

Sai Vibrionics Newsletter

www.vibrionics.org

“Wann immer du einen kranken, niedergeschlagenen, unglücklichen Menschen siehst, da ist dein Tätigkeitsfeld für Seva“...Sri Sathya Sai Baba

Vol 4 Ausgabe 3

Mai/Juni 2013

☪ Vom Schreibtisch des Dr. Jit K Aggarwal ☪

Liebe Praktiker,

Wir haben in letzter Zeit sehr ermutigende Rückmeldungen von unseren Vibrionicspraktiker erhalten – vielen Dank an euch alle! Die Resultate die mit der Verwendung der 108CC Box erreicht wurden, haben alle unsere Erwartungen bei weitem übertroffen. Natürlich gilt der Dank nur unserem geliebten Swami und Seiner göttlichen heilenden Hand die uns ständig führt. Ich möchte mit euch die Idee teilen, wie es zur Entstehung der vorgefertigten Kombos kam. Im Jahr 2000 besuchte meine Frau Hem und zwei weitere Praktiker regelmäßig ein einheimisches Mädcheninternat in Puttaparthi um dort die Studentinnen zu behandeln. Da die meisten Kinder unter den üblichen Krankheiten litten, mussten die Praktiker immer wieder dasselbe Heilmittel für jedes einzelne Kind mit dem Sai Ram Healing Potentiser zubereiten. Dies war ein sehr zeitaufwendiger Prozess, und so bereiteten sie um die Arbeit zu erleichtern, einige häufig zu verwendende Kombos in größeren Fläschchen vor. Damit entstand die Idee, Boxen die aus fertig zubereiteten Kombos bestehen vorzubereiten, und diese dann in Camps und anderen Situationen zu verwenden. Hem hatte zum Darshan am 14 Juni 2000 einen Brief für Swami. Am Weg zurück zu Seiner Residenz stoppte Swami, nahm den Brief und materialisierte Vibuthi für sie. Zu dieser Zeit hatten wir keine Ahnung, dass der Herr uns in Richtung 108CC Box führte, welche 2007 dann das erste Mal von Swami gesegnet wurde und folglich auch die überarbeitete Version im Jahr 2008. (wie ihr am Foto in Eurer 108CC box sehen könnt).

Im letzten Monat wurde vom Sri Sathya Sai Books and Publication Trust of Maharashtra, Indien ein Buch über Vibrionics publiziert. Es wurde von einem unserer Praktiker⁰²⁶⁴⁰, der auch ein allopathischer Arzt ist (praktiziert nicht Allopathie, außer manchmal als Seva), geschrieben. Das Buch beschreibt eine Anzahl von schwierigen Fällen aus vielen unterschiedlichen medizinischen Bereichen die mit Vibrionics erfolgreich behandelt wurden, und daher viele Menschen ermutigen wird diese Therapie anzuwenden. Wenn auch die angewendeten Kombos nicht erwähnt werden, so kann es doch für viele Praktiker eine Inspiration sein mehr herausfordernde Fälle zu übernehmen und diese auch zu veröffentlichen, um damit ihre Erfahrungen zum Nutzen aller zu teilen. Das Buch ist im Buchgeschäft vom Dharmakshetra und in Prashanti Nilayam erhältlich.

Es ist nun die Zeit im Jahr, in der wir Inder gerade in der Mitte unserer Sommerferien sind, und die Menschen aus dem Westen sich auf ihre Sommerferien freuen. Wenn Sie eine Reise planen, so würden wir Sie gerne daran erinnern ein kleines Päckchen mit Heilmittel mitzunehmen. Sie können die kleine Wohlbefindenbox, wie sie auf der Seite 2 im 108CC Buch erwähnt ist machen, und diese in einer kleinen Box mitnehmen. Sie brauchen sicher keine Magenverstimmung, keine lästige Grippe und keinen verstauchten Knöchel die ihre Ferien ruinieren. Wenn Sie in eine Region reisen wo es Malaria oder andere tropische Krankheiten gibt, vergessen Sie nicht vor der Reise ein präventives Heilmittel schon vor der Abreise bis auch nach der Rückreise und zuhause einzunehmen. Durch den Monsun, der nun in Indien bald kommt, steigen die tropischen Krankheiten. Es ist besser sich zu vorher zu schützen, als nachher zu bedauern. Vergessen Sie auch nicht bei der Durchführung von Camps in Dörfer, präventive Heilmittel zu verabreichen um die Menschen vor Infektionen zu schützen – und warum sollen nicht auch Sie eine Dosis davon nehmen.

Wir baten Sie in jedem Newsletter Rückmeldungen zu schicken, und wir waren jedes Mal von den Antworten überwältigt. Aber es ist überraschend, dass die Praktiker nur die guten Dinge mit uns teilen. Wir sind sicher, dass es Dinge gibt, die ihr nicht mögt – auch diese würden wir gerne hören. Wir würden uns über aufrichtige Meinungen freuen die uns auf dieser gemeinsamen „Lernreise“ helfen. Wenn Sie einen Gesundheitsartikel haben den Sie gerne mit uns im Newsletter teilen möchten, so bitte senden Sie

uns diesen. Bitte sendet uns weiterhin jeden interessanten Fall, denn Ihr mit Vibrionics behandelt habt, wir können von unseren gemeinsamen Erfahrungen nur profitieren.

