

Boletín de Vibríónica 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 3

Mayo/Jun 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 - 11
☞ El Rincón de las Respuestas	11 – 12
☞ Divinas Palabras del Maestro Sanador	12
☞ Anuncios	13
☞ Agregados	13 - 23

☞ Desde el Escritorio del Dr Jit K Aggarwal ☞

Queridos practicantes

Con un corazón lleno de gratitud, ofrezco mis más humildes saludos a los Divinos Pies del Loto de nuestro amoroso Señor Sai, mientras les escribo a todos después de uno de los meses más auspiciosos del año. Hemos tenido la bendición de celebrar la Pascua, Ramnavmi y Sathya Sai Aradhana Mahotsavam (Día del Recuerdo) durante el mes de abril, aunque este año las cosas han sido un poco diferentes, por decir lo menos. Sin embargo, algo es seguro: es nuestro amado Swami, y solo Swami, quien nos está llevando a través de estos tiempos sin precedentes como resultado de la pandemia de COVID-19. Swami dice: "La alegría misma derivada del servicio reacciona en el cuerpo y te libera de la enfermedad". Nosotros, como practicantes de Vibríónica, damos testimonio de esta sentencia.

Tan pronto como supimos que COVID-19 iba a tener un impacto global generalizado, nuestros practicantes de vibríónica de alto nivel pusieron en marcha las ruedas para una respuesta bien coordinada en ambos frentes: investigación y tratamiento.

Armados con información continuamente cambiante sobre este nuevo virus, nuestro equipo de investigación analizó varios remedios probados para enfermedades similares. Conectándose con Swami a través de la meditación y al recibir su guía, llegaron a los remedios más apropiados para la situación. A pesar de que la mayoría de los países entraron en 'modo de bloqueo', los practicantes de la vibríónica de todo el mundo, mientras se adhirió estrictamente a las pautas del gobierno local, se acercaron a la causa y comenzaron a distribuir estos remedios para actuar como 'refuerzo de inmunidad' tanto para la prevención como para el tratamiento de este virus. Es conmovedor notar que muchos practicantes que eran pasivos también se pusieron en acción con ganas de servir. No nos damos crédito por ello: Swami es el único "Hacedor", ¡y los resultados han sido abrumadores! Durante los últimos dos meses, hemos recibido continuamente excelentes comentarios de aquellos que han tomado remedios vibríónicos.

Somos extremadamente afortunados de que la Organización Sathya Sai Seva nos haya respaldado durante este tiempo y nos haya brindado su apoyo. Nos pusimos en contacto con el Presidente de la SSSSO para toda la India y él gentilmente ofreció su ayuda al dirigir de inmediato a los diversos Presidentes de Estado para que brinden a nuestros practicantes su plena cooperación. Con la inmensa gracia de Swami, se abrieron las puertas a los practicantes de vibríónica en toda la India. Realmente se esforzaron en estos tiempos difíciles y trabajaron desinteresadamente para llegar a tantas personas como sea posible. Sugeriría humildemente que los practicantes se mantengan en contacto con sus respectivos líderes locales de la Organización Sai y soliciten su ayuda para crear conciencia sobre los vibríónicos entre los devotos. De esta forma, pueden distribuir el "refuerzo de inmunidad" a una escala aún mayor y, al hacerlo, podemos desempeñar nuestro pequeño papel para ayudar a "aplanar la curva".

Como practicantes que han visto las maravillas de la vibriónica de primera mano, no se sorprenderán al saber que hemos recibido noticias de muchos buenos resultados exitosos con estos remedios. Nos complace compartir con usted algunas historias y datos inspiradores de todo el mundo en la sección "Agregados" de este número.

Aunque la pandemia está causando estragos en la humanidad: económica, emocional, mental y física, con la pérdida de muchas vidas, al mismo tiempo nos ha brindado una oportunidad fenomenal para sumergirnos en un servicio desinteresado y ayudar a muchas más personas. ! Asegúrese de hacer un seguimiento con los nuevos pacientes a quienes les dio Immunity Booster y verifique acerca de sus familiares sobre el estrés, la depresión u otras afecciones de salud con las que los vibriónicos pueden ayudar. Otra recomendación importante que tengo para todos los practicantes, que surge de nuestra experiencia en el tratamiento proactivo de esta pandemia, es que en el futuro, para obtener el máximo impacto, debemos abastecernos con un inventario suficiente de botellas, píldoras de azúcar y la tintura base. (alcohol etílico).

Me preocupa que a medida que la curva de nuevos casos comience a aplanarse, habrá una tendencia entre el público en general e incluso entre nuestros practicantes a volverse menos vigilantes sobre la práctica del distanciamiento social y la adhesión a otras pautas de precaución. No se equivoque, esto será imprudente de nuestra parte y pondremos en riesgo muchas vidas; especialmente, aquellos que son más susceptibles a la infección, como los ancianos y aquellos cuya inmunidad ya está comprometida de alguna manera. Recomiendo encarecidamente a todos los practicantes que continúen practicando altos niveles de higiene y tomen todas las medidas de protección hasta que COVID-19 esté bajo control completo.

Swami dijo: "En cada acción de tu vida diaria manifiesta amor desinteresado. ¡La divinidad surgirá de eso! - Discurso Divino, 5 de julio de 1996. Ruego que Él trabaje a través de nosotros para contener esta pandemia mortal y mantenernos a todos seguros y saludables! Es comprensible que haya una gran cantidad de miedo con respecto a varios aspectos de la vida: salud, relaciones personales, economía e incertidumbre general sobre el futuro. Debemos recordar las palabras de Swami "¿Por qué temer cuando estoy aquí?", Y debemos pasar este mensaje a todos aquellos con quienes interactuamos (pacientes, amigos, familias, vecinos, desfavorecidos) para tocar sus vidas de manera significativa.

En servicio amoroso a Sai

Jit K Aggarwal

☪ Perfiles de Practicantes ☪

Practicante ^{10354...India} es un ingeniero químico calificado con postgrado en diseño de plantas químicas.



Después de 25 años de servicio en compañías de TI conocidas, se retiró voluntariamente en 2012 para dedicarse a su interés en el negocio inmobiliario y de la construcción, que ha estado haciendo en Bangalore durante los últimos 6 años.

En 2002, cuando estaba en una publicación oficial en Muscat, su amigo lo llevó a un Sai bhajan que le gustó mucho. Mientras leía libros sobre Sai Baba, comenzó a percibirlo como Dios. Dentro de un año, independientemente de a dónde lo llevara su trabajo, se convirtió en un participante activo en las diversas actividades de servicio de la organización Sai. También comenzó a visitar Puttaparthi para el seva anual como miembro del Maharashtra seva dal. En 2008, inspirado por el grupo Pune Sai, él junto con muchos otros buscaron la admisión al curso de vibriónica.

Después de calificar como AVP en diciembre de 2008 y VP en octubre de 2009, comenzó a participar en campamentos de salud en Pune y sus alrededores y trató a muchos pacientes durante un año. Más tarde, debido a las presiones laborales, no pudo dedicar tiempo exclusivo a la vibriónica durante unos años. En 2018, impulsado por un gran deseo de reactivar su práctica, realizó el curso en línea según lo sugerido por el Dr. Aggarwal y asistió al taller AVP en Puttaparthi en julio de 2018 para actualizar sus conocimientos.

A partir del mes siguiente, comenzó a tratar pacientes todos los jueves por la mañana en un templo Shirdi Sai en Bangalore. Después de unos meses, él, apoyado por otro practicante 11597, comenzó a

hacer seva por las tardes en otro templo Shirdi, donde entre ellos atienden a 60-70 pacientes que vienen de lugares remotos de la ciudad y de áreas remotas. A medida que los pacientes mejoraron o se curaron, remitieron a más y más personas a los campamentos de los jueves. El practicante atribuye esto a la vibriónica, así como al ambiente positivo de los templos. Durante Shivaratri, el 21 de febrero de 2020, trató a los pacientes él sólo hasta la madrugada. También realiza seva de vibriónica en los campamentos médicos de la organización Sai que se lleva a cabo en áreas remotas el último domingo de cada mes.

El practicante revela que algunos pacientes fueron dirigidos en sus sueños por Shirdi Sai Baba para visitarlo, por ejemplo:

- Una niño de 11 años que apenas podía hablar debido a su bocio de tiroides agrandado fue traído a él en mayo de 2019. Poco después su madre tuvo ese sueño. Su madre había sufrido mucho al llevar al niño a varios hospitales y también gastó mucho dinero en tratamientos. La condición del niño mejoró en un 60% en 2 meses; A partir de marzo de 2020, está curado en un 90% y su tratamiento con vibriónica continúa.

- A una mujer de 39 años se le indicó en un sueño que dejara de tomar todos los medicamentos costosos que tomaban ella y sus dos hijos pequeños y que, en su lugar, visitara el templo para recibir tratamiento con vibriónica. En solo 3 semanas, se sintió completamente aliviada de su migraña, indigestión e insomnio de 10 años. Del mismo modo, su hija y su hijo se han recuperado de sus problemas crónicos en un 95% y continúan tomando los remedios diligentemente.

Hasta ahora ha tratado a más de 4000 pacientes. Muchos han mejorado sustancialmente de dolencias como la presión arterial alta y la diabetes; varios han sido curados de hemorroides, gastroenteritis, menstruaciones irregulares o dolorosas, síndrome de ovario poliquístico (PCOD), leucorrea, caída del cabello, migraña, cálculos renales, fiebre del heno, problemas respiratorios, epilepsia, dolores musculares y de rodilla, y alergias.

El practicante comparte algunos casos interesantes:

- Dos mujeres habían sufrido 3-4 abortos involuntarios en los últimos 2 años; después de 5 meses de tratamiento, ellas tuvieron embarazos normales y dieron a luz bebés sanos.

- Un trabajador de la construcción de 30 años sufrió múltiples problemas, incluidos úlceras estomacales y gases durante más de 3 años. Antes de consultar al practicante, el paciente había recibido tratamiento en varios hospitales sin mejoría. Se liberó de todos los síntomas en 3 meses.

- Siete pacientes diabéticos tipo 2, que tomaron vibriónicos durante 6 meses disminuyeron gradualmente la medicación alopática durante un período de 3 meses en consulta con sus médicos y continúan solo con remedios vibriónicos; Sus niveles de azúcar son estables durante más de un año.

- Algunos de sus pacientes diabéticos tipo 1, mientras continúan con su insulina, han reportado una mejora sustancial en su salud general y nivel de energía después de comenzar con los vibriónicos.

Para el dolor muscular, quemaduras, talones agrietados, llagas no infectadas y erupción cutánea, brinda un alivio rápido, además de las píldoras, un remedio en vaselina simple mezclado con vibhuti para aplicación externa. Para problemas de cabello y calvicie, el remedio hecho en aceite de coco para aplicar en el cuero cabelludo ha ayudado inmensamente a sus pacientes. Los niños que recibieron **CC12.2 Child tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic** durante 2 meses mostraron una clara mejoría en los estudios; aquellos que continuaron durante 9 meses o más, sobresalieron en estudios, deportes e incluso comportamiento general. El practicante comparte que durante la epidemia de dengue de 2019, ninguno de sus 250 pacientes de 150 familias, que recibieron **CC9.2 Infections acute + CC9.3 Tropical diseases + CC9.4 Children's diseases**, contrajeron dengue, a pesar de que estaba muy extendida en su área. Desde marzo de 2020, ha dado el remedio prescrito, llamado Immunity Booster, a 300 familias, como preventivo para el nuevo coronavirus COVID-19, junto con instrucciones sobre higiene.

