

BOLETÍN DE Vibriónica SAI

www.vibronics.org

“Cuando quiera que vean una persona enferma, abatida o desconsolada.
ahí está su campo de seva (servicio).”...Sri Sathya Sai Baba

Vol 5 Número 1

Ene/Feb 2014

☪ DESDE EL ESCRITORIO DEL Jit K Aggarwal ☪

Queridos Practicantes:

Quisiera comenzar por desear a todos ustedes un muy Santo y Feliz Año Nuevo.

La cuenta regresiva ha comenzado y quedan pocos días antes de que tengamos la Primera Conferencia Internacional de Vibriónica Sai en Puttaparthi... ¡que emocionante! Las preparaciones se han vuelto frenéticas y tenemos muchos voluntarios que han estado trabajando día y noche para asegurarse de que todo fluirá suavemente el gran día – Domingo 26 de enero.

Quiero asegurar a todos los practicantes que se han registrado para asistir a la conferencia que el alojamiento en el ashram se dará a todos quienes lo requieran. Swami ha sido hospitalario y hemos prometido alojamiento en el bloque Norte 7 (N7) para los practicantes de las nueve de la mañana en adelante en enero 25 para entregar sus insignias y folders. Esto es muy importante porque solo podrán ingresar a la conferencia quienes tengan la insignia.

El punto de reunión de la Conferencia es Peda Venkama Raju Kalyana Mandapam (El antiguo Mandir de Swami). Somos en verdad afortunados de que se nos haya dado este hall sagrado para celebrar nuestra conferencia. Es una gran bendición que podamos conducir nuestros actos a través del día desde las 8 de la mañana hasta las 6 de la tarde. La exposición de Vibriónica Sai estará abierta para los delegados el 26 y para el público el 27 en el mismo sitio. Tendremos una reunion/seminario en la mañana del 27. Se darán los detalles al momento de registrarse. Una copia del libro de las actas de la conferencia estará disponible después de la conferencia.

Estoy seguro de que muchos de ustedes tendrán preguntas para hacer en la conferencia. Sírvanse entregarlas por escrito en la libreta para notas que se entrega con su juego en un folder. Se contestarán todas las preguntas ya sea durante la conferencia o al día siguiente (dependiendo del tiempo que tengamos). Las preguntas que queden sin responder serán tratadas en boletines subsiguientes.

El desayuno se servirá para todos los delegados en el primer piso de la cantina india sur. El almuerzo y el té se servirán en el lugar de la conferencia. Habrá una cena de celebración en la Cantina India Norte para todos los delegados después de las conclusiones de la conferencia en la noche del 26.

Swami siempre hizo énfasis en la importancia de la disciplina y estoy seguro de que todos nuestros participantes se comportarán de acuerdo a este ideal de un devoto Sai. Tenemos que agradecerle manteniendo la disciplina en el Mandir de Prashanti. Todos los practicantes deben adherirse al código de vestuario – pantalón y camisas blancos para hombres y para las mujeres vestidos completos modestos como se usan en el Mandir.

Sabemos que Swami ha estado con nosotros en cada paso del camino desde la concepción hasta la ejecución de esta idea de tener una conferencia internacional. Swami puede no estar físicamente presente, pero con seguridad Él estará con nosotros en nuestro gran día para infundir a todos los presentes con Su amor. Al final de esta, esperamos que todos salgamos recargados para ir a casa y practicar vibriónica con renovada energía y entusiasmo.

Sabemos que todos aquellos que no pudieron asistir a la conferencia estarán allí en espíritu.

Una vez más, con los deseos de un bello 2014 lleno de Sai.

En amoroso servicio a Sai

Jit Aggarwal

☞ HISTORIAS DE CasOS USANDO COMBINACIONES ☜

1. Incontinencia Urinaria ^{02765...India}

Se le pidió al practicante que enviara un remedio de vibriónica a una niña de 12 años estudiante que sufría de incontinencia urinaria (enuresis) desde hacía mucho tiempo. Ella no podía asistir a los campamentos vibro que se hacían mensualmente ya que vivía distante del lugar. Se le envió el siguiente remedio por correo: :

CC12.2 Child tonic + CC13.3 Incontinence...TDS

En el término de un mes el problema fue disminuyendo rápidamente, dando un gran alivio a la ansiosa madre y a la avergonzada niña.

+++++

2. Ampollas en el Cuello del Útero ^{11389...IndiaAmpoll}

Una niña de 13 años había sufrido durante una semana de pequeñas ampollas blancas con pus en el cuello del útero. Causaban mucha piquiña y dolor. El 3 de Agosto de 2013 se le dió:

CC8.5 Vagina & Cervix...6TD por 3 días y TDS por 2 días.

