

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 4

Luglio/Agosto 2013

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

Cari Terapeuti

Mi procura un immenso piacere condividere un recente ed emozionante sviluppo con la nostra sempre più grande famiglia di terapeuti di Sai Vibrionica. Ci è stato suggerito dal nostro stimato Presidente dell'Organizzazione Sathya Sai di tutta l'India, Sri Srinivasanji, di tenere un seminario/conferenza di Vibrionica (la cosa sarà indipendente e non collegata all'Organizzazione Sai o al Trust) a Prashanthi Nilayam in un prossimo futuro! Questo è un grande onore ed anche una bella opportunità che ci viene offerta da Bhagawan per mettere in evidenza la Vibrionica e diffondere la consapevolezza su questo fantastico sistema di guarigione.

Proponiamo di tenere la conferenza il 26 Gennaio 2014 e non potremmo chiedere al Signore un dono più perfetto per il Nuovo Anno. Quando, il 21 Aprile 2007, Swami ci disse in una interview che ci sarebbe stata una conferenza Internazionale di Vibrionica a Puttaparthi, noi rimanemmo completamente meravigliati. Sembra che le parole di Swami ora si stiano avverando.

Questa è una pietra miliare significativa per la Sai Vibrionica. Questo è certamente il risultato dello sforzo collettivo di miriadi di terapeuti che ogni giorno dispensano globalmente amore incondizionato e servizio sotto forma di vibrazioni curative.

Come capirete, c'è molto da fare affinché questa conferenza abbia successo. E' una grossa responsabilità per tutti noi in qualità di terapeuti vibrazionali attivi. Tenere una conferenza a Prashanthi Nilayam non è un'impresa da poco – ci vorranno mesi di programmazione, allestimento e duro lavoro. Non possiamo impegnarci in un compito così grande senza la vostra partecipazione attiva ed il vostro sentito sostegno. Di conseguenza, estendiamo un chiaro invito a tutti voi di mettere insieme le vostre opinioni e di contribuire a questo sforzo in qualunque modo vi sentiate portati. Proponiamo di presentare casi interessanti e straordinari ed articoli su vari aspetti della Vibrionica. Abbiamo anche intenzione di allestire una mostra che descriva la crescita e lo sviluppo della medicina vibrazionale nel corso degli ultimi 20 anni, mettendo in rilievo le varie interazioni con Swami in relazione alla stessa.

Avremmo bisogno di terapeuti che collaborino alla programmazione e al coordinamento, per preparare il materiale per la mostra, per scrivere i documenti da presentare e, naturalmente, con l'approssimarsi del momento, serviranno volontari che si occupino dei delegati – registrazione alla conferenza, sistemazione, ecc. Per cortesia, mettetevi al più presto in contatto con noi presso 99sairam@vibrionics.com, facendoci sapere in che modo vorreste contribuire a questo fausto evento. Sembra che manchino dei mesi ma, credetemi, è soltanto dietro l'angolo. Accettiamo tutte le idee e le opinioni e ci farebbe piacere sapere cosa vorreste vedere e sentire alla conferenza.

Perciò abbiate la cortesia di inviarci entro il 31 Agosto **a.** se parteciperete e **b.** se desiderate presentare uno scritto o esporre un documento e **c.** quale tipo di seva potete offrire prima o durante la conferenza. Nelle prossime settimane, sulla sezione Terapeuti del sito www.vibrionics.org, verrà inserita una lista crescente dei vari tipi di aiuto che occorreranno per fare in modo che la prima conferenza di Vibrionica abbia successo. Siete pregati di controllare il sito regolarmente.

Sebbene comprendiamo che molti terapeuti possano non essere in grado di essere fisicamente presenti a Prashanthi per partecipare ed essere testimoni di questo grande evento, non vi è alcuna ragione di astenersi dall'offrire spontaneamente i vostri servizi ed il vostro aiuto da casa. Possiamo assegnare dei compiti a tutti coloro che desiderano essere d'aiuto in questo seva. Un tale immenso evento non può aver luogo senza l'esplicita volontà e la benedizione dell'amato Swami e questa opportunità di partecipare ad una conferenza (in qualunque piccola maniera) che si terrà nel Suo stesso Ashram non è da prendere alla leggera. Deve essere fatta come un'offerta di gratitudine al nostro Divino Maestro e noi dobbiamo compiere ogni sforzo per renderla degna di questo.

Per la Vibrionica, questa è un'opportunità significativa di lasciare la propria impronta come eminente sistema di guarigione alternativa. E' attraverso programmi di base come questa conferenza che le esperienze collettive vengono meglio assorbite, pubblicate/presentate e condivise a beneficio di tutti applicando le migliori pratiche nell'utilizzare la conoscenza. Aspettiamo con ansia di sentirvi al più presto, sperando e pregando che Swami ci guidi tutti per realizzare questa conferenza. Lavoreremo insieme per fare in modo che la Vibrionica sia disponibile a tutta l'umanità, ad animali e piante.