Con el fin de tratar a un gran número de pacientes en poco tiempo, el practicante utiliza ampliamente su kit de bienestar. Ha realizado una versión mejorada de los combos de bienestar al agregar más a los remedios existentes, aquellos que generalmente se adaptan a las necesidades de sus pacientes. Dependiendo de su edad y situación, aconseja a sus pacientes sobre el estilo de vida. Su consejo normalmente incluye un buen régimen de agua, una dieta saludable para incluir verduras y frutas frescas, evitar los alimentos procesados, realizar caminatas diarias y, sobre todo, ofrecer sus problemas en los Pies Divinos del Loto. En su experiencia, un enfoque holístico resulta en una cura más rápida y minimiza la posibilidad de recurrencia en dolencias crónicas.

El practicante es apoyado por su esposa en sus clínicas semanales y campamentos mensuales. Ella juega un papel clave en el manejo de la cola, administrando la primera dosis en la boca, explicando las precauciones y dando consejos de salud. Él sinceramente cree que es un instrumento en las manos de Swami y el propósito de su vida es servir a la humanidad con humildad y dedicación para cumplir su dictado: "Manav seva es Madhav seva" ("El servicio al hombre es el servicio a Dios").

Casos para compartir:

- [Sabañones, dolor en muñeca y dedos](#)

+++++

Practicantes 12013 & 11553...India son una pareja devota de familias con inclinación espiritual. El esposo, un ingeniero mecánico calificado con un diploma de posgrado en estudios de gestión, se retiró en 2010 como Senior Gerente General después de 38 años de servicio en una organización de renombre. La esposa, licenciada en ciencias como además de educación, trabajó como maestra de secundaria durante 30 años antes de retirarse en 2012.



Presenciando los milagros de Swami su esposa entró en Sai fold después del matrimonio. Durante los últimos 40 a 45 años, han sido participantes activos en la organización Sai y fueron bendecidos por Swami con muchos Milagros. La esposa ha sido gurú de Balvikas desde 1985 y actualmente se desempeña como coordinadora de Balvikas y Mahila en el Centro Sai local donde el esposo se desempeña como coordinador espiritual. En 2011, el esposo tuvo la oportunidad de desempeñar un papel principal para obtener el patrocinio, la adquisición de materiales y la ejecución oportuna de un proyecto que llevó agua a una aldea en una colina en el distrito de Raigad de Maharashtra. Se construyó un pozo con la ayuda de aldeanos locales en el lado del río y el agua fue bombeada a un tanque construido en la colina. Esto trajo una alegría incalculable a 200 habitantes que tuvieron que enfrentar enormes dificultades durante años para obtener agua de las llanuras.

En 2008, la pareja tuvo la suerte de asociarse estrechamente con un practicante senior. Fueron testigos de cómo los pacientes se curaban con medicamentos vibratoriales sin efectos secundarios. Fueron inspirados y motivados por el practicante para recibir capacitación y convertirse en practicantes de vibriónica. Pronto

después de la jubilación, el esposo completó su entrenamiento en 2011 y su esposa hizo lo mismo para convertirse en AVP en 2012. Inicialmente, tanto el esposo como la esposa se trataron a sí mismos y obtuvieron alivio de sus problemas crónicos de acidez y dolor de rodilla, respectivamente. Esto aumentó su confianza y convicción en el tratamiento de diversas dolencias. En los últimos 8 años, han tratado a 500 pacientes y han logrado el éxito con variadas dolencias como varices, acidez, diarrea, fiebre, tos y resfriado, rinitis, migraña, vértigo, epilepsia, parálisis, artritis, hombro congelado, dolor de espalda y psoriasis.

Muchos de sus pacientes, después de haber probado varias medidas correctivas sin mucho éxito, finalmente recurrieron y fueron curados por vibriónica. Estas personas son muy felices y proclaman audazmente a otros con problemas similares que solo debido a la vibriónica, se han curado. En general, encuentran que el grado de mejora en la condición de un paciente depende de la naturaleza y la historia de la enfermedad, en

La fe, la paciencia y la perseverancia del paciente. Aquellos que esperan una cura instantánea se desaniman si solo hay un alivio marginal. En tales casos, los practicantes trabajan con ellos para generar confianza y confianza en continuar tomando los remedios según lo recomendado. Según su experiencia, alrededor del 70% de todos los pacientes se curan.

Los practicantes también han estado participando en campamentos de salud semanales realizados por su Sai Samiti.

Durante uno de esos campamentos en junio de 2016, se encontraron con dos pacientes masculinos de 40 años que padecían psoriasis durante muchos meses. Uno tomó tratamiento homeopático y el otro alopático, sin alivio en ninguno de los casos. Dentro de los 2 meses de tomar el remedio **CC21.3 Skin allergies + CC21.5 Dry Sores + CC21.10 Psoriasis**, por vía oral y en aceite de coco para aplicación externa, el primer paciente se curó completamente; No se ha repetido en casi 4 años. El otro paciente

obtuvo aproximadamente un 80% de alivio en 4 meses y el tratamiento continúa. La pareja siente que la vibrionica debería convertirse en parte de todos los campamentos de salud de la Organización Sai, ya que muchos médicos, debido a su fe en Swami y al conocimiento de vibrionica, derivan a sus pacientes a ellos para acelerar la cura. Esto se aplica especialmente a enfermedades crónicas como estreñimiento, hemorroides, insomnio, dolor de rodilla, dolor de espalda y asma porque los pacientes buscan medicamentos más potentes (por una cura más rápida) para estas dolencias, ya que hacen que sus tareas rutinarias sean un desafío.

Los practicantes también envían remedios por correo a familiares y amigos en diferentes partes de la India. Cuando visitan a sus hijos en EE. UU., normalmente una vez cada 2 años, llevan consigo, además de su kit de bienestar, 36 remedios esenciales elegidos de la caja 108CC. Estos son para problemas agudos que ocurren comúnmente como resfriado, tos, fiebre, dolor de cabeza, indigestión y todos los dolores, así como remedios para ciertas dolencias crónicas basadas en la información previa recibida. Muchos devotos Sai en los Estados Unidos se han beneficiado de su seva. La familia de su hija ha desarrollado una fuerte fe en los vibrionicos, tanto que su nieta de 4 años solo pide "medicamentos vibrionicos" cuando no está bien.

¡Los practicantes sienten que es una bendición para la humanidad que tal medicina, que funciona a nivel vibracional y no tenga efectos secundarios, esté disponible y sea gratuita! Dan remedios vibrionicos con la firme fe de que Swami está sanando y que son solo sus instrumentos. Su propia convicción sobre la eficacia de los Vibrionicos ha crecido muchos pliegues con el tiempo. Son de la opinión de que a medida que más y más personas obtienen curación, lo recomendarán a otros y este campo de la medicina crecerá. En el futuro, esperan que más devotos reciban capacitación en vibrionica y lleguen a áreas que aún no reciben su beneficio. Haciendo seva a través de la vibrionica es muy gratificante, como una ofrenda a Dios, concluyen!

Casos para compartir:

- [Acidez](#)
- [Migrania](#)
- [Parálisis de Bell](#)

☞ Historias de Casos Usando los Combos ☞

1. Sabañones, dolor en la muñeca y en los dedos ^{10354...India}

Durante los últimos 10 años, un alto funcionario de seguridad de 42 años que trabajaba por turnos en una obra de construcción sufrió un fuerte dolor en las articulaciones de sus manos, especialmente en las muñecas. Debido a la exposición a las noches frías en la temporada de invierno, tenía sabañones (pequeñas lesiones causadas por la inflamación de pequeños vasos sanguíneos después de la exposición al aire frío y tienden a afectar la piel de las manos y los pies) como resultado de lo cual no podía doblar o enderezar fácilmente sus dedos. También tenía sensación de ardor en las palmas y una ligera hinchazón en los pies. Su dolor fue intenso durante el invierno, particularmente durante los turnos de noche, cuando sus dedos se ponían rojos, entumecidos y rígidos como si estuvieran congelados. Su condición mejoró a medida que el clima se volvió cálido. Durante muchos años estuvo bajo medicación alopática recetada por su médico, pero apenas había mejoría. Como no podía dormir bien debido al dolor, tuvo que depender de analgésicos. Además, a menudo sufría pérdida de memoria. El 30 de septiembre de 2018, cuando visitó al practicante en su campamento de salud regular, le dieron:

Move Well-2* + Tiredness/Fatigue + CC9.2 Infections acute + CC12.4 Autoimmune diseases + CC15.6 Sleep disorders + CC21.2 Skin infections + CC21.3 Skin allergies...QDS**

Después de un mes el 1 de noviembre, el paciente informó que podía mover sus dedos razonablemente bien sin mucho dolor; la sensación de ardor en sus palmas y la hinchazón en sus pies habían desaparecido. El estaba muy feliz de poder montar su bicicleta él mismo después de haber sido un pasajero durante los últimos 10 años. Él también podía dormir bien sin la necesidad de un analgésico! Al ver una mejora sustancial en su condición, el paciente dejó de tomar los medicamentos alopáticos. El 22 de noviembre de 2019, se liberó de todos los síntomas y la dosis se redujo a **TDS**. En diciembre no vino al campamento para una recarga, pero informó en enero de 2020 que estaba 100% curado. Todo el invierno había pasado pacíficamente sin los síntomas habituales de dolor, enrojecimiento, entumecimiento o rigidez. Se sentía saludable y podía continuar con sus deberes sin ningún problema. El paciente confiaba en que sus síntomas no volverían a aparecer, por lo que no volvió pero refirió

muchos de sus amigos para recibir tratamiento en el campamento. A partir de abril de 2020, no ha habido recurrencia.

Nota del editor: de acuerdo con la necesidad específica de los pacientes en el campamento, el practicante ha agregado más combos a su kit de bienestar y usó dos de estos combos (ver más abajo) para tratar a este paciente. CC9.2 Infections acute se agregó para prevenir una posible infección respiratoria ya que el paciente estuvo expuesto a variaciones climáticas debido al trabajo por turnos. Se incluyeron remedios para la piel para evitar una posible infección debido a los sabañones. CC15.6 Sleep disorders no se administrará por separado, ya que necesitaba descansar y dormir durante el día.

***Move Well 2: CC3.7 Circulation + CC12.1 Adult tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.2 SMJ pain + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine**

****Tiredness/Fatigue: CC3.1 Heart tonic + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic + CC18.1 Brain disabilities**

+++++

2. Acidez ^{12013...India}

Un hombre de 62 años, que ocupaba un puesto de alta dirección, fue ascendido a una posición de mayor responsabilidad en el año 2006. Esto le provocó mucho estrés y pronto desarrolló reflujo, flatulencia y eructos con sabor agrio en la boca después de cada comida, especialmente el desayuno! Además, la frecuencia de sus deposiciones matutinas aumentó de una vez a 2-3 veces al día. A principios de 2007, su médico le recetó tabletas de pantocida una vez al día y continuó durante 5 años hasta 2011. Esto le proporcionó un buen alivio, pero todos los síntomas anteriores todavía se experimentaban 2-3 días a la semana. Cuando se jubiló en 2010, el estrés en la oficina desapareció, pero aún estaba estresado porque estaba ocupado debido a que desempeñaba un papel principal en muchas actividades de seva. Todavía dependía de sus tabletas alopáticas, ya que pensaba que no tenía otra opción. Al convertirse en practicante de vibriónica en 2011, aprovechó la oportunidad y el 8 de noviembre comenzó a tomar lo siguiente:

CC4.1 Digestion tonic + CC4.10 Indigestion + CC15.1 Mental & Emotional tonic...QDS

En 3 meses ya no tenía eructos, sus deposiciones se normalizaron y el reflujo ácido y la flatulencia se redujeron en aproximadamente un 70%. Entonces, el 15 de febrero de 2012 redujo la ingesta de pantocid a días alternos y para el 31 de marzo a dos veces por semana, mientras continuaba con los vibriónicos en la misma dosis. El 1 de julio, cuando obtuvo un alivio del 100% de todos los síntomas, dejó de tomar pantocid y redujo la dosis de su remedio a **TDS**. Después de 2 meses y medio, ya que ninguno de los síntomas reapareció, redujo la dosis a **OD** y paró el 15 de noviembre de 2012. No ha habido recurrencias hasta la fecha.