Wir wünschen Euch einen warmen und schönen Sommer. Mögen wir uns alle im Sonnenschein von Swamis Liebe wärmen und inspiriert sein, Seiner Mission besser zu dienen.

Im liebenden Dienst an Sai

Jit Aggarwal

☯ Fallgeschichten und die Verwendung von Kombos ☯

1. Gebärmutterkrebs ^{11993...India}

Eine 45-jährige Frau litt seit 4 Jahren unter Gebärmutterkrebs. Sie unterzog sich einer allopathischen Behandlung, einschließlich einer Chemotherapie. Sie hat diese aber unterbrochen, da es zu keiner Erleichterung kam. Vielmehr wurde sie durch die Nebenwirkungen bettlägerig. Die Behandlung durch den Praktiker begann am 15. Oktober 2012 mit folgenden Heilmitteln:

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

Nach 2 Monaten ging es ihr wieder gut genug um aus dem Bett zukommen, ihre Haushaltspflichten zu erledigen und wieder in die Kirche zu gehen. Als Sie nach 4 Monaten auf Krebs untersucht wurde, zeigte sich, dass der Krebs verschwunden war und alles vollkommen normal war. Die Dosis wurde auf TDS reduziert.

CC8.4 Ovaries & Uterus wird üblicherweise beigefügt, wenn Krebs in diesen Regionen auftritt. Jedoch **5.1 Mental & Emotional tonic** ist eine gute Ergänzung und muss zur Heilung beigetragen haben.

+++++

2. Herz - Notfall ^{11220...India}

Der 61-jährige Onkel eines Praktikers, Diabetiker und Herzpatient, hatte am 31. März 2013 einen Schlaganfall und wurde immer wieder bewusstlos. Ihm wurde sofort **CC3.1 Heart emergencies** in Wasser aufgelöst gegeben, und nach 2 Minuten konnte er bereits wieder im Bett sitzen. Die Kombo wurde ihm alle 5 Minuten verabreicht, sogar bei der Autofahrt in das Spital nahm er einigen Dosen ein. Als er im Spital ankam fühlte er sich wieder ganz normal. Er wurde wegen seines Herzleidens, hohen Blutdruck und Schlaganfallrisiko aufgenommen. Der Familie wurde mitgeteilt, dass der Schlaganfall durch den Bluthochdruck und dem hohen Blutzucker verursacht wurde. Der Praktiker sagte, dass der Patient schon vorher von dieser Kombo profitierte.

Dies ist für uns alle eine Bestätigung, dass diese Kombo von einem Familienmitglied eines Patienten mit ernsthaften Herzproblemen, besonders wenn er Diabetiker ist, bereitgehalten werden sollte, damit diese Kombo dann in einem ähnlichen Notfall sofort eingenommen werden kann.

+++++

3. Arthritis ^{02853...India}

Eine 50-jährige Frau litt schon seit 2 Jahren unter einem ständigen Schmerz in ihren Beinen, hauptsächlich in ihren Gelenken und dies besonders bei Kälte. Sie konnte ihre Knie nicht abbiegen um am Boden oder am Sessel zu sitzen und konnte auch nicht weit gehen. Ein allopathischer Arzt behandelte sie mit oraler Medizin und gab ihr Salben um ihre Beine zu massieren – nichts davon half. Ihr wurde gesagt, dass die Ursache das kalte Wetter, Stress und das Alter sind. Im November 2012 gab ihr der Praktiker folgende Kombo:

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

Sie erzählte dem Praktiker 2 Monate später, dass sie nach einer Einnahme der Kombo von 3 Wochen vollkommen schmerzfrei war. Sie ist nun glücklich, dass sie wieder lange Spaziergänge machen kann, leicht am Boden und auf einem Sessel sitzen kann.

+++++

4. Chronisches Ekzem^{10364...India}

Dieser 55-jährige Praktiker behandelte selbst sein chronisches Ekzem, dass er bereits 8 Jahre hatte. Es war unterhalb des Bauches und überall auf seinen Beinen. Er hatte allopathische Medizin genommen, aber nur zeitweilige Erleichterung erhalten. So nahm er folgende Kombo:

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

Seine Symptome sind vollkommen verschwunden. Er wollte uns wissen lassen, dass seit seiner Qualifizierung als Praktiker vor 4 Jahren die Ausgaben der Familie für Medizin auf Null heruntergepurzelt sind. Während dieser Zeit hat er auch mit der SSS VIP Medicare ambulance praktiziert.

+++++

5. Aortensklerose^{02128...Argentina}

Eine 67-jährige Frau kam zum Praktiker, da aufgrund ihrer Aortensklerose mit schweren Herzrhythmusstörungen eine Herzoperation geplant war. Sie wollte wissen, ob Vibrionics da helfen könnte. Nach Anzeige des Pendels wurde ihr folgendes Heilmittel gegeben:

- #1. BR5 Heart + BR18 Circulation + SR265 Aconite + SR271 Arnica + SR278 Cactus + SR286 Crataegus + SR455 Artery + SR477 Capillary + SR539 Vein + SR541 Adonis Ver
- #2. OM7 Heart + SR287 Digitalis
- #3. SR221 Heart Chakra + SR223 Solar Plexus...OW

Sie begann mit der Einnahme der Medizin am 20. Oktober 2012. Nun wurde die Operation aufgrund der starken Verbesserung der Herzrhythmusfunktion und der Aortensklerose verbessert. Sie nimmt die Kombo noch ein.

