válvula aórtica con arritmia severa y cuestionando si Vibriónica pudiera ayudar. Como lo indicó el péndulo se le dio lo siguiente:

**#1. BR5 Heart + BR18 Circulation + SR265 Aconite + SR271 Arnica + SR278 Cactus + SR286 Crataegus + SR455 Artery + SR477 Capillary + SR539 Vein + SR541 Adonis Ver**

**#2. OM7 Heart + SR287 Digitalis**

**#3. SR221 Heart Chakra + SR223 Solar Plexus...OW**

Empezó a tomar las medicinas el 20 de octubre de 2012. Ahora la operación fue cancelada debido a que había mucha mejoría en la arritmia y mejora en la función de la válvula. Continúa tomando las combinaciones mencionadas.

+++++

#### 6. Tumor en el Cerebro <sup>02128...Argentina</sup>

Una mujer de 29 años fue a ver al practicante porque tenía un tumor de 9mm en el cerebro en la silla turca. La silla turca es una depresión con forma de silla de montar en el hueso esfenoideas del cráneo donde está localizada la glándula pituitaria. Cada año debía tomar una resonancia magnética para analizar el crecimiento del tumor, con la probabilidad permanente de que se requiriera una operación para removerlo. Se le dio lo siguiente:

**SR253 Calc Fluor + SR254 Calc Phos + SR280 Calc Carb (200C) + SR295 Hypericum (200C) + SR318 Thuja (200C)** preparado en agua en una botella con gotero de 10 ml y se le dieron dos gotas...TDS.

Después de 56 días del tratamiento vibro únicamente, la paciente fue al hospital para otra resonancia magnética. El tumor había desaparecido completamente. Los médicos quedaron sorprendidos y reafirmaban que no podían creer este milagro.

+++++

#### 7. Resfriados e Influenza <sup>02119...EEUU</sup>

Este practicante ha tenido muy buenos resultados de la siguiente combinación para resfriados comunes e influenza: **NM18 General Fever Mix + NM36 War.**

Tomada frecuentemente cuando hay la primera señal de los síntomas, la combinación golpea la enfermedad tanto viral como bacteriana. Si se da más tarde cuando la infección ya ha avanzado, debilita la enfermedad y por lo tanto acorta su duración. El practicante mismo y varios pacientes diferentes han encontrado muy efectiva esta combinación.

+++++

## 8. Influenza 01361...EEUU

Este practicante cataloga **NM79 Flu Pack** muy poderosa para detener inmediatamente el progreso de la influenza. Ha tratado con este remedio muchos casos con éxitos incluyéndose él mismo y su esposa.

### \*\*\*\*\* **Importante: Atención Todos Los Practicantes**

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

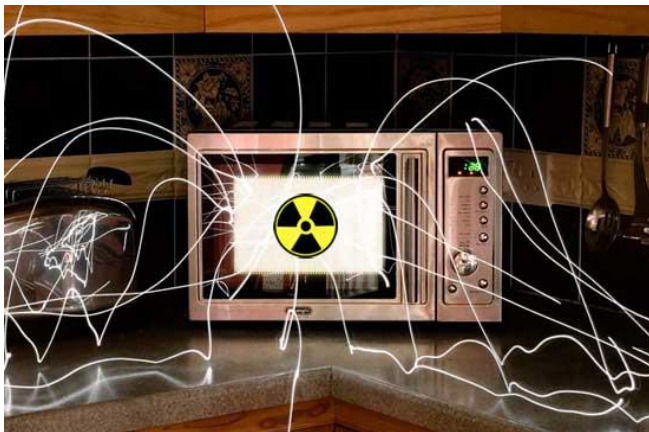
Edad del paciente, hombre/mujer, fecha de comienzo del tratamiento, lista detallada de todos los síntomas agudos, lista detallada de todos los síntomas crónicos, duración de cada síntoma, posible causa de cada síntoma crónico, cualquier otro tratamiento pasado/actual, la combinación dada, fechas de registro poniendo al tanto del porcentaje de mejoría, condición final, cualquier otra información relevante.

