

Boletín Vibriónico Sai

[una publicación de SVIRT]

www.vibrionica.org

"Siempre que veas a una persona enferma, desanimada, desconsolada o enferma, ahí está tu campo de seva".
...Sri Sathya Sai Baba

Vol 14 Número 5

septiembre/octubre de 2023

En este asunto

☞ Desde el escritorio del Dr. Jit K Aggarwal	1 - 2
☞ Perfiles de practicantes	2 - 5
☞ Historias de casos usando los combos	5 - 10
☞ Rincón de las Respuestas	10 - 11
☞ Divinas Palabras del Maestro Sanador	11 - 12
☞ Anuncios	12
☞ Agregados	12 - 19

☞ Desde el escritorio del Dr. Jit K Aggarwal ☞

Queridos practicantes

Tengo la suerte de escribirles en la época del festival Onam, que el pueblo de Kerala celebra con gran alegría y entusiasmo en memoria de su más querido protector, el rey Bali. El emperador Bali es famoso por su altruismo y generosidad que derramó hacia la gente de su tierra. Nuestro Amado Señor dijo: "¡ Encarnaciones del amor! Los árboles dan frutos para beneficio de la humanidad sin ningún motivo egoísta. Los ríos transportan agua para ayudar a otros. Las vacas dan leche para el bien de los demás sin ningún rastro de egoísmo. El cuerpo humano se entrega con el propósito de ayudar a los demás "...Sri Sathya Sai Baba, Discurso de Onam, 2 de septiembre de 2009.

Somos muy afortunados de que Swami nos haya dado la oportunidad de vivir nuestras vidas con un propósito al realizar un servicio vibriónico desinteresado; especialmente, en un momento en el que un porcentaje significativo de nuestra población mundial sufre problemas de salud física, mental y emocional. Me da gran alegría contarles que durante el último año, en una gran muestra de seva bhava colectivo, se llevaron a cabo 1184 clínicas/campamentos vibro en toda la India y se trataron 36.039 pacientes. En estos campos participaron 154 practicantes de los estados de Maharashtra, Kerala, Andhra Pradesh, Telangana, Karnataka, Gujarat, Rajasthan, Delhi, Haryana, Uttar Pradesh, Uttarakhand, Tamil Nadu, Bengala Occidental y Odisha. Reconocemos con gratitud la contribución desinteresada de los coordinadores regionales y los profesionales que han participado activamente en la organización y participación en esta enorme iniciativa de colaboración.

Me emociona informar que los practicantes de los estados indios de AP y Telangana celebraron su primera conferencia a nivel estatal en Visakhapatnam en julio de este año. Fue un proyecto piloto de gran éxito que reunió a muchos practicantes dedicados y entusiastas voluntarios. Creemos que servirá como modelo para otros Estados y regiones de la India y, con suerte, sembrará las semillas para una conferencia nacional en un futuro próximo; Más detalles en la sección Agregados de este número.

Recientemente me enteré de que varios profesionales han expresado su decepción por no ver sus historias clínicas publicadas en el boletín. Me gustaría asegurarles a todos los practicantes que cada historia clínica que recibimos es una contribución importante a la misión vibriónica. La única razón por la que no podemos publicar todos los casos en el boletín es por la limitación de espacio. Para resolver este problema, pronto publicaremos todos los historiales de casos en nuestro sitio web para ponerlos a disposición de la comunidad vibriónica. Agradecemos la sugerencia del Practitioner ¹¹⁵⁷³, miembro de nuestro grupo de expertos, de brindar comentarios a los profesionales sobre cada historial de caso que envíen. Nuestro equipo de historiales de caso implementará esta iniciativa a su debido tiempo.

Aunque la amenaza mortal de Covid-19 ha disminuido, constantemente surgen nuevas cepas que infectan a las personas. Este verano comenzó a extenderse un nuevo descendiente de Omicron llamado EG.5 (Eris). Ya es la subvariante de coronavirus dominante que se propaga a nivel mundial, especialmente en países como China, Reino Unido y Estados Unidos. Aunque Eris se ha convertido en la cepa más frecuente, no parece causar enfermedades importantes ni representar un peligro inmediato. La buena noticia es que nuestros profesionales han seguido distribuyendo Immunity Booster (**IB**), que ya ha beneficiado a más de un millón de personas.

A medida que nos acercamos al alegre festival de Janamashtami, el aniversario del nacimiento del Señor Krishna, detengámonos en un hermoso mensaje de Swami, con la esperanza de que ayude a que su práctica vibrionica sea más significativa. " *Las Gopis conocían el secreto de la entrega espiritual. Su adoración no estaba contaminada por ningún espíritu de negociación. Porque aquellos que negocian y anhelan ganancias son como sirvientes asalariados que claman por un salario... Sé un miembro de la familia, un pariente, un amigo. Siente que eres del Señor. Entonces el trabajo no cansará; se hará mucho mejor; producirá más satisfacción; y los salarios? El maestro os mantendrá en la bienaventuranza. ¿A qué más puede aspirar alguien? Déjale el resto a Él; Él sabe más; Él es Todo y la alegría de tenerlo es suficiente recompensa. Éste es el secreto de la felicidad humana. Vivan sus vidas de esta manera y nunca sufrirán ningún dolor. Krishna dice: Mis devotos nunca sufren tristeza* "...Sathya Sai Baba, Krishna Jayanti, 19 de agosto de 1965.

En amoroso servicio a Sai

Jit K Aggarwal

❧ Perfiles de practicantes ❧

Practicante ^{03586...Croacia} tiene una maestría en biblioteconomía y ha trabajado en la biblioteca de la ciudad



de Zadar, Croacia, durante los últimos 36 años. Es una talentosa música y artista y le apasiona la medicina alternativa y el yoga. En 1986, cuando tenía 18 años, vio a Sri Sathya Sai Baba en la televisión por primera vez y, abrumada por un inexplicable sentimiento de amor, inmediatamente se sintió atraída hacia Él y se sintió conectada con Él. Luego consiguió un trabajo en la biblioteca y comenzó a leer libros sobre él y encontró la dirección de Su ashram en Puttaparthi. Ella le envió una carta pidiéndole algo de vibhuti. Después de un mes, durante una visita a su amiga en otra ciudad (Split), le dieron una pequeña caja y la amiga dijo: 'Alguien me dio este polvo sagrado de 'algún' Sai Baba. Sentí que debía dártelo.' Parecía asombrada porque no le había contado a nadie sobre su amor por Swami.

Finalmente le dio el vibhuti a una amiga que padecía leucemia. Aunque no había un Centro Sai en su ciudad, ella seguía encontrándose con otros devotos Sai con quienes podía tener satsang. En el proceso, personas que habían estado en Puttaparthi le dieron vibhuti varias veces, lo que significó mucho para ella. Ese darshan de Swami tuvo un impacto tan poderoso en ella que ahora creía que su único propósito en la vida era ayudar desinteresadamente a todos los seres vivos con compasión. Durante 17 años ha estado alimentando a gatos callejeros a diario y llevando comida regularmente a cocinas públicas y refugios para perros.

Quería visitar el ashram de Baba pero las circunstancias de su vida, su situación financiera y la guerra no le permitieron viajar a la India y no fue hasta 2018 que llegó a Puttaparthi. En la mañana, después de su meditación, una vela se le cayó de la mano y la imagen de Swami se formó en cera en el suelo. Más tarde su amiga tomó varias selfies de la practicante y su hija en el jardín de Swami. Dos de esas fotos



que representan un doble arco iris que no era visible para nadie, fueron tomadas en diferentes partes del jardín. En su segunda visita, un año después, mientras caminaba por Puttaparthi, el broche de Swami se materializó en la bufanda de su hija.

Durante los años siguientes, experimentó varios milagros, grandes y pequeños, y sintió constantemente Su presencia y guía. Un practicante que trató a su gato y a sus familiares le presentó la vibriónica y se inspiró en la oportunidad de servicio que ofrecía este sistema. A través del mismo practicante, se enteró de un seminario sobre vibriónica que se celebraría en la ciudad capital, Zagreb, en septiembre de 2019. Asistió con entusiasmo al taller y se convirtió en AVP. Desde entonces ha tratado a muchos pacientes, animales y plantas.

La práctica de vibriónica le brinda mucha alegría y el practicante no sólo se siente agradecido por la oportunidad sino también honrado de que el propio Swami esté bendiciendo los remedios que ella les está dando a sus pacientes. Una vez llenó unos cuantos frascos con glóbulos porque necesitaba hacer remedios para una familia. Como surgió algo urgente, pospuso esta tarea durante media hora. Luego regresó y comenzó a preparar remedios para cada paciente y cuando llegó a la última botella, ¡he aquí que tenía amrita en lugar de glóbulos!



Ha experimentado resultados maravillosos con alergias y diabetes en varios pacientes; ella comparte a continuación un ejemplo de cada una de estas dolencias.

