

Sai Vibrionics Newsletter

www.vibrionics.org

“ Lorsque vous voyez une personne malade, une personne dans le désespoir, inconsolable ou malade, c'est ici qu'est la place de votre seva.”...Sri Sathya Sai Baba

Vol 4 N° 3

Mai/Juin 2013

☪ Depuis le bureau du Dr Jit K Aggarwal ☪

Chers praticiens

Récemment nous avons reçu des retours très encourageants de la part de nos praticiens Vibrionics – aussi, merci à tous. Les résultats rapportés sur l'utilisation de la boîte 108CC ont de beaucoup dépassé nos attentes. Bien sûr, nous ne devons nos remerciements qu'à notre Bien-Aimé Swami pour Sa Divine main guérisseuse qui nous guide constamment. Je souhaiterais vous faire part à tous de la façon dont est venue l'idée des combos préparés à l'avance. En 2000, mon épouse Hem et deux autres praticiens allaient régulièrement dans une école de filles de quartier à Puttaparthi pour soigner les étudiantes. Comme la plupart des enfants souffraient des mêmes maux, les praticiens devaient toujours refaire les mêmes remèdes individuellement, pour chaque étudiante, avec le Sai Ram Healing Vibration Potentiser. Cela prenait beaucoup de temps et ils préparèrent donc quelques combos fréquemment employés, dans de plus grands flacons, afin de faciliter leur travail. Ceci donna naissance à l'idée de constituer des kits de combos tout prêts pour les utiliser lors des camps et dans d'autres situations. Hem fit une lettre pour Swami au Darshan du matin le 14 Juin 2000. Sur le chemin de retour à Sa résidence, Swami s'arrêta, prit la lettre et matérialisa de la vibhuti pour elle. A l'époque nous n'avions aucune idée de la guidance du Seigneur vers la boîte 108CC, laquelle fut d'abord bénie par Swami en 2007 et par la suite, la version révisée de celle-ci, en 2008 (comme vous pouvez le voir sur la photo dans votre livre 108CC).

Le mois dernier, un livre sur Vibrionics a été publié par le Sri Sathya Sai Books and Publications Trust de Maharashtra, Inde. Il est écrit par l'un de nos praticiens ⁰²⁶⁴⁰ qui est aussi médecin allopathique (il ne pratique pas l'allopathie ou parfois uniquement comme seva). Le livre décrit un certain nombre de cas sur une grande variété de domaines médicaux ayant été traités avec succès par Vibrionics ce qui, en conséquence, encouragera de nombreuses nouvelles personnes à se soigner avec cette thérapie. Même s'il ne précise pas les combos utilisés, cela peut inspirer beaucoup de praticiens à entreprendre plus de cas difficiles et à partager leurs expériences pour le bénéfice de tous. Le livre est disponible à la librairie du Dharmkshetra et dans Prashanti Nilayam.

Nous voici en cette période de l'année où, en Inde, nous sommes au milieu de nos vacances d'été et où les occidentaux envisagent les leurs. Si vous prévoyez de voyager ou de partir en vacances, nous voudrions juste vous rappeler de prendre avec vous un petit ensemble de remèdes Vibrionics courants. Vous pouvez préparer le « Wellness Kit » mentionné page 2 du livre 108 Common Combos et l'emporter avec vous dans une petite boîte métallique. Vous n'avez sûrement pas envie de vous retrouver avec des problèmes d'estomac, une mauvaise grippe ou une cheville blessée qui gêneraient vos vacances. Donc, si vous allez dans une zone à risque de paludisme ou d'autre maladie tropicale, n'oubliez pas de commencer par prendre un remède préventif bien avant de partir et de continuer à le prendre jusqu'à ce que vous soyez rentré chez vous. Avec la mousson qui commencera bientôt en Inde, les maladies tropicales sont courantes – mieux vaut être en bonne santé. De même, si vous dirigez des camps dans les villages, n'oubliez pas d'administrer des remèdes préventifs à tous les patients pour les prémunir contre les infections et pourquoi pas en prendre aussi vous-même une dose.

Dans chaque newsletter, je vous demande de m'envoyer vos retours d'expériences de traitement et nous avons été submergés de réponses à chaque fois. Mais il est surprenant que les praticiens n'échangent que les bons résultats avec nous. Je suis sûr qu'il y a des choses qui ne vont pas comme vous le souhaiteriez ; nous serions heureux d'en entendre parler aussi. Nous apprécierons les rapports honnêtes et cela nous aidera aussi ensemble dans ce « voyage d'étude ». Si vous trouvez également un article sur la santé que vous aimeriez faire partager dans la newsletter, envoyez-le nous. Merci de continuer à envoyer des cas intéressants que vous avez traités avec Vibrionics – nous pouvons ainsi bénéficier des expériences des autres.