**Esto nos ayudará para publicar sus casos en los boletines futuros. Si esta información no viene, no tendremos suficientes casos completos para publicar en el futuro.**

## ☯ Consejos De Salud ☯

Vibriónica Sai ofrece información y artículos con propósitos educacionales únicamente; ésta información no debe tomarse como consejo medico. Aconsejen a sus pacientes para que vean a sus medicos sobre sus condiciones médicas específicas.

### **Los Peligros Ocultos por Cocinar con Horno Microondas**



A estas alturas, probablemente ya saben que lo que comen tiene un impacto profundo en su salud. El mantra “Eres lo que comes” es realmente cierto. Pero deben considerar no solamente lo que comen sino como lo preparan.

Comer muchos alimentos crudos es lo ideal. Pero la mayoría de nosotros no podríamos cumplir a cabalidad una dieta completa de alimentos crudos, y terminaríamos cocinando algún porcentaje de nuestros alimentos. Y aquí tenemos muchas elecciones: hornos convencionales, parrillas, hornos eléctricos, microondas, etc.

Está por demás decir que el horno microondas es conveniente y uno de las maneras más rápidas de cocinar nuestros alimentos. Así que ¿cómo funciona?

### **¿Cómo funciona el horno microondas?**

Las microondas son una forma de energía electromagnética, como las ondas de luz u ondas de radio. Las microondas son ondas muy cortas de energía electromagnética que viajan a la velocidad de la luz. En nuestra era moderna tecnológica, las microondas se utilizan para transmitir señales telefónicas de larga distancia, programas de televisión, e información de computación alrededor de la tierra o a un satélite en el espacio. Pero las microondas nos son más familiares como una fuente de energía para cocinar nuestros alimentos.

Cada horno microondas contiene un magnetron (generador o amplificador de frecuencias ultraelevadas) un tubo en el que los electrones se afectan por campos magnéticos y eléctricos de tal modo que pueden producir radiación de longitud de onda micro de cerca de 2450 Mega Hertz (MHz) o 2.45 Giga Hertz (GHz). Esta irradiación de microondas interactúa con las moléculas en el alimento. Toda la energía de las ondas cambia de polaridad de positivo a negativo con cada ciclo de la onda. En los hornos microondas estos cambios de polaridad ocurren millones de veces por segundo. Las moléculas del alimento – especialmente las moléculas del agua – tienen un terminal positivo negativo del mismo modo que un magneto tiene un polo norte y un polo sur.

En los modelos comerciales, el horno tiene un carga de entrada de cerca de 1000 vatios de corriente alterna. Como estas microondas generadas por el magnetrón bombardean el alimento, generan que las moléculas polares giren a la misma frecuencia millones de veces por segundo. Toda esta agitación crea una fricción molecular, que recalienta el alimento.

### **¿Es una manera segura de cocinar?**

No hay muchos estudios hechos sobre cómo afecta nuestro alimento el microondas. Y más aún, los resultados de estos estudios son bastante inconsistentes. Algunos científicos generalmente patrocinados por los gobiernos o los fabricantes, afirman que el microondas es bastante seguro. Otros, entusiastas con hábitos de vida saludables generalmente condenan al microondas como el peor aparato de cocina creado y produciendo grave daño a cualquier ser viviente. Obviamente, estudios más independientes son necesarios para aprobar o no esas afirmaciones extremas, pero ya está claro que el microondas no es el mejor modo de cocinar nuestros alimentos.

