

NEWSLETTER Sai Vibrionica

www.vibrionics.org

“Ogni volta che vedete una persona ammalata, scoraggiata, sconsolata o inferma, quello è il vostro campo di seva.”...Sri Sathya Sai Baba

Vol 4 Uscita 3

Maggio/Giugno 2013

☞ dall'ufficio del Dr. Jit. K. Aggarwal ☞

Cari Terapeuti

Recentemente abbiamo ricevuto un incoraggiante riscontro dai nostri terapeuti di Vibrionica e perciò vi ringrazio tutti. I risultati riportati con l'uso della cassetina delle 108CC hanno di gran lunga superato le nostre aspettative. Naturalmente, dobbiamo ringraziare soltanto il nostro amato Swami per questo e per la Sua Divina Mano Guaritrice che costantemente ci guida. Mi farebbe piacere condividere con tutti voi come è nata l'idea delle combinazioni già pronte. Nell'anno 2000, mia moglie Hem ed altri due terapeuti si recavano regolarmente in una locale scuola femminile di Puttaparthi per trattare le studentesse. Poiché la maggior parte delle bambine soffriva di comuni disturbi, i terapeuti dovevano preparare gli stessi rimedi più volte e individualmente per ciascuna studentessa, usando il Potenziatore Vibrazionale Sai Ram Healing. Questa era una procedura che richiedeva molto tempo e così avevano preparato alcune combinazioni generalmente necessarie in boccette più grandi per rendere più agevole il lavoro. Questo ha dato origine all'idea di preparare dei kit composti da combinazioni già pronte da usare nei campi medici ed in altre situazioni del genere. La mattina del 14 Giugno 2000, Hem portò al Darshan una lettera per Swami. Durante il percorso di ritorno verso la Sua residenza, Swami si fermò, prese la lettera e materializzò della vibhuti per lei. Allora non avevamo alcuna idea del fatto che il Signore ci stesse guidando verso la realizzazione della cassetina delle 108CC, che fu benedetta da Swami per la prima volta nel 2007 e successivamente, nella versione modificata, nel 2008 (come potete vedere nella foto sul vostro libro delle 108CC).

Il mese scorso, è stato pubblicato un libro sulla Vibrionica dallo Sri Sathya Sai Books and Publications Trust del Maharashtra, India. E' stato scritto da uno dei nostri terapeuti⁰²⁶⁴⁰ che è anche medico allopatico (non pratica l'allopatria, se non talvolta come servizio). Il libro descrive un gran numero di casi difficili relativi a molti campi della medicina che sono stati trattati con successo per mezzo della Vibrionica e, di conseguenza, esso incoraggerà molte persone nuove ad accogliere questa terapia. Anche se non indica le combinazioni usate, può ispirare molti terapeuti ad accettare casi più impegnativi e a farsi avanti per condividere le loro esperienze a beneficio di tutti. Il libro è disponibile presso la libreria del Dharmakshetra e di Prashanti Nilayam.

In questo momento dell'anno, qui in India siamo nel bel mezzo delle nostre vacanze estive e le persone in Occidente sono in attesa delle loro. Se state progettando di fare un viaggio o di andare in vacanza, vorremmo solo ricordarvi di portare con voi una piccola confezione di comuni rimedi Vibrazionali. Potete preparare il Kit Benessere riportato a pag. 2 del libro sulle 108 Comuni Combinazioni e portarlo con voi in una scatoletta di latta. Non permettete che un mal di stomaco, un brutto attacco di influenza o una caviglia slogata vi rovinino la vacanza. Inoltre, se state andando in una zona in cui potreste contrarre la Malaria o qualche altra malattia tropicale, non dimenticate di iniziare a prendere un rimedio preventivo molto prima di partire e di continuarne l'assunzione fino a quando sarete nuovamente a casa. Con i Monsoni che in India saranno presto in arrivo, le malattie tropicali sono diffuse – meglio prevenire che curare. Inoltre, se state gestendo dei campi medici nei villaggi, non dimenticate di somministrare rimedi preventivi a tutti i pazienti per proteggerli dalle infezioni e, perché no, assumetene una dose anche voi.

In ogni newsletter, io vi chiedo di inviare i vostri riscontri ed ogni volta siamo stati sommersi dalla vostra risposta. Ma è sorprendente che i terapeuti condividano con noi soltanto le cose buone. Sono certo che vi sono cose che non vi piacciono e saremmo felici di sentir parlare anche di queste. Apprezzeremo le opinioni schiette e ciò ci aiuterà in questo 'viaggio di apprendimento' che facciamo insieme. Inoltre, se vi siete imbattuti in qualche articolo sulla salute che vi piacerebbe che noi condividessimo nella newsletter, mandatecelo. Per favore, continuate ad inviare qualunque caso interessante che potete aver trattato con la Vibrionica – non potremo che beneficiare della reciproca esperienza.

