

## సాయి వైబ్రియోనిక్స్ వార్తాలేఖ

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

“ఎప్పుడైతే నీ కంటికి ఒక రోగి కాని లేక మానసికంగా, శారీరికంగా దుర్బలత చెందిన మనిషి కనిపిస్తాడో, అదే నీ సేవకు స్థానమని తెలుసుకో”

...శ్రీ సత్యసాయి బాబా

సంపుటము 3 సంచిక 6

నవంబరు/డిసెంబరు 2012

### ఈ సంచికలో

ఆ <a href="#">డా.జిత్ కే అగ్రర్వాల యొక్క డెస్క్ నుండి</a>	1 - 2
ఆ <a href="#">వైబ్రో మిశ్రమాలు (మందులు) ఉపయోగించిన కేసు వివరాలు</a>	2 - 6
ఆ <a href="#">ఆరోగ్య చిట్కాలు</a>	6 - 10
ఆ <a href="#">ప్రశ్న జవాబులు</a>	10 - 12
ఆ <a href="#">దివ్య వైద్యుడి యొక్క దివ్య వాక్కు</a>	12
ఆ <a href="#">ప్రకటనలు</a>	13

### ఆ డా.జిత్ కే అగ్రర్వాల యొక్క డెస్క్ నుండి ఖ

ప్రియమైన చికిత్సా నిపుణులకు,

స్వామి యొక్క 87వ జన్మదిన వార్షికోత్సవం ఎంతో వైభవంగా ఆహ్లాదకంగా ముగిసిన అనంతరం ప్రశాంతి నిలయంలో ఒక ఆనందకరమైన వాతావరణము నెలకొంది. ఇది మన పుట్టపర్తి వైబ్రియోనిక్స్ ప్రాక్టీషనర్లకు కూడా ఎంతో బిజీగా ఉండే సమయమే కారణం ఏమిటంటే వరసగా ఈ నాల్గవ సంవత్సరము కూడా ఉచిత వైద్య శిబిరం ప్రశాంతి రైల్వే స్టేషన్ లో (ఫోటోలు చూడండి) ఏర్పాటు చేసి సేవ చేశారు. స్వామి యొక్క జన్మదిన వేడుకలు స్వామి జన్మస్థలంలో జరుపుకోవడానికి సుదూర ప్రాంతం నుండి అనేక గంటలు రైళ్లలో ప్రయాణం చేసి వచ్చిన వేయి మందికిపైగా రోగులకు వైద్యం అందించారు. ప్రతీ చిన్న విషయంలో కూడా జాగ్రత్త తీసుకోవడం ద్వారా స్వామి యొక్క అదృశ్య ప్రేమపూర్వక అనుగ్రహం వ్యక్తమయ్యింది. అంత పెద్ద సమూహాన్ని ఊహించనందున ఒకానొక సమయంలో వెంట తెచ్చుకున్నమందు సీసాలు మొత్తం అయిపోయినాయి. కొన్ని నిమిషాల తరువాత, ఊహించని ఒక అభ్యాసకుడు వచ్చి కావలసినన్ని మందు సీసాలు ఇచ్చి వెళ్లారు. ఆ తరువాత వైద్య శిబిరం తన పూర్తి సామర్థ్యం లో పనిచేయడం ప్రారంభించింది! ఈ సంవత్సరం క్యాంప్ లో ఇలాంటి అద్భుతాలు ఎన్నో జరిగాయి. ఒక సేవాదళ పాదం చాలా తీవ్రంగా కాలింది, ఇలా కాలినప్పుడు అది నయమవడానికి కనీసం వారం రోజులు పడుతుంది. మన ప్రాక్టీషనర్లు గాయం కోసం రెమెడి ని ఎక్స్ ట్రా విర్జిన్ ఆలివ్ ఆయిల్ లో తయారుచేసి గాయం మీద రాసి నోటిలో తీసుకోవడానికి ఒక బాటిల్ గోళిల సీసా కూడా ఇచ్చారు. ఒక గంటలోనే, సేవాదళ ఎప్పటిలాగానే నడిచారు ఎటువంటి నొప్పి లేదా గాయం ఆనవాలు లేదు! ఇది మన స్వామి యొక్క అపారమైన ప్రేమ కి నిదర్శనం!

ఈ సంవత్సరం అక్టోబర్ లో అమెరికాలో (ఫోటో చూడండి) హార్వర్డ్, కనెక్టికట్లో జేవీపీ ప్రాక్టీషనర్లకు వర్క్ షాప్ నిర్వహించాము. అమెరికా మరియు దక్షిణ అమెరికాలోని కొలంబియా నుంచి వచ్చిన 21 భక్తులు ఆత్మ సెంటర్ వద్ద జరిగిన రెండు రోజుల వర్క్ షాప్

కు హాజరై విజయవంతంగా కోర్సు పూర్తి చేసారు. పూర్తి అర్హత పొందిన ఒక వైబ్రియో టీచర్ ను భవిష్యత్తులో వైబ్రియో సేవ చేయడానికి ఆసక్తి చూపే సాధకులకు శిక్షణ ఇచ్చుటకు నియమించామని మీకు తెలియచేయడానికి నేను ఎంతో సంతోషించుచున్నాను. మీరు ఆ టీచర్ ను [trainer1@usa.vibrionics.org](mailto:trainer1@usa.vibrionics.org) ద్వారా సంప్రదించవచ్చు.

స్వామి అనుగ్రహంతో, వైబ్రియోనిక్స్ సేవ విస్తరిస్తోంది మరియు స్వామికి సేవ చేద్దామనే నిబద్ధత ఉన్నవారందరికీ కూడా అవకాశం ఉంది. మీరు మీ దేశం కోసం ఒక సమన్వయకర్త కావడానికి ఆసక్తి లేదా టీచర్స్ శిక్షణ కోర్సు కోసం దరఖాస్తు చెయ్యాలనుకుంటే, నాకు ఒక ఇమెయిల్ పంపండి.

నవంబర్ 24న, త్రిచూర్ జిల్లా, కేరళ, భారతదేశం కు చెందిన వైబ్రియోనిక్స్ ప్రాక్టీషనర్లు ఒక శాశ్వత వైబ్రియోనిక్స్ స్వస్థత శిబిరం సమాజంలోని ఆనారోగ్యపాలైన దీనుల కోసం రోజు సేవ చేయడానికి స్థాపించారు. ఇది అద్భుతమైన ముందడుగు మరియు గొప్ప సేవ ముఖ్యంగా ఇది ఆ గ్రామ ప్రజలకు అందునా డబ్బులేని పేద ప్రజలకు ఒక అద్భుతమైన అవకాశం. భారతదేశం యొక్క ఇతర రాష్ట్రాలు, వారి నుండి ప్రేరణ పొంది త్వరితంగా భారతదేశం లో ఇంకా ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక కేంద్రాలు ఏర్పడాలని మేము ఆశిస్తున్నాము.

నవంబర్ 25న, భారతదేశం లో బెంగుళూర్ వద్ద క్యాన్సర్ ప్రత్యామ్నాయ చికిత్సలు గురించి కార్డ్ రోడ్ హాస్పిటల్లో ఒక సదస్సు నిర్వహించారు. ఆరుగురు నిపుణులు వివిధ రకాల క్యాన్సర్ శక్తివంతమైన చికిత్సలు గురించి సమాచారం ఇచ్చారు. ఆసుపత్రి నుండి వచ్చిన ముగ్గురు శస్త్ర చికిత్స నిపుణులు, శక్తి చాలన చికిత్సలు వలన లబ్ధి పొందిన రోగుల అద్భుతమైన వ్యక్తిగత అనుభవాలను పంచుకున్నారు. వైబ్రియోనిక్స్ గురించి క్యాన్సర్ రోగులతో, వైద్యులతో మాట్లాడేందుకు నన్ను ఆహ్వానించడం గౌరవంగా ఉంది. నేను ఆరు వివిధ రకాల క్యాన్సర్ కేసులు వైబ్రియోనిక్స్ ద్వారా పూర్తిగా ఎలా నయమైనవో వివరించాను. స్వామి కృప వలన నా ఉపన్యాసాన్ని అందరు చక్కగా ఆదరించారు.