+++++

6. Gehirntumor^{02128...Argentina}

Eine 29-jährige Frau kam zum Praktiker, da sie einen 9 mm sellar(zusammenhängend mit Sella turcica) Tumor in Gehirn hatte. Der Sella turcica (wörtlich der Türkische Sessel) ist eine sattelförmige Vertiefung im Keilbein des Kopfes wo die Hypophyse ist. Sie muss jedes Jahr einen Magnetresonanzttest machen (MRI), um den Tumorwachstum zu analysieren und es besteht immer die Möglichkeit, dass eine Operation notwendig ist, um den Tumor zu entfernen. Ihr wurde folgendes Heilmittel gegeben:

SR253 Calc Fluor + SR254 Calc Phos + SR280 Calc Carb (200C) + SR295 Hypericum (200C) + SR318 Thuja (200C) zubereitet in einer 10 ml Tropfflasche, aufgelöst in Wasser. Es wurden je 2 Tropfen TDS gegeben.

Nach 56 Tagen mit nur Vibrobehandlung ging die Patientin zu einem weiteren MR-Test ins Spital. Der Tumor war vollständig verschwunden. Die Ärzte waren überrascht und konnten das Wunde gar nicht glauben.

+++++

7. Verkühlungen und Grippe

Dieser Praktiker^{02119...USA} hat für übliche Verkühlungen und Grippe sehr gute Erfahrungen mit folgender Kombo: **NM18 General Fever Mix + NM36 War.**

Bei häufiger Einnahme, sofort beim ersten Auftauchen der Symptome, eliminiert diese Kombo sowohl virale als auch bakterielle Krankheiten. Wird diese Kombo erst eingenommen wenn die Infektion sich schon ausgebreitet hat, dann schwächt diese Kombo die Krankheit und verkürzt deren Dauer. Der Praktiker und mehrere seiner Patienten erachten diese Kombo als sehr effektiv.

Grippe

Dieser Praktiker^{01361...USA} schätzt **NM79 Flu Pack** sehr für den sofortigen Stopp beim Verlauf einer Grippe. Er hat mit diesem Heilmittel erfolgreich viele Patienten, wie auch sich selbst und seine Frau behandelt.

☞ Wichtig: Achtung alle Praktiker ☞

Einige der Fälle die wir erhalten sind fantastisch, aber wir können diese nicht immer mit allen teilen, da einige sehr wesentliche Informationen von den Praktikern fehlen. **BITTE** beachten Sie, dass Ihr gesendeter Fall folgendes beinhaltet:

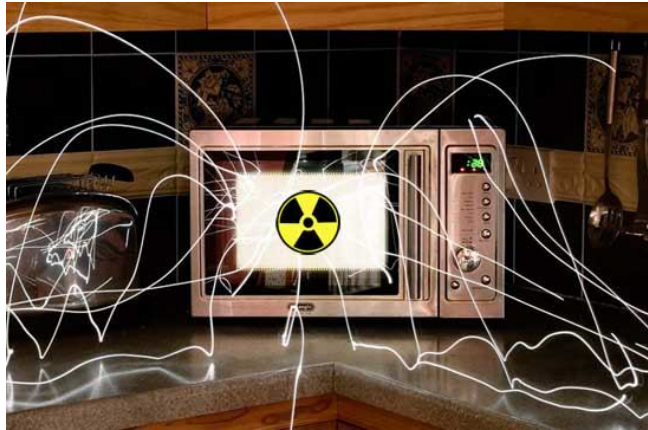
Alter des Patienten, weiblich/männlich, Datum vom Beginn der Behandlung, detaillierte Liste von den akuten Symptomen, mögliche Ursache von jedem chronischen Symptom, etwaige frühere/bestehende Behandlung, verabreichte Kombo und Dosierung, tageweise Aufzeichnung der prozentuellen Verbesserung, Endzustand, etwaige weitere relevante Informationen.

Dies wird uns bei der Publizierung von Fällen in zukünftigen Newsletter helfen. Wenn diese Infos nicht erwähnt werden, dann kann es sein, dass wir nicht genügend komplette Fälle für zukünftige Publikationen haben.

☞ Gesundheitstipps ☞

Sai Vibrionics bietet Gesundheitsinformationen und Artikel nur zu Bildungszwecken, diese Informationen sind nicht als medizinischer Rat gedacht. Ratet euren Patienten bei mangelndem Gesundheitszustand einen Arzt zu konsultieren.

Die versteckten Gefahren beim Kochen mit der Mikrowelle



Mittlerweile wissen Sie wahrscheinlich, dass das was Sie essen einen tiefgreifenden Eindruck auf ihre Gesundheit hat. Das Mantra: „Du bist was du isst“ ist wirklich wahr. Aber Sie müssen nicht nur bedenken was Sie essen. Sondern auch wie Sie das Essen zubereiten.