En marzo de 2020, trató a un hombre de 32 años que padecía alergias que aparecían con la llegada de la primavera durante los últimos cinco años. Sus síntomas incluían ataques de estornudos y ojos hinchados. El practicante le dio **CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.2 Respiratory allergies**. ¡Los síntomas desaparecieron en unos pocos días sin recurrencia! En junio de 2021, una mujer de 75 años que padecía diabetes desde su juventud se acercó a ella. Estaba tomando medicamentos alopáticos, a pesar de lo cual su nivel de azúcar en sangre era alto y fluctuante. El médico le aconsejó que no los suspendiera y le dio **CC6.3 Diabetes** para que lo tomara diariamente al despertarse con el estómago vacío. Esto redujo su nivel de azúcar en la sangre a la normalidad en cinco días y se mantuvo estable durante dos años,

después de lo cual perdió contacto con el paciente.

La practicante está extremadamente agradecida con Swami por presentarle la vibriónica. Ella se ha dado cuenta de que nada es accidental y que todo sucede sólo por Su voluntad. En el transcurso de su práctica ha aprendido que los resultados a menudo dependen de la voluntad de los pacientes de realizar cambios en su vida diaria. La práctica de vibriónica ha tenido un poderoso impacto transformador en su propia vida y cada día se esfuerza por convertirse en una mejor persona. Ella sabe que Swami está observando para supervisarla y apoyarla en este seva.

Para ella, la fe en Swami es lo más importante. Ella cree que uno se vuelve vulnerable a las enfermedades al alejarse mentalmente de Dios; Los pensamientos negativos a menudo desencadenan enfermedades. Con una fe firme, cree que todos los problemas se pueden resolver. Confíe en que Swami hará lo mejor para nosotros y, por lo tanto, esté agradecido por cualquier resultado, incluso si se siente doloroso en ese momento. Una actitud de gratitud, incluso hacia aquellos que parecen habernos hecho daño, ya que estas personas suelen ser nuestros maestros más importantes, nos hará más sanos y felices. Su lema es ayudar a todos: personas y animales, demasiado débiles para cuidar de sí mismos.

Casos para compartir:

- [Alergia respiratoria](#)
- [mi g lluvia](#)

Practicante ^{18004...India} Tiene una licenciatura y trabaja como maestro de escuela primaria desde 2001. Vive en el remoto distrito de Kalimpong, Bengala Occidental, India, donde la mayoría de la gente trabaja en plantaciones de quina administradas por el gobierno.

En 1996, escuchó por primera vez acerca de Baba a través de dos libros que encontró por casualidad: *Nar Narayan Gufa Ashram* y *Miracles of Baba*. Tuvo su primer darshan virtual de Sai en diciembre de 1997, cuando se televisó en vivo un partido de cricket internacional en Puttaparthi. En 2000, se convirtió en profesor de Balvikas después de recibir formación en Prashanti Nilayam. En 2001, se formó un grupo

Sai bhajans en su aldea y desde entonces ha sido un sevadal activo. Actualmente se desempeña como Coordinador de Samiti Seva y enseña Balvikas en un pueblo vecino.



Después de ver un video de YouTube en el que el Dr. Aggarwal hablaba sobre vibriónica, sintió curiosidad por saber más. Leyó algunos boletines y se sorprendió de cómo las personas se curaban milagrosamente, ¡sin tener que gastar un solo centavo! Se sintió inspirado a buscar tratamiento para su esposa, que no se encontraba bien en ese momento, y también a convertirse él mismo en practicante.

Al principio dudaba mucho en postularse para el programa de capacitación debido a su escaso dominio del inglés y el hindi y su absoluta falta de conocimientos médicos. También le preocupaba poder asistir a clases en línea, ya que la conexión a Internet en su remota aldea era patética. Tres meses después de la fecha límite, intentó enviar su formulario de solicitud al equipo de selección, pero el mensaje transmitido fue que no había podido realizarse. Puede que tengamos nuestras propias dudas y enfrentemos múltiples obstáculos, pero nada puede detener lo que el Señor ha querido. Para su total sorpresa, recibió la confirmación de que su solicitud había sido aprobada y ¡había dado el primer paso para convertirse en practicante! Calificó como AP en diciembre de 2021.

Mientras estudiaba para el examen de vibriónica, Swami le aseguró Su omnipresencia en varias ocasiones; Aquí hay un par de ejemplos. Una vez, milagrosamente se descubrió que la estufa de gas, sobre la cual su hijo había puesto una olla de leche a fuego *alto* y se había olvidado de ella, estaba a fuego *lento*. En otra ocasión, su esposa se encontró con que el hervidor eléctrico estaba apagado en la red eléctrica a pesar de que nadie en casa lo había hecho. Durante el festival de Dussehra, cuando la familia estaba de vacaciones, los vecinos vieron una luz y la sombra de alguien caminando dentro de su casa cerrada. Al regresar y asegurarse de que la casa estuviera tal como la habían dejado, el practicante concluyó que Swami estaba vigilando su casa mientras ellos estaban fuera.

El practicante comenzó tratando a su familia y a la gente de su aldea, pero gradualmente las historias de 'curas milagrosas' se extendieron a las aldeas vecinas, y pronto se vio abarrotado de pacientes, ¡a veces hasta 250 por día! ¡Con su trabajo de tiempo completo a veces atendía pacientes hasta altas horas de la noche! Finalmente, oró a Swami para que controlara el flujo de pacientes y ahora puede dedicar el tiempo adecuado a cada paciente. Sin conocimiento de terminología médica, miraba los informes de un paciente como si los entendiera, mientras rezaba fervientemente a Swami para que lo dirigiera a la combinación correcta. Más tarde, al buscar sus síntomas en línea, descubrió que en cada caso Swami lo había guiado para dar la combinación correcta. Posteriormente, asistió a un curso médico básico en línea y se educó a través de videos en línea sobre diferentes enfermedades, leyendo informes y exploraciones, etc.

Ha tenido un éxito notable en el tratamiento de una variedad de dolencias. Una mujer de 60 años padecía dolor de rodilla desde hacía cinco años y tenía dificultades para subir y bajar escaleras. Regresó a casa después de haberle administrado una dosis de remedio vibro, sólo para descubrir que podía subir y bajar escaleras con facilidad y sin dolor. ¡Una cura milagrosa con una sola dosis!

Trató a una mujer de 32 años con insuficiencia renal bilateral, post cesárea. Sus niveles de creatinina y urea estaban muy por encima de lo normal y se le recomendó diálisis. Se sometió a dos rondas de diálisis pero, al ver morir a otro paciente en la misma condición, temió por su vida y suspendió el tratamiento. Las limitaciones financieras también fueron un factor en esta decisión. Un mes después, el marido de la paciente consultó al médico porque su esposa tenía una ITU con sangre en la orina, mareos, entumecimiento en la cara y los pies, dolor corporal, dificultad para respirar, dolor de estómago y estreñimiento. A ella le dieron **el número 1. #1. CC8.1 Female tonic + CC10.1 Emergencies + CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC13.2 Kidney & Bladder infections + CC13.4 Kidney failure...6TD**. A la mañana siguiente, el practicante visitó al paciente y le dio combinaciones adicionales: **#2. CC3.7 Circulation + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue; #3. CC4.4 Constipation + CC4.8 Gastroenteritis and #4. CC3.3 High Blood pressure (BP) + CC12.4 Autoimmune diseases**. Tres semanas después, la paciente refirió dolor agudo en la parte inferior del abdomen y dos días después expulsó una sustancia carnosa al orinar, después de lo cual el dolor abdominal disminuyó. En dos meses, la creatinina y la urea bajaron a niveles casi normales y el paciente se sentía lo suficientemente bien como para hacer algunas tareas domésticas. La pareja, que había perdido toda esperanza hace apenas dos meses, estaba llena de gratitud hacia el practicante y Swami.

En otro caso, una mujer de 31 años con dos hijos de su primer matrimonio no pudo concebir con su segundo marido. El practicante le dio **CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.5 Vagina & Cervix + CC8.7 Menses frequent...TDS**. Un mes después, su marido vino a buscar un remedio para sus vómitos y le recetaron **CC8.9 Morning sickness**. ¡Diez meses después dio a luz a un bebé sano!

El médico ha experimentado resultados fantásticos en el tratamiento de enfermedades hepáticas crónicas, gota crónica, tumores de mama, venas varicosas, ciática, úlceras gástricas y quistes hepáticos. Un paciente expulsó un cálculo renal de 3 mm, nueve días después de comenzar con vibro. Ha notado que todos sus pacientes con gota crónica sufren dolores insoportables después de iniciar el tratamiento vibro. Algunos interrumpen debido a la grave retirada, pero aquellos que perseveran a pesar del dolor casi siempre se curan en aproximadamente un mes. Algunos de sus pacientes con diabetes y presión arterial han dejado de tomar sus medicamentos alopáticos y solo están tomando vibrónicos durante el último año. Considera que **CC3.7 Circulation** es muy eficaz para problemas relacionados con los riñones, el corazón, la columna vertebral, articulaciones, menstruación y migrañas.

