

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 6

Nov/Dic 2013

☪ Dall'UFFICIO DEL Dr Jit K Aggarwal ☪

Cari Terapeuti

"Aver fede significa fare il primo gradino anche se non vedi tutta la scala."...Martin Luther King

Dare l'avvio alla preparazione della Conferenza è stato fare quel primo gradino. Quattro mesi fa, quando iniziammo i preparativi per la prima Conferenza della Vibrionica, sembrava un compito scoraggiante. In realtà era una sfida mettere insieme le informazioni provenienti dai nostri molti terapeuti di tutto il globo. Tuttavia, siccome Swami nell'Aprile 2007 ci aveva detto che "in futuro ci sarà una conferenza internazionale a Puttaparthi", le Sue Divine parole ci hanno fatto procedere. In questi pochi ultimi mesi abbiamo ricevuto numerose mail da molti di voi – tanti casi eccellenti, alcuni articoli molto istruttivi, fotografie e testimonianze di pazienti.

E' stato questo stupefacente afflusso di informazione ed entusiasmo dei nostri terapeuti a rassicurarci di avere il vostro sentito sostegno e ad aiutarci ad organizzare una riuscita conferenza. Siamo certi che avete ancora molto altro da offrire in termini di materiale e di servizio. Anche se abbiamo stabilito la fine di Ottobre come termine ultimo per tutte le proposte, siamo aperti a ricevere altri contributi. Ricordate che la completa disponibilità a condividere tali esperienze è vitale per il futuro sviluppo della Vibrionica. Se avete ancora casi eccezionali o informazioni che vorreste condividere con altri terapeuti alla conferenza, siete pregati di inviarli. Poiché questa conferenza è una piattaforma per lo scambio di informazioni, idee, esperienze e casi straordinari, è necessario che tutti i terapeuti più esperti inviino il loro materiale al più presto possibile ma, in ogni caso, non più tardi del 30 Novembre. Cercheremo di inserire quanto più possiamo nei documenti e nel libro che stiamo compilando per la conferenza. Ciò che non potrà essere inserito ora, verrà pubblicato nelle future edizioni della newsletter.

Abbiamo ricevuto anche molte offerte di aiuto per differenti incarichi. Dire che c'è ancora tanto da fare, sarebbe fare un'affermazione di poco conto. E' davvero commovente vedere così tante persone di diverse parti del mondo e di diversi ambienti che lavorano insieme in totale armonia per rendere felice la nostra Madre Sai e per la riuscita della nostra Conferenza di Sai Vibrionica.

Siamo felici che così tanti terapeuti abbiano risposto positivamente e lo potremo dimostrare fisicamente a Puttaparthi in occasione della conferenza. Sebbene ci piacerebbe incontrare tutti i terapeuti, comprendiamo pienamente i fattori limitativi nella vita delle persone. Esorto tutti voi a guardare all'interno di voi stessi e a chiedere la guida e la benedizione di Swami per eseguire il Suo lavoro con zelo ancora maggiore.

Richiamando la vostra attenzione su di un tema completamente diverso, per il secondo anno consecutivo, siamo stati invitati a Bangalore per il seminario di 'Heal Your Cancer', dove alcuni eminenti oncologi e terapeuti alternativi hanno condiviso le loro osservazioni sull'approccio olistico per il trattamento del cancro. Questa iniziativa è stata inaugurata dal Ministro della Salute del Karnataka che, nel suo incoraggiante discorso, ha messo in evidenza l'integrazione di differenti metodi nel trattamento del cancro. La presentazione di due dei nostri esperti terapeuti di Vibrionica di Bangalore è stata molto ben accolta.

Il Fondatore del Festival dell'Unità delle Fedi di Southall Park, a Londra, ci ha inoltre invitati per il secondo anno consecutivo a condurre un campo di guarigione e consapevolezza sulla Vibrionica. Vi hanno preso parte 9 terapeuti in tutto e quel giorno hanno trattato 123 pazienti. Brevi discorsi e presentazioni video hanno costituito una parte di questo ben riuscito evento. Molte persone hanno dimostrato interesse ed hanno preso il nostro volantino sulla Vibrionica.

Per il 5° anno consecutivo, il campo di Vibrionica è stato tenuto alla Stazione Ferroviaria di Puttaparthi per 3 giorni, durante le celebrazioni per l'88° compleanno di Baba, e sono stati trattati 719 pazienti da tre

dei nostri terapeuti. Possa Baba benedire noi tutti donandoci altre simili opportunità di servire.

In amorevole servizio a Sai
Jit Aggarwal

REGISTRAZIONE PRIMA CONFERENZA INTERNAZIONALE DI SAI VIBRIONICA

La registrazione per i delegati Indiani è chiusa, ma per i delegati stranieri è aperta fino al 30 Novembre. E' obbligatorio avere inviato regolarmente le relazioni mensili per essere abilitati a partecipare alla conferenza che si terrà dal 25 al 27 Gennaio 2014 a Puttaparthi AP-515 134. Per registrazione, visitare il sito www.vibrionics.org e registrarsi.

☞ Casi CLINICI CON L'USO DELLE COMBO ☞

1. Ferita alla Zampa di un Gatto ^{USA...01644}

La gatta della terapeuta, di circa quattro anni, tornò a casa zoppicando e tenendo la zampetta sinistra sollevata per non caricare il peso su di essa. Sulle estremità del pelo c'erano alcune goccioline di sangue. La gatta sembrava un po' letargica e voleva solo stare sdraiata e acciambellata. La terapeuta non riuscì a vedere da dove fosse uscito il sangue e così iniziò ad inviare il seguente rimedio tramite un Potenziatore Sai Ram Healing Vibration con la foto della gatta nel pozzetto 'Remedy':

NM20 Injury fu trasmesso ininterrottamente per due giorni.