Vi auguriamo una bella e calda estate – possiamo tutti noi crogiolarci nella luce solare dell'amore di Swami ed essere ispirati a contribuire nel modo migliore alla Sua missione.

In amorevole servizio a Sai
Jit Aggarwal

☞ Casi clinici con l'uso di comuni COMBO ☞

1. Cancro all'Utero ^{11993...India}

Una donna di 45 anni soffriva di Cancro all'Utero da 4 anni. Era stata sottoposta a trattamento allopatico che includeva un ciclo di chemioterapia, ma lo aveva sospeso perché non le stava dando alcun sollievo. In realtà, era stata costretta a letto a causa degli effetti collaterali. Il trattamento iniziò il 15 Ottobre 2012, quando le fu somministrato quanto segue:

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

Nel giro di due mesi, era in grado di alzarsi dal letto e di occuparsi di tutte le faccende domestiche come pure di andare di nuovo in chiesa. Quando venne sottoposta ad analisi per il cancro, 4 mesi dopo, risultò che il cancro era scomparso e lei era completamente normale. Il dosaggio venne ridotto a TDS.

CC8.4 Ovaries & Uterus viene solitamente incluso quando c'è un cancro in queste zone. Tuttavia, CC15.1 Mental & Emotional tonic è una buona aggiunta e deve aver contribuito alla guarigione.

2. Emergenza Cardiaca ^{11220...India}

Lo zio del terapeuta, di 61 anni, un paziente cardiopatico e diabetico, ebbe un improvviso attacco a mezzanotte del 31 Marzo 2013 con alternanza di perdita e ripresa di coscienza. Gli fu immediatamente somministrato **CC3.1 Heart emergencies** in acqua e, entro 2 minuti dall'assunzione della combo, fu in grado di alzarsi a sedere sul letto. La combo continuò ad essergli somministrata ogni 5 minuti anche durante il viaggio in macchina verso un vicino ospedale, dopo che aveva assunto alcune dosi. All'arrivo, si sentiva perfettamente normale. Venne ricoverato per disturbi cardiaci, ipertensione e possibile ictus. Alla famiglia fu comunicato che l'attacco era stato causato da pressione sanguigna elevata ed alto livello di zucchero nel sangue. Il terapeuta ha fatto notare che il paziente ha beneficiato di questa combo altre volte.

Questa è la conferma per tutti noi che questa combo dovrebbe essere tenuta in serbo dai membri della famiglia di un paziente con gravi problemi cardiaci, soprattutto se è diabetico. Sarà perciò prontamente disponibile per l'uso in un'emergenza analoga.

3. Artrite ^{02853...India}

Una donna di 50 anni aveva sofferto per due anni di dolore continuo alle gambe, principalmente alle articolazioni e soprattutto quando faceva freddo. Non riusciva a piegare le ginocchia per sedersi sul pavimento o anche su di una sedia e a camminare a lungo. Un medico allopatico l'aveva trattata con un farmaco per via orale e le aveva dato un unguento con cui massaggiare le gambe; nessuno dei due si era rivelato utile. Le fu detto che la causa era il clima freddo, lo stress e l'invecchiamento. Nel Novembre 2012, il terapeuta le prescrisse la seguente combinazione:

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

Due mesi dopo, la paziente disse al terapeuta che il dolore era scomparso completamente entro tre settimane di assunzione della combo. Ora è felice di essere di nuovo in grado di fare lunghe passeggiate, di sedersi con facilità sul pavimento come pure di stare comoda su di una sedia.

4. Eczema Cronico ^{10364...India}

Questo terapeuta di 55 anni ha trattato sé stesso per un eczema cronico di cui soffriva da 8 anni. Era localizzato alla parte inferiore dell'addome e su tutte le gambe. Aveva preso dei farmaci allopatrici ricevendo solo un sollievo temporaneo. Perciò, prese quanto segue:

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

I suoi sintomi sono scomparsi completamente. Vuole farci sapere che, dopo essersi qualificato come terapeuta vibrazionale, quattro anni fa, le spese mediche di tutta la sua famiglia sono scese a zero! Durante questo periodo, ha anche praticato servizio di ambulanza con il SSS VIP Medicare.

+++++

5. Sclerosi della Valvola Aortica ^{02128...Argentina}

Una donna di 67 anni si recò dal terapeuta, giacché era stato programmato un intervento cardiocirurgico per sclerosi della valvola aortica con grave aritmia e lei si domandava se la Vibronica poteva esserle d'aiuto. Su indicazione del pendolo, fu somministrato quanto segue:

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

Iniziò ad assumere le medicine il 20 Ottobre 2012. Ora l'intervento è stato cancellato a causa del notevole miglioramento dell'aritmia e della funzione della valvola aortica. Continua ad assumere le suddette combinazioni.