ఎప్పటికప్పుడు, ప్రాక్టీషనర్లు, 2012 డిసెంబర్ 21 గురించి స్వామి ఏమైనా చెప్పారా అని నన్ను అడుగుతుంటారు. బాబా దీని గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పినట్లు నా దగ్గర సమాచారం లేదు. కానీ, మనం మానవ చరిత్రలో ఒక ముఖ్యమైన అభివృద్ధి ప్రారంభ దశ వద్ద ఉన్నామని నిస్సందేహంగా చెప్పగలను. నిస్సందేహంగా, చెప్పబడుతున్న ప్రతిదీ మనందరికీ ఒక మేలుకొలుపు నిస్తుంది. కొంతమంది ఒక అద్భుతమైన సంఘటన విశ్వంలో 21-23 డిసెంబర్ 2012, సమయంలో 8 నిమిషాలు పాటు జరుగుతుంది అని నమ్ముతున్నారు. ఈ 8 నిమిషాల పాటు అత్యంత అధిక పానపున్యం గల శక్తి ప్రవాహం ఈ ధర్ మీద ప్రసరించబడుతుంది. మనలో సూక్ష్మ శక్తులను గ్రహింపగల జ్ఞానులు గతంలో అనుభవించిన దేనికైనా మించి ఆకళింపు చేసుకోగల సంపూర్ణ అవగాహన ఉన్నవారు దీని గురించి తెలుసుకొనగలరు. మరింత సమాచారం త్వరలో మా వెబ్ సైట్ లో పోస్ట్ చేయబడుతుంది, కాబట్టి [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org) కు లాగ్ ఆన్ అవడం మరిచిపోకండి.

సాయిసేవలో ప్రేమతో  
మీ జి.కె. అగర్వాల్

\*\*\*\*\*

## ఆ వైబ్రో మిశ్రమాలు (మందులు) ఉపయోగించిన కేసు వివరాలు ఖ

### 1. విష పడిశము (ఇన్ఫ్లుఎంజా) టైప్ H1N1 - స్వైస్ ఫ్లూ <sup>11205...ఇండియా</sup>

54 ఏళ్ల మహిళ స్వైస్ ఫ్లూ వ్యాధి ఉన్నట్లు నిర్ధారణ చేయబడి ఆస్పత్రిలో చేరవలసినదిగా సూచించబడినది. ఆవిడ వైబ్రో మెడిసిన్ తనకు సహాయ పడుతుండేమో అనే ఆశతో వైబ్రియో ప్రాక్టీషనర్ని సంప్రదించింది. ఆవిడకు క్రింది రేమేడిలు ఇవ్వబడినవి:

**CC9.2 Infections acute + CC9.3 Tropical diseases + CC19.1 Chest tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic + CC19.6 cough chronic**

ఆ రోజు సాయంత్రం మొదలు మరుసటి రోజు ఉదయం 11 గంటలకు వైద్యుడును సంప్రదించే వరకు ప్రతి గంటకు ఒక డోసు తీసుకోవాల్సిందిగా ఆమెకు సూచించారు. మరుసటి రోజు వైద్యుడు ఆమెను పరీక్షించి 80% ఇన్ఫ్లూఎన్స్ తగ్గినట్లు, అందువలన ఆస్పత్రిలో చేరవలసిన అవసరంలేదని చెప్పారు. ఆవిడను అవుట్ పేషంట్ రోగిగా వైద్యం చేసి తక్కువ డోసు యాంటిబయోటిక్స్ ఇచ్చారు. ఆవిడ వైబ్రియో రెమిడిలను మరో రెండు వారాలపాటు తీసుకొన్నారు, మొదటి వారం TDS, రెండవ వారం BD. ఈ రెండు వారాలలో ఆవిడ పరిపూర్ణ స్వస్థత పొందారు.

**సంపాదకుని వ్యాఖ్యానం: సాయి రామ్ పోటెన్ ట్రిజర్ వాడే అభ్యాసకులు పై రెమిడిలకు బదులుగా ఇవి ఇవ్వవచ్చు: NM8 Chest + NM18 General Fever + NM30 Throat + NM31 Tonsils & Glands + NM63 Back-up + NM70 CB9 + NM79 Flu Pack + SM41 Uplift.**

+++++

**2. మస్తిష్క (సెరిబ్రల్ క్షీణత) <sup>(2640...ఇండియా)</sup>**

ఒక వైబ్రియో మొబైల్ వైద్య శిబిరానికి ఒక మహిళా తన 2½ సంవత్సరాల కుమారుడిని చేతిలో పట్టుకుని తీసుకువచ్చింది. ఎందువలనంటే అతను నడవలేడు, నిలబడలేడు మరియు అతని తల చాల పెద్దదిగా ఉండి, కనులు కూడా స్థిరంగా లేక చేతులను కూడా పైకెత్తలేక పోయేవాడు. చూడటానికి అ దృశ్యం చాల హృదయవిదారకంగా ఉంది. అందరి హృదయాలు అ బాలుడిని చూచి చలించిపోయాయి. అతనికి ఈ క్రింది రెమిడిలు ఇవ్వబడ్డాయి:

**CC12.2 Child tonic + CC18.1 Brain disabilities + CC20.1 SMJ tonic + CC20.3 Arthritis + CC20.5 Spine...QDS మూడు నెలల పాటు.**

మూడు నెలల తరువాత జరిగిన వైద్య శిబిరంలో, ఆ బాలుని తల్లి యొక్క ప్రశ్నిండావిడ ఆ బాలునిలో చాల మంచి మార్పు కనపడిందని చెప్పింది. అతనిప్పుడు నిలబడగలడు, కూర్చోగలడు, చేతులను కొద్దిగా పైకెత్తగలడు మరియు అతని చూపు కూడా స్థిరంగా ఉండి చక్కగా నవ్వగలుగుతున్నాడు. ఈ అద్భుతమైన వార్త విని అందరు చాలా సంతోషించారు. అందరు ఇతనిలోని మంచి మార్పు ఇలాగే కొనసాగాలని స్వామిని ప్రార్థించారు మరియు పై రెమిడిలను కొనసాగించటానికి అతనికి వైబ్రియో గోలీలు ఎక్కువగా ఇవ్వబడ్డాయి.

**సంపాదకుని వ్యాఖ్యానం:**

మీరు సాయి రామ్ పోటెన్ ట్రిజర్ ఉపయోగించేవారైతే పై రెమిడిలకు బదులుగా ఇవి ఇవ్వవచ్చు:

**NM4 Brain + NM5 Brain TS + NM25 Shock + NM90 Nutrition + OM20 Paralysis Flaccid + OM21 Paralysis Spastic + SM12 Brain & Paralysis + SR356 Plumbum Met + SR458 Brain Whole + SR459 Brain (Broca's Area) + SR460 Brain (Cerebellum) + SR461 Brain (Medulla) + SR462 Brain (Pons) + SR463 Cranial Nerves + SR532 Sympathetic Nervous System + SR546 Baryta Carb.**

+++++

**3. వ్యాధికి గురైన సేబాషియస్ తిత్తులు <sup>11389...ఇండియా</sup>**

ఈ ప్రాక్టీషనర్ కుమారుడు ఎల్లప్పుడు తలను గోక్కునేవాడు మరియు అతని తలంతా చాలా చుండ్లు వుంది. అతను తన తల వెంట్రుకలు క్షవరం చేసుకున్నాక తన యొక్క దురదకు, చికాకుకు మూల కారణం కనపడింది. అతని తలంతా బొబ్బలతో నిండి ఉంది. ఈ బొబ్బలు సేబాషియస్ గ్రంథుల ద్వారా స్రవించిన ద్రవ పదార్థముల ద్వారా ఏర్పడిన తైల తిత్తులు. ఈ తైల తిత్తులు బాగా వాచిపోయి సంక్రమణం (infection) చెంది, ఈ విధమైన బొబ్బలుగా ఏర్పడ్డాయి. వీటిని వైద్యం చేయక అలాగే వదిలేస్తే ఇవి గ్రంథుల స్త్రావాన్ని అడ్డుకొని చాలా అసౌకర్యాన్ని కలుగ చేస్తాయి. అతనికి క్రింది రెమిడిలు ఇవ్వబడ్డాయి:

**CC14.1 Male tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.3 Skin allergies +**

**CC21.7 Fungus...**సాయంత్రం 5 గంటల నుండి 11 గంటల వరకు 6 సార్లు మరియు మరుసటి రోజు ఉదయం 2 సార్లు

మరుసటి రోజు ఉదయం 11 గంటలకు, అతని తలను పరీక్షించగా చర్మంపై వాపు 95% తగ్గిపోయింది. ఈ బాలుడు 10 రోజుల పాటు ఇదే కాంట్రోలు TDS గా కొనసాగించాడు. ఆ తరువాత, చిన్న చిన్న బొబ్బలు ఏర్పడ్డాయి కానీ వాపైతే రాలేదు. అందువలన మరో 10 రోజులు వాడటానికి, కాంట్రోలు క్రింది విధంగా మార్చి ఇవ్వడం జరిగింది:

**CC11.1 Hair tonic + CC11.2 Hair problems + CC14.1 Male tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS** మరో 10 రోజుల పాటు.

అప్పుడు చుస్తే కొంత పొడి చుండ్లు ఇంకా ఉంది కానీ, ఇన్ఫెక్షన్ పూర్తిగా పోయింది. అతనికి చుండ్లను పోగొట్టడానికి మరియు నివారించడానికి యాంటీ డ్రాప్ డ్రప్ షాంపూ తప్ప ఇంక ఏ విధమైన వైద్యం ఇవ్వలేదు.

సంపాదకుని వ్యాఖ్యానం:

మీరు సాయి రామ్ పోటెన్ ట్రిజర్ ఉపయోగించేవారైతే ఇవి ఇవ్వవచ్చు: **NM12 Combination-12 + NM36 War + NM72 Cleansing + NM84 Hair Tonic + NM113 Inflammation + BR17 Male + SR250 Psorinum + SR264 Silicea (30C) + SR280 Calc Carb + SR292 Graphites + SR294 Hepar Sulph (30C) + SR351 Kali Carb + SR546 Baryta Carb.**

+++++

**4. ఎక్కువ జ్వరముతో కూడిన తీవ్రమైన చెవి నొప్పి** <sup>01150...క్రొయిషియా</sup>

5 సంవత్సరాల బాలుడు 40 డిగ్రీల సెంటీగ్రేడ్ అధిక జ్వరంతో, తీవ్రమైన చెవి నొప్పి, తల మరియు గొంతునోప్పితో తీసుకురాబడ్డాడు. అతనికి తన వైద్యునిచే రెండు కోర్సుల యాంటిబయోటిక్స్ ఇవ్వబడినవి, కానీ తన ఆరోగ్య స్థితిలో ఏ విధమైన మార్పు రాలేదు. వైద్యుడు రక్త పరీక్ష చేయించమని చెప్పారు. ఆ బాలునికి అప్పుడు రక్త పరీక్ష జరుపగా తెల్ల రక్త కణాలు 200 కంటే తక్కువ ఉన్నట్లు తెలిసింది. ఈ బాలుని వైద్యుడు ఇతని ఆరోగ్య పరిస్థితి చూసి కొంత ఆందోళన చెందారు, కానీ మరి కొన్ని అల్లోపతి మందులు ఇవ్వడానికి వెనుకాడారు. అందువలన, ఆ వైద్యుడు బెల్లడోనా అనే హోమియో రెమేడిను ఈ బాలునికి సిఫారసు చేశారు! మన ప్రాక్టీషనర్ క్రింది వాటిని ఈ బాలునికి ఇచ్చారు:

- #1. **NM86 Immunity + OM1 Blood...TDS**
- #2. **NM113 Inflammation...TDS**
- #3. **NM114 Elimination...OD**

ఒక్కరోజులోనే అతని శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గింది మరియు వారం రోజులలో సాధారణ స్థితికి చేరుకొని ఈ బాలుడు చక్కగా తినడం, నిద్రపోవడం, ఆడుకోవడం జరిగింది. మరొక వారం తరువాత, రక్త పరీక్ష జరుపగా ఫలితం ఈ సారి నార్మల్ గా ఉంది. #2 మరియు #3 కొనసాగిస్తూ ఉన్నాయి మరియు **NM114 chest tonic...TDS** ను సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం కలపటం జరిగింది.

సంపాదకుని వ్యాఖ్యానం:

మీరు 108 CC బాక్సు ఉపయోగించేవారైతే **CC9.4 Children's diseases** ను పైవాటికి బదులుగా అంతే ఫలితమును సాధించుటకు ఇవ్వవచ్చు.

+++++

**5. సంతాన ప్రాప్తి లేకుండుట02799...యాకే**

36 ఏళ్ళ మహిళకు పెళ్ళి 11 సంవత్సరములు కావస్తున్న తన యొక్క రోగ నిరోధక వ్యవస్థ మరియు క్రోమోసోమ్స్ ఏర్పడే సమస్య వలన గర్భం ధరించక భాదపడుతూ ఉంది. ఆవిడకు మూడుసార్లు IVF చికిత్స విధానం ఇవ్వడం జరిగింది కానీ అవేవి ఫలితం

ఇవ్వలేదు. ఆవిడకు ఒక బిడ్డను దత్తత తీసుకోవాల్సిందిగా సలహా ఇవ్వబడింది, కాని ఆవిడకు తన యొక్క సంతానం కావాలనే కోరిక బలంగా, మనసంతా నిండి ఉంది. ప్రాక్టీషనర్ క్రింది వాటిని ఆమెకు ఇచ్చారు:

**NM7 CB7 + OM24 Female Genital + BR7 Stress + BR16 Female + SM6 Stress + SM39 Tension + SR255 Calc Sulph (200C) + SR262 Nat Phos 200C + SR537 Uterus + SR544 Aletris Far...TDS**

మరియు 108 బాక్సు నుంచి **CC14.3 Male infertility...TDS** ఆవిడ భర్తకు ఇచ్చారు.

పై రెమెడీ లను ఆవిడ 5 నెలలు తీసుకొని 6వ నెలలో ఆవిడ గర్భం ధరించింది. ఆవిడ తను గర్భం ధరించిన రెండు నెలల తరువాత ఈ విషయం తన వైద్యుడికి తెలిపింది, ఎందు కంటే ఆమె తాను నిజంగా గర్భవత లేదా అని నిర్ధారించుకొని ఆ బిడ్డ పూర్తి ఆరోగ్యంతో ఉన్నట్లు నమ్మకం కలిగాకే వైద్యునికి చెప్పాలని భావించింది. ఆవిడ గర్భంధరించిన విషయం విన్న వైద్యుడు ఆశ్చర్యపోయారు! స్కానింగ్ పరీక్షలో కూడా బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు మరియు ఆమెకు సుఖ ప్రసవం జరిగే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలిసాకే ఆ వైద్యునికి కూడా నమ్మకం ఏర్పడింది. ఎ రోజులోనైనా ఆమెకు ప్రసవం జరిగే అవకాశం ఉన్నందున ఆమె మొత్తం కుటుంబం, స్నేహితులు, సుఖ ప్రసవం కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు.

సంపాదకుని వ్యాఖ్యానం:

108CC బాక్సు ఉపయోగించేవారైతే:

**స్త్రీ యొక్క ఇన్ఫర్టిలిటీ కోరకు:**

**CC8.1 Female tonic.**

సాయి రామ్ పోటెన్ ట్రైజర్ ఉపయోగించేవారైతే:

**పురుషుని యొక్క ఇన్ఫర్టిలిటీ కోరకు:**

**OM22 Male Genital + SR216 Vitamin-E + SR254 Calc Phos (200C) + SR262 Nat Phos (200C) + SR522 Pituitary Anterior + SR534 Testes**

+++++

**6. గొంతు నొప్పి, దగ్గు మరియు సైనసైటిస్ 1176...బోస్పియా**

75 ఏళ్ల మహిళ చాల రోజులుగా గొంతుమంట, కఫంతో కూడిన దగ్గు మరియు సైనసైటిస్లో భాదపడుతూ సహాయం కోరకు వచ్చింది.