En cuatro días las ampollas viejas desaparecieron pero al mismo tiempo aparecieron unas nuevas. El remedio se cambió para lo siguiente:

CC8.5 Vagina & Cervix + CC21.7 Fungus + CC21.11 Wounds & Abrasions...6TD por 5 días junto con la misma combinación en aceite de coco para aplicar en el área infectada. Después de este tratamiento quedó completamente curada.

+++++

3. Un Niño Nervioso y Necesitado ^{00534...RU}

El paciente un niño de 7 años que empezó a agarrarse a su madre, no se soltaba de su mano en la puerta de la escuela y dondequiera que estuviera, necesitaba su presencia. Comía constantemente y luego enfermaba cuando iba a la escuela. También sufría de irritación alrededor del ano. El practicante le dio:

NM35 Worms + SR424 Chicory hecho en agua...5ml TDS.

El cambio tuvo lugar en dos días cuando le dijo a la madre: 'vete' en la puerta de la escuela y corrió rápidamente al salón de clases. Desde entonces ha hecho muchos amigos en la escuela, arregló su peso y se ha vuelto confiado y feliz.

+++++

4. Infección del Oído Externo y Retención de Líquido en la Pierna ^{02711...Malasia}

Una señora de 64 años, había sufrido de supuración en los oídos por más de tres meses. El fluido tenía un olor nauseabundo. También durante 10 días sus piernas se habían puesto rojas e inflamadas. El médico le había prescrito antibióticos para el oído y pastillas para su retención de líquido. Se le dió el siguiente remedio el 13 de junio de 2011:

#1. NM16 Drawing + NM26 Penmycin + NM36 War + OM10 Ear + BR19 Ear...TDS

El 18 de junio de dijo a su médico que iba a suspender la toma de antibióticos para los oídos porque se sentía peor y que solamente tomaría los glóbulos de vibriónica porque eso no la hacía sentirse enferma. No obstante, su médico la envió a un especialista el 20 de junio. En su siguiente visita al practicante el 18 de junio se le dio:

#2. NM36 War + OM10 Ear + BR19 Ear...OD para tomar hasta que se acabara la botella.

El 20 de junio cuando el especialista revisó sus oídos no encontró pus. Dijo que se veía normal y saludable excepto por cera que fue removida. En la siguiente cita con el practicante vibro el 22 de junio, el paciente informó que sus piernas, antes rojas e inflamadas, estaban mejor pero ahora creía que eso

tenía que ver con la circulación. Se le dio el siguiente remedio para tomarse simultáneamente con el #2.

#3. NM32 Vein-Piles + BR18 Circulation + SM15 Circulation + + SR539 Vein...TDS

En su siguiente cita el 12 de Agosto, la paciente informó una recuperación del ciento por ciento en la infección del oído. No tenía pus en los oídos ni mal olor. También informó de una mejoría en la retención de líquido en sus piernas. Se le dieron los siguientes remedios el 12 de agosto de 2011 :

#4. BR18 Circulation + SM6 Stress + SR503 Ligament + SR510 Muscle...TDS

#5. CC12.1 Adult tonic... TDS

En marzo del 2012 la paciente informó una recuperación del ciento por ciento en sus piernas así como una sensación de más energía después de tomar las dos últimas combinaciones.



5. Adicción al Alcohol ^{11121... India}

Un joven de 26 años tenía el hábito de beber alcohol desde que tenía 22 años. Bebia cada día. Al ser preguntado por su madre, se encontró que estaba estresado mentalmente por disputas de propiedad en la familia. En el año 2011 su PA estaba tan alta que tuvo que ser internado en un hospital para tratamiento. Después de varias pruebas y tratamientos su PA llegó a niveles normales.

En el mes de mayo de 2013 el pidió a su madre que lo sometiera a un tratamiento para que pudiera dejar de beber- Su madre acudió a un practicante y se le dio el siguiente remedio:

CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.3 Addictions...TDS

En Agosto de 2013 la familia del joven informó que su adicción al alcohol había terminado. No podía ni siquiera tomar una cerveza ligera por miedo a vomitar.



6. Picaduras de Escorpión ^{02765...India}

Este practicante dice que cuando están tratando pacientes en los campamentos mensuales vibro, muchas personas vienen con picaduras de escorpión y tienen alivio inmediato cuando se les dá **CC21.4 Stings & Bites**. Y cuando el practicante no tiene su caja de 108 CC con él en un lugar remoto recientemente se obtuvieron resultados similares con **SR353 Ledum**.