En vous souhaitant un été chaud et agréable – puissions nous tous se délecter des rayons de soleil de l'amour de Swami et être inspiré pour contribuer encore mieux à Sa mission.

Dans le service aimant à Sai
Jit Aggarwal

☯ Études de cas traités avec les combos ☯

1. Cancer de l'utérus ^{11993...India}

Une femme de 45 ans souffrait d'un cancer de l'utérus depuis 4 ans. Elle avait entrepris un traitement allopathique incluant des séances de chimiothérapie mais les avait arrêtés car cela ne lui apportait aucun soulagement. En fait elle devait s'aliter à cause des effets secondaires. Le traitement commença le 15 Octobre 2012 où on lui donna les remèdes suivants :

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

En deux mois elle allait mieux et pu même quitter le lit, faire son travail de maison, et aller de nouveau à l'église. Quand on lui fit les tests de cancer au bout de 4 mois, on découvrit que le cancer avait disparu et qu'elle était complètement normale. Le dosage fut réduit à TDS.

CC8.4 Ovaries & Uterus est généralement inclus lorsqu'il y a un cancer dans cette zone. Cependant CC15.1 Mental & Emotional tonic est une bonne chose à ajouter et a dû contribuer à la guérison.

+++++

2. Urgence cardiaque ^{11220...India}

L'oncle du praticien âgé de 61ans, diabétique et cardiaque, eut soudain une attaque à minuit le 31 mars 2013 et perdit connaissance. On lui donna immédiatement **CC3.1 Heart emergencies** dans l'eau et 2 minutes après avoir pris le combo, il put se redresser et s'asseoir dans son lit. On continua à lui donner le combo toutes les 5 minutes et même quelques doses pendant son transport en voiture jusqu'à l'hôpital le plus proche. Au moment de son arrivée il se sentait parfaitement normal. Il fut admis pour une maladie cardiaque, hypertension et accident vasculaire cérébral probable. On dit à la famille que l'attaque avait été causée par l'hypertension artérielle et une glycémie élevée. Le praticien souligna que le patient avait bénéficié plusieurs fois de ce combo.

Ceci confirme pour nous tous que ce combo doit être conservé par les membres de la famille d'un patient présentant de sérieux problèmes cardiaques, particulièrement s'il est diabétique. Il peut être ainsi rapidement utilisé en cas d'urgence similaire.

+++++

3. Arthrite ^{02853...India}

Une dame de 50 ans souffrait constamment des jambes depuis deux ans, principalement les articulations et particulièrement avec le froid. Elle ne pouvait pas plier les genoux pour s'asseoir à terre ou même sur une chaise ni marcher très loin. Un médecin allopathique la soigna avec un médicament par voie orale et lui donna un onguent pour masser ses jambes ; rien ne la soulagea. On lui avait dit que la cause était le temps froid, le stress et l'âge. En novembre 2012, le praticien lui donna le combo suivant :

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

Deux mois plus tard elle dit au praticien qu'elle n'avait plus du tout de douleurs après avoir pris le combo pendant 3 semaines. Elle est maintenant heureuse de pouvoir faire à nouveau de longues marches, et s'asseoir facilement sur le sol aussi confortablement que sur une chaise.

+++++

4. Eczéma chronique ^{10364...India}

Ce praticien âgé de 55 ans s'est lui-même soigné d'un eczéma chronique dont il souffrait depuis 8 ans. Il était localisé sous l'abdomen et tout le long de ses jambes. Il avait pris des médicaments allopathiques mais il n'en résultait qu'un soulagement temporaire. Il prit donc les combos suivants :

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

Ses symptômes disparurent complètement. Il veut nous faire savoir que depuis sa qualification en tant que praticien vibrionics, il y a quatre ans, les dépenses médicales de toute sa famille sont tombées à zéro ! Pendant ce temps, il a aussi pratiqué avec SSS VIP Medicare ambulance.

+++++

5. Sclérose de la valvule aortique 02128...Argentina

Une femme âgée de 67 ans vint voir le praticien car on avait programmé pour elle une opération cardiaque du fait d'une sclérose de la valvule aortique avec de sérieuses arythmies. Elle se demandait si Vibrionics pourrait l'aider. Le pendule indiqua ces combos qui lui furent donnés :

✂️📁👉 **BR5 Heart + BR18 Circulation + SR265 Aconite + SR271 Arnica + SR278 Cactus + SR286 Crataegus + SR455 Artery + SR477 Capillary + SR539 Vein + SR541 Adonis Ver**
✂️📁👉 **OM7 Heart + SR287 Digitalis**
✂️📁👉 **SR221 Heart Chakra + SR223 Solar Plexus...OW**

Elle commença à prendre les remèdes le 20 octobre 2012. L'opération fut annulée du fait de la bonne amélioration de l'arythmie et de la meilleure fonction de la valvule aortique. Elle continue à prendre les remèdes ci-dessus.