ఆవిడకు క్రిందివి ఇవ్వబడ్డాయి:

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

**#2. SM26 Immunity + SM27 Infection + SM31 Lung & Chest + SM35 Sinus + SM40 Throat...TDS**

ఒకవారం రోజుల తరువాత ఆవిడ ఆరోగ్యం 20 శాతం మెరుగైంది. అభ్యాసకుడు చాలా ప్రశ్నలు వేసాక, ఆవిడ తనకు 15 ఏళ్ల వయసులో స్కెబిస్ వ్యాధి సంక్రమించినట్లు తెలిపింది. అప్పటినుంచి ఆవిడ బ్రాంకైటిస్లో భాదపడుతూ ఉంది. 20 సంవత్సరాల తరువాత ఆవిడకు సైనస్ సమస్యవలన ఇబ్బందులు ఏర్పడ్డాయి. అంతే కాక కొన్ని సంవత్సరాలుగా అల్లోపతి వైద్యులు ఇచ్చిన చాలా రకాల యాంటిబయోటిక్స్ వలన చాలా ఎలర్జీ సంబంధిత సమస్యతో భాదపడ్డారు. ఆమె యొక్క దీర్ఘకాలిక సమస్యలను నయం చేయటానికి మరియు ఆవిడ అనారోగ్యం స్కెబిస్ వ్యాధితో మొదలైందని తెలుసుకున్న అభ్యాసకుడు ఆవిడకు ఒక సోరోనియమ్ మియాస్మి కోర్సు, ఈ క్రింది విధంగా ఇవ్వాలని భావించారు:

**#3. SR250 Psorinum 10M, 1M, 200C, 30C, 6C...ప్రతి పోటెన్స్ ఒక మోతాదు మధ్య వ్యవధి ఒక గంట ఉండాలి ,**

**అన్నిటికంటే ఎక్కువ పోటెన్స్ 10M తో ప్రారంభించాలి.**

మొదటి రకమైన పుల్ అవుట్ ఒక రోజు తరువాత మొదలైంది, అనగా అన్ని రోగ లక్షణాలు పెరిగాయి. రెండు రోజుల తరువాత, ఆవిడకు కొంచెం ఉపశమనం కలిగింది. మూడు రోజుల తరువాత, ఆవిడకు క్రింది రెమెడీలు ఇవ్వబడ్డాయి:

**#4. SR294 Hepar Sulph Calc 10M, 1M, 200C, 30C, 6C... తీసుకునే విధానం మరియు మోతాదు పైన చెప్పిన**

విధంగా. రెండు రోజుల తరువాత ఆవిడకు క్రిందివి ఇవ్వబడ్డాయి:

#5. SR318 Thuja 10M, 1M, 200C, 30C, 6C... తీసుకునే విధానం మరియు మోతాదు పైన చెప్పిన విధంగా

అయిదు రోజుల తరువాత, ఆవిడకు చాలా బాగా ఉన్న అనుభూతి కలిగింది. దగ్గు దాదాపుగా పోయింది. గొంతు కూడా బాగా ఉండి మరియు సైనస్లు క్లియర్ గా ఉన్నాయి. ఊపిరి తిత్తుల నుంచి వచ్చే కఫం కూడా త్వరగా తగ్గి ఒక వారం తరువాత, ఆవిడ దాదాపుగా 100% ఆరోగ్యంగా ఉంది.

సంపాదకుని వ్యాఖ్యానం:

ఒక మియాస్మి మరియు రెండు రెమెడీలను ఉపయోగించి దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలను కొత్త పద్ధతిలో నయం చేయటానికి ఇది ఒక చక్కటి ఉదాహరణ.

\*\*\*\*\*

## ఆ ఆరోగ్య చిట్కాలు ఖ

అరటి పండు గురించి వాస్తవాలు

అందువల్ల జపనీస్ అరటి పండు అంటే చాలా ఇష్టపడుతారు దానికి కారణం, ఒక జపనీస్ శాస్త్రీయ పరిశోధన ప్రకారం, అరటి క్యాన్సర్



వ్యతిరేక లక్షణాలు TEN కలిగి ఉంటుంది. అరటి పండు ఎంత బాగా మాగితే దాని యొక్క క్యాన్సర్ వ్యతిరేక లక్షణం అంత ఎక్కువగా ఉంటుంది. అరటి, డ్రాక్ష, యాపిల్, పుచ్చకాయ, పైనాపిల్, పియర్ మరియు వివిధ పండ్లు యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పోల్చడం కోసం టోక్యో విశ్వవిద్యాలయంలో ఒక ప్రొఫెసర్, నిర్వహించిన ఒక జంతువు ప్రయోగంలో, అరటి ఉత్తమ ఫలితాలు ఇచ్చింది. ఇది తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్య పెంచడమే కాకుండా క్యాన్సర్

వ్యతిరేక పదార్థం TEN ఉత్పత్తిని మరియు శరీరం యొక్క రోగ నిరోధకత సామర్థ్యం పెంచింది

ప్రతి రోజు ఒకటి లేదా రెండు అరటి పండ్లు తింటే జలుబు, ప్లూ మరియు ఇతర రోగములు రాకుండా శరీరానికి రోగనిరోధక శక్తిని ఇస్తుంది. జపనీస్ ప్రొఫెసర్ ప్రకారం, పసుపు చర్మం, మచ్చలు ఉన్న అరటి ఆకుపచ్చ చర్మం అరటి కంటే 8 రేట్లు అధికంగా తెల్ల రక్త కణాల సామర్థ్యం మెరుగు పరుస్తుంది. కనుక అరటి పండు మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సహాయపడే ఏకైక మార్గం ఇదే కాదు. అందువలన ప్రతి రోజు 1 లేదా 2 అరటి పళ్ళు ఆహారం లో తప్పనిసరిగా ఉండవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

**మనో వ్యాకులత:** ఇటీవల ప్రజల మనసు ఆధారంగా జరిగిన ఒక సర్వే ప్రకారం డిప్రెషన్ బాధపడుతున్న ప్రజల్లో చాలా మంది అరటి పండు తిన్న తరువాత చాలా సౌఖ్యంగా ఫీల్ అయ్యారు. దానికి కారణం అరటి పండ్లో ట్రిప్టోఫాన్ అనే ఒక్క రకమైన ప్రోటీన్ ఉంటుంది అది శరీరంలో సెరోటోనిన్ గా మారి మిమల్ని ప్రశాంతంగా మరియు ఆనందంగా ఉంచి మీ మానసిక స్థితిని మెరుగు చేస్తుంది.

**PMS:** మాత్రలు మంచిపోండి - అరటి పండు తినండి. దానిలో ఉన్న విటమిన్ B6, మీ మానసిక స్థితిని ప్రభావితం చేసే బ్లడ్ గ్లూకోస్ స్థాయిని నియంత్రిస్తుంది.

**రక్తహీనత:** అరటిపండ్లు లో ఐరన్ ఎక్కువ ఉంటుంది, అరటిపండ్లు రక్తం లోని హెమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తిని ఎక్కువ చేస్తుంది. అందువలన రక్తహీనత ఉన్న సందర్భాలలో సహాయపడుతుంది.

**రక్తపోటు:** అరటిలో పొటాషియం చాలా ఎక్కువగా ఉండి సోడియం చాలా తక్కువ ఉండడం వలన అధిక రక్తపోటును నియంత్రిస్తుంది. అందువలన, అమెరికాలోని ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ అధిక రక్తపోటు మరియు స్ట్రోక్ వచ్చే అవకాశాన్ని తగ్గిస్తుందని చెప్పడానికి అరటి పరిశ్రమకి అధికారికంగా అనుమతిచ్చింది.