In amorevole servizio a Sai
Jit Aggarwal

☯ Casi clinici con l'uso di comuni COMBO ☯

1. Cancro alla Prostata ^{02799...UK}

Il terapeuta iniziò a trattare un anziano signore di 81 anni tre mesi dopo che gli era stato diagnosticato un cancro alla prostata. Il paziente aveva rifiutato di assumere medicine allopatiche, compresa la chemioterapia, ma aveva accettato di sottoporsi a controlli ospedalieri ogni 6 mesi. Gli fu somministrato:

CC2.1 Cancers + CC2.3 Tumours & Growths + CC14.1 Male tonic + CC14.2 Prostate...TDS

Dopo 8 mesi di trattamento vibrazionale, si recò in ospedale per il suo abituale controllo. Gli fu comunicato che il suo cancro se n'era andato e che non c'era più bisogno che tornasse per ulteriori controlli. Continuò ad assumere la suddetta combinazione ma dopo 6 mesi il dosaggio venne ridotto a BD. Dopo un altro anno, il dosaggio venne ulteriormente ridotto ad OD nel Gennaio 2013, come misura preventiva.

+++++

2. Dolore Artritico al Ginocchio ^{02877...USA}

Il 27 Ottobre 2012, un uomo di 71 anni si recò dal terapeuta perché stava soffrendo a causa di un intenso dolore al ginocchio sinistro che gli rendeva difficile camminare. Il suo medico lo aveva diagnosticato come una grave artrite; perciò fu programmato un intervento chirurgico al ginocchio per il 18 Dicembre. Gli venne somministrato **CC20.3 Arthritis...TDS**. In soli 2 giorni, riferì di sentirsi meglio al 90% ma, poco dopo, cominciò ad avere dolori in tutto il corpo, in particolare alla spina dorsale. La suddetta combo venne sospesa e fu somministrato quanto segue:

CC20.1 SMJ tonic + CC20.2 SMJ pain + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscle & Supportive tissue + CC20.5 Spine...TDS

All'inizio di Dicembre, riferì di sentirsi migliorato del 95%, quindi cancellò l'appuntamento per l'intervento. Sei mesi dopo è migliorato del 98% ed è molto felice per il miglioramento di qualità della sua vita.

Questo è un eccellente esempio di come un problema comune a molte persone anziane possa potenzialmente venire eliminato con i rimedi vibrazionali.

+++++

3. Stitichezza Cronica ^{02802...UK}

Una mamma portò la figlioletta di 9 anni dal terapeuta poiché la bambina soffriva di stitichezza cronica da tre anni e di ricorrenti infezioni urinarie. Non riusciva a svuotare l'intestino senza assumere quotidianamente il lassativo Movicol. Le fu somministrato:

CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.4 Constipation + CC4.10 Indigestion + CC13.2 Kidney & Bladder infections + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS

Il giorno successivo all'inizio dell'assunzione della suddetta combo, svuotò regolarmente l'intestino ed il Movicol venne sospeso.

+++++

4. Problemi di Menopausa ^{02322...USA}

Una paziente di 55 anni si recò dal terapeuta con tipici sintomi di menopausa, quali vampate di calore, variazioni emotive di umore con collera, depressione, tristezza e agitazione. Provava poco entusiasmo

per le faccende domestiche quotidiane e, in genere, mancava di qualunque prospettiva positiva. Le fu somministrato:

SR513 Oestrogen...BD in vibhuti - una dose al risveglio e l'altra alla sera prima di andare a dormire.

Nel giro di 2 settimane le vampate si erano ridotte da un ritmo quotidiano ad 1 o 2 volte alla settimana e le sue variazioni d'umore erano diminuite. Dopo altre due settimane si sentiva turbata solo occasionalmente e le vampate erano molto rare. Il rimedio venne ridotto ad 1 dose serale.

*Per questi problemi, abbiamo anche **NM10 Climacteric** in cui l'Estrogeno è compreso nella mistura. Per chi ha la cassetta delle 108CC: **CC8.1 Female Tonic** +**CC8.6 Menopause**.*

+++++

5. Stress e Tensione ^{00002...India}

Il terapeuta afferma che la seguente combo è di enorme aiuto per chi soffre di stress, ansia o tensione, ecc.

NM6 Calming + BR2 Blood Sugar + BR3 Depression + BR4 Fear + BR6 Hysteria + BR7 Stress + SM4 Stabilising + SM5 Peace & Love Align. + SM6 Stress + SM9 Lack of Confidence...TDS o quando è necessario.

Il terapeuta raccomanda di tenere questo rimedio pronto in una boccetta con contagocce, per comodità di preparazione. Si è rivelata di particolare efficacia nelle quotidiane situazioni di vita a cui è difficile far fronte o quando si fa fatica a prendere decisioni.