En 2022, el médico trató a 1400 pacientes y distribuyó 500 frascos de **IB**, ¡sin ayuda de nadie! El ahora atiende a pacientes tres veces por semana y organiza campamentos médicos semanales. Dice que practicar Vibriónica ha sido un "cambio de juego" para él. Se ha ganado el respeto de cientos de personas con su seva desinteresado y ve lo sorprendidos que están todos de que este tratamiento sea totalmente gratuito. Practicar Vibro le ha ayudado a intensificar su sadhana personal. Siempre ora mientras prepara remedios y, además, hace likhit japam y canta Rudram todos los días por el bienestar de sus pacientes. Para el centenario de Swami en 2025, sugiere que todos los practicantes aprendan y le ofrezcan Rudram ya que las vibraciones de estos cánticos hacen que las combinaciones de vibraciones sean más efectivas. Para él, Sai Vibriónica es el camino hacia la autorrealización y, inmerso en la bienaventuranza del seva, siente constantemente la presencia de Swami a su alrededor.

Casos para compartir:

- [Fibroadenosis](#)
- [Asfixia durante el sueño](#)
- [gota](#)

☞ Historias de casos usando combos ☜

1. Alergia respiratoria ^{03586...Croacia} Un hombre de 32 años sufría de alergia respiratoria durante los últimos cinco años desde 2015. Estornudaba con los ojos hinchados durante la temporada de primavera (de marzo a junio) de cada año y su vida diaria y su funcionamiento normal se volvieron difíciles. Sin embargo, el paciente se las arregló con medicamentos alopáticos, pero estos sólo proporcionaron un alivio temporal. No estaba tomando ningún medicamento ni tratamiento cuando visitó al practicante, quien consideró que la posible causa de esta alergia era psicológica. El **15 de marzo de 2020** le entregó: **CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.2 Respiratory allergies...TDS**

¡Después de solo dos días, informó que sus síntomas de alergia habían desaparecido! Continuó tomando el remedio durante otros dos meses antes de suspenderlo el 15 de mayo de 2020. Posteriormente, no hubo recurrencia de la alergia y hasta el 27 de julio de 2023 continúa bien.

2. Migraña ^{03586...Croacia} Una mujer de 52 años padecía migrañas desde hacía tres años desde 2017. Durante cada ataque, de varias horas de duración, que ocurría un día o a veces algunos días a la semana, presentaba dolor de cabeza sordo, náuseas, vómitos y alta sensibilidad a la luz. Los ataques fueron tan intensos que le fue imposible realizar cualquier trabajo o funcionar con normalidad. Se aislaba del mundo exterior encerrándose dentro de una habitación. No tenía otros problemas de salud, era físicamente activa y practicaba deportes. No tomó ningún tratamiento excepto consultar al médico, quien consideró que la posible causa de su condición era psicológica. El **20 de marzo de 2020** le entregaron: **CC11.3 Headaches + CC11.4 Migraines + CC15.1 Mental & Emotional tonic...6TD**

El 28 de marzo, se alegró de informar que no había tenido ni un solo ataque de migraña. La dosis se redujo a **TDS**. Para estar seguro, continuó con **TDS** durante un año antes de suspenderlo el 20 de marzo

de 2021. Desde que comenzó a usar Vibro hasta ahora, en julio de 2023, no ha habido recurrencia de ninguno de sus síntomas.

3. fibroadenosis ^{18004...India} Una mujer de 37 años tenía un bulto rojo doloroso en su seno izquierdo en agosto de 2019; entonces consultó a un médico y una ecografía reveló fibroadenosis leve. Le recetaron analgésicos y antiinflamatorios que tomó durante dos años sin mejorar y los suspendió en agosto de 2021. Durante los siguientes meses notó que el tamaño del bulto y el dolor aumentaban, se preocupó y en Ene 2022 consultó al médico que le aconsejó una biopsia. Como no quería ningún procedimiento invasivo, se acercó al médico el **16 de febrero de 2022** y le dieron:

#1. CC2.3 Tumours & Growths + CC3.7 Circulation + CC8.3 Breast disorders...TDS

Luego no se puso en contacto con el practicante hasta el 8 de mayo, cuando vino con una gran sonrisa y con entusiasmo le transmitió que el bulto y el dolor habían desaparecido. Ahora quería algo de prevención y un tónico; **#1** fue mejorado a:

#2. CC8.1 Femenine Tonic + #1...OD

Aunque el practicante sugirió una nueva exploración, ella no sintió la necesidad de hacerlo. Tomó el **número 2** hasta que se agotaron las pastillas el 14 de julio. Después de un año, en julio de 2023, confirmó que todo había ido bien y no reaparición.

Testimonio del paciente: “En 3 meses, mi dolor y mi tumor desaparecieron por completo. Estoy tan feliz. Ahora voy a ver los bhajans de Sai Baba y otros programas de Samithi. Tomé capacitación como gurú de balvikas y ahora estoy tomando clases de balvikas en mi pueblo”.

4. Asfixia durante el sueño ^{18004...India} Un policía de 44 años que trabajaba cerca de la frontera con Indochina sufría ataques de asfixia, dificultad para respirar acompañada de palpitations cardíacas mientras dormía profundamente casi todas las noches desde 2010. Se despertaba repentinamente con palpitations que continuaban durante una hora o más. entonces. Después, esto le mantuvo despierto toda la noche. No podía permitirse el lujo de consultar a un especialista, por lo que nunca recibió ningún tratamiento. También desde 2019, aunque tomaba medicamentos recetados para la presión arterial alta, ésta todavía fluctuaba entre 160/100 y 80/60. El **15 de mayo de 2022** se le entregó:

CC3.1 Heart tonic + CC3.3 High Blood Pressure (BP) + CC3.7 Circulation...TDS

No pudo proporcionar actualizaciones periódicas. Después de tres meses, cuando la esposa del paciente visitó al practicante para recibir tratamiento, le comunicó que su esposo había tenido un alivio del 100% de los episodios de asfixia en dos semanas y que desde entonces había dormido sin interrupciones. Así que suspendió el remedio después de otras dos semanas, guardando las pastillas restantes para el futuro. Además, su presión arterial se había estabilizado mientras continuaba con sus tabletas para la presión arterial.

El 10 de agosto de 2023, confirmó que ya no tiene problemas de asfixia y puede dormir profundamente.

5. Gota ^{18004...India} Un granjero de 76 años padecía hinchazón, sensación de ardor y dolor en los tobillos y las rodillas, así como dolor en las articulaciones de los dedos, durante los últimos 22 años. Tuvo dificultades para subir cuevas. Cuando el dolor era intenso, también tenía fiebre. En el año 2000, su análisis de sangre reveló un aumento de ácido úrico y su condición fue diagnosticada como gota. Recibió tratamiento de diferentes médicos pero sin ninguna mejoría notable. Tuvo que depender de tomar analgésicos recetados diariamente. Aun así, se le hizo difícil seguir trabajando en el campo para ganarse la vida.

En 2018 comenzó a tener dolores y sensaciones de ardor en abdomen, piernas y pies. Siempre que tenía problemas digestivos graves como gases, acidez o indigestión, los manejaba con remedios herbales y antiácidos. El **27 de junio de 2022** se le entregó:

Para gota, sensación de ardor en pies y piernas:

#1. CC3.7 Circulation + CC12.1 Adult tonic + CC12.4 Autoimmune diseases + CC18.5 Neuralgia + CC20.2 SMJ pain + CC20.3 Arthritis...TDS

Para problemas gástricos:

#2. CC4.5 Ulcers + CC4.8 Gastroenteritis + CC4.10 Indigestion...TDS

El paciente no sintió la necesidad de tomar remedios a base de hierbas ni antiácidos, pero continuó tomando el analgésico cuando fue necesario. El 4 de julio informó que tenía dolores insoportables en las rodillas y los tobillos y fiebre. Pensando que esto sería una retirada, el practicante redujo la dosis de **#1 a BD**. El 10 de julio, el dolor se había reducido al 50% y era soportable, pero ambas rodillas se le habían puesto rojas. El 17 de julio, el enrojecimiento de las rodillas desapareció, pero los tobillos se pusieron rojos y dolorosos. El practicante se sintió cómodo y confiado en que **el número 1** estaba funcionando bien. ¡El 24 de julio **todos** sus síntomas habían desaparecido por completo! Después de una semana, el 31 de julio, el paciente decidió suspender el tratamiento **#2** pero continuó tomando **el #1 en BD**. El 28 de agosto reanudó su trabajo en el campo. El 2 de septiembre, también detuvo **al número 1**.

En julio de 2023, continúa libre de gota y de todos los problemas digestivos.