☞ CONSEJOS DE SALUD ☞

Vibrionica Sai ofrece información y artículos sobre la salud con propósitos educacionales únicamente; esta información no significa consejo médico. Aconsejen a sus pacientes que visiten su médico acerca de condiciones médicas específicas.

Vitamina D: Beneficios y Prevención de Enfermedades



La Vitamina D es un nutriente encontrada en algunos alimentos esenciales para la salud y el mantenimiento de los huesos fuertes. Lo hace ayudando al cuerpo para absorber el calcio (uno de los principales constructores de huesos) tanto de los alimentos como de los suplementos. Junto con el calcio la Vitamina D ayuda a los adultos mayores para evitar la osteoporosis.

La Vitamina D es importante para el cuerpo de muchas otras maneras, también. Los músculos la necesitan para moverse, los nervios la necesitan para llevar los mensajes entre el cerebro y cada parte del cuerpo, y el sistema inmunológico necesita la vitamina D para luchar contra las bacterias y virus invasores.

La Vitamina D y la Luz del Sol

Su cuerpo puede hacer su propia vitamina D cuando expone su piel a la luz del sol. La vitamina D es única entre las vitaminas porque su cuerpo transforma la vitamina D en una hormona. Esta hormona se llama algunas veces “vitamina D activada” o “calcitrol.”

Obtener la cantidad precisa de vitamina D no depende de los alimentos que consuma. Para obtener suficiente vitamina D usted necesita exponer su piel a la luz del sol regularmente y también necesita tomar suplementos. Esto hace que sea más complejo obtener la cantidad correcta comparada con otras vitaminas y minerales.

Sin embargo, a pesar de la importancia del sol para la síntesis de la vitamina D, es prudente limitar la exposición de la piel a la luz del sol para bajar el riesgo de un cáncer de piel. Cuando esté afuera en el sol por más de unos pocos minutos use ropa protectora y aplíquese crema para el sol (con el factor protector del sol) con 8 o más. Las camas solares también hacen que la piel elabora vitamina D, pero tienen los mismos riesgos para un cáncer de piel.

¿Por qué Necesitamos la Vitamina D?

- Absorción y metabolismo del calcio y el fósforo, que tienen varias funciones, especialmente en el mantenimiento de la salud de los huesos.
- Regula el sistema inmunológico.
- Ayuda al sistema inmunológico - la vitamina D puede ser una manera importante de ayudar al sistema inmunológico contra desórdenes como el resfriado común según científicos de la Universidad de Colorado, la Facultad de Medicina de Denver, el Hospital General de Massachusetts y el Hospital de Niños de Boston.
- Riesgo de EM – puede reducir el riesgo de desarrollar esclerosis múltiple. La esclerosis múltiple es menos común entre más cerca se encuentre usted de la plenitud de la luz solar de los trópicos, de acuerdo con Dennis Bourdette, jefe del Departamento de Neurología y director del centro de Esclerosis Múltiple y Neuroinmunología en la Universidad de Salud y Ciencia de Oregon, EUA.
- Conservación de las funciones cognitivas – La vitamina D puede jugar un papel importante en la ayuda de las funciones cerebrales en la edad adulta mayor de acuerdo con estudios en 3000 hombres europeos entre las edades de 40 y 79 años.
- Peso del cuerpo saludable – la vitamina D probablemente juega un papel importante para mantener un peso de cuerpo saludable, de acuerdo con investigación llevada a cabo por el Colegio Médico de Georgia, EUA.
- Síntomas y frecuencia del Asma – reduce la frecuencia y severidad de los síntomas del asma y también la probabilidad de hospitalizaciones debidas al asma, dedujeron investigadores de la Escuela Médica de Harvard después de monitorear 616 niños en Costa Rica.
- Artritis reumatoide – se ha demostrado que reduce los riesgos de desarrollar artritis reumatoide en las mujeres.
- Protege de daños por irradiación – una forma de vitamina D puede ser una de las protecciones principales de nuestros muchachos contra bajos niveles de radiación dicen expertos del Departamento de Salud e Higiene Mental de la ciudad de Nueva York.

- La vitamina D y el riesgo de cáncer – diversos estudios han mostrado que las personas con niveles adecuados de vitamina D tienen un riesgo menor significativo de desarrollar cáncer, comparado con aquellas cuyos niveles son bajos. Se ha encontrado que la deficiencia de vitamina D es predominante en pacientes de cáncer sin importar el estado nutricional en un estudio llevado a cabo por los Centros de Tratamiento de Cáncer en América.
- Recuperación de T.B. – dosis altas de vitamina D pueden ayudar a las personas a recuperarse de la tuberculosis más rápidamente, informaron investigadores en septiembre 2012, en las Actas de la Academia Nacional de Ciencias.
- Riesgo de ataque al corazón – un estudio publicado en Septiembre 2012 sugirió que bajos niveles de vitamina D pueden aumentar el riesgo de ataques al corazón y muerte temprana.