+++++

3. Migrania ^{12013 & 11553...India}

Una mujer de 29 años sufría dolores de cabeza intensos durante 15 a 20 días en un mes desde diciembre de 2014. El dolor comenzaba por encima de los ojos y se volvía intenso hacia el lado izquierdo de la cabeza y duraba todo el día hasta que ella se dormía. A veces iba acompañado de frío y fiebre y la temperatura subía a 102 ° F y solo bajaba si tomaba medicamentos. Como la tomografía computarizada no mostró anormalidad, ella atribuyó su condición a una presión laboral excesiva y al consiguiente estrés mental. Tomó medicamentos alopáticos durante aproximadamente un año, pero como desarrolló una sensación de ardor en el estómago, los discontinuó.

Luego se cambió a un tratamiento homeopático y estaba un 75% mejor en enero de 2017. La frecuencia de los dolores de cabeza se había reducido a una vez por semana, era menos severa y duraba hasta 3-4 horas cada vez. En junio de 2017, como no hubo más mejoras y fue una gran carga financiera,

ella detuvo el tratamiento. Después de aproximadamente 15 días, los dolores de cabeza volvieron con la misma intensidad y frecuencia que había sufrido antes de comenzar a tomar los medicamentos. Por lo tanto, tuvo que reanudar el tratamiento. Se necesitaron ocho meses para alcanzar una mejora del 75%, que parecía haber alcanzado una meseta. A partir de entonces, comenzó a buscar alternativas que pudieran brindarle un alivio total. Pronto se enteró de la vibriónica. Ella paró el tratamiento homeopático y el 15 de febrero de 2018, consultó al practicante que le dio lo siguiente:

CC4.10 Indigestion + CC11.3 Headaches + CC11.4 Migraines + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.5 Sinusitis...6TD

El 30 de abril de 2018, la paciente informó que se sentía mucho mejor que antes, ya que sufría dolor de cabeza solo una vez en 10-15 días durante los últimos 2 meses y medio; la intensidad fue mucho menor y el dolor de cabeza duró 2-3 horas. El 30 de junio, dado que los dolores de cabeza eran menos frecuentes y duraban solo alrededor de una hora, la dosis se redujo a TDS. El dolor de cabeza se volvió cada vez más leve y desapareció para el 30 de septiembre de 2018, lo que le dio un alivio muy necesario. Ella prefirió continuar el remedio en TDS durante unos meses más, ya que temía la posibilidad de una recurrencia. En abril de 2019, la dosis se redujo a OD, que todavía se continúa a partir de abril de 2020, ya que el paciente no está dispuesto a detenerlo o reducirlo más.



4. Parálisis de Bell ^{12013 & 11553...India}

Una mujer de 62 años en EE. UU. Había sufrido un estrés excesivo en su vida durante los últimos 6 meses. El 4 de junio de 2015, mientras conducía, sintió un entumecimiento repentino y espasmos dolorosos en el lado izquierdo de la cara y tuvo que detener su auto al costado de la carretera. Cuando sintió que su cara estaba paralizada, fue a un hospital para recibir atención urgente. El médico que lo diagnosticó como parálisis de Bell no le dio muchas esperanzas y le dijo que llevaría semanas de esteroides y fisioterapia lograr alguna mejora, si es que la había. Ella eligió no tomar esteroides, pero comenzó la fisioterapia dos veces por semana como se le aconsejó. Mientras, su boca se inclinaba hacia la izquierda y no tenía sensación, no podía comer ni masticar ese lado de la boca, de lo contrario se mordía la mejilla o el labio en el proceso. Como no hubo mejoría, se preocupó y su nivel de estrés se volvió aún más alto. En la madrugada del 18 de junio de 2015, se sintió desesperada y rezó intensamente a Swami. Recibió un mensaje interno de que debería recibir tratamiento de los practicantes, los padres de su amiga que actualmente están de visita en Estados Unidos. Ella los llamó de inmediato y su hija pronto le trajo el siguiente remedio:

CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.4 Paralysis...6TD

El 21 de junio de 2015, cuando los practicantes visitaron el centro Sai, se sorprendieron gratamente de verla sin ningún signo de parálisis facial. Ella alegremente transmitió que su rostro se volvió perfectamente normal en 48 horas. No hubo daños en los nervios y se sintió 100% bien. El 24 de junio de 2015, la dosis se redujo a **TDS**. Como la paciente no sintió la necesidad de continuar el remedio por mucho tiempo, lo detuvo después de un mes. Ella continúa en contacto con los practicantes. A partir de abril de 2020, no ha habido recurrencia.

Testimonio del paciente:

"Después de 48 horas, mi cara se restableció completamente a la normalidad, sin parálisis ni daño a los nervios. Antes de la vibriónica, ni siquiera podía parpadear mi ojo izquierdo y tenía que usar mi dedo para cerrarlo y lavarlo con agua a menudo. Por la gracia de Swami y su amor, a través de la vibriónica fui completamente curada y restaurada a la normalidad.

"El doctor quedó asombrado por la noticia, ya que nunca había experimentado una recuperación tan rápida, especialmente sin terapia física o esteroides, que es lo que sugirieron. Su cita fue: "esto es definitivamente lo que llamas un milagro, uno que no he visto en todos mis días como médico".



5. Ansiedad, depresión, ataques de pánico, tinnitus ^{02899...UK}

Una mujer de 63 años sufría de ansiedad, depresión, ataques de pánico e insomnio durante los últimos 10 años. Se había vuelto totalmente dependiente de los medicamentos alopáticos porque ayudaban a controlar los ataques de pánico; Además, pudo ir a trabajar y continuar con sus actividades normales. Si dejaba de tomarlos por un tiempo, sus síntomas volverían y su condición empeoraría. Solo se sentiría mejor si volvía a tomar el medicamento y luego le llevara mucho tiempo normalizarse. La fase actual de la enfermedad comenzó el 1 de abril de 2016 cuando los ataques de pánico se volvieron muy severos junto con constantes zumbido (tinnitus) en la cabeza y pérdida de apetito. Ella simplemente iba a trabajar y regresaba directamente a casa y no tenía interés en salir o recibir visitas en casa. El zumbido continuo en sus oídos la mantenía despierta y las tabletas para dormir no ayudaron. Era tan molesto que tuvo que dejar de ir a trabajar en julio de 2016. Los médicos querían determinar la causa del zumbido. El 24 de julio de 2016, le enviaron una resonancia magnética del cerebro pero su condición se deterioró. Aunque

creía firmemente en la alopátia, debido a su amistad de 20 años, aceptó ver al practicante el 23 de agosto de 2016 y se le dio:

#1. CC5.3 Meniere's disease + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.2 Psychiatric disorders + CC15.6 Sleep disorders + CC17.3 Brain & Memory tonic...TDS

La hermana gemela de la paciente se puso en contacto con la practicante y le dijo que no había tomado el # 1 después de la primera dosis. Durante los siguientes dos meses, su estado empeoró progresivamente, por lo que ingresó y salió del hospital. Casi no comía nada, se debilitó mucho y no podía dormir. Ella no estaba en condiciones de salir de la casa. Todo esto le hizo sentir que no había nada que alguien pudiera hacer para ayudar. Ella le dijo a su hermana que sentía que iba a morir.

En su desesperación, la hermana contactó al practicante el 28 de octubre de 2016. Como el paciente no tenía inclinación para tomar el remedio vibrónico, la hermana preguntó si se podía hacer algo por ella. Después de completar su curso de SVP, la practicante se ofreció a tratar mediante una transmisión que comenzó el 31 de octubre con una imagen completa de la paciente. El combo utilizado fue:

#2. NM5 Brain TS + NM6 Calming + NM12 Combination-12 + NM88 Meniere's Disease + SM39 Tension + SM41 Uplift...TDS

El mismo día, la paciente se sintió más tranquila y comió un poco. Esa misma noche, ella salió a ver a su hijo y nietos. Mientras la transmisión continuaba, comía un poco más cada día e incluso comenzó a conversar normalmente. En solo 3 días hubo una mejora del 50% en sus ataques de pánico y apetito, pero el zumbido en su cabeza continuó. Entonces, el 3 de noviembre de 2016, el remedio se mejoró para:

#3. SM19 Ears + #2...TDS

Para el 8 de noviembre de 2016, la paciente estaba mucho mejor, pero el zumbido en su cabeza era solo un 50% mejor. Acababa de recibir los resultados de la resonancia magnética que mostraban que todo era normal. La paciente ahora estaba dispuesta a tomar el remedio por vía oral, por lo que su hermana le entregó el n. ° 3 y, por lo tanto, se detuvo la transmisión.

En la última semana de enero de 2017, el zumbido en el oído del paciente se había reducido en un 60%. En este momento, fue vista por un consultor que diagnosticó que el zumbido fue causado por una intoxicación química debido a una mezcla de medicamentos alopáticos durante un largo período de tiempo. Los doctores comenzaron a reducir los medicamentos. Mientras continuaba tomando vibrónica e hizo un rápido progreso a una mejora del 90% en todos sus síntomas a finales de marzo. Entonces, la dosis se redujo a **BD** con el consejo de reducirla gradualmente antes de detenerla. Había 100% de recuperación para fines de julio de 2017. Actualmente no está tomando ningún medicamento alopático y está completamente normal y comenzó a trabajar a tiempo completo en septiembre de 2017.

Actualización del practicante a partir de marzo de 2020: el paciente había dejado de tomar el remedio cuando la dosis se redujo a **BD** y se mantuvo en silencio al respecto. Continuó bien sin ningún medicamento hasta diciembre de 2019, cuando tuvo una leve recaída de los síntomas de ansiedad. Pero ella eligió no tomar ninguna medicina, incluidos los vibrónicos, segura de que puede curarse a sí misma. A pesar de la leve recaída, lo positivo fue que un paciente en una condición grave durante 10 años podría obtener un alivio casi completo dentro de 5 meses de tratamiento vibrónico y se había vuelto lo suficientemente fuerte como para manejarse sin ayuda externa.