+++++
6. Alergia respiratoria, dificultad para respirar. ^{03609...UAE} Un hombre de 45 años, durante los últimos 20 años, había estado sufriendo dificultad para respirar, sibilancias y opresión en el pecho (que causaba dolor en la parte superior de la espalda) debido al olor a humo, y congestión nasal debido a una alergia al polvo. ; también lo era el uso diario de inhaladores. Sus síntomas se agravarían durante los inviernos. El **31 de agosto de 2022** se le entregó:

#1. CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic...6TD

Le aconsejaron que comiera más comida casera, utilizara aceite prensado en frío para cocinar y dejara de comer alimentos envasados. Consciente de tales prácticas, decidió seguirlas estrictamente. Para el 8 de octubre, no tenía sibilancias al exponerse al humo o al polvo, y su respiración mejoró un 50%; incluso su dolor de espalda casi había desaparecido. Necesitaba usar el inhalador solo una vez por semana. Inspirado por la rápida mejoría, reveló que durante más de 10 años, comer fuera de casa le causaba gases, hinchazón e indigestión, pero que no había tales problemas con la comida casera. Entonces **el número 1** se mejoró para:

#2. CC15.4 Eating disorders + #1...6TD

Después de una semana informó que su dificultad para respirar había empeorado, por lo que tuvo que usar el inhalador varias veces. El 24 de octubre visitó al practicante que detuvo **el número 2**, le dio **el número 1** nuevamente y por separado le dio **el número 3** :

#3. CC15.4 Eating disorders...TDS

En una semana tuvo una reducción del 75% en su respiración, gases, hinchazón e indigestión; entonces **el número 1** se redujo a **TDS**. El 24 de noviembre, había mejorado al menos un 90 % en todos los síntomas respiratorios y había dejado de usar el inhalador. Ahora era capaz de soportar el polvo y el humo de las varitas de incienso y su dolor de espalda había desaparecido por completo. El 15 de diciembre, **el número 1** se redujo a **BD**. Para el 15 de enero de 2023, todos sus síntomas habían desaparecido y **el número 1** se redujo a **OD** y poco a poco disminuyó hasta detenerse en mayo. **El número 3** se detuvo en marzo. Pasó un buen invierno 2022-23 sin problemas respiratorios.

Al 10 de agosto de 2023, sigue estando sano.

+++++
7. Dolor de rodilla ^{03609...EAU} Una ama de casa de 57 años sufría rigidez y dolor en las articulaciones de las rodillas durante más de un año desde diciembre de 2020. Como devota de Sai desde la infancia, era importante para ella sentarse en el suelo para escuchar bhajans. . Ambas rodillas le dolían intensamente mientras se agachaba y se levantaba del suelo. Pensando que el dolor se debía a su avanzada edad y que, por tanto, no podía curarse, no consultó a ningún médico. Luego su hermano se hizo practicante y el **25 de diciembre de 2021** le dio:

CC12.1 Adult tonic + CC20.2 SMJ pain...TDS

El 9 de enero de 2022, sintió que sus articulaciones se habían vuelto menos rígidas, una mejora estimada del 25% que aumentó al 50% en dos semanas. Ahora podía sentarse y levantarse más fácilmente. El 15 de febrero, menos de dos meses después de comenzar el remedio, la rigidez y el dolor habían desaparecido. La dosis se redujo a **OD** y se suspendió el 15 de marzo de 2022. Desde entonces, ha buscado remedios vibropara otros problemas de salud. Hasta agosto de 2023, no ha tenido problemas con las rodillas.

8. Lesión cutánea ^{11632...India} Una mujer de 40 años tenía una lesión cutánea de 8 cm x 6 cm, posiblemente tiña o eccema, en el hombro derecho durante el último año. Tenía un aspecto rojo y una picazón intensa que se agravaba y descargaba pus cada vez que comía berenjena, acedera roja (gongura en telugu), carne o comida picante. No tomó ningún otro tratamiento y el **1 de julio de 2022**, el practicante le dio:

#1. CC21.3 Skin allergies + CC21.6 Eczema + CC21.7 Fungus + CC21.11 Wounds & Abrasions...BD en aceite de coco para aplicación externa

#2. CC4.10 Indigestión + CC10.1 Emergencias + #1

Para evitar cualquier retirada, el número 2 se inició en **OD**. Al no observar ningún problema después de



1 Jul 2022



24 Dec 2022



26 Jan 2023

tres días, la dosis se aumentó a **BD** y luego a **TDS** después de otros tres días el 8 de julio. El 12 de julio, experimentó un alivio del 100% de la picazón, pero el tamaño del parche siguió siendo el

mismo. Para el 24 de diciembre, se redujo en un 50 %, y en un 95 % para el 26 de enero de 2023 y para el 23 de marzo, había desaparecido, por lo que se detuvo el número 1. El 20 de junio, el número 2 se redujo a **BD**. El paciente decidió continuar con esta dosis como profiláctica. A finales de julio de 2023 se encuentra bien ya que no ha habido ninguna recaída.

9. Estreñimiento en niño ^{11604...India} Un niño de seis años, de estatura y peso normal y bueno para los estudios, padecía estreñimiento desde hacía cinco años. Pasaba heces duras una vez cada 2 o 3 días; Como esto era muy doloroso, evitaba ir al baño. Si no tenía movimiento durante dos días, se ponía muy inquieto, enojado y a veces violento. La madre del niño padecía mucho estrés mental antes y durante el embarazo y tomaba medicamentos para el hipotiroidismo. El niño probó muchos medicamentos recetados por diferentes médicos, pero nunca hubo ninguna mejoría notable, por lo que los suspendieron.

El **12 de junio de 2022**, la madre consultó al practicante quien le dio:

CC4.4 Constipation + CC4.10 Indigestion + CC10.1 Emergencias + CC15.2 Psychiatric disorders...6TD

Se recomendó a la madre que le diera alimentos ricos en fibra, frutas y nueces y dos vasos de agua tibia temprano en la mañana y que, en general, aumentara su consumo de agua. El 10 de julio, realizaba deposiciones normales en días alternos y la dosis se redujo a **TDS**. Sin embargo, todavía se mostraba reacio a ir al baño y su madre tuvo que presionarlo para que cultivara este hábito. Además, hubo una mejora del 50% en su comportamiento, esto continuó de manera constante y, a finales de septiembre, ya no tenía inquietudes ni arrebatos de ira.

El 7 de diciembre de 2022, la madre informó que podía defecar diariamente sin ninguna dificultad ni dolor. El 1 de enero de 2023, la dosis se redujo a **BD**, a **OD** el 1 de febrero y a **3TW** el 3 de julio, que continúa ahora según el deseo de su madre.

10. Visión doble después de una caída ^{03604...EE.UU.} El 20 de septiembre de 2021, cuando un hombre de 70 años se golpeó la cara contra unos muebles, su ojo derecho se puso sangriento, hinchado, sensible y con moretones oscuros y tenía diplopía (visión doble). Un oftalmólogo opinó que sanaría naturalmente, por lo que no le dio ningún medicamento. La herida sanó en una semana pero la diplopía continuó; esto era extremadamente fatigante para el cerebro y le dificultaba funcionar normalmente. Temiendo que pudiera tratarse de una afección grave que requiriera cirugía, no volvió al oftalmólogo, sino que consultó al médico el **23 de noviembre de 2021** y le dijeron:

#1. CC7.6 Eye injury + CC10.1 Emergencias + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS por vía oral y en agua destilada en forma de gotas para los ojos

El 1 de diciembre, aunque no mejoró su visión, se sintió más tranquilo y centrado tanto mental como emocionalmente. Este fue un *efecto secundario inesperado*: ¡ un cambio bienvenido! Sin embargo, el **número 1** se mejoró para:

#2. CC7.5 Glaucoma + #1, dosis como antes

El 7 de diciembre, el paciente informó que la visión doble había empeorado; Era particularmente problemático mirar televisión y leer. Se habló de que debía consultar a un especialista en retina, pero luego empezó la mejoría y en una semana su visión doble mejoró en un 85%.

Después de un total de cuatro semanas, el 21 de diciembre, el paciente había alcanzado una visión 100% normal y dejó de tomar el remedio por sí solo. El 7 de enero de 2022, el paciente expresó que estaba muy feliz por su elevada perspectiva mental y emocional, su mayor paciencia y su aceptación de lo que es.

Al 9 de julio de 2023, la visión del paciente sigue siendo normal.

11. Efectos post-Covid, dolor lumbar ^{11648...India} Una mujer de 33 años tuvo Covid (Delta) en abril de 2021 y se recuperó después de dos meses. Sin embargo, empezó a tener dolor y rigidez en **todas** las articulaciones todas las mañanas, y esto se redujo sólo después de moverse durante un par de horas. Se sintió extremadamente débil y tuvo poca energía durante todo el día. Se volvió a infectar de Covid (Omicron) en junio de 2022 y se recuperó tras 15 días de tratamiento con esteroides pero se sintió aún más débil en todo el cuerpo, prácticamente todo el tiempo.

En octubre, después de una mudanza en la que levantó objetos domésticos pesados, desarrolló dolor lumbar, que mostraría cierta mejoría sólo después de que descansara completamente durante la noche. Si permanecía sentada durante más de dos horas, el dolor aumentaría y se volvería insoportable. Su médico lo diagnosticó como prolapso de disco y le recetó un relajante muscular y un analgésico y le aconsejó que se moviera muy lenta y cuidadosamente. Esto sólo le proporcionó algo de alivio. Además, durante los últimos tres años y medio, solía sufrir migrañas leves ocasionales, pero después del covid se volvió grave y recurrente cada semana, por lo que tuvo que recurrir a analgésicos. El **2 de enero de 2023**, le entregaron:

Para cuestiones post-Covid:

#1. IB Recuperation*...OD

Para el dolor lumbar:

#2. CC20.5 Spine + CC20.7 Fractures...BD en aceite de mostaza para aplicación externa

Le recomendaron salir a caminar y hacer ejercicios suaves de estiramiento durante 10 a 15 minutos al día. Empezó a sentirse mejor y el 17 de enero su letargo se había reducido en un 50%, pero el dolor y la rigidez de las articulaciones desaparecieron. El 1 de febrero, el letargo y la debilidad disminuyeron en un 70%, pero el dolor de espalda sólo en un 30%. Dejó de tomar el relajante muscular y el analgésico en marzo. A principios de mayo, todos sus síntomas post-Covid, incluido el dolor lumbar, habían desaparecido, por lo que dejó de tomar los medicamentos **número 1 y 2** en la segunda semana de mayo.

