

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 5 N° 1

Janvier/Février 2014

☪ Depuis le bureau du Dr Jit K Aggarwal ☪

Chers praticiens

Tout d’abord, je vous souhaite à tous une très bonne et heureuse année !

Le compte à rebours a commencé et il reste peu de jours avant que la première Conférence Internationale Sai Vibrionics ait lieu à Puttaparthi... ceci est très excitant ! La frénésie est dans les préparatifs et plusieurs volontaires ont travaillé jour et nuit afin d’être surs que tout se passera bien le grand jour – dimanche 26 janvier.

Je voudrais assurer à tous les praticiens qui se sont inscrits pour la conférence que tous ceux qui en feront la demande seront hébergés à l’ashram. Par la grâce de Swami, un hébergement nous a été réservé dans le bâtiment Nord 7 (N7) pour les praticiens assistant à la conférence. Je demande à chacun d’entre vous de vous enregistrer personnellement au N7 à partir de 9 heures le 25 janvier afin de recevoir vos badges et votre dossier. Ceci est très important car seuls ceux qui seront porteurs d’un badge pourront assister à la conférence.

Le lieu de la Conférence est à Peda VenkamaRaju Kalyana Mandapam (l’ancien Mandir de Swami). Nous avons beaucoup de chance que la conférence se tienne dans ce hall sacré. C’est une grande bénédiction que nous puissions l’occuper toute la journée de 8 heures à 18 heures. L’exposition Sai Vibrionics sera ouverte aux délégations le 26 et au public le 27 au même endroit. Nous tiendrons une réunion séminaire le matin du 27. Les précisions vous seront données au moment de l’enregistrement. Un exemplaire du livre du compte-rendu de la conférence sera disponible après celle-ci.

Je suis certain que beaucoup d’entre vous auront des questions à poser lors de la conférence. Merci de nous les soumettre par écrit sur les feuilles disponibles dans votre dossier. Nous répondrons à toutes les questions soit pendant la conférence, soit le lendemain (selon le temps dont nous disposerons). Si certaines questions restent sans réponses, celles-ci seront abordées lors de prochaines newsletters.

Le petit déjeuner sera servi pour tous les délégués au 1^{er} étage de la Cantine Sud Indienne. Le déjeuner et le thé seront servis sur le lieu de la conférence. Un dîner de clôture sera servi à la Cantine Nord Indienne pour tous les délégués, à la fin de la conférence le 26 au soir.

Swami insiste toujours sur l’importance de la discipline et je suis certain que tous nos participants se conduiront en parfaits fidèles Sai. Nous devons Lui plaire en maintenant la discipline du Prashanti Mandir. Tous les praticiens doivent suivre les règles de l’habillement – pantalon blanc et chemise pour les hommes et pour les femmes des vêtements modestes longs, tels que ceux portés dans le Mandir.

Nous savons que Swami nous a accompagnés à chaque étape, de la conception à l’exécution de cette conférence internationale. Swami peut ne pas être présent physiquement, mais il est certain qu’il sera vraiment avec nous ce grand jour pour envoyer à tous ceux qui seront présents Son amour. Après ceci nous espérons que nous serons tous rechargés, en rentrant chez nous et pratiquerons vibrionics avec enthousiasme et avec une nouvelle énergie.

Nous savons que tous ceux qui ne peuvent pas venir à la conférence, seront présents par l’esprit.

En vous souhaitant à nouveau à tous une belle année 2014 remplie de Sai !

Avec le service aimant à Sai

Jit Aggarwal

☞ Études de cas traités avec les combos ☞

1. Enurésie ^{02765...India}

On demanda au praticien d'envoyer des remèdes vibrionics à une écolière de 12 ans qui avait un problème d'énurésie persistant. Elle ne pouvait pas venir aux camps médicaux vibro réguliers qui avaient lieu chaque mois car elle habitait une ville éloignée. On lui envoya par la poste :

CC12.2 Child tonic + CC13.3 Incontinence...TDS

En un mois le problème était résolu rapidement, apportant un grand soulagement à la mère anxieuse et à l'enfant mal à l'aise.

+++++

2. Vésicules sur le col de l'utérus ^{11389...India}

Une fillette de 13 ans souffrait depuis une semaine de petites vésicules blanches pleines de pus sur le col de l'utérus. Cela la démangeait et était douloureux. Le 3 août 2013 on lui donna :

CC8.5 Vagina & Cervix...6TD pendant 3 jours et **TDS** pendant 2 jours.