Si usa el cuadro 108CC, indique # 2:

CC5.3 Meniere's disease + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.2 Cleansing; for #3: CC5.1 Ear infections + CC5.3 Meniere's disease + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Cleansing

+++++

6. Infertilidad – disfuncion eréctil, quiste de ovario ^{10980...India}

Una pareja joven había estado tratando de tener un bebé durante 3 años desde su matrimonio en 2011. El 10 de marzo de 2014, el esposo de 26 años acudió al practicante con su informe médico que mostraba que sufría de la disfunción eréctil. Había tomado tratamiento ayurvédico y luego homeopático, a un costo enorme, por 2 años pero sin ningún éxito. El practicante le dió lo siguiente:

CC14.3 Male infertility...TDS

Después de 2 semanas, el paciente informó que su erección fue un 50% mejor que antes. El 5 de abril de 2014 vino con su esposa, ambos felices porque su disfunción eréctil había desaparecido por completo. Continuó el remedio durante otros dos meses y medio en **TDS** y lo detuvo el 20 de junio de 2014 por su propia cuenta, ya que sintió que ya no lo necesitaba. Inspirada por la rápida mejora del esposo, la esposa de 23 años también quería probar la vibriónica para sus problemas. Tenía períodos irregulares y retrasados durante el último año, siendo la brecha de tiempo entre sus ciclos 2 a 3 meses. Una ecografía realizada en diciembre de 2013 reveló un quiste ovárico. Ella fue dada el 5 de abril de 2014:

CC8.1 Female tonic + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.8 Menses irregular...TDS

Sus siguientes 3 ciclos durante mayo a julio de 2014 fueron regulares y dentro de un mes del anterior. Para su gran deleite, la esposa concibió en agosto de 2014. Una exploración de rutina tomada durante su embarazo mostró que no había quiste. Aunque se le aconsejó que continuara con el remedio durante el embarazo, la pareja solo contactó a la practicante para darle la buena noticia de que nació una niña sana el 29 de mayo de 2015. Ella concibió nuevamente y dio a luz a un bebé en mayo de 2018, tanto la madre como el niño estaban sanos. Ahora toda la familia toma solo remedios vibriónicos para cualquier problema de salud. A partir de abril de 2020, los padres y los niños están bien.

Testimonio de la paciente del 15 de marzo de 2019: mi esposa y yo tomamos medicamentos vibro en marzo de 2014 para mi disfunción eréctil y el quiste ovárico y los períodos irregulares de mi esposa. No tuvimos un hijo hasta 3 años después del matrimonio debido a los problemas anteriores. Después de tomar medicamentos durante 3 meses, mi esposa concibió y fuimos bendecidos con una niña en mayo de 2015. Recientemente, en mayo de 2018, fuimos bendecidos con un bebé. Desde 2014 hasta la fecha no hemos tomado ningún otro medicamento para los problemas anteriores, ni se repitieron. Estamos agradecidos con el tratamiento de vibriónica y con Sai Baba por ayudarnos a recuperarnos de estos problemas.

+++++

7. Dolor menstrual, anemia, acidéz ^{11585...India}

Una mujer de 38 años de una aldea remota sufría dolores intensos durante cada ciclo menstrual durante los últimos 25 años, aunque el sangrado era normal. Siguiendo el consejo de su médico, tomó analgésicos solo cuando el dolor se volvía insoportable. Hace dos años, desarrolló una sensación de ardor en el estómago y tomó antiácidos para hacerle frente. En marzo de 2017, se descubrió que era anémica ya que su recuento de Hb era 7, muy por debajo del rango normal de 12-16 g / dL. El 25 de abril de 2017, visitó al practicante y se quejó de debilidad y fatiga. Le dieron el siguiente remedio:

Para el dolor menstrual y la anemia:

#1. CC3.1 Heart tonic + CC8.8 Menses irregular + CC12.1 Adult tonic...TDS

Ella discontinuó los analgésicos antes de comenzar el # 1, pero continuó con antiácidos.

Durante su visita de seguimiento el 19 de mayo de 2017, estuvo feliz de informar que no tuvo dolor durante la menstruación por primera vez en los últimos 25 años. Se le pidió que continuara # 1 y también se le dio:

Para la acidez:

#2. CC4.10 Indigestion...TDS

En este punto, ella también suspendió los antiácidos. Después de 8 semanas el 16 de julio, le informó a la practicante que no tenía dolor durante los ciclos menstruales de junio y julio y que estaba completamente aliviada de la acidez. Ella ya no se sentía débil o fatigada y no sintió la necesidad de hacerse otro análisis de sangre. La dosis de # 1 y # 2 se redujo a **BD** durante dos semanas, luego a **OD** durante las siguientes dos semanas, y gradualmente se redujo a **OW** antes de detenerse finalmente el 30 de septiembre de 2017. Inspirada por el efecto curativo de la vibriónica, su familia también comenzaron a recibir tratamiento del practicante. A partir de abril de 2020, confirmó que estaba saludable sin recurrencia de ningún síntoma.

+++++

8. Constipación ^{11614...India}

Una mujer de 61 años había sufrido estreñimiento durante los últimos cinco años a pesar de tomar 2 litros de agua por día y una dieta equilibrada que incluía frutas y verduras. No podía movilizar los intestinos sin esforzarse, a menos que tomara laxantes cada dos días. Hacía tres meses, su condición había empeorado tanto que tomaba laxantes todos los días. Incluso así podía movilizar solo una vez en 3 días y eso también con gran dificultad. El 7 de septiembre de 2019, le dieron:

CC4.1 Digestion tonic...TDS

Después de una semana, la paciente informó una mejora del 30 al 40%, ya que ahora podía movilizar en días alternos y con menos dificultad. Después de otra semana, obtuvo un 100% de alivio y podía defecar todos los días con facilidad. El 4 de octubre de 2019, la paciente confirmó que había dejado de tomar laxantes hace 3 días; el movimiento intestinal ahora era normal y su terrible experiencia de 5 años realmente había terminado. La dosis se redujo a **OD** y se redujo lentamente a **OW** el 23 de octubre. Dejó de tomar el remedio sola el 28 de octubre de 2019, ya que no sentía la necesidad de hacerlo. A partir de abril de 2020, no ha habido recurrencia.

+++++

9. Espondilitis, picazón en la piel ^{11614...India}

Un hombre de 54 años sufría de múltiples problemas cuando visitó al practicante. Él tenía dolor persistente y rigidez tanto en el hombro como en el cuello durante los últimos seis meses y no podía mover el cuello sin molestias. Pero él no tomaba ninguna medicina. Además, tres meses atrás desarrolló picazón en la mano izquierda y la espinilla izquierda, lo que le molestaba todo el tiempo. La aplicación de ungüento según lo prescrito por su médico no ayudó, por lo que dejó de aplicarlo. Hace quince días, el dolor de cuello y hombro se había vuelto insoportable y también comenzó a tener dolor en todo el cuerpo todas las noches. Luego fue a un chequeo y le diagnosticaron espondilitis. El médico le recetó fisioterapia a la que asistió durante una semana, esto no ayudó mucho. En adelante, se complementó con medicina alopática durante la segunda semana. Esto lo alivió un poco, pero el dolor aún persistía. Más adelante, hace 3 días, él comenzó a experimentar entumecimiento en su hombro izquierdo. Luego decidió dejar de tomar tratamiento alopático y tomar vibriónica en su lugar. El 29 de septiembre de 2019, el practicante le dio el siguiente remedio:

CC20.5 Spine + CC21.3 Skin allergies...TDS

En 5 días, el paciente quedó libre de entumecimiento, dolor y rigidez en el cuello y el hombro. Además, la picazón mejoró en aproximadamente un 60-70%. Para el 17 de octubre de 2019, estaba 100% libre de todos los síntomas que lo habían estado molestando. Dijo que era un milagro que se sintiera aliviado de todas las molestias físicas dentro de los 18 días posteriores al tratamiento con vibriónica. La dosis se redujo primero a **OD** y luego se redujo a **OW** durante un período de 3 semanas y se detuvo el 7 de noviembre. El 19 de diciembre de 2019, el paciente confirmó que todo estaba bien. A partir de abril de 2020, no ha habido recurrencia.

+++++

10. Urticaria papular ^{03552...UAE}

Una mujer embarazada de 37 años tenía picazón en las manos, los pies y el abdomen. Estaba embarazada de 6 meses y le diagnosticaron urticaria papular hace 3 semanas. El médico le recetó crema para la piel con corticosteroides que la paciente era reacia a usar. Por lo tanto, recurrió a tratamientos herbales como la pasta de neem, el gel de aloe vera y el baño de harina de avena, pero estos tuvieron poco efecto. Ella vio al practicante el 18 de julio de 2016 y le dio:

#1. CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC21.3 Skin allergies...TDS y en agua para aplicación externa ... BD, en la mañana después del baño y en la noche antes de acostarse.

#2. CC8.2 Pregnancy tonic...TDS

Al día siguiente, la picazón en las manos y los pies se agravó, pero el paciente continuó tomando el remedio TDS. Después de dos días, la molestia disminuyó y en esa semana la picazón en las manos y el abdomen mejoró un 90% y la de sus pies se redujo en un 50%.

Al final de la tercera semana, el 7 de agosto de 2016, la picazón se resolvió por completo. La paciente estaba feliz cuando notó que el dolor que solía tener en el sitio de su cesárea anterior también había desaparecido. La dosis de **# 1** se redujo a **BD** durante una semana y luego a **OD** durante un mes antes

de detenerse el 15 de septiembre. Se le aconsejó que continuara # 2 hasta su parto. Un niño sano nació en octubre de 2016. Cuando el paciente contactó por última vez con el profesional en 2019, no hubo recurrencia de picazón.

+++++

☞ Rincón de las respuestas ☞

Pregunta 1: ¿Puedo tomar mi remedio para cualquier otro problema agudo o crónico junto con el remedio profiláctico Covid-19?

Respuesta: El remedio preventivo Covid-19 debe tomarse solo (sin combinar con otro remedio) al despertarse por la mañana. El remedio para cualquier otro problema puede tomarse 20 minutos después de eso. Por cierto, sabemos que la regla de los 20 minutos también se aplica a un nosode y un miasma, cuando es inevitable administrarlo con otro remedio. Siempre hemos considerado que una brecha de 5 minutos entre remedios suele ser suficiente, pero según las últimas investigaciones, una brecha de 20 minutos es ideal en todos los casos.

+++++

Pregunta 2: Para problemas agudos dentro de mi familia, encuentro que una gota de una caja de 108CC puesta directamente en agua es rápida de preparar y más efectiva que las pastillas disueltas en agua. ¿Puedo hacer lo mismo para mis pacientes también?

Respuesta: Sí, puede hacerlo, pero tenga en cuenta que el remedio con agua durará mientras la calidad del agua siga siendo buena para el consumo oral, digamos una semana. Por lo tanto, este método puede no ser práctico en caso de un problema crónico, a menos que el paciente pueda visitarlo todas las semanas para una recarga. (Consulte también Q3 del vol 9 # 2)

+++++

Pregunta 3: Los contenedores de cobre en mi SRHVP se han empañado con los años. Esto de alguna manera afecta los remedios preparados? ¿Hay algo que pueda usar para eliminar el deslustre?

Respuesta: No importa si los contenedores se han empañado porque esto no afecta la calidad de los remedios realizados. Sin embargo, se recomienda que los contenedores se limpien periódicamente con unas gotas de alcohol etílico sobre un paño blanco suave.

+++++

Pregunta 4: Recientemente comencé a usar un difusor (en lugar de usar una botella de spray) para dispersar el remedio CC15.1 Tónico mental y emocional en mi casa para evitar las energías negativas. ¿Recomendaría el uso de un difusor?

Respuesta: A primera vista, el uso de un difusor parece una buena idea porque produce continuamente una fina pulverización o neblina que puede dispersarse en un área más amplia de la habitación. Sin duda, en el caso de algo físico como esencias florales, un difusor será muy útil. Pero cuando uno está rociando un remedio, se hace mientras se reza. Al dejar el remedio en un difusor, es probable que uno se olvide del aspecto de la oración, que es al menos tan importante como el remedio mismo. Por lo tanto, es mejor rociar / rociar proactivamente en lugar de usar un difusor. Además, los pensamientos, sentimientos y visualizaciones de las personas que viven en la casa también juegan un papel importante en la protección de las energías negativas.

+++++

Pregunta 5: Mi paciente que vive en el extranjero tiene lupus sistémico para el cual, según el manual de SVP, el nosode de sangre funciona bien. No puede enviar una muestra de sangre. ¿Hay alguna alternativa?

