

## 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 бескорыстного служения“...Шри Сатья Саи Баба

Том 5 Выпуск 1

январь/февраль 2014

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

Уважаемые практикующие,

Я хочу начать с пожелания вам всем Божественного Нового Года !

Всего несколько дней осталось до начала Первой Международной Конференции Вибрионикс в Путтапарти. Приготовления вошли в завершающую фазу и несколько добровольцев помогают нам днём и ночью для того, чтобы в воскресенье, 26-го января, наша конференция прошла без проблем и накладок.

Я хочу уверить всех зарегистрировавшихся делегатов, что проживание в ашраме будет предоставлено всем, кто в этом нуждается. По благоволению Свами, администрация ашрама обещала выделить необходимые помещения в корпусе Северный 7 (North 7) для всех практикующих, принимающих участие в конференции. Я прошу вас обязательно зарегистрироваться лично 25-го января, начиная с 9 часов утра, на первом этаже корпуса N7 и получить свои пропуска и материалы конференции. Это очень важно, так как для входа на конференцию обязательно нужно будет предъявить свой пропуск.

Конференция будет проходить с 8 утра и до 6 вечера в **Старом Мандире (Peda VenkamaRaju Kalyana Mandapam)**. Нам очень повезло, что конференция состоится в этом священном месте. На следующий день, 27 января, там же мы проведём несколько семинаров. Выставка, посвящённая Саи Вибрионикс, будет открыта для делегатов конференции 26 января, и для всех желающих на следующий день, 27 января. Полное расписание вы сможете получить во время регистрации. Подарочное издание книги с материалами конференции можно будет приобрести после окончания первого дня работы.

Я уверен, у многих из вас возникнут вопросы во время докладов. Пожалуйста, запишите их и передайте севадалам. Мы ответим на все вопросы в конце первого дня или во второй день работы. Если мы не успеем ответить на все вопросы сразу, то опубликуем ответы в следующих номерах рассылки.

Завтрак для всех делегатов состоится в Южной столовой в ашраме перед началом конференции. Обед и чай будут накрыты в столовой возле Старого Мандира. Праздничный ужин состоится вечером 26-го января в Северной столовой.

Свами всегда подчёркивал важность дисциплины, и я уверен, все делегаты будут вести себя, как подобает преданным Саи. Мы должны порадовать Свами, соблюдая положенную дисциплину в Его Мандире. Все делегаты должны быть одеты соответствующим образом: мужчины - в белые брюки и рубахи, женщины - в скромную длинную одежду, так же как и в Мандире в ашраме.

Мы знаем, что Свами был с нами на каждом этапе подготовки, начиная с момента появления идеи о конференции. Свами не будет физически присутствовать, но Он несомненно будет с нами в этот день, чтобы пропитать всех присутствующих Своей Любовью. И мы надеемся, что по окончании конференции, все мы вернёмся домой, "заряженные" Его энергией и продолжим практиковать Вибрионикс с ещё большим энтузиазмом.

Мы уверены, что все те, кто не смогут приехать на конференцию, в душе будут с нами.

И ещё раз, позвольте пожелать всем вас Нового, наполненного Божественным, 2014 года!

В преданном служении Саи  
Джит Аггарвал

\*\*\*\*\*

## ☞ ПРИМЕРЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМБО ☞

### 1. Ночное недержание мочи <sup>02765...Индия</sup>

Практикующего попросили приготовить комбо для 12-тилетней девочки, которая длительное время страдала от ночного недержания мочи (энурез). Девочка не могла сама придти к практикующему на приём, так как жила далеко, поэтому комбо было отправлено по почте.

#### **CC12.2 Тоник для детей (Child tonic) + CC13.3 Недержание (Incontinence)...три раза в день (TDS)**

В течение одного месяца проблема исчезла, что принесло огромное облегчение маме девочки и ей самой.