**ట్రెయిన్ పవర్:** ట్వికెన్ హామ్ లోని 200 స్కూల్ విద్యార్థులకు (యూకే లోని మిడిల్ సెక్స్) వారి మెదడు యొక్క శక్తినిపెంచడానికి టిపిస్ లో, విరామంలో, మధ్యాహ్నం ఆహారంలో అరటిపండు తినడం వలన పరీక్షలు బాగా రాయగలిగారని తేలింది. పొటాషియం అధికంగా ఉన్న అరటి పండును తినడం ద్వారా మెదడు యొక్క చురుకుదనం బాగా మెరుగవుతుందని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి.

**మల బద్ధకం:** అరటి పండులో ఫైబర్ ఎక్కువ ఉంటుంది దాని వల్ల మలం సాఫీగా అవుతుంది, ఇది మల బద్ధకం సమస్యను మందుల అవసరం లేకుండా పోగొడుతుంది.

**దుప్పుభావాలు:** అరటి మిల్క్ షేక్ లో తేనె కలుపుకుని తాగడం వలన హ్యాంకోవర్ బారి నుంచి అతి తొందరగా కోలుకోవచ్చు అరటి కడుపును శాంతపరచి, తేనె యొక్క సహాయంతో తగ్గిన రక్తంలోని చక్కర శాతాన్ని పెంచుతుంది. పాలు మీ శరీరాన్ని శాంతపరచి వ్యవస్థను రీహైడ్రేట్ చేస్తుంది.

**కడుపులో మంట:** అరటిపళ్ళకి ఆమ్ల తత్వాన్ని తటస్థ పరిచే గుణం సహజంగానే ఉండటం వలన, కడుపులో మంట తగ్గడానికి ఒక అరటి పండును తినడానికి ప్రయత్నించండి.

**వేచిళ్ళు వికారము:** రెండు భోజనాల మధ్య ఒక్క అరటి పండు స్నాక్స్ గా తింటే రక్తం లోని చక్కర శాతం పెరిగి వేచిళ్ళు వికారము దూరం అవుతుంది.

**దోమ కాటు:** క్రిమి కాటు క్రిం రాయడం కంటే, అరటి తొక్క లోపలి భాగంతో ప్రభావితమైన ప్రాంతం మీద రుద్దండి. చాలా మందికి ఇది అద్భుతంగా వాపు మరియు మంటను తగ్గించింది.

**నరములు:** అరటిపళ్ళలో నాడీ వ్యవస్థను శాంతపరచే B విటమిన్లు అధికంగా ఉంటాయి.

**అధిక బరువు మరియు పని వద్ద:** ఆస్ట్రేలియా లోని సైకాలజీ అధ్యయన సంస్థ ప్రకారం పని యందు ఎక్కువ ఒత్తిడి ఎదుర్కొనే ఉద్యోగులు చాకోలెట్స్ మరియు చిప్స్ వంటి ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తింటారని తేలింది. 5000 మంది హాస్పిటల్ రోగులను గమనించిన పరిశోధకులు బాగా ఊబకాయం గల వ్యక్తులు అధిక ఒత్తిడి గల ఉద్యోగాలలో ఉంటున్నట్లు గమనించారు. ఒత్తిడి మూలంగా ఎక్కువగా చిరుతిళ్ళు తినే స్వభావాన్ని అధిగమించాలంటే ప్రతి రెండు గంటలకొకసారి అధిక కార్బోహైడ్రేట్ గల ఆహారాన్ని తీసుకోవాలని ఆ నివేదిక వెల్లడించింది.

**పుండ్లు:** మెత్తని సున్నితమైన స్వభావం వలన అరటి పండును పేగులలోని సమస్యల కొరకు వాడతారు. ఓవర్-క్రానికల్ కేసులలో బాధ లేకుండా తినగలిగే ఏకైక పండు ఇది. ఇది అధిక ఆమ్ల తత్వాన్ని తటస్థ పరచటమే కాకుండా కడుపు లోపలి భాగంలో ఒక పూత లాగా ఏర్పడి మంటను తగ్గిస్తుంది.

**ఉష్ణోగ్రత నియంత్రణ:** అనేక ఇతర సంస్కృతులలో, దేశాలలో అరటి పళ్ళను చల్లదనం ఇచ్చే పండుగా భావిస్తారు. ఎందుకంటే తల్లులు కాబోతున్న స్త్రీల యొక్క శారీరక మానసిక వేడిని ఇది తగ్గిస్తుంది.

**సీజనల్ ఎపిక్సిఫ్ డిజార్డర్ (SAD):** సహజ మానసిక స్థితిని ఉత్తేజ పరచే ట్రిప్టోఫాన్ను కలిగి ఉండడం వల్ల అరటి పళ్ళు SAD రోగులకు చాలా మేలు చేస్తాయి.

**ధూమపానం మరియు పొగాకు ఉపయోగం:** ధూమపానాన్ని మానాలనుకొంటున్న వ్యక్తులకు అరటి పళ్ళు సహాయం చేస్తాయి. ఎందుకంటే వాటిలో ఉన్న విటమిన్లు బి6, బి12, అంతేకాకుండా అరటిలో ఉన్న పొటాషియం మరియు మెగ్నీషియం, నికోటిన్ మానివేయడం వలన కలిగే పరిణామాల నుంచి శరీరం కోలుకునేందుకు తోడ్పడుతాయి.

**ఒత్తిడి:** కీలక ఖనిజమైన పొటాషియం గుండెచప్పుడును సాధారణీకరణ చేస్తుంది, మెదడుకు ఆక్సిజన్ పంపుతుంది మరియు మీ శరీరం యొక్క జల సంతృప్తిని నియంత్రిస్తుంది. మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు మన శరీర జీవ క్రియ వేగం పెరుగుతుంది అందువలన పొటాషియం శాతం తగ్గుతుంది. కావున పొటాషియం అధికంగా గల అరటి పళ్ళను తినడం చాలా మంచిది.

**స్త్రోక్:** " న్యూ ఇంగ్లాండ్ జర్నల్ ఆఫ్ మెడిసిన్ " లో పరిశోధన ప్రకారం, సాధారణ ఆహారంలో భాగంగా అరటి తినడం వలన స్ట్రోక్ ద్వారా మరణం సంభవించే ప్రమాదాన్ని 40% శాతం వరకు తగ్గించవచ్చు!

**పులిపిర్లు:** సహజ ప్రత్యామ్నాయాలు వైపు ఆసక్తి ఉన్నవారు ఏమంటారంటే పులిపిర్లును పోగొట్టాలంటే, కొంచెం అరటి తొక్క లోపలి భాగాన్ని పులిపిర్ పై ఉంచి ఫ్లాస్టర్ లేదా సర్టికల్ టేప్తో అతికించి ఉంచితే పులిపిర్ మాయం!

అందువలన, అరటి పండు నిజంగానే ఎన్నో రోగాలకు సహజమైన ఔషధం. కానీ గుర్తుంచుకోండి, అరటిని ప్రిజ్ లో మాత్రం ఉంచకండి! ఆపిల్ తో పోలిస్తే అరటిపండులో ప్రోటీన్ నాలుగు రెట్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు రెండు రెట్లు, భాస్వరం మూడు రెట్లు, విటమిన్ A మరియు ఇనుము అయిదు రెట్లు మరియు ఇతర ఖనిజాలు మరియు విటమిన్ల రెండు రెట్లు అధికంగా ఉంటాయి. దీనిలో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. కావున ఇది అత్యుత్తమ ఆహార పదార్థాలలో ఒకటిని కచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. అందువలనే ఇప్పుడు మనం "రోజుకొక అరటి ఉంచుతుంది దూరంగా డాక్టర్ని" అని అంటాము!