Respuesta: Sí, la hay. El nosode de sangre se usa principalmente para tratar trastornos de la sangre pero porque la sangre transporta la firma energética completa de una persona, también se utiliza para tratar cualquier enfermedad complicada o sistémica. La única otra parte del cuerpo que lleva una huella completa de una persona es el cabello que, aunque se usa principalmente para tratar problemas del cabello, también se puede usar para tratar cualquier enfermedad sistémica. Entonces, en el caso de su paciente, el nosode del cabello debe ser tan efectivo como el nosode de la sangre.

Tenga en cuenta que un nosode hecho de materia mórbida en el cuerpo, como orina, esputo, pus, secreción nasal, auditiva / ocular, se usa para tratar enfermedades del sistema u órgano corporal correspondiente. El nosode de sangre o cabello también podría usarse para estas dolencias, pero el nosode hecho de la materia mórbida específica logrará un resultado mucho más rápido.

+++++

Pregunta 6: Me gustaría potenciar 4 medicamentos alopáticos diferentes que está tomando mi paciente, estos le están causando algunos problemas nuevos debido a sus efectos secundarios, aunque estos están funcionando bien para sus diversos problemas de salud. ¿Podría el remedio potenciado causar una extracción severa?

Respuesta: El hecho de que los medicamentos que toma su paciente estén causando algunos problemas nuevos implica que hay una acumulación de toxinas. El remedio potenciado puede ayudar con los efectos secundarios al extraer esas toxinas del cuerpo. En la mayoría de los casos, esta extracción es silenciosa, por lo que el paciente no siente ninguna molestia. Pero en algunos casos, esta extracción puede ser fuerte, causando algo de sufrimiento y no tenemos forma de advertirlo. Por lo tanto, es aconsejable errar por precaución comenzando con una dosis baja, digamos OD o incluso una dosis única y luego aumente lentamente a TDS. Por cierto, exactamente lo mismo se aplica cuando un paciente está

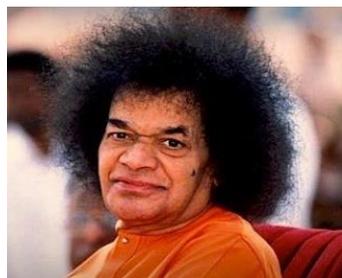
tratado con un alergeno potenciado.

+++++

Pregunta 7: Como la mente de uno es la causa raíz de todas las enfermedades, ¿es posible que también sea responsable de una enfermedad causada por un accidente aún cuando no se tenían pensamientos acerca de un accidente en ese momento?

Respuesta: Cuando una persona se encuentra con un accidente y se lesiona, parecería que su mente no podría haber sido responsable de ello, ya que no lo pensó conscientemente. Aquí debemos ser conscientes de que todos nuestros pensamientos y emociones quedan registrados en nuestra mente subconsciente. Un pensamiento negativo de la mente subconsciente puede provocar un accidente y causar lesiones.

☪ Divinas Palabras del Maestro Sanador ☪



“Donde haya suciedad y atmósfera sucia, habrá bacterias malas y sucias, mientras que en un lugar limpio donde la atmósfera sea buena y limpia, habrá bacterias limpias. Cuando tocamos un cuerpo inmundo, existe la posibilidad de que los gérmenes que causan enfermedades fluyan hacia nosotros. Además, ese cuerpo inmundo y no sagrado puede comunicarnos una parte de la impureza. Un cuerpo y otro son como imanes en este caso. Esta es la razón por la cual las personas que toman el camino de la sadhana deben mantenerse alejadas de los entornos y objetos impuros. Es en este contexto que nuestros antiguos nos han aconsejado que debemos ir y tocar los pies de las personas sagradas y de edad avanzada para que la santidad contenida en su cuerpo nos sea transmitida. Del mismo modo, si tocas un cuerpo no sagrado, la impureza o la falta de santidad también pueden entrar en ti ”.

... Sathya Sai Baba, Good Health is Man's Greatest Wealth, Summer Showers June 1978
<http://www.ssbpt.info/summershowers/ss1978/ss1978-28.pdf>

+++++

“Aproveche todas las ocasiones posibles para prestar servicio a la sociedad. El servicio no necesita limitarse a individuos. Es importante hacer el servicio nacional. No necesitas saber de qué tipo

de servicio debe hacerse. Siempre que descubra que puede prestar ayuda a cualquier persona que lo necesite, ofrézcala. No haga distinciones entre ricos o pobres o entre los merecedores y los que no lo merecen. Ofrecer servicio de acuerdo a las necesidades de la situación.”

... Sathya Sai Baba, “The Spirit of Service” Discourse 21 November 1988
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume21/sss21-31.pdf>

☞ Anuncios ☞

Forthcoming Workshops*

- ❖ **India Delhi-NCR:** Seminario virtual de actualización 8-12 Mayo 2020, 2 hrs por día contacto Dr Sangeeta Srivastava a dr.srivastava.sangeeta@gmail.com o por tel a 9811-298-552
- ❖ **India Puttaparthi:** Taller AVP **8-14 Julio 2020** contacto Lalitha a elay54@yahoo.com o por tel a 8500-676-092
- ❖ **India Puttaparthi:** Seminario de actualización SVP **16-17 Julio 2020** contacto Hem a 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **UK London:** UK Seminario de actualización anual Nacional **20 Septiembre 2020** contacto Jeram Patel a jeramjoe@gmail.com
- ❖ **USA Richmond VA:** Taller AVP **9-11 Octubre 2020** contacto Susan at savibrionics.usa.can@gmail.com
- ❖ **India Puttaparthi:** Taller AVP **25 Nov-1 Dic 2020** contacto Lalitha a elay54@yahoo.com o tel a 8500-676-092
- ❖ **India Puttaparthi:** SVP taller **3-7 December 2020** contacto Hem a 99sairam@vibrionics.org

* Los talleres AVP y SVP son solo para aquellos que se han sometido al proceso de admisión y curso online. Los seminarios de actualización son para practicantes existentes.

☞ Agregados ☞

1. Tips de salud

¡Dale sabor a tu día de una manera saludable!

“Los alimentos que consumimos deben ser sabrosos, sostenibles y agradables. No deben estar demasiado calientes ni demasiado salados; Debe haber un balance y un equilibrio mantenido. No debe excitar ni deprimir. La comida rajásica enfurece las emociones; La comida tamásica induce la pereza y el sueño. La comida sáttvica satisface pero no inflama las pasiones ni agudiza las emociones.”... Sri Sathya Sai Baba¹

¿Qué es una especia?

La especia es la parte seca de una planta, aparte de las hojas llamadas hierbas, pero no se cubre en este artículo. Podría ser una vaina de semillas o frutas (mostaza, comino, cilantro, fenogreco, carambola, nigella, nuez moscada, hinojo, anís, anís estrellado y cardamomo); corteza (canela y macis), yema seca (clavo), estigma floral (azafrán), baya (pimienta, pimienta de Jamaica), raíz o rizoma (jengibre, cúrcuma), resina (asafétida) o bulbo (ajo) .2,3

Uso, beneficios y almacenamiento de especias.

Uso: Las especias se usan desde la antigüedad para sazonar, condimentar o adornar una receta, ya que son aromáticas y le dan sabor y, a veces, color también especiales. Las especias frescas, enteras o molidas, se pueden freír o asar primero y luego agregar a un plato cerca del final de la cocción o justo antes de servir para retener el sabor y el aroma en los alimentos. También se pueden agregar antes en el proceso de cocción para que sean más absorbibles. También son buenos conservantes, ya que pueden inhibir el crecimiento de patógenos en los alimentos y mejorar su vida útil.4,

Beneficios: Casi todas las especias son ricas en antioxidantes, minerales como calcio, magnesio, potasio, fósforo, minerales como hierro, manganeso, cobre, selenio, así como vitaminas, aminoácidos y algunos con ácidos grasos omega-3, además en carbohidratos, proteínas y fibra. Se consideran potentes con poderes curativos debido a sus propiedades antifúngicas, antivirales, antimicrobianas, antiinflamatorias, antisépticas, anestésicas y analgésicas. Por lo tanto, se utilizan de manera beneficiosa en sistemas de medicina antiguos y tradicionales. Aunque la investigación ha sido inadecuada para demostrar clínicamente su efecto, algunos estudios y prácticas han revelado que las especias nutren el cuerpo, mejoran el estado de ánimo y pueden prevenir y tratar enfermedades, incluso las que ponen en peligro la vida, como el cáncer, la diabetes, los accidentes cerebrovasculares y las coronarias. 2,4,5,8

Almacenamiento: Con el tiempo, las especias pierden su aroma y sabor. Por lo tanto, guárdelos en recipientes herméticos lejos de fuentes de calor y humedad para que las semillas puedan durar hasta 2 años y las especias en polvo puedan durar hasta 1 año^{2,4}.

Precaución: las especias son beneficiosas y seguras solo en pequeñas cantidades, normalmente 1 cucharadita (2 a 2.5 g) por día, pero a veces solo una pizca o dos. Las personas con afecciones médicas y las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia deben consultar a su médico sobre la ingesta de especias y su cantidad^{2,8}.

Especias específicas

Hay más de 100 variedades de especias, pero estamos cubriendo solo 20 nombres indios comúnmente conocidos entre paréntesis.

1. Semillas de mostaza (Sarso, Rai)

Estas semillas se saltean mejor hasta que revienten, antes de agregar otros ingredientes aromáticos.



Mustard seeds

Las semillas en polvo se pueden espolvorear sobre una ensalada o plato caliente, o agregar a condimentos y encurtidos. La pasta de mostaza hecha de semillas empapadas durante la noche también es popular.

Rico en muchos minerales y ácidos grasos omega-3, puede eliminar los parásitos intestinales, curar el sistema bronquial, promover la circulación sanguínea para aliviar los dolores esqueléticos y musculares, esguinces y espasmos, y también ayuda a curar la psoriasis y la dermatitis de contacto.

Aplicación externa: los pacientes con dolor de garganta pueden hacer gárgaras con té hecho de semillas de mostaza. Agregar mostaza en polvo a un baño puede aliviar la congestión en el pecho. Se puede aplicar una cataplasma de mostaza al cuerpo para aliviar la bronquitis, la neumonía bronquial, la pleuresía y todos los dolores. Como herramienta de limpieza, frote la mezcla de unas pocas semillas de mostaza magulladas con agua y vinagre en ollas y sartenes sucias, deje reposar durante la noche y lave la olla o sartén a fondo al día siguiente.

Precaución: hasta 2 g por día se considera seguro. Las personas con problemas de tiroides, riñones o vesícula biliar deben consultar a su médico^{6,7}.