Au bout de 4 jours, les vésicules plus anciennes avaient disparu, mais en même temps quelques nouvelles apparurent. On changea le remède pour lui donner :

CC8.5 Vagina & Cervix + CC21.7 Fungus + CC21.11 Wounds & Abrasions...6TD pendant 5 jours ainsi que le même combo dans de l'huile de noix de coco à appliquer sur la zone infectée. A la fin de ce traitement elle était complètement guérie.

+++++

3. Un enfant nerveux et en demande d'attention ^{00534...UK}

Le patient, un garçon de 7 ans était toujours collé à sa mère, ne voulait pas lâcher sa main à la grille de l'école et partout il avait toujours besoin d'être tout près d'elle. Il mangeait sans arrêt et était ensuite malade avant d'aller à l'école. Il souffrait aussi d'irritations à l'anus. Le praticien lui donna :

NM35 Worms + SR424 Chicory fait dans de l'eau...**5ml TDS**.

Le changement intervint au bout de deux jours lorsqu'il dit à sa mère de « rester » à la grille de l'école puis il courut rapidement dans sa classe. Depuis il s'est fait beaucoup d'amis à l'école, a perdu du poids, et est devenu confiant et heureux.

+++++

4. Infection de l'oreille et rétention d'eau dans les jambes ^{02711...Malaysia}

Une dame âgée de 64 ans, souffrait d'un écoulement de liquide de ses oreilles depuis plus de trois mois. Le liquide avait une mauvaise odeur. De plus, depuis 10 jours, ses jambes étaient rouges et enflées. Le médecin généraliste lui avait prescrit des antibiotiques pour l'infection de ses oreilles et des médicaments pour son problème de rétention d'eau. On lui donna les remèdes suivants le 13 juin 2011 :

#1. NM16 Drawing + NM26 Penmycin + NM36 War + OM10 Ear + BR19 Ear...TDS

Le 18 juin, elle annonça à son médecin qu'elle allait arrêter de prendre les antibiotiques pour ses oreilles car elle ne les supportait plus et qu'elle prendrait uniquement les granules vibrionics car cela ne la rendait pas malade. Néanmoins, son médecin l'adressa à un spécialiste ORL avec un rendez-vous pour le 20 juin. Lors de sa visite suivante chez le praticien vibro, le 18 juin, il lui donna :

#2. NM36 War + OM10 Ear + BR19 Ear...OD à prendre jusqu'à ce que le flacon soit fini.

Le 20 juin lorsque le spécialiste examina ses oreilles il ne trouva plus du tout de pus. Il dit qu'elles étaient normales et saines, à part un peu de cire qu'il enleva. Lors du rendez-vous suivant avec le praticien vibrionics le 22 juin, la patiente l'informa que ses jambes, auparavant rouges et enflées, allaient mieux mais maintenant elle pensait que cela avait quelque chose à voir avec sa circulation. On lui donna les remèdes suivants à prendre en même temps que **#2** :

#3. NM32 Vein-Piles + BR18 Circulation + SM15 Circulation + + SR539 Vein...TDS

Lors du rendez-vous suivant, le 12 août, la patiente déclara qu'elle était guérie à 100% de son infection de l'oreille. Elle n'avait plus du tout de pus dans les oreilles ni aucune odeur en provenant. Elle parla de l'amélioration de la rétention d'eau de ses jambes. On lui donna les remèdes suivants le 12 août 2011 :

#4. BR18 Circulation + SM6 Stress + SR503 Ligament + SR510 Muscle...TDS

#5. CC12.1 Adult tonic... TDS

En mars 2012, la patiente annonça une guérison à 100% de ses jambes et beaucoup plus d'énergie depuis qu'elle avait pris les deux derniers combos.

+++++

5. Addiction à l'alcool ^{11121... Inde}

Un jeune homme de 26 ans avait l'habitude de boire de l'alcool depuis l'âge de 22 ans. Il buvait tous les jours. Une enquête personnelle auprès de sa mère, montra qu'il était stressé mentalement du fait de disputes dans la famille. En 2011, sa tension était si élevée qu'il dû être envoyé à l'hôpital pour un traitement. Après plusieurs analyses et un traitement adapté, sa tension redevint normale.

Au mois de mai 2013, il demanda à sa mère de lui donner un traitement pour contrôler son addiction à l'alcool. Sa mère se rapprocha d'un praticien qui lui donna le remède suivant :

CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.3 Addictions...TDS

En août 2013, la famille du jeune homme annonça qu'il avait complètement arrêté de boire de l'alcool. Il était même incapable de boire des boissons moins alcoolisées comme de la bière, de crainte de vomir.

