

## Sai Vibrionics Newsletter

[www.vibrionics.org](http://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° 6

Nov/Déc 2013

### ☪ Depuis le bureau du Dr Jit K Aggarwal ☪

Chers praticiens

***"La foi, c'est monter la première marche même lorsque l'on ne voit pas l'ensemble de l'escalier."...Martin Luther King***

Le fait de commencer la préparation pour la Conférence a été de faire ce premier pas. Il y a quatre mois, lorsque nous avons commencé les préparatifs pour la première Conférence Vibrionics, cela paraissait être une tâche redoutable. C'était en effet un vrai défi de rassembler les informations de nos nombreux praticiens à travers le monde. Cependant, ainsi que Swami nous l'avait dit en avril 2007 "il y aura un jour une conférence internationale à Puttaparthi ", Ses mots divins nous ont aidés. Ces derniers mois nous avons reçu de nombreux courriels de beaucoup d'entre vous – beaucoup de merveilleux cas de traitement, des articles très instructifs, des photographies et des témoignages de patients.

Cet incroyable afflux de communication et d'enthousiasme de la part de nos praticiens nous a rassuré sur le fait que nous avons votre chaleureux soutien et votre aide pour organiser une conférence réussie. Nous sommes certains que vous avez encore beaucoup plus à offrir en termes de documentation et de seva. Bien que nous ayons stipulé une date limite pour toute contribution pour la fin octobre, nous pouvons encore en recevoir. Rappelez vous que la pleine ouverture pour partager de telles expériences est vitale pour la croissance de vibrionics. Si vous avez encore des cas remarquables ou des informations que vous souhaiteriez partager avec les autres praticiens à la conférence merci de les envoyer. Du fait que cette conférence est une plate-forme d'échange d'informations, d'idées, d'expériences et de cas traités remarquables, il est nécessaire que tous les praticiens seniors envoient leur contribution dès que possible mais en aucun cas après le 30 novembre. Nous essaierons de les incorporer le mieux que nous pourrons dans les articles et le livre dont nous faisons la compilation pour la conférence. Ce qui ne pourra être inclus maintenant sera publié dans les futures éditions de la newsletter.

Nous avons également reçu de nombreuses offres d'aide pour différentes tâches. Dire qu'il reste beaucoup à faire est le moins que l'on puisse dire. Cela réchauffe vraiment le cœur de voir de si nombreuses personnes de toutes les parties du monde et de divers milieux travailler ensemble dans une complète harmonie afin de rendre notre bien-aimée Mère Sai heureuse et pour le succès de notre propre Conférence Sai Vibrionics.

Nous sommes heureux que tant de praticiens aient répondu positivement et puissent être physiquement présents à Puttaparthi pour la conférence. Bien que nous aurions aimé voir tous les praticiens, nous comprenons très bien les facteurs de limitation dans la vie de chacun. Je conseille vivement à tous de regarder en soi et de chercher la guidance de Swami et Ses bénédictions pour faire Son travail avec la plus grande ferveur.

A propos d'un sujet totalement différent, pour la seconde année, nous avons été invités au séminaire 'Soigner Votre Cancer' à Bangalore où des spécialistes du cancer de renom et des thérapeutes alternatifs ont échangé leurs points de vues sur l'approche holistique du traitement du cancer. Le Ministre de la Santé du Karnataka en fit l'inauguration et lors de son discours insista sur l'intégration de différentes méthodes de traitement du cancer. La présentation par deux de nos praticiens vibrionics expérimentés de Bangalore fut très bien reçue.

Nous avons été invités par le fondateur du Festival de l'Unité des Religions à Southall Park à Londres, pour la seconde année également, à mener une campagne de découverte et de soins de Vibrionics. Neuf praticiens y participèrent et traitèrent 123 patients dans la journée. De petites discussions et des présentations vidéo sur vibrionics constituèrent une partie de cet événement très réussi. Beaucoup de personnes se montrèrent intéressées et prirent nos dépliants vibrionics.

Pour la 5<sup>ème</sup> année, la campagne vibrionics fut menée à la gare de Puttapparthi pendant 3 jours lors des célébrations du 88<sup>ème</sup> anniversaire de Baba et 719 patients furent soignés par trois de nos praticiens. Puisse Baba nous bénir tous en nous donnant encore plus de telles opportunités pour servir.

Dans le service rempli d'amour pour Sai

Jit Aggarwal

\*\*\*\*\*

## **INSCRIPTION pour la première CONFERENCE INTERNATIONALE SAI VIBRIONICS**

**L'inscription est close pour les délégués indiens mais reste ouverte pour les délégués étrangers jusqu'au 30 novembre. Il est obligatoire d'avoir envoyé vos rapports mensuels régulièrement pour avoir le droit de participer à la conférence du 25 au 27 janvier 2014 à Puttapparthi AP-515 134.**

**Inscription en se connectant sur le site [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org)**

\*\*\*\*\*

## **☞ Études de cas traités avec les combos ☜**

### **1. Chat blessé à la patte** USA...01644

La chatte de quatre ans environ du praticien, resta à la maison en boitant, ne pouvant poser sa patte gauche et mettre son poids dessus. Quelques gouttelettes de sang avaient taché l'extrémité de ses poils. La chatte paraissait léthargique et ne demandait qu'à se coucher en boule. Le praticien ne pouvait pas trouver d'où venait ce sang, aussi il commença à envoyer des vibrations avec le Ram Healing Vibration Potentiser avec la photo du chat dans le puits « Remedy »:

**NM20 Injury** fut continuellement transmis pendant deux jours.

Le praticien fit aussi un remède:

**CC1.1 Animal tonic + CC10.1 Emergency + CC20.7 Fractures + CC21.11 Wounds & Abrasions**

Ce combo fut préparé dans de l'eau et versé dans le bol du chat pendant deux jours. Au début le praticien n'était pas certain que le chat boirait l'eau pendant la nuit, mais il en but un peu. Le lendemain matin, le chat était debout, posant tout son poids sur sa patte et jouant avec son meilleur ami un chien de 33 kg. comme si rien ne s'était passé.

