

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ РАССЫЛКА САИ ВИБРИОНИКС**

[www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org)

“Там, где вы видите больного, подавленного, несчастного человека,  
там и есть ваше поле для севы. “...Шри Сатья Саи Баба

Том 4 Выпуск 3

май/июнь 2013

### **☪ С РАБОЧЕГО СТОЛА ДОКТОРА ДЖИТА К. АГГАРВАЛА ☪**

Уважаемые практикующие,

Хочу поблагодарить вас всех за те очень воодушевляющие отзывы, которые мы получаем от вас. Результаты использования набора 108СС значительно превосходят наши ожидания. Конечно, мы должны благодарить только Свами и за результаты и за Его Божественную Исцеляющую руку, которая направляет нас. Я хочу рассказать вам, как появилась идея готовить комбо заранее. В 2000 году моя жена, Хем, и ещё двое практикующих регулярно проводили приемы в школе для девочек в Путтапарти. Так как ученицы болели в основном одинаковыми распространёнными заболеваниями, практикующим приходилось готовить с помощью прибора Sai Ram Healing Vibration Potentiser одни и те же комбо индивидуально для каждой пациентки. Это занимало очень много времени, и практикующие решили приготовить несколько особенно популярных комбо в больших бутылочках. Так и родилась идея готовить комбо заранее для использования в клиниках и других схожих ситуациях. 14-го июня 2000 года Хем написала письмо Свами и взяла его с собой на утренний даршан. Возвращаясь в свою резиденцию, Свами остановился возле Хем, взял письмо и материализовал вибхути для неё. В то время мы не имели ни малейшего представления, что Свами ведёт нас к созданию набора 108СС, первый вариант которого был благословлен Свами в 2007 году и последующий вариант - в 2008 (фото этого момента есть в книге к набору 108СС).

В прошлом месяце организации Сатья Саи по книгам и публикациям (Sri Sathya Sai Books and Publications Trust) опубликовала книгу о Вибрионикс. Автор книги - один из наших практикующих <sup>02640</sup>, врач традиционной медицины. Правда сейчас он больше не занимается традиционной практикой, за исключением редких случаев в качестве севы. В книге описаны примеры тяжёлых случаев из самых разных областей медицины, которые были излечены при помощи Вибрионикс. Мы надеемся, что эти примеры воодушевят людей попробовать новый для них способ лечения. И хотя в книге не указываются комбо, которые использовались для лечения, мы надеемся, что примеры из книги вдохновят практикующих не бояться сложных случаев. И потом также поделиться своим опытом с другими практикующими. Книгу можно купить в книжных магазинах Прашанти Нилаям и Дхармкшектра.

Сезон летних отпусков уже в самом разгаре в Индии и скоро наступит и в западных странах. Если вы планируете путешествовать, мы рекомендуем обязательно взять с собой небольшой набор комбо. Желательно положить пузырьки в небольшую металлическую или жестяную коробочку. В качестве основы можно взять набор, описанный на второй странице книги 108СС. Это поможет вам во всеоружии встретить неожиданное расстройство желудка, подвёрнутую ногу или приступ ОРЗ, которые в другом случае могут испортить весь отпуск.

Если вы планируете быть в районах, где возможно заражение малярией или другими тропическими болезнями, не забудьте начать принимать соответствующие комбо задолго до поездки, и продолжайте приём до самого возвращения домой. С наступлением сезона муссонов и соответствующего роста числа заболеваний тропическими болезнями, лучше принять меры заранее. Так же, если вы планируете проводить передвижные клиники в деревнях, не забудьте назначить всем пациентам профилактические комбо, да и сами не забывайте их принимать.

В каждой рассылке я прошу вас присылать свои отзывы и делиться опытом. И каждый раз ваши ответы превосходят мои ожидания. Однако я обратил внимание, что вы пишете только о положительном опыте, хотя, я уверен, у многих был и отрицательный опыт. Пожалуйста, пишите и о нём тоже - мы хотим знать и о том, что не получается или получается не так. Ваши честные и полные отзывы помогут нам всем. И пожалуйста, продолжайте рассказывать нам о необычных случаях излечения при помощи Вибрионикс - все мы только выигрываем, делаясь опытом и узнавая об успехах коллег.

Ещё одна просьба: если вам встретятся интересные статьи по медицинской тематике или посвящённые вопросам питания, и вы захотите, чтобы эта статья была опубликована в нашей рассылке - пожалуйста, присылайте эти статьи нам.