Es ist ideal viel Rohkost zu essen. Aber die meisten von uns schaffen es nicht sich vollständig von Rohkost zu ernähren, und wir kochen dann einen Prozentsatz unserer Nahrung. Dabei haben wir viele Wahlmöglichkeiten: konventionelle Öfen, Grill, Induktionsherde, Mikrowellen usw.

Es ist nicht notwendig zu betonen, dass die Mikrowelle bequem ist und einer der schnellsten Wege der Nahrungszubereitung ist. Wie funktioniert diese nun?

Wie funktionieren Mikrowellenöfen?

Mikrowellen sind eine Form der elektromagnetischen Energie wie Lichtwellen oder Radiowellen. Mikrowellen sind sehr kurze elektromagnetische Wellen und bewegen sich mit Lichtgeschwindigkeit. In unserer modernen technologischen Zeit, werden Mikrowellen zur Übertragung von Telefonsignalen, Fernsehprogrammen und Computerinformationen über die ganze Erde oder zu einem Satelliten im Weltraum verwendet. Die Mikrowelle ist uns aber allen als eine Energiequelle zum Kochen bekannt.

Jede Mikrowelle beinhaltet ein Magnetron, eine Röhre in die Elektronen von magnetischen und elektronischen Feldern in so einer Art beeinflusst werden, sodass sie Mikrowellen von etwas 2450 Hertz (MHz) oder 2,4 Giga Hertz (GHz) produzieren. Diese Mikrowellenstrahlung interagiert mit den Molekülen der Nahrungsmittel. Die ganze Wellenenergie wechselt mit jedem Zyklus der Welle die Polarität von positiv auf negativ. In der Mikrowelle passiert dieser Wechsel in jeder Sekunde millionenfach. Nahrungsmittelmoleküle – speziell Wassermoleküle – haben ein positives und negatives Teil, in der gleichen Art wie ein Magnet einen Nord- und einen Südpol hat.

Kommerzielle Geräte haben eine Leistung von etwa 1000 Watt Wechselstrom. Indem diese vom Magnetron generierten Mikrowellen das Essen bombardieren, verursachen sie, die polaren Moleküle sich zur gleichen Zeit millionenfach pro Sekunde zu drehen. All diese Agitation verursacht molekulare Reibung, und dies erhitzt das Essen.

Ist es eine sichere Art mit der Mikrowelle zu kochen?

Es gibt noch nicht so viele Studien über die Auswirkungen der Mikrowellen auf unser Essen. Die Resultate dieser Studien sind auch noch ziemlich inkonsistent. Einige Wissenschaftler, gewöhnlich von Produzenten und Regierungen unterstützt, beanspruchen dass Mikrowellen unbedenklich sind. Andere, gewöhnlich Enthusiasten für einen gesunden Lebensstil, verdammen die Mikrowelle als das schlimmste Küchengerät das je produziert wurde und nennen sie eine große Gefahr für alle Lebewesen. Offensichtlich braucht es noch einige mehrere unabhängige Untersuchungen um solche Behauptungen zu beweisen oder zu widerlegen. Es ist aber bereits jetzt klar, dass die Mikrowelle nicht der beste Weg ist, um unser Essen zu kochen.

Mikrowellen zerstören die Nährstoffe im Essen

- ❖ Eine im November 2003 im der Ausgabe von The Journal of the Science of Food and Agriculture veröffentlichte Studie fand heraus, dass Brokkoli, zapped mit wenig Wasser in der Mikrowelle, bis zu 97 Prozent von seinem nützlichen Antioxidantien verloren hat. Zum Vergleich verlor gedünsteter Brokkoli 11 Prozent und weniger seiner Antioxidantien. Es gab auch eine Reduktion von Phenolverbindungen und Glucosinolaten, aber der Minerallevel blieb intakt.
- ❖ Eine Studie die 1999 in Skandinavien durchgeführt wurde zeigte, dass das Kochen von Spargel mit der Mikrowelle zu einer Reduktion von Vitamin C führte.
- ❖ Eine Studie über Knoblauch zeigte, dass nur 60 Sekunden Erwärmung in der Mikrowelle ausreichten um Allinase, das in Knoblauch enthaltene Mittel gegen Krebs zu inaktivieren.
- ❖ Eine japanische Studie von Dr. Watanabe zeigte, dass eine nur 6-minütige Erwärmung in der Mikrowelle 30-40 Prozent, von dem in der Milch enthaltenen B12 in eine inaktive (tote) Form verwandelt.
- ❖ Eine kürzlich in Australien durchgeführte Studie zeigte, dass Mikrowellen einen höheren Grad von „Proteinfaltung“ als übliches Erwärmen verursachten.

Mikrowellen sind nicht gut für das Erwärmen von Muttermilch.

Es scheint immer mehr Beweismaterial zu geben welches besagt, dass Muttermilch oder Säuglingsmilch sich durch die Erwärmung in der Mikrowelle verändert.

- ❖ Mikrowellen können die wesentlichen krankheitsbekämpfenden Agenten, die das Baby schützen in der Muttermilch zerstören.
- ❖ 1992, fand Dr. Richard Quan heraus, dass in der Mikrowelle erwärmte Milch die Lysozymaktivität und Antikörper verlor, und das Wachstum von mehreren pathogenischen Bakterien begünstigte.
- ❖ Eine weitere Studie über Muttermilch/Folgemilch im Jahr 1989 zeigte, dass der Vitamingehalt durch die Mikrowelle geringer wird, und einige bestimmte Aminosäuren in andere biologisch inaktive Substanzen umgewandelt werden.