\*\*\*\*\*

### **2. Syndrome du canal carpien** 11476... India

Une femme de 46 ans présentait un syndrome du canal carpien dû à l'utilisation excessive de l'ordinateur. Durant 4 mois elle souffrit de douleurs au poignet, aux mains et aux doigts. La douleur du poignet était si intense qu'elle avait de la difficulté à effectuer même de simples tâches. On lui donna les remèdes suivants, et comme elle était aussi diabétique un autre combo fut inclus :

**CC6.3 Diabetes + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC20.3 Arthritis...TDS**

Elle le prit pendant 3 ou 4 semaines et pendant ce temps la situation s'améliora graduellement jusqu'à ce qu'elle soit totalement exempte de douleur. Bien qu'elle ait poursuivi un travail sur ordinateur, la douleur n'est pas revenue.

\*\*\*\*\*

### **3. Allergie aux noix et grande sécheresse de la peau** 02802...UK

Le patient était un garçon aveugle de 18 ans qui vivait dans une école pour aveugles et revenait à la maison pour les vacances. Sa mère appela le praticien pour dire qu'il avait une allergie aux noix, particulièrement aux amandes, que cela lui donnait des douleurs d'estomac et qu'il vomissait s'il en mangeait. Il avait aussi une grande sécheresse de la peau qui l'obligeait à mettre régulièrement de la

crème. Le remède suivant lui fut posté :

**CC4.10 Indigestion + CC 7.1 Eye tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC21.1 Skin tonic...**OD et progressivement TDS.

Un mois après avoir pris le combo ci-dessus, la mère téléphona pour remercier le praticien. Elle lui annonça que son fils pouvait désormais manger des amandes sans aucun problème. Aussi il lui conseilla de diminuer le dosage à nouveau à OD. Mais elle répondit au praticien que son fils n'avait pris, pendant tout ce temps, que OD ! De plus la peau du patient était beaucoup mieux !

+++++

#### **4. Éruption faciale** 02802...UK

Une femme âgée de 47 ans présentait des éruptions sur le visage depuis un an. On lui diagnostiqua une rosacée, éruption faciale chronique dans laquelle des papules apparaissent sur un fond pourpre ou rouge. Dans son cas, la patiente avait ce problème autour du menton. Elle avait reçu divers antibiotiques sans qu'il y eut d'amélioration. Elle fut aussi soignée par un herboriste qui lui donna des remèdes à base de plantes pendant six mois ainsi qu'un régime alimentaire. Elle n'avait plus droit au blé ni aux produits laitiers car on pensait que cela était dû à des allergies alimentaires. Mais son problème ne s'améliora pas. On lui donna les combos suivants pour traiter l'éruption faciale en même temps que ses causes possibles. L'une était le stress et l'autre la faiblesse de son foie :

**CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.10 Indigestion + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.1 Skin infections**

On lui demanda de revenir au bout de deux semaines. Cependant elle ne revint voir le praticien qu'après deux mois, parce qu'elle voulait un supplément de granules. Elle raconta au praticien que peu après avoir pris les remèdes, sa peau commença à s'améliorer et progressivement à 75%. Elle continue à prendre le traitement.

+++++

#### **5. Règles irrégulières** 11386...India

Une patiente de 24 ans vint voir le praticien car elle avait un problème de règles irrégulières et n'avait parfois pas de règles pendant trois mois. Son médecin avait diagnostiqué des kystes aux ovaires et lui donna des stéroïdes. De ce fait elle prit du poids et des poils commencèrent à apparaître sur son visage. Ces deux effets la déprimèrent, aussi elle vint pour un traitement Vibrionics avec l'espoir que cela résoudrait son problème. On lui donna :

**CC8.1 Female tonic...TDS**

En trois mois elle eut des cycles menstruels réguliers et la pilosité de son visage et son surpoids disparurent.

+++++

#### **6. Respiration, sinus et infection de la gorge** 01176...Bosnia

Une femme de 75 ans vint demander de l'aide pour une douleur importante de la gorge, une mauvaise toux avec expectorations et des sinus enflammés. Elle souffrait de ces symptômes depuis plusieurs jours. On lui donna :

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

**#2. SM21 Sinus + SM26 Immunity + SM31 Lung & Chest + SM35 Infection + SM40 Throat...TDS.**

Au bout d'une semaine il y avait 20% d'amélioration. Aussi le praticien lui demanda si auparavant elle avait eu d'autres problèmes de santé. Elle lui dit qu'à 15 ans elle avait eu la gale, puis des accès réguliers de bronchite durant ces 40 dernières années, avec des problèmes de sinus ayant débuté il y a 20 ans. Pendant ces périodes de maladie, les médecins allopathiques lui avaient donné toutes sortes d'antibiotiques et elle avait souvent eu des réactions allergiques à beaucoup d'entre eux et de ce fait elle était venue se faire soigner avec vibrionics.

Comme les précédents combos n'avaient pas beaucoup aidé la patiente pour ses problèmes qui avaient à l'origine commencé avec la gale (une maladie de peau), on lui donna le miasme Psorinum de cette manière :

1. **SR250 Psorinum 10M, 1M, 200C, 30C and 6C**...une seule dose de chaque fréquence en commençant avec la plus élevée 10M en premier puis les autres par ordre décroissant en espaçant chaque prise d'une heure.