+++++

6. Morsure de Scorpion ^{02765...Inde}

Ce praticien indique que lors de camps médicaux mensuels, beaucoup de patients arrivent avec des piqûres de scorpion et qu'ils ont pu obtenir un soulagement instantané avec **CC21.4 Stings & Bites**. Et récemment, dans un lieu éloigné, le praticien n'ayant pas sa boîte de 108 Common Combos avec lui, il obtint des résultats similaires avec **SR353 Ledum**.

☞ 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.

Vitamine D: Intérêt et Prévention des maladies



La **Vitamine D** est un nutriment essentiel pour la santé et la solidité des os que l'on trouve dans quelques aliments. Elle agit en aidant le corps à absorber le [calcium](#) (un des principaux constituants nécessaires à la construction de l'os) provenant à la fois de la nourriture et des compléments alimentaires. Ensemble, le calcium et la vitamine D aident à protéger les personnes âgées de l'ostéoporose.

La Vitamine D est importante pour l'organisme également pour d'autres raisons. Les muscles en ont besoin pour les mouvements, les nerfs pour transporter les messages du cerveau aux autres parties du corps, et le système immunitaire a besoin de la vitamine D pour lutter contre les bactéries et les virus.

La Vitamine D et le soleil

Votre corps peut fabriquer sa propre vitamine D lorsque l'on s'expose à la lumière solaire. La Vitamine D est unique parmi les autres vitamines, car le corps la transforme en hormone. Cette hormone est parfois appelée "activateur de vitamine D" ou "calcitriol."

Le fait d'avoir un bon taux de vitamine D ne dépend pas seulement de la nourriture. Pour avoir suffisamment de vitamine D on doit exposer régulièrement sa peau à la lumière solaire et l'on peut également prendre des compléments alimentaires. Ceci fait que le bon taux de vitamine D est un peu plus complexe à obtenir que pour les autres vitamines et minéraux.

Cependant, malgré l'importance du soleil pour la synthèse de la vitamine D, il est prudent de limiter l'exposition au soleil pour diminuer le risque de cancer de la peau. Lorsque l'on est exposé au soleil plus de quelques minutes, il faut se protéger avec des vêtements et appliquer un écran solaire d'indice 8 ou plus. Les cabines à rayons ultraviolets peuvent aussi faire fabriquer de la vitamine D par la peau, mais exposent à des risques similaires de cancer de la peau.

Pourquoi avons-nous besoin de vitamine D?

- Pour l'absorption et le métabolisme du calcium et du phosphore aux diverses fonctions, spécialement pour le maintien de l'os en bonne santé.
- Pour réguler le système immunitaire.
- Pour le système immunitaire – la vitamine D peut être un important moyen pour renforcer le système immunitaire contre des maladies comme le rhume, d'après les rapports de scientifiques de l'Université du Colorado, l'École de Médecine de Denver, l'Hôpital Général du Massachusetts et l'Hôpital pour Enfants de Boston.
- Contre le risque de sclérose en plaque – elle peut diminuer le risque de sclérose en plaque. La sclérose en plaque est beaucoup moins fréquente près des tropiques où il y a beaucoup de soleil, d'après Dennis Bourdette, responsable du Département de Neurologie et directeur du Centre de Multiple Sclerosis and Neuroimmunologie à l'Université de la Santé et des Sciences de l'Oregon, USA.
- Elle maintient les fonctions cognitives – la vitamine D peut jouer un rôle clé pour aider les fonctions cérébrales des personnes âgées, selon une étude sur 3000 hommes européens de 40 à 79 ans.
- Pour garder un poids favorable à une bonne santé - la vitamine D joue sans aucun doute un rôle important pour maintenir un poids correspondant à une bonne santé, selon les recherches du Medical College de Georgia, USA.
- Symptômes de l'asthme et fréquence - elle réduit la sévérité et la fréquence des symptômes de l'asthme, et aussi les cas d'hospitalisation dus à l'asthme, d'après les résultats des chercheurs de l'École Médicale de Harvard par l'observation de 616 enfants du Costa Rica.
- Arthrite Rhumatoïde – On a reconnu qu'elle pouvait réduire le risque de développement de l'arthrite rhumatoïde chez les femmes.
- Protection des effets des radiations - une forme de vitamine D pourrait être une de nos principales protections contre les effets des radiations de bas niveau, selon les experts en radiologie du Département de la santé et de l'hygiène mentale de la ville de New York.
- La Vitamine D et le risque de cancer – différentes études ont montré que les personnes ayant un bon taux de vitamine D peuvent éviter significativement un cancer, comparé à celles dont le niveau est plus bas. La déficience en Vitamine D est plus fréquente chez les patients ayant un cancer sans prendre en compte les conditions nutritionnelles dans une étude menée par le Centre de Traitement du Cancer d'Amérique.
- Guérison de la tuberculose – des doses élevées de vitamine D peuvent aider à guérir plus vite de la tuberculose, selon les rapports de chercheurs dans le *Proceeding of the National Academy of Sciences (PNAS)* de septembre 2012,.
- Risque de crise cardiaque – une étude publiée en septembre 2012 indiquait qu'un niveau faible en vitamine D pouvait accroître le risque de crise cardiaque et de mortalité précoce.