- [http://www.naturalnews.com/031308\\_bananas\\_health\\_benefits.html](http://www.naturalnews.com/031308_bananas_health_benefits.html)
- [http://www.naturalnews.com/028206\\_bananas\\_health.html](http://www.naturalnews.com/028206_bananas_health.html)
- [http://www.naturalnews.com/034151\\_bananas\\_nutrition\\_facts.html](http://www.naturalnews.com/034151_bananas_nutrition_facts.html)
- <http://healthmad.com/nutrition/10-health-benefits-of-bananas/>
- [http://www.naturalnews.com/026376\\_selenium\\_cancer\\_thyroid.html](http://www.naturalnews.com/026376_selenium_cancer_thyroid.html)
- [http://www.naturalnews.com/026368\\_calcium\\_magnesium\\_vitamins.html](http://www.naturalnews.com/026368_calcium_magnesium_vitamins.html)
- <http://www.nutritiondata.com/facts/fruits-and-fruit-juices/1846/2>
- <http://health.learninginfo.org/banana-nutrition.htm>
- <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/264552.stm>
- [http://www.medicinenet.com/ace\\_inhibitors/article.htm](http://www.medicinenet.com/ace_inhibitors/article.htm)
- <http://www.todayifoundout.com/index.php/2010/09/15-facts-you-probably...>
- <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=7>

++++  
**మధుమేహాన్ని నియంత్రించే ఆరు ఆహారాలు**

మధుమేహం రెండు రకాలు: టైప్ ఒకటి మరియు టైప్ రెండు. రెండింటిలోనూ సమతుల్యత లేని బ్లడ్ షుగర్ మరియు ఇన్సులిన్ సమస్యలుంటాయి. ఇన్సులిన్ హార్మోన్ గ్లూకోస్ ను కణజాల శక్తిగా మార్చటానికి సహాయపడే హార్మోన్. ఇది పోషకాల జీవ ప్రక్రియ చర్యకు చాలా అవసరం.

టైప్ ఒకటి, ఈ మధుమేహాన్ని బాల్య మధుమేహం (జువెనైల్ డయాబెటిస్) అని కూడా అంటారు. ఎందుకంటే ఇది చాలా చిన్న వయసులో వస్తుంది. పాంక్రియాస్ గ్రంథి ఇన్సులిన్ హార్మోన్ ను చాలా తక్కువ స్థాయిలో లేదా అసలు ఉత్పత్తి చేయలేని కారణం వలన ఇన్సులిన్ ను శరీరంలోకి ఇంజక్షన్ అనగా ఇన్సులిన్ పెన్, ఇన్సులిన్ పిల్స్ లేదా పోర్ట్బుల్ ఇన్సులిన్ పంప్ రూపములో ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. టైప్

రెండు డయాబెటిస్, మధ్య లేదా ముసలి వయసులో వస్తుంది. ఇందులో శరీరం ఇన్సులిన్ నిరోధకత లేదా ఇన్సులిన్ ను సరిగా ఉపయోగించలేక పోవడం ఒక కారణం. టైప్ రెండు డయాబెటిస్ ను వ్యాయామం తో మరియు ఆహారపు అలవాట్లతో బ్లడ్ షుగర్ను గమనిస్తూ నియంత్రించవచ్చు.

దీర్ఘ కాలంగా బ్లడ్ షుగర్ ఎక్కువగా ఉంటే అది టైపు 1 లేదా 2 డయాబెటిస్ అవచ్చు. కానీ కొన్నిసార్లు ముఖ్యంగా టైపు 2 డయాబెటిస్ లో బ్లడ్ షుగర్ తక్కువగా ఉండడం జరుగుతుంది.



మధుమేహ వ్యాధి లక్షణాలు అడ్డినల్. డైరాయిడ్, పైల్లోమైయాల్జియా వ్యాధి లక్షణాలను పోలి ఉండవచ్చు. అందువలన బ్లడ్ షుగర్ పరీక్ష చేసుకుని మీ ఆరోగ్య సమస్యలు మధుమేహాకు సంబంధించినవా కావా అని నిర్ధారించుకోవడం మంచిది.

### మధుమేహం ఉన్న వారి కొరకు ఆహారం

సహజంగా, అధిక గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (GI) ఉన్న ఆహారాన్ని తినకపోవడం ఉత్తమం. అవి శుద్ధి చేసిన పిండి పదార్థాలు, కార్బోహైడ్రేట్స్, షుగర్, హై ఫ్రక్టోజ్ కార్న్ సిరప్ (HFCS) తేనె, మాపుల్ సిరప్, కేకులు, బిస్కూట్లు మొదలైనవి. కృత్రిమ చక్కెర ప్రత్యామ్నాయ ఆహారం, మీ మెదడు కణాలకు మంచిది కాదు

తక్కువ బ్లడ్ షుగర్ (హైపోగ్లైసెమియా) ఉన్నప్పుడు తియ్యగా లేని పండ్ల రసాలు తీసుకోవడం తాత్కాలిక పరిస్థారం, కానీ హై బ్లడ్ షుగర్ ఉన్నప్పుడు, వాటి తీసుకోకూడదు లేదా బాగా పలుచగా చేసి తాగాలి

ఫాస్ట్ ఫుడ్ రెస్టారెంట్స్ లోని చాలా తినుబండారాలలో, శుద్ధి చేయబడిన ఆహారంలో అవి తియ్యగా లేకపోయినా వాటిలో చక్కెర శాతం ఎక్కువన్న విషయం మీకు తెలుసా? అందువలన వాటిని తినకుండా సాధ్యమైనంత వరకు ఎక్కువగా ఆర్గానిక్ ఫుడ్ ను తినండి, కొనండి

1) కూరగాయలు ముఖ్యంగా ఆకుకూరలు మీరు ప్రతి రోజు తినవచ్చు. ఉడికించిన కూరగాయలు మరియు పచ్చి సలాడ్లు అందరికీ మంచిది మరియు మీకు తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచిక (GI) ఉంటే ఖచ్చితంగా మంచివి. సలాడ్ డ్రెస్సింగ్ కోసం వాడే వాటిలో షుగర్ లేదా ఇతర స్వీటెనర్స్ ఉండే అవకాశం ఉంది, అందువలన ప్రాసెస్ చేయని, కోల్డ్ ప్రెస్ చేసిన వర్జిన్ వెజిటబుల్ నూనె, ఒక్క సొయా ఆయిల్ తప్ప వాడవచ్చు. లేదా వెనెగర్ లేదా నిమ్మ రసం వాడవచ్చు.

(2) అవోకాడో మీ సాలాడ్స్ రుచి మరియు పోషక విలువల కోసం కొన్ని అవోకాడో ముక్కల్ని కలపండి. అవోకాడోలో చాల తక్కువ GI ఉంటుంది. అంతేకాక దీనిలో ఎక్కువగా ఉన్న ఒమేగా -3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు దీర్ఘ కాలిక ఇన్ ఫ్లామేషన్ నయం చేయడానికి దోహదం చేస్తుంది, ఇది తరచుగా మధుమేహం తో ముడిపడి ఉంటుంది; ఇతర తీవ్రమైన వ్యాధులకు దారితీస్తుంది.

(3) వాల్నట్ వీటిలో ఒమేగా ఫాటీ యాసిడ్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి మరియు GI తక్కువ. వీటిని సలాడ్లు లేదా కూరగాయలపై రుచి కోసం చల్లకొని తినవచ్చు. ఉప్పు లేని ఇతర పచ్చి గింజలను కూడా మధుమేహాలు తినవచ్చు.

(4) తాజా అడవి (సాగు చేయని) చేప, ముఖ్యంగా ట్యూనా లేదా కోల్డ్ వాటర్ సాల్మన్ లో ఒమేగా -3 అధికంగా మరియు GI చాలా తక్కువ ఉంటుంది. మీకు అంతగా ఇష్టంగా ఉంటే, మిగతా అన్నీ మాంసాలలో GI తక్కువ, పోటీస్లు ఎక్కువ ఉంటాయి. జంతువుల అధిక క్రూరత్వాన్ని నివారించడానికి, ఫ్యాక్టరీ వ్యవసాయ విధానంలో జంతువులలోకి ఇచ్చే విషపూరిత యాంటిబయోటిక్స్ మరియు హార్మోన్లు ద్వారా తయారైన మాంసం కంటే ఉచిత గడ్డి మేత తినిపించిన పశువులు లేదా పౌల్ట్రీ ల ద్వారా తయారైన మాంసానికి పరిమితం అవ్వడం శ్రేయస్కరం.