Желаю всем вам хорошего лета - пусть все мы будем согреты лучами любви Свами и воодушевлены всё больше участвовать в выполнении Его миссии.

В преданном служении Саи  
Джит Аггарвал

\*\*\*\*\*

## ☞ ПРИМЕРЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМБО ☞

### 1. Рак матки <sup>11993...Индия</sup>

Женщина в возрасте 45 лет страдала от рака матки уже четыре года. Она проходила курс традиционного лечения, включая химеотерапию, но решила прекратить курс, т.к. он не приносил никаких результатов. Более того, из-за побочных эффектов, она стала прикована к постели. Курс лечения Вибрионикс начался 15 октября 2012 года. Практикующая назначила:

**CC2.1 Онкологические заболевания (Cancers) + CC2.2 Онкологические боли (Cancer pain) + CC3.1 Тоник для сердца (Heart tonic) + CC12.1 Тоник для взрослых (Adult tonic) + CC15.1 Ментальный и эмоциональный тоник (Mental & Emotional tonic) ...шесть раз в день (6TD)**

Через два месяца она чувствовала себя достаточно хорошо, чтобы начать самостоятельно выполнять все работы по дому и снова посещать церковь. Через четыре месяца анализы показали, что онкология исчезла и женщина полностью здорова. Доза комбо была снижена до трёх раз в день.

*CC8.4 Яичники и матка (Ovaries & Uterus) обычно добавляют в комбо в случае онкологии в этой части тела. CC15.1 Ментальный и эмоциональный тоник (Mental & Emotional tonic) - это хорошее добавление в комбо, которое наверняка помогло исцелению.*

\*\*\*\*\*

### 2. Сердечный приступ <sup>11220...Индия</sup>

Дядя практикующего, мужчина в возрасте 61 год страдал от диабета и заболеваний сердца. В полночь 31 марта 2013 у него был внезапный приступ, и мужчина потерял сознание. Ему немедленно дали водный раствор **CC3.1 Сердечный приступ (Heart emergencies)**. И уже через две минуты пациент пришёл в себя и смог сесть. Пациент продолжал принимать комбо каждые пять минут, пока его везли в госпиталь. К моменту прибытия в госпиталь, мужчина уже чувствовал себя нормально. В госпитале мужчину исследовали на предмет заболеваний сердца, повышенного давления и возможного инфаркта. Врачи сказали семье, что приступ был вызван высоким давлением и повышенным содержанием сахара в крови. Практикующий также отметил, что он давал дяде это же комбо ещё несколько раз и получал хороший результат.

*Это пример ещё раз напоминает нам, что членам семьи пациента с серьёзными заболеваниями, особенно с диабетом, необходимо всегда иметь под рукой небольшой запас комбо для подобных ситуаций.*

\*\*\*\*\*

### 3. Артрит <sup>02853...Индия</sup>

Женщина в возрасте 50 лет уже два года страдала от болей в ногах, особенно в суставах, при наступлении холодной погоды. Она не могла согнуть колени, чтобы сесть на пол или даже в кресло, и могла ходить только на очень короткие расстояния. Врачи назначили её лекарство для приёма внутрь и мази для ног, но это не помогало. В качестве причины заболевания врачи определили чувствительность к холодной погоде, стресс и возраст пациентки. В Ноябре 2012 года

практикующая назначила:

**CC15.1 Ментальный и эмоциональный тоник (Mental & Emotional tonic) + CC20.1 Тоник для костей, мышц и суставов (SMJ tonic) + CC20.3 Артрит (Arthritis)...три раза в день (TDS)**

На приёме через два месяца женщина рассказала, что уже через три недели приёма комбо боли в ногах прошли. Женщина просто счастлива, что теперь она может снова много ходить, сидеть на полу или в кресле.

+++++

#### **4. Хроническая экзема** <sup>10364...Индия</sup>

Практикующий в возрасте 55 лет описал, как он излечил себя самого от экземы. Заболевание продолжалось уже восемь лет. Все ноги и нижняя часть тела, ниже живота, были поражены экземой. Традиционные лекарства приносили только временное облегчение. Практикующий назначил себе следующие комбо:

**CC12.1 Тоник для взрослых (Adult tonic) + CC15.1 Ментальный и эмоциональный тоник (Mental & Emotional tonic) + CC21.6 Экзема (Eczema)...три раза в день (TDS)**

И уже достаточно скоро все симптомы полностью прошли.