Ocho Factores Importantes Acerca de la Vitamina D

1. La vitamina D es producida por nuestra piel en respuesta a la exposición a la radiación ultravioleta de la luz natural del sol.
2. Los rayos sanadores de la luz del sol natural (que producen la vitamina D en su piel) no pueden penetrar el vidrio. Entonces usted no genera vitamina D cuando se sienta en su carro en la casa.
3. Es casi imposible conseguir cantidades adecuadas de vitamina D de su dieta. La exposición a la luz del sol es el único modo confiable para generar vitamina D en su cuerpo.
4. Una persona tendría que tomar diez vasos de leche fortificada con vitamina D diariamente para producir un mínimo de niveles de vitamina D en su dieta.
5. Entre más distante viva usted del Ecuador, necesitará más tiempo de exposición a la luz del sol para generar la vitamina D.
6. Son cruciales suficientes niveles de vitamina D para la absorción de calcio en sus intestinos. Sin suficiente vitamina D, su cuerpo no puede absorber calcio, haciendo que los suplementos de calcio no sirvan para nada.
7. La deficiencia crónica de vitamina D no puede reversarse de la noche a la mañana, toma meses para que los suplementos de la vitamina D y la luz del sol reconstruyan los huesos del cuerpo y el sistema nervioso
8. Incluso los bloqueadores de sol interrumpen la capacidad de su cuerpo para generar vitamina D en un 95%. Así es como actualmente los productos bloqueadores de sol generan enfermedad al crear una deficiencia crítica de vitamina D en el cuerpo. Es imposible generar mucha vitamina D en su cuerpo por exposición a la luz del sol, su cuerpo auto se regulará y solamente generará lo necesario.

La vitamina D se activa en su cuerpo por los riñones y el hígado antes de que pueda ser utilizada, por lo tanto, enfermedades del riñón y del hígado y daño en el hígado pueden arruinar la capacidad de su cuerpo para activar la circulación de la vitamina D.

Enfermedades y Deficiencia de Vitamina D

- La osteoporosis es generada comúnmente por falta de vitamina D, que debilita en forma importante la absorción de calcio.
 - Suficiente vitamina D previene el cáncer de próstata, el cáncer de seno, el cáncer de ovarios, la depresión, el cáncer de colon y la esquizofrenia.
 - "Raquitismo" es el nombre de una enfermedad por debilitamiento de los huesos causada por deficiencia de vitamina D.
 - La deficiencia de vitamina D puede incrementar la diabetes tipo 2 y debilitar la producción de insulina en el páncreas.
 - La obesidad debilita la utilización de la vitamina D en el cuerpo, queriendo decir que las personas obesas necesitan el doble de vitamina D.
- La vitamina D se utiliza en todo el mundo para tratar la psoriasis.

- Se informa deficiencia de vitamina D en la esquizofrenia
- Los desórdenes estacionales afectivos son causados por desequilibrio en la melatonina iniciada por falta de exposición a la luz del sol.
- La deficiencia crónica de vitamina D usualmente se diagnostica erróneamente como fibromialgia porque sus síntomas son muy similares: debilidad muscular, dolores y malestar
- Su riesgo de desarrollar enfermedades serias como la diabetes y el cáncer se reducen en un 50% - 80% por sencillas exposiciones a la luz natural del sol 2-3 veces cada semana.
- Los bebés que reciben suplementos de vitamina D (200 unidades diariamente) tienen un 80% menos de riesgo de desarrollar la diabetes tipo 1 durante los siguientes 20 años.

La Dieta y la Vitamina D

Food	Serving Size	Vitamin D (IU)
Orange Juice, fortified with Vitamin D	125 ml (1/2 cup)	50
Milk – 3.3%, 2%, 1%, skim, chocolate	250 ml (1 cup)	103-105
Almond or oat beverage, fortified with Vitamin D	250 ml (1 cup)	90
Rice or soy beverage, fortified with Vitamin D	250 ml (1 cup)	88
Yogurt (plain, fruit bottom), fortified with Vitamin D	175 g (3/4 cup)	58-71
Fish - Sockeye/red, raw, cooked or canned	75 g (2 ½ oz)	530-699
Herring, Atlantic, cooked	75 g (2 ½ oz)	594
Sardines, Pacific, canned	75 g (2 ½ oz)	144
Egg, yolk, cooked	2 large	52-64
Margarine	5 ml (1 tsp)	25