Huit points importants concernant la Vitamine D

- 📁👉 La Vitamine D est produite par notre peau en réponse à une exposition aux rayons ultraviolets de la lumière solaire naturelle.
- 📁👉 Les rayons de guérison de la lumière naturelle solaire (qui génèrent la vitamine D dans la peau) ne peuvent pas franchir le verre. Donc on ne peut pas créer de la vitamine D lorsque l'on est assis dans une voiture ou dans une maison.
- 📁👉 Il est presque impossible d'obtenir un bon taux de vitamine D par l'alimentation. L'exposition à la lumière solaire est le seul moyen valable de générer de la vitamine D dans l'organisme.
- 📁👉 On devrait boire dix verres pleins de lait enrichi en vitamine D chaque jour pour avoir simplement le taux minimum en vitamine D par l'alimentation.
- 📁👉 Plus on s'éloigne de l'équateur, plus on aura besoin d'une exposition solaire plus longue afin de créer de la [vitamine D](#).
- 📁👉 Des taux suffisants de vitamine D sont cruciaux pour l'absorption du calcium dans les intestins. Si l'organisme n'a pas suffisamment de vitamine D, il ne peut pas absorber le calcium, rendant la supplémentation en calcium inutile.
- 📁👉 Une déficience chronique en [vitamine D](#) ne peut pas s'améliorer immédiatement : cela demande des mois de supplémentation en vitamine D et d'exposition à la lumière solaire pour reconstituer les os et le système nerveux.
- 📁👉 Même de faibles écrans solaires (indice 8) bloquent à 95% la capacité du corps à générer de la vitamine D. Ceci explique que les crèmes écrans solaires créent vraiment des maladies – en provoquant une déficience critique en vitamine dans l'organisme. Il est impossible de générer trop de vitamine D dans l'organisme par l'exposition à la lumière solaire : le corps se régule automatiquement de lui-même et ne génère que ce dont il a besoin.

La Vitamine D est "activée" dans le corps par les reins et le foie avant d'être utilisée. En conséquence s'il y a une maladie du foie ou des reins cela peut diminuer de beaucoup la capacité du corps à activer la vitamine D en circulation.

Maladies et déficience en Vitamine D

- L'ostéoporose est souvent due à un manque de vitamine D ce qui altère beaucoup l'absorption du calcium.
- La vitamine D en quantité suffisante protège du cancer de la prostate, du cancer du sein, du cancer des ovaires, de la dépression, du cancer du côlon et de la schizophrénie.
- "Le rachitisme" est le nom d'une maladie osseuse provoquée par une déficience en vitamine D.
- La déficience en vitamine D peut exacerber les diabètes de type 2 et altérer la production d'insuline dans le pancréas.
- L'obésité perturbe l'utilisation de la vitamine D dans l'organisme, ce qui signifie que les personnes obèses ont deux fois plus besoin de vitamine D.
- La vitamine D est utilisée dans le monde entier pour soigner le psoriasis.
- On note une déficience en vitamine D dans les cas de schizophrénie.
- La dépression saisonnière est due à un déséquilibre de la mélatonine provoqué par le manque d'exposition au soleil.
- La déficience chronique en vitamine D est souvent faussement diagnostiquée comme de la fibromyalgie car ses symptômes sont semblables : faiblesse musculaire et douleurs.
- Le risque de développer de sérieuses maladies comme le diabète et le cancer est réduit de 50% à 80% par une simple exposition à la lumière naturelle du soleil 2 ou 3 fois par semaine.
- Les enfants qui reçoivent des compléments de vitamine D (2000 unités par jour) ont un risque réduit de 80% de faire un diabète de Type 1 dans les vingt prochaines années.