+++++

6. Tumore al Cervello ^{02128...Argentina}

Una donna di 29 anni si recò dal terapeuta perché presentava un tumore sellare (relativo alla sella turcica) di 9 mm al cervello. La Sella Turcica (letteralmente Sedia Turca) è una depressione a forma di sella situata nello sfenoide del cranio, in cui è collocata la ghiandola pituitaria. Ogni anno deve sottoporsi a risonanza magnetica (RMN) per analizzare la crescita del tumore, con la costante possibilità che si renda necessaria un'operazione per rimuoverlo. Le venne somministrato:

SR253 Calc Fluor + SR254 Calc Phos + SR280 Calc Carb (200C) + SR295 Hypericum (200C) + SR318 Thuja (200C) preparato in acqua in una boccetta contagocce da 10 ml con la somministrazione di 2 gocce...TDS.

Dopo 56 giorni di esclusivo trattamento vibrazionale, la paziente andò in ospedale per un'altra RMN. Il tumore era completamente scomparso. I medici furono sorpresi e commentarono di non riuscire a credere a questo miracolo!

+++++

7. Raffreddori e Influenza

Questo terapeuta ^{02119...USA} ha avuto ottimi risultati con la seguente combinazione per raffreddori e influenza: **NM18 General Fever Mix + NM36 War.**

Assunta frequentemente, al primo accenno di sintomi, la combinazione elimina sia le malattie virali che quelle di origine batterica. Se somministrata più tardi, quando l'infezione ha fatto presa, essa indebolisce la malattia e quindi ne accorcia la durata. Il terapeuta stesso e diversi suoi pazienti hanno trovato questa combo molto efficace.

Influenza

Questo terapeuta ^{01361...USA} giudica **NM79 Flu Pack** molto favorevolmente, in quanto è in grado di far cessare immediatamente il progredire dell'influenza. Con questo rimedio, ha trattato con successo molti casi, compreso se stesso e la moglie.

☞ ImportantE: ALL'AttenZionE di tutti I terapeuti ☞

Alcuni dei casi che riceviamo sono fantastici, ma non sempre siamo in grado di condividerli tutti con voi a causa della mancanza di alcune informazioni fondamentali che ci possono giungere solo dai terapeuti. Quindi, PER FAVORE, quando inviate i vostri casi assicuratevi di includere quanto segue:

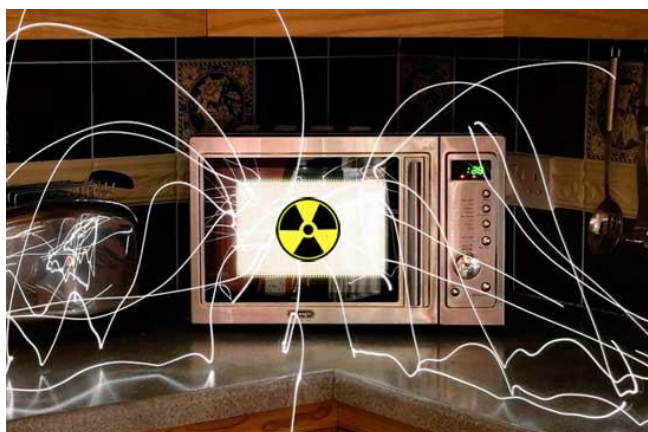
Età del paziente, maschio/femmina, data d'inizio del trattamento, lista dettagliata di tutti i sintomi acuti, lista dettagliata di tutti i sintomi cronici, durata di ciascun sintomo, possibile causa di ogni sintomo cronico, qualunque altro trattamento passato o in atto, combo prescritte e relativo dosaggio, registrazione della percentuale di miglioramento, condizioni finali, qualunque altra informazione relativa.

Questo ci sarà utile per la pubblicazione dei vostri casi nelle future newsletter. Se non ci giungono queste informazioni, potremmo non avere sufficienti casi completi per le pubblicazioni in futuro.

☞ CONSIGLI PER LA SALUTE ☞

La Sai Vibrionica offre informazione sanitaria e articoli a scopi esclusivamente istruttivi; queste informazioni non vanno intese come consigli medici. Raccomandate ai vostri pazienti di consultare il loro medico per le proprie condizioni sanitarie specifiche.

I Rischi Nascosti della Cucina a Microonde



Probabilmente sapete già che ciò che mangiate ha un profondo impatto sulla vostra salute. Il mantra "siete ciò che mangiate" è davvero reale. Ma non bisogna considerare solo ciò che si mangia, ma anche come lo si cucina.