+++++

### 2. Волдыри во влагалище <sup>11389...Индия</sup>

Девочка в возрасте 13-ти лет неделю страдала от сильного раздражения и болей, вызванных наполненными гноем волдырями во влагалище. Третьего августа 2013 года практикующая назначила:

#### **CC8.5 Влагалище и шейка матки (Vagina & Cervix)...шесть раз в день первые три дня и затем три раза в день в течение двух дней.**

В течение четырёх дней старые волдыри исчезли, но взамен появились новые, поэтому практикующая изменила назначение:

#### **CC8.5 Влагалище и шейка матки (Vagina & Cervix) + CC21.7 Грибковые заболевания (Fungus) + CC21.11 Раны и потёртости (Wounds & Abrasions)...шесть раз в день (6TD) в течение пяти дней.** Принимать орально и также смазывать поражённую область раствором комбо в кокосовом масле.

Через пять дней девочка полностью выздоровела.

+++++

### 3. Беспокойный ребёнок <sup>00534...Англия</sup>

Мальчик в возрасте 7 лет начал проявлять сильное беспокойство: он не отпускал руку мамы, когда нужно было идти в школу, и постоянно оглядывался в поисках мамы. Он начал много есть и плохо себя чувствовал, когда нужно было идти в школу. Также у мальчика появилось раздражение в районе ануса. Практикующий назначил:

#### **NM35 Глисты (Worms) + SR424 Цикорий (Chicory) раствор комбо в воде, принимать по 5 мл. три раза в день.**

Уже через два дня начались перемены: мальчик возле входа в школу сказал маме, что она может уйти и с удовольствием побежал на занятия. Начиная с этого времени, мальчик завёл много друзей в школе, снова стал спокойным и счастливым, и даже немного набрал вес.

+++++

### 4. Воспаление наружного уха и отёки ног <sup>02711...Малазия</sup>

Женщина в возрасте 64 лет уже три месяца страдала от неприятно пахнущих выделений из ушей. Также последние десять дней её ноги опухли и покраснели. Лечащий врач назначил её антибиотики от воспаления в ушах и препарат от отёков ног. Женщина обратилась к практикующей 13-го июня 2011 года. Практикующая назначила:

#### **#1. NM16 Drawing + NM26 Penmycin + NM36 War + OM10 Ear + BR19 Ear...три раза в день (TDS)**

На следующем приёме, 18-го июня, практикующая дополнительно назначила:

**#2. NM36 War + OM10 Ear + BR19 Ear...один раз в день (OD)** принимать, пока шарики из бутылочки не закончатся.

В этот же день, 18-го июня, пациентка сказала лечащему врачу, что она не хочет больше принимать антибиотики, так как её состояние только ухудшается, и она будет принимать только комбо, так как комбо не вызывают ухудшения. Лечащий врач направил женщину к отоларингологу.

20-го июня женщину осмотрел отоларинголог и сказал, что состояние ушей совершенно нормальное, воспаления и нагноений в ушах нет. Врач также удалил отложения ушной серы.

22-го июня, на следующем приёме у практикующей, пациентка сказала, что состояние её ног также улучшилось, и она считает, что проблемы были вызваны плохой циркуляцией крови. Практикующая добавила следующее комбо:

**#3. NM32 Vein-Piles + BR18 Circulation + SM15 Circulation + + SR539 Vein...три раза в день (TDS)**

На следующем приёме, 12-го августа, пациентка сообщила, что заболевание ушей полностью излечено: гнойных выделений больше не было, и неприятный запах также исчез. Пациентка также отметила уменьшение отёков ног. Практикующая назначила новые комбо:

**#4. BR18 Circulation + SM6 Stress + SR503 Ligament + SR510 Muscle...три раза в день (TDS)**

**#5. CC12.1 Adult tonic... три раза в день (TDS)**

В марте 2012 года пациентка сообщила, что ноги полностью вылечены, и она чувствует себя гораздо более энергичной после приёма этих комбо.