### **El microondas destruye los Nutrientes en los Alimentos**

- ❖ Un estudio publicado en el ejemplar de Noviembre de 2003 del “Diario de Ciencia y Alimentos y Agricultura” encontró que el brócoli se “desintegraba” en el microondas con un poco de agua perdía hasta el 97 por ciento de sus antioxidantes benéficos. En comparación, el brócoli tratado al vapor perdía 11 por ciento de pocos de sus antioxidantes. También había reducciones en los componentes fenólicos y glucósidos, pero los niveles de minerales se mantuvieron intactos.
- ❖ En 1999 un estudio escandinavo cocinando puntas de espárragos encontró que el microondas causaba una reducción en la vitamina C.
- ❖ Un estudio en el ajo solo de 60 segundos en el microondas fue suficiente para inactivar la alinasa, el principal ingrediente activo contra el cáncer.
- ❖ Un estudio japonés conducido por el Dr. Watanabe mostró que solo con 6 minutos en el microondas cambió el 30-40 por ciento de la B 12 en la leche en una forma inerte (muerta).
- ❖ Un estudio australiano reciente mostró que el microondas causaba un alto grado de desdoblamiento proteínico comparado con el cocimiento convencional.

### **El Microondas no es bueno para calentar la leche materna.**

Parece que hay un creciente cuerpo de evidencia que sugiere que la leche materna humana o la fórmula para infantes se cambia si se calienta en el microondas.

- ❖ El microondas puede destruir los agentes que luchan contra la enfermedad en la leche materna que ofrecen protección a su bebé. En 1992, el Dr. Richard Quan encontró que la leche materna calentada en microondas perdía la actividad de la enzima lisozima, anticuerpos, y fomentaba el crecimiento de bacterias más potencialmente patógenas.
- ❖ Otro estudio de la fórmula para infantes y la leche materna por Lee en 1989 encontró que el contenido de vitaminas se reducía drásticamente en el microondas, y ciertos amino ácidos se convertían en otras sustancias que son biológicamente inactivas. Algunos amino ácidos alterados son un veneno para el sistema nervioso y los riñones.

### **Cambios en la gente que come alimentos cocinados en el microondas.**

Ha habido poca investigación en los cambios ocurridos en los consumidores de alimentos cocinados utilizando microondas. Un trabajo llevado a cabo por Hertel y Blanc ha sido citado extensamente y necesita un seguimiento. Aunque ellos encontraron varios y serios cambios, incluyendo el descenso de los niveles de hemoglobina y aumento de los niveles de colesterol y leucocitos, su investigación se basó en el estudio de 18 personas, todos ellos con dieta macrobiótica únicamente, incluyendo a Hertel. Puede ser que sus hallazgos son igualmente válidos para el público en general, pero sin otra evidencia no podemos asumir tal cosa. Tom Valentine, un periodista independiente de EE.UU. publicó los resultados de este estudio en Search for Health en la primavera de 1992.

### **Liberándose de su Microondas: Unos Consejos Básicos.**

Es fácil vivir sin el microondas, así lo crean o no. Tienen que hacer solamente unos pequeños cambios en su modo de vivir, tales como:

- ❖ Planeen adelante. Saquen su cena del refrigerador por la mañana o la noche anterior de modo que no acaben teniendo que apresurarse para descongelar un trozo de 5 libras dos horas antes de la hora de comer.

- ❖ Preparan sopas y estofados a granel y luego congélenlos en pequeños sacos u otros contenedores. Una hora antes de la hora de comer, saquen uno, descongélenlo sumiéndolo en agua hasta que se descongele lo suficiente para soltarlo en una cazuela, luego caliéntelo en el horno.
- ❖ Un horno para tostar o uno convencional es una GRAN imitación falsa para calentar los sobrantes. Manténgalo a una baja temperatura – como 200-250 grados F (95-120C) – y delicadamente calienten un plato de alimentos en el curso de 2030 minutos. .
- ❖ Prepare sus comidas por adelantado de modo que siempre tenga una comida disponible en esos días en que está demasiado ocupado o cansado para cocinar.
- ❖ Trate de comer más alimentos crudos orgánicos. Esta es la mejor manera de mejorar su salud a largo plazo.