L'ideale è consumare molto del vostro cibo crudo. Ma la maggior parte di noi non è in grado di aderire ad una dieta totalmente crudista e finiamo per cucinare una certa percentuale dei nostri alimenti. E qui abbiamo molte scelte: forni tradizionali, griglie, forni ad induzione, microonde, ecc.

Non occorre dire che il forno a microonde è comodo ed è uno dei modi più veloci per cucinare il nostro cibo. Quindi, come funziona?

Come funzionano i forni a microonde?

Le microonde sono una forma di energia elettromagnetica, come le onde luminose o le onde radio. Le microonde sono onde di energia elettromagnetica molto corte che viaggiano alla velocità della luce. Nella nostra moderna era tecnologica, le microonde vengono usate per trasmettere a lunga distanza segnali telefonici, programmi televisivi e conoscenze informatiche da una parte all'altra della terra o ad un satellite nello spazio. Ma le microonde ci sono più familiari come fonte energetica per la cottura del cibo.

Ogni forno a microonde contiene un magnetron, un tubo in cui gli elettroni vengono colpiti da campi magnetici ed elettrici in modo tale da produrre radiazione ad una micro-lunghezza d'onda di circa 2450 Mega Hertz (MHz) o 2.45 Giga Hertz (GHz). Questa radiazione di microonde interagisce con le molecole del cibo. Tutta l'energia dell'onda muta la polarità da positiva a negativa ad ogni ciclo d'onda. Nelle

microonde, questi mutamenti di polarità avvengono milioni di volte ogni secondo. Le molecole del cibo – soprattutto le molecole d'acqua – hanno un'estremità positiva e negativa, nello stesso modo in cui un magnete ha un polo nord ed un polo sud.

Nei modelli in commercio, il forno ha un ingresso di potenza di circa 1000 watt di corrente alternata. Poiché queste microonde generate dal magnetron bombardano il cibo, causano la rotazione delle molecole polari alla stessa frequenza di milioni di volte al secondo. Tutta questa agitazione crea una frizione molecolare che riscalda il cibo.

Costituisce un modo sicuro di cucinare?

Non sono stati condotti molti studi sul modo in cui la cottura a microonde influisce sul nostro cibo. Ed inoltre, i risultati di questi studi sono piuttosto contrastanti. Alcuni scienziati, di solito sovvenzionati da produttori o governi, dichiarano che la cottura a microonde è piuttosto sicura. Altri, solitamente appassionati di un sano stile di vita, condannano il microonde come il peggiore elettrodomestico da cucina mai creato e come un grave pericolo per qualunque essere vivente. Ovviamente, c'è bisogno di un maggior numero di studi indipendenti per dimostrare o smentire tale dichiarazione estrema, ma appare già chiaro che la cottura a microonde non è il miglior modo per cucinare il nostro cibo.

La cottura a microonde distrugge le Sostanze Nutritive del Cibo

- ❖ Uno studio pubblicato sull'uscita di Novembre 2003 del Journal of the Science of Food and Agriculture ha scoperto che i broccoli "bombardati" nel microonde insieme ad un pò d'acqua perdevano fino al 97% dei loro benefici antiossidanti. A confronto, i broccoli cotti a vapore perdevano l'11% o meno dei loro antiossidanti. C'erano anche riduzioni dei composti fenolici e glucosinolati, ma i livelli minerali rimanevano intatti.
- ❖ Uno studio Scandinavo del 1999 sulla cottura degli asparagi, rilevò che la cottura a microonde causava una riduzione della vitamina C.
- ❖ In uno studio sull'aglio, un minimo riscaldamento di 60 secondi al microonde era sufficiente ad inattivare il suo enzima allinasi, l'ingrediente attivo fondamentale contro il cancro.
- ❖ Uno studio Giapponese condotto dal Dr. Watanabe dimostrò che soli 6 minuti di riscaldamento al microonde trasformavano il 30-40% della vitamina B12 contenuta nel latte in una forma inerte (morta).
- ❖ Un recente studio Australiano ha dimostrato che le microonde causano un elevato grado di "disgregazione proteica" rispetto al riscaldamento tradizionale.

La Cottura a Microonde non va bene per riscaldare il latte materno

Pare ci sia un crescente peso delle prove che indica che il latte materno o le formule alimentari per neonati subiscano dei mutamenti se riscaldati in un microonde:

- ❖ La cottura a microonde può distruggere gli agenti essenziali per la lotta contro le malattie, che sono contenuti nel latte materno e che offrono protezione al vostro bambino. Nel 1992, il Dr. Richard Quan scoprì che il latte materno esposto al microonde perdeva l'attività del lisozima, gli anticorpi e incrementava la crescita di batteri potenzialmente più patogeni.
- ❖ Un altro studio sul latte materno e le formule per neonati condotto da Lee nel 1989 rivelò che il contenuto di vitamine veniva esaurito dalla cottura a microonde e determinati aminoacidi venivano convertiti in altre sostanze biologicamente inattive. Alcuni aminoacidi alterati sono veleni per il sistema nervoso e per i reni.