Hasta el 3 de agosto, no ha habido recurrencia. Alentada por esta mejora, ahora ha buscado tratamiento para el SOP y la migraña leve ocasional que sufre en el nivel anterior a Covid.

*Consulte el número 5 de septiembre/octubre de 2022 del volumen 13 para obtener información actualizada sobre los remedios para Covid-19.

12 . Fascitis plantar, estrés, cambios de humor. ^{03611...EE.UU.} Una mujer de 40 años cojeaba debido a un dolor punzante, hinchazón y rigidez en la planta del pie izquierdo (más en el talón) desde marzo de 2022. Su médico le diagnosticó fascitis plantar (inflamación del tejido fibroso a lo largo de la planta) del pie, que conecta el talón con los dedos). Le recetaron analgésicos y le aconsejaron que se aplicara hielo, se cambiara de zapatos y descansara por completo cuando el dolor fuera demasiado intenso. Tomó los medicamentos y siguió los consejos diligentemente, pero no sintió ningún alivio. También consultó a otros médicos, pero fue en vano.

En abril el dolor se volvió insoportable y continuo incluso estando sentada, afectando sus actividades cotidianas. Pronto se deprimió y se estresó. Se irritaba por cosas triviales, dudaba en hablar incluso con los miembros de su familia y tenía cambios de humor. Todo esto resultó en episodios de dolores de

cabeza parecidos a las migrañas. Finalmente, en agosto, un médico sugirió operarle los ligamentos del pie, pero ella se negó.

Además, había estado sufriendo menstruaciones dolorosas con sangrado excesivo desde febrero de 2018. Se volvió anémica con un nivel de Hb de 9, por lo que se sentía muy débil y letárgica mientras hacía las tareas diarias y se irritaba fácilmente. Después de su vacunación contra el covid a principios de 2021, sus menstruaciones se volvieron frecuentes y, en ocasiones, el sangrado fue continuo durante todo el ciclo; esto continuó durante más de un año. No tomó ningún tratamiento para esto, pero se las arreglaba con dieta, multivitaminas, remedios caseros y reposo. Sin embargo, su problema más apremiante era el dolor en el talón. Cuando visitó al practicante el **26 de agosto de 2022**, le dieron:

Para fascitis plantar:

#1. CC3.7 Circulation + CC10.1 Emergencies + CC11.3 Headaches + CC11.4 Migraines + CC18.5 Neuralgia + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine...cada 10 min para el primero 2 horas y luego QDS

Para aumentar la inmunidad para el bienestar general:

#2. Immunity Booster*...BD

Para sangrado excesivo, depresión, cambios de humor y anemia:

#3. #3. CC3.1 Heart tonic + CC8.7 Menses frequent + CC15.2 Psychiatric disorders...TDS

En la primera ^{semana}, hubo una mejora del 15 % en el dolor del talón; Durante los siguientes tres meses, la paciente experimentó una mejora constante en diversos grados en todos sus síntomas. Para el 10 de diciembre, había mejorado un 80 % en el dolor del talón, el estrés y los cambios de humor, un 50 % en la debilidad y el letargo y un 35 % en el dolor y el sangrado de la menstruación, y el color de la sangre cambiaba de rojo oscuro a rojo medio. Ya no tenía dolores de cabeza. Poco a poco desarrolló un enfoque positivo en su vida cotidiana, mejores relaciones familiares y una mayor concentración en el trabajo.

El 28 de diciembre, el dolor en el talón, el estrés y los cambios de humor desaparecieron. Hubo una mejora del 70% en la debilidad y el letargo, el problema de la menstruación se redujo aún más y el color de la sangre se volvió normal. Comenzó a disfrutar de la vida familiar y de su trabajo. El 7 de enero de 2023, **el número 1** se redujo a **TDS** y luego se redujo gradualmente y se detuvo el 15 de febrero.

Hasta el 5 de agosto de 2023, no ha habido recurrencia del dolor en el talón; continúa tomando **los números 2 y 3**, ya que está progresando bien con ambos. Ya hay una mejora del 95% en la debilidad y el letargo.

*Consulte el número 5 de septiembre/octubre de 2022 del volumen 13 para obtener información actualizada sobre los remedios para Covid-19.

☞ Rincón de respuestas ☞

P1. ¿Cómo se relaciona la vibriónica con la homeopatía y, en general, logra curas más rápidas?

R. Tanto la vibriónica como la homeopatía utilizan la misma vibración básica de una sustancia para lograr una cura equilibrando los centros de energía relevantes del cuerpo. Además, como Dios nos ha dado ambos sistemas de curación, no reclamamos la supremacía de uno sobre el otro. Dado que la vibriónica se practica como un servicio gratuito a la humanidad, es probable que el amor y la simpatía del practicante predominen más, dando así resultados más rápidos. Esto está respaldado aún más por la energía única de Swami, quien personalmente ha bendecido este sistema muchas veces. Un punto adicional es que sólo aquellos que tienen una fe plena y firme en el sistema son seleccionados para practicar vibriónica y esto tiene una relación directa con los resultados.

+++++

P2. En vista de la aparición de una nueva subvariante de Omicron, Eris, ¿hay algún cambio en nuestro remedio IB?

R. Dado que los síntomas de Eris son similares a los de Omicron, nuestra última versión de Immunity Booster **IB** los cubre bien. Ante cualquier posibilidad de infección, se recomienda continuar con **IB como profiláctico**.

+++++

P3. ¿Estoy confundido acerca del momento en que debo hacer un nosode? ¿Debo usar un nosode sólo después de no obtener los resultados esperados de un remedio preparado con tarjetas 108CC o 576?

R. Tanto las tarjetas 108CC como las 576 tienen la capacidad de realizar remedios para cualquier enfermedad, y sí, es nuestra práctica habitual optar por un nosode después de probar remedios de ambos sistemas. En el volumen 10 #3 Q5 mayo/junio de 2019, mencionamos a varios practicantes que probaron nosodes en primera instancia y obtuvieron excelentes resultados. Alentados por más comentarios positivos, invitamos a VP experimentados a formar un equipo de investigación para llevar adelante este proyecto.

P4. ¿Cuál es el remedio para la oclusión de la arteria retiniana?

R. La oclusión de la arteria retiniana se refiere a la obstrucción de la arteria retiniana que transporta oxígeno a las células nerviosas de la retina en la parte posterior del ojo, lo que puede provocar una pérdida grave de la visión. Por lo que el paciente debe buscar atención médica inmediata y estar bajo el cuidado de un médico calificado. Sin embargo, nuestra combinación sugerida es **CC2.3 Tumours & Growths + CC7.6 Eye Injury + CC15.1 Mental & Emotional tonic**.

P5. Como practicante de vibro desde hace mucho tiempo, he utilizado, para transmitir, potenciar y fabricar nosodos, una potencia de 200 C (ajuste del dial 468) durante años, pero varios de mis colegas han descubierto que la potencia de 1 M (ajuste del dial 573) ha funcionado mejor. ¿Podría haber una razón para esto y qué potencia debería usar en el futuro?

R. Sí, hay una razón, pero se requieren algunos conocimientos previos para comprenderla.

Aunque se predijo matemáticamente en 1952, fue sólo después de una década de arduo trabajo que un físico alemán Schumann pudo medir la frecuencia del campo electromagnético de la Tierra (conocido como latido del corazón de la Tierra) y descubrió que varía de 7 a 8 Hz con un promedio de 7,83. Hz; esto se conoce como resonancia Schumann fundamental. En décadas más recientes, esto ha ido aumentando lentamente y, en la tercera ^{semana} de junio de 2023, comenzó a cambiar dramáticamente. A medida que los latidos del corazón de la Tierra han aumentado, es probable que la mejor potencia para transmitir o potenciar también haya aumentado. Hay muchos profesionales que están satisfechos con 200C pero hay muchos otros que descubren que 1M funciona mejor. Así que es cuestión de que **decidas** si utilizar uno u otro. En cuanto a las vibraciones, no existe una gran diferencia entre estas dos potencias. Recuerde que una vez que su mente crea que una potencia en particular es mucho mejor, manténgala. Consulte también el volumen 7 #4 Q4.

P6. ¿La máquina SRHVP requiere algún mantenimiento o manejo especial durante su uso?

R. Es bien sabido que tanto la caja de 108CC como el SRHVP deben protegerse de fuentes de radiación. Sin embargo, como ambos han sido bendecidos directamente por Swami en Su forma física, deben manejarse con gran cuidado y usarse con reverencia. En cuanto al mantenimiento de SRHVP, se proporcionó una respuesta completa en el volumen 12 #2 Q5.