Alimento	Dosis	Vitamina D (U)
Jugo de naranja fortificado con vitamina D	125 ml (1/2 taza)	50
Leche desnatada, chocolate -3-3%,2%,1%	250 ml (1taza)	103-105
Bebidas de almendras o avena fortificadas Con vitamina D	250 ml (1 taza)	90
Bebidas de arroz o soya fortificadas Con vitamina D	250 ml (1 taza)	88
Yogurt (simple, con frutas) fortificado con Vitamina D	175 g (3/4 taza)	58-71
Pescado salmón, crudo, cocinado o Enlatado	75 g (2 ½ onz)	530-699
Arenques cocinados	75 g (2 ½ onz.)	594
Sardinas enlatadas	75 g (2 ½ onz)	144
Yema de huevo cocinada	2 grandes	52-64
Margarina	5 ml (1cucharadita)	25

Grupos en Riesgo por Insuficiencia de Vitamina D

Bebés lactantes

Los requerimientos de la vitamina D no pueden ser suministrados por la leche materna solamente. El contenido de la vitamina D en la leche materna es proporcional al estado de vitamina D de la madre, así que las madres que se suplementan con altas dosis de vitamina D pueden tener contenidos altos de este nutriente en su leche.

Adultos mayores

Los adultos mayores tienen más riesgo de desarrollar insuficiencia de vitamina D en parte porque al envejecer la piel no puede sintetizar la vitamina D eficientemente ya que están más tiempo encerrados y pueden consumir inadecuadamente la vitamina.

Personas con limitada exposición al sol

Individuos confinados en la casa, mujeres que usan túnicas grandes y tienen la cabeza cubierta por razones religiosas, y personas con trabajos que limitan la exposición al sol no pueden obtener vitamina D adecuada por exposición a la luz del sol.

Personas con piel oscura

Gran cantidad del pigmento de melanina en la capa epidérmica produce color más oscuro y reduce la capacidad de la piel para producir vitamina D por la luz del sol. Varios informes muestran consistentemente más bajos niveles de serum 25(OH)D en personas identificadas como negras comparadas con aquellas identificadas como blancas. Las personas con pigmentación de piel oscura pueden necesitar de 20 a 30 veces más de exposición a la luz del sol que las personas de piel más clara para generar la misma cantidad de vitamina D.

Personas con inflamación intestinal y condiciones similares producen una mala absorción de grasa.

Puesto que la vitamina D es una vitamina-grasa soluble su absorción depende de la capacidad del intestino para absorber la grasa de la dieta. Los individuos que tienen una capacidad reducida para absorber la grasa de la dieta pueden requerir suplementos de vitamina D.

Personas obesas o que se han sometido a cirugía de bypass

Un índice de la masa del cuerpo ≥ 30 está asociado con unos niveles de serum bajos 25(OH)D comparados con los individuos obesos; las personas obesas pueden necesitar mayor cantidad de lo usual de la vitamina D para lograr que los niveles 25(OH)D sean comparables a aquellos con peso normal.

Pruebas para la Vitamina D

Hacer análisis de laboratorio de la sangre para medir la cantidad de vitamina D en su cuerpo es el único método para saber si tiene suficiente vitamina D. la prueba de sangre que usted necesita se llama prueba 25(OH)D

Fuentes:

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

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

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

http://www.naturalnews.com/003069_vitamin_D_deficiency.html

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

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

+++++

Una cebolla al día puede mantener al medico a distancia (Parte 1 de 3)



Puesto que la cebolla provee tantos beneficios a la salud y es tan ampliamente utilizada alrededor del mundo para cocinar no es posible cubrir todos los beneficios para la salud en un boletín, por lo tanto hemos dividido este tópico en tres partes. Las partes dos y tres serán enviadas en futuros boletines.

Una cebolla al día puede mantener al médico a distancia. La cebolla como el ajo es un miembro de la familia Allium y los dos son ricos en componentes conteniendo sulfuro que son causantes del olor pungente y por muchos otros efectos beneficiosos para la salud. Aunque Sathya Sai Baba nos insta a tomar alimentos sátricos, Él dice que la cebolla, generalmente considerada como rajásica, tiene sus ventajas. En Sus discursos, respaldando con el dicho telegú: “El bien hecho por la cebolla (ulli) no es hecho por su propia madre (thaili)” Él recomienda que comamos una cebolla blanca al día para reducir el aumento del colesterol en los vasos sanguíneos. Él también ha encomiado a las cebollas por mejorar nuestro poder digestivo.