L'aggravation débuta un jour après, mais deux jours plus tard elle se sentit beaucoup mieux. Trois jours après on lui donna :

2. **SR294 Hepar Sulph 10M, 1M, 200C, 30C, et 6C** une seule dose de chaque fréquence de la même façon que ci-dessus..

Puis deux jours plus tard on lui donna :

3. **SR318 Thuja 10M, 1M, 200C, 30C et 6C** à prendre comme ci-dessus.

Au bout de cinq jours elle se sentit très bien, elle ne toussait presque plus, n'avait plus de douleur à la gorge, les sinus n'étaient pas bloqués et les expectorations des poumons diminuèrent rapidement. Une semaine plus tard, elle était guérie à plus de 90%.

+++++

## 7. Grippe <sup>01361...USA</sup>

Ce praticien incite tous les praticiens à donner NM79 Flu Pack immédiatement lorsque les patients présentent des signes de cette maladie indésirable. Il informe qu'il a eu plus de huit cas y compris lui-même et sa femme qui ont été soignés rapidement et avec succès en prenant cette mixture.

*Pour les praticiens possédant la boîte 108CC, utiliser CC9.2 Infections acute qui inclus NM79 Flu Pack.*

\*\*\*\*\*

## ⚡ Important: Attention A TOUS LES PrATICIENS ⚡

Certains 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 des cas vérifiez bien d'inclure les données suivantes :

Age du patient, homme/femme, date du 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/actuel, le combo donné et son dosage, le rapport daté du pourcentage d'amélioration, condition finale, autre information pertinente.

\*\*\*\*\*

## ⚡ 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.

### Manger des graines - bénéfiques pour la santé



**Les graines peuvent être minuscules mais elles sont remplies de nutriments tels que des protéines, des fibres, du fer, des vitamines et des acides gras oméga-3.**

Les graines ont toutes sortes de tailles, des formes et couleurs différentes. Une plante arrive à sa taille adulte pour produire chaque graine et la remplir avec de fortes concentrations en vitamines, minéraux, protéines, huiles

essentielles et enzymes à l'état de sommeil. La graine est la vie. C'est de la nourriture vivante. Il est impossible de manger des graines crues et d'être en dénutrition. Beaucoup de graines sont comestibles et la plupart des calories humaines proviennent des graines et plus particulièrement de légumes et de noix. Les graines produisent aussi la plupart des huiles alimentaires, beaucoup de boissons et d'épices et certains additifs alimentaires. Dans les différentes graines, la graine embryon ou endosperme domine et produit la plupart des nutriments.

### Sélection et conservation

Les graines sont souvent vendues en vrac, avec ou sans leur enveloppe. Vérifiez que les graines que vous achetez soient fraîches. Car du fait de leur importante teneur en huile, les graines risquent de rancir. Si elles sont exposées à la chaleur, la lumière ou l'humidité, elles ranciront plus vite. L'odeur indique rapidement si le contenu est frais ou non. Les graines qui ont gardé leur enveloppe peuvent rester intactes pendant plusieurs mois si on les conserve dans un endroit sec et frais. Les graines dont on a ôté la coque ou l'enveloppe se conserveront moins longtemps.

### Conseils de préparation et de quantité

Il n'y a qu'un moyen pour obtenir les nutriments des graines, c'est de les manger crues. Lorsqu'elles sont exposées à la chaleur elles produisent des substances toxiques et les vitamines, les sels minéraux et les huiles essentielles sont dénaturées. En grillant une graine, de nourriture vivante elle devient nourriture morte. Il n'y a pas de graine sur terre qui puisse supporter d'être grillée ou chauffée sans que ses composants nutritionnels ne soient détruits. On doit bien sûr, toujours penser à manger des graines... mais à les manger crues. Il est important de choisir des graines non-salées, d'éviter des graines enrobées ou grillées, ou des graines enrobées de sucre.

Du fait de leur teneur élevée en graisses il peut y avoir un risque d'excès avec graines. Mais en les utilisant d'une manière modérée les graines peuvent être mélangées avec des céréales ou en petit mélange divers ou mangées seules. Un saupoudrage de graines au-dessus des fruits, des légumes des pâtes ou des salades les parfume et apporte une texture craquante. Les graines de sésame sont particulièrement appréciées sur les pains, les rouleaux, les salades, et les plats sautés.

## Six graines différentes : courge, sésame, tournesol, lin, chanvre, chia

### 1. Graines de courge



**Les graines de courge** sont délicieuses et bonnes pour la santé. Une poignée de graines de courge constitue un délicieux en-cas.

### Intérêts des graines de courge pour la santé

**Les graines de courge** sont une riche source de magnésium qui est important pour la tension artérielle et aide à prévenir les arrêts cardiaques soudains, les crises cardiaques, et les accidents vasculaires cérébraux (AVC). Ces graines sont une bonne source de zinc facteur d'immunité, influant sur la croissance des cellules et leurs divisions, le sommeil, l'humeur, le goût et l'odorat, la bonne santé des yeux et de la peau, la régulation de l'insuline, la fonction sexuelle de l'homme. Il combat aussi l'ostéoporose. Comme les autres noix et graines crues ces graines sont une des meilleures sources d'oméga-3 végétal (**acide alpha-linolénique ou ALA**). Des études suggèrent que les graines de courge peuvent aider à améliorer la régulation d'insuline et les complications liées au diabète en faisant diminuer le stress oxydatif.

