

Sai Vibrionics వార్తాలేఖ

www.vibrionics.org

"మీరు ఎప్పుడయినా ఒక అనారోగ్య వ్యక్తి, dispirited, నిరాశకు గురైన లేదా రోగగ్రస్తు డైనవ్యక్తిని మీరు

చూసిన ఆ రంగంలో సేవ చేయండి". . . శ్రీ సత్యసాయి బాబా

వాల్యూమ్ 4 ఇష్యూ 3

మే / జూన్ 2013

ఆ డాక్టర్ Jit K Aggarwal యొక్క డెస్క్ నుండి ఖ

ప్రియమైన అభ్యాసకులకు

మేము ఇటీవల మా Vibrionics అభ్యాసకుల నుండి చాలా ప్రోత్సాహకర అభిప్రాయాన్ని అందుకున్నాము - కాబట్టి మీకు ధన్యవాదాలు. 108CC బాక్స్ ఉపయోగించే నివేదించిన ఫలితాలు మన అంచనాలను అధిగమించారు. మా ప్రియమైన స్వామి X ధన్యవాదాలు మరియు అతని దైవ హీలింగ్ చేతి ఆ నిరంతరం మాకు మార్గదర్శకాలు. నేను ముందే చేసిపెట్టిన సంబంధ మిశ్రమాలలా ఆలోచన ఎలా వచ్చింది మీకు. సంవత్సరం 2000 లో, నా భార్య హేమ్ మరియు రెండు ఇతర అభ్యాసకులకు క్రమం తప్పకుండా విద్యార్థులు చికిత్స పుట్టపర్తి లో ఒక స్థానిక బాలికల పాఠశాల దర్శించేవారు. సాధారణ పిల్లలు చాలా రోగాల X బాధపడ్డారు, అభ్యాసకులు సాయి రామ్ హీలింగ్ కంపనం Potentiser ఉపయోగించి ప్రతి విద్యార్థి కోసం వ్యక్తిగతంగా మళ్ళీ మళ్ళీ అదే నివారణలు తయారు చేయవలసి వచ్చింది. ఈ చాలా సమయం తీసుకునే ప్రక్రియ మరియు కాబట్టి అవి తమ పని సులభతరం చేయడానికి పెద్ద సీసాలు లో కొన్ని సాధారణంగా అవసరమైన సంబంధ మిశ్రమాలలా చేసిన వచ్చింది. ఈ ప్రక్రియ చాలా సమయం తీసుకునే మరియు కాబట్టి అవి తమ పని సులభతరం చేయడానికి పెద్ద సీసాలు లో కొన్ని సాధారణంగా అవసరమైన సంబంధ మిశ్రమాలలా చేశారు . ఈ శిబిరాలు మరియు ఇతర పరిస్థితులలో ఉపయోగించడానికి సిద్ధంగా చేసిపెట్టిన సంబంధ మిశ్రమాలలా కలిగి వస్తు సామగ్రి తయారీ ఆలోచన జన్మనిచ్చింది. హేమ్ జూన్ 14, 2000 ఉదయం దర్సన్ స్వామి కోసం ఒక లేఖ పట్టింది ఆయన నివాసం స్వామి తిరిగి మార్గంలో, నిలిపి ఆమె లేఖ తీసుకున్నాము మరియు ఫలవంతం విభూతి ఆమె ఇవ్వబడింది. సమయంలో మేము లార్డ్ మొదటి 2007 లో స్వామి ఉపదేశించినట్లు ఇది 108CC బాక్స్ వైపు మాకు మార్గదర్శక మరియు తరువాత 2008 లో అది సవరించబడిన సంస్కరణ, (మీకు మీ 108CC పుస్తకంలో ఫోటో చూసినట్లు గా). ఆ ఆలోచన వచ్చింది.

గత నెల, Vibrionics ఒక పుస్తకం శ్రీ సత్య సాయి బుక్స్ మరియు మహారాష్ట్ర, భారతదేశం యొక్క పబ్లికేషన్స్ ట్రస్ట్ ప్రచురించింది. ఇది మా అభ్యాసకుల ఒక 02640 వ్రాశారువారు (సేవా కొన్నిసార్లు తప్ప ఔషధప్రయోగముచేసే ప్రక్రియ సాధన లేదు) కూడా ఒక అల్లో పతిక్వైద్యుడు. పుస్తకం విజయవంతంగా Vibrionics ద్వారా చికిత్స చేశారు, దీంతో అనేక కొత్త ప్రజలు ఈ చికిత్స చేపట్టారు ప్రోత్సహిస్తున్నాము ఇది వైద్య రంగాలకు నుండి క్లిష్టమైన సందర్భాల్లో అనేక వివరిస్తుంది. అది ఉపయోగించే సంబంధ మిశ్రమాలలా ఇవ్వలేదు అయినప్పటికీ, ఇది మరింత సవాలు కేసులు చేపట్టారు అనేక మంది సాధకులు ప్రేరేపితులై ఉండవచ్చు మరియు అన్ని లాభం కోసం వారి అనుభవాలను పంచుకునేందుకు ముందుకు రావాలని. పుస్తకం Dharmkshetra లో పుస్తకాల దుకాణంలో నుండి మరియు ప్రశాంతి నిలయం లో అందుబాటులో ఉంది.