+++++

6. Difetto del Setto Atriale (ASD) e Morbo di Crohn ^{002817...India}

Ad un bambino di 9 anni venne diagnosticato un ASD ed il Morbo di Crohn. L'intervento fu rifiutato poiché il bimbo era molto debole. La famiglia era così povera che i genitori non erano in grado di sostenere il costo delle medicine allopatiche. Si recarono dal terapeuta dietro raccomandazione di un paziente che, tramite la Vibrionica, era stato trattato con successo per un'artrite.

Al bambino vennero somministrate le due seguenti combo:

#1. NM6 Calming + NM26 Immunity + NM45 Atomic Radiation + NM75 Debility + NM90 Nutrition + OM2 Respiratory + OM19 Cardiac and Lung + BR18 Circulation + SM2 Divine Protection + SR256 Ferrum Phos + SR287 Digitalis + SR311 Rhus Tox + SR496 Heart Valves ...TDS (per ASD)

#2. NM2 Blood + NM15 Diarrhoea + NM36 War + NM80 Gastro + NM90 Nutrition + SR255 Calc Sulph...6TD (per morbo di Crohn)

Nel giro di un mese, il bambino, che per un po' di tempo non era stato in grado di camminare nemmeno in casa, cominciò di nuovo ad andare a scuola. Il miglioramento fu approssimativamente del 70%. Alla fine dei due mesi successivi, era migliorato del 90% ed aveva persino cominciato a giocare a pallone.

Per il momento, il dosaggio della combo **#1** continua ad essere TDS come misura di sicurezza. La sua digestione è migliorata ed i sintomi del Morbo di Crohn sono scomparsi alla fine del primo mese di trattamento; pertanto il dosaggio del rimedio **#2** è stato ridotto a TDS per il mese successivo e poi ad OD. Il paziente sta ancora assumendo questa combo 2TW.

Attualmente appare del tutto sano e felice, con la Divina grazia di Baba. Non possiamo esprimere a parole la felicità della famiglia.

+++++

7. Verruche sulla Pianta del Piede ^{02870....USA}

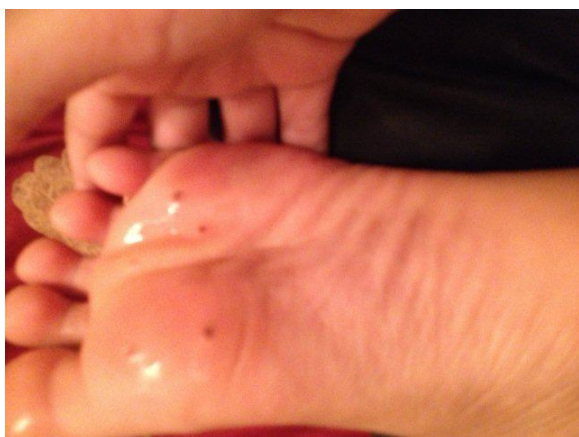
Una ragazzina di 13 anni soffriva di verruche sulla pianta del piede da 18 mesi. Un callista o podologo come viene definito negli Stati Uniti, aveva sfaldato la pelle sopra la verruca in modo che il Fluorouracil crema 0.5% potesse penetrare nelle verruche ed eliminarle. Il trattamento continuò per due mesi senza

successo, così venne interrotto. Quando fu chiesto il consiglio del terapeuta, venne somministrata la seguente combo, non solo per eliminare le verruche ma anche per aiutarla con lo stress e gli studi scolastici:

CC15.1 Mental and Emotional tonic + CC17.3 Brain and Memory tonic + CC21.8 Herpes... una pillola al risveglio ed una prima di dormire. **CC21.8 Herpes** fu anche messo in olio di cocco ed applicato sulle verruche...TDS.

La prima foto qui sotto mostra le verruche un mese dopo l'inizio del trattamento (non è disponibile alcuna foto prima del trattamento). La seconda foto è stata scattata 3 mesi dopo l'inizio della suddetta combo. Mostra che il piede è completamente privo di verruche.

Un mese dopo il trattamento



Tre mesi dopo il trattamento



⌘ ImportantE: ALL'AttenZione di tutti I TERAPEUTI ⌘

Alcuni dei casi che riceviamo sono fantastici ma non sempre siamo in grado di condividerli con voi a causa dell'omissione di alcune informazioni vitali che possono provenire soltanto dai terapeuti. Perciò, **PER FAVORE**, quando presentate i vostri casi accertatevi di inserire 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 corso, combo somministrata e dosaggio, attribuzione cronologica della percentuale di miglioramento, condizione finale, qualunque altra informazione pertinente.

Questo ci aiuterà a pubblicare i vostri casi nelle future newsletter. Se queste informazioni non ci pervengono, potremmo non avere sufficienti casi completi per una futura pubblicazione.

⌘ 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.