☞ Palabras Divinas del Maestro Sanador ☞

“Tienes que participar de la comida sárvica. Al participar de la comida sárvica, podrás cultivar pensamientos sárvicos. Y, al cultivar pensamientos sárvicos, podrás emprender karmas sárvicos... A veces puedes tener la duda de que no obtendrás ese alimento sárvico. No estoy en absoluto de acuerdo con esta opinión. ¿No consigues muchas verduras y hojas verdes comestibles? De hecho, en el momento en que naces del útero de tu madre, estás sobreviviendo y prosperando con la leche de tu madre o de la leche de vaca. ¿No es esto comida sárvica? ¿No puedes vivir con una dieta vegetariana...?”

...Sathya Sai Baba, “Cultivar las cualidades sárvicas desde la niñez” Discurso Divino 22 de octubre de 2005

<https://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume38/sss38-17.pdf>

“El que sirve es el servido; te sirves a ti mismo cuando sirves a otro. Sirven a otro porque su sufrimiento les causa angustia y aliviándolo quieren salvarse de esa angustia. A menos que tengas esa angustia, tu servicio será vacío y poco sincero”.

☪ Anuncios ☪

Próximos talleres*

- Reino Unido **Londres** : Reunión anual Sai Vibrionics, **24 de septiembre de 2023** , contacto jeramjoe@gmail.com
- India **Puttapparthi** : Taller práctico virtual de AVP **del 2 al 20 de noviembre de 2023**, seguido del taller presencial **del 25 al 27 de noviembre de 2023** , comuníquese con admin1@vibrionics.org

* Los talleres son sólo para quienes han pasado por el proceso de admisión y el curso electrónico.

☪ Agregados ☪

1. Artículo de salud

¡Harinas para la salud y el sabor!

"Estamos consumiendo una variedad de artículos como alimento para sustentar el cuerpo humano. Pero nadie se pregunta si los alimentos que uno consume son adecuados y saludables; si es beneficioso para nutrir y cuidar su salud física, mental y espiritual ."...Sathya Sai Baba ¹

Preludio : En la serie 'Evitar los blancos no saludables', consideramos los pros y los contras de la leche y el azúcar. sal y arroz, sus variedades y alternativas, en los tres números anteriores del volumen 14. *"El conocimiento es harina, pero la sabiduría es pan"*. ² Profundicemos ahora en el mundo de las harinas para ganar sabiduría para elaborar panes, papillas, budines, postres y salsas saludables!

1. ¿Qué es la harina?

La harina es un polvo que se obtiene moliendo granos crudos, nueces, semillas, legumbres, raíces o una fruta, por ejemplo, el coco.

2. Guía dietética de harinas

2.1 Las pautas dietéticas estadounidenses recomiendan para adultos entre 1600 y 3000 calorías por día según su edad, edad, peso, condición médica y estilo de vida. También sugieren una proporción óptima de cada uno de los tres macronutrientes en la dieta, a saber, carbohidratos entre un 45% y un 65%, grasas entre un 20% y un 35% y proteínas entre un 10% y un 35%. ³⁻⁵

2.2 Los carbohidratos son indispensables : Los carbohidratos que consisten en azúcar simple, almidón y fibra son la principal fuente de combustible para el cuerpo. Las frutas, verduras, cereales integrales, nueces y semillas contienen carbohidratos esenciales para una salud digestiva óptima, equilibran el azúcar, protegen contra enfermedades y controlan el peso. Los cereales integrales debido a su contenido de fibra tienen un índice glucémico (IG) bajo, pero aumenta en el momento en que un grano se muele para convertirlo en harina, por ejemplo, el trigo integral tiene un IG de 30 pero su harina tiene un IG de 70. Hay harinas con bajo IG y carbohidratos bajos, por ejemplo, harinas elaboradas con nueces, semillas y otras fuentes vegetales. ^{5,6}

Gama de harinas con IG 2,3 : las almendras, las nueces y la linaza molida tienen un IG cero y son bajas en carbohidratos con altos niveles de grasas buenas. Las harinas con IG bajo hasta 50 son las de frutos secos y semillas, soja, garbanzo, avena y coco; aquellos que tienen un IG en el rango medio superior a 50 son la quinua, el maíz, el trigo integral, la sémola, el arroz integral, la cebada, la espelta, el sorgo, la tapioca y el arrurruz. Un IG alto de 70 o más incluye harina blanca/para todo uso (maida) y harinas de arroz blanco, centeno, mijo y amaranto. Casi todas las harinas excepto las refinadas son ricas en fibra y proteínas. ⁶⁻⁸ Consulte boletines anteriores para obtener un perfil nutricional detallado del arroz (vol 14 #4), otros cereales integrales (vol 12 #5), nueces (vol 11 #1), semillas (vol 4 #6) y legumbres (volumen 13 #1).

2.4 El gluten es una proteína inherente al trigo, la cebada y el centeno. La mayoría de las demás harinas no contienen gluten de forma natural, pero pueden sufrir una contaminación cruzada con gluten durante la cosecha o el procesamiento, especialmente. en el caso de avena cultivada o procesada cerca o en la

misma instalación. El gluten le da a la masa su estructura y calidad elástica, de lo contrario, puede romperse fácilmente. El gluten, especialmente en los cereales integrales, es bueno para las personas sanas, pero las personas con enfermedad celíaca deben evitarlo; Puede que no sea adecuado para personas con intestino delgado deficiente o sistema digestivo deficiente.^{9,10}

2.5 El salvado es la capa exterior dura de los cereales integrales y se encuentra principalmente en el trigo, la cebada, el centeno, el arroz, la avena, el mijo y el maíz. Es una buena fuente de fibra, antioxidantes, minerales y vitaminas. El salvado de trigo tiene fibra insoluble y prebiótica que estimula el crecimiento de bacterias saludables y previene el estreñimiento; La avena y el salvado de cebada tienen fibra soluble e insoluble que se considera buena para el corazón y para prevenir picos de azúcar. Pero el salvado tiene antinutrientes y puede que no sea adecuado para personas con síndrome del intestino irritable.¹¹⁻¹³



Salvado de arroz



Salvado de trigo

3. Harinas varias

3.1 Harinas de cereales que contienen gluten

Existen diferentes tipos de **harina de trigo**, dependiendo de su contenido en gluten. **Harina integral de trigo (aata)**, rica en fibra y nutrientes, y **sémola rica en carbohidratos (suji)** de trigo duro, las harinas más habituales con un 13-14% de gluten; una **harina para todo uso (maida)** con un 12% de gluten, su otra versión es la **harina leudante** que contiene levadura en polvo y sal; **harina de repostería** con 9-10% de gluten; **Harina de repostería blanda** con entre un 7,5 y un 9% de gluten. Algunos de estos se mezclan para crear diferentes texturas y aumentar mejor durante el horneado.¹⁴⁻¹⁶

La **harina de cebada**, más rica en fibra dietética que la de trigo, contiene entre un 5 y un 8% de gluten. La **harina de centeno, más nutritiva**, contiene sólo un 3% de gluten.¹⁷⁻¹⁸



Harina de trigo



Harina de centeno

3.2 Harinas de cereales sin gluten

Las **harinas de pseudocereales**, que son proteínas completas y muy nutritivas, son el **amaranto** y el **trigo sarraceno**, ambos con un sabor terroso a nuez, y la costosa **quinua**, que tiene un sabor herbáceo con un toque amargo que puede atenuarse tostando los granos antes de molerlos. Un estudio reveló que cuando estas harinas de pseudocereales se combinaron individualmente con harina de arroz para hacer pan, mejoraron la suavidad, la apariencia, el color, el olor, la textura, el sabor y el gusto general de la

miga. La proporción aceptable de arroz resultó ser 40% con amaranto, 15% con trigo sarraceno y 18% con quinua.¹⁹⁻²³

La harina de arroz tiene todas las cualidades de la harina de trigo, siendo la integral más nutritiva, y puede ser un buen sustituto de la harina común. Es posible que se necesite polvo de hornear para hornear con harina de arroz.²⁴

La harina de maíz es una de las mejores harinas para incluir en la dieta, especialmente en los inviernos. Con moderación, es una buena fuente de energía y nutrientes con beneficios para la salud digestiva.²⁵

Las harinas de mijo son muy nutritivas y ricas en fibra, ya que tienen todos los nutrientes de los cereales integrales.²⁶

La harina de avena se considera saludable, saludable y una gran fuente de antioxidantes, excelente para el corazón.²⁶

3.3 Harinas de frutos secos

En general, las harinas de frutos secos tienen un IG más bajo, mucha fibra, grasas saludables, proteínas y vitaminas y pueden ayudar a controlar el azúcar en sangre.