Cambiamenti nelle persone che consumano cibi cotti al microonde

Ci sono state poche ricerche sui cambiamenti a livello dei consumatori di cibo cotto usando i microonde. Un lavoro condotto da Hertel e Blanc è stato ampiamente citato e necessita di un seguito. Sebbene abbiano scoperto molti e gravi cambiamenti, compresi livelli di emoglobina diminuiti e livelli di colesterolo e di leucociti aumentati, la loro ricerca era basata su sole 18 persone, che si alimentavano tutte con la sola dieta macrobiotica, compreso lo stesso Hertel. Può darsi che le loro scoperte siano ugualmente valide per il pubblico in generale ma, senza un'ulteriore dimostrazione, non possiamo fare questa ipotesi. Tom Valentine, un giornalista indipendente americano, ha pubblicato i risultati di questo studio su Search for Health nella Primavera del 1992.

Liberatevi del Vostro Microonde: Alcuni Consigli Essenziali

E' facile vivere senza microonde, che ci crediate o meno. Dovete solo apportare alcune piccole rettifiche allo stile di vita, ad esempio:

- ❖ Organizzatevi in anticipo. Tirate fuori dal freezer il vostro pasto la mattina stessa o la sera prima, così non finirete per dovervi affannare a scongelare due chili di cibo due ore prima di pranzo o di cena.
- ❖ Preparate zuppe e stufati in grande quantità e poi congelateli in sacchetti o contenitori di piccole dimensioni. Un'ora prima di mangiare, tiratene fuori uno e scongelatelo mettendolo in una bacinella d'acqua fino a quando è abbastanza sgelato da scivolare in una pentola, poi riscaldatelo sul fornello.
- ❖ Un tostapane o un forno tradizionale costituiscono un GRANDE sostituto del microonde per riscaldare gli avanzi! Tenetelo a bassa temperatura – 200-250 gradi F (95-120 gradi C) – e riscaldate dolcemente un piatto di cibo per 20-30 minuti.
- ❖ Preparate i vostri pasti in anticipo, in modo da avere sempre a disposizione un buon pasto per quei giorni in cui siete troppo occupati o troppo stanchi per cucinare.
- ❖ Cercate di mangiare più cibo biologico crudo. Questo è il modo migliore di migliorare la vostra salute a lungo andare.

Fonti:

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>

+++++

Come i Cibi Ricchi di Fibra Possono Contribuire a Mantenere il Colesterolo Sotto Controllo



Proprio come il consumo di determinati cibi – come quelli ricchi di grassi saturi – può aumentare i livelli di colesterolo nocivo, il consumo di alimenti ricchi di fibra può effettivamente contribuire ad abbassarli. Gli scienziati stanno ancora cercando di determinare l'esatto meccanismo tramite il quale la fibra abbassa il colesterolo, dice la dottoressa Linda V. Van Horn, una dietologa diplomata e professoressa di medicina preventiva presso la Northwestern University's Feinberg School of Medicine di Chicago.

La fibra alimentare, nota anche come crusca o massa fibrosa, comprende tutte le parti dell'elemento nutritivo delle piante che il vostro corpo non può digerire o assorbire. A differenza degli altri componenti alimentari come i grassi, le proteine o i carboidrati – che il vostro corpo disgrega e assorbe – la fibra non viene digerita dall'organismo. Passa invece relativamente intatta attraverso il vostro stomaco, l'intestino tenue, il colon ed esce dal corpo.

La fibra viene comunemente classificata come solubile quando si dissolve in acqua ed insolubile quando non lo fa. La maggior parte dei cibi a base vegetale, come la farina d'avena ed i fagioli, contiene sia fibra solubile che insolubile. Tuttavia, la quantità di ciascun tipo varia a seconda dei diversi elementi nutritivi delle piante. Per ricevere il maggior beneficio salutare, consumate un'ampia varietà di cibi ricchi di fibra.

Ciò che appare chiaro è che i benefici per il controllo del colesterolo sono dovuti alla fibra solubile. Questa si trova nella polpa di frutti quali pere e mele, nelle verdure come i piselli, nei cereali integrali come l'avena e l'orzo. La fibra insolubile è indigeribile ma costituisce una parte necessaria per una dieta sana – non per motivi di controllo del colesterolo – è il tipo di fibra che aiuta la digestione e la regolarità intestinale.