L'huile des graines de courge est riche en phytoestrogènes et des études suggèrent qu'elle peut accroître significativement le bon cholestérol "HDL" tout en faisant baisser la tension artérielle, les bouffées de chaleur, les maux de tête, les douleurs articulaires et les autres symptômes de la post ménopause. On a découvert que cette huile a des effets anti-inflammatoires et agit aussi bien que les médicaments anti-inflammatoires à base d'Indométacine dans le traitement de l'arthrite, mais sans ses effets secondaires. Les graisses saines des graines de courge sont bénéfiques pour le cœur et le foie, particulièrement si on les mixe avec des graines de lin. Manger des graines de courge quelques heures avant de se coucher, avec un hydrate de carbone comme un petit morceau de fruit, peut être particulièrement intéressant pour procurer à votre organisme le tryptophane nécessaire à la production de la mélatonine et de la sérotonine pour aider à une bonne nuit de sommeil reposant.

## 2. Graines de sésame



**Les graines de sésame** sont considérées comme la nourriture la plus riche au monde en minéraux. Elles sont riches en calcium, magnésium, cuivre, fer, manganèse, zinc, phosphore, vitamines dont la vitamine B1, et en fibres. Deux cuillers à soupe de graines de sésame font moins de 100 calories ; elles sont très pauvres en hydrates de carbone ; elles contiennent 3 grammes de protéine, 2 grammes de fibres diététiques et 8 grammes de matière grasse ; elles offrent un quart des apports journaliers recommandés en calcium et fer.

### Intérêts des graines de sésame

Les graines de sésame sont une très grande source de **cuivre** lequel apaise les douleurs et les œdèmes de l'arthrite rhumatoïde et donne structure, force et élasticité aux vaisseaux sanguins, aux os et aux articulations. Le **magnésium** des graines de sésame aide à la santé vasculaire et respiratoire en cas d'asthme, d'AVC, de diabète et de maladie cardiaque. Le **calcium** aide à prévenir le cancer du colon, l'ostéoporose, les migraines et le syndrome prémenstruel. **Du fait de la grande teneur en zinc** des graines de sésame, si l'on en mange régulièrement, cela aide à améliorer la densité minérale de l'os. Les phytostérols des graines de sésame aident à **faire baisser le Cholestérol**.

## 3. Graines de tournesol



**Les graines de tournesol** sont riches en vitamine E laquelle peut aider à l'amélioration du système circulatoire. Elles ont aussi un effet calmant sur notre cerveau du fait de leur haute teneur en tryptophane lequel crée un effet relaxant. Ces graines grillées et légèrement salées les rend croquantes et même plus savoureuses.

### Le pouvoir des graines de tournesol

Les graines de tournesol sont une bonne source de graisses favorables à la bonne santé du cœur, de fibres, de nutriments qui peuvent améliorer la santé cardiovasculaire et aider à réguler le sucre sanguin des personnes présentant un diabète de type 2. Les graines de tournesol contiennent aussi du zinc et de la vitamine E, des nutriments qui aident au bon fonctionnement des yeux, des cheveux et de la peau. Le magnésium aide à détendre les nerfs, les muscles et les vaisseaux sanguins et le sélénium aide dans la détoxination et la prévention du cancer.

Les graines de tournesol dans leur enveloppe sont un bon en-cas pour les personnes qui cherchent à perdre ou à surveiller leur poids, car vous prenez plus de temps pour les manger du fait de devoir enlever l'enveloppe de chaque graines. Comme les autres graines, manger des graines de tournesol peut combattre les migraines et le syndrome de l'intestin irritable chez les personnes sensibles aux noix et aux graines.

#### 4. Graines de lin



Le principal intérêt des graines de lin est sa richesse en Acide Alpha-Linolénique (ALA), en fibres diététiques, et en lignanes. L'acide gras essentiel ALA est un puissant anti-inflammatoire, diminuant la production d'agents inflammatoires et abaissant le taux de C-réactive protéine (CRP), un biomarqueur de l'inflammation. Par les actions des ALA et des lignanes, il a été montré que le lin bloquait la croissance des tumeurs et pouvait aider à réduire le risque de cancer. La graine de lin est riche à la fois en fibres solubles (solubles dans l'eau) et en fibres insolubles (qui ne sont pas solubles dans l'eau). La fibre dans la graine de lin aide au bon fonctionnement de l'intestin. Une cuiller à soupe de graines de lin complètes contient autant de fibres que dans la moitié d'une tasse de son d'avoine cuit. Les fibres solubles du lin peuvent faire baisser le taux de cholestérol sanguin, aidant ainsi à réduire le risque de crise cardiaque et d'AVC.

Les graines de lin moulues procurent davantage de bénéfices nutritionnels que les graines entières. Avec un moulin à café ou un blender vous pouvez moudre les graines à la maison. Les graines de lin en poudre doivent être gardées au réfrigérateur et être utilisées pendant seulement quelques jours.

#### 5. Graines de chanvre



**Les graines de chanvre** sont un aliment merveilleux – mieux qu'un super-aliment et chacun devrait inclure cette petite graine magique dans son alimentation. Les graines de chanvre contiennent une variété de vitamines et minéraux tels que la vitamine E, le fer, le magnésium, le manganèse, le zinc, le calcium, le phosphore, les Oméga-3, Oméga-6 et le cuivre. Comme toutes les graines, elles sont faciles à inclure dans votre alimentation. Pour le faire, en premier, essayez d'ajouter une cuiller de graines de chanvre dans les céréales de votre petit déjeuner, votre curry, vos smoothies, vos plats mijotés et vos salades, vous pouvez les saupoudrer sur tout. Vous commencerez alors à remarquer les bénéfices pour la santé déjà après quelques jours.