La cebolla (Allium Cepa) contiene químicos benéficos para la salud – en particular tiene tres familias de compuestos que proveen beneficios a la salud – compuestos fructosanos, flavonoides y órgano sulfúricos. Los fructosanos son moléculas de carbohidrato que ayudan a mantener la salud digestiva proveyendo bacterias benéficas. Las cebollas son especialmente ricas en el flavonoide llamado quercetin, un poderoso antioxidante. Los compuestos órgano sulfúricos en las cebollas se forman cuando la cebolla se corta y las células de las paredes se desbaratan. Combinados estos componentes proveen protección especial contra muchas enfermedades como el cáncer, las enfermedades del corazón, enfermedades respiratorias, diabetes e infecciones.

La Cebolla y el Corazón

Ataques al Corazón

En un estudio publicado en el Diario Europeo de Nutrición, investigadores italianos encontraron que aquellas personas que habían tenido una dieta rica en cebollas (consumiendo una o más cebollas a la semana) estaban 22 por ciento menos propensos a ataques de corazón que las personas que difícilmente habían comido cebollas.

Las Cebollas suben el nivel del colesterol bueno HDL y bajan el colesterol malo LDL.

Cuando se trata de cebollas entre más pungente sea la cebolla mejor. A través de investigación se ha demostrado que las cebollas suben el nivel del colesterol bueno HDL. Solo el comer una cebolla mediana de la variedad más pungente y picante de las cebollas crudas blancas o amarillas, o su jugo equivalente al día es por lo general suficiente para subir el colesterol bueno HDL en un promedio del 30% en 3 de 4 pacientes de acuerdo con el Dr. Víctor Gurewich, y cardiólogo profesor de medicina en la Facultad de Medicina de Harvard, EUA., quien aconseja a todos sus pacientes con enfermedades coronarias comer cebollas diariamente. Él también dice que este efecto se aminora entre más se cocinen las cebollas. De los más de 150 químicos encontrados en las cebollas, los investigadores no están de acuerdo en cual sube el colesterol bueno HDL, pero están seguros de que las cebollas crudas son mejores. El cocinarlas destruye o reduce el poder de las cebollas para subir el colesterol bueno HDL. El agente activo parece ser el que le da a las cebollas su sabor fuerte y pungente. El mejor efecto viene de las variedades más picantes blancas y amarillas más que de las cebollas suaves aunque las cebollas suaves benefician la salud de diferentes maneras.

La investigación ha demostrado que comer cebollas puede reducir el colesterol malo LDL. En un estudio a cuarenta y cinco personas en Nueva Delhi se les dio una dieta alta en grasas de 3000 calorías diarias durante quince días. El colesterol subió en promedio de 219 a 263. Pero, solo comiendo una cucharada de 10 gramos de cebolla al día con sus comidas grasosas redujo dramáticamente el colesterol a un promedio de 237.

Las Cebollas Debilitan la Formación de Coágulos

La cebolla, como la aspirina, sirve como anticoagulante, que ayuda a prevenir coágulos peligrosos que obstruyen el fluir de la sangre a través del sistema circulatorio. Estos coágulos obstruidores impiden el suministro de oxígeno a diferentes partes del cuerpo como el corazón o el cerebro causando ataques al corazón o derrames cerebrales. Así como algunos químicos en la cebolla impiden que las plaquetas (que forman los coágulos) se unan, otros disuelven los coágulos a medida que se van formando. Después de una década de investigación científicos de Inglaterra e India han ofrecido evidencia poderosa de que las cebollas son la mejor opción para su corazón. En un estudio, primero alimentaron a los pacientes con comida rica en grasa, con mantequilla y crema, y notaron que su actividad disolvente de coágulos se detenía en forma muy marcada. Luego les dieron la misma comida con grasa pero esta vez añadieron dos onzas (cerca de 60 gms) de cebollas crudas, cocinadas o fritas. La sangre después de dos a cuatro horas reveló que las cebollas habían bloqueado completamente la capacidad de daño

de los coágulos. De hecho, menos de media taza de cebollas reversaron completamente la capacidad de la grasa para bloquear la capacidad de disolución de los coágulos.

Estos estudios que demuestran los efectos benéficos de comer cebolla para el corazón, pueden explicar la paradoja francesa – *la realidad de que hay una baja incidencia de enfermedades del corazón en los franceses a pesar del hecho de que los franceses generalmente consumen una dieta rica en grasas saturadas*. Esto tiene sentido ya que ninguna receta francesa excluye las cebollas. De hecho una gran investigación mostró que los amantes de la cebolla y el ajo tenían mejores perfiles (colesterol, triglicéridos y HDL – lipoproteínas de alta densidad) que aquellos que evitaban estos dos miembros de la familia Allium. Incluso aquellos que comen algunas cebollas como una taza de cebollas a la semana mostraban más bajos niveles de colesterol en la sangre y mejor salud cardiovascular.