Acqua Viva per la Vostra Salute



L'acqua è la bevanda più importante per la nostra sopravvivenza. Possiamo sopravvivere per settimane senza cibo ma, nella maggior parte dei casi, senza acqua, non possiamo vivere per più di 3-5 giorni.

Come tutti sanno, l'acqua costituisce quasi il 70% del nostro peso corporeo. E' quindi implicito che l'acqua è necessaria a tutti gli organi e alle strutture organiche del corpo per il loro funzionamento ottimale. L'acqua è necessaria, dall'idratazione del corpo al trasporto di sostanze nutritive che sono coinvolte in molte reazioni chimiche che avvengono nell'organismo. Una delle funzioni principali dell'acqua a livello cellulare è quella di trasportare le sostanze nutritive agli organismi e di eliminare e diluire efficacemente i prodotti di scarto. L'acqua è stata anche definita come "il solvente universale della natura". E' necessaria a tutte le forme di vita ed ai sistemi ecologici, e ad ogni importante attività e industria di sostegno.

In passato, l'acqua era profondamente rispettata, spesso venerata, come fluido essenziale per tutta la vita – negli stadi del concepimento, nascita, crescita, nutrimento e per la guarigione dalla malattia. Lo stesso vale per oggi – l'importanza dell'acqua per il nostro benessere non potrebbe essere messa in maggior risalto.

L'acqua semplice è già una delle cose più sane che possiate bere. Probabilmente state già bevendo otto bicchieri d'acqua al giorno. Ma c'è qualche differenza riguardo l'acqua che usate?

I fanatici della salute di tutto il mondo ritengono che non tutta l'acqua è ugualmente buona per noi. Essi hanno addirittura diviso l'acqua in acqua "morta" e "viva".

L'acqua "morta" è l'acqua carica di sostanze e frequenze estranee. Spesso abbonda degli effetti di radiazioni elettromagnetiche di vari tipi, in particolare prodotte dall'uomo, come pure di inquinanti fisici ed energetici di ogni genere. L'acqua dei produttori commerciali o dei servizi municipali può solitamente venire considerata come acqua "morta".

L'acqua "viva" è qualcosa di diverso. E' più viva, 'più liquida', e questo significa che esegue un miglior lavoro di raccolta ed eliminazione di materiale tossico dall'organismo. E' la cosa che più s'avvicina all'acqua cellulare e le sue frequenze intensamente vitali vengono assorbite con gratitudine dalle cellule disidratate ed esauste del nostro organismo.

Un'acqua del genere è conosciuta con molti nomi: acqua energizzata, acqua strutturata o ristrutturata, acqua esagonale, acqua ridotta o ionizzata, acqua organizzata e molti altri.

La miglior fonte di acqua "viva" è una sorgente naturale. La vera acqua di sorgente presenta spesso un colore azzurrognolo, scintillante. Consideratevi fortunati se riuscite ad avere accesso ad un'acqua del genere. Per il resto di noi, ci sono molti modi per migliorare la nostra normale acqua, per renderla energizzata.

Internet abbonda di siti che vi vendono ogni genere di dispositivi che energizzano l'acqua, di cristalli o pillole. Non ci sentiamo di raccomandare nessuno di questi siti e vorremmo condividere con voi un semplice metodo per migliorare la vostra acqua. Questo metodo si basa sulla cromoterapia e non richiede nessuna sostanza chimica o apparecchiatura speciale. Noi lo chiamiamo metodo dell'Acqua Blu Solarizzata.



Che Cos'è l'Acqua Blu Solarizzata?

- ❖ L'acqua blu non è altro che semplice acqua potabile tenuta in una bottiglia trasparente di colore blu per un particolare periodo di tempo.

Perchè il Colore Blu fra Tutti i Colori?

- ❖ Il blu è collegato al riposo, rilassamento, sonno, rigenerazione e comunicazione.
- ❖ Il blu diminuisce la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca, allevia nervosismo e stress, ed è un colore molto lenitivo.

- ❖ E' molto efficace nel trattamento di mal di testa e disturbi del sonno.
- ❖ Il blu è anche un colore altamente efficace per meditazione, comunicazione, crescita spirituale e qualità mentali elevate.
- ❖ Il blu mette in evidenza il potere creativo e dona pace.