#### Poudre de graines de chanvre

Les graines de chanvre sont vraiment un super aliment, car elles contiennent une liste impressionnante d'attributs nutritionnels. Parfaitement équilibrées, avec un ratio de trois sur un d'Oméga-6 sur Oméga-3, ils sont aussi une excellente source d'acide gamma linoléique.

Contenant 10 acides aminés essentiels, les graines de chanvre sont composées de plus de 30 % de protéine pure, faisant d'elles une excellente source quotidienne de protéines. Elles sont aussi composées de 40 % de fibres, la plus grande quantité de toutes les graines de la terre ! Elles contiennent aussi des phytostérols qui combattent les maladies. Des études montrent que les graines de chanvre ou même le [lait de chanvre](#), aident à la santé du cœur et peuvent procurer une aide nutritionnelle contre beaucoup de maladies déplaisantes.

## 6. Graines de chia



**Les graines de chia** sont originaires du Mexique et du Guatemala, et furent une part importante de l'alimentation Aztèque et Maya, à la fois pour un usage énergétique et médicinal. Avec pertinence, le mot 'Chia' en Maya signifie force. Les graines de chia sont d'un grand intérêt pour la santé, faisant d'elles un ingrédient important et facile à inclure dans son alimentation.

Ces petites graines contiennent beaucoup de fibres, de protéines, des huiles nutritionnelles, de nombreux **antioxydants** et même du calcium. Les graines de chia **stabilisent le sucre sanguin**, soutiennent le cœur, et favorisent la **perte de poids**. Ces étonnantes petites graines sont une excellente source de graisses de haute qualité, car constituées d'un énorme 34% de pur Oméga-3. **Les fibres** solubles des graines de chia stabilisent le sucre sanguin. Les fibres solubles aident aussi à nettoyer le colon, absorbant les toxines en le traversant. Les **protéines** trouvées dans les graines de chia sont de grande qualité et représentent environ 20% de la graine, ce qui est plus important que beaucoup d'autres plantes riches en protéines. Les graines de chia ne contiennent pas d'œstrogène, aussi elles ne perturbent pas l'équilibre naturel du corps.

### **Sources:**

<http://healthyeating.sfgate.com>

<http://www.foxnews.com>

<http://www.care2.com>

<http://www.mensfitness.com>

<http://www.joybauer.com>

<http://www.gov.mb.ca>

<http://www.webmd.com>

<http://www.whfoods.com>

<http://www.onegreenplanet.org>

<http://www.emaxhealth.com>

<http://www.medicalnewstoday.com>

<http://healthyeating.sfgate.com>

<http://recipes.howstuffworks.com>

<http://articles.mercola.com>

<http://articles.timesofindia.indiatimes.com>

<http://www.trueactivist.com>

+++++

## Vitamine B12: Intérêt et prévention de maladies



**La vitamine B12**, également appelée **cobalamine**, est une vitamine hydrosoluble ayant un rôle clé dans le fonctionnement normal du **cerveau** et du **système nerveux**, et dans la formation du **sang**. Elle est une des huit **vitamines B**.



## Quelle est la fonction de la vitamine B12 ?

### **Développement des globules rouges**

La fonction la plus notoire de la vitamine B12 est son rôle dans le développement des globules rouges. Lorsque les globules rouges arrivent à maturité, ils nécessitent des informations en provenance des molécules d'ADN. Sans la vitamine B12, la synthèse de l'ADN devient défectueuse, ainsi que l'information nécessaire à la formation des globules rouges. Les globules rouges deviennent surdimensionnés et leur forme est modifiée ; ils commencent à fonctionner inefficacement, il s'agit d'une maladie nommée *anémie pernicieuse* qui sera expliquée plus bas dans cet article.

### **Développement des cellules nerveuses**

Une seconde fonction majeure de la vitamine B12 implique sa participation dans le développement des cellules nerveuses. Une enveloppe des nerfs – appelée la *gaine de myéline* – se constitue moins bien s'il y a déficience en vitamine B12. Bien que la vitamine joue un rôle indirect dans ce processus, la supplémentation en vitamine B12 montre qu'elle est efficace pour soulager la douleur et les autres symptômes dans une grande variété de désordres du système nerveux.

### **Autres rôles de la vitamine B12**

Les protéines – le composant de l'alimentation nécessaire à la croissance et à la réparation des cellules -- dépend de la vitamine B12 pour un cycle correct dans l'organisme. De nombreux composants clé des protéines, appelés acides aminés, ne peuvent être utilisés en l'absence de vitamine B12. Du fait qu'une des étapes de transformation des hydrates de carbone et des graisses nécessite la vitamine B12, une déficience en vitamine peut aussi affecter la circulation des hydrates de carbone et des graisses dans l'organisme.

## Énumération des bénéfices

### **Réduction du risque d'anémie pernicieuse**

L'anémie pernicieuse est une maladie qui empêche le corps de générer de nouveaux globules rouges sains. En l'absence de vitamine B12, il y a de fortes chances que votre corps attrape cette maladie et mette votre santé en péril. Prendre des doses régulières de vitamine B12 aide à prévenir de ce danger.

### **Permet naturellement à votre corps de grandir et de se développer**

Une des actions de base de la vitamine B12 est d'aider à la croissance et au développement corporel. Afin de prévenir une croissance chétive, la vitamine B12 est une vitamine indispensable dont votre corps a besoin.