+++++

6. Tumeur du cerveau 02128...Argentina

Une femme de 29 ans rendit visite au praticien car elle présentait une tumeur sellaire (en rapport avec la selle turcique) de 9 mm dans le cerveau. La selle turcique (littéralement siège turc) est une dépression en forme de selle dans l'os sphénoïde du crâne où est située la glande pituitaire. Chaque année elle devait passer une IRM pour vérifier la croissance de sa tumeur, avec toujours la possibilité qu'une opération soit nécessaire pour l'enlever. On lui donna :

SR253 Calc Fluor + SR254 Calc Phos + SR280 Calc Carb (200C) + SR295 Hypericum (200C) + SR318 Thuja (200C) préparé dans l'eau avec un flacon compte-goutte de 10 ml – 2 gouttes...TDS.

Après 56 jours de traitement uniquement vibro, la patiente retourna à l'hôpital faire une autre IRM. La tumeur avait complètement disparu. Les médecins furent surpris et dirent qu'ils n'arrivaient pas à croire à ce miracle !

+++++

7. Rhumes et grippe

Ce praticien 02119...USA a eu de très bons résultats avec les combos suivants pour des rhumes ordinaires et la grippe : **NM18 General Fever Mix + NM36 War.**

Pris fréquemment lors des premiers signes de symptômes, le combo repousse les maladies à la fois virales et bactériennes. S'il est pris plus tardivement, lorsque l'infection est présente, cela affaiblit la maladie et donc en raccourcit la durée. Le praticien lui-même et plusieurs de ses différents patients ont trouvé ce combo très efficace.

Grippe

Ce praticien 01361...USA règle à une fréquence très élevée **NM79 Flu Pack** pour stopper immédiatement le processus de la grippe. Il a traité avec succès beaucoup de cas avec ce remède y compris lui et son épouse.

⚡ Important: Attention A TOUS LES PrATICIENS ⚡

Quelques uns des cas que nous recevons sont merveilleux mais nous ne pouvons pas toujours partager tous les cas avec vous car il manque des informations importantes lesquelles ne peuvent provenir que des praticiens. Donc S'IL VOUS PLAÎT lorsque vous envoyez vos cas, vérifiez bien d'inclure les données suivantes :

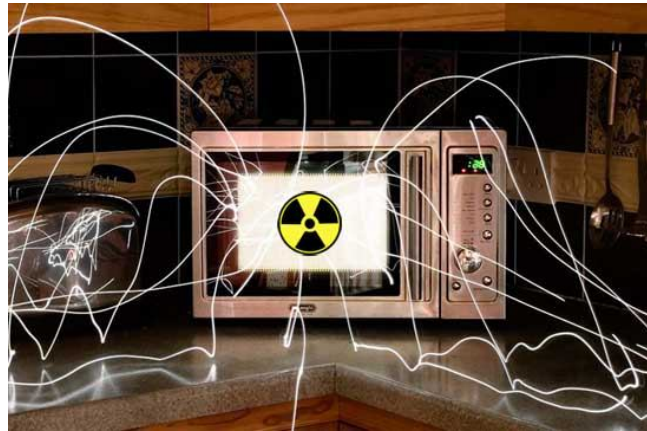
Age du patient, homme/femme, date de début de traitement, liste détaillée de tous les symptômes aigus, liste détaillée de tous les symptômes chroniques, durée de chaque symptôme, cause possible de chaque symptôme chronique, si autre traitement antérieur/présent, le combo donné et son dosage, le rapport daté du pourcentage d'amélioration, condition finale, autre information pertinente.

Ceci nous aidera à publier vos cas dans les futures newsletters. Si ces informations ne nous parviennent pas, nous risquons de ne pas avoir suffisamment de cas complets pour les futures publications.

☯ Conseils de santé ☯

Sai Vibrionics offre des informations sur la santé et des articles à but éducatifs seulement ; cette information n'est pas censée remplacer le conseil médical. Conseillez à vos patients de voir leur médecin quant à leurs problèmes médicaux spécifiques.

Les risques cachés de la cuisson au micro-ondes



Désormais, vous savez probablement que ce que vous mangez a un profond impact sur votre santé. Le mantra, "Tu es ce que tu manges " est réellement vrai. Mais on ne doit pas prendre en considération seulement ce que l'on mange, mais aussi comment nous le cuisons.