Практикующий также сообщил нам, что за последние четыре года, с тех пор как он стал практиковать Вибрионикс, медицинские расходы его семьи стали равны нулю!

Практикующий также участвует в работе передвижных клиник SSS VIP Medicare.

+++++

#### **5. Атеросклероз аортального клапана** <sup>02128...Аргентина</sup>

Женщина в возрасте 67 лет была направлена на операцию по поводу атеросклероза аортального клапана, который вызывал сильную аритмию. Женщина обратилась к практикующему с вопросом, может ли Вибрионикс ей чем-то помочь? С помощью маятника практикующий назначил:

**#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**

Пациентка начала принимать комбо 20 октября 2012. К настоящему моменту операция была отменена, так как функции клапана значительно улучшились и аритмия уменьшилась. Пациентка продолжает приём комбо.

+++++

#### **6. Опухоль головного мозга** <sup>02128...Аргентина</sup>

Женщина в возрасте 29 лет обратилась к практикующей по поводу опухоли в головном мозге в области "турецкого седла" (Sella turcica). ("Турецкое седло" - это седлообразное углубление в клиновидной кости черепа, месторасположение гипофиза). Каждый год женщина должна была выполнять магнитно-резонансное тестирование, чтобы определить изменения в опухоли. Единственным способом лечения было операция по удалению опухоли. Практикующая назначила:

**SR253 Calc Fluor + SR254 Calc Phos + SR280 Calc Carb (200C) + SR295 Hypericum (200C) + SR318 Thuja (200C)... сделать раствор в воде и принимать по две капли три раза в день(TDS).**

Через 56 дней, в течение которых пациентка лечилась только приёмом комбо, она прошла очередное тестирование. Опухоль полностью исчезла. Лечащие врачи были очень удивлены и говорили, что они не могут поверить в такое чудесное исцеление.

+++++

## 7. Простуды и грипп

Этот практикующий <sup>02119...США</sup> получил очень хорошие результаты при лечении обычной простуды и гриппа при помощи следующего комбо:

### **NM18 General Fever Mix + NM36 War.**

При частом приёме, начиная с момента появления первых признаков заболевания, это комбо значительно снижает вирусную и бактериальную инфекцию. Даже если начать приём позже, когда заболевание уже развилось, то это комбо уменьшает тяжесть болезни и ускоряет выздоровление. Многие пациенты практикующего и он сам могут подтвердить эффективность этого комбо.

### **Грипп**

Другой практикующий из США <sup>01361...США</sup> даёт очень высокую оценку комбо **NM79 Flu Pack** для быстрого лечения гриппа. В багаже практикующего много успешных случаев излечения гриппа, включая его самого и его жену.

\*\*\*\*\*

## ☞ ВАЖНОЕ СООБЩЕНИЕ ДЛЯ ВСЕХ ПРАКТИКУЮЩИХ ☞

Иногда мы получаем просто фантастические истории излечения, но, к нашему огромному сожалению, мы не можем опубликовать их в рассылке, так как нам не хватает необходимой информации. **ПОЖАЛУЙСТА**, всегда указывайте в ваших сообщениях:

**Возраст и пол пациента, подробный список острых симптомов, подробный список хронических симптомов, длительность каждого симптома, возможные причины каждого хронического заболевания, всё полученное ранее и текущее лечение, назначенные комбо и дозировку, улучшение состояния пациента в процессе лечения (в процентах и дату), состояние на момент окончания лечения и другую полезную информацию.**

Эта информация поможет нам публиковать ваши примеры в следующих рассылках. Если какой-то информации будет не хватать, мы не сможем набрать достаточно примеров излечения для будущих публикаций.

\*\*\*\*\*

## ☞ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ☞

*Рассылка Sai Vibrionics предлагает информацию только с образовательной целью. Эта информация не должна восприниматься как врачебная рекомендация. Обязательно рекомендуйте пациентам обращаться к лечащему врачу по поводу их симптомов и заболеваний.*

## Скрытые Опасности Микроволновок



Вероятно, каждый из нас уже слышал, что наши продукты питания оказывают сильное влияние на наше здоровье. Мантра "Мы едим то, что мы едим" - и в самом деле соответствует действительности. Но это ещё не всё: оказывается, то, как мы готовим нашу пищу, также очень важно.