Fuentes:

- [http://www.huffingtonpost.com/dr-mercola/microwave-cancer\\_b\\_684662.html](http://www.huffingtonpost.com/dr-mercola/microwave-cancer_b_684662.html)
- <http://www.powerwatch.org.uk/rf/microwaves.asp>
- <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/05/18/microwave-hazards.aspx>
- <http://www.jrussellshealth.org/microwaves.html>
- <http://www.safespaceprotection.com/electrostress-from-microwave-ovens.aspx>

### +++++ **Cómo Los Alimentos Altos En Fibra Pueden Ayudarle A Mantener El Colesterol Controlado**



Así como el comer ciertos alimentos - tales como aquellos altos en grasas saturadas – pueden aumentar los niveles de colesterol dañino, el comer alimentos ricos en fibra pueden ayudar a disminuirlo. Los científicos están tratando de determinar el mecanismo exacto por el que la fibra puede bajar el colesterol, dice Linda V. Van Horn PhD, una dietista registrada y profesora de medicina preventiva en la Northwestern University's Feinberg School of Medicine in Chicago.

Así como el comer ciertos alimentos - tales como aquellos altos en grasas

saturadas – pueden aumentar los niveles de colesterol dañino, el comer alimentos ricos en fibra pueden ayudar a disminuirlo. Los científicos están tratando de determinar el mecanismo exacto por el que la fibra puede bajar el colesterol, dice Linda V. Van Horn PhD, una dietista registrada y profesora de medicina preventiva en la Northwestern University's Feinberg School of Medicine in Chicago.

El régimen de fibra, también conocido como fibra alimentaria, incluye todas las partes de los alimentos de plantas que su cuerpo no puede digerir o absorber. Distinto a otros componentes de alimentos tales como las grasas, las proteínas o los carbohidratos – que su cuerpo desintegra y absorbe – la fibra no es digerida por su cuerpo. Por el contrario, pasa relativamente intacta a través de su estómago, intestino delgado, colon y sale fuera de su cuerpo.

La fibra se clasifica comúnmente como soluble cuando se disuelve en agua, o insoluble cuando no lo hace. La mayoría de los alimentos de plantas, tales como la harina de avena y los frijoles, contienen fibra tanto soluble como insoluble. Sin embargo, la cantidad de cada tipo varía en diferentes plantas alimenticias. Para recibir los mejores beneficios en la salud, coma una amplia variedad de alimentos bien ricos en fibra.

Lo que está muy claro es que los beneficios para controlar el colesterol dependen de la fibra soluble. Esta se encuentra en la pulpa de las frutas como las peras y las manzanas, vegetales como las arvejas, e integrales como la avena y la cebada. La fibra insoluble no es digerible pero es una parte necesaria en una dieta saludable – no por razones de control del colesterol – es lo que ayuda con la digestión y la regularidad.

“Los alimentos ricos en fibra que contienen fibra soluble parecen incidir la corta cadena de los ácidos grasos en la corriente sanguínea,” dice Van Horn, “La fibra soluble tiene la misma clase de beneficio potencial que algo como una droga (statin) tendría para bajar el colesterol; bloquea la aceptación de grasa saturada u otros tipos de grasa perjudiciales.” La fibra soluble también puede ayudar a reducir la resistencia a la insulina, que parece jugar un papel en los niveles de colesterol dañino. La fibra parece tener efectos benéficos en los metabolismos lípidos y glucósicos,” dice Van Horn. Esto puede mejorar su perfil lípido o “graso”, resultando en niveles de colesterol más saludables lo mismo que bajos niveles de triglicéridos, otro tipo de grasa en la sangre.

Hay una razón práctica del porqué los alimentos con fibra soluble pueden ayudar a manejar el colesterol a saber, estos alimentos tienden a ser bajos en grasa y a satisfacer más que los alimentos sin fibra. Esto quiere decir que usted probablemente puede fijarse más a su dieta y lograr un peso saludable con una dieta rica en alimentos altos en fibra.

### **Fibra para Bajar el Colesterol: La Investigación**

La investigación muestra que simples cambios diarios en una dieta para bajar el colesterol pueden producir resultados en cuestión de meses. De acuerdo con un estudio controlado de más de 300 adultos publicado en el Nutrition Journal personas que comieron 3 a 4 gramos de cereal conteniendo fibra de avena diariamente por cuatro semanas bajaron su lipoproteína de baja densidad o colesterol "malo" en cerca de un 5%. También este fue el primer estudio para mostrar que incluir fibra en una dieta para colesterol alto ayuda a las personas de diferentes etnias.