Consommer beaucoup de nourriture crue est l'idéal. Mais la plupart d'entre nous ne sommes pas capables de suivre un régime complètement cru, et nous finissons par cuire un certain pourcentage de notre nourriture. Et là, nous avons beaucoup de choix : fours conventionnels, grills, fours à induction, micro-ondes, etc.

On dit couramment que le four à micro-ondes est pratique et qu'il est une des façons les plus rapides de cuire nos aliments. Mais comment cela fonctionne t-il ?

Quel est le fonctionnement du four à micro-ondes ?

Les micro-ondes sont une forme d'énergie électromagnétique, comme les ondes lumineuses ou les ondes radio. Les micro-ondes sont des ondes très courtes d'énergie électromagnétique qui voyagent à la vitesse de la lumière. Dans cet âge technologique moderne où nous vivons, les micro-ondes sont utilisées pour les relais longue distance des signaux téléphoniques, les programmes de télévision, et les messages informatiques à travers la terre ou vers un satellite spatial. Mais les micro-ondes nous sont plus familières en tant que source d'énergie pour la cuisson de nos aliments.

Chaque four à micro-ondes contient un magnétron, tube dans lequel les électrons subissent des champs magnétiques et électriques pour produire une radiation de la longueur d'onde micro à environ 2450 Méga Hertz (MHz) ou 2.45 Giga Hertz (GHz). Cette radiation micro-ondes interagit avec les molécules dans la nourriture. Toute énergie d'ondes change la polarité de positive en négative avec chaque cycle ondulatoire. Dans les micro-ondes, ces changements de polarité se produisent des millions de fois chaque seconde. Les molécules alimentaires – particulièrement les molécules d'eau – ont une extrémité positive et négative de la même manière qu'un aimant a un pôle nord et sud.

Pour les modèles commerciaux, le four a une puissance d'environ 1000 watts de courant alternatif. Comme ces micro-ondes générées par le magnétron bombardent les aliments, ils mettent en rotation les molécules polarisées à la même fréquence des millions de fois par seconde. Toute cette agitation crée une friction moléculaire, qui chauffe la nourriture.

Est-ce une façon saine de cuisiner ?

Il y a peu d'études faites concernant les effets du micro-ondes sur notre nourriture. Et de plus, les résultats de ces études sont complètement en contradiction. Quelques scientifiques, en général cautionnés par les fabricants ou les gouvernements, déclarent que la cuisine au micro-ondes est tout à fait saine. D'autres, généralement amateurs de style de vie saine, condamnent le micro-ondes comme le pire des appareils ménagers jamais créé et le considèrent comme un grave danger pour tous les êtres vivants. Évidemment, il est nécessaire d'avoir plus d'études indépendantes pour prouver ou réfuter de telles affirmations extrêmes, mais il est déjà clair que la cuisson au micro-ondes n'est pas la meilleure façon de cuire notre nourriture.

La cuisson au micro-ondes détruit les nutriments

- ❖ Une étude publiée en novembre 2003 dans le *Journal of the Science of Food and Agriculture* montre que le brocoli passé au micro-ondes avec un peu d'eau perd jusqu'à 97 % de ses antioxydants bénéfiques. En comparaison, le brocoli cuit à la vapeur perd 11 % ou moins de ses antioxydants. On constate aussi des diminutions de composés phénoliques et de glucosinolates, mais la teneur en minéraux demeure intacte.
- ❖ Une étude scandinave de 1999 sur la cuisson des asperges permet d'observer que la cuisson au micro-ondes diminuait leur teneur en vitamine C.
- ❖ Une étude sur l'ail, montre que moins de 60 secondes de chauffe au micro-ondes suffit pour inactiver son alliinase, l'ingrédient principal actif de l'ail contre le cancer.
- ❖ Une étude japonaise du Dr. Watanabe montre que seulement 6 minutes de chauffe au micro-ondes transforme 30-40 % de vitamine B12 du lait en une forme inerte (morte) .
- ❖ Une récente étude australienne [a montré](#) que les micro-ondes causaient un degré plus élevé de perturbation des protéines que la cuisson traditionnelle.