Las Cebollas y la Presión Arterial.

Cuando a un grupo con hipertensión se le dieron 730 gms. de quercetin diarios durante 28 días, la presión arterial bajó de 2 a 7 puntos en la sistólica y 2 a 5 puntos en la diastólica y a quienes se les dio el placebo no mostraron ningún cambio.

En otro estudio, 2-3 cucharadas de aceite de cebolla esencial bajaron la presión arterial en un 67% en personas con moderada hipertensión. Su nivel sistólico bajó en un promedio de 25 puntos y la lectura diastólica cayó 15 puntos.

Después de siete años de investigación sobre los efectos en la salud de la cebolla, un equipo de investigadores concluyó que uno debería tomar 100 gms. de cebolla (cerca de 2/3 de taza) cada día para mantener alejadas las enfermedades del corazón y la presión arterial alta.

Las Cebollas pueden Ayudar a Prevenir la Osteoporosis

Un estudio demostró que comer cebolla rivalizaba con los efectos de la prescripción de la droga *Alendronate (Fosamax)* dada para prevenir y tratar la osteoporosis (debilitamiento de los huesos) en las mujeres después de la menopausia. En esta investigación estudiaron que la extirpación de los ovarios ocasionaba pérdida de hueso en las ratas que fueron tratadas con Alendronate o polvo de cebolla. La capacidad de las cebollas de contraatacar la pérdida de hueso se acercó a la de Alendronate (Fosamax). Las cebollas parecen fortalecer los huesos sin los desagradables efectos colaterales del Fosamax tales como dolor en los huesos y articulaciones, náusea, úlceras, acidez gástrica y erupciones para mencionar algunas.

Los investigadores de la Universidad de Ben en Suiza han encontrado que un componente químico un péptido llamado GPCS – encontrado en las cebollas inhibe la actividad de osteoclasia (las células que rompen los huesos) y por lo tanto disminuyen la pérdida de hueso. Cuando las células de hueso de las ratas recién nacidas que estuvieron expuestas a la hormona de la paratiroide para simular pérdida de hueso fueron tratadas con el compuesto GPCS extraído de las cebollas blancas, la pérdida de los minerales del hueso, incluyendo el calcio se inhibió de modo significativo.

Otros estudios han mostrado que consumir cebolla aumenta la masa, la dureza y la densidad mineral de los huesos. Esos estudios promisorios en animales y humanos destacan los beneficios que pueden producir las cebollas en mujeres menopáusicas que están experimentando pérdida en la densidad de los huesos. Un estudio de investigación que analizó la información nutricional de 35 millones de mujeres mostró que el consumo diario de cebolla en mujeres pre y postmenopáusicas estaba asociado con beneficio contundente en la densidad de los huesos mientras que el consumo no frecuente de cebolla (una vez al mes o menos) no estaba asociado con tal beneficio para la salud de los huesos. Esto indica que las mujeres postmenopáusicas pueden disminuir el riesgo de fractura de cadera a través de comer cebollas diariamente.

Desintoxique Su Cuerpo con Cebollas

Las cebollas contienen compuestos ricos en sulfuro y vitamina C que son muy buenos para desintoxicar su cuerpo de metales pesados como el mercurio, el plomo, el arsénico y el cadmio.

En nuestro siguiente boletín, cubriremos el efecto protector de la cebolla contra el cáncer, la diabetes y las afecciones de la piel.

Fuentes:

- <http://www.saibaba.ws/teachings/foodforhealthy.htm>
- 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://in.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://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>
- <http://www.foods-healing-power.com/onions-for-your-heart.html>
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12126069?dopt=Abstract>

EL RINCÓN DE LAS RESPUESTAS

1. Pregunta: *¿Cuál es la actitud correcta de los practicantes de Vibrionica hacia otros sistemas de sanación como la Alopátia, el Ayurveda, etc.*

Respuesta: Los practicantes Vibro debería tener completo respeto por todos los otros sistemas. Creemos que cada sistema de sanación prevaeciente tiene su rol que jugar. El hecho real es que no hay un sistema especifico en el mundo que pueda curar todos los problemas de salud. Cada sistema tiene sus propios méritos y limitaciones. Si un Sistema particular trabaja bien para una persona, esa persona debería seguirlo. En algunas situaciones un sistema particular puede ser más efectivo que otros pero lo contrario puede suceder también en una situación diferente de salud con la misma persona.

De modo que dejen que el paciente escoja uno o más sistemas para diferentes problemas de acuerdo a su necesidad y deseo. Lo que es importante es que el paciente tenga fe en el sistema de salud que escoja. No hay necesidad de ninguna disputa por los diferentes sistemas. De acuerdo con la terapia vibro, Dios es el único sanador. Los practicantes vibro creen que ellos son solo instrumentos de Dios y que están sirviendo a Dios residente en todos los pacientes.