Más noticias buenas. Las avenas no son la única fuente de fibra que ayuda. Un estudio de 160 mujeres en la postmenopausia compararon el consumo de ciruela pasa y manzana seca para encontrar cómo la fibra afecta los factores de riesgo de las enfermedades del corazón, tales como el colesterol. Publicada en el Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, el equipo de investigación informó que las mujeres que comieron el equivalente de dos manzanas secas diariamente vieron una mejoría en sus niveles de colesterol de hasta un 16 por ciento en tres meses (aunque las ciruelas pasas también ayudaron a bajar el total del colesterol).

### **¿Qué Tanta Fibra Necesita Usted cada día?**

El Instituto de Medicina, que provee consejos científicos en asuntos de medicina y salud, da la siguiente recomendación para adultos. Los hombres deberían tener una meta diaria de 30 a 38 gramos de fibra, y las mujeres deberían tener una meta diaria de fibra de 21-25 gramos. Nótese que la mayoría de la gente no consigue ni siquiera el 25 por ciento de la meta. Pruebe añadiendo estos alimentos altos en fibra a su dieta: salvado de avena, de arroz, apio, zanahorias, frijoles, naranjas, arvejas, peras, cebada, hojuelas de avena, almendras.

**¿Necesita algunas ideas para obtener esa fibra en su dieta cada día?** Pruebe estos suplementos al menú:

- ❖ Bocadillo de frutas o vegetales secos o integrales.
- ❖ Enriquecer cacerolas y sopas con vegetales y habichuelas y frijoles.
- ❖ Cuando cocine utilice harinas integrales para reemplazar todo o parte de la harina blanca.
- ❖ Prepare cacao rayado y en polvo con leche, el cual contiene fibra.
- ❖ Escoja opciones altas en fibra contra opciones altas en grasa – por ejemplo añada frijoles a un burrito en cambio de queso y crema agria.

### **Beneficios de una Dieta Alta en Fibra**

Una dieta alta en fibra tiene muchos beneficios que incluyen:

- ❖ **Normaliza los movimientos intestinales.** La dieta de fibra el peso y tamaño de sus heces y las suaviza. Unas heces voluminosas pasan más fácilmente, disminuyendo la posibilidad del estreñimiento. Si tiene heces sueltas o aguadas, la fibra puede ayudar a solidificarlas porque absorbe el agua y da volumen a las heces.
- ❖ **Ayuda a mantener la salud intestinal.** Una dieta alta en fibra disminuye el riesgo de desarrollar hemorroides y pequeños bultos en su colon (diverticulosis). Alguna fibra se fermenta en el colon. Los investigadores están buscando cómo esto puede jugar un rol en prevenir enfermedades del colon.
- ❖ **Disminuye los niveles de colesterol.** La fibra soluble que se encuentra en los frijoles, la avena, la linaza, el salvado pueden ayudar a bajar los niveles totales de colesterol en la sangre al reducir los niveles LDL. Hay estudios que muestran que la fibra puede producir otros beneficios para la salud del corazón, tales como reducir la presión arterial y la inflamación.
- ❖ **Ayuda a controlar los niveles de azúcar.** Para las personas con diabetes la fibra – especialmente la fibra soluble – puede bajar la absorción de azúcar y ayudar a mejorar los niveles de azúcar en la sangre. Una dieta saludable que incluye fibra insoluble también puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.
- ❖ **Ayuda a lograr un peso saludable.** Los alimentos ricos en fibra generalmente requieren mayor tiempo de masticación, que dan a su cuerpo tiempo para registrar cuando ya no tienen más hambre,

de modo que no va a sobrepasarse en la comida. También, una dieta rica en fibra tiende a sentir la comida más abundante y va a sentirse satisfecho por mayor tiempo. Y una dieta alta en fibra también tiende a ser menos densa energéticamente, lo que quiere decir que tiene menos calorías por el mismo volumen de alimento.