Питаться в основном сырой пищей - это идеальный вариант, но мало кто из нас может этого добиться по самым разным причинам, и, в конце концов, мы едим какой-то процент варёной или жаренной пищи. И тут у нас большой выбор, как приготовить или разогреть еду: обычная плита, гриль или мангал, микроволновка, индукционная плита и т.д.

Давайте поговорим о микроволновках. Несомненно, это один из самых удобных и быстрых способов приготовить или разогреть еду. Как же они работают?

### **Как работают микроволновки?**

Микроволновое излучение - это электромагнитные волны с очень маленькой длиной волны и со скоростью равной скорости света. В современных устройствах эти волны используются для передачи телефонных разговоров, телевизионных передач или компьютерных данных, как напрямую между станциями релейной связи, так и между станциями и спутниками. Но наиболее знакомое нам использование микроволнового излучения - это микроволновки, микроволновые печи, используемые для приготовления пищи.

Каждая микроволновка содержит магнетрон, в котором под воздействием электромагнитных полей электроны испускают микроволновое излучение с длиной волны 2450 МГц или 2.45 ГГц. Это микроволновое излучение взаимодействует с молекулами пищи. В любой волне полярность энергии меняется с положительной на отрицательную каждый цикл. Для микроволнового излучения эта смена полярности происходит миллионы раз в секунду. Молекулы пищи, особенно молекулы воды, имеют положительно и отрицательно заряженный конец. Под воздействием перемены полярности в излучении, молекулы пищи начинают колебаться и, в результате трения, это движение молекул приводит к нагреванию продуктов.

### **Безопасно ли так готовить?**

Не так много исследований было выполнено по теме безопасности применения микроволновок. И результаты этих исследований часто противоречат друг другу. Некоторые учёные, часто поддерживаемые производителями, говорят, что микроволновки совершенно безопасны. Другие, обычно это сторонники здорового образа жизни, проклинают микроволновки как самое вредное устройство на кухне и даже как смертельную опасность для человека. Несомненно, чтобы полностью ответить на этот вопрос, нужны дополнительные независимые исследования, но уже сейчас понятно, что микроволновка - это не лучший способ готовить еду.

### **Микроволновое излучение уничтожает питательные свойства продуктов**

- ❖ Исследование, опубликованное в ноябрьском номере журнала The Journal of the Science of Food and Agriculture за 2003 год, показало, что при варке соцветий брокколи в небольшом количестве воды в микроволновке, они теряют 97% полезных антиоксидантов. Для сравнения, приготовление брокколи на пару привело к потере только 11% антиоксидантов. Также было отмечено снижение фенольных соединений и глюкозинолатов, однако содержание минералов осталось без изменений.
- ❖ Исследование, проведённое в Скандинавии в 1999, показало, что при варке в микроволновке снижается количество витамина С в спарже.
- ❖ При исследовании свойств чеснока было обнаружено, что уже после 60 секунд нагревания в микроволновой печи, аллиаза, основной ингредиент чеснока, борющийся с раком, теряет свои противораковые свойства.
- ❖ Исследования японского врача Ватанабе (Dr. Watanabe) показали, что после шести минут нагревания в микроволновке, 30-40% витамина B12, содержащегося в молоке, переходит в неактивную (мёртвую) форму.
- ❖ Недавние исследования в Австралии показали, что использование микроволновых печей, ведёт к более высокому "разворачиванию" белков, чем при использовании обычного нагревания.

## **В микроволновке нельзя разогревать грудное молоко**

К настоящему моменту накопилось достаточно подтверждений, что при разогреве в микроволновой печи происходит изменение свойств грудного молока и смесей детского питания:

- ❖ Использование микроволновки может привести к уничтожению противовоспалительных свойств грудного молока, которые необходимы, чтобы обезопасить младенца. В 1992 доктор Ричард Кван (Richard Quan) обнаружил, после воздействия микроволнового излучения грудное молоко теряет свои противовоспалительные антитела-лизоцимы, что может привести к росту патогенных бактерий в молоке.
- ❖ Другое исследование, выполненное доктором Ли (Lee) в 1989 году показало, что при нагревании в микроволновке грудного молока или смесей для кормления, в них снижается содержание витаминов, и некоторые аминокислоты превращаются в биологически неактивные вещества. Некоторые из этих веществ оказывают отравляющее действие на нервную систему и почки.