La terapeuta preparò anche un altro rimedio:

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

Questa combinazione fu preparata in acqua e messa per due giorni nella ciotola dell'acqua della gatta. Inizialmente, la terapeuta non era sicura che la gatta volesse bere dell'acqua durante la notte ma la bestiola ne bevve un po'. Il mattino seguente la gatta si alzò, appoggiando tutto il peso sulla zampa e giocando con il suo migliore amico, un cane di 32 kg, come se non fosse successo niente.

2. Sindrome del Tunnel Carpale ^{11476... India}

Una donna di 46 anni aveva sviluppato la sindrome del tunnel carpale dovuta ad un eccessivo uso del computer. Per quattro mesi aveva avuto male al polso, alle mani e alle dita. Il dolore al polso era così acuto che aveva difficoltà ad eseguire persino semplici lavori. Le fu somministrato quanto segue e, poiché era pure diabetica, fu inclusa una combo anche per quello:

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

La assunse per 3-4 settimane e durante quel periodo la situazione si placò gradualmente finché la paziente fu completamente esente da dolore. Sebbene la donna continui a lavorare con il computer, il dolore non è tornato.

3. Allergia alle Noci e Grave Aridità della Pelle ^{02802...UK}

Il paziente era un ragazzo cieco di 18 anni che viveva in una scuola per ciechi ma tornava a casa durante le vacanze. Sua madre chiamò il terapeuta per dirgli che il figlio soffriva di allergia alle noci, soprattutto alle mandorle e, se le mangiava, gli venivano dolori di stomaco e vomito. Soffriva anche di una grave aridità della pelle che richiedeva l'uso regolare di una pomata. Fu spedito per posta il seguente rimedio:

CC4.10 Indigestion + CC 7.1 Eye tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC21.1 Skin tonic...OD da aumentare lentamente fino a TDS.

Un mese dopo aver preso la suddetta combinazione, la madre telefonò al terapeuta per ringraziarlo. Gli disse che ora suo figlio riusciva a mangiare le mandorle senza alcun problema. Venne quindi consigliato di diminuire il dosaggio e di tornare di nuovo ad OD, ma la madre disse al terapeuta che suo figlio aveva sempre preso il rimedio soltanto una volta al giorno! Inoltre, anche la pelle del paziente era migliorata molto!

4. Esantema Facciale ^{02802...UK}

Una donna di 47 anni soffriva di esantema facciale da un anno. Venne diagnosticato come rosacea, un'eruzione facciale cronica in cui compaiono papule su uno sfondo colorito o arrossato. In questo caso, la paziente ce l'aveva intorno al mento. Le erano stati somministrati numerosi antibiotici diversi ma non c'era stato alcun miglioramento. Era stata curata anche da un erborista che le aveva prescritto rimedi erboristici per sei mesi e l'aveva anche sottoposta ad una dieta rigorosa. Non le era permesso di mangiare prodotti a base di frumento né latticini, poiché si pensava che soffrisse di qualche allergia alimentare. Ma le sue condizioni non miglioravano. Le seguenti combinazioni vennero somministrate per trattare l'esantema facciale insieme alle sue possibili cause. Una di queste era lo stress recente a cui era stata sottoposta e l'altra era la debolezza del fegato:

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

Le fu detto di ripresentarsi dopo due settimane. Tuttavia, tornò dal terapeuta solo dopo due mesi perché voleva un altro rifornimento di pillole. Disse al terapeuta che, subito dopo aver preso la medicina, la pelle aveva iniziato a star meglio e gradatamente era migliorata del 75%. Attualmente sta continuando con il trattamento.

+++++

5. Periodi Mestruali Irregolari ^{11386...India}

Una paziente di 24 anni si recò dal terapeuta perché soffriva di periodi mestruali irregolari e talvolta li saltava per tre mesi. Il suo medico le aveva diagnosticato delle cisti ovariche, prescrivendole steroidi. Come risultato aveva acquistato peso ed aveva iniziato a comparirle della peluria sul viso. Questa eccessiva peluria facciale e l'aumento di peso la turbavano profondamente, così si presentò per un trattamento nella speranza che la Vibrionica potesse risolvere il problema. Le fu somministrato:

CC8.1 Female tonic...TDS

In tre mesi ebbe cicli mestruali regolari e la peluria facciale e l'aumento di peso se n'erano andati.

+++++

6. Infezione Respiratoria, Sinusale e della Gola ^{01176...Bosnia}

Una donna di 75 anni venne a chiedere aiuto per un dolore acuto alla gola, una brutta tosse accompagnata da espettorazione e seni nasali infiammati. Soffriva di questi sintomi da diversi giorni. Le fu somministrato:

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

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

Dopo una settimana ci fu solo un miglioramento del 20%. Perciò la terapeuta chiese alla paziente se, in precedenza, avesse avuto qualche disturbo di salute. La donna riferì che all'età di 15 anni aveva sofferto di scabbia e poi di regolari attacchi di bronchite durante gli ultimi 40 anni, con problemi sinusali iniziati 20 anni fa. Durante questi periodi di malattia, i medici allopatrici le avevano prescritto molti tipi diversi di antibiotici e lei aveva avuto spesso reazioni allergiche a molti di essi e, per questo, era venuta per farsi trattare con i rimedi vibrazionali.