Otro beneficio atribuido a la dieta de fibra es la prevención del cáncer colonrectal. Sin embargo, la evidencia de que la fibra reduce el cáncer colonrectal es mixta. Aumentando su ingesta de fibra a niveles recomendados cada día puede mantener que todo siga funcionando y contribuya a mejorar su salud.

- [Instituto of Medicina, 2012](#)
- [www.mayoclinic.com/health/fiber/](http://www.mayoclinic.com/health/fiber/)
- [www.everydayhealth.com](http://www.everydayhealth.com)

\*\*\*\*\*

## ☞ El Rincón De Las Respuestas ☞

1. **Pregunta:** ¿Debería darle una forma al paciente antes de su primera cita?

**Respuesta:** No es necesario como si es importante hablar con el paciente. Sin embargo, puede ser de ayuda para el paciente lo mismo que para el practicante, si quiere traer detalles escritos de sus problemas crónicos y de cualquier otro tratamiento a que se haya sometido.

\*\*\*\*\*

2. **Pregunta:** Los manuales de Vibriónica listan un número de preguntas para hacerle al paciente para establecer la causa raíz de su enfermedad crónica. Sin embargo, al comienzo, si un paciente no se abre a tales preguntas, hay algo más que yo pueda hacer?

**Respuesta:** Sí, en la mayoría de los casos puede ayudar adicionar CC15.1 porque la causa básica casi siempre subyace en alguna alteración emocional como la pena y el trauma- Sin embargo hablarle a un paciente como le hablaría a un miembro de su propia familia puede ayudar a que se abra a sus preguntas.

\*\*\*\*\*

3. **Pregunta:** Como paciente cuando recibí mi remedio en el correo, el frasco estaba lleno pero el libro dice que deberíamos llenarlo solo en las dos terceras parte. ¿Qué pasó?

**Respuesta:** Es correcto llenar el frasco hasta las dos terceras partes y luego agitarlo del modo acostumbrado. Sin embargo después se pueden añadir más glóbulos y agitar nuevamente.

\*\*\*\*\*

4. **Pregunta:** Un paciente con una enfermedad crónica ¿cuánto tiempo tiene que estar libre de síntomas antes de que yo pueda empezar con él con la dosis de mantenimiento de OW?

**Respuesta:** Cuando los síntomas de un paciente se han ido reduzca la dosis lentamente durante un largo período de tiempo (Entre 1/3 y 2/3 del tiempo del tratamiento) a OW. Esta dosis puede continuarse de por vida.

\*\*\*\*\*

5. **Pregunta:** ¿Es apropiado hacer un remedio en frente de un paciente o parecerá como un ritual extraño cuando agito la botella en figura de 8?

**Respuesta:** No hemos encontrado que esto sea un problema pero si lo considera necesario, puede explicarlo que de esta manera se asegura de que las vibraciones de las gotas vayan a TODOS los glóbulos.

\*\*\*\*\*

6. **Pregunta:** Si un paciente está tomando cuatro remedios diferentes, es necesario esperar 20 minutos entre uno y otro?

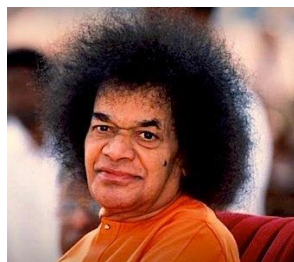
**Respuesta:** No, de hecho usted necesita un espacio de solo 5 minutos entre glóbulos. No se deben dar más de 3 botellas diferentes a un paciente al mismo tiempo de otro modo puede apabullar al paciente y él puede suspender el tratamiento.



+++++  
7. **Pregunta:** ¿Se me permite enviar email con la dirección de Vibriónica en la Red a mis pacientes y pacientes potenciales Sai para crear conciencia entre ellos? ¿Puedo hablar con ellos de Vibriónica a través de Skype, etc.?