Diététique et Vitamine D

Food	Serving Size	Vitamin D (IU)
Orange Juice, fortified with Vitamin D	125 ml (1/2 cup)	50
Milk – 3.3%, 2%, 1%, skim, chocolate	250 ml (1 cup)	103-105
Almond or oat beverage, fortified with Vitamin D	250 ml (1 cup)	90
Rice or soy beverage, fortified with Vitamin D	250 ml (1 cup)	88
Yogurt (plain, fruit bottom), fortified with Vitamin D	175 g (3/4 cup)	58-71
Fish - Sockeye/red, raw, cooked or canned	75 g (2 ½ oz)	530-699
Herring, Atlantic, cooked	75 g (2 ½ oz)	594
Sardines, Pacific, canned	75 g (2 ½ oz)	144
Egg, yolk, cooked	2 large	52-64
Margarine	5 ml (1 tsp)	25

Personnes susceptibles d'avoir une déficience en Vitamine D

Enfants nourris au sein

La vitamine D ne se rencontre habituellement pas dans le lait maternel humain. La vitamine D contenue dans le lait maternel dépend de la teneur en vitamine D de la mère, ainsi, les mères recevant en complément de fortes doses de vitamine D peuvent avoir des taux élevés de ce nutriment dans leur lait.

Les personnes âgées

Les personnes âgées ont un risque accru de faire une insuffisance de vitamine D car, à cet âge, la peau ne peut pas synthétiser la vitamine D aussi efficacement ; elles passent aussi plus de temps à l'intérieur, et ne peuvent prendre un taux suffisant de vitamine.

Manque d'exposition au soleil

Les personnes qui restent enfermées, les femmes qui portent de longues robes et ont la tête couverte pour des raisons religieuses, et les personnes dont les occupations limitent l'exposition au soleil peuvent difficilement bénéficier d'un taux correct de vitamine D grâce au soleil.

Les personnes à la peau sombre

De grandes quantités de pigment de mélanine dans la couche de l'épiderme donnent une peau sombre et une réduction de la capacité de la peau à produire de la vitamine D à partir du soleil. Les divers rapports montrent des taux plus bas de 25(OH) D sérique chez les personnes à peau noire en comparaison avec celles à peau blanche. Les personnes avec une pigmentation de peau sombre peuvent avoir besoin de 20 à 30 fois plus d'exposition au soleil que celles à la peau claire pour obtenir la même quantité de vitamine D.

Les personnes aux intestins inflammatoires et autres maladies créant une malabsorption des graisses

Du fait que la vitamine D est une vitamine soluble dans les graisses, son absorption dépend de la capacité des intestins à absorber les graisses. Les individus qui ont une faible capacité à absorber les graisses alimentaires peuvent avoir besoin d'un supplément en vitamine D.

Les personnes qui sont obèses ou qui ont un by-pass gastrique chirurgical

L'index de la masse corporelle ≥ 30 est en relation avec le taux de 25(OH) D comparé à des individus non obèses ; les personnes qui sont obèses peuvent avoir besoin de plus grandes quantités de vitamine D pour atteindre le bon taux de 25(OH) D par rapport à celles qui ont un poids normal.

Vérification du taux de Vitamine D

Le seul moyen pour savoir si le taux de vitamine D est suffisant est de faire une analyse de sang. L'examen sanguin nécessaire est appelé 25(OH) D.

Sources:

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

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/161618.php>

<http://www.vitamindcouncil.org/about-vitamin-d/what-is-vitamin-d/>

http://www.naturalnews.com/003069_vitamin_D_deficiency.html

<http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>

<http://www.vitamindcouncil.org/about-vitamin-d/testing-for-vitamin-d/>

+++++

Un oignon par jour nous évite le médecin (Part 1 of 3)



L'oignon est tellement bénéfique pour la santé et si largement utilisé dans le monde pour la cuisine qu'il n'est pas possible d'évoquer ses multiples intérêts dans une seule newsletter, c'est pourquoi nous avons traité ce sujet en trois parties. Les parties deux et trois seront présentées dans d'autres numéros.

Un oignon par jour peut vraiment nous éviter le médecin. L'oignon, comme l'ail, fait partie de la famille des Allium, et les deux sont riches en composés soufrés qui sont responsable de leur odeur forte et pour la plupart de leurs effets positifs sur la santé. Bien que Sathya Sai Baba nous incite à prendre de la nourriture *Sathwic*, Il dit que l'oignon, généralement considéré comme *rajasique*, a des avantages. Dans Ses discours, Il fait l'éloge de cet humble oignon en approuvant le dicton populaire Telugu : "*Le bien fait par l'oignon (ulli) n'est pas fait par notre propre mère (thalli)!*" Il recommande de prendre un oignon blanc par jour pour réduire le dépôt de cholestérol dans les vaisseaux sanguins. Il a aussi préconisé les oignons pour améliorer notre digestion.