Come Preparare l'Acqua Blu Solarizzata

- ❖ Mettete dell'acqua da bere (di rubinetto, filtrata, artesianata, imbottigliata, ecc.) in una bottiglia di vetro blu. Potete usare qualunque sfumatura di blu, dall'intenso blu cobalto al chiaro azzurro ciano.
- ❖ Tappate la bottiglia con plastica, sughero o tela, qualunque materiale tranne che il metallo. Mettete un tappo o qualcosa per coprire l'apertura della bottiglia affinché non entrino insetti e mosche. Non usate tappi di metallo.
- ❖ Sistemate la bottiglia d'acqua all'esterno durante le ore della giornata per almeno un'ora. Non c'è bisogno che la bottiglia sia esposta ai raggi solari diretti, ma deve stare dove riceve la luce solare. Potete fare l'acqua blu solarizzata anche in una giornata nuvolosa o in un patio ombreggiato.
- ❖ Non potete fare l'acqua solarizzata attraverso il vetro di una finestra. Il vetro della finestra pre-filtra la luce solare prima che raggiunga il vetro blu, ostacolando il processo.
- ❖ Finché la bottiglia di vetro blu è all'esterno, dove riceve la luce del sole (anche se è all'ombra, purché il ricevimento di qualunque luce non sia completamente ostacolato), si creerà Acqua Blu Solarizzata.
- ❖ Più a lungo lascerete l'acqua fuori al sole, meglio sarà. Potete lasciare l'acqua all'esterno per tutto il giorno. Potete mettere l'acqua all'esterno alla sera o prima che sorga il sole affinché prenda i primi raggi mattutini, che sembrano innalzare la vibrazione energetica dell'Acqua Blu Solarizzata.
- ❖ Quando è pronta, potete conservarla in qualunque contenitore vogliate. Una volta che l'avete preparata, va bene conservarla in una bottiglia di plastica o in qualunque altro contenitore desideriate. Sul contenitore per la conservazione potete mettere un coperchio di metallo.
- ❖ Aggiungete l'Acqua Blu Solarizzata ad altra acqua conservata per farla diventare tutta Acqua Blu Solarizzata. Versate dell'acqua in una tazza, in una brocca, ecc. e poi colmatela con Acqua Blu Solarizzata per renderla tutta Acqua Blu Solarizzata.

Idee per l'Uso dell'Acqua Blu Solarizzata

- ❖ Bevete Acqua Blu Solarizzata per idratarvi e rinfrescarvi, per aiutare a rimuovere le tossine e a scopo curativo. Potete anche fare dei gargarismi con quest'acqua.
- ❖ Usate Acqua Blu Solarizzata per cucinare e migliorare il sapore del cibo.
- ❖ Fate il bagno con Acqua Blu Solarizzata per sentirvi rilassati e rinfrescati ed anche per eliminare le tossine dal vostro corpo. L'acqua blu tende a scurire i capelli, perciò non usatela eccessivamente sui capelli se desiderate mantenere il colore chiaro.
- ❖ Usatela per annaffiare le piante da appartamento e da esterno.

Ci sono molti altri vantaggi salutari derivanti dall'uso dell'Acqua Blu. Potete cercarli su Internet e rimarrete sorpresi nel vedere cosa dice la gente su questa fantastica acqua viva.

Fonti:

<http://www.life-enthusiast.com/nhs02-super-hydrate-with-energized-water-a-5358.html>

http://www.energizewater.com/index_files/wiew1.htm

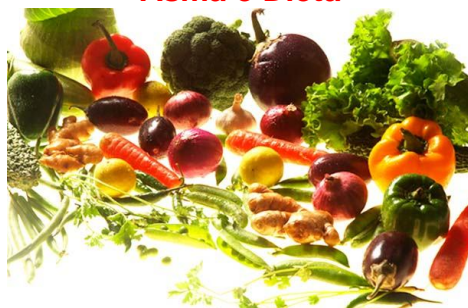
<http://rajanjolly.hubpages.com/hub/Health-Benefits-Of-Water-Blue-Water>

<http://www.robinskey.com/blue-solar-water/>

http://www.blueiris.org/community/index.php?option=com_content&view=article&id=87&Itemid=131

+++++

Asma e Dieta



L'asma è una malattia cronica caratterizzata da ricorrenti attacchi di dispnea e respiro affannoso che variano per gravità e frequenza da persona a persona. Durante un attacco d'asma, il rivestimento dei

canali bronchiali si gonfia, causando il restringimento delle vie aeree e riducendo il flusso d'aria in entrata e in uscita dai polmoni.

Fattori Chiave Indicati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità

- ❖ L'asma è una malattia cronica dei bronchi – i passaggi dell'aria che vanno e vengono dai polmoni.
- ❖ E' la malattia cronica più comune tra i bambini.
- ❖ La maggior parte dei decessi collegati all'asma si verifica nei paesi a basso e medio reddito.
- ❖ I fattori di rischio più marcati per lo sviluppo dell'asma sono rappresentati da sostanze e particelle inalate che possono provocare reazioni allergiche o irritare le vie aeree.
- ❖ I farmaci possono controllare l'asma. Anche l'evitare le cause dell'asma può contribuire a ridurre la gravità.
- ❖ L'asma risulta difficile da curare ma un'adeguata gestione dell'asma può permettere alle persone di godere di una buona qualità di vita.