Le micro-ondes n'est pas bon pour chauffer le lait maternel

Il semble de plus en plus évident que le lait maternel humain ou le lait maternisé pour bébé est modifié si on le chauffe au micro-ondes :

- ❖ Le micro-ondes peut détruire les agents essentiels anti-infectieux du lait maternel qui offrent une protection à votre bébé. En 1992, le Dr. Richard Quan montra qu'un lait maternel chauffé au micro-ondes perdait son activité de lysozyme, d'anticorps, et permettait la croissance de plus de bactéries potentiellement pathogènes.
- ❖ Une autre étude au sujet du lait maternel ou maternisé menée par Lee en 1989 montra que les stocks de vitamines s'épuisaient avec le micro-ondes, et que certains acides aminés étaient transformés en d'autres substances qui sont biologiquement inactives. Certains acides aminés altérés sont des poisons pour le système nerveux et les reins.

Modifications observées chez les personnes se nourrissant par la cuisson au micro-ondes

Il y a eu peu de recherches sur les changements observés chez les consommateurs de nourriture préparée au micro-ondes. Une partie du travail effectué par Hertel et Blanc a été largement citée et demande à être poursuivie. Bien qu'ils aient trouvé de nombreuses et sérieuses modifications, incluant une baisse du taux de l'hémoglobine, une augmentation du cholestérol et des leucocytes, leur recherche ne portait que sur 18 personnes seulement, et tous se nourrissaient uniquement avec un régime macrobiotique, y compris Hertel lui-même. Il se peut que leurs résultats soient valables pour le public en général, mais sans plus de preuve, nous ne pouvons faire que des suppositions. Tom Valentine, un journaliste US indépendant, publia le résultat de cette étude dans *Search for Health* au printemps 1992.

Libérez-vous de votre micro-ondes : quelques conseils de base

Il est facile de vivre sans micro-ondes, que vous le croyiez ou non. Vous aurez juste quelques ajustements à faire dans votre façon de vivre :

- ❖ Planifiez. Sortez votre diner du congélateur dès le matin ou la nuit précédente ainsi vous n'aurez pas besoin de vous bousculer pour décongeler une grosse pièce de 3 kilos deux heures avant le moment du diner.
- ❖ Faire des soupes et des plats mijotés en grande quantité, puis les congeler dans un sac à congélation de petite taille ou dans d'autres petits récipients. Une heure avant le repas, vous en prenez juste un et vous le décongelez dans une bassine d'eau jusqu'à ce que ce soit suffisamment fondu pour pouvoir le mettre dans une casserole puis le réchauffer sur la cuisinière.
- ❖ Un four à toast ou un four à convection devient un MERVEILLEUX faux micro-ondes pour réchauffer les restes ! Gardez-le à basse température : 95°-120° C (200°-250° F) et vous réchauffez tranquillement un plat de nourriture pendant 20 à 30 minutes.
- ❖ Préparez vos repas à l'avance de façon à ce que vous ayez toujours un bon repas disponible les jours où vous êtes très occupés ou trop fatigués pour cuisiner.
- ❖ Essayez de manger plus de nourriture biologique crue. C'est le meilleur moyen pour garantir une bonne santé pendant longtemps.

Sources:

http://www.huffingtonpost.com/dr-mercola/microwave-cancer_b_684662.html

<http://www.powerwatch.org.uk/rf/microwaves.asp>

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/05/18/microwave-hazards.aspx>

<http://www.jrussellshealth.org/microwaves.html>

<http://www.safespaceprotection.com/electrostress-from-microwave-ovens.aspx>

Comment les aliments riches en fibres peuvent aider à limiter le cholestérol



Le seul fait de manger certains aliments, comme ceux qui sont riches en graisses saturées, peut augmenter dangereusement le taux de cholestérol, mais manger des aliments riches en fibres peut vraiment aider à le faire diminuer. Les scientifiques essayent encore de déterminer le mécanisme exact par lequel les fibres font diminuer le cholestérol, dit Linda V. Van Horn PhD, diététicienne et professeur de médecine préventive à Northwestern University's Feinberg School of Medicine à Chicago.

Un régime de fibres, comporte toutes les parties de la plante comestible que notre corps ne peut pas digérer ou absorber. A l'inverse des autres composants nutritionnels comme les graisses, les protéines ou les hydrates de carbone — que l'organisme digère et absorbe — les fibres ne sont pas digérées par notre corps. Au lieu de cela, elles passent en restant relativement intactes dans l'estomac, l'intestin grêle, le colon, puis sont rejetées du corps.

Les fibres sont communément classées en solubles quand elles sont solubles dans l'eau et insolubles si elles ne le sont pas. La plupart des aliments à base de plantes, comme les flocons d'avoine et les haricots, contiennent à la fois des fibres solubles et insolubles. Cependant, la quantité de chaque type varie selon les diverses plantes. Afin de recevoir le plus de bénéfice possible pour la santé, mangez une grande variété d'aliments riches en fibres.