Poiché la precedente combo non era stata molto utile alla paziente ed i suoi problemi erano a suo tempo iniziati con la scabbia (una malattia cutanea), le fu somministrato il miasma Psorinum come segue:

1. SR250 Psorinum 10M, 1M, 200C, 30C e 6C...una sola dose di ogni potenza iniziando dapprima con la più elevata, 10M, con un'ora di intervallo e scendendo attraverso le potenze.

L'aggravamento iniziò dopo un giorno ma, dopo i due giorni successivi, la paziente si sentì molto meglio. Tre giorni dopo le fu somministrato:

2. SR294 Hepar Sulph 10M, 1M, 200C, 30C, e 6C una sola dose di ogni potenza come sopra.

Poi, due giorni dopo, le fu somministrato:

3. SR318 Thuja 10M, 1M, 200C, 30C e 6C da assumere come sopra.

Dopo cinque giorni si sentiva molto bene, non aveva quasi più tosse, la gola non le faceva male, i seni nasali non erano bloccati e l'espettorazione dai polmoni diminuì rapidamente. In un'altra settimana, era guarita per più del 90%.

+++++

7. Influenza ^{01361...USA}

Questo terapeuta esorta tutti i terapeuti a somministrare NM79 Flu Pack immediatamente, quando i pazienti si presentano con i sintomi di questa sgradita malattia. Egli afferma di avere avuto più di otto casi riusciti, compreso se stesso e sua moglie, che sono stati curati rapidamente e con successo con questa mistura.

Per i terapeuti che hanno la cassetta delle 108CC, usare CC9.2 Infections acute che comprende NM79 Flu Pack.

⚡ 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 vitali che ci possono pervenire solo dai terapeuti. Perciò, PER FAVORE, quando inviate i vostri casi, accertatevi 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 ciascun sintomo cronico, qualunque altro trattamento passato/in corso, combo somministrata e relativo dosaggio, registrazione della percentuale di miglioramento, condizione finale, qualunque altra informazione pertinente.

⚡ SUGGERIMENTI 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.

Benefici Salutari del Consumo di Semi



I semi possono essere minuscoli ma sono ricchi di sostanze nutritive quali proteine, fibre, ferro, vitamine ed acidi grassi omega-3.

I semi si presentano in tutte le diverse dimensioni, forme e colori. Una pianta non si ferma davanti a nessun ostacolo per produrre ciascun seme e lo colma con elevate concentrazioni di vitamine, minerali, proteine, oli essenziali ed enzimi latenti. Un seme rappresenta la vita. E' un alimento vivente. E' impossibile mangiare un seme crudo e non trarne nutrimento. Molti semi sono commestibili e la maggior parte delle calorie umane proviene dai semi, soprattutto dai legumi e dalle noci. I semi forniscono anche la maggior parte degli oli da cucina, molte bevande e spezie ed alcuni importanti additivi alimentari. Nei diversi semi, l'embrione del seme o endosperma prevale e fornisce la maggior parte delle sostanze nutritive.

Scelta e Conservazione

I semi vengono spesso venduti senza imballaggio, sia con il loro guscio intatto (il rivestimento esterno) o con il chicco separato da esso. Assicuratevi che i semi che comprate siano freschi. A causa del loro elevato contenuto di grasso, i semi sono soggetti all'irrancidimento. Se vengono esposti a calore, luce o umidità, è probabile che diventino rancidi molto più rapidamente. Una veloce annusata al contenitore dei semi vi dovrebbe dire se il contenuto è fresco oppure non. I semi che presentano il loro guscio ancora intatto si mantengono per diversi mesi se li conservate in un luogo fresco e asciutto. I chicchi dei semi (i semi che sono stati sgusciati) si manterranno per un periodo di tempo un po' più breve.

Consigli per la Preparazione e l'Utilizzo

C'è un solo modo per trarre nutrimento dai semi ed è quello di mangiarli crudi. Una volta che vengono esposti al calore, essi producono sostanze tossiche e le vitamine, i minerali ed il profilo degli oli essenziali vengono denaturati. Tostando un seme, la sua classificazione passa da alimento vivo ad alimento morto. Non esiste seme sulla terra che possa resistere a tostatura o riscaldamento senza distruggere i suoi componenti nutritivi. Ricordate

sempre di mangiare i semi in modo naturale...mangiateli crudi. Scegliete semi non salati, evitate semi ricoperti o tostati, evitate semi ricoperti di zucchero.

Può darsi che eccediate con i semi a causa del loro elevato contenuto di grasso. Ma, con moderazione, i semi possono essere mischiati con cereali o misto di frutta secca o consumati da soli. Un pizzico di semi sgusciati sulla frutta, la verdura, la pasta, o le insalate aggiunge un tocco di croccante consistenza e sapore. I semi di sesamo sono piacevoli soprattutto come copertura per pane, involtini, insalate e frittute.

Sei Semi Diversi: Zucca, Sesamo, Girasole, Lino, Canapa, Chia

1. Semi di Zucca



I **semi di zucca** sono deliziosi e sani. Una manciata di semi di zucca costituisce un delizioso spuntino.

Alcuni Benefici dei Semi di Zucca

I **semi di zucca** sono una ricca fonte di magnesio, che si è dimostrato vantaggioso per la pressione sanguigna e utile nel prevenire improvvisi arresti cardiaci, infarti e ictus. Questi semi sono una buona fonte di zinco, che è importante per l'immunità, la crescita e la suddivisione delle cellule, il sonno, l'umore, i sensi del gusto e dell'odorato, la salute di occhi e pelle, la regolazione dell'insulina e la funzione sessuale maschile. Combatte anche l'osteoporosi. Come altre noci e semi crudi, questi semi costituiscono una delle migliori fonti vegetali di omega-3 (**acido alfa-linoleico o ALA**). Gli studi lasciano intendere che i semi di zucca possano aiutare a migliorare la regolazione dell'insulina ed essere utili nel prevenire le complicazioni diabetiche diminuendo lo stress ossidativo.