Le Cause

Le cause fondamentali dell'asma non sono completamente chiare. I maggiori fattori di rischio per lo sviluppo dell'asma sono rappresentati da una combinazione di predisposizione genetica con l'esposizione ambientale a sostanze e particelle inalate, che possono provocare reazioni allergiche e irritare le vie aeree, quali:

- ❖ allergeni interni (ad esempio, acari della polvere nella biancheria da letto, tappeti e arredi imbottiti, inquinamento ed epitelio di animali domestici)
- ❖ allergeni esterni (come pollini e muffe)
- ❖ fumo di tabacco
- ❖ sostanze chimiche irritanti sul posto di lavoro
- ❖ inquinamento dell'aria.

Altre cause possono includere l'aria fredda, manifestazioni emotive estreme come collera o paura, e l'esercizio fisico. L'asma può venire scatenata anche da determinati farmaci quali l'aspirina, altri farmaci antinfiammatori non steroidei e beta-bloccanti (che vengono usati per trattare la pressione sanguigna elevata, condizioni cardiache ed emicrania).

La Dieta

Questa sezione punta sull'importante ruolo svolto dalla dieta nella vita di un sofferente d'asma. La dieta può contribuire a ridurre l'iperattività delle cellule immunitarie in modo che siano meno reattive all'inquinamento dell'aria e agli allergeni. Anche determinate sostanze nutritive aiutano a neutralizzare i radicali liberi prodotti, cosa che può ridurre la gravità e la frequenza degli attacchi d'asma e migliorare la funzione polmonare. Una sana dieta adeguata ha certamente un impatto positivo su molte persone che soffrono di asma. Il cibo andrebbe assunto ad intervalli regolari, in quantità controllate per evitare di sovraccaricare lo stomaco, cosa che può dare inizio ad un attacco d'asma.

E' stato dimostrato che le persone che seguono una dieta ricca di vitamine C ed E, beta-carotene, flavonoidi, magnesio, [selenio](#) ed acidi grassi omega-3 hanno minori tassi d'asma. Molte di queste sostanze sono antiossidanti che proteggono le cellule dai danni.

- ❖ **Alimenti ricchi di Vitamina C:** Frutta e verdura sono essenziali per mantenere i polmoni sani. La vitamina C è estremamente giovole per i pazienti asmatici che soffrono di iperattività delle vie aeree indotta da esercizio fisico. I cibi ricchi di vitamina C sono uva, pomodori, ananas, angurie, agrumi, kiwi, foglie di senape fresche, cavolo crudo, cavolfiore, spinaci, prezzemolo, carote e peperoni.
- ❖ **Alimenti ricchi di Vitamina B:** Questi sono rappresentati dalle verdure a foglia verde, legumi, semi di girasole e fichi secchi che sono anche una buona fonte di magnesio (aiuta a tenere sotto controllo l'asma). Le verdure fresche sono anche ricche di antiossidanti e possono ridurre la quantità di radicali liberi nel corpo che agiscono come cause immediate dell'asma. Le verdure leggermente cotte al vapore aiutano ad evidenziare l'aroma, conservano le sostanze nutritive e le rendono anche più facili da digerire.

- ❖ **Gli alimenti contenenti acidi grassi omega-3** quali il pesce come il salmone, il tonno e le sardine, ed alcune fonti vegetali come i semi di lino e le noci, sono ritenute ricche di molti benefici salutari. Sebbene la prova che essi siano utili per l'asma ([help with asthma](#)) non sia conclusiva, è tuttavia una buona idea includerli nella dieta.
- ❖ **Alimenti ricchi di Vitamina E:** Rapa, fagioli di soia, olio di germe di grano, senape, semi di girasole sono eccellenti fonti di vitamina E. Le persone che consumano grosse quantità di vitamina E presentano un minore rischio di sviluppare l'asma. E' stato dimostrato che una maggiore assunzione di vitamina E migliora significativamente la funzione polmonare.
- ❖ **Evitate i grassi trans ([trans fats](#)) e gli acidi grassi omega-6.** Esistono prove secondo cui il consumo di grassi Omega-6 e di grassi trans, che si trovano in alcune margarine e cibi industriali, può peggiorare l'asma ed altre gravi condizioni di salute come la patologia cardiaca.