+++++

### **5. Алкогольная зависимость** <sup>11121... Индия</sup>

Молодой мужчина в возрасте 26 лет вот уже четыре года страдал от алкогольной зависимости: он пил каждый день. Мама мужчины сообщила, что он очень волнуется из-за судебного разбирательства по поводу собственности в которое была вовлечена их семья. В 2011 году мужчина даже был госпитализирован из-за высокого давления. После обычного лечения его давление пришло в норму. В мае 2013 года мужчина попросил свою маму помочь ему избавиться от пристрастия к алкоголю. Мама обратилась к практикующей и та назначила:

**CC15.1 Умственный и эмоциональный тоник (Mental & Emotional tonic) + CC15.3 Зависимости (Addictions)... три раза в день (TDS)**

В августе 2013 года семья пациента сообщила, мужчина полностью перестал употреблять алкоголь, так как даже пиво вызывало сильную рвоту.

+++++

### **6. Укус скорпиона** <sup>02765...Индия</sup>

Практикующая рассказала, что во время ежемесячных передвижных клиник многие пациенты обращаются с укусами скорпионов. Практикующая назначает **CC21.4 Укусы (Stings & Bites)** и это комбо хорошо помогает. Недавно, при обращении пациента у практикующей не было с собой набора 108CC и она назначила комбо **SR353 Ledum**. Результат так же был положительным.

\*\*\*\*\*

## **☞ Полезные советы ☞**

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

### **Полезные свойства витамина Д**



**Витамин Д** - это вещество, содержащееся в некоторых продуктах, которое необходимо для поддержания здоровья костных тканей. Этот витамин помогает телу усваивать кальций (один из основных компонентов костей) из продуктов и пищевых добавок. Этот витамин помогает предотвратить остеопороз у пожилых людей.

Витамин Д играет множество других важных ролей в теле. Он необходим мышцам, чтобы двигаться, нервам, чтобы передавать нервные импульсы от мозга к другим частям тела, иммунной системе, чтобы бороться с вторжением бактерий и вирусов.

### **Витамин Д и солнечный свет**

Наше тело может само производить витамин Д - для этого необходимо попадание солнечного света на кожу. Витамин Д отличается от других витаминов тем, что наше тело превращает этот витамин в гормон, который называют кальцитрион, или активированный витамин Д.

Очень мало витамина Д попадает в тело с пищей. Чтобы получить необходимое количество этого витамина нужно регулярно подставлять хотя бы небольшой участок кожи солнечным лучам. В некоторых случаях необходимо принимать специальные пищевые добавки.

И хотя солнечный свет необходим для синтеза витамина Д, помните, что чрезмерный загар увеличивает риск заболевания раком кожи. Когда вы длительное время находитесь на солнце, пользуйтесь защитными кремами с рейтингом SPF не ниже восьми.

Искусственный загар также вызывает синтез витамина Д, но и риск заболевания раком кожи сохраняется.

### **Зачем нам нужен витамин Д?**

- Для усвоения и метаболизма кальция и фосфора, которые играют важную роль в здоровье костных тканей.
- Для регулирования работы иммунной системы. Исследования учёных из университета штата Колорадо, Медицинской Школы Денвера, госпиталя штата Массачусетс и детской больницы Бостона говорят, что витамин Д может играть важную роль в реакции иммунной системы на простудные заболевания.
- Для снижения риска заболевания множественным склерозом. Денис Бурдетт, директор отдела неврологии и директор центра изучения множественного склероза и нейроиммунологии медицинского университета штата Орегон, говорит, что количество заболеваний множественным склерозом резко снижается при приближении к тропикам, области, с большим количеством естественного солнечного света.
- Для поддержания способности к обучению. Исследования 3000 мужчин в Европе показало, что витамин Д играет ключевую роль в поддержании нормальной работы мозга у мужчин в возрасте после 40.
- Для поддержания нормального веса тела. Исследования, проведённые в медицинском университете штата Джорджия говорят, что этот витамин может сильно влиять на поддержание нормального веса.