Ce qui est clairement établi est que les bénéfiques pour le contrôle du cholestérol sont dus aux fibres solubles. On les trouve dans la chair des fruits tels que les poires et les pommes, les légumes comme les pois, les céréales complètes comme l'avoine et l'orge. Les fibres insolubles ne peuvent être digérées mais sont nécessaires à un régime de santé – non pour des raisons de contrôle du cholestérol – mais comme aide pour la digestion et la régularité.

“Les aliments à haute teneur en fibres qui contiennent des fibres solubles semblent affecter la chaîne courte des acides gras dans le système sanguin” dit Van Horn, “ les fibres solubles ont la même sorte de bénéfice potentiel qu'un médicament hypocholestérolémiant (statines) ; elles bloquent l'absorption des graisses saturées ou des autres sortes de graisses dangereuses.” Les fibres solubles peuvent aussi aider à réduire la résistance à l'insuline, laquelle semble jouer un rôle dans les taux de mauvais cholestérol. “les fibres auraient des effets bénéfiques à la fois sur le métabolisme des lipides et du glucose,” dit Van Horn. Ceci peut améliorer le profil de l'ensemble des lipides ou des « graisses », ayant pour conséquence un taux de cholestérol meilleur et la baisse des triglycérides, une autre sorte de graisse dans le sang.

Il y a aussi une raison pratique à prendre des aliments contenant des fibres solubles dans l'équilibre du cholestérol : ces aliments ont tendance à être plus pauvres en graisses et sont plus consistants que la nourriture sans fibres. Cela signifie qu'avec un régime riche en fibres, l'on peut mieux se tenir à son régime et reprendre un poids favorable à sa santé.

Les fibres pour faire baisser le cholestérol : la recherche

Les recherches montrent qu'un simple changement quotidien de régime pour faire baisser le cholestérol peut donner des résultats en quelques mois. Selon une étude contrôlée de plus de 300 adultes, publiée dans le *Nutrition Journal*, les personnes qui avaient consommé quotidiennement 3 à 4 grammes de céréales contenant des fibres d'avoine pendant quatre semaines avaient fait baisser leurs LDL, *low-density lipoprotein* (lipoprotéines de petites densité) ou “mauvais” cholestérol d'environ 5%. Ce fut également la première étude à montrer que

d'inclure des fibres dans un régime contre le cholestérol est utile aux personnes de différentes ethnies.

Encore une bonne nouvelle : l'avoine n'est pas la seule source de fibres utiles. Une étude sur 160 femmes post-ménopausées donne une comparaison sur la consommation de prunes et de pommes séchées pour voir l'effet des fibres de fruits sur les facteurs de risque de maladies cardiaques comme le cholestérol. La publication a été faite dans le *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, et l'équipe de recherche rapporte que les femmes qui mangeaient l'équivalent de deux pommes séchées chaque jour voyaient une amélioration de leur taux de cholestérol de 16 % en trois mois (bien que les prunes aidaient aussi à faire baisser le cholestérol total).

Quelle quantité de fibres est nécessaire chaque jour ?

L'Institut de Médecine, qui donne un avis sur une base scientifique en matière de médecine et de santé, donne les recommandations quotidiennes suivantes pour adultes : les hommes doivent consommer quotidiennement 30 à 38 grammes de fibres, et les femmes de 21 à 25 grammes. Il a été remarqué que la plupart des gens n'atteignent même pas 25 % de cet objectif. Essayez d'ajouter ces aliments à haute teneur en fibres à votre régime : son d'avoine, son de riz, céleris, carottes, haricots, petits pois, poires, oranges, orge, avoine concassée, amandes.

Vous avez besoin d'idées pour ajouter des fibres à vos repas quotidiens ? Essayez ces menus :

- ❖ Collation de fruits secs ou frais ou de légumes.
- ❖ Ajoutez des légumes ou des haricots dans les plats mijotés et les soupes.
- ❖ Pour la pâtisserie, utilisez de la farine complète pour remplacer en partie ou totalement la farine blanche.
- ❖ Faites un chocolat chaud avec du lait et du cacao en poudre qui contient des fibres.
- ❖ Remplacez les aliments très gras par des aliments à haute teneur en fibres - par exemple, ajoutez des haricots à un burrito plutôt que du fromage et de la crème.