### **Maintien du niveau d'énergie**

Si vous trouvez que vous êtes toujours fatigué ou que vous souffrez vraiment de fatigue chronique, il y a de grandes chances que votre alimentation ne comporte pas assez de vitamine B12. La vitamine B12 aide à procurer de l'énergie à votre corps.

### **Réduit les risques de maladie cardiaque**

Prendre de la vitamine B12 peut aider à réduire le taux d'homocystéine de votre corps. L'homocystéine est une substance qui peut provoquer des maladies cardiaques.

### **Aide à la stabilité mentale et émotionnelle**

Prendre plus de vitamine B12 dans votre alimentation est bon pour votre santé, mais cela est également bon pour votre cerveau. Des études ont montré que la vitamine B12 peut vraiment améliorer vos capacités mentales et vous aider à rester stable émotionnellement.

## Comment fonctionne la vitamine B12

La vitamine B12 agit différemment que les autres vitamines. Une substance appelée facteur intrinsèque, fabriquée par l'estomac, doit être présente dans le tractus intestinal en quantité suffisante pour permettre l'assimilation de la vitamine B12. Ce facteur se combine avec la vitamine B12 apportée par l'alimentation durant la digestion. Les personnes qui n'ont pas ce facteur intrinsèque finissent par présenter des symptômes de déficience en vitamine B12.

### **Symptômes de déficience en vitamine B12**

Une déficience en vitamine B12 peut conduire à une anémie. Une légère déficience peut ne causer que de légers symptômes. Mais si l'anémie s'aggrave cela peut provoquer des symptômes tels que

faiblesse, fatigue ou vertiges, accélération des battements cardiaques et de la respiration, une peau pâle, la langue irritée, des hématomes fréquents ou des saignements, entre autres des gencives, des problèmes d'estomac et une perte de [poids](#), de la diarrhée ou de la constipation. D'autres symptômes peuvent apparaître : pellicules, engourdissements ou picotements dans les pieds, dépression, pertes de mémoire, réflexes diminués. Si la déficience n'est pas corrigée, cela peut endommager les cellules nerveuses.

### Alimentation et vitamine B12

La vitamine B12 se trouve généralement dans tous les produits animaux (excepté le miel). Contrairement à beaucoup de rumeurs, il n'y a pas de plantes qui soit une source sûre de vitamine B12, y compris le [tempeh, les algues, et les produits biologiques](#). Une des plus récentes études menée sur les véganes, dans le Royaume Uni en 1955, décrivait la déficience significative en vitamine B12 chez les véganes avec des dommages nerveux et des cas de démence. Depuis, il y a eu beaucoup de cas étudiés de déficience en vitamine B12 chez les véganes, et de nombreuses preuves détaillées ici, ont conduit à un accablant consensus dans l'opinion publique ainsi que parmi les professionnels de santé véganes, que les aliments renforcés en vitamine B12 ou compléments sont nécessaires pour la santé optimale des véganes, et même des végétariens dans de nombreux cas.

- Le lait, le fromage et le yaourt, peuvent procurer aux végétariens des quantités appréciables de vitamine B12. En fait, un simple pot de yaourt procure environ 25 % de l'apport journalier recommandé (AJR) en vitamine B12.
- Un œuf dur contient environ 0,7 mcg de vitamine B12, qui représente presque 10 % de l'apport journalier recommandé.
- Des aliments végétariens et véganes comme les céréales du petit déjeuner, le lait de soja et la levure maltée, contiennent de la vitamine B12.
- La poudre de petit-lait prend de l'importance car maintenant un plus grand nombre de personnes deviennent végétariennes. La poudre de petit-lait est couramment utilisée avec du pain et des smoothies, 100 grammes procurent 2,5 µg de vitamine B12 or 42% de l'AJR.
- La levure maltée étend sa popularité en Grande Bretagne et en Europe, et commence à devenir populaire aux U.S;A. Une bonne source de protéines végétariennes ainsi que beaucoup de vitamine B12. 100 grammes procurent 0,5 µg (8% AJR) de vitamine B12, c'est-à-dire 0,03 µg (1% AJR) pour une petite cuiller.

### Diagnostique

- *Analyses de sang standards pour la numération des globules rouges et observation de leur apparence* -- dans les cas de déficience en vitamine B12, les globules rouges sont inhabituellement grands et de forme anormale.
- *Analyse de sang pour mesurer le taux de vitamine B12* — Les taux de fer et de foliates peuvent aussi être mesurés pour vérifier les déficiences en ces nutriments.
- *Analyse de sang pour mesurer le taux d'acide méthylmalonique* — le taux sanguin d'acide méthylmalonique augmente lorsqu'une personne a une déficience en vitamine B12.
- *Analyse de sang pour l'anticorps du facteur intrinsèque* — analyses spéciales pour déterminer le taux d'anticorps dans le cas d'une anémie pernicieuse. La plupart des gens à qui il manque le facteur intrinsèque dans leur estomac ont ces anticorps dans le sang.

### Traitement

Le traitement implique de remplacer la vitamine B12 manquante. Les personnes qui ne peuvent pas absorber la vitamine B12 nécessitent des injections régulières. Lorsque les premières injections sont administrées, un patient présentant des symptômes sévères peut en recevoir cinq à sept la première semaine pour reconstituer les réserves du corps en ces nutriments. Une réponse se fait généralement au bout 48 à 72 heures, avec une rapide production de nouveaux globules rouges. Une fois que les réserves en vitamine B12 atteignent leur niveau normal, les injections de vitamine B12 se feront tous les un à trois mois pour éviter une récurrence des symptômes.