L'olio di semi di zucca è ricco di fitoestrogeni naturali e gli studi suggeriscono che possa condurre ad un significativo aumento del colesterolo buono "HDL" insieme ad una diminuzione della pressione sanguigna, vampate di calore, mal di testa, dolori articolari ed altri sintomi di menopausa nelle donne in post menopausa. Quest'olio ha dimostrato di possedere effetti antinfiammatori e funziona pure come il farmaco antinfiammatorio Indomethacin nel trattamento dell'artrite, ma senza gli effetti collaterali. I grassi salutari dei semi di zucca forniscono benefici per la salute del cuore e del fegato, specialmente quando vengono mischiati con i semi di lino. Consumare semi di zucca qualche ora prima di andare a dormire, insieme ad un carboidrato come un piccolo frutto, può essere di particolare beneficio per fornire al vostro corpo il triptofano necessario per la produzione di melatonina e serotonina per aiutare a promuovere un riposante sonno notturno.

2. Semi di Sesamo



I **semi di sesamo** sono considerati l'alimento più ricco di minerali al mondo. Sono ricchi di Calcio, Magnesio, Rame, Ferro, Manganese, Zinco, Fosforo, Vitamine compresa la B1, Zinco e fibre. Due cucchiaini da tavola di semi di sesamo hanno all'incirca meno di 100 calorie; hanno un contenuto di carboidrati bassissimo; contengono 3 grammi di proteine, 2 grammi di fibra alimentare ed 8 grammi di grasso; ed offrono circa il valore di un quarto dell'indice giornalmente raccomandato per calcio e ferro.

I Migliori Benefici Salutari dei Semi di Sesamo

I semi di sesamo sono un'ottima fonte di **Rame** che riduce parte del dolore e del gonfiore dell'artrite reumatoide e fornisce struttura, forza ed elasticità a vasi sanguigni, ossa e articolazioni. Il **Magnesio** contenuto nei semi di sesamo sostiene la salute vascolare e respiratoria in caso di asma, ictus e malattia cardiaca diabetica. Il Calcio aiuta a prevenire Cancro al Colon, Osteoporosi, Emicrania e SPM. **A causa dell'alto contenuto di Zinco**, i semi di sesamo, se consumati regolarmente, aiutano a migliorare la densità minerale ossea. I fitosteroli dei semi di sesamo aiutano a **ridurre il Colesterolo**.

3. Semi di Girasole



I **semi di girasole** sono ricchi di Vitamina E che può aiutare il sistema circolatorio a funzionare meglio. Possiede anche un effetto calmante sul cervello a causa degli elevati livelli di triptofano che crea un effetto rilassante. Cuocere al forno questi semi con un pizzico di sale, li rende croccanti ed ancora più gustosi.

Efficacia dei Semi di Girasole

I semi di girasole sono una buona fonte di fibra e grassi salutari per il cuore, sostanze nutritive che possono migliorare la salute cardiovascolare ed aiutare a controllare lo zucchero nel sangue in persone affette da diabete di tipo 2. I semi di girasole contengono anche Zinco e vitamina E, sostanze nutritive che aiutano a mantenere sani gli occhi, i capelli e la pelle. Il magnesio contribuisce a calmare nervi, muscoli e vasi sanguigni ed il Selenio è utile nella disintossicazione e nella prevenzione del cancro.

I semi di girasole in guscio costituiscono un'alternativa per uno spuntino intelligente per persone che stanno cercando di perdere o controllare il proprio peso, poiché la rimozione del guscio da ciascun seme rallenterà il vostro consumo. Come gli altri semi, i semi di girasole possono essere causa immediata di emicranie e IBS (sindrome del colon irritabile, ndt) in persone sensibili a noci e semi.

4. Semi di Lino



I principali benefici dei semi di lino sono dovuti al loro ricco contenuto di Acido Alfa-Linoleico (ALA), fibra alimentare, e lignani. Il grasso acido essenziale ALA è un potente antinfiammatorio, diminuisce la produzione di agenti che promuovono infiammazione e riducono i livelli sanguigni di proteina C reattiva (CRP), un biomarcatore di infiammazione. Tramite l'azione dell'ALA e dei lignani, il lino ha dimostrato di bloccare la crescita tumorale e può essere utile nella riduzione del rischio di cancro. Il seme di lino è ricco sia di fibra solubile (che si scioglie in acqua) che di fibra insolubile (che non si dissolve in acqua). La fibra dei semi di lino promuove una sana funzione intestinale. Un cucchiaino da tavola di semi di lino interi contiene tanta fibra quanto mezza tazza di crusca d'avena cotta. Le fibre solubili del lino possono diminuire i livelli di colesterolo nel sangue, contribuendo a ridurre il rischio di infarto e di ictus.

Il seme di lino macinato fornisce maggiori benefici nutrizionali del seme intero. Macinate i semi usando un macinacaffè o un frullatore. I semi di lino in polvere andrebbero conservati in frigorifero ed usati nel giro di qualche giorno.