Bénéfices d'un régime riche en fibres

Un régime riche en fibres présente beaucoup de bénéfices :

- ❖ **Régularise les mouvements de l'intestin.** Le régime avec fibres augmente le poids et la taille des selles et les rend plus molles. Des selles volumineuses sont plus faciles à évacuer, faisant diminuer le risque de constipation. Si les selles sont liquides, les fibres peuvent aussi aider à les solidifier car elles absorbent l'eau et leur donnent du volume.
- ❖ **Aide à maintenir la bonne santé de l'intestin.** Un régime riche en fibres peut diminuer le risque d'hémorroïdes et de petites poches dans le colon (diverticules). Certaines fibres fermentent dans le colon. Les chercheurs veulent découvrir si cela peut jouer un rôle dans la prévention des maladies du colon.
- ❖ **Abaissement du taux de cholestérol.** Les fibres solubles trouvées dans les haricots, l'avoine, les graines de lin et le son d'avoine peuvent aider à diminuer le taux de cholestérol total sanguin en faisant diminuer le taux de LDL. Des études ont montré que les fibres présentent d'autres bénéfices sur la santé du cœur, comme de réduire la tension artérielle et l'inflammation.
- ❖ **Elles aident à contrôler le taux de sucre sanguin.** Chez les diabétiques, les fibres – particulièrement les fibres solubles – peuvent ralentir l'absorption du sucre et aident à améliorer les taux de sucre sanguin. Un régime sain qui inclut des fibres insolubles peut aussi réduire le risque de diabète de type 2.
- ❖ **Aide pour obtenir un poids de bonne santé.** Les aliments à forte teneur en fibres exigent généralement plus de temps de mastication, ce qui permet à l'organisme d'avoir le temps d'enregistrer le moment où l'on n'a plus faim, ce qui fait que l'on mange moins. De même, un régime à forte teneur en fibres a tendance à donner une sensation de repas plus important en quantité et en durée, et on se sent ainsi rassasié pendant plus longtemps. Les régimes riches en fibres ont tendance à être moins caloriques ce qui signifie qu'il y a moins de calories pour le même volume de nourriture.

Un autre bénéfice attribué aux régimes avec fibres est la prévention du cancer colorectal. Cependant, le fait que les fibres réduisent le cancer colorectal n'est pas une opinion partagée par tous. Accroître la prise de fibres jusqu'à la quantité journalière recommandée peut remettre en état et contribuer à améliorer la santé.

Institute of Medicine, 2012

www.mayoclinic.com/health/fiber/

www.everydayhealth.com

☯ Questions - Réponses ☯

1. Question : *Doit-on faire remplir un questionnaire au patient avant son premier rendez-vous ?*

Réponse : Ce n'est pas aussi important que de parler avec le patient. Cependant, cela peut être utile aussi bien pour le patient que pour le soignant, s'il veut apporter des détails sur ses problèmes chroniques et sur les autres traitements qu'il a entrepris.

2. Question : *Le manuel Vibrionics énonce une liste de questions à poser au patient pour trouver la cause initiale de sa maladie chronique. Cependant, au début, si un patient n'est pas ouvert à de telles questions, que peut-on faire ?*

Réponse : Oui. Dans une majorité de cas, ce sera utile d'ajouter CC15.1 car la cause initiale est souvent liée à une perturbation mentale comme un chagrin ou un traumatisme. Cependant, en parlant avec le patient comme vous le feriez avec un membre de votre famille, cela peut l'aider à s'ouvrir à vos questions.

3. Question : *En tant que patient lorsque j'ai reçu mes remèdes par la poste, le flacon était plein alors que sur le livre il est dit que nous devons le remplir seulement au 2/3 ; comment cela se peut-il ?*

Réponse : Il est correct de ne remplir le flacon qu'au 2/3 et de le secouer ensuite de la manière habituelle. Par contre, on peut ensuite rajouter plus de granules et secouer à nouveau.

4. Question : *Combien de temps chez un patient ayant une maladie chronique et n'ayant plus de symptômes doit-on attendre avant de commencer le protocole des doses OW ?*

Réponse : Quand les symptômes d'un patient ont disparu, réduisez son dosage lentement pendant une longue période (entre 1/3 à 2/3 de la durée du traitement) jusqu'à OW. Cette dose doit être continuée à vie.

5. Question : *Est-il approprié de préparer le remède devant le patient ou est-ce que cela peut lui sembler étrange ou paraître un rituel quand on secoue le flacon en forme de 8 ?*

Réponse : Nous n'avons pas envisagé que cela pourrait être un problème mais si vous sentez que cela est nécessaire, vous pouvez expliquer que cette façon d'agiter est l'assurance que les vibrations du fond vont dans TOUTES les granules.

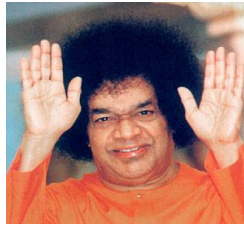
6. Question : *Si un patient prend 4 remèdes différents, est-il nécessaire d'attendre 20 minutes entre chaque granules ?*

Réponse : Non, en fait il suffit d'un espace de 5 minutes entre les granules. On ne doit pas donner plus de 3 flacons différents à un patient en une fois car vous risquer de décourager le patient qui risque alors d'arrêter le traitement.