“Gli alimenti ricchi di fibra che contengono fibra solubile, sembrano influire sugli acidi grassi a catena corta nel flusso sanguigno” dice la Van Horn. “La fibra solubile possiede lo stesso tipo di vantaggio potenziale che avrebbe qualcosa di simile ad un farmaco per l’abbassamento del colesterolo (statina); essa blocca l’assunzione di grasso saturo o di altri grassi nocivi.” La fibra solubile può anche contribuire a ridurre la resistenza all’insulina, che sembra giocare un ruolo nei livelli di colesterolo pericolosi. “La fibra sembra avere effetti benefici sia sul metabolismo dei lipidi che su quello del glucosio” dice la Van Horn. Questo può migliorare il vostro profilo totale dei lipidi o “grassi”, ed ha come conseguenza livelli di colesterolo più salutari come pure livelli inferiori di trigliceridi, un altro tipo di grassi nel sangue.

C’è una ragione pratica del perché la fibra solubile può contribuire a gestire il colesterolo, vale a dire che questi alimenti tendono ad essere più poveri di grasso e più sazianti dei cibi privi di fibra. Questo significa che avete più probabilità di aderire alla vostra dieta e di ottenere un peso salutare con una dieta ricca di alimenti ad alto contenuto di fibra.

Fibra per Abbassare il Colesterolo: La Ricerca

La ricerca dimostra che semplici cambiamenti quotidiani a favore di una dieta per abbassare il colesterolo possono dare risultati nel giro di qualche mese. Secondo uno studio controllato di più di 300 adulti, pubblicato sul *Nutrition Journal*, le persone che consumavano giornalmente da 3 a 4 grammi di cereali contenenti fibra d’avena per quattro settimane, abbassavano le loro lipoproteine a bassa densità (LDL) o colesterolo “cattivo” di circa il 5%. Inoltre, questo fu il primo studio a dimostrare che l’inserimento di fibra all’interno di una dieta per il colesterolo alto è utile per persone di differenti etnie.

Altre buone notizie: L’avena non è l’unica fonte di fibra utile. Uno studio su 160 donne in post-menopausa ha comparato il consumo di prugne secche e di mele disidratate per scoprire come la fibra della frutta influisca sui fattori di rischio per la cardiopatia, come il colesterolo. Con la pubblicazione sul *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, il gruppo di ricerca ha riferito che le donne che consumavano l’equivalente di due mele disidratate al giorno vedevano un miglioramento dei propri livelli di colesterolo pari al 16% entro tre mesi (sebbene anche le prugne secche siano utili per l’abbassamento del colesterolo totale).

Quanta Fibra Vi Serve Ogni Giorno?

L’istituto di Medicina, che offre consigli su base scientifica circa questioni di medicina e di salute, fornisce le seguenti raccomandazioni giornaliere per gli adulti: gli uomini dovrebbero raggiungere una quota giornaliera che va dai 30 ai 38 grammi di fibra, e le donne dovrebbero raggiungere i 21-25 grammi. Va notato che la maggior parte della gente non arriva nemmeno al 25% del quantitativo. Cercate di aggiungere alla vostra dieta questi alimenti ricchi di fibra: crusca d’avena, crusca di riso, sedano, carote, fagioli, piselli, pere, arance, orzo, pezzetti della parte dura dell’avena, mandorle.

Vi serve qualche idea per introdurre questa fibra nella vostra dieta di ogni giorno? Provate queste aggiunte al menu:

- ❖ Fate spuntini di frutta secca o fresca o di verdure.
- ❖ Aggiungete verdure e fagioli negli sformati e nelle zuppe.
- ❖ Quando cuocete al forno, usate farine integrali in sostituzione di una parte o di tutta la farina bianca.
- ❖ Preparate una cioccolata calda a partire dalla fonte, con latte e polvere di cacao, che contiene fibra.
- ❖ Scegliete opzioni ricche di fibra rispetto ad opzioni ricche di grasso – per esempio, aggiungete fagioli ad un burrito anziché formaggio o panna acida.

Benefici di una Dieta Ricca di Fibra

Una dieta ricca di fibra offre molti benefici, tra cui:

- ❖ **Normalizza i movimenti intestinali.** La fibra alimentare aumenta il peso e le dimensioni delle vostre feci e le rende morbide. L’evacuazione di feci voluminose è più agevole e diminuisce la probabilità di stitichezza. Se avete feci sciolte, acquose, la fibra può anche aiutarvi a solidificare le feci poiché assorbe l’acqua e aggiunge massa alle feci.