Consigli Aggiuntivi

- ❖ Usate olio extra vergine d'oliva, se disponibile.
- ❖ Riducete il sale. Usate invece le spezie naturali, come basilico (tulsi), fieno greco (methi), salvia, coriandolo, origano. La maggior parte di queste spezie contiene acido rosmarinico, che possiede le capacità antiossidanti di neutralizzare i radicali liberi ed inoltre blocca la produzione di sostanze chimiche pro-infiammatorie come i leucotrieni.
- ❖ Usate stimolanti digestivi, quali zenzero, aglio, pepe nero, pepe di cayenna, semi di cumino, cannella, cardamomo e chiodi di garofano.
- ❖ Per questo disturbo, la curcuma agisce sia a livello preventivo che curativo. Come preventivo, potete usare regolarmente un cucchiaino da the di curcuma in polvere, sia con l'aggiunta di due cucchiaini di miele o con una tazza di latte tiepido, due volte al giorno a stomaco vuoto. Se viene usata prima o all'inizio di un problema nasale, ciò riduce l'intensità dell'attacco e procura un rapido sollievo.
- ❖ Viene raccomandata l'assunzione giornaliera di 40-50 grammi di proteine. Il latte di capra è molto utile per gli asmatici.
- ❖ Il licopene, noto per la sua attività antiossidante, reca giovamento soprattutto a coloro che soffrono di asma indotta dall'esercizio fisico. Le fonti alimentari ricche di licopene comprendono pomodori, guaiava, albicocche, angurie, papaia, peperoni rossi.
- ❖ Consumate una cena leggera almeno due ore prima di andare a dormire. Bere acqua in abbondanza ogni giorno aiuta a purificare l'intestino.
- ❖ Il pranayama (esercizi di respirazione), lo yoga e la meditazione, appresi da un esperto, possono essere utili.
- ❖ Per i neonati ed i bambini piccoli, la carenza di vitamina A è collegata ad una maggiore predisposizione ai problemi bronchiali. Perciò, includete abbondantemente carote, pomodori, spinaci, albicocche, fragole ed altri alimenti ricchi di vitamina A.

Altre Precauzioni

- ❖ Evitate alimenti che contengono solfito, come la frutta secca solforata, gamberetti, vino, succhi di limone e di lime imbottigliati, ed evitate i conservanti, poiché questi prodotti possono scatenare l'asma.
- ❖ Banane mature, arance, frutta aspra, limoni, succhi di frutta aspri e salamoie possono peggiorare l'asma.
- ❖ Limitate l'assunzione di cibi amidacei quali riso, lenticchie e patate poiché provocano costrizione delle arterie bronchiali.
- ❖ La forte assunzione di caffè ed il fumo causano l'ispessimento dei vasi bronchiali, che conduce ad insonnia ed ansia. Il fumo di tabacco porta anche a bronchiti croniche che possono protrarsi fino a provocare l'asma.

- ❖ Evitate il consumo eccessivo di latte e prodotti caseari, soia, uova, grano, arachidi, pesce, molluschi e nocciole.
- ❖ Evitate bevande e succhi ghiacciati poiché aumentano la gravità dell'infiammazione polmonare.

Un adeguato trattamento dell'asma può tenere sotto controllo la malattia e permettere ai pazienti di godere di una buona qualità di vita.

Nota: Se soffrite di asma, oltre a rivolgervi al vostro medico, è consigliabile consultare un dietologo per giovevoli aggiunte e sottrazioni nella vostra cura per l'asma e nella dieta.

- http://www.ehow.com/way_5510096_protein-diet-asthma-patients.html
- <http://www.onlymyhealth.com/diet-healthy-asthmatic-patient-1332419278>
- <http://www.yourasthmatreatment.com/diet-asthma-patients.htm>
- <http://www.natural-cure-guide.com/asthma-and-diet.ht>
- <http://www.webmd.com/asthma/guide/asthma-diet-what-you-should-know>
- <http://www.who.int/topics/asthma/en/>

❧ L'ANGOLO DELLA RISPOSTA ❧

+++++

1. Domanda: *Qual è il metodo migliore per proteggere la scatola delle 108CC?*

Risposta: A casa, è meglio mantenerla ad una certa distanza (possibilmente a circa un metro) da fonti di radiazione come telefono cellulare/cordless, forno a microonde, televisore, computer. Se siete preoccupati per quanto riguarda i viaggi, specialmente in aereo, allora il modo più pratico sarebbe quello di avvolgere completamente la scatola in un foglio di alluminio da cucina che ne copra tutti e sei i lati.

+++++

2. Domanda: *E se mi accorgo che la mia scatola è stata colpita da radiazioni?*

Risposta: Se sospettate che la vostra scatola delle 108CC possa essere stata colpita da radiazioni, allora dovrete prendere accordi con il vostro insegnante/coordinatore per ricaricare la cassetina.

+++++

3. Domanda: *A quale temperatura dovremmo conservare la scatola delle 108CC? Può sopportare temperature molto fredde o molto calde (ma non la luce solare diretta) se la portiamo con noi quando viaggiamo, ad esempio nel bagagliaio/baule di una macchina?*

Risposta: A temperatura ambiente. E' meglio conservare la scatola delle 108CC in un luogo fresco e oscuro. Non consiglio di trasportarla nel bagagliaio di un'auto quando fa caldo. In tale situazione sarà meglio tenerla all'interno di una scatola isolante (ad esempio una borsa-frigo). Non refrigerate la vostra scatola o le boccette di pillole.