Les personnes qui ne peuvent pas absorber la vitamine B12 doivent poursuivre un régime équilibré qui pourvoira aux autres nutriments ( acide folique, fer et vitamine C) nécessaires à la production de globules rouges sains. Parfois il est possible de prendre des doses orales élevées de vitamine B12 à la place des injections, mais cela doit être étroitement surveillé par un médecin.

La déficience en vitamine B12 résultant d'un mauvais apport nutritionnel est plus facile à traiter. Le problème peut se résoudre en prenant des doses orales de compléments de vitamine B12 et des aliments en contenant.

### **Durée du traitement**

Avec un bon traitement, les symptômes de la déficience en vitamine B12 commencent à s'améliorer en quelques jours. Chez les véganes et les autres personnes dont la déficience en vitamine B12 est due au régime alimentaire, des compléments oraux de vitamine B12 et un régime alimentaire adapté pour accroître la consommation de vitamine B12 devrait apporter la guérison.

Sources:

[http://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin\\_B12](http://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_B12)

<http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-QuickFacts/>

<http://www.livestrong.com/article/256121-what-is-vitamin-b12-good-for/>

<http://www.fitday.com/fitness-articles/nutrition/vitamins-minerals/the-benefits-of-vitamin-b12.html>

<http://health.howstuffworks.com/wellness/food-nutrition/vitamin-supplements/vitamin-b-12-.htm>

<http://www.veganhealth.org/articles/vitaminb12>

<http://www.healthaliciousness.com/articles/Top-5-Natural-Vegetarian-sources-Vitamin-B12.php>

<http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=nutrient&dbid=107>

<http://www.drugs.com/health-guide/vitamin-b12-deficiency.htm>

\*\*\*\*\*

## **☞ Questions -Réponses ☛**

**1. Question :** *Lors du cours, il nous a été enseigné que l'on ne devait pas donner plus de deux ou trois CCs aux patients à chaque fois. Mais maintenant dans les newsletters, je vois que trois ou quatre CCs sont données. Merci de clarifier ceci à savoir s'il est possible de donner trois ou quatre CCs aux patients.*

**Réponse :** Il n'y a pas de règle pure et dure au sujet du nombre de combos pouvant être combinés ensemble. Il est cependant recommandé pour les nouveaux soignants de ne mettre pas plus de 3 CCs dans un flacon. Comme vous devez traiter seulement une maladie chronique à la fois (plus les problèmes y étant liés), vous n'avez besoin que d'un flacon. Cependant les combos suivants peuvent être combinés avec un autre combo donné : CC10.1, CC12.1 (or CC12.2), CC15.1 et CC17.3. Avec l'expérience et le discernement, un praticien peut combiner plus de quatre combos.

\*\*\*\*\*

**2. Question :** *J'ai remarqué que le niveau de liquide de certains des combos que je n'avais pas utilisé jusqu'à maintenant, a diminué. Est-ce normal ?*

**Réponse :** Les molécules d'alcool sont très fines et ont tendance à s'évaporer très vite, même lorsque le flacon est bien fermé. Oui, cela est normal. Certains praticiens enveloppent leur boîte dans du papier aluminium ou la place à l'intérieur d'une autre boîte, ou posent un poids sur la boîte. Voyez ce que vous pouvez faire vous concernant. Vérifiez bien régulièrement les flacons et ne les laissez pas se vider complètement.

\*\*\*\*\*

**3. Question :** *L'efficacité du remède diminue-t-elle si on ne note pas la prescription de celui-ci sur le dossier du patient ? Je pose cette question car parfois pour un membre de la famille nous devons rapidement prescrire un remède qu'il n'est pas très important de noter immédiatement. Ou parfois un patient arrive et n'a pas le temps pour un rendez-vous formel. Pouvons-nous donc entrer les renseignements plus tard, cela a-t-il de l'importance si nous ne les écrivons pas au moment où nous donnons le remède ? Le dossier est-il utile pour des raisons de suivi/légalité ?*

**Réponse :** Non, l'efficacité du remède n'est PAS affectée. S'il s'agit de votre premier rendez-vous avec un patient, prenez le temps d'enregistrer les renseignements que donne la personne pendant

qu'elle est avec vous. Les écrits ne sont pas conservés uniquement dans un but de suivi, mais aussi pour savoir ce qui a été donné dans un cas particulier lorsque nous aurons à traiter un autre cas similaire après une longue période où nous aurons peut-être oublié ce que nous avons donné. Et également si le cas se transforme en cas extraordinaire, cas qui nécessite d'être rapporté pour être publié, tous les renseignements sont nécessaires.

+++++

**4. Question :** *Quelle est l'importance de la santé mentale et physique du soignant au moment de la prescription ? Pouvons-nous prescrire si nous-mêmes avons de la fièvre, un rhume ou une crise de migraine ? Également est-ce correct de prescrire lorsque nous sommes stressés, déprimés ou triste ? C'est une question que je me pose depuis que je sais que les remèdes vibro sont affectés par les énergies les plus subtiles. Votre réponse nous aidera à avoir foi en les remèdes que nous dispensons en étant dans certaines conditions particulières.*

**Réponse :** C'est une bonne chose qu'un soignant soit en bonne santé physique et mentale. Oui, c'est correct de prescrire même quand vous n'êtes pas bien à condition que : **a.** vous ne soyez pas contagieux ! **b.** vos idées soient claires. **c.** avant de commencer une session de soins, vous soyez capable de prier Swami, avec un mental clair, pour chercher Sa guidance et Son aide. Il est particulièrement important de faire usage de bon sens lorsque vous avez une maladie aiguë comme un rhume ou de la toux. Lorsque vous vous engagez dans le seva vibro, souvent un soignant sera temporairement submergé par sa propre dépression ou tristesse etc. en aidant au problème d'un patient !