## **Изменения в организме человека при употреблении пищи, приготовленной в микроволновке**

На сегодняшний день выполнено мало исследований, как реагирует наш организм на пищу, обработанную микроволновым излучением. Наиболее известные и цитируемые - это работы Хертеля и Бланка (Hertel and Blanc), опубликованные независимым американским журналистом Томом Валентайном (Tom Valentine) в 1992 году в журнале " Search for Health". И хотя эти исследователи обнаружили много значительных изменений, включая снижение уровня гемоглобина и увеличение уровня холестерина и лейкоцитов, данные были получены при исследовании небольшой группы из 18 человек, которые придерживались исключительно макробактериальной диеты. Вполне возможно, что эти изменения имеют место и в организмах обычных людей, но без проведения дополнительных исследований мы не можем делать такие выводы.

## **Как избавиться от микроволновки**

Как бы странно это не звучало, но жить без микроволновки вполне возможно. Просто нужно будет немного изменить привычный нам образ жизни:

- ❖ Планировать заранее. Например, достать продукты на ужин из морозилки утром, чтобы они смогли разморозиться сами и не требовали размораживания в микроволновке.
- ❖ Приготовить суп или рагу в больших количествах и заморозить разовые порции в отдельных пакетах или контейнерах. За час до еды достать один контейнер и разморозить его в теплой воде и затем разогреть в обычной кастрюле.
- ❖ Удачной заменой микроволновке будет горизонтальный тостер-гриль или аэрогриль. Используйте невысокую температуру (95-120С) и вы сможете подогреть блюдо за 20-30 минут.
- ❖ Приготовьте дополнительные порции своих любимых блюд заранее и положите в морозилку. И тогда у вас всегда будет хорошее, полезное блюдо на ужин, даже если вы сильно заняты или устали и не можете готовить.
- ❖ Старайтесь есть как можно больше натуральных продуктов в сыром виде. Это самая полезная для здоровья пища.

Источники:

[http://www.huffingtonpost.com/dr-mercola/microwave-cancer\\_b\\_684662.html](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.jrussellshhealth.org/microwaves.html>

<http://www.safespaceprotection.com/electrostress-from-microwave-ovens.aspx>

+++++

## Как продукты с высоким содержанием клетчатки помогают регулировать уровень холестерина



Известно, что определённые продукты, особенно с высоким содержанием насыщенных жиров, могут повышать уровень "плохого" холестерина в крови. Но оказывается, существуют продукты, которые помогают снизить уровень холестерина. "И хотя учёные ещё не до конца понимают механизм этого явления, уже несомненно, что клетчатка снижает уровень холестерина" - говорит доктор Линда В. Ван Хорн (Linda V. Van Horn), профессор профилактической медицины и врач-диетолог в медицинском отделении Северо-Западного университета в Чикаго.

Пищевая клетчатка, также известная как пищевые или балластные волокна, - это любые части продуктов растительного происхождения, которые не могут перевариваться и усваиваться нашим организмом. В отличие от других компонентов пищи, таких как жиры, белки или углеводы, которые наше тело переваривает и поглощает в процессе пищеварения, клетчатка не переваривается. Она практически в неизменном виде проходит через весь желудочно-кишечный тракт и выводится из тела.

Пищевая клетчатка делится на растворимую и нерастворимую в воде. Большинство растительных продуктов содержит обе формы волокон, хотя процентное соотношение меняется от продукта к продукту. Поэтому, чтобы получить наибольшую пользу, употребляйте в пищу как можно больше разнообразных продуктов с высоким содержанием клетчатки.

Непосредственно на уровень холестерина влияет растворимая клетчатка. Обычно она содержится в мякоти фруктов, например в грушах или яблоках, в горохе и в зерновых, таких как овёс или ячмень. Нерастворимая клетчатка тоже полезна для здоровья, хоть она и не влияет на уровень холестерина, но помогает пищеварению и предотвращает запоры.

Доктор Ван Хорн говорит: "Продукты с высоким содержанием растворимой клетчатки влияют на короткоцепочечные жирные кислоты в крови. Растворимая клетчатка имеет механизм воздействия сходный с гиполипидемическими лекарствами, такими как станин: она блокирует усвоение насыщенных жиров и других видов вредных жиров. Она также может помочь снизить инсулиновую сопротивляемость, что так же влияет на уровень холестерина. Клетчатка положительно влияет на метаболизм жиров и глюкозы, что ведет к поддержанию полезного уровня холестерина и снижению уровня триглицеридов - другого типа жиров, содержащихся в крови".