5. Semi di Canapa



I **semi di canapa** costituiscono un eccellente alimento – più di un super alimento – e tutti dovrebbero inserire nella propria dieta questo piccolo seme magico. Il seme di canapa è ricco di una gran varietà di vitamine e minerali

come la vitamina E, Ferro, Magnesio, Manganese, Zinco, Calcio, Fosforo, Omega-3, Omega-6 e Rame. Come tutti i semi, essi sono facili da inserire nella vostra dieta. Per inserirli nella vostra dieta, all'inizio cercate di mettere un cucchiaino di semi di canapa nei vostri cereali per la colazione, nelle pietanze al curry, nei frullati, negli stufati e nelle insalate, potete cospargerli più o meno su qualunque cosa. Comincerete a notare i benefici salutari dopo soli pochi giorni.

Efficacia dei Semi di Canapa

I semi di canapa sono davvero un super alimento, poiché sono dotati di una lista impressionante di attributi nutritivi. Perfettamente bilanciati con una proporzione olearia di tre a uno Omega-6 rispetto agli Omega-3, sono un'eccellente fonte di acido gamma Linoleico.

Contenendo 10 amminoacidi essenziali, i semi di canapa sono composti da oltre il 30% di proteine pure, che li rendono un'eccellente fonte quotidiana di proteine. Sono composti anche dal 40% di fibra, la quantità più elevata di qualunque seme sulla terra! Inoltre, gli studi dimostrano che, contenendo fitosteroidi che combattono la malattia, i semi di canapa, o anche il latte di canapa, sostengono la salute cardiaca e possono fornire sostegno nutrizionale contro molte sgradevoli malattie.

6. Semi di Chia



I **semi di Chia** (ottenuti dalla salvia hispanica, ndt) sono originari del Messico e del Guatemala. I semi di Chia costituivano una parte importante delle diete Maya ed Azteca, sia per l'energia che per l'uso medicinale. Piuttosto appropriatamente, la parola 'Chia' nella lingua Maya significa forza. I semi di Chia hanno molti pregevoli benefici salutari, che li rendono un ingrediente importante e facile da far entrare nella dieta.

Questi piccoli semi sono ricchissimi di fibra, proteina, oli nutritivi, vari **antiossidanti** ed anche calcio. I semi di Chia non solo **stabilizzano lo zucchero nel sangue** e promuovono la salute cardiaca, ma aumentano anche la **perdita di peso**. Questi piccoli semi stupefacenti rappresentano un'eccellente fonte di grassi di alta qualità, poiché sono composti da un enorme 34% di oli Omega-3 puri. La **fibra** solubile contenuta nei semi di Chia stabilizza il glucosio sanguigno. La fibra solubile aiuta anche a pulire il colon, assorbendo le tossine mentre vi passa attraverso. La **proteina** fornita dai semi di Chia è di qualità elevata e costituisce approssimativamente il 20% del seme, che è maggiore di molte altre fonti proteiche vegetali. I semi di Chia non contengono estrogeni vegetali, perciò non interferiscono con il naturale equilibrio dell'organismo.

Fonti:

<http://healthyeating.sfgate.com>

<http://www.onegreenplanet.org>

<http://www.foxnews.com>

<http://www.emaxhealth.com>

<http://www.care2.com>

<http://www.medicalnewstoday.com>

<http://www.mensfitness.com>

<http://healthyeating.sfgate.com>

<http://www.joybauer.com>

<http://recipes.howstuffworks.com>

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

<http://articles.mercola.com>

<http://www.webmd.com>

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

<http://www.whfoods.com>

<http://www.trueactivist.com>

Vitamina B12: Benefici e Prevenzione della Malattia



La **vitamina B₁₂** chiamata anche **Cobalamina**, è una [vitamina](#) idrosolubile con un ruolo chiave nel normale funzionamento del [cervello](#) e del [sistema nervoso](#), e per la formazione del [sangue](#). È una delle otto [vitamine B](#).

Qual è la funzione della vitamina B12?

Sviluppo dei globuli rossi

La più nota funzione della B12 riguarda il suo ruolo nello sviluppo dei globuli rossi. Quando i globuli rossi maturano, richiedono le informazioni fornite dalle molecole del DNA. Senza la B12, la sintesi del DNA diventa difettosa, e così risulta anche l'informazione necessaria alla formazione dei globuli rossi. I globuli diventano più grandi del normale e malformati e cominciano a funzionare in modo inefficace, una condizione definita *anemia perniciosa*, che viene spiegata in seguito in questo articolo.

Sviluppo delle Cellule Nervose

Una seconda funzione importante della B12 riguarda la sua partecipazione nello sviluppo delle cellule nervose. Un rivestimento che racchiude i nervi – chiamato *guaina mielinica* – si forma con maggiore difficoltà quando la B12 è insufficiente. Sebbene la vitamina giochi un ruolo indiretto in questo processo, è stato dimostrato che un supplemento di B12 è efficace nell'alleviare il dolore ed altri sintomi in molti disturbi del sistema nervoso.

Altri Ruoli della Vitamina B12

La proteina – il componente alimentare necessario per la crescita e la riparazione delle cellule – dipende dalla B12 per un corretto andamento ciclico in tutto il corpo. Molti componenti chiave della proteina, chiamati amminoacidi, diventano non disponibili all'uso in assenza di B12. Poiché uno dei passi dell'elaborazione dei carboidrati e dei grassi richiede la B12 per il suo completamento, l'insufficienza della vitamina può anche interessare il movimento di carboidrati e grassi in tutto l'organismo.