- Для снижения частоты и тяжести приступов астмы. Наблюдения за 616 детьми в Коста-Рике, проведённые учёными из Гарварда, говорят об этом.
- Для снижения риска заболевания ревматоидным артритом у женщин.
- Для защиты от негативного влияния радиации. Эксперты из отдела здравоохранения Нью-Йорка говорят, что витамин Д - это один из основных защитных средств от радиации низкой интенсивности.
- Для снижения риска онкологических заболеваний. Многие исследования говорят, что риск онкологических заболеваний у людей с достаточным содержанием витамина Д значительно ниже, чем у людей с недостатком этого витамина. Исследование, проведённое в Американском центре по лечению рака показало, что у большинства онкологических пациентов, независимо от их диеты, обнаружен недостаток витамина Д
- Для излечения туберкулёза. Исследования, опубликованные в журнале Национальной Академии Наук в сентябре 2012 года говорят, что большие дозы витамина Д ускоряют лечение туберкулёза.
- Для снижения риска инфаркта. Исследования, опубликованные в сентябре 2012 года говорят, что недостаток витамина Д увеличивает риск инфаркта и преждевременной смерти.

### **Восемь важных фактов о витамине Д**

1. Витамин Д синтезируется нашей кожей в ответ на облучение ультрафиолетовыми лучами, входящими в состав солнечного света.
2. Ультрафиолетовые лучи не могут проходить через стекло. Поэтому синтез витамина Д не происходит, если вы находитесь дома или в машине.
3. Практически невозможно получить необходимое количество витамина Д из пищи. Солнечный свет - это единственный надёжный источник витамина.
4. Чтобы получить минимально необходимое количество витамина Д из пищи, придётся ежедневно выпивать десять больших стаканов молока, обогащённого витамином Д.
5. Чем дальше от экватора вы живёте, тем больше времени нужно проводить на солнце, чтобы получить нужное количество витамина Д
6. При недостатке витамина Д в кишечнике не происходит нормальное усваивание кальция. Поэтому пищевые добавки с кальцием становятся бесполезными, если нет достаточного количества витамина Д.
7. Хронический недостаток витамина Д не может быть вылечен за один день. Обычно восстановление нервной системы и костных тканей занимает несколько месяцев.
8. Солнцезащитный крем, даже со слабым SPF фактором, начиная от восьми, блокирует выработку витамина Д на 95%. Таким образом использование таких кремов может привести к недостатку этого витамина в организме. Не волнуйтесь, что тело может выработать слишком много витамина Д, если кремами не пользоваться. Этого не произойдёт: механизмы саморегуляции нашего тела ограничивают выработку витамина ровно тем количеством, которое необходимо.

Перед тем, как витамин Д может быть использован телом, он должен быть "активирован" специальными ферментами, вырабатываемыми почками и печенью. Поэтому заболевания этих органов могут сильно влиять на способность тела использовать витамин Д.

## Заболевания, вызываемые недостатком витамина Д

- Остеопороз обычно вызван недостатком этого витамина, так как это влияет на усвоение кальция в кишечнике
- Нормальный уровень витамина Д снижает риск таких заболеваний, как рак простаты, рак молочных желез и кишечника, депрессии и шизофрении.
- При недостатке этого витамина развивается рахит - заболевание костной ткани.
- Диабет второго типа и уменьшение выработки инсулина поджелудочной железой могут быть вызваны недостатком витамина Д.
- Ожирение влияет на то, как тело использует витамин Д, поэтому людям, страдающим ожирением необходимо в два раза больше этого витамина.
- Витамин Д используется для лечения псориаза.
- Зимняя депрессия вызвана дисбалансом мелатонина в результате недостаточного количества солнечного света зимой.
- Хронический недостаток витамина Д часто ошибочно диагностируют как фибромиалгию, так как симптомы этих заболеваний схожи: мышечная слабость и ноющие боли в мышцах.
- Риск развития таких опасных заболеваний, как диабет или рак снижается на 50-80% таким простым средством, как достаточное пребывание на солнце 2-3 раза каждую неделю.
- У младенцев, которые получают подкормку с витамином Д (2000 единиц в день), на 80% снижается риск развития диабета первого типа в последующие 20 лет.