Veränderungen bei Menschen die Mikrowellen essen zu sich nehmen

Es gibt nur wenige Forschungen über Veränderungen von Konsumenten die mit der Mikrowelle kochen. Eine Studie die von Hertel und Blanc durchgeführt wurde, wurde ausgiebig zitiert und braucht noch Nachbereitung. Obwohl sie viele und ernsthafte Veränderungen, wie geringerer Hämoglobinlevel und erhöhte Cholesterin- und Leukozytenlevel fanden, basierte ihre Studie nur auf 18 Menschen. Alle von ihnen, auch Hertel selbst aßen nur eine makrobiotische Diät. Es kann sein, dass ihre Ergebnisse auch für die Allgemeinheit gültig sind, aber ohne weitere Beweise kann man diese Schlussfolgerung nicht ziehen. Tom Valentine, ein unabhängiger US- Journalist veröffentlichte die Ergebnisse dieser Studie im Search of Health im Frühjahr 1992.

Befreien Sie sich von Ihrer Mikrowelle; Ein paar einfache Hinweise:

Glauben Sie es oder nicht – es ist einfach ohne Mikrowelle zu leben. Sie müssen nur einige kleine Umstellungen in Ihrem Lebensstil machen, wie zB

- ❖ Planen Sie im Voraus. Nehmen Sie ihr Abendessen am Morgen oder am Vortag aus dem Gefrierfach, damit Sie nicht 2 Stunden vor dem Abendessen einen 5 Pfund Klotz auftauen müssen.
- ❖ Bereiten Sie Suppen und Eintöpfe in großen Mengen vor, und frieren Sie diese dann in kleineren Mengen in Gefriersäckchen oder anderen Behältern ein. Nehmen Sie dann 1 Stunde vor der Essenszeit einen Behälter aus dem Gefrierfach, und tauen Sie das Essen in einem mit Wasser gefülltem Becken soweit auf, dass man es dann in einem Topf geben kann um am Herd zu erwärmen.
- ❖ Ein Toaster oder ein Heißluftherd sind GUTE Faux-Mikrowellen um Überbleibsel aufzuwärmen. Bei niedrigerer Temperatur, wie 200-250 Grad Fahrenheit (95-120 C) kann ein Essensteller über 20-30 Minuten sanft erwärmt werden.
- ❖ Bereiten Sie ihr Essen im Vorhinein zu, damit Sie an Tagen an denen Sie zu müde oder zu beschäftigt sind um zu kochen, ein gutes Essen haben.
- ❖ Essen Sie mehr biologische Rohkost. Das ist der beste Weg um Ihre Gesundheit langfristig zu verbessern.

Quellen:

- http://www.huffingtonpost.com/dr-mercola/microwave-cancer_b_684662.html
- <http://www.powerwatch.org.uk/ff/microwaves.asp>
- <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/05/18/microwave-hazards.aspx>
- <http://www.jrussellshealth.org/microwaves.html>
- <http://www.safespaceprotection.com/electrostress-from-microwave-ovens.aspx>

+++++

Wie ballaststoffreiche Nahrung ihr Cholesterin in Schach halten kann



Der Verzehr bestimmter Lebensmittel, wie etwa jener die reich an gesättigten Fetten sind, kann das schadhafte Cholesterin heben, ballaststoffreiches Essen kann dabei helfen es zu senken. Wissenschaftler versuchen immer noch den exakten Mechanismus zu bestimmen wie Ballaststoffe das Cholesterin senken, sagt Linda V. Van Horn PhD eine registrierte Ernährungsberaterin und Professorin für präventive Medizin an der Northwestern University's Feinberg School of Medicine in Chicago.

Ballaststoffe die auch als Raufutter bekannt sind beinhalten alle Teile von Nahrungspflanzen die der Körper verdauen und absorbieren kann. Im Gegensatz zu anderen Nahrungsbestandteilen wie Fette, Proteine und Kohlenhydraten die der Körper abbaut und absorbiert, werden Ballaststoffe vom Körper nicht verdaut. Sie gehen relativ intakt durch den Magen, Dünndarm, Dickdarm und werden ausgeschieden.

Ballaststoffe werden allgemein als lösliche klassifiziert, wenn sie sich in Wasser auflösen oder unlöslich, wenn dies nicht der Fall. Die meisten pflanzlichen Lebensmittel wie Haferflocken, Bohnen, enthalten sowohl lösliche und unlösliche Ballaststoffe. Allerdings variiert die Höhe des jeweiligen Typs in verschiedenen pflanzlichen Lebensmitteln. Essen Sie präventiv viel ballaststoffreiche Nahrung, um einen möglichst großen gesundheitlichen Nutzen zu haben.

Es ist erwiesen, dass der Vorteil der Cholesterinkontrolle durch die löslichen Ballaststoffe verursacht wird. Diese werden im Fruchtfleisch der Früchte wie Birnen und Äpfel, Gemüse wie Erbsen, und Vollkornprodukte wie Hafer und Gerste gefunden. Die unlösliche Ballaststoffe sind unverdaulich, aber ein notwendiger Teil der gesunden Ernährung - nicht aus Gründen der Cholesterinkontrolle – sie helfen beim Verdauungsprozess und bei der Regelmäßigkeit der Verdauung.