- ❖ **Aiuta a mantenere l'intestino sano.** Una dieta ricca di fibra può diminuire il rischio di sviluppare emorroidi e piccole borse nel colon (malattia diverticolare). Un po' di fibra viene fermentata nel colon. I ricercatori stanno considerando come ciò possa giocare un ruolo nella prevenzione di malattie del colon.
- ❖ **Abbassa i livelli di colesterolo.** La fibra solubile che si trova nei fagioli, nell'avena, nei semi di lino e nella crusca d'avena può essere utile nell'abbassare i livelli di colesterolo totale nel sangue, riducendo i livelli di colesterolo LDL. Gli studi hanno rivelato che la fibra può avere altri benefici sulla salute cardiaca, come la riduzione della pressione sanguigna e dell'infiammazione.
- ❖ **Contribuisce a controllare i livelli di zucchero nel sangue.** Nelle persone affette da diabete, la fibra – soprattutto quella solubile – può rallentare l'assorbimento di zucchero ed aiutare a migliorare i livelli di zucchero nel sangue. Una dieta sana, che comprenda fibra insolubile, può aiutare anche a ridurre il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2.
- ❖ **Aiuta ad ottenere un peso sano.** Gli alimenti ricchi di fibra richiedono generalmente più tempo di masticazione, cosa che concede al vostro organismo l'occasione di registrare quando non siete più affamati, e quindi siete meno inclini a mangiare troppo. Inoltre, una dieta ricca di fibra tende a far sentire il pasto più abbondante e a soffermarsi più a lungo, così rimanete sazi per un periodo di tempo maggiore. Ed inoltre, le diete ricche di fibra tendono ad essere meno “energeticamente dense”, il che significa che presentano meno calorie per lo stesso volume di cibo.

Un altro vantaggio attribuito alla fibra alimentare è la prevenzione del cancro colon-rettale. Tuttavia, la prova che la fibra riduca il cancro colon-rettale è confusa. Aumentare ogni giorno l'assunzione di fibra fino ai livelli raccomandati può mantenere le cose in movimento e contribuire a migliorare la vostra salute.

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

✎ L'ANGOLO DELLA RISPOSTA ✎

1. Domanda: *Dovrei dare un formulario al paziente prima di fissare il primo appuntamento?*

Risposta: Non è necessario poiché è importante parlare con il paziente. Tuttavia, può essere utile sia per il paziente che per il terapeuta, se egli desidera fornire dettagli scritti dei suoi problemi cronici e di qualunque altro trattamento a cui si è sottoposto.

2. Domanda: *Il manuale di Vibronica elenca un gran numero di domande da porre al paziente per stabilire la causa che sta all'origine della sua malattia cronica. Tuttavia, all'inizio, se un paziente non è disposto a rispondere a tali domande, c'è qualcosa che io posso fare?*

Risposta: Sì. Nella maggioranza dei casi, sarà utile aggiungere CC15.1 poiché la causa originaria si trova spesso in qualche disturbo mentale, come un dispiacere o un trauma. Tuttavia, parlare ad un paziente come fareste ad un membro della vostra stessa famiglia, lo può aiutare ad aprirsi alle vostre domande.

3. Domanda: *In qualità di paziente, quando ho ricevuto il mio rimedio per posta, la boccetta era piena, mentre il libro dice che dovremmo riempirla solo per i 2/3; come mai?*

Risposta: E' corretto riempire la boccetta per 2/3 e poi scuoterla nel modo consueto. Tuttavia, potete poi aggiungere delle altre pillole e agitare di nuovo.

4. Domanda: *Per quanto tempo un paziente affetto da malattia cronica deve essere privo di sintomi prima che io inizi a prescrivergli una dose di mantenimento di OW?*

Risposta: Quando i sintomi di un paziente sono scomparsi, riducete lentamente il dosaggio nel corso di un lungo periodo di tempo (tra 1/3 e 2/3 del tempo di trattamento) fino ad OW. Questa dose può essere mantenuta per tutta la vita.

+++++

5. Domanda: *E' appropriato preparare il rimedio davanti al paziente o sembrerà bizzarro o ritualistico quando agito la boccetta formando la figura del numero 8?*

Risposta: Non abbiamo rilevato che questo sia un problema ma, se lo sentite necessario, potete spiegare che questo modo di agitare assicura che la vibrazione della goccia raggiunga TUTTE le pillole.

+++++

6. Domanda: *Se un paziente sta assumendo 4 diversi rimedi, è necessario attendere 20 minuti tra una pillola e l'altra?*

Risposta: No, in realtà avete bisogno di un intervallo di soli 5 minuti tra una pillola e l'altra. Non si dovrebbero dare ad una persona più di tre boccette diverse per volta, altrimenti potreste opprimere il paziente ed egli potrebbe interrompere il trattamento.