2. Semillas de comino (Jeera)

En algunas culturas, la cocción no puede completarse sin las semillas de comino terrosas, nueces, picantes y calientes salteadas y agregadas a vegetales, sopas, lentejas o cualquier preparación de arroz o mijo. Su polvo puede mejorar el sabor del yogur y el suero de leche. Rico en hierro, calcio y vitaminas A y C, puede prevenir y ayudar a curar la anemia, las infecciones virales transmitidas por los alimentos, el insomnio y la osteoporosis, regular la presión arterial, desintoxicar el hígado, promover la digestión, disminuir el azúcar en la sangre, estimular el sistema inmunológico, y mejorar el nivel de energía. Un estudio reveló que las mujeres obesas que consumieron una alta dosis de comino en polvo en yogurt en 2 comidas diarias durante 3 meses tuvieron una disminución significativa en el peso corporal y la grasa y estabilizaron su relación de colesterol HDL / LDL; en otro estudio, hubo una disminución en el nivel de insulina en 8 semanas. 4,8,9,10



Cumin seeds

Una taza de té de comino recién hecho puede actuar como un analgésico eficaz, especialmente en dolores de estómago, descongestionar el pecho y promover la lactancia en el embarazo.¹¹

Precaución: Una pizca (0.1 g) por día es suficiente para dar beneficio, hasta 0.6 g (1/4 cucharadita) se considera seguro y no tóxico para el consumo. Tomar en exceso puede conducir a problemas como acidez estomacal y reflujo ácido. Evitar su

use 2 semanas antes de la cirugía y también si uno tiene un trastorno hemorrágico, tiende a disminuir la coagulación de la sangre y a disminuir los niveles de azúcar en la sangre.8-10

3. Asafetida (Hing)

Una goma dura y resinosa con un fuerte olor, está hecha de savia seca extraída del tallo y las raíces de una planta de hinojo perenne. Normalmente disponible en grumos, gránulos o polvo, debe usarse en cantidades muy pequeñas, una pizca o dos deberían ser suficientes. Una vez cocinado, agrega un sabor agradable y hace que las lentejas y las legumbres sean digeribles.



Asafoetida

Ha estado en uso desde los días del imperio romano para prevenir espasmos y flatulencias, y como expectorante, laxante y sedante. Ayuda a tratar el síndrome del intestino irritable, alivia la dificultad para respirar debido a la bronquitis, la gripe porcina y el asma, ayuda en los trastornos menstruales, apoya el nivel saludable de azúcar en la sangre y la presión arterial y mantiene la salud cardiovascular. En algunos sistemas tradicionales, se usa con azúcar moreno para tratar las convulsiones y los trastornos mentales, y con ghee para los dolores ciáticos.

Precaución: la dosis tradicional utilizada beneficiosamente con fines medicinales es de 0.2-0.5 g. No es aconsejable para mujeres embarazadas y lactantes, aquellas que tienen úlceras, trastornos gastrointestinales o hemorrágicos, epilepsia o problemas de PA, o 2 semanas antes de la cirugía.12-14

4. Chiles rojos (Lal mirch)/Paprika/Pimienta cayena

Chiles rojos / guindilla: en la India hay una gran variedad de chiles rojos en forma seca y en polvo, que se utilizan en preparaciones especiales de arroz, curry, encurtidos y chutney (pastas de hierbas, verduras o lentejas). Es un buen aperitivo. Rico en vitaminas A, C y E, puede estimular el sistema inmunológico, mantener los ojos sanos, combatir la migraña, la sinusitis, el resfriado y la gripe. Debido a su compuesto químico, la capsaicina (responsable del elemento de calor en los chiles), la guindilla puede prevenir enfermedades que amenazan la vida y se usa en ungüentos para aliviar dolores, esguinces y entumecimiento.



Chilli Peppers

Pimentón: su sabor puede variar de dulce a ardiente. Es una especia molida única que se puede hacer con múltiples tipos de pimientos; El pimentón dulce está hecho principalmente de pimientos rojos molidos que carecen de la capsaicina química pero son ricos en vitamina A. El pimentón es particularmente conocido por ayudar en el tratamiento de enfermedades autoinmunes y prevenir el cáncer gástrico.

Pimienta de cayena: una pimienta terrosa que agregaría un golpe de calor a cualquier receta. Normalmente disponible en forma seca o finamente molida, generalmente es más caliente que el pimentón y el chile rojo. Puede ayudar particularmente en la digestión, dolor de muelas, mareo, alcoholismo, malaria y fiebres, regular el metabolismo del cuerpo y aliviar el dolor, aquellos que tienen dificultad para tragar. Algunos ensayos y estudios han demostrado que la crema que contiene esta pimienta es muy efectiva en el tratamiento de la psoriasis.

Precaución: aplique 1-2 gotas de aceite en las palmas y los dedos antes de tocar o manipular esta especia, y luego frote un poco de limón y luego lávese bien las manos antes de tocar la cara o los ojos. La dosis depende de cuánto calor pueda soportar una persona. No es aconsejable si uno tiene úlcera o acidez.15-18Red

Paprika: Su sabor puede variar de dulce a ardiente. Es una especia molida única que se puede hacer con múltiples tipos de pimientos; El pimentón dulce está hecho principalmente de pimientos rojos molidos que carecen de la capsaicina química pero son ricos en vitamina A. El pimentón es particularmente conocido por ayudar en el tratamiento de enfermedades autoinmunes y prevenir el cáncer gástrico.

5. Pimienta negra/Peppercorns (Kaali mirch)



Black Pepper / Peppercorns

Cuando las bayas medio maduras de la planta de pimiento se recogen y se secan, se arrugan, y se oscurecen. Estos son granos de pimienta negra, llamados pimienta cuando se muelen. Considerado el rey de las especias, todo lo que necesita es una pizca por comida. Es un importante

ingrediente en tónicos para la tos y el resfriado, ayuda a curar las úlceras estomacales y el vitiligo, y puede prevenir la progresión del tumor. Su ingrediente activo llamado

piperina mejora el funcionamiento cognitivo del cerebro, combate la depresión, aumenta la absorción de nutrientes y mejora la función gastrointestinal.

Cuando las bayas han madurado totalmente y se quita su caparazón externo (por lo tanto, se pierde algo de nutrición), se llaman granos de pimienta blanca. El sabor de la pimienta blanca se describe como terroso y complejo.

Precaución: El consumo excesivo puede causar sensación de ardor en la garganta o el estómago. 19-20

6. Coriandro/ Semillas de Cilantro (Dhaniya)

Estas son semillas cálidas, dulces y de nuez con un sabor exótico único. Remojar 1½ cucharadita de semillas durante la noche en dos tazas de agua, cuele y beba como té de cilantro, o simplemente agréguelo a su batido matutino.

Los estudios han demostrado que reduce la presión arterial y el azúcar en la sangre, alivia las molestias digestivas como el SII, cura las úlceras y llagas en la boca y combate las infecciones, incluida la infección urinaria.

Contiene un compuesto natural, dodecanal, que es más poderoso que un antibiótico y protege contra la intoxicación alimentaria. Se sabe que las poderosas semillas respaldan la función menstrual saludable y previenen las neuropatías.



Coriander Seeds

7. Fenogreco(Methi)

Utilizado en curry, tiene un aroma picante con un sabor bastante amargo que se vuelve agradable al cocinar. Puede



Fenugreek

ser tostado y molido para hacer café. Rico en nutrientes, reduce la inflamación (también se puede usar como cataplasma), alivia las úlceras bucales, los forúnculos, la bronquitis y la tos crónica, y mejora el apetito, la digestión y el estreñimiento.

Tradicionalmente utilizado para inducir el parto, mejora la lactancia en las madres que amamantan, alivia la menopausia, mejora las funciones reproductivas en los hombres y puede beneficiar en gran medida el rendimiento deportivo al aumentar la

fuerza y ayudar con la recuperación posterior al entrenamiento. Los estudios demostraron que el consumo de semillas de fenogreco empapadas en agua caliente puede ayudar en el tratamiento de la diabetes tipo 2.

Precaución: las mujeres embarazadas y las personas con trastornos hemorrágicos y que estén tomando medicamentos deben evitar su uso o consultar a su médico25-27.

8. Alcaravea/ Semillas de carambola (Ajwain)

Estos tienen un sabor amargo picante y se agregan durante la cocción de lentejas, frijoles y algunas verduras de raíz como el taro (colocasia) y la papa para reducir la flatulencia; también, en curry, encurtidos y pan indio. Bueno para asar en seco o en ghee (mantequilla clarificada) para mejorar su sabor.

Remedio casero bien conocido para mejorar el apetito y tratar la flatulencia. Mastique algunas semillas crudas después de una comida para ayudar a la digestión. El té hecho con semillas tostadas, con poca miel si es necesario, mejora el metabolismo del cuerpo, quema grasa, alivia la tos, mejora la respiración y puede reducir la inflamación.



Carom / Caraway Seeds

Precaución: inseguro para mujeres embarazadas.28

9. Nigella / comino negro (Kalonji)

Estas semillas de color negro azabache se tuestan en seco y se agregan por su sabor y aroma a curry, vegetales, lentejas y algunos encurtidos. ¡Una extensa investigación sobre Nigella ha revelado su milagroso poder curativo! Por lo tanto, se ha utilizado ampliamente en la medicina antigua y tradicional como antihipertensivo, antidiarreico, tónico hepático, estimulante del apetito, analgésico, antibacteriano, diurético y para curar trastornos de la piel. También puede aliviar la rinitis alérgica. Se puede aplicar un puñado de semillas calentadas con aceite de mostaza para aliviar la inflamación.articulación.



Nigella / Black Cumin

Precaución: normalmente 1 g (½ cucharadita) debería ser suficiente para cocinar, aunque 0.3-0.5 g utilizados en medicina han mostrado efectos beneficiosos.^{30,31,32}

10. Cúrcuma (Haldi)

Esta famosa especia dorada está disponible fresca o seca, que se puede moler en un polvo fino. Tiene un

Aroma terroso, ligeramente picante y amargo, con un sutil sabor a jengibre, y combina bien con otras especias. Se considera una especia medicinal preciada ya que su ingrediente activo es la curcumina, un fenol natural amarillo brillante. Como la curcumina es liposoluble, la cúrcuma debe tomarse con una grasa saludable (aceite de coco, aceite de oliva o ghee) y también con pimienta negra (ya que su contenido de piperina mejora la biodisponibilidad de la curcumina en 20 veces), para su mejor absorción por el cuerpo. Utilizada sola, la curcumina se metaboliza antes de que pueda ser absorbida.



Turmeric

Debido a sus potentes antioxidantes, la cúrcuma puede combatir la diabetes, matar las células cancerosas y prevenir su crecimiento, especialmente en los senos, el estómago, el colon, el páncreas y la piel, y prevenir enfermedades cardíacas. Puede mejorar efectivamente la digestión, reducir la depresión, prevenir coágulos sanguíneos, combatir la inflamación y tratar la artritis, aliviar el dolor, ayuda con la enfermedad de Alzheimer, y cura las heridas y mejora el eccema, la psoriasis y el acné. Un estudio encontró que un medicamento de quimioterapia era más efectivo para reducir los tumores resistentes a los medicamentos, cuando se usaba en combinación con la curcumina.

Precaución: cantidades mayores pueden provocar náuseas y diarrea.

11. Jengibre (Adrak)

Tiene un sabor picante y ligeramente dulce, con un aroma picante y picante. Va bien con muchas verduras, ensaladas, sopas y salsas. Para aprovechar al máximo sus nutrientes, agregue jengibre



Ginger

tanto al principio como al final de cocinar un plato. Las galletas de jengibre y el té de jengibre son un favorito para muchos. Una de las principales especias antiinflamatorias, puede calmar un malestar estomacal, náuseas y vómitos, náuseas en las mujeres embarazadas, cinetosis y dolores, especialmente en la artritis reumatoide. El agua caliente de jengibre es excelente durante un resfriado, gripe o tos; su ingesta regular puede mantenerlos a raya. Un estudio encontró que el consumo diario de jengibre crudo y tratado con calor ayuda a reducir las lesiones musculares y dolor inducidos por el ejercicio. También puede ayudar en el tratamiento del cáncer de colon.

Té de jengibre terapéutico: hierva un trozo de jengibre rallado fresco de 2 pulgadas (sin pelar su piel) en 2 tazas de agua por 10-20 minutos. Cuela bien y agrega una pizca de otras especias de elección como la cúrcuma, la pimienta negra o la canela, junto con una cucharada de miel cruda y jugo de medio limón para hacer un sabroso té de jengibre.