"Ballaststoffreiche Nahrungsmittel, die lösliche Ballaststoffe enthalten scheinen kurzkettigen Fettsäuren im Blutkreislauf zu beeinflussen", sagt Van Horn, "lösliche Ballaststoffe haben den gleichen potenziellen Vorteil wie ein Cholesterinsenker (Statin) haben würden; sie blockieren die Aufnahme von gesättigten Fetten oder anderen schädlichen Fettarten." Lösliche Ballaststoffe können auch bei der Reduktion einer Insulinresistenz beitragen, diese scheinen eine Rolle bei ungesunden Cholesterinwerten zu spielen. "Ballaststoffe scheinen eine positive Auswirkungen auf den Lipid- und Glukosestoffwechsel zu haben", sagt Van Horn. Diese können das allgemeine Lipid- oder "Fettprofil verbessern, was zu einem gesünderen Cholesterinspiegel und gesünderen Triglyceridspiegel, eine weitere Fettart im Blut, führt.

Es gibt einen praktischen Grund, warum Lebensmittel mit löslichen Ballaststoffen bei der Cholesterinkontrolle helfen können, nämlich dass diese Lebensmittel einen geringeren Fettgehalt haben, und sättigender als ballaststoffarme Nahrungsmittel sind. Das bedeutet, dass Sie wahrscheinlich mit einer ballaststoffreichen Nahrung leichter ein gesundes Gewicht erreichen.

Ballaststoffe um das Cholesterin zu senken: Forschungen

Forschungen zeigen, dass einfache Ernährungsänderungen zur Cholesterinsenkung sich schon innerhalb von wenigen Monaten auswirken. Gemäß einer kontrollierten Studie, veröffentlicht im Nutrition Journal, senkte sich bei Menschen, die täglich 3 bis 4 Gramm Getreide mit Haferballaststoffen für einen Zeitraum von 4 Wochen zu sich nahmen, ihr lowdensity Lipoprotein (LDL) oder „schlechtes“ Cholesterin um etwa 5 %. Dies war auch die erste Studie die zeigte, dass ballaststoffreiche Ernährung bei hohem Cholesterin für Menschen von unterschiedlicher Ethnizität hilfreich ist.

Noch mehr gute Neuigkeiten. Hafer ist nicht die einzig gute Ballaststoffquelle. Eine Studie mit 160 postmenopausalen Frauen verglich den Konsum von Pflaumen und getrockneten Äpfel um herauszufinden, wie die Ballaststoffe der Frucht Faktoren von Herzkrankheiten das Cholesterin beeinflussen. Die Studie wurde im *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* publiziert. Das Forschungsteam berichtete, dass Frauen die ein Äquivalent von 2 getrockneten Äpfeln pro Tag aßen innerhalb von 3 Monaten eine Verbesserung Ihres Cholesterinlevels von mehr als 16 % hatten (auch die Pflaumen waren bei der Senkung des gesamten Cholesterins hilfreich)

Wie viele Ballaststoffe brauchen wir täglich?

Das Institute of Medicine, das wissenschaftlich fundierte Empfehlungen zu Fragen der Medizin und Gesundheit gibt, rät folgende tägliche Empfehlungen für Erwachsene: Männer sollten täglich 30 bis 38 Gramm Ballaststoffe zu sich nehmen, Frauen sollten täglich 21 bis 25 Gramm Ballaststoffe aufnehmen. Es ist anzumerken, dass die meisten Menschen nicht einmal 25 Prozent der empfohlenen Tagesmenge zu sich nehmen. Versuchen Sie, folgende ballaststoffreiche Lebensmittel zu Ihrer Ernährung hinzuzufügen: Haferkleie, Reiskleie, Sellerie, Karotten, Bohnen, Erbsen, Birnen, Orangen, Gerste, Haferschrot, Mandeln.

Brauchen Sie einige Ideen für ein tägliches ballaststoffreiches Essen? Probieren Sie diese Speiseplanergänzungen:

- ❖ Essen Sie zwischendurch getrocknete Früchte, Früchte oder Gemüse.
- ❖ Geben Sie viel Gemüse und Bohnen in Aufläufe und Suppen.
- ❖ Verwenden Sie beim Backen Vollkornmehl, um das Weißmehl teilweise oder ganz zu ersetzen.
- ❖ Bereiten Sie heiße Schokolade mit Milch und Kakaopuder zu, denn diese enthalten Ballaststoffe.
- ❖ Bevorzugen Sie ballaststoffreiche Optionen gegenüber fettreichen Optionen, zB fügen Sie Ihrem Burrito Bohnen anstatt Käse und Sauerrahm hinzu.

Vorteile einer ballaststoffreichen Ernährung

Eine ballaststoffreiche Ernährung hat viele Vorteile wie zB.

- ❖ **Normalisiert den Stuhlgang.** Ballaststoffe erhöhen das Gewicht und Größe ihres Stuhls und machen ihn weicher. Dieser ist leichter zu passieren, und senkt die Wahrscheinlichkeit einer

Verstopfung. Wenn Sie einen dünnflüssigen und wässrigen Stuhl haben, so können Ballaststoffe helfen den Stuhl zu verfestigen, da sie Wasser absorbieren und dem Stuhl Volumen hinzufügen.