Ещё одна причина, почему богатые клетчаткой продукты помогают регулировать уровень холестерина, заключается в том, что сами эти продукты содержат очень мало жиров и к тому же вызывают чувство насыщения сильнее, чем продукты с низким содержанием клетчатки. Поэтому вам будет проще придерживаться вашей диеты.

### Результаты исследований

Исследователи обнаружили, что простые изменения в диете, ведут к снижению уровня холестерина уже в течение нескольких месяцев. Согласно результатам, опубликованным в журнале "*Nutrition Journal*", в группе из более чем 300 человек, включение в ежедневный рацион всего четырёх грамм овсяных хлопьев, уже через четыре недели привело к снижению уровня

"плохого" холестерина на 5%. Кстати, это было первое исследование, которое показало эффективность клетчатки для людей разных этнических групп.

Овсяные хлопья - это не единственный источник клетчатки. Другое исследование было выполнено, чтобы определить, как употребление чернослива и сушеных яблок влияет на факторы риска заболеваний сердца, включая и уровень холестерина. Согласно отчёту, опубликованному в журнале "*Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*", исследование проводилось в группе из 160 женщин постклимактерического возраста. При ежедневном употреблении двух сушеных яблок уровень холестерина улучшился на 16% за три месяца. Употребление чернослива также способствовало снижению уровня холестерина.

### **Сколько клетчатки нам нужно каждый день?**

Согласно рекомендациям американского Института медицины, ежедневная доза для мужчин должна составлять от 30 до 38 грамм, и для женщин - от 21 до 25 грамм. Институт отмечает, что сейчас средний американец не употребляет и 25% от рекомендованной дозы. Попробуйте добавить в ваш ежедневный рацион овсяные, ячменные и рисовые отруби, овсяные хлопья, сельдерей, морковь, бобовые и горох, груши, апельсины и миндаль.

### **Вот несколько идей, как увеличить количество клетчатки в пище**

- ❖ Перекусывайте свежими или сушеными фруктами и овощами.
- ❖ Добавьте в супы и рагу овощи и бобовые.
- ❖ Замените очищенную муку на муку из цельного зерна.
- ❖ Сами делайте какао из какао-порошка, который содержит клетчатку.
- ❖ Предпочтите продукты с высоким содержанием клетчатки продуктам с высоким содержанием жиров. Например, добавьте в начинку для лепешек бобовые вместо сыра и сметаны.

### **Польза от диеты с высоким содержанием клетчатки**

- ❖ **Нормализует перистальтику кишечника.** Пищевая клетчатка добавляет веса в ваш стул и делает его мягче, тем самым снижает риск запоров. Если же, наоборот, у вас водянистый, жидкий стул, то добавление клетчатки тоже поможет. Клетчатка впитывает воду и помогает формированию нормального стула.
- ❖ **Положительно влияет на весь ЖКТ.** Высокое содержание клетчатки в пище снижает риск образования геморроя и небольших кармашков в кишечнике (дивертикулез). Некоторое количество клетчатки сбрасывается в кишечнике. Учёные предполагают, что это помогает предотвратить заболевания кишечника.
- ❖ **Снижает уровень холестерина.** Растворимая клетчатка, содержащаяся в бобовых, овсе и льняных семенах помогает снизить общее содержание холестерина. Исследования показывают, что клетчатка оказывает и другие положительные действия, например, снижает кровяное давление и уменьшает воспаления.
- ❖ **Помогает контролировать уровень сахара в крови.** У больных диабетом, клетчатка, а именно растворимая клетчатка, может замедлить всасывание сахара и тем самым улучшить уровень сахара в крови. Диета с большим содержанием растворимой клетчатки снижает риск развития диабета второго типа.
- ❖ **Помогает в поддержании нормального веса.** Продукты, богатые клетчаткой, обычно требуют более длительного жевания, что даёт вашему телу дополнительное время, чтобы почувствовать наступление сытости и снижает риск переедания. Также такие продукты обычно больше по объёму, что способствует более позднему наступлению чувства голода. И в добавление, такие продукты обычно содержат меньше калорий на единицу веса, что в свою очередь помогает ограничить употребление "лишних" калорий.