7. Question : *Suis-je autorisé à envoyer un email avec le lien du site vibrionics à mes patients ou patients potentiels Sai afin de leur faire découvrir. Est-ce que je peux leur parler de vibro sur Skype, etc ?*

Réponse : Certainement, vous pouvez leur parler de Sai Vibrionics via Skype, email ou le téléphone et les encourager à lire nos newsletters accessibles librement à tous sur notre site internet. Nous avons aussi un dépliant à votre disponibilité si vous souhaitez envoyer davantage d'informations à vos patients et aux disciples Sai.

[Praticiens : Avez-vous une question pour le Dr. Aggarwal ? Envoyez-lui à news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org)



☪ Mots Divins du Thérapeute des Thérapeutes ☪

"L'exercice spirituel du service est vraiment particulier. Dans le service, on dédie toute son énergie et attention à la tâche que l'on effectue, car elle est offerte. On oublie son corps et ignore ses exigences. On laisse de côté son individualité et son prestige. On déracine son ego et on s'en débarrasse. On abandonne son statut, sa vanité, ses noms et forme et toute son apparence auprès des autres. Ce processus purifie le mental."

...Sathya Sai Speaks. 1977.06.03

"Le service est un programme de vie ; il ne connaît ni repos ni répit. Ce corps vous a été donné afin que vous puissiez offrir sa force et son habileté au service de vos frères. Servez l'homme jusqu'à ce que vous voyez Dieu dans tous les hommes , alors ce que vous ferez sera élevé à l'état de vénération."

...Sathya Sai Speaks. 1975.01.06

Vous n'avez aucune raison de vous sentir fier lorsque vous pouvez aider quelqu'un, car votre habileté, richesse, force, courage ou position officielle qui vous ont donné la chance de servir étaient le don de Dieu, que vous le reconnaissiez ou non. Vous offrez seulement le cadeau de Dieu à un autre cadeau de Dieu, c'est-à-dire le pauvre, l'illettré, le faible, le malade, le malheureux, celui au cœur brisé, qui cherche votre aide.

Pour le progrès de l'humanité, le travail seul n'est pas suffisant, le travail doit être associé à l'amour, la compassion, la conduite juste, la confiance et la sympathie. Sans ces qualités, le service désintéressé ne peut être accompli.

...Sathya Sai Baba's discourse

☪ AnnoncEs ☪

Ateliers programmés

- ❖ Inde **New Delhi** : AVP atelier 29-30 juin 2013, contact Sangeeta à trainer1.delhi@vibrionics.org
- ❖ Inde **Puttparthi** : SVP atelier 15-20 juillet 2013, contact Hem à 99sairam@vibrionics.org
- ❖ Inde **Puttparthi** : AVP atelier 23-27 juillet 2013, contact Hem à 99sairam@vibrionics.org
- ❖ Inde **Mumbai** : AVP atelier 3-4 aout 2013, contact Sandip Kulkarni au 9869-998 069 ou par email à : sanket265@yahoo.co.in OU Nand Agarwal à nandagarwal@hotmail.com.
- ❖ Italie **Venise** : Conférence Nationale de remise à niveau 31 aout 2013, contact Manolis par email à manolistho@yahoo.it ou par téléphone au +39-41-541 3763.
- ❖ Pologne **Wroclaw** : Senior VP atelier 13-15 septembre 2013, contact Dariusz Hebisz par email à wibronika@op.pl ou par téléphone au [+48-606 879 339](tel:+48-606-879-339).
- ❖ Grèce **Athènes** : JVP et ateliers de remise à niveau pour praticiens 21-23 septembre 2013, contact Vasilis par email à saivasilis@gmail.com ou par téléphone au [+30-697-2084 999](tel:+30-697-2084-999).

[Pour tous les organisateurs : si vous programmez un atelier, envoyer les détails à : 99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

*****ATTENTION PRATICIENS*****

❖ Notre site web est www.vibrionics.org, il vous sera nécessaire d'utiliser votre numéro d'enregistrement Vibro pour accéder au portail praticiens. Si votre adresse email change, merci de nous en informer à news@vibrionics.org dès que possible.

❖ Praticiens, vous pouvez partager cette newsletter avec vos patients. Leurs questions devront vous être directement adressées afin de leur répondre ou rechercher les réponses. Merci de votre coopération.

Jai Sai Ram!

Sai Vibrionics...vers une excellente médecine – gratuite pour les patients