- ❖ **Hilft bei der Erhaltung der Darmgesundheit.** Eine ballaststoffreiche Ernährung kann das Hämorrhoidenrisiko und das Risiko von kleinen Täschen in Ihren Darm senken (Divertikelkrankheit). Einige Ballaststoffe fermentieren im Darm. Forscher überprüfen welche Rolle dies bei der Vermeidung von Darmkrankheiten spielen könnte.
- ❖ **Niedriger Cholesterinlevel.** Lösliche Ballaststoffe in Bohnen, Hafer, Leinsamen und Haferkleie können bei der Senkung vom gesamten Blutcholesterin, durch die Senkung des LDL-Levels, helfen. Studien haben gezeigt, dass Ballaststoffe auch anderen Nutzen für die Gesundheit des Herzen haben, wie zB die Senkung des Blutdrucks und die Senkung von Entzündungen.
- ❖ **Hilft bei der Kontrolle des Zuckerspiegels.** Bei Menschen mit Diabetes können Ballaststoffe – besonders lösliche – die Absorbierung von Zucker verlangsamen, und dabei helfen den Blutzuckerspiegel zu verbessern.
- ❖ **Hilft bei der Erlangung eines gesunden Gewichts.** Ballaststoffreiche Nahrungsmittel brauchen im allgemeinen eine längere Kauzeit, und somit kann der Körper zeitgerecht registrieren wann er nicht mehr hungrig ist. Man überisst sich dann nicht so leicht. Mit einer ballaststoffreichen Ernährung hat man das Gefühl dass eine Mahlzeit ausgiebiger ist und länger anhält, und daher bleiben Sie für eine längere Zeit satt. Eine ballaststoffreiche Ernährung fühlt sich auch nicht so energiereich an, was bedeutet, dass sie weniger Kalorien für dieselbe Menge an Nahrungsmittel hat.

Ein weiterer Vorteil der ballaststoffreicher Ernährung zugeschrieben wird, ist die Vorbeugung von Darmkrebs. Die Beweise, dass Ballaststoffe Darmkrebs reduzieren sind uneinheitlich. Die Erhöhung des Verzehrs von Ballaststoffen auf die täglich empfohlenen Mengen kann etwas bewegen und zur Verbesserung ihrer Gesundheit beitragen.

Institute of Medicine, 2012
www.mayoclinic.com/health/fiber/
www.everydayhealth.com

☞ Die Antwortenecke ☜

1. Frage: Soll ich dem Patienten vor dem ersten Termin einen Fragenbogen/Formular geben?

Antwort: Es ist nicht notwendig, es ist wichtig mit dem Patienten zu sprechen. Es kann jedoch sowohl für den Patienten als auch für den Praktiker hilfreich sein, wenn der Patient geschriebene Details seiner chronischen Probleme und unterzogenen Behandlungen bringt.

+++++

2. Frage: Das Vibrionic Handbuch listet einige Fragen auf, um die Wurzel der chronischen Leiden der Patienten zu finden. Wenn der Patient sich aber am Anfang diesen Fragen nicht öffnet, gibt es da etwas was ich tun kann?

Antwort: Ja. Bei der Mehrheit der Fälle ist es hilfreich CC 15.1 hinzuzufügen, da das Grundproblem oft in einer mentalen Störung wie Kummer oder Trauma liegt. Es hilft jedoch mit dem Patienten wie mit einem Familienmitglied zu sprechen, er könnte sich dann für Ihre Fragen öffnen.

+++++

3. Frage: Als ich als Patient mein Heilmittel bekam war das Fläschchen voll, aber im Buch steht, dass wir es nur zu 2/3^d; füllen sollen. Was stimmt nun?

Antwort: Es ist korrekt das Fläschchen zu 2/3 zu füllen und dann wie üblich zu schütteln. Sie können dann jedoch noch Pillen hinzufügen und wieder schütteln.

+++++

4. Frage: Wie lange muss ein Patient mit einem chronischen Leiden frei von Symptomen sein, bevor ich mit der Beibehaltungsdosis OW beginne?

Antwort: Wenn die Symptome eines Patienten verschwunden sind, so reduzieren Sie seine Dosis über eine lange Zeit (zwischen 1/3 bis 2/3rd der Behandlungsdauer) auf OW. Diese Dosis kann auf Lebenszeit beibehalten werden.

+++++
5. Frage: Ist es passend das Heilmittel vor dem Patienten zu machen oder schaut dies eigenartig/rituell aus, wenn ich das Fläschchen in Form der Zahl Acht schüttele?

Antwort: Wir haben dies nicht als Problem empfunden, aber wenn Sie es als notwendig erachten, so können Sie dem Patienten erklären, dass diese Art des Schüttelns sicherstellt, dass der Tropfen mit der Vibration ALLE Pillen erreicht.

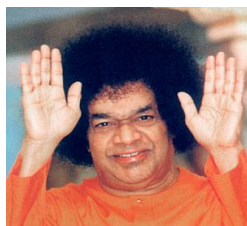
+++++
6. Question: Wenn ein Patient 4 Heilmittel nimmt, ist es dann notwendig mit der Einnahme der Pillen 20 Minuten zu warten?