Benefici Immediati

Riduce il Rischio di Anemia Perniciosa

L'anemia perniciosa è una condizione che impedisce al vostro corpo di generare nuovi globuli rossi sani. Senza assumere vitamina B12, c'è una buona probabilità che il vostro corpo arrivi a questa condizione e metta la vostra salute in grave pericolo. Assumere dosi regolari di vitamina B12 aiuta ad evitare che ciò accada.

Consente al Vostro Corpo di Crescere e Svilupparsi Naturalmente

Una delle cose più basilari che la vitamina B12 fa nel vostro corpo è quella di aiutarlo a svilupparsi e diventare più grande. Per evitare una crescita stentata, la vitamina B12 è una vitamina necessaria di cui il vostro corpo ha bisogno.

Mantiene i Livelli di Energia

Se trovate di essere sempre stanchi o soffrite effettivamente di stanchezza cronica, c'è una buona probabilità che non stiate assumendo abbastanza vitamina B12 con la vostra dieta. La vitamina B12 aiuta a fornire energia al vostro corpo.

Riduce il Rischio di Malattia Cardiaca

Assumere vitamina B12 vi può aiutare a ridurre i livelli di omocisteina nell'organismo. L'omocisteina è un prodotto del metabolismo che può provocare la patologia cardiaca.

Sostiene la Stabilità Mentale ed Emozionale

Aggiungere più vitamina B12 alla vostra dieta fa bene alla vostra salute, ma anche al vostro cervello. Gli studi hanno dimostrato che la vitamina B12 può effettivamente migliorare la vostra capacità mentale ed aiutarvi a rimanere emozionalmente stabili.

Come Agisce la Vitamina B12

La vitamina B12 agisce in modo diverso rispetto alle altre vitamine. Una sostanza chiamata fattore intrinseco, prodotta nello stomaco, deve essere presente nel tratto intestinale in quantità significative per permettere l'assorbimento della B12. Questo fattore si unisce alla vitamina B12 che viene rilasciata dal cibo durante la digestione. Le persone che sono prive di fattore intrinseco finiscono per mostrare sintomi da carenza di vitamina B12.

Sintomi da Carenza di Vitamina B12

Una carenza di vitamina B12 può condurre ad un'anemia per carenza di vitamina B12. Una leggera carenza può provocare solo eventuali sintomi moderati. Ma quando l'anemia peggiora, essa può provocare sintomi quali debolezza, stanchezza o sbadataggine, battito cardiaco e respirazione rapidi, pallore cutaneo, lingua irritata, facilità ad avere lividi o emorragie, comprese gengive sanguinanti, mal di stomaco e perdita di [peso](#), diarrea o stitichezza. Altri sintomi possono essere rappresentati da forfora, intorpidimento o formicolio ai piedi, depressione, problemi di memoria, diminuzione dei riflessi. Se la carenza non viene corretta, può danneggiare le cellule nervose.

Dieta e Vitamina B12

La vitamina B12 si trova generalmente in tutti i cibi di origine animale (ad eccezione del miele). Contrariamente alle tante dicerie, non ci sono attendibili, non fortificate fonti vegetali di vitamina B12, compreso il [tempeh, le alghe e le produzioni biologiche](#). [Uno dei primi studi condotti sui vegani, dall'U.K. nel 1955, descriveva una significativa carenza da vitamina B12 nei vegani con qualche dolore derivante da danno ai nervi e demenza](#). Questo, come pure molti [studi fatti da allora sulla carenza di vitamina B12 nei vegani](#), ed un gran numero di altre prove qui dettagliate, ha portato alla schiacciante opinione generale nella tradizionale comunità della nutrizione, come pure tra i professionisti sanitari vegani, che gli alimenti arricchiti con vitamina B12 o gli integratori sono necessari per la salute ottimale dei vegani, ed in molti casi anche dei vegetariani.

- Latte, formaggio e yogurt, possono rifornire i vegetariani di appropriate quantità di vitamina B12. In realtà, una sola tazza di yogurt semplice fornisce approssimativamente il 25% dell'indice di vitamina B12 raccomandato giornalmente.
- Un uovo sodo contiene approssimativamente 0.7 mcg di vitamina B12, che è quasi il 10% dell'assunzione giornaliera raccomandata.
- Sono disponibili numerosi alimenti vegetariani e vegani, come i cereali da colazione, il latte di soia e gli estratti di lievito, che contengono vitamina B12.
- Il siero di latte in polvere sta ora entrando nella tradizione poiché molta gente sta diventando vegetariana. Il siero di latte in polvere è un'aggiunta comune al pane e ai frullati, 100 grammi forniscono 2.5 µg di vitamina B12 o il 42% dell'indice giornaliero (DV).
- Gli estratti di lievito in pasta sono popolari in Britannia e in Europa ed hanno iniziato ad acquistare popolarità negli USA. Buona [fonte di proteine](#) vegetariana, la pasta è anche ricca di molta vitamina B12. Cento grammi forniscono 0.5 µg (8% del DV) di vitamina B12, che equivale a 0.03 µg (1% del DV) per cucchiaino.

Diagnosi

- *Esami del sangue standard per misurare il livello di globuli rossi e controllare il loro aspetto* – Nella carenza da vitamina B12, i globuli rossi sono insolitamente grandi ed appaiono anormali.
- *Esami del sangue per misurare i livelli di vitamina B12* – Anche i livelli di ferro e di folati possono venire misurati per controllare le carenze di queste sostanze nutritive.
- *Esame del sangue per misurare il livello di acido metilmalonico* – Il livello sanguigno di acido metilmalonico aumenta quando una persona presenta carenza di vitamina B12.
- *Esami del sangue per l'anticorpo del fattore intrinseco* – Esami speciali per i livelli di anticorpi per determinare se avete l'anemia perniziosa. La maggior parte delle persone prive di fattore intrinseco nel proprio stomaco presentano questi anticorpi nel sangue.