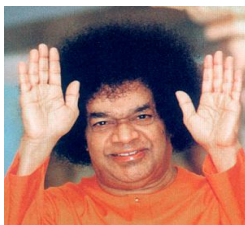
+++++

7. Domanda: *Sono autorizzato ad inviare e-mail con il collegamento al sito di Vibrionica ai miei pazienti/potenziali pazienti di Sai per creare tra loro consapevolezza? Posso parlare loro delle vibrazioni su Skype, ecc.?*

Risposta: Certamente, potete parlare loro della Sai vibrionica via Skype, e-mail o telefono ed incoraggiarli a leggere le nostre newsletter, liberamente disponibili sul nostro sito per tutti i lettori. Abbiamo inoltre a disposizione un volantino, se desiderate inviare ulteriori informazioni ai vostri pazienti e devoti di Sai.

+++++

Terapeuti: Avete una domanda per il Dr. Aggarwal? Inviatela a lui presso news@vibrionics.org



☪ PAROLE DIVINE DAL TERAPEUTA DEI TERAPEUTI ☪

“L’esercizio spirituale del servizio è piuttosto inconfondibile. Nel servizio voi dedicate tutta la vostra energia ed attenzione al compito che state svolgendo, poiché si tratta di un compito a cui vi siete votati. Voi dimenticate il vostro corpo ed ignorate le sue esigenze. Mettete da parte la vostra individualità ed il suo prestigio e le prerogative. Voi strappate il vostro ego alla radice e lo gettate via. Abbandonate la vostra condizione sociale, il vostro orgoglio, il vostro nome e la forma e tutto ciò che essi esigono dagli altri. Questo processo rende la mente pura.”

...Discorsi Sathya Sai, 1977.06.03

+++++

“Il servizio è un programma che dura tutta la vita; non conosce riposo o tregua. Questo corpo vi è stato donato in modo che possiate dedicare la sua forza e le sue capacità al servizio dei fratelli. Servite l’uomo fino a quando non vedrete Dio in tutti gli uomini; allora, ciò che farete sarà innalzato all’adorazione.”

...Discorsi Sathya Sai, 1975.01.06

+++++

Non avete alcun motivo di sentirvi orgogliosi quando siete in grado di aiutare un altro, poiché la vostra capacità o la ricchezza o il coraggio o la posizione ufficiale che vi offre l’opportunità di servire è il dono di

Dio, che voi lo riconosciate oppure no. Voi state solo offrendo questo dono di Dio ad un altro dono di Dio, vale a dire il povero, l'incolto, il debole, il malato, l'afflitto, lo straziato dal dolore, che cerca il vostro aiuto.

Per il progresso dell'umanità, il lavoro da solo non è sufficiente se non è associato all'amore, alla compassione, alla retta condotta, alla sincerità e alla comprensione. Senza le suddette qualità, non si può realizzare il servizio altruista. *...Discorso di Sathya Sai Baba*

❧ Annunci ❧

Prossimi Seminari

- ❖ **India New Delhi** seminario AVP 29-30 Giugno 2013, contattare Sangeeta presso trainer1.delhi@vibrionics.org
- ❖ **India Puttaparthi**: seminario SVP 15-20 Luglio 2013, contattare Hem presso 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **India Puttaparthi**: seminario AVP 23-27 Luglio 2013, contattare Hem presso 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **India Mumbai**: seminario AVP 3-4 Agosto 2013, contattare Sandip Kulkarni al 9869-998 069 o tramite email presso sanket265@yahoo.co.in O Nand Agarwal presso nandagarwal@hotmail.com.
- ❖ **Italia Venezia**: Conferenza Nazionale di aggiornamento 31 Agosto 2013, contattare Manolis tramite email presso manolistho@yahoo.it o per telefono al +39-41-541 3763.
- ❖ **Polonia Wroclaw**: seminario Senior VP 13-15 Settembre 2013, contattare Dariusz Hebisz tramite email presso wibronika@op.pl o per telefono al +48-606 879 339.
- ❖ **Grecia Atene**: seminari di aggiornamento JVP e terapeuti 21-23 Settembre 2013, contattare Vasilis tramite email presso saivasilis@gmail.com o per telefono al +30-697-2084 999.

A tutti gli Istruttori: Se avete programmato un seminario, inviatene i dettagli presso:
99sairam@vibrionics.org

*** ALL'ATTENZIONE DEI TERAPEUTI ***

- ❖ Il nostro sito è www.vibrionics.org. Avrete bisogno del vostro numero di Registrazione per accedere al Portale Terapeuti. Se il vostro indirizzo e-mail dovesse cambiare, siete pregati di informarci il più presto possibile presso news@vibrionics.org
- ❖ Potete condividere questa newsletter con i vostri pazienti. Le loro domande andrebbero indirizzate a voi per risposte oppure per ricerca e replica. Grazie per la vostra collaborazione.

Jai Sai Ram!

Sai Vibrionica . . . verso la perfezione nell'assistenza sanitaria gratuita ai pazienti