## Содержание витамина Д в продуктах

Продукты	Содержание витамина Д, мг/100 г
Сельдь	294 - 1676
Сметана	50
Лосось (консервы)	200 - 800
Печень говяжья	45
Печень свиная	44
Печень домашней птицы	55
Макрель	304 - 405
Масло сливочное	10 - 150
Молоко средней жирности	2
Желтки яиц	45-390

## Группы риска для недостатка витамина Д

### *Младенцы на грудном вскармливании.*

Часто потребность в этом витамине не может быть полностью удовлетворена за счёт грудного молока, так как содержание витамина Д в молоке сильно зависит от общего уровня этого витамина в организме матери. Недостаток витамина в организме матери ведёт к дефициту этого витамина у младенца.

### *Пожилые люди.*

Риск недостатка витамина Д у пожилых людей возрастает по нескольким причинам: кожа уже не может синтезировать витамин так же эффективно, как и раньше, и плюс к этому, пожилые люди проводят большую часть времени в помещениях.

### *Люди, не бывающие на солнце.*

Люди, которые проводят всё время в помещениях и женщины, носящие, например, по религиозным причинам, одежду и головные уборы, полностью закрывающие кожу, не получают необходимое количество витамина Д естественным путём.

### *Люди с тёмной кожей.*

Большее количества пигмента меланина в поверхностном слое коже ведёт к снижению выработки витамина Д. Результаты анализа крови на содержание витамина Д показывают, что обычно у людей с белой кожей содержание этого витамина выше, чем у людей с тёмной кожей. Людям с тёмной кожей может понадобиться в 20-30 раз больше времени проводить на солнце, чтобы получить такое же количество витамина Д, как и людям с белой кожей.

### *Люди с заболеваниями ЖКТ, ведущими к пониженной усвояемости жиров.*

Так как витамин Д является жирорастворимым витамином, его синтез и метаболизм зависит от способности организма усваивать жиры. Люди с пониженным усвоением жиром могут принимать пищевые добавки, чтобы компенсировать недостаток витамина Д.

### *Люди, страдающие ожирением или перенесшие операцию желудочного шунтирования.*

Уровень витамина Д у людей с индексом массы тела больше тридцати обычно ниже, чем у людей с нормальным весом.

### **Анализ на содержание витамина Д**

Анализ крови, называемый 25(ОН)D позволяет определить уровень витамина Д в организме.

Источники:

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

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

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

[http://www.naturalnews.com/003069\\_vitamin\\_D\\_deficiency.html](http://www.naturalnews.com/003069_vitamin_D_deficiency.html)

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

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

+++++

## **Одна луковица в день поможет сохранить здоровье (часть 1 из 3)**



**Полезные свойства обычного лука настолько многообразны, что мы не сможем описать их всех в одной рассылке, поэтому мы разделили статью на три части и опубликуем вторую и третью часть в следующих рассылках.**

Всего одна луковица в день может помочь вам сохранить здоровье. Лук, как и чеснок, является представителем семейства Allium. Оба эти растения содержат большое количество серосодержащих веществ, которые и определяют резкий запах этих растений, и, также, большую часть их полезных свойств. И хотя Сатья Саи Баба призывает нас есть только сатвическую пищу, Он подчёркивает, что лук, который обычно относят к раджастической пище, также имеет много полезных качеств. В Своих беседах, Саи Баба высоко оценил обычный лук, приведя пословицу на языке телугу: "Пользу, которую приносит лук, не может принести даже мама!". Он рекомендует съедать по одной луковице в день, чтобы уменьшить отложения холестерина в сосудах. Также Саи Баба хвалит лук за его способность улучшать пищеварение.

Обычный лук (Allium Сера) содержит огромное количество полезных веществ, включая фруктаны, флавоноиды и сероорганические соединения.

Фруктаны - это полисахариды, которые способствуют пищеварению, поддерживая полезную микрофлору кишечника. Особенно много в луке флавоноида, называемого кверцетин, который

является сильным антиоксидантом. Сериорганические соединения образуются в луке при механическом повреждении луковицы, например при резке или жевании. Эти соединения являются сильной защитой от таких заболеваний, как рак, диабет, заболеваний сердца, респираторных заболеваний и инфекций.