**Respuesta:** Ciertamente, usted puede hablarles acerca de Vibriónica a través de Skype, email o teléfono y estimularlos a que lean nuestros boletines, disponibles libremente en nuestro sitio en la red para que todos los puedan leer. También tenemos un panfleto disponible si quiere enviar más información a sus pacientes y devotos Sai.

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



## ☪ Divinas Palabras Del Sanador De Sanadores ☪

“El ejercicio espiritual de servicio es completamente distinto. En el servicio ustedes dedican toda su energía y atención a la tarea a mano, porque es una tarea dedicada. Ustedes olvidan su cuerpo e ignoran sus demandas. Pongan a un lado su individualidad y su prestigio y gratificación. Arranquen su ego desde las raíces y arrójeno lejos. Despréndase de su estatus, de su engreimiento, de su nombre y forma y de todo lo que ellos demandan de otros. Este proceso hace la mente pura.”

...Sathya Sai Speaks. 1977.06.03

+++++  
“El servicio es un programa de toda la vida, no sabe de descanso o pausa. Este cuerpo les ha sido dado a ustedes para que puedan dedicar su fuerza y capacidades al servicio del hermano. Sirvan al hombre hasta que vean a Dios en todos los hombres, entonces, lo que hagan será elevada adoración.”

...Sathya Sai Speaks. 1975.01.06

+++++  
“No tienen razón para sentir orgullo cuando son capaces de ayudar a otro, porque su capacidad o riqueza o fuerza o coraje o posición oficial que les dio la oportunidad de servir fue el regalo de Dios, así lo reconozcan o no. Están solamente ofreciendo este regalo de Dios a otro regalo de Dios, es decir al pobre, al iletrado, al débil, al enfermo, al afligido, al de corazón roto que buscan su ayuda.

Para el progreso de la humanidad, solo el trabajo no es lo adecuado, sino que éste debe estar asociado con el amor, la compasión, la rectitud, la veracidad y la simpatía. Sin estas cualidades no se puede realizar el servicio desinteresado.”

...Discurso de Sathya Sai Baba

## ☪ Anuncios ☪

### Próximos Talleres

- ❖ **India Nueva Delhi:** Taller AVP 29-30 Junio 2013, contactar a Sangeeta a [trainer1.delhi@vibrionics.org](mailto:trainer1.delhi@vibrionics.org)
- ❖ **India Puttaparthi:** Taller SVP 15-20 Julio 2013, contactar a Hem a [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)
- ❖ **India Puttaparthi:** AVP workshop 23-27 July 2013, contact Hem at [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)
- ❖ **India Mumbai:** Taller AVP 3-4 Agosto 2013, contactar a Sandip Kulkarni al 9869-998 069 o por email al: [sanket265@yahoo.co.in](mailto:sanket265@yahoo.co.in) O Nand Agarwal al [nandagarwal@hotmail.com](mailto:nandagarwal@hotmail.com).
- ❖ **Italia Venecia:** Conferencia de Repaso Nacional 31 Agosto 2013, contactar a Manolis por email al [manolistho@yahoo.it](mailto:manolistho@yahoo.it) o por teléfono al +39-41-541 3763.
- ❖ **Polonia Wroclaw:** Taller Senior VP 13-15 Septiembre 2013, contactar a Dariusz Hebisz por email al [wibronika@op.pl](mailto:wibronika@op.pl) o por teléfono al +48-606 879 339.
- ❖ **Grecia Atenas:** Talleres JVP y de repaso a practicantes 21-23 Septiembre 2013, contactar a Vasilis por email al [saivasilis@gmail.com](mailto:saivasilis@gmail.com) o por teléfono al +30-697-2084 999.

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). Necesitarán su Número de Registro para acceder al Portal del Practicante. Si su dirección de email cambia, por favor infórmennos a [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org) tan pronto como les sea posible.

Pueden compartir este Boletín con sus pacientes. Sus preguntas deben ser enviadas a ustedes para respuestas o investigación y respuesta. Gracias por su cooperación.

**Jai Sai Ram !**

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