La harina de almendras es la harina de nueces más popular y común; se trata de almendras molidas después de blanquearlas y pelarlas, con todos los beneficios de la almendra original intactos. Es mejor que la harina de almendras que se elabora moliendo almendras enteras sin pelar. Las almendras normalmente disponibles son seguras para comer; ocasionalmente pueden incluir una almendra amarga, que contiene amígdala (vitamina B17) y que puede liberar una toxina cianogénica cuando se ingiere. Sin embargo, al estar en remojo durante 12 horas, esta toxina sale a la superficie, por lo que lo mejor es remojar y pelar las almendras. También hay opiniones variadas sobre el beneficio o no de la vitamina B17 en dosis limitadas para fortalecer el sistema inmunológico y el tratamiento de ciertos cánceres.²⁷⁻³¹

La harina de nueces, aunque se elabora a partir de granos de los que se extrae aceite, sigue siendo rica en omega-3, proteínas y fibra. La harina más saludable de todas pero muy costosa, se puede mezclar con harina de almendras o harina de trigo.³²

Otras harinas de frutos secos nutritivas son la harina de anacardo rica en cobre y las harinas de castaño, macadamia, pistacho, avellanas, bellotas y la menos común nuez pecana con un sabor único.³³⁻³⁷



Corn

Rice

Chickpeas

Buckwheat

Almonds

Oats

Amaranth

3.4 Harinas de semillas

La nuez de Brasil (en realidad una semilla) es la mayor fuente natural de selenio mineral necesario para el funcionamiento de la glándula tiroides y previene el deterioro cognitivo; La sobredosis de selenio puede ser tóxica. Otras harinas muy nutritivas son las de semillas de calabaza, sésamo, girasol, cáñamo, lino y chía.³⁸⁻⁴²

3.5 Harinas de legumbres

Las harinas de legumbres provienen de legumbres y frijoles comunes como garbanzos, garbanzos verdes y negros, guisantes verdes y amarillos, lentejas, frijoles blancos, soja, altramuces y maní. Son ricas en carbohidratos complejos, proteínas, fibra y micronutrientes y son una excelente alternativa a las harinas procesadas, refinadas o para todo uso. ⁴³⁻⁴⁸

3.6 Harinas de raíces y tubérculos

El arrurruz es una harina muy fina elaborada a partir de varias raíces tropicales diferentes; tiene una larga vida útil y se usa comúnmente para espesar salsas. Rico en carbohidratos y bajo en nutrientes, es más fácil de digerir. Su contenido de almidón y prebióticos benefician la salud intestinal, controlan la diarrea y ayudan a desarrollar la inmunidad. ^{49,50}

La tapioca (Sabu dana) es un extracto de almidón de la raíz de yuca y se vende en forma de harina, hojuelas o perlas. Lleno de carbohidratos, tiene menos nutrientes pero es una buena fuente de energía en una dieta restringida, especialmente durante la convalecencia o el malestar estomacal. También se utiliza para almidonar la ropa. La harina **de yuca** se elabora a partir de la raíz entera de la yuca, es menos procesada y es más un alimento integral con mayor contenido de vitamina C que la tapioca. ^{51,52}

La chufa es un tubérculo rico en varios minerales, vitamina C, D y E, grasas saludables y fibra y rico en almidón. Puede funcionar como prebiótico y controlar el azúcar en sangre. ^{53,54}

3.7 Harina de fruta

harina de coco (en realidad una fruta) es una harina fina en polvo hecha de pulpa de coco deshidratada después de extraer la leche del coco, apta para personas con alergia a las nueces. Es una rica fuente de minerales, excepcionalmente rica en fibra y ácidos grasos monoinsaturados saludables bajos en omega 6. Tiene un sabor distintivo y un dulzor suave. Más seca que otras harinas bajas en carbohidratos, es cara pero se puede preparar fácilmente en casa. Puede provocar síntomas gastrointestinales o respiratorios en personas intolerantes al salicilato presente en él. ^{55,56}



4. Consejos para sacarle el máximo partido a las Harinas

4.1 Elija sabiamente las harinas para una dieta equilibrada y adecuada para usted: sin gluten, baja en carbohidratos, rica en fibra o rica en proteínas. Si una etiqueta no dice sin gluten, es probable que tenga gluten. ⁴⁻¹⁰

4.2 Al contar la ingesta total de carbohidratos, tenga en cuenta el tamaño de las porciones. La regla general es que las calorías consumidas deben ser iguales a las calorías quemadas; Coma menos calorías para perder peso. ⁵⁻⁸

4.3 Para hacer harinas en casa, es bueno dejar en remojo los cereales y los frutos secos entre 4 y 8 horas antes de secarlos y molerlos. Esto ayuda a eliminar los antinutrientes (lectinas y taninos) que afectan al sistema digestivo y los fitatos que dificultan la absorción de minerales. Si haces harina de nueces, licúa solo por unos segundos para evitar que se vuelva cremosa. ⁵⁷⁻⁶¹

4.4 Para un mejor control del azúcar, coma menos productos a base de harina como pan, arroz, pasteles, pasta, etc. Si es necesario, opte por harinas con IG bajo o mezcle con harinas ricas en grasas y fibra.

4.5 La mayoría de las harinas duran de 3 a 6 meses en recipientes herméticos, más si se refrigeran y hasta dos años en un congelador. Deje que la harina congelada se descongele a temperatura ambiente y revuélvala bien antes de usarla. No combine harina nueva con harina vieja. Las harinas integrales y orgánicas tienen una vida útil más corta que otras. Evite la exposición al aire, la luz y la humedad. ^{15,62}

Referencias y enlaces

1. Sathya Sai Speaks, Divine Discourse 22 de octubre de 2005, vol 38 capítulo 17, "Cultivar cualidades sávicas desde la niñez" [sss38.pdf \(sathyasai.org\)](#) ; [sss38-17.pdf \(sssbt.info\)](#)
2. Austin O'Malley: Fuente: [20 harinas saludables, desde el nivel más bajo hasta el más alto en carbohidratos - TheDiabetesCouncil.com](#)
3. Calorías por día: ¿ Cuántas calorías debes consumir en un día? – Clínica Cleveland
4. [Tablas de composición de la dieta diaria de carbohidratos, proteínas y grasas \(verywellfit.com\)](#)
5. [Carbohidratos: cómo encajan los carbohidratos en una dieta saludable - Mayo Clinic](#)
6. [20 harinas saludables, desde el nivel más bajo hasta el más alto en carbohidratos - TheDiabetesCouncil.com](#)
7. [Una buena guía sobre carbohidratos buenos: el índice glucémico - Harvard Health](#)
8. [Tabla de índice glucémico para alimentos comunes \(verywellhealth.com\)](#)
9. [Gluten: Gluten | La fuente de nutrición | Escuela de Salud Pública TH Chan de Harvard](#)
10. [¿Qué es el gluten y para qué sirve? | Medicina Johns Hopkins](#)
11. [Salvado: beneficios del salvado y diferentes tipos para probar \(verywellhealth.com\)](#)

12. Datos y tipos de salvado (healthbenefitstimes.com)
13. Salvado de trigo: nutrición, beneficios y más (healthline.com)
14. Harina de trigo: una guía para diferentes tipos de harina de trigo (thespruceeats.com)
15. Información nutricional y beneficios para la salud de la harina para todo uso (verywellfit.com)
16. Harina de trigo integral: una guía para principiantes sobre el gluten | Rey Arturo horneando ;
17. ¿La cebada no contiene gluten? (healthline.com)
18. Harina de centeno: cuánto gluten hay en la harina de centeno – TheWellFloured Kitchen
19. Harinas de pseudocereales: información nutricional y beneficios para la salud de la harina de amaranto (verywellfit.com)
20. ¿Cuál es un buen sustituto de la harina de amaranto? - SPICEografía
21. Guía definitiva de harina de trigo sarraceno: de la despensa
22. Los pros y los contras de la harina de quinua: alimentos vegetales curativos
23. Estudio: Definición de los niveles de harina de amaranto, trigo sarraceno y quinua en pan sin gluten: una mejora simultánea de las propiedades físicas, la aceptabilidad y la composición de nutrientes mediante el diseño de mezclas - PubMed (nih.gov)
24. Harina de arroz: Harina de arroz y sus beneficios (indiatimes.com)
25. Harina de maíz: <https://www.healthifyme.com/blog/corn-flour-benefits-precautions-and-more/>
26. Mijo, Avena: Boletín Vibriónico, artículo sobre salud; <https://news.vibrionics.org/en/articles/353>
27. Harinas de frutos secos: beneficios de la harina de almendras, información nutricional y recetas - Dr Axe (draxe.com)
28. Harina de almendras versus harina de almendras: ¿cuál es la diferencia? (healthline.com)
29. ¿Son venenosas las almendras? Explicación de las diferentes variedades (healthline.com)
30. Cómo las almendras pasaron de mortales a deliciosas: la sal: NPR
31. Amigdalina: ¿Puede la vitamina B-17 realmente matar el cáncer? - Truco de vida
32. Harina de nueces: la harina de nueces verdaderamente europea - SPICEography
33. Diez de las mejores harinas bajas en carbohidratos (y cómo usarlas) (nutritionadvance.com)
34. ¿Deberías remojar los anacardos antes de tostarlos? - Más allá (beyondthenut.com)
35. Harina de castañas: haga su propia harina de castañas con castañas enteras (thespruceeats.com)
36. ¿Qué es la harina de castañas y qué se puede hacer con ella? | Sabor del hogar
37. Harina de nuez pecana: Harina de nuez versus harina para todo uso: el veredicto final - The Coconut Mama
38. Harinas de semillas: 7 beneficios comprobados para la salud de las nueces de Brasil - Ben's Natural Health (bensnaturalhealth.com)
39. Harina de nuez de Brasil al por mayor 100% orgánica de la selva amazónica para-food.com
40. Harina de semillas de calabaza: Harina de semillas de calabaza: presentación de la potencia nutricional - cookindocs.com
41. ¿Qué es la harina de sésamo? (Para qué sirve, usos, sustitutos y más) (clockworklemon.com)
42. Harina de chía | Ingredientes para hornear | BAKERpedia
43. Harinas de legumbres: Harinas de legumbres: variedades y beneficios (steptohealth.com)
44. Harina de garbanzos: beneficios, usos y efectos secundarios de la harina de garbanzos - Dr. Axe (draxe.com)
45. Harina de maní: ¿Qué es la harina de maní? - La mamá del coco
46. Cómo hacer mantequilla de maní: 15 pasos (con fotos) - wikiHow
47. Harina de soja: información sobre la harina de soja, beneficios para la salud y valor nutricional (healthbenefitstimes.com)
48. ¿Qué es la harina de frijol mungo? - La mamá del coco
49. Harinas de raíz: arrurruz: nutrición, beneficios y usos (healthline.com)
50. Información nutricional y beneficios para la salud de la harina de arrurruz (verywellfit.com)
51. ¿Qué es la tapioca y para qué sirve? (healthline.com)
52. Harina de tapioca: ¿Qué es? Beneficios, usos y efectos secundarios - Dr. Axe (draxe.com)
53. Harina de chufa: 9 beneficios para la salud de las chufas - Clínica Cleveland
54. Chufa: beneficios, nutrición y cómo comer - Dr. Axe (draxe.com)
55. Harina de coco: <https://www.nutritionadvance.com/coconut-flour-nutrition-benefits/>
56. Nutrición, beneficios y cómo utilizar la harina de coco - Dr. Axe (draxe.com)
57. Consejos: Nueces activadas: cómo eliminar los antinutrientes ocultos | Salud (paleohacks.com)
58. 12 nueces que debes remojar antes de comer y su duración de remojo (healthyfoodhouse.com)
59. <https://www.wikihow.com/Soak-Nuts#>
60. Cómo hacer harinas de nueces [almendras, avellanas, anacardos] - The Healthy Maven
61. La guía definitiva sobre harinas de frutos secos: de la despensa
62. Almacenamiento de harina: ¿Se puede congelar la harina? (Una guía para el almacenamiento a largo plazo) – Congelación fácil