Некоторые исследователи так же говорят и о том, что клетчатка помогает снизить риск рака толстой и прямой кишок. Однако есть и исследования, говорящие об отсутствии такого эффекта.



В любом случае, увеличение количества клетчатки в нашем рационе до рекомендованного уровня принесёт пользу, как нашему кишечнику, так и всему организму.

Источники:  
Institute of Medicine, 2012  
[www.mayoclinic.com/health/fiber/](http://www.mayoclinic.com/health/fiber/)  
[www.everydayhealth.com](http://www.everydayhealth.com)

\*\*\*\*\*

## ❧ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ❧

**1. Вопрос:** *Нужно ли обязательно давать пациенту заполнить форму перед первым приёмом?*

**Ответ:** Это не является абсолютно необходимым, так как всё равно Вам нужно будет поговорить с пациентом. Однако, это может быть полезным, как для пациента, так и для практикующего, если пациент приготовит письменную историю своих хронических заболеваний и назначенного лечения.

\*\*\*\*\*

**2. Вопрос:** *В книге Вибрионикс есть список вопросов, которые нужно задать пациенту, чтобы установить истинную причину хронической болезни. Однако, в начале лечения пациенты часто не готовы или не хотят обсуждать такие вопросы. Что можно сделать?*

**Ответ:** В большинстве случаев будет полезно добавить в комбо СС 15.1, так как истинная причина болезни часто бывает каким-либо эмоциональным или ментальным нарушением, например горем или шоком в результате травмы. В дополнение, если Вы будете разговаривать с пациентом так же, как бы Вы говорили с близкими членами своей семьи, это может помочь пациенту откровенно ответить на Ваши вопросы.

\*\*\*\*\*

**3. Вопрос:** *Когда я был пациентом, практикующий давал мне бутылочки полные шариков, а теперь я прочитал в книге, что бутылочки должны быть заполнены только на две трети. Как же так?*

**Ответ:** Правильно будет заполнить бутылочку на две трети и затем протрясти её согласно инструкции. Потом можно будет заполнить бутылочку полностью и ещё раз протрясти.

\*\*\*\*\*

**4. Вопрос:** *Как скоро после исчезновения симптомов хронического заболевания можно переводить пациента на поддерживающую дозу один раз в неделю (OW)?*

**Ответ:** Когда симптомы заболевания исчезнут, можно постепенно снижать дозу комбо. Это снижение должно продолжаться длительное время, от одной до двух третей времени, затраченного на лечение до исчезновения симптомов. По окончании снижения, доза составит один раз в неделю (OW). Эту дозу можно принимать всю оставшуюся жизнь.

\*\*\*\*\*

**5. Вопрос:** *Правильно ли будет готовить комбо на глазах у пациента? Не будет ли это выглядеть странным ритуалом, когда я встряхиваю бутылочки по форме горизонтальной восьмёрки?*

**Ответ:** Из нашего опыта, приготовление комбо на глазах у пациента никогда не вызывало проблем. Но если считаете нужным, то можете объяснить пациенту, что такое встряхивание необходимо, чтобы распределить вибрации по ВСЕМ шарикам.

\*\*\*\*\*

**6. Вопрос:** *Если пациент принимает четыре разных комбо, должен ли он ждать по 20 минут между приёмом разных шариков?*

**Ответ:** Нет, не нужно. Достаточно подождать всего 5 минут между приёмами. Мы советуем не давать пациенту больше чем три бутылочки разных комбо. Больше количество бутылочек может перегрузить пациента, и он просто прекратит лечение.

\*\*\*\*\*

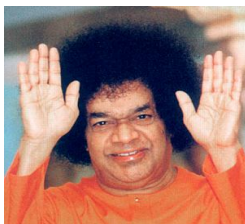
**7. Вопрос:** Можно ли дать ссылку на сайт [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org) моим пациентам или просто людям, интересующимся новыми методами лечения? Можно ли мне рассказывать про Вибрионикс по Скайпу?

**Ответ:** Конечно, Вы можете рассказывать о нашем сайте, используя любые средства связи - электронную почту, телефон, Скайп и т.п. Также Вы можете посоветовать прочитать нашу рассылку, все номера которой есть на сайте в свободном доступе. Если Вам нужно отправить информацию по обычной почте, у нас есть небольшой буклет.