L'oignon (*Allium Cepa*) contient des principes actifs favorables à la santé. En particulier, il contient trois sortes de principes actifs bénéfiques à la santé : des fructanes, des flavonoïdes et des composés soufrés. Les fructanes sont des hydrates de carbone qui aident à la bonne santé intestinale en favorisant les bactéries bénéfiques. Les oignons sont particulièrement riches en flavonoïdes dont la quercétine, un puissant antioxydant. Les composés soufrés des oignons se forment lorsque l'oignon est coupé et que les parois cellulaires sont rompues. Ces trois composants combinés sont une puissante protection contre beaucoup de maladies telles que le cancer, les maladies cardiaques, respiratoires, le diabète, et les infections.

L'oignon et le cœur

Crise cardiaque

Dans une étude publiée dans l'*European Journal of Nutrition*, des chercheurs italiens, ont observé que les personnes ayant une alimentation riche en oignons (consommant un oignon ou plus par semaine) avaient 22 % de moins de faire une crise cardiaque que les personnes ne mangeant jamais d'oignons.

Les oignons augmentent le taux de « bon » cholestérol HDL et font baisser le « mauvais » cholestérol LDL

Pour les oignons, plus ils sont forts, meilleurs ils sont. La recherche a montré que le fait de manger des oignons élève le taux de “bon” HDL cholestérol. Manger juste la moitié d’un oignon cru jaune ou blanc de taille moyenne de la variété des plus piquants ou plus forts, ou son équivalence en jus par jour est en général suffisant pour élever radicalement le “bon” cholestérol HDL d’environ 30% de trois malades cardiaques sur quatre, selon le Dr. Victor Gurewich, cardiologue et professeur de médecine à Harvard Medical School, USA, qui conseille à ses patients ayant des insuffisances coronariennes de manger chaque jour des oignons. Mais il dit que l’effet diminue avec l’augmentation de la cuisson. Parmi plus de 150 principes actifs trouvés dans les oignons, les chercheurs ne sont pas certains de savoir lequel aide notre “bon” HDL, mais ils sont sûrs que les oignons crus sont plus efficaces ; la cuisson réduit ou détruit la capacité des oignons à élever le HDL. L’agent actif semblerait être celui qui donne à l’oignon son goût fort et âcre. La variété d’oignon piquant jaune ou blanc donnerait un meilleur résultat que les oignons doux bien que ceux-ci agissent sur notre santé de différentes façons.

La recherche a montré que manger des oignons pouvait faire diminuer le “mauvais” cholestérol LDL. Une étude a porté sur quarante-cinq personnes en bonne santé, à New Delhi, à qui l’on a donné une nourriture très grasse de 3.000 calories par jour pendant 15 jours. Le taux de cholestérol est monté de 219 à 263. Mais, simplement le fait de manger une cuiller à soupe ou 10 grammes d’oignon par jour avec leurs repas gras réduisait radicalement leur cholestérol à un taux de 237.

Les oignons empêchent la formation des caillots sanguins

L’oignon comme l’aspirine, sont des anticoagulants, qui aident à la prévention des caillots de sang dangereux qui gênent le flux sanguin en obstruant le système circulatoire. Ces caillots empêchent l’oxygène d’aller dans diverses parties du corps, telles le cœur ou le cerveau, causant les crises cardiaques ou les AVC. Alors que certains principes actifs de l’oignon empêchent les plaquettes de s’agglutiner entre elles (ce qui constitue des caillots), d’autres dissolvent les caillots en cours de formation. Après une dizaine d’années de recherche, des scientifiques britanniques et indiens ont démontré très nettement que les oignons constituent le meilleur choix pour le cœur. Lors d’une étude, ils ont d’abord donné à un homme un repas très riche en graisses, avec du beurre et de la crème, et ont remarqué que ses fonctions de dissolution des caillots baissaient de façon très nette. Ils lui ont donné ensuite le même repas gras, mais cette fois en y ajoutant environ 60 gr. d’oignons, crus, bouillis ou grillés. Une prise de sang deux à quatre heures après le repas gras révéla que les oignons avaient complètement bloqué les méfaits des caillots sanguins gras. En fait, moins d’une demi tasse d’oignons redonne complètement la capacité de dissoudre les caillots.

Ces études, qui montrent l’effet bénéfique de la consommation d’oignons sur le cœur expliquent très bien le paradoxe français—*le fait qu’il y ait peu de maladies cardiaques en France alors que la nourriture française est très riche en graisses saturées*. Cela pourrait s’expliquer par les recettes de cuisine françaises qui comportent souvent de l’oignon. Une grande enquête a montré que les amateurs d’ail et d’oignon ont un bien meilleur profil sanguin (cholestérol, triglycérides et HDL) que ceux qui évitent ces deux membres de la famille des Allium. Même les personnes ne consommant ne serait-ce qu’une tasse d’oignons par semaine présentent un meilleur taux de cholestérol et une meilleure santé cardiovasculaire.