(5) ధాన్యాలు: వ్రొసెస్ట్ గ్రేయిన్స్ ను వాడకపోవడం మంచిది. కానీ కొన్ని తృణధాన్యాలు మీరు భావించే దాని కంటే ఎక్కువ GI (గ్లైసెమిక్ సూచిక) కలిగి ఉంటాయి. ఉదాహరణకి గోధుమ. వాటికి ప్రత్యామ్నాయాలుగ క్వినోవా లేదా బక్ గోధుమ వాడచ్చు.

ఆర్గానిక్ ముడి బియ్యం కొంత మంది డియాబెటిక్స్ కి పని చేయవచ్చు. ఎందుకంటే ఇది సంక్లిష్ట కార్బోహైడ్రేట్ కావున తొందరగా గ్లూకోస్ గా మారదు. కానీ చాల మంది నిపుణులు వీటిని ప్రతి రోజు డియాబెటిక్స్ తినకూడదని చెప్తారు.

(6) వివిధ చిక్కుళ్ళు (బీన్స్) రకరకాల బీన్స్ ను బ్రౌన్ రైస్ కి రుచి కోసం వాడచ్చు. బీన్స్ లో పొటాటో కంటే వ్రొటీన్ మరియు ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉంటాయి మరియు GI తక్కువగా ఉంటాయి. వాటిని కూరగాయలతో కలపచ్చు లేదా వేరే కూరగా తినవచ్చు

దీనికి ఆధారాలు: [http://www.ehow.com/about\\_5372662\\_safe-foods-diabetics.html](http://www.ehow.com/about_5372662_safe-foods-diabetics.html)

మరింత సమాచారం కోసం:

[http://www.naturalnews.com/037217\\_diabetics\\_foods\\_glycemic\\_index.html#ixzz26kf3a5Ps](http://www.naturalnews.com/037217_diabetics_foods_glycemic_index.html#ixzz26kf3a5Ps)

\*\*\*\*\*

## ఆ ప్రశ్నలు జవాబులు ను

1. ప్రశ్న: ఒక స్నేహితురాలికి తొందర్లో కాన్పు అవుతుంది. అందువలన ఆవిడ నన్ను ప్లాసెంటా (ప్రసవించిన తరువాత (యొక్క నోసోడ్ చేయమని అడిగింది. కాన్పు అయిన తరువాత ఎంతసేపటికి నేను నోసోడ్ చేయవచ్చు? దీనికి కాల వ్యవధి ఏమైనా ఉందా?

జవాబు: ఏ శరీర భాగం యొక్క కచ్చితమైన వైబ్రేషన్ పొందాలంటే అది ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. కానీ ప్లాసెంటా(మావి) అన్నిజీవ పదార్థాలలాగే బాక్టీరియా తో మలినం చెంది కొంతకాలానికి కుళ్ళిపోవచ్చు ముఖ్యంగా ప్రిజ్ లో ఉంచకపోతే. అందువలన కాన్పు అయిన వేంటన్ ప్లాసెంటాను (మావి) పొటెంటైజ్ చేయడం ఉత్తమం.

డెలివరీ తర్వాత ప్లాసెంటావాడుక గురించి తరువాత వార్తాలేఖలో వివరించడం జరుగుతుంది

+++++

2. ప్రశ్న: 6 వారాల పసి పాప యొక్క తల్లి, బాటిల్ పాలు తాగలేని ఇంకా మంచి నీరు కూడా పట్టని తన పాపకు వైబ్రయో మందులు ఎలా ఇవ్వాలో తెలుసుకోవాలనుకొంటోంది.

జవాబు: ముందుగా పసి పిల్లలకు కూడా వైబ్రయో పిల్స్ ఏ విధమైన హాని చేయలేవని మీరు గ్రహించాలి. కొన్ని పిల్స్ ను స్వచ్ఛమైన నీటిలో వేసి ఒక నీటిచుక్కను తల్లి చనుమ్రాలు పైన పాప పాలు తాగే ముందు ఉంచాలి. లేదా రెమెడిని ఆర్గానిక్ కొబ్బరి/ఆల్మండ్/ఆలివ్ నూనెలో చేసి పాప చర్మం పైన రుద్దవచ్చు. ఏమైనా పాప చర్మం పై నూనె రాయడం మంచిదే కదా.

+++++

3. ప్రశ్న: నా తల్లి వయసు 89 సంవత్సరాలు మరియు ఆమె అల్జీమర్ వ్యాధితో బాధ పడుతోంది. ఆవిడ చాల బలహీనంగా ఉంది తాగడానికి తినడానికి తిరస్కరిస్తోంది. అంటే ఆవిడ తొందర్లో చనిపోబోతోందా? ఆలా అయితే నేను ఎలా ఈ మార్పును ఆవిడకు సులభతరం చేయగలను?

జవాబు: ఈ మార్పును సులభతరం చేయడానికి రెమెడి **SR272 Arsen అల్బ్ (CM)** సహాయపడుతుంది - ఇది చివరి రోజులలో మనసును శాంతంగా ఉంచుతుంది. సమయం దగ్గర పడిందని మీకు తోచినప్పుడు రెమెడి ని నీటిలో చేసి ఒక బొట్టును నోటిలో లేదా పెదాలపై వేయండి ...OD

108 బాక్స్ ఉన్న అభ్యాసకులు **CC15.6 Sleep disorders** ను ఉపయోగించండి ఇందులో **SR 272 Arsen Alb** ఉంది

+++++

4. ప్రశ్న: ఒక బాటిల్ పిల్స్ కి మనం గరిష్టంగా ఎన్ని కొంబోలు కలపచ్చు? దానికేమైనా పరిమితి ఉందా? ఎక్కువ కొంబోలు కలిపితే పిల్స్ ప్రభావం తగ్గే అవకాశముందా? ఈ కొంబోలలో ఏవైనా ఒకే బాటిల్ లో మిగిలిన కొంబోలతో కలిపి ఇవ్వకూడనివి ఏవైనా ఉన్నాయా (నిద్ర లేమి కాంబో మినహాయించి)?

జవాబు: మీరు మీ ప్రాక్టీస్ ప్రారంభించిన కొత్తలో సంబంధిత సమస్యలకు సంబంధ మిశ్రమాలను మాత్రమే జోడించడానికి మేము సిఫార్సు చేస్తున్నాము. అయితే మీరు ఏ కాంబోకైనా **CC10.1, CC12.1 (లేదా CC12.2), CC15.1 లేదా CC17.3** జోడించవచ్చు. కొన్నేళ్ల అనుభవం తర్వాత, మీరు వివిధ సమస్యలకు వివిధ మిశ్రమాలను కలిపి ఇవ్వవచ్చు. అయితే, 4 లేదా 5 సంబంధ మిశ్రమాల కంటే ఎక్కువ కలిపి ఇవ్వకపోవడం ఉత్తమం. లేకపోతే మీరు డైల్యూషన్ ప్రభావాన్ని ఎదుర్కోవాల్సి రావచ్చు. దీనివలన కలపబడిన ఏ కాంబో ప్రభావమైన తగ్గవచ్చు.

+++++

5. ప్రశ్న: మాన్యువల్ లో బాటిల్ లోని పిల్స్ వైట్ షిన్స్ 6 నెలలపాటు ఉంటుందని ఇవ్వబడింది. కానీ వర్క్ షాప్ లో అవి 2 నెలలు వరకే ఉంటాయని విన్నట్టు గుర్తు - కావున పిల్స్ లో వైట్ షిన్స్ ఎంత కాలం నిలిచి ఉంటాయి? పేషెంట్ తిరిగి శక్తి నింపడం కోసం బోటిల్ ను అరచేతిపై 9 సార్లు కొట్టడం వలన వ్యవధి దాటిన తరువాత మిగిలిన పిల్స్ తిరిగి శక్తివంతం అవుతాయా?