Precaución: 1-2 cucharaditas de jengibre o pasta rallado o triturado se considera suficiente y seguro. Disminuya su ingesta si hay acidez estomacal, diarrea o dolor de estómago.^{39 41}

12. Ajo (lahasun)

Aunque es un vegetal de bulbo, se usa como especia. Rico en ciertos compuestos de azufre y lleno de nutrientes vitales, es intensamente aromático y sabroso, muy picante cuando se come crudo. Se puede agregar a cualquier plato salteado, crudo, asado, horneado o cocido.

El ajo fresco contiene un aminoácido llamado aliina. Cuando se aplasta o pica un diente de ajo, se libera una enzima, la alinasa. La aliina y la alinasa interactúan para formar alicina, que se considera el principal componente biológicamente activo del ajo. Los científicos sugieren dejar reposar el ajo durante 10 minutos después de picarlo o triturarlo antes de cocinarlo, ya que la alicina necesita unos minutos para activarse. El ajo crudo brinda la mayoría de los beneficios; cocínelo a menos de 140 * F ya que las temperaturas más altas matarán la alicina. Es mejor agregar ajo cuando casi haya terminado de cocinar un plato.



Garlic

En los tiempos antiguos y medievales, fue venerado por sus propiedades medicinales. Los cavadores de tumbas usaron ajo machacado como protección contra la peste. Durante las dos guerras mundiales, se utilizó como antiséptico para heridas y para prevenir infecciones como la gangrena en los soldados.

Considerado una súper especia junto a la curcuma. Los estudios sobre sus beneficios revelan su poder para prevenir enfermedades importantes como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, cáncer, diabetes e infecciones. Puede controlar la presión arterial, prevenir el resfriado común, la caída del cabello, el Alzheimer y demencia, combatir hongos y tratar el pie de atleta. Nota: Los suplementos de ajo apenas brindan ningún beneficio.

Precaución: Úselo en una cantidad mínima, se recomienda un diente de ajo al día para las personas que sufren infecciones crónicas o recurrentes o poca resistencia a los resfriados y la gripe. Aquellos con baja presión sanguínea, úlceras, problemas intestinales y anticoagulantes deben consultar a su médico antes de consumir ajo. Los maestros espirituales lo consideran un alimento energético negativo para la ingesta diaria, excepto como un medicamento, ya que estimula el sistema nervioso en gran medida; no se aboga por buscadores espirituales serios.42-46

La cebolla, que es un bulbo comestible de la misma familia que el ajo, es un vegetal, aunque se usa como una especia debido a su aroma (cebollas previamente cubiertas en 2 partes en vol 5 # 1 y 2).

13. Anís/ Semillas de hinojo (Saunf)

Anise El anís y las semillas de hinojo son de dos plantas diferentes de la misma familia, y tienen un sabor similar: dulce, ligeramente picante y aromático. Uno puede ser un sustituto del otro, aunque el anís que es más fuerte puede usarse en menor cantidad. Las semillas, enteras o en polvo, se usan en ensaladas, platos de pasta y verduras; añadido a la masa para hornear galletas, en



Anise seeds



Fennel seeds

rellenos de frutas, chocolate caliente o café, y también hechos como

té.

A menudo se mastican después de una comida para refrescar el aliento y ayudar a la digestión. Pueden combatir las infecciones bacterianas y fúngicas, tratar las úlceras estomacales y aliviar los síntomas de la menopausia y la depresión. Los estudios muestran que el uso de 5 gm como medicamento mejora los síntomas posmenopáusicos. Como especia, ½ a 1 cucharadita debería ser suficiente.

El anís estrellado (una especia en forma de estrella) no debe confundirse con el anís, ya que proviene de una familia diferente de plantas, pero ambas tienen un sabor a regaliz con beneficios para la salud similares.47,48

14. Cardamomo-Verde (Elaichi), Negro (Badi Elaichi)

Cardamomo verde: tiene un sabor único, con toques de limón y menta, y su fragancia es a nuez, picante, cítrica y dulce. Como debe cosecharse manualmente, requiere mucha mano de obra y es muy costoso. Retire las semillas de la vaina y muele recientemente para obtener el mejor efecto. Es un aditivo popular en la India en el té; también en platos salados, panes, panqueques, pasteles y galletas, pasteles y pudines, batidos y postres. Un ambientador natural y un ingrediente esencial en algunas encías, se mastica después de una comida pesada para ayudar a la digestión y limpiar la saliva para evitar el mal aliento y la caries dental. Ayuda en el asma y los trastornos bronquiales y puede disminuir la presión arterial.



Green and Black Cardamom

Cardamomo negro: tiene un aroma y sabor ahumado distintivo. Rara vez se usa en platos dulces, esta especia se usa para cocinar frijoles, garbanzos, verduras, curry y preparaciones especiales de arroz.

El cardamomo negro ayuda a reducir varias dolencias estomacales, infecciones comunes y problemas dentales, y actúa como un ambientador bucal. En la medicina tradicional china se usaba para tratar la malaria.

Precaución: No se recomienda más de 1 o 2 cardamomo verde por día para respirar fresco y se recomienda la digestión, un cardamomo negro debería ser suficiente para cocinar. Evite usarlo si uno tiene cálculos biliares, ya que puede provocar dolor espasmódico. 49.

15. Clavo(Laung)



Clove

Es un capullo de flores secas, intensamente aromático pero picante, con un sabor dulce y cálido, agregado a una serie de platos salados y dulces. Con un alto recuento de antioxidantes, puede prevenir enfermedades que amenazan la vida como el cáncer. Como principal fuente natural de eugenol, un ácido fenólico, es antiinflamatorio, antimutagénico y antimicrobiano y funciona como antiséptico y

analgésico, excelente para la salud oral, se usa en procedimientos y preparaciones dentales y alivia los dolores de cabeza. Los clavos molidos se aplican a cortes menores para la curación. En las bebidas calientes, puede aliviar la congestión y la tos.

Precaución: es seguro tomar hasta 15 clavos enteros por día; evite si es propenso a la alergia cutánea o tiene un trastorno hemorrágico.52

16. Canela (Dalchini)

Derivado de la corteza marrón de los árboles de canela, tiene un aroma amaderado dulce, con una fragancia cálida y relajante. Clasificado por los investigadores como la especia número uno del mundo, ayuda al cuerpo a absorber mejor otras especias. Se agrega a los postres, bebidas y frutas. Es un conservante natural de alimentos y puede detener la decoloración de las frutas y verduras cortadas.



Cinnamon

Rico en antioxidantes, es especialmente rico en fibra y manganeso. Puede combatir la inflamación, las infecciones, especialmente los virus y las alergias, disminuir el dolor menstrual y detener el sangrado excesivo, estabilizar el azúcar en la sangre, prevenir los picos después de una comida, mantener la salud oral, prevenir la candida en el tracto digestivo, limpiar el paso respiratorio cuando se toma con jengibre y pimienta. , especialmente en climas fríos, y ayuda en la osteoporosis. Solo oler canela o masticar canela puede aumentar la actividad cerebral.

Precaución: Tomar hasta un máximo de 6 g por día se considera seguro. Una mayor ingesta puede causar reacciones alérgicas, llagas en la boca, problemas hepáticos, bajo nivel de azúcar en la sangre y dificultad para respirar.56-59

17. Azafrán (Kesar)

Derivado del estigma separado y seco de las flores de azafrán púrpura, esta exótica especia aromática es de color rojo, con un sabor picante y ligeramente amargo. Cultivarlo y cosecharlo requiere mucha mano de obra, ya que más de un millón de flores dan solo una libra de azafrán; Por lo tanto, es la especia más cara y viene en cantidades muy pequeñas como hilos de azafrán. Va bien con postres y pudines, platos de arroz y verduras que prestan un



Saffron

Hermoso color amarillo anaranjado.

Tradicionalmente utilizado para dolencias gastrointestinales y problemas respiratorios superiores, y para curar heridas, se ha encontrado particularmente efectivo para reducir la ansiedad, la depresión, los trastornos hormonales, la hipertensión, la degeneración macular y mejorar la salud cardiovascular. Puede revertir la toxicidad del aluminio. Con su contenido predominante de manganeso, es bueno para la salud del esqueleto y la tiroides.

Precaución: ¡compre de una fuente confiable! Según la mayoría de los estudios en pacientes, se considera seguro tomar como medicamento 30 mg por día durante 6 semanas. Se informa que las dosis altas son tóxicas 60-62.

18. Nuez moscada / Maza (Javitri / Jaiphal)

La nuez moscada y la maza son hermanos del mismo fruto del árbol de nuez moscada con características diferentes. La nuez moscada es la piedra o semilla de color oscuro dentro de la fruta; maza es la envoltura roja alrededor de la piedra. Conocidos por ser dulces y cálidos, ambos se usan en salados y platos dulces. Mace es más dulce, más suave y más sutil en sabor y sabor. Los beneficios son similares.



Nutmeg & Mace

Una cucharadita de miel con una pizca completa de nuez moscada molida / macis puede ayudar al cuerpo a eliminar la infección renal y los cálculos.

Mezclado con agua y un poco de jengibre, puede calmar el estómago y poner fin a la diarrea. Es bueno para las úlceras estomacales, la salud bucal, para calmar los nervios y tratar el insomnio, así como para mejorar la salud del corazón, el cerebro y la piel.

Precaución: debe usarse con moderación, máximo hasta 1 g; podría volverse tóxico a los 5 gy afectar el sistema nervioso central.63-66

19. Pimienta de Jamaica

Contrariamente a su nombre, es una sola especia hecha de bayas secas. Parece que



granos de pimienta, pero el sabor tiene una mezcla de pimienta, clavo, canela y nuez moscada. Esta usado

para dar sabor a panes de jengibre, postres y bebidas. Debido a su dulzura, uno puede reducir el uso de azúcar. El té hecho de pimienta de Jamaica puede aliviar la hinchazón y la flatulencia; La cataplasma hecha de su polvo puede aliviar el dolor. 67Saffron (Kesar)

20. Mezcla de especias populares

Garam masala es una mezcla de especias molidas utilizadas ampliamente en la cocina india. La mezcla generalmente consiste de: comino, cilantro, chile rojo seco, granos de pimienta en blanco y negro, hinojo, clavo, canela, cardamomo negro y verde y maza. Estos se pueden tostar antes de moler para liberar sus aromas y sabores. Todos deben mezclarse cuidadosamente para tener un efecto equilibrado.68

Panch phoron es una mezcla colorida de 5 especias enteras: comino, fenogreco, mostaza negra, nigella y semillas de hinojo. La mezcla que se originó en la parte oriental de la India, se usa ampliamente para hacer encurtidos. Para cocinar verduras y lentejas, la mezcla se temple primero en aceite o manteca para obtener un sabor y sabor especiales.69

Conclusión: las especias sin duda impartirán color, vida y entusiasmo a nuestra comida, haciéndola deliciosa, ayudarán a mantener nuestra salud y nos protegerán de muchas dolencias, si se usan con comprensión y cuidado. Según lo aconsejado por Sri Sathya Sai Baba "tenga cuidado de evitar el exceso de especias, chile y sal" .