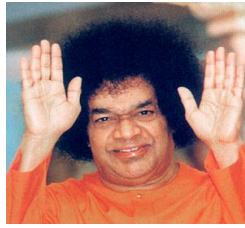
2. Pregunta: *Ya han pasado casi dos años desde que fui entrenado en la caja de 108CC. ¿Hay algo especial que necesite hacer ahora o en el futuro para mantener las vibraciones de las combinaciones totalmente potentes?*

Respuesta: Se recomienda fuertemente que usted recargue su caja de 108CC cada dos años. Debe ir a su entrenador para que le ayude con la recarga. Sea consciente de que antes de que su entrenador le ayude, debe haber una confirmación de que usted ha estado enviando los informes mensuales con regularidad. De lo contrario, usted debe enviar los informes de los últimos seis meses para calificar para una recarga de la caja de 108CC.

3. Pregunta: *Estoy confundido sobre cómo debo contar los pacientes para mi informe mensual porque algunos me vienen a ver más de una vez para el mismo o diferente asunto.*

Respuesta: En un mes dado, todos los pacientes que vienen por primera vez serán contados como pacientes NUEVOS. Todos aquellos que han venido antes contarán como pacientes ANTIGUOS. En cualquier mes un paciente se cuenta una sola vez sin importar el número de visitas que haya hecho..

Practicantes: *¿Tienen alguna pregunta para el Dr. Aggarwal? Enviensela a news@vibrionics.org*



☞ DivinAS PALABRAS DEL SANADOR DE SANADORES ☜

“Dondequiera que estén, cualesquier trabajo que hagan, háganlo como un acto de adoración, como un acto de dedicación y como un acto de glorificación a Dios quien es el único Inspirador, el único Testigo y el Maestro. No dividan sus actividades en categorías como este acto es por mi causa y estos son por la causa de Dios.”

Amen a Todos, Sirvan a Todos, Ayuden Siempre, Nunca Hieran . Libro conmemorativo del 80 cumpleaños de Sai Baba en 2005

+++++

“El servicio desinteresado ennoblecerá al hombre y elevará su estatura. Los hombres deben cultivar las cualidades como el amor, la simpatía, la ecuanimidad, la compasión y el perdón. Sólo cuando uno tiene esas cualidades será capaz de prestar un servicio dedicado. Para librarse de la maldad asentada profundamente en ellos, los hombres tienen que comprender que el cuerpo ha sido dado no para servir sus propios intereses sino para servir a otros.”

Amen a Todos, Sirvan a Todos, Ayuden Siempre, Nunca Hieran. Libro Conmemorativo del 80 cumpleaños de Sai Baba en 2005

☞ AnUnCios ☜

Próximos Talleres

- ❖ **India Kasaragod en Kerala:** AVP taller en Febrero 2014, contacten a Rajesh Raman al sairam.rajesh99@gmail.com o por teléfono al 8943-351 524 / 8129-051 524.
- ❖ **India Puttaparthi:** AVP taller 28-30 Enero 2014, contacten a Hem al 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **India Puttaparthi:** SVP taller 28 Ene. - 1 Feb 2014, contacten a Hem al 99sairam@vibrionics.org

A todos los Entrenadores: Si tienen un taller programado, envíen detalles a: 99sairam@vibrionics.org

☞ ImportantE: Atención todos los Practicantes ☜

Algunos de los casos que recibimos son fantásticos pero no podemos compartirlos todos siempre con ustedes debido a que falta alguna información que sólo puede venir de los practicantes. Así que POR FAVOR cuando envíen sus casos asegúrense de incluir lo siguiente:

Edad del paciente, sexo, fecha de comienzo del tratamiento, lista detallada de los síntomas agudos, lista detallada de los síntomas crónicos, duración de cada síntoma, posible causa de cada síntoma crónico, cualquier otro tratamiento anterior o actual, combinaciones dadas y sus dosis, historial claro de los porcentajes de mejoría, condición final, cualquier otra información relevante.

- ❖ Nuestro sitio en la red es www.vibrionics.org. Necesitarán su Número de Registro para ingresar al Portal del Practicantes Si su dirección de email cambia, por favor infórmennos a news@vibrionics.org tan pronto como les sea posible.
- ❖ Pueden compartir este boletín con sus pacientes. Sus preguntas deberán ser dirigidas a ustedes para respuesta o investigación. Gracias por su cooperación.

Jai Sai Ram!

Vibrionics Sai. . . hacia la excelencia en cuidados medicos asequibles - gratis para los pacientes