Antwort: Nein, es braucht zwischen den Pillen nur eine Pause von 5 Minuten. Es sollen einem Patienten nicht mehr als 3 verschiedene Fläschchen auf einmal gegeben werden, da man sonst den Patienten überfordert, und dieser dann die Behandlung stoppen könnte.

+++++
7. Frage: Darf ich meinen Patienten oder möglichen Patienten den Vibrionics link via E-Mail senden, um Bewusstheit unter ihnen zu schaffen. Kann ich mit Ihnen über Vibrionics via Skype sprechen.

Antwort: Natürlich können Sie mit ihnen über Skype, E-Mail oder Telefon sprechen und Sie ermutigen unseren Newsletter zu lesen, der für alle auf unserer Website frei verfügbar ist. Wir haben auch ein Infoblatt, falls Sie weitere Informationen an ihre Patienten schicken wollen.

+++++
Praktiker: Haben Sie Fragen an Dr. Aggarwal? Senden Sie diese an ihm unter news@vibrionics.org



☪ ☪ Göttliche Worte vom Heiler der Heiler ☪

“Die spirituelle Übung des Service ist ziemlich deutlich. Beim Dienst am Nächsten leitet Ihr eure ganze Energie und Aufmerksamkeit auf die gestellte Aufgabe, daher ist es eine hingebungsvolle Tätigkeit. Ihr vergesst dabei euren Körper und ignoriert eure Bedürfnisse. Ihr vergesst seine Individualität, sein Prestige und seine Forderungen. Ihr reißt euer Ego bei den Wurzeln aus und werft es weg. Ihr gebt eurem Status, eurer Eitelkeit, eurem Namen und eurer Form und all das was diese von den Anderen fordern auf.“
...Sathya Sai Speaks. 1977.06.03

+++++
“Der Dienst am Nächsten ist ein lebenslanges Programm, er kennt keine Ruhe oder Erholung. Der Körper wurde euch gegeben, damit ihr seine Kraft und seine Fähigkeiten im Dienst an eure Mitmenschen widmet. Dient Gott bis ihr Gott in allen Menschen seht, dann wird das was ihr macht zum Gottesdienst erhoben.“
...Sathya Sai Speaks. 1975.01.06

+++++
„Ihr habt keinen Grund euch stolz zu fühlen, wenn ihr anderen helfen könnt. Eure Fertigkeiten, euer Wohlstand, Stärke, Mut oder offizielle Position die euch die Möglichkeit zu dienen gaben sind ein Geschenk von Gott, ob ihr das erkennt oder nicht. Ihr bietet dieses Geschenk Gottes nur Anderen an, zwar den Armen, den Analphabeten, den Schwachen, den Kranken, den Leidenden und zerbrochenen Herzen die eure Hilfe suchen.“

Für den Fortschritt der Menschheit ist Arbeit alleine nicht ausreichend, die Arbeit sollte mit Liebe, Mitgefühl, Rechtschaffenheit, Wahrheit und Anteilnahme verbunden sein. Ohne diesen Qualitäten ist selbstloser Dienst am Nächsten nicht möglich“

...Sathya Sai Baba's discourse

☪ Ankündigungen ☪

Bevorstehende Workshops

- ❖ **India New Delhi** AVP workshop 29-30 Juni 2013, contact Sangeeta at trainer1.delhi@vibrionics.org
- ❖ **India Puttaparthi**: SVP workshop 15-20 Juli 2013, contact Hem at 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **India Puttaparthi**: AVP workshop 23-27 Juli 2013, contact Hem at 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **India Mumbai**: AVP workshop 3-4 August 2013, contact Sandip Kulkarni at 9869-998 069 or by email at: sanket265@yahoo.co.in OR Nand Agarwal at nandagarwal@hotmail.com.
- ❖ **Italy Venice**: Refresher National conference 31 August 2013, contact Manolis by email at manolistho@yahoo.it or by telephone at +39-41-541 3763.
- ❖ **Poland Wroclaw**: Senior VP workshop 13-15 September 2013, contact Dariusz Hebisz by email at wibronika@op.pl or by telephone at +48-606 879 339.
- ❖ **Greece Athens**: JVP and practitioners refresher workshops 21-23 September 2013, contact Vasilis by email at saivasilis@gmail.com or by telephone at [+30-697-2084 999](tel:+30-697-2084-999).

An alle Trainer: Falls Sie einen workshop geplant haben, senden Sie bitte Details an:
99sairam@vibrionics.org

*** ACHTUNG PRAKTIKER ***

- ❖ Unsere Webseite ist www.vibrionics.org. Sie brauchen ihre Registrierungsnummer um sich in das Praktikerportal einzuloggen. Falls sich Ihre E-Mailadresse ändert informieren Sie uns bitte so bald als möglich unter news@vibrionics.org
- ❖ Sie können diesen Newsletter an Ihre Patienten weitergeben. Deren Fragen sollten an Sie zur Beantwortung, Recherche und Rückmeldung weitergeleitet werden. Danke für Ihre Zusammenarbeit.

Jai Sai Ram!

Sai Vibrionics...auf höchstem Rang bezüglich Gesundheitsversorgung – Patientenbehandlung kostenlos