2. Primera conferencia Sai Vibrionics AP y Telangana State, Visakhapatnam 22 de julio de 2023

Con la asistencia de 21 practicantes y más de 50 devotos, la conferencia comenzó con las oraciones habituales y el discurso de bienvenida del presidente de la conferencia, el **Practicante**¹¹⁵⁶⁷, y un discurso de apertura del **Director de Educación**¹⁰³⁷⁵, quien más tarde también hizo una presentación sobre las oportunidades de seva en vibriónica, enfatizando la importancia de los aspectos administrativos, apoyo necesario en el Instituto Vibriónica y de llegar a áreas remotas para servir a los pobres y necesitados.

el **coordinador** regional de Telangana¹¹⁵⁸⁵ presentaron el informe anual sobre los campamentos médicos y clínicas de Vibriónica Sai realizados en estos estados. A esto siguió un discurso del **coordinador nacional**¹¹⁵⁷³ sobre cómo hacer avanzar la vibriónica. El **practicante**¹¹⁵⁶⁷ habló de cómo se pueden integrar los vibriónicos con conceptos de alopátia, medicina china, tipo de cuerpo ayurvédico, curación pránica, etc. Enfatizó la importancia de la investigación y cómo se puede explorar la potenciación para tratar dolencias como diabetes, hipertensión, alergias y adicciones.

El practicante ⁰³⁵⁶⁰ arrojó luz sobre el concepto de vibraciones, frecuencia, energía, ondas electromagnéticas y su efecto en la salud; Continuó exponiendo cómo se puede elevar la energía vibratoria de un individuo a través de la respiración profunda y controlada, la meditación, la gratitud, la generosidad, la dieta, la cercanía con la naturaleza y las relaciones saludables.



La sesión de la tarde se abrió con un breve discurso del Dr. Jit Aggarwal a los delegados, quien inspiró a los participantes sobre cómo la gratitud en la vida diaria juega un papel en nuestra espiritualidad y bienestar. Contó una maravillosa anécdota sobre cómo una joven

que padecía cáncer se había curado milagrosamente practicando el perdón y la gratitud. **El practicante** ⁰²⁶⁹⁶ explicó cómo interactuar con los pacientes, cómo podemos aprender de ellos y cómo mantener el amor como la cualidad más importante en nosotros; Enfatizó la importancia del autoanálisis para curarnos a nosotros mismos y a los demás.

profesionales de AP y Telangana ^{11632, 11604, 11618} presentaron las historias de casos seleccionadas en el concurso de redacción de historias de casos, realizado antes de la conferencia. **La practicante** ¹¹⁵⁹⁴ había preparado un cartel sobre la importancia de la investigación en vibrionica; en su ausencia, el presidente de la conferencia lo presentó.

En la sesión final, los profesionales de AP y Telangana participaron en un cuestionario. Se distribuyeron premios a los ganadores del cuestionario y del concurso de redacción de historias clínicas. La conferencia concluyó con un voto de agradecimiento, especialmente al Sai Samiti local por su maravillosa hospitalidad y aarti a Swami.



De los comentarios recopilados de los participantes se desprende que apreciaban mucho las sesiones académicas y sentían la necesidad de celebrar este tipo de conferencias con regularidad.



3. Inauguración del Campamento de Bienestar Sai Vibrionics en el Valle de Araku, Andhra Pradesh, India, 23 de julio de 2023

Al día siguiente, después de la conferencia estatal de AP&T el 22 de julio, la mayoría de los practicantes hicieron un viaje de cinco horas en autobús hasta la popular estación de montaña Araku Valley para inaugurar un Campamento de Bienestar Vibriónico Sai. A unos 111 kilómetros de Visakhapatnam, este lugar es conocido por sus numerosas pequeñas comunidades tribales y plantaciones de café.



El pueblo remoto de Kothavalasa fue seleccionada para brindar servicios Sai Vibrionics a la población desatendida y aislada que reside en más de 50 pequeñas aldeas, y para **atender** a sus apremiantes necesidades de atención médica. Fue un esfuerzo colaborativo que involucró el apoyo del equipo vibriónico, trabajadores sociales, ONG, jóvenes locales y otros voluntarios. Líderes locales y representantes de las organizaciones asociadas se dirigieron a la reunión, enfatizando la importancia del campamento de bienestar y expresaron su compromiso de apoyar las necesidades de atención médica de la comunidad de manera regular. Se destacó la importancia de mantener una buena salud y adoptar estilos de vida más saludables. El evento buscó generar confianza y simpatía entre el equipo vibriónico y la

comunidad tribal, asegurando que las personas se sintieran cómodas al tomar remedios vibriónicos que eran nuevos para todos. **Los practicantes** ^{11567,02696,11585} se dirigieron a ellos en su idioma local. Después de la inauguración, se llevó a cabo una breve reunión con un grupo selecto de jóvenes educados para brindarles una visión más detallada de la vibriónica. Una trabajadora social que regularmente los orienta sobre sus problemas de salud, agricultura, etc. expresó su gran interés en servir a la gente con este sistema de curación. El programa finalizó con una sesión de preguntas y respuestas y la distribución de 150 **IB** y 100 frascos de remedio con **CC9.3 Tropical diseases** para uso como profiláctico. Con el acuerdo de los representantes locales, se decidió realizar un campamento regular el cuarto ^{domingo} de cada mes *. Después del campamento, los participantes realizaron un divertido viaje a un 'Museo del Café' y un 'Museo Tribal' en el Valle.

* El primer campamento mensual se llevó a cabo el **27 de agosto de 2023**, por los practicantes ^{11634, 11648...} India y 47 pacientes de esa área recibieron remedios vibriónicos para problemas relacionados con la piel, resfriados, tos, fiebre y dolores en las articulaciones.



+++++
4. En memoria

Sri Nandan Singh Bhakuni ^{11462...India} desde Faridabad partió hacia su morada celestial a la edad de 74 años el 13 de julio de 2023. Comenzó a practicar Vibriónica en marzo de 2011 después de jubilarse como alto funcionario del gobierno central. Una persona muy humilde, con los pies en la tierra, un consumado cantante de bhajans, siempre estuvo listo para servir en cada oportunidad. Había sido coordinador Samiti y más tarde coordinador médico de servicio de distrito en SSSSO, y iba a Prashanti para realizar servicio dos veces al año. Participó activamente en todas las reuniones y otras actividades tanto de SSSSO como de Vibriónica, compartiendo sus valiosas sugerencias y experiencias a pesar de su frágil salud. La participación de la familia en las actividades de Sai continúa, su esposa es una gurú de Balvikas y sus nietos son estudiantes de Balvikas.

¡Om Sai Ram!

Sai Vibrionics. . . hacia la excelencia en atención médica asequible: gratis para los pacientes