References and Links:

1. Sathya Sai Speaks on "Vehicle care" to prevent illness, 16 October 1974, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume12/sss12-48.pdf>
2. What is a spice: <https://www.thespruceeats.com/what-are-spices-995747>
3. https://www.diffen.com/difference/Herbs_vs_Spices
4. Spices for life: <http://www.ayurvedacollege.com/blog/ayurvedic-uses-spices-incredible-powerhouses-medicinal-benefits/>
5. Benefits of spices: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5030248/>
6. Mustard seeds: <https://foodfacts.mercola.com/mustard-seed.html>
7. <https://www.healthline.com/nutrition/is-mustard-good-for-you#nutrition>
8. Cumin Benefits: <https://draxe.com/nutrition/cumin-seeds/>
9. Cumin Benefits & Caution: <https://www.emedihealth.com/cumin-benefits.html>
10. Cumin Study: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319562>
11. Cumin tea: <https://food.ndtv.com/health/15-incredible-benefits-of-jeera-water-for-your-skin-hair-and-health-1644227>
12. Asafoetida: <https://draxe.com/nutrition/asafoetida/>
13. <https://www.emedicinehealth.com/asafoetida/vitamins-supplements.htm>
14. <https://www.ayurtimes.com/hing/>
15. Red Chili: <https://www.gyanunlimited.com/health/top-5-health-benefits-of-chilli-the-queen-of-spices/2755/>
16. Paprika: <https://draxe.com/nutrition/paprika/>
17. Different peppers: <https://www.masterclass.com/articles/whats-the-difference-between-cayenne-pepper-paprika-red-chili-pepper-and-ground-red-pepper-plus-15-red-pepper-varieties-and-culinary-uses>
18. Cayenne: <https://draxe.com/nutrition/cayenne-pepper-benefits/>
19. Black pepper benefits: <https://www.emedihealth.com/black-pepper-benefits.html>
20. Black pepper: <https://www.24mantra.com/blogs/organic-lifestyle/top-6-health-benefits-of-black-pepper/>
21. Healthy black pepper study: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23768180>
22. Black/white/red pepper: <https://draxe.com/nutrition/black-pepper-benefits/>
23. Coriander seed: <https://draxe.com/nutrition/coriander/>
24. <https://food.ndtv.com/food-drinks/7-amazing-coriander-seeds-benefits-from-tackling-diabetes-to-improving-the-skin-1407915>
25. Fenugreek: <https://draxe.com/nutrition/fenugreek/>
26. <https://www.emedihealth.com/fenugreek-benefits.html>
27. <https://foodfacts.mercola.com/fenugreek.html>
28. Carom: <https://www.healthline.com/nutrition/carom-seeds>
29. <https://food.ndtv.com/food-drinks/9-super-benefits-of-ajwain-the-multi-talented-household-spice-1438699>
30. Nigella: Miraculous healing powers studied: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3642442/>
31. <https://food.ndtv.com/food-drinks/10-incredible-health-benefits-of-nigella-seeds-kalonji-1456233>
32. <https://www.verywellhealth.com/nigella-sativa-89064>
33. Turmeric: <https://healthcare.utah.edu/healthfeed/postings/2020/02/turmeric.php>
34. <https://food.ndtv.com/food-drinks/what-is-the-difference-between-turmeric-and-curcumin-1657211>
35. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5664031/>
36. <https://foodfacts.mercola.com/turmeric.html>
37. <https://draxe.com/nutrition/turmeric-curcumin-benefits/>

38. https://www.hopkinsmedicine.org/news/publications/johns_hopkins_health/summer_2013/a_simple_spice_that_may_battle_cancer
39. Ginger: <https://foodfacts.mercola.com/ginger.html>
40. <https://draxe.com/nutrition/ginger-tea-benefits/>
41. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92775/>
42. Garlic: <https://draxe.com/nutrition/7-raw-garlic-benefits-reversing-disease/>
43. <https://www.thespruceeats.com/all-about-garlic-995693>
44. <https://health.clevelandclinic.org/6-surprising-ways-garlic-boosts-your-health/>
45. Garlic a negative energy food!: <https://www.youtube.com/watch?v=VBEOjCUDeFM;>
<https://www.youtube.com/watch?v=so3rT66Hx7E>
46. Ayurvedic view on garlic/onion: <https://www.thehealthsite.com/diseases-conditions/heres-why-a-no-onion-garlic-diet-is-recommended-in-ayurveda-bs0416-388694/>
47. Anise/Fennel: <https://www.thespruceeats.com/what-is-anise-995562>
48. Anise: <https://draxe.com/nutrition/anise-seed/>
49. Cardamom: <https://draxe.com/nutrition/cardamom/>
50. <https://foodfacts.mercola.com/cardamom.html>
51. Black cardamom: <https://www.thespruceeats.com/badi-elaichi-black-cardamom-1957875>
52. Cloves: <https://www.organicfacts.net/health-benefits/herbs-and-spices/health-benefits-of-cloves.html>
53. <https://www.prohealth.com/library/clove-valuable-spice-thats-used-centuries-89015>
54. <https://www.thespruceeats.com/substitute-for-whole-and-ground-cloves-4153883>
55. Clove, a powerful antioxidant: <https://draxe.com/essential-oils/clove-oil-uses-benefits/>
56. Cinnamon: <https://draxe.com/nutrition/health-benefits-cinnamon/>
57. <https://foodfacts.mercola.com/cinnamon.html>
58. <https://www.drugs.com/npp/cinnamon.html>
59. <https://www.organicauthority.com/health/11-health-benefits-of-cinnamon>
60. Saffron: <https://draxe.com/nutrition/saffron/>
61. <https://foodfacts.mercola.com/saffron.html>
62. <https://www.drugs.com/npp/saffron.html>
63. Nutmeg/mace: <https://thespiceguide.com/mace-vs-nutmeg-whats-the-difference/>
64. <https://thespiceguide.com/15-amazing-health-benefits-for-nutmeg/>
65. <https://draxe.com/nutrition/nutmeg/>
66. <https://www.drugs.com/npp/nutmeg.html>
67. Allspice: <https://www.thespruceeats.com/what-is-allspice-p2-995556>
68. Garam masala: https://en.wikipedia.org/wiki/Garam_masala
69. Panch Phoron: <https://www.tarladalal.com/glossary-panch-phoron-1027i>
70. Food for a healthy body and mind: Sathya Sai Baba Speaks on Food, September 2014 edition, page 65, sourced from Sathya Sai Newsletter, USA, Vol28-3 (May-June 2004)

+++++

2. Taller AVP , Puttaparthi, India, 23-29 Febrero 2020

Realizado por los maestros senior 10375 y 11422, este intenso taller de una semana contó con la



participación de 11 entusiastas participantes de la India y el extranjero (Sudáfrica, Gabón e Indonesia). Además, cuatro practicantes extranjeros (Francia, Gabón, Canadá e Irlanda) participaron para actualizar su conocimiento, uno de quien 03578 se ofreció como traductor francés. El taller

fue diseñado para proporcionar capacitación práctica a través de simulacros y

clínicas en vivo así como demostraciones y juegos de roles por parte de maestros y practicantes senior 11578 y 11964. Esto animó la atmósfera y ayudó a aclarar los conceptos. Mientras daba sus aportes sobre la escritura del historial de casos, Hem Aggarwal enfatizó la importancia de apoyar los estudios de casos con fotografías siempre que sea posible. El Dr. Jit Aggarwal en su discurso inaugural llevó a los asistentes a pensar por qué estaban en el taller. Basado en sus interacciones personales con Swami, explicó qué es seva desinteresada, citando incidentes reales. También compartió cómo fue bendecida la máquina SRHVP y las palabras inspiradoras de Swami de que Vibrionics es la medicina del futuro, pero advirtió a los practicantes que no hagan grandes afirmaciones sobre vibrionics, elevando así las expectativas en la mente de los pacientes. Dijo "deje que el remedio hable por sí mismo y esto inspirará confianza en sus pacientes". En su discurso de despedida, resumió que para convertirse en un buen practicante, uno debe adoptar un enfoque profesional y al mismo tiempo trabajar con un corazón lleno de amor y compasión.

+++++

3. Covid-19 – Respuesta global de los practicantes de Sai Vibrionics

La situación de pandemia causada por el brote del virus Covid-19 ha creado desafíos sin precedentes. A principios de febrero de 2020, cuando la primera muerte por este virus tuvo lugar fuera de China, comenzamos a recibir consultas de algunos practicantes en Europa y el equipo de investigación de Vibrionics pronto se dio cuenta de que la mejor manera de manejar este virus sería aumentar la inmunidad de las personas. Por lo tanto, el 12 de febrero se hizo un remedio de "refuerzo de la inmunidad" para que actuara como profiláctico y se distribuyó a aquellos que habían realizado consultas. Se informó ampliamente a todos nuestros practicantes a través del boletín publicado el 1 de marzo. Desde temprano en marzo, la situación mundial comenzó a deteriorarse y el 11 de marzo la OMS declaró a Covid-19 como una pandemia. Nuestro equipo de investigación entró en acción y, el 12 de marzo, había elaborado cuidadosamente los remedios para el tratamiento de Covid-19; Esta actualización se envió inmediatamente a todos los practicantes. Con más información proveniente de todos los rincones del mundo, entendimos más sobre cómo el virus estaba afectando al cuerpo. Entonces, esta vez, nuestro equipo de investigación respondió con un combo mejorado para la prevención y el mismo para ser utilizado para el tratamiento pero a una dosis más alta; Se envió una segunda actualización el 20 de marzo. Ahora recibíamos comentarios y aportes diarios de practicantes de todo el mundo y finalmente se emitió una tercera actualización el 13 de abril para incluir un remedio más refinado.

Compartimos con usted el número limitado de informes recibidos hasta el momento.

India: Los practicantes de toda la India pudieron dispensar el remedio a sus pacientes habituales, sus familiares y en los campamentos médicos antes del cierre nacional. Después del cierre, comenzaron a dispensar según las pautas de la tercera actualización del 13 de abril. En el momento de la publicación, según los comentarios registrados de doce estados de la India, ¡42,903 personas están tomando refuerzo de inmunidad! Hay razones válidas para creer que el número sería mucho mayor ya que muchos practicantes no han enviado sus datos e informes todavía están llegando.

Fuera de la India: de un total de 80 países donde tenemos practicantes, hemos recibido informes de solo 19, eso también de un puñado de practicantes en algunos países. Se entregaron un total de 5.088 frascos de remedios preventivos; Estados Unidos (1504), Reino Unido (1001), Polonia (628), Benín (480), Francia (427), Eslovenia (295), Croacia (175), Rusia (124), Grecia (102), Argentina (78), Uruguay (76), Gabón (48), Rumania (45), Sudáfrica (44), Perú (29), España (13), Bélgica (10), Luxemburgo (6) y Mauricio (3).

Un total de 131 pacientes que resultaron positivos o tuvieron fuertes síntomas de Covid-19 fueron tratados, algunos a través de la radiodifusión. Prácticamente todos se recuperaron por completo en 2 semanas, pero la mayoría en una semana y al menos 26 en 2-4 días. Un paciente en la UCI cuando comenzó su tratamiento y, aunque está mejorando, todavía está en la UCI. La experiencia general fue que cuando el tratamiento se inició inmediatamente al inicio de los síntomas de Covid-19, los remedios funcionaron muy rápido. En tres casos, los pacientes desarrollaron síntomas mientras tomaban una dosis preventiva de OD, pero cuando se aumentó la dosis, los síntomas comenzaron a retroceder y se recuperaron rápidamente.

Hemos recibido bastantes historias inspiradoras sobre cómo tantos practicantes se han propuesto traer alegría a las vidas de muchos. Esperamos compartir esto con usted en una fecha posterior.

Samastha Lokah Sukhino Bhavantu! ¡Que todos los seres en todos los mundos sean felices y libres!

*

Om Sai Ram

Vibrionica Sai... . . hacia la excelencia en cuidados de la salud - gratis para los pacientes