Les oignons et la tension artérielle

On donna à un groupe de personnes hypertendues 730 mg. de quercétine par jour pendant 28 jours, leur tension descendit entre 2 et 7 points pour la systole et 2 et 5 points pour la diastole mais le groupe à qui l’on avait donné des placebos ne présentait aucun changement.

Dans une autre étude, 2 à 3 cuillers à soupe d’huile essentielle d’oignon faisaient baisser la tension chez 67% des personnes à hypertension modérée. Leur niveau de systole descendait de 25 points et celui de diastole de 15 points.

Après sept années de recherche sur les effets de l’oignon sur la santé, un groupe de chercheurs conclut que l’on devait prendre 100 grammes d’oignons (environ 2/3 de tasse) par jour pour éviter les maladies cardiaques ou l’hypertension.

Les oignons peuvent aider à prévenir l’ostéoporose

Une étude a montré que la prise d’oignon rivalisait d’effets avec la prescription d’*Alendronate (Fosamax)* donné en prévention et traitement de l’ostéoporose (amincissement de l’os) chez les femmes après la

ménopause. Dans cette étude, les chercheurs ont étudié les effets de l'ovariectomie sur la perte osseuse chez des rats traités soit avec l'Alendronate soit avec la poudre d'oignon. La capacité de l'oignon à contrer la perte osseuse était proche de celle de l'Alendronate (Fosamax). Les oignons semblent renforcer les os sans les effets secondaires désagréables du Fosamax tels que les douleurs osseuses ou articulaires, les nausées, les ulcères, les renvois acides et les rougeurs pour ne mentionner que ceux-là.

Les chercheurs de l'Université de Berne, en Suisse, ont découvert qu'un composé chimique—un peptide nommé GPCS—présent dans les oignons inhibait l'activité des ostéoclastes (les cellules qui détruisent l'os) et diminuent donc la perte osseuse. Lorsque des cellules osseuses de rats nouveaux-nés exposés à l'hormone parathyroïde pour simuler la perte osseuse étaient traités par le composé GPCS extrait de l'oignon blanc, la perte de minéraux de l'os y compris le calcium était significativement inhibée.

D'autres études ont montré que la consommation d'oignons augmentait la masse osseuse, l'épaisseur de l'os et la densité de l'os en minéraux. De telles études encourageantes chez l'homme et l'animal soulignent les bénéfiques que les oignons peuvent procurer aux femmes ménopausées qui présentent une perte de la densité osseuse. Une étude qui a analysé les données nutritionnelles de 35 millions de femmes a montré que la consommation quotidienne d'oignons lors de la pré-ménopause ou de la post-ménopause allait de pair avec des effets bénéfiques sérieux sur la densité osseuse alors qu'une consommation peu fréquente d'oignons (une fois par mois ou moins) ne montrait pas de bénéfice sur la santé osseuse. Ceci indique que les femmes en post-ménopause peuvent faire diminuer leur risque de fracture de la hanche en prenant quotidiennement de l'oignon.

Détoxification de l'organisme avec des oignons

Les oignons sont riches en composés du soufre et en Vitamine C qui sont très bons pour enlever les toxines du corps tels que les métaux lourds comme le mercure, le plomb, l'arsenic et le cadmium.

Dans notre prochaine newsletter, nous évoquerons l'effet protecteur de l'oignon contre le cancer, le diabète et les problèmes de peau.

Sources:

<http://www.saibaba.ws/teachings/foodforhealthy.htm>

http://onions-usa.org/img/site_specific/uploads/phytochemical_brochure.pdf

<http://americanfitness.squarespace.com/onions-0712/>

<http://www.foods-healing-power.com/health-benefits-of-onions.html>

<http://www.foods-healing-power.com/health-benefits-of-onions.html>

<http://www.foods-healing-power.com/onions-for-your-heart.html>

www.MedicineHunter.com

<http://jn.nutrition.org/content/137/11/2405.full>

<http://www.foods-healing-power.com/onions-blood-pressure.html>

<http://curezone.org/dis/1.asp?CO=60>

http://www.herballegacy.com/Peret_Medicinal.html

<http://wrightnewsletter.com/2005/06/13/onion-consumption-may-slow-down-bone-loss/>

<http://health.tipsdiscover.com/onion-strong-cancer/>

<http://www.foods-healing-power.com/health-benefits-of-onions.html>

<http://www.foods-healing-power.com/onions-for-your-heart.html>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12126069?dopt=Abstract>

❧ Questions - Réponses ❧

1. Question : *Quelle est l'attitude correcte d'un praticien vibrionics envers les autres méthodes de soins comme l'allopathie, l'Ayurveda etc. ?*

Réponse : Les praticiens Vibro doivent avoir du respect pour toutes les autres méthodes. Nous pensons que chaque méthode efficace de soins a son rôle à jouer. En réalité il n'y a pas de méthode spécifique au monde qui puisse guérir tous les problèmes de santé. Chaque méthode a ses propres qualités et limites. Si une méthode particulière marche bien pour une personne, il/elle doit la suivre.