జవాబు: అవన్నీ కూడా రోగి తన పిల్స్ బాటిల్ ను ఎంత జాగ్రత్తగా చూసుకున్నాడు అనే దాని మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అందుకే ముందు జాగ్రత్త కోసం పిల్స్ కాల పరిమితి 2 నెలలని చెప్తాము. అయితే వేసుకోబోయేముందు బోటిల్ ను అరచేతి పై 2-3 సార్లు కొట్టడం ఉత్తమం. ఎందుకంటే ఇలా చేయడం వలన పిల్స్ మరింత ప్రభావవంతంగా పని చేస్తాయి.

+++++

6. ప్రశ్న: 108 CC బాక్స్ ను ఏ ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచాలి? మనతో పాటు ప్రయాణంలో తీసుకెళ్లటప్పుడు (ఉదాహరణకి కారు ట్రంక్ లో) అది అతి శీతల లేదా అతి వేడి (ప్రత్యక్ష సూర్య రశ్మి కాకుండా) ఉష్ణోగ్రతను తట్టుకోగలదా?

జవాబు: 108 CC బాక్స్ ను చల్లని చీకటి ప్రదేశంలో ఉంచడం మంచిది. మండు వేసవిలో దానిని కార్ ట్రంక్ లో తీసుకెళ్లడానికి మేము సిఫారసు చేయము. ఆలా వేళ్ళ వలసి వస్తే ఇన్సులేటెడ్ బాక్స్ లో (ఉదాహరణకు కూలర్) ఉంచి తీసుకెళ్లడం ఉత్తమం.

+++++

అభ్యాసకులారా: మీకు డాక్టర్ అగర్వాల్ గారిని అడగవలసిన ప్రశ్నలు ఏమైనా ఉంటే [news@vibronics.org](mailto:news@vibronics.org) కు రాయండి.

\*\*\*\*\*



హార్వోర్డ్ CT USA లో JVP శిక్షణ క్లాస్ 20-21 అక్టోబర్ 2012

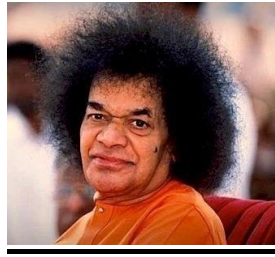
+++++



ప్రశాంతి నిలయం రైల్వే స్టేషన్, పుట్టపర్తి వద్ద మెడికల్ క్యాంప్ 21- 23 నవంబర్ 2012

\*\*\*\*\*

## ఆ దివ్య వైద్యుడి యొక్క దివ్య వాక్కులు



"సేవ అంటే మీరు ఇతరులకు చేసేది అనే కంటే మీకు మీరు చేసుకునేది అని మీరు తెలుసుకొంటారు! మీరు సేవ అనేది పరాయి వ్యక్తికి చేస్తున్నానని భావించినప్పుడు అది సేవ అనిపించుకోదు. అది సేవ అనే పవిత్ర పరిమళాన్ని కోల్పోయి, అహంకారం అనే దుష్ట సంకల్పానికి బీజం వేస్తుంది. మీచేత సేవను పొందిన వ్యక్తి కూడా దానిని హర్షించలేడు, ఎందుకంటే అతనికి తాను మీకంటే తక్కువ అన్న భావన కలుగుతుంది. అటువంటి సేవ, సాధన కు వ్యతిరేకం నిజమైన సేవ కాదు"

...సత్యసాయిబాబా, సత్య సాయి ఉపన్యాసాలు, వాల్యూమ్ 10, చాప్టర్ 20

"మనం మన శరీరాన్ని ఎందుకోసం బాగా సంరక్షించుకోవాలి? ఎన్నో జన్మల పుణ్య ఫలం వలన లభించిన ఈ మానవ శరీరం జనన మరణ చక్రమనే సముద్రాన్ని దాటగల ఒక పడవ లాంటిది. సముద్రాన్ని దాటడమంటే దేహంలో నున్న దేహిని తెలుసుకోవడమే. శరీరం యొక్క ముఖ్య ఉపయోగమిదే. అందువలన ఎంత బలమైన దేహమున్నప్పటికీ, ఎంత బుద్ధికుశలత ఉన్నా, మనసు ఎంత ఏకాగ్రతతో ఉన్నప్పటికీ, లోనున్న అంతర్యామిని తెలుసుకోవడానికి తప్పక ప్రయత్నించాలి. అందువలన శరీరాన్ని బలంగా, దృఢంగా, రోగరహితంగా ఉంచుకోండి. ఏవిధంగా పడవ సముద్ర ప్రయాణం చేయగలిగే విధంగా ఉండాలి, దేహం కూడా తన కర్తవ్యాన్ని నిర్వర్తించే విధంగా ఉండాలి. కావున మీ శరీరాన్ని చక్కగా సంరక్షించుకోండి."

...సత్యసాయిబాబా - దివ్య వాణి, ఆగష్టు 3, 1966

\*\*\*\*\*

## ఆ ప్రకటనలు ఖ

### రాబోయే కాలంలో నిర్వహింపబోయే ఇబిరాలు

- ❖ పోలాండ్, ప్రోక్లవ్: JVP ల వర్క్ షాప్ మరియు AVPల కొరకు రిఫ్రైషర్ కోర్సు ఏప్రిల్ 20-21, 2013
- ❖ పోలాండ్ (వేదిక ఇంకా నిర్ణయించలేదు): సీనియర్ VP వర్క్ షాప్ సెప్టెంబర్ 27-29, 2013. పోలాండ్ లోని అన్ని వర్క్ షాపుల కొరకు సంప్రదించండి దారిస్ హెబీస్ +48 606 879 339 లేదా ఇమెయిల్ ద్వారా [wibronika@op.pl](mailto:wibronika@op.pl)
- ❖ ఇండియా న్యూ డిల్లీ: AVP వర్క్ షాప్ 15-16 డిసెంబర్ 2012 మరియు SVP వర్క్ షాప్ డిసెంబర్ 10-14, 2012 సంప్రదించండి వినోద్ నాగపాల్ 011-2613 2389 లేదా ఇమెయిల్ ద్వారా [vinodknagpal@gmail.com](mailto:vinodknagpal@gmail.com)
- ❖ ఇండియా ముంబై (ధర్మక్షేత్ర): AVP వర్క్ షాప్ 21-22 డిసెంబర్ 2012 మరియు రిఫ్రైషర్ వర్క్ షాప్ 23 డిసెంబర్ 2012
- ❖ ఇండియా జల్గాంవ్ మహారాష్ట్ర : AVP వర్క్ షాప్ 12 -13 జనవరి 2013 సంప్రదించవలసినవారు సందీప్ కులకర్ణి 9869-998 069 లేదా మెయిల్ ద్వారా: [sanket265@yahoo.co.in](mailto:sanket265@yahoo.co.in)

గమనిక: మీ ఈ మెయిల్ ఎడ్రస్ మారితే వెంటనే మీరు [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org) ద్వారా తెలియజేయండి. ఈ సమాచారాన్ని మీకు తెలిసిన ఇతర చికిత్సా నిపుణులకు కూడా తెలపండి.

ఈ వార్తాలేఖ ను మీ పేషంట్లతో కూడా పంచుకోవచ్చు. వారి సందేహాలకు మీ ద్వారా మా పరిశోధనా విభాగము నుండి ప్రత్యుత్తరం లభిస్తుంది. మీ సహకారానికి కృతజ్ఞతలు. మన వెబ్సైట్ [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org) పోర్టల్ లో లాగిన్ అవడానికి మీకు ఇవ్వబడిన రిజిస్ట్రేషన్ నంబరును ఉపయోగించండి.

ఓం సాయి రామ్!

సాయి వైబ్రియానిక్స్... ఉచితమైన, నాణ్యమైన వైద్య సంరక్షణ దిశలో - రోగులకు ఉచితం