+++++

Если у вас есть вопросы к доктору Аггарвалу, отправляйте их на [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org)

\*\*\*\*\*



### ☞ БОЖЕСТВЕННОЕ СЛОВО ОТ ЦЕЛИТЕЛЯ ВСЕХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ ☞

“Духовная практика служения - это особенная практика. В служении вы направляете всю свою энергию и всё внимание на выполняемую работу, так как это ваша основная задача. Вы забываете о своём теле и игнорируете его потребности. Вы оставляете без внимания свою личность, свой престиж и привилегии. Вы с корнем выпалываете своё эго и избавляетесь от него. Вы отказываетесь от своего статуса, своего тщеславия, своего имени и формы и всего того, что они требуют от других. Этот процесс очищает ваш разум”.

...Сатья Саи Говорит. 1977.06.03

+++++

“Служение - это занятие на всю жизнь. Оно не знает отдыха или отсрочки. Это тело было дано вам, чтобы вы могли посвятить его силы и умения служению ближнему. Служите другим до тех пор, пока вы не увидите Бога во всех; тогда ваше служение возвысится до служения Господу”.

...Сатья Саи Говорит. 1975.01.06

+++++

У вас нет никаких причин для гордости, если вы можете помочь другим: ваши навыки, богатство, силы, смелость или должность, которые дают вам возможность помочь другим, - это всё дар Господа, осознаёте вы это или нет. Вы просто предлагаете этот ваш дар Господа другому дару Господа, а именно бедным, неграмотным, слабым, больным, опечаленным или убитым горем, тем, кто ищет вашей помощи.

Для прогресса человечества одной работы недостаточно. Работа должна быть связана с любовью, состраданием, праведным поведением, правдивостью и взаимопониманием. Без этих качеств бескорыстное служение невозможно”.

...Сатья Саи Баба, Божественная Беседа

\*\*\*\*\*

### ☞ ОБЪЯВЛЕНИЯ ☞

#### Предстоящие семинары

- ❖ **Индия, Нью Дели** Семинар для начинающих практикующих 29-30 Июня 2013, обращаться к Sangeeta по почте [trainer1.delhi@vibrionics.org](mailto:trainer1.delhi@vibrionics.org)
- ❖ **Индия, Путтапарти:** Семинар для опытных практикующих 15-20 июля 2013, обращаться к Нем по почте [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

- ❖ **Индия, Путтапарти:** Семинар для начинающих практикующих 23-27 июля 2013, обращаться к Нем по почте [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)
- ❖ **Индия, Мумбаи:** Семинар для начинающих практикующих 3-4 августа 2013, обращаться к Sandip Kulkarni по телефону 9869-998 069 и по почте: [sanket265@yahoo.co.in](mailto:sanket265@yahoo.co.in) **ИЛИ** Nand Agarwal по почте [nandagarwal@hotmail.com](mailto:nandagarwal@hotmail.com).
- ❖ **Италия, Венеция:** курсы повышения квалификации и национальная конференция 31 августа 2013, обращаться к Manolis по почте [manolistho@yahoo.it](mailto:manolistho@yahoo.it) или по телефону +39-41-541 3763.
- ❖ **Польша, Вроцлав:** Семинар для опытных практикующих 13-15 сентября 2013. Обращаться к Dariusz Hebisz по телефону +48 606 879 339 или по почте [wibronika@op.pl](mailto:wibronika@op.pl)
- ❖ **Греция, Афины:** Семинар для начинающих практикующих и курсы повышения квалификации для практикующих 21-23 сентября 2013, обращаться к Vasilis по почте [saivasilis@gmail.com](mailto:saivasilis@gmail.com) или по телефону +30-697-2084 999.

**Просьба ко всем тренерам сообщить расписание своих семинаров на е-мейл**  
[99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

\*\*\*\*\*

**ВНИМАНИЕ:** если Ваш адрес электронной почты изменился, пожалуйста, сообщите нам об этом при первой возможности по адресу [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org).

Пожалуйста, поделитесь информацией из этой рассылки с другими практикующими.

Вы можете поделиться этой рассылкой и с Вашими пациентами. Пожалуйста, проинструктируйте их обращаться со всеми вопросами только к Вам. Большое спасибо за Вашу помощь и поддержку.

Наш взб-сайт: [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org)

Для доступа в закрытую часть Портала Практикующих Вам понадобится Ваш регистрационный номер практикующего.

**Джей Сай Рам !**

**Jai Sai Ram!**