Trattamento

Il trattamento riguarda la restituzione della vitamina B12 mancante. Le persone che non riescono ad assorbire la vitamina B12 necessitano di regolari iniezioni. Quando le iniezioni vengono praticate per la prima volta, un paziente con gravi sintomi può riceverne da cinque a sette durante la prima settimana, per ripristinare le riserve di questa sostanza nutritiva nell'organismo. Una risposta viene solitamente notata nel giro di 48-72 ore, con un'attiva produzione di nuovi globuli rossi. Una volta che le riserve di B12 raggiungono i livelli normali, le iniezioni di vitamina B12 saranno necessarie ogni uno o tre mesi per evitare che i sintomi si ripresentino.

Le persone che non riescono ad assorbire la vitamina B12 dovrebbero continuare a consumare una dieta ben bilanciata che fornisca le altre sostanze nutritive (acido folico, ferro e vitamina C) necessarie a produrre cellule sanguigne sane. Talvolta, per provvedere alla sostituzione, le persone possono assumere forti dosi di B12 per via orale anziché sottoporsi al trattamento con iniezioni, ma ciò dovrebbe venir fatto sotto stretto controllo medico.

La carenza di vitamina B12 derivante da assunzione dietetica inadeguata è la più facile da trattare. La condizione può essere invertita assumendo oralmente integratori di vitamina B12 ed aggiungendo alimenti che contengono la B12.

Durata Prevista

Con adeguato trattamento, i sintomi da carenza di vitamina B12 cominciano a migliorare entro pochi giorni. Nei vegani ed in altre persone la cui carenza di B12 è collegata alla dieta, gli integratori di B12 ed una dieta designata ad aumentare il consumo di vitamina B12 dovrebbe curare la condizione.

Fonti:

http://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_B12
<http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-QuickFacts/>
<http://www.livestrong.com/article/256121-what-is-vitamin-b12-good-for/>
<http://www.fitday.com/fitness-articles/nutrition/vitamins-minerals/the-benefits-of-vitamin-b12.html>
<http://health.howstuffworks.com/wellness/food-nutrition/vitamin-supplements/vitamin-b-12-.htm>
<http://www.veganhealth.org/articles/vitaminb12>
<http://www.healthaliciousness.com/articles/Top-5-Natural-Vegetarian-sources-Vitamin-B12.php>
<http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=nutrient&dbid=107>
<http://www.drugs.com/health-guide/vitamin-b12-deficiency.html>

☞ L'ANGOLO DELLA RISPOSTA ☜

1. Domanda: *Al corso di addestramento, è stato insegnato che non dovremmo dare ai pazienti più di due o tre Combo alla volta. Ma ora, nelle newsletter, ho notato che ne vengono date tre o quattro. Si prega di chiarire se va bene dare ai pazienti tre o quattro Combo.*

Risposta: Non ci sono regole rigide su quante combo si possono mettere insieme. Viene tuttavia raccomandato che i nuovi terapeuti non ne aggiungano più di 3 in una boccetta. Siccome dovrete trattare solo una malattia cronica (più qualunque problema relativo) alla volta, avete bisogno di dare una sola boccetta. Tuttavia, le seguenti combinazioni possono essere unite a qualunque altra combinazione somministrata: CC10.1, CC12.1 (o CC12.2), CC15.1 e CC17.3. Con esperienza e saggezza, un terapeuta può unire più di quattro combinazioni.

2. Domanda: *Ho notato che in alcune delle combo che non ho usato finora, il livello di liquido è diminuito. C'è da aspettarselo?*

Risposta: Le molecole dell'alcol sono molto sottili e tendono ad evaporare molto in fretta, anche se la boccetta è ben chiusa. Sì, c'è da aspettarselo. Alcuni terapeuti tengono la loro cassetta avvolta in un foglio di alluminio o dentro un'altra scatola, oppure mettono un peso sopra la cassetta. Valutate cosa può andare meglio per voi. Assicuratevi di controllare regolarmente le boccette e non lasciatele prosciugare.

3. Domanda: *L'efficacia della medicina viene ridotta se non annotiamo i dettagli della stessa sulla scheda del paziente? Lo sto chiedendo perché, talvolta, per un membro della famiglia possiamo prescrivere di fretta un rimedio che non è molto importante da registrare immediatamente. Oppure, a volte, un paziente si presenta e non ha il tempo per un appuntamento formale. Sebbene possiamo annotare i dettagli in seguito, ha importanza se non lo facciamo al momento di somministrare il rimedio? La scheda del paziente serve solo per motivi informativi/legali?*

Risposta: No, l'efficacia della medicina NON viene compromessa. Se si tratta del vostro primo appuntamento con un paziente, affrettatevi a registrare i dettagli della persona mentre si trova con voi. Le registrazioni vengono tenute non solo a scopo informativo, ma anche come promemoria di quanto è stato prescritto in un particolare caso mentre stiamo trattando un caso simile, oppure dopo un lungo intervallo di tempo e potremmo non ricordare cosa era stato somministrato allora. Inoltre, nel caso si rivelasse un esempio straordinario che occorre riferire per la pubblicazione, sono richiesti i dettagli completi.