## Лук и сердце

### **Инфаркты**

В исследовании, опубликованном в Европейском Журнале Питания, итальянские учёные отмечают, что люди, съедающие минимум одну луковицу в неделю, на 22% уменьшают риск инфаркта по сравнению с людьми, которые практически не едят лук.

### **Лук поднимает уровень "хорошего" холестерина и снижает уровень "плохого"**

Чем резче пахнет лук, тем лучше. Исследования показывают, что употребление лука поднимает уровень "хорошего" холестерина. Половины сырой луковицы среднего размера белого или более острой разновидности жёлтого лука, или сока из этого количества лука, в день обычно достаточно, чтобы повысить уровень "хорошего" холестерина на 30% у трёх пациентов с заболеваниями сердца из четырёх. К такому выводу пришёл Виктор Гуревич, кардиолог и профессор из Гарвардской Медицинской Школы. Виктор советует всем пациентам с ишемической болезнью сердца ежедневно есть сырой лук. Виктор отмечает, что чем дольше вы подвергаете лук тепловой обработке, тем меньше будет полезный эффект. Сегодня учёные точно не знают, какое вещество из более чем 150, находящихся в сыром луке, отвечает за этот эффект, но они точно знают, что сырой лук намного сильнее увеличивает уровень "хорошего" холестерина, чем варёный или жареный. Вероятно, это то же самое вещество, которое даёт сырому луку его резкий запах и вкус. Наибольшим эффектом обладают наиболее острые сорта белого и жёлтого лука, хотя менее острые сорта тоже благотворно влияют на здоровье, но уже другим образом.

Исследования также показывают, что лук снижает уровень "плохого" холестерина. 45 добровольцев участвовали в исследовании, проведённом в Новом Дели. В течение 15 дней добровольцы находились на диете с высоким содержанием жиров и общей калорийностью около 3000 килокалорий в день. Уровень холестерина у контрольной группы увеличился с 219 до 263. Однако у тех, кто каждый день съедал всего одну столовую ложку сырого лука (10 грамм), увеличение было значительно меньше, всего до 237.

### **Лук предотвращает образование тромбов в сосудах**

Лук, как и аспирин, обладает противосвёртывающим действием, что позволяет предотвратить образование тромбов, которые затрудняют ток крови в сосудах. Тромбы вызывают снижение доступа кислорода к разным частям тела, например к сердцу или к головному мозгу, и могут привести к инфаркту или инсульту. Вещества, содержащиеся в луке, не только предотвращают склеивание телец крови, что ведёт к образованию тромба, но и способствуют растворению существующих тромбов. После десяти лет исследований, британские и индийские учёные представили веские доказательства, что лук - это лучшее лекарство для сердца. Учёные провели эксперимент, в ходе которого они давали мужчинам пищу с большим количеством жиров, например сливочным маслом или сливками. Анализ крови показал, что после такой еды скорость растворения тромбов значительно снижалась. Однако, если вместе с такой едой участникам эксперимента давали 60 грамм лука в сыром, варёном или жареном виде, то анализы крови, взятые через два или четыре часа, показывали, что этого снижения не происходит.

Это исследование, которое показало благотворное влияние лука на сердце, может объяснить так называемый Французский Парадокс - статистику, которая говорит, что во Франции количество заболеваний сердца остаётся низким, несмотря на то, что люди употребляют в пищу большое количество насыщенных жиров. Это можно объяснить тем, что практически все рецепты французской кухни содержат лук. Это подтверждается и результатами другого большого исследования, которое показало, что любители лука и чеснока обычно отличаются лучшим состоянием сердечнососудистой системы, чем те, кто избегает эти два растения. Даже те, кто есть немного лука, например одну чашку в неделю, имеют лучший уровень холестерина и общее здоровье сердца.



## **Лук и давление**

Когда одной группе пациентов с повышенным давлением давали 730 миллиграмм кверцетина в день в течение 28 дней, то систолическое давление у пациентов снизилось на 2-7 пунктов, а диастолическое на 2-5 пунктов. У контрольной группы пациентов, которым давали плацебо, снижения давления не наблюдалось.