+++++

4. Domanda: *La mia famiglia usa bicchieri di acciaio inossidabile per bere l'acqua. Questo può avere qualche effetto sui rimedi vibrazionali che assumiamo in un bicchiere di vetro usando un cucchiaino non metallico?*

Risposta: A casa vostra potete usare qualunque contenitore metallico senza che questo influisca sui rimedi. Assicuratevi semplicemente che i rimedi non vengano a contatto con contenitori o cucchiaini metallici.

+++++

5. Domanda: *Possiamo usare il rimedio rimasto in una boccetta contagocce incrinata per preparare una nuova boccetta di rimedio?*

Risposta: Sì, potete farlo purché non ci siano frammenti all'interno.

+++++

6. Domanda: Se prendiamo una nuova boccetta, basta una sola goccia presa da un altro kit per rifare la combo?

Risposta: Sì, è sufficiente una goccia.

+++++
7. Domanda: Se una boccetta senza incrinature è quasi vuota, possiamo semplicemente riempirla d'alcol per avere una maggiore quantità di rimedio?

Risposta: Potete, senza dubbio. Dopo averla riempita, scuotetela semplicemente picchiettandola contro il palmo dell'altra mano per 9 volte.

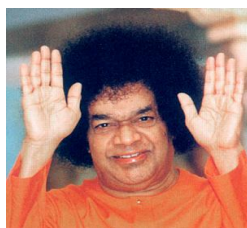
+++++
8. Domanda: Dovrei avvolgere la boccetta di pillole in un foglio di alluminio o metterla in una scatoletta di alluminio quando viaggio o la porto al lavoro?

Risposta: Sì, questo fornirà certamente una maggiore protezione contro la neutralizzazione delle pillole ad opera delle radiazioni.

+++++
9. Domanda: Come posso essere sicuro che la mia scatola di alluminio proteggerà le pillole dalle radiazioni?

Risposta: Mettete un telefono cellulare dentro la scatola di alluminio/stagno. Ora, componete il numero da un altro telefono. Se la scatola è adatta, il cellulare non squillerà. Se ora aprite la scatola, il cellulare comincerà a squillare!

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



☪ PAROLE DIVINE DAL TERAPEUTA DEI TERAPEUTI ☪

"Tutto ciò che mangiate, tutto ciò che vedete, tutto ciò che sentite, tutto ciò che introducete attraverso i sensi, lascia un segno sulla vostra salute." **...Sathya Sai Speaks vol 2 pag. 78**

+++++
"...Se cambiamo la nostra visione, esploreremo la pace. Se le persone osservano il mondo con amore, avranno pace. Tutte le malattie verranno curate. La maggior parte delle malattie ha origine nella mente. Tutto ha una base psicologica. Quando una persona avverte che in lei c'è qualcosa che non va, sviluppa una malattia. Per un corpo sano è necessaria una mente sana. Ma non basta essere sani fisicamente. L'uomo ha bisogno anche della grazia di Dio. Per conseguire la grazia di Dio, dovete coltivare l'amore per Dio. Oggigiorno l'amore è diventato una specie di commedia. L'amore autentico dovrebbe scaturire dal cuore. Iniziate il giorno con amore, trascorrete il giorno con amore, terminate il giorno con amore: questa è la strada che porta a Dio. Se sviluppate amore, la malattia non si avvicinerà a voi." **...Sanathana Sarathi 1995 pag. 117**

❧ Annunci ❧

Prossimi Seminari

- ❖ **Italia Venezia:** Conferenza Nazionale di Aggiornamento 31 Agosto 2013, contattare Manolis tramite e-mail presso manolistho@yahoo.it o telefonicamente al numero +39-41-541 3763.
- ❖ **Polonia Wroclaw:** Seminario per Senior VP 13-15 Settembre 2013, contattare Dariusz Hebisz tramite e-mail presso wibronika@op.pl o telefonicamente al numero +48-606 879 339.
- ❖ **Grecia Atene:** Seminari JVP e Aggiornamento Nazionale 21-23 Settembre 2013, contattare Vasilis tramite e-mail presso saivasilis@gmail.com o telefonicamente al numero [+30-697-2084 999](tel:+30-697-2084-999).

A tutti gli istruttori: Se avete in programma un seminario, inviate dettagli presso:
99sairam@vibrionics.org

***** ALL'ATTENZIONE DEI TERAPEUTI *****

- ❖ Il nostro sito Internet è www.vibrionics.org. Vi servirà il vostro numero di Registrazione per accedere al Portale Terapeuti. Se il vostro indirizzo e-mail cambiasse, siete pregati di informarci il più presto possibile presso news@vibrionics.org.
- ❖ Potete condividere questa newsletter con i vostri pazienti. Le loro domande dovrebbero essere indirizzate a voi per avere risposte, o per ricerca e replica. Grazie per la vostra collaborazione.

Jai Sai Ram!

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