4. Domanda: *Quanto è importante la salute fisica e mentale del terapeuta al momento della prescrizione? Possiamo prescrivere se noi stessi abbiamo la febbre o il raffreddore oppure un attacco di emicrania? Inoltre, va bene prescrivere se siamo stressati o depressi o tristi? Lo sto chiedendo poiché si ritiene che la medicina vibrazionale venga interessata dalle energie sottili. La vostra risposta aiuterà a rafforzare la fede nella medicina che dispensiamo in certe condizioni specifiche.*

Risposta: E' bene che il terapeuta sia fisicamente e mentalmente in buone condizioni. Sì, VA BENE prescrivere quando non state bene, purché: **a.** Non siate contagiosi! **b.** Siate in grado di pensare chiaramente. **c.** Prima di iniziare una sessione terapeutica, siate in grado di pregare Swami, con mente lucida, per chiedere la Sua guida ed il Suo aiuto. E' soprattutto importante usare il buonsenso se avete una malattia acuta come il raffreddore o la tosse. Mentre è impegnato nel seva vibrazionale, spesso un terapeuta supererà temporaneamente la sua stessa depressione o tristezza, ecc. mentre sta aiutando un paziente per i suoi problemi!

+++++

5. Domanda: *Questa domanda è davvero sciocca ma, talvolta, metto una pillola nel tappo della boccetta e cerco mia figlia al piano inferiore per mettergliela in bocca rapidamente. C'è qualche possibilità che le vibrazioni sfuggano o evaporino se il tappo viene lasciato aperto troppo a lungo?*

Risposta: Nessuna domanda è sciocca. No, le vibrazioni sono impresse nelle pillole.

+++++

6. Domanda: *Il tonico per adulti e quello per bambini servono a sostenere l'immunità e tutti i sistemi in generale per riportare il paziente in salute. A quale età un bambino dovrebbe iniziare a prendere il tonico per adulti?*

Risposta: Se usare il tonico per bambini o quello per adulti dipende dall'individuo. Se il paziente è fisicamente più adulto di un bambino, allora sarà adatto il tonico per adulti. Tuttavia, per la maggior parte, dovrebbe essere a 16-18 anni. Se non siete ancora sicuri, allora considerate le carte usate per la CC12.1 Adult tonic e la CC12.2 Child tonic. Usate il vostro discernimento basato su ciò che sapete ed osservate circa il paziente. Ricordate l'energia di entrambi i rimedi e che agisce solo se necessario.

+++++

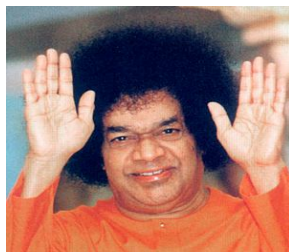
7. Domanda: *Sono un nuovo terapeuta e sono impaziente di essere d'aiuto. Qualche consiglio per quando si incontra un paziente per la prima volta?*

Risposta: Usate il vostro intuito oltre alla vostra preparazione e alla crescente esperienza. *Ascoltare, Amare, Dispensare.* Pregate e concentratevi prima del vostro incontro. Siate calmi e sereni. È importante ascoltare la persona completamente. Non sedetevi lì pensando a quale rimedio state per somministrare o alla successiva domanda da porre. Se lo fate, allora non state ascoltando completamente. Non siate frettolosi con la persona. Ripetetele i punti chiave di ciò che avete sentito in relazione alla sua salute in modo che capisca di essere stata ascoltata.

Se i pazienti scendono troppo nei dettagli sulla propria vita, relazioni, finanze, ecc., riportateli con dolcezza al motivo per cui sono venuti da voi. Controllate la direzione della conversazione in modo da ottenere i dati necessari alle vostre registrazioni e fate tutto con Amore. Nel dispensare i rimedi, spiegate al paziente come devono essere assunti ed assicuratevi di aver risposto a tutte le sue domande. Mantenete il primo appuntamento sui 45 minuti. Talvolta non è possibile ma ponetevi un tempo di base come obiettivo. Continuate la discussione al successivo appuntamento.

+++++

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



PAROLE DIVINE DAL TERAPEUTA DEI TERAPEUTI

"Quando sorridiamo, l'amore scaturisce in noi."...Sathya Sai Baba, Terza Conferenza Mondiale della Gioventù, Luglio 2007

+++++

"Non classificate qualcosa come 'il mio lavoro' e 'il Suo' lavoro. Eseguite ogni azione come offerta a Dio"
...Sathya Sai Baba, Radio Sai, 18 Sett, 2013

+++++

"Colmate ogni vostra parola d'amore; la parola che affiora dalla vostra lingua non trafiggerà come il pugnale, non ferirà come la freccia, non colpirà come il martello. Deve essere una base di dolce nettare, un consiglio di consolante saggezza Vedantica, un soffice sentiero di fiori; deve inondare di pace e di gioia. . . .

Amate per amore dell'amore; non manifestatelo per amore degli oggetti materiali o per la realizzazione di desideri mondani. . . .

Trattate tutti – chiunque possano essere – con la compassione dell'amore che tutto comprende. Questa positiva compassione deve diventare la reazione spontanea di tutta l'umanità."

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

AnNunci

Prossimi Seminari

- ❖ **India Puttaparthi:** seminario per AVP 24-28 Nov 2013, contattare Hem presso 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **India Kasaragod in Kerala:** seminario per AVP in Gennaio 2014, contattare Rajesh Raman presso sairam.rajesh99@gmail.com o per telefono al 8943-351 524 / 8129-051 524.
- ❖ **India Puttaparthi:** seminario per SVP 28 Gen - 1 Feb 2014, contattare Hem presso 99sairam@vibrionics.org

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