Другое исследование показало, что приём пациентами со средней тяжести гипертонией двух-трёх столовых ложек эфирных масел лука в день привёл к снижению давления на 67%. Систолическое давление снизилось на 25 пунктов в среднем, а диастолическое на 15.

Выводы другого исследования, проводившегося в течение семи лет, говорят, что приём 100 грамм лука в день позволяет полностью избежать заболеваний сердца и повышенного кровяного давления.

## **Лук может помочь предотвратить остеопороз**

Одно из исследований показало, что регулярное употребление лука оказывает действие, сходное с приёмом лекарства алендронат (фосамакс). Это лекарство назначается женщинам после климактерического периода для предупреждения и лечения остеопороза. В ходе этого исследования учёные изучали эффект алендроната и луковой пудры на течение остеопороза, вызванного удалением яичников, у крыс. Эффект от приёма луковой пудры был схож с эффектом от приёма лекарства. Лук вызывал укрепление костной ткани, но при этом не имел побочных эффектов, присущих лекарствам, например, болей в костях и суставах, тошнота, язва желудка, повышенная кислотность и сыпь на коже.

Исследования, проводившиеся в университете Берна в Швейцарии, говорят, что одно из веществ, содержащихся в луке, - пептид GPCS - снижает активность остеокласт - клеток, разрушающих костную ткань, и тем самым снижает скорость потери костной массы. Когда костные клетки новорожденных крысят подвергались воздействию гормонов парашитовидной железы, это симулировало развитие остеопороза. Затем эти клетки обрабатывались пептидом GPCS, извлечённым из белого лука, и скорость потери костной ткани, включая кальций, значительно снижалась.

Другие исследования говорят, что употребление лука ведёт к увеличению костной массы, укреплению и утолщению костей. Такие ободряющие результаты исследований, проводимых на людях и животных, подчёркивают, какую пользу может принести лук женщинам, которые страдают от остеопороза. Одно из исследований, изучавших диету более чем 35 миллионов женщин, говорит, что ежедневное употребление лука ведёт к несомненному улучшению плотности костных тканей, в то время как редкое употребление лука (один раз в месяц или реже) не даёт положительных результатов. Таким образом, женщины преклонного возраста могут значительно снизить риск перелома бедра, просто ежедневно употребляя в пищу сырой лук.

## **Лук и выведение токсинов**

В луке содержится большое количество сероорганических веществ и витамина С, которые очень способствуют выведению из тела тяжёлых металлов, таких как ртуть, свинец, мышьяк и кадмий.

**В следующих выпусках рассылки мы расскажем о пользе лука для предупреждения и лечения онкологических заболеваний, диабета и кожных болезней.**

Источники:

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

[http://onions-usa.org/img/site\\_specific/uploads/phytochemical\\_brochure.pdf](http://onions-usa.org/img/site_specific/uploads/phytochemical_brochure.pdf)

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

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

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

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

[www.MedicineHunter.com](http://www.MedicineHunter.com)

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

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

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

[http://www.herballegacy.com/Peret\\_Medicinal.html](http://www.herballegacy.com/Peret_Medicinal.html)

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

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

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

\*\*\*\*\*

## ❧ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ❧

**1. Вопрос:** *Каким должно быть отношение практикующего к другим системам лечения, таким как западная медицина, аюрведа и т.п.*

**Ответ:** Практикующие Вибрионикс должны с уважением относиться к другим системам лечения. Мы верим, что все общепринятые лечебные системы могут приносить пользу. В действительности, никакая система лечения не может в одиночку вылечить все болезни на свете. Каждая лечебная система имеет свои достоинства и ограничения. Если какая-то система хорошо помогает определённому пациенту, то он может и должен ей пользоваться. В каких-то ситуациях, определённая система может давать лучший результат, но в других ситуациях для этого же самого пациента, другая система может быть более эффективной.

Позвольте пациентам самим выбирать системы лечения, в зависимости от их потребностей и пожеланий. Важно, чтобы пациент верил выбранной лечебной системе. Не нужно спорить, какая система лучше. Практикующие Вибрионикс верят, что Бог - это единственные целитель, а мы - только инструменты в Его руках и мы служим Богу, который живёт в каждом из наших пациентов.