Dans certaines situations, une méthode particulière de soins peut être plus efficace que d'autres, mais le contraire peut aussi se produire lors d'une situation de santé différente avec la même personne. Laissez donc le patient choisir une ou plusieurs méthodes de soins pour différents problèmes selon leur besoin et leur souhait. Ce qui est important c'est que le patient ait foi dans la méthode de soins qu'il choisit. Il n'y a pas lieu de se quereller à propos des différentes méthodes. Selon la thérapie vibro, Dieu est le seul guérisseur. Les praticiens vibro se considèrent seulement comme les instruments de Dieu et servent Dieu résidant en tous les patients.

+++++

2. Question : *Cela fait presque deux ans que j'ai reçu la formation pour utiliser la boîte 108CC. Y a-t-il quelque chose de spécial que je dois faire maintenant ou dans le futur pour garder aux vibrations combo leur pleine efficacité ?*

Réponse : Il est fortement recommandé de recharger votre boîte 108CC tous les deux ans. Vous devriez contacter votre enseignant pour qu'il vous aide au rechargement. Sachez en priorité que pour que votre enseignant vous assiste, il doit avoir la confirmation que vous avez régulièrement envoyé votre rapport vibro tous les mois. Sinon vous DEVEZ écrire une nouvelle promesse à Dieu, et donner au moins les rapports des six derniers mois pour être admis à une recharge de votre boîte 108CC.

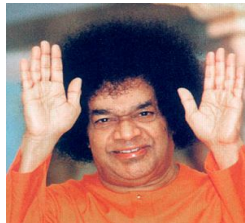
+++++

3. Question : *Je ne sais pas très bien comment compter, dans mon rapport mensuel, les patients qui viennent me voir plus d'une fois dans le mois pour une raison différente ou pour la même raison.*

Réponse : Pour un mois donné, tous les patients qui viennent pour la première fois sont comptés comme NOUVEAUX patients. Ceux qui sont déjà venus sont comptés comme ANCIENS patients. En un mois un patient est compté une seule fois sans tenir compte du nombre de visites.

+++++

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



☪ Mots Divins du GUERISSEUR des GUERISSEURS ☪

“Où que vous soyez, quel que soit le travail que vous faites, faites le comme un acte d'adoration, un acte de consécration, et un acte pour glorifier Dieu qui est l'Inspirateur, le Témoin, et le Maître. Ne divisez pas vos activités en catégories telles que « celles-ci sont pour mon intérêt » et « celles-ci pour l'amour de Dieu. » Love All, Serve All, Help Ever Hurt Never,

Livre pour la commémoration du 80 ème anniversaire de Sathya Sai Baba, 2005

+++++

“Le service désintéressé ennoblira l'homme et l'élèvera. Les hommes doivent cultiver les qualités telles que l'amour, la sympathie, l'équité, la compassion et le pardon. Ce n'est que lorsque l'on possède ces qualités que l'on est capable de rendre un service consacré. Pour sortir de ce profond malaise en eux, les hommes doivent réaliser que le corps n'a pas été donné pour servir leurs propres intérêts mais pour servir les autres.” Love All, Serve All, Help Ever Hurt Never,

Livre pour la commémoration du 80 ème anniversaire de Sathya Sai Baba, 2005

☪ Annonces ☪

Ateliers programmés

- ❖ Inde **Kasaragod, Kerala** : atelier AVP en février 2014, contact : Rajesh Raman à sairam.rajesh99@gmail.com ou par téléphone au 8943-351 524 / 8129-051 524.
- ❖ Inde **Puttaparthi** : atelier AVP du 28 au 30 janvier 2014, contact : Hem à 99sairam@vibrionics.org
Inde **Puttaparthi** : atelier SVP du 28 Jan. au 1er fév. 2014, contact : Hem à 99sairam@vibrionics.org

Pour tous les organisateurs : Si vous programmez un atelier, envoyez les détails à :
99sairam@vibrionics.org

☪ 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.

- ❖ 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.
- ❖ 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