+++++

**5. Question :** *Cette question est vraiment stupide, mais parfois, je mets le granule dans le bouchon du flacon et vais chercher mon enfant en bas pour lui mettre dans la bouche ; les vibrations risquent-elles d'être détruites ou de s'évaporer si le flacon reste ouvert trop longtemps ?*

**Réponse :** Aucune question n'est stupide. Non, les vibrations sont incluses dans les granules.

+++++

**6. Question :** *Les toniques pour adultes et enfants stimulent l'immunité et tous les systèmes ramenant le patient en bonne santé. A quel âge un enfant peut-il prendre le tonique pour adultes ?*

**Réponse :** L'utilisation pour adultes ou enfants dépend de chacun individuellement. S'ils sont physiquement plus adultes qu'enfants alors le tonique pour adultes sera approprié. Pour la plupart, c'est vers 16-18 ans. Si vous n'en êtes pas encore sûre, alors regardez les cartes qui composent CC12.1 Adult tonic et CC12.2 Child tonic. Réfléchissez en vous basant sur ce que vous savez et observez à propos du patient. Rappelez-vous que ces deux remèdes énergétisent et fonctionnent uniquement si cela est nécessaire.

+++++

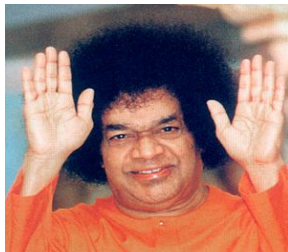
**7. Question :** *Je suis un nouveau praticien et suis pressé de pouvoir aider. Pouvez-vous donner quelques conseils sur la première rencontre avec un patient ?*

**Réponse :** Utilisez votre intuition en plus de votre expérience qui grandira en pratiquant. *Écoutez, Aimez et Prodiguez.* Priez et recentrez-vous avant le rendez-vous. Soyez calme et paisible. C'est important d'écouter pleinement les personnes. Ne restez pas là à vous demander quel remède vous allez leur donner, ou quelles seront les prochaines questions que vous voudriez poser. Car si vous faites ainsi, vous n'écoutez pas totalement. Ne soyez pas pressé avec les personnes. Répétez-leur les points clés que vous avez entendu à propos de leur santé, ainsi ils sauront qu'ils ont été entendus.

S'ils partent dans beaucoup trop de détails sur leur vie, relations, finances etc, ramenez-les gentiment vers la raison pour laquelle ils sont venus vous voir. Dirigez la conversation, ainsi vous connaîtrez les faits à noter et ferez tout avec Amour. Lorsque vous dispenserez les remèdes, expliquez aux patients la façon dont ils doivent les prendre et vérifiez que vous avez bien répondu à toutes leurs questions.

Gardez environ 45 minutes pour le premier rendez-vous. Parfois ce n'est pas possible, mais conservez cette durée comme objectif. Continuez la discussion au prochain rendez-vous.

++++  
*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 ☪

*"Lorsque nous sourions, l'amour pétille en nous."...Sathya Sai Baba, Troisième Conférence Mondiale de la Jeunesse, juillet 2007*

++++  
*"Ne classe pas certaines choses comme 'mon travail' et d'autres comme 'Son travail' . Agis en offrant à Dieu"*

*...Sathya Sai Baba, Radio Sai, Sept 18, 2013*

++++  
*"Emplissez tous vos mots d'amour ; emplissez tous vos actes d'amour. La parole qui émerge de votre langue ne doit pas poignarder comme un couteau, ni blesser comme une flèche, ni frapper comme un marteau. Ce doit être une base de nectar sucré, un conseil consolateur de sagesse Védantique, un doux chemin fleuri ; il doit montrer la paix et la joie . . .*

*Aime dans l'intérêt de l'amour ; ne le manifeste pas pour des objets matériels ou pour l'accomplissement de désirs . . .*

*Traite chacun- quel qu'il soit- avec toute la compassion de l'amour. Cette sympathie constructive doit devenir la réaction spontanée de toute l'humanité.*

*...Sri Sathya Sai Baba, Sathya Sai Speaks (SSS) 9:16, juillet 29, 1969*

\*\*\*\*\*

## ☪ Annonces ☪

### Ateliers à venir

- ❖ **Inde Puttaparthi** : AVP atelier 24 au 28 novembre 2013, contactez Hem à [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)
- ❖ **Inde Kasaragod in Kerala** : AVP atelier en janvier 2014, contact : Rajesh Raman à [sairam.rajesh99@gmail.com](mailto:sairam.rajesh99@gmail.com) ou par téléphone au 8943-351 524 / 8129-051 524.
- ❖ **Inde Puttaparthi** : SVP atelier 28 janvier au 1 février 2014, contactez Hem à [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

**Pour tous les organisateurs : si vous programmez un atelier, envoyer les détails à :**

**[99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)**

\*\*\*\*\*

**\*\*\*ATTENTION PRATICIENS\*\*\***

Si votre adresse e mail change, merci de nous en informer à [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org) dès que possible. Veuillez s'il vous plaît donner l'information aux autres vibro praticiens.

- ◆ Praticiens, vous pouvez montrer cette newsletter à vos patients. Leurs questions devront vous être directement adressées afin de leur répondre ou rechercher les réponses. Merci de votre coopération.

Notre site web [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org)

**Il vous sera nécessaire d'utiliser votre numéro d'enregistrement Vibro pour accéder au Portail Praticiens.**

**Jai Sai Ram!**

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