+++++

**2. Вопрос:** *Я окончил курсы по использованию набора 108СС около двух лет назад. Нужно ли делать какие-либо особенные процедуры, чтобы поддерживать уровень вибраций в комбо на прежнем уровне?*

**Ответ:** Мы настоятельно рекомендуем перезаряжать Ваш набор каждые два года. Вам нужно обратиться к своему преподавателю, и он поможет вам с перезарядкой. Имейте в виду, что необходимым условием для перезарядки является факт, что Вы регулярно присылаете ежемесячные отчёты. Если Вы этого не делаете, Вы будете ДОЛЖНЫ подписать новое обещание Богу и предоставить как минимум отчёты за шесть месяцев. Только в этом случае преподаватель сможет помочь Вам перезарядить набор.

+++++

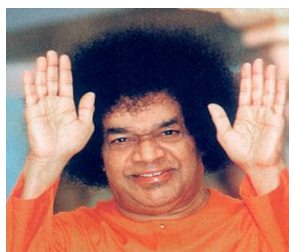
**3. Вопрос:** *Подскажите, как правильно учитывать пациентов для месячного отчёта. Должен ли я считать тех, кто обращался больше одного раза за месяц как одного пациента или как разных.*

**Ответ:** Каждый месяц, всех тех, кто обратился к Вам впервые, нужно считать как НОВЫХ пациентов. Тех, кто пришёл на повторный прием, нужно считать, как ПОВТОРНЫХ пациентов. Независимо от числа посещений за месяц, каждого пациента нужно считать только один раз.

+++++

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

\*\*\*\*\*



## ❧ БОЖЕСТВЕННОЕ СЛОВО ОТ ЦЕЛИТЕЛЯ ВСЕХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ ❧

*"Где бы вы ни были, какую бы работу ни делали, выполняйте всю работу как служение Господу, как посвящение Господу, как прославление Господа, который есть Вдохновитель, Свидетель и Владыка. Не разделяйте свои поступки на две категории: "это я делаю для себя" и "это я делаю для Бога".*

*из книги "Любить всех, служить всем. Помогать всем, не вредить никому", посвященной 80й годовщине рождения Саи Бабы, 2005*

+++++

*"Бескорыстное служение облагораживает человека и поднимает его статус. Человек должен развивать такие качества, как любовь, сочувствие, справедливость, сострадание и прощение. Только когда эти качества есть в человеке, он сможет служить бескорыстно. Чтобы избавиться от укоренившегося в нём чувства дискомфорта, человек должен осознать, что тело дано ему не для того, чтобы служить самому себе, а для того, чтобы служить другим".*

*из книги "Любить всех, служить всем. Помогать всем, не вредить никому", посвященной 80й годовщине рождения Саи Бабы, 2005*

\*\*\*\*\*

## ❧ ОБЪЯВЛЕНИЯ ❧

### ❖ Предстоящие семинары

- ❖ **Индия Касарагод:** Семинар для начинающих практикующих в феврале 2014, обращаться к Rajesh Raman по почте [sairam.rajesh99@gmail.com](mailto:sairam.rajesh99@gmail.com) или по телефону 8943-351 524 / 8129-051 524.

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

\*\*\*\*\*

## ❧ ВНИМАНИЮ ПРАКТИКУЮЩИХ ❧

Иногда мы получаем просто фантастические истории излечения, но, к нашему огромному сожалению, 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.

\*\*\*\*\*

- ❖ Наш веб-сайт: [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org) . Для доступа в закрытую часть Портала Практикующих Вам понадобится Ваш регистрационный номер практикующего.
- ❖ Если Ваш адрес электронной почты изменился, пожалуйста, сообщите нам об этом при первой возможности по адресу [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org)
- ❖ 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.

**Джей Сай Рам !**

**Jai Sai Ram!**

*Саи Вибрионикс. . . к совершенству в доступной медицине – бесплатно для пациента*