ఇది భారతదేశం లో మా వేసవి సెలవుల్లో మరియు వెస్ట్ వ్యక్తులతో మధ్యలో ఉన్నప్పుడు సంవత్సరం ఈ సమయంలో, వారి ముందుకు చూస్తున్నాయి మీకు ప్రయాణం లేదా సెలవు వెళ్ళడానికి ప్రణాళిక ఉంటే, మేము కేవలం మీరు సాధారణ Vibrionics నివారణలు ఒక చిన్న ప్యాక్ తీసుకోవాలని గుర్తు చేయాలనుకుంటున్నాము. మీరు 108 సాధారణ సంబంధ మిశ్రమాలలా పుస్తకం పేజీ 2 న పేర్కొన్నారు వెల్నెస్ కిట్ తయారు మరియు ఒక చిన్న టీన్ బాక్స్ లో మీతో కెన్ క్యారీ. మీరు ఒక అస్తవ్యస్త పరిస్థితులుగా కడుపు, ప్లూ లేదా sprained కీళ్ళ మీ సెలవు ఆటంకం కలిగించకుండా ఉండటానికి. అంతేకాకుండా, మీరు మలేరియా వ్యాధి క్యాచ్ కావచ్చు లేదా కొన్ని ఇతర ఉష్ణమండల ప్రదేశాల్లోకి వెళ్తున్నారు మీకు మళ్ళీ తిరిగి వరకు తీసుకెళ్లాల్సిన కొనసాగించే ముందు బాగా నివారణ పరిహారం తీసుకోని మొదలు మర్చిపోవద్దు. కారణంగా త్వరితంగా భారతదేశం లో ఏ రోజు వర్షాకాలంలో తో, ఉష్ణ మండల వ్యాధులు ప్రబలంగా - సురక్షితంగా ఉండటానికి ఉత్తమం. అంతేకాకుండా, మీకు గ్రామాలలో శిబిరాలు నిర్వహిస్తున్నారో, అంటువ్యాధి నుండి వారిని సురక్షితంగా ఉండేందుకు అన్ని రోగులకు నివారణ నివారణలు నిర్వహించే మర్చిపోవద్దు. ఎందుకు మరి ఒక మోతాదు మీరు తీసుకో.

ప్రతి ఒక్క వార్తాలేఖలో, నేను మీరు మీ అభిప్రాయాన్ని పంపమని అడగవచ్చు మరియు మేము స్పందన ప్రతి సమయం నిమగ్నం అయ్యేదాన్ని. కానీ అది అభ్యాసకులు మాత్రమే మాకు మంచి విషయాలు పంచుకోవడానికి ఒక ఆశ్చర్యకరమైన విషయం. మీకు నచ్చని విషయాలు ఉన్నాయి నేను ఖచ్చితంగా అనుకుంటున్నాను; మేము కూడా వాటిని గురించి వినడానికి సంతోషంగా ఉంటుంది. మేము నిజాయితీ అభిప్రాయాలు అభినందిస్తున్నాము మరియు అది మాత్రమే కలిసి ఈ 'లెర్నింగ్ ప్రయాణం' లో మాకు సహాయం చేస్తుంది అలాగే, పంపండి మీరు మాకు వార్తా భాగస్వామ్యం చేయాలని అనుకుంటున్నారా ఒక ఆరోగ్య ఆర్టికల్ హఠాత్తు గా ఎదురుపడు ఒకవేళ, మీరు Vibrionics చికిత్స వాటికి ఆసక్తికరమైన విషయం పంపడానికి కొనసాగించండి. మనము కేవలం ఇతరుల యొక్క ప్రతి అనుభవాలు నుండి ప్రయోజనం చేకూరుతుంది.

మిమ్మల్ని ఒక వెచ్చని మరియు ఆహ్లాదకరమైన చక్కని వేసవి - మనము స్వామి ప్రేమ సూర్యశ్శి లో అన్ని చలికాచుకొను మరియు అతని మిషన్ మంచి దోహదం సూర్తిగా.

సాయి సేవ loving లో

జిత్ అగర్వాల్

ఆ సంబంధ మిశ్రమాలలా ఉపయోగించి కేన్ హిస్టరీస్ ఖ

1. గర్భాశయ క్యాన్సర్ 11993...India

45 సంవత్సరాల వయస్సులో ఒక మహిళ 4 సంవత్సరాలు గర్భాశయ క్యాన్సర్ బాధపడుతున్న ఉండేది. ఆమె కీమోథెరపీ ఒక కోర్సు సహా అల్లో పతిక్ చికిత్స చేయించుకుంటున్న జరిగింది కానీ అది ఏ ఉపశమనం తీసుకు లేదు ఎందుకంటే అది నిలిపివేయబడింది. నిజానికి ఆమె సైడ్ ప్రభావితం కారణంగా మంచానపడ్డ . చికిత్స అక్టోబర్ 2012 15 న ప్రారంభించారు. ఆమె క్రింది ఇవ్వబడిన;

CC2.1 Cancers + CC2.2 Cancer pain + CC3.1 Heart tonic + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...6TD

రెండు నెలల్లో, ఆమె మంచం మీద నుండి మరియు ఒకే తన ఇంటిలో బాధ్యతలు అలాగే మళ్ళీ చర్ప్ కి వెళ్ళడానికి బాగా ఉంది. ఆమె 4 నెలల తర్వాత క్యాన్సర్ పరీక్షలు చేసినప్పుడు, క్యాన్సర్ పోయింది మరియు ఆమె పూర్తిగా సాధారణ ఉంది. మోతాదు TDS తగ్గించబడింది

CC8.4 Ovaries & Uterus is క్యాన్సర్ ఈ ప్రాంతాల్లో ఉన్నప్పుడు సాధారణంగా చేర్చబడిన . అయితే **CC15.1 Mental & ఎమోషనల్ టానిక్ ఒక మంచి అదనంగా ఉంది మరియు వైద్యం దోహదం ఉండాలి.**



2. హార్ట్ ఎమర్జెన్సీ ^{11220...India}

సాధకుని మామ 61 సంవత్సరాల వయస్సులో ఒక మధుమేహ మరియు గుండె రోగి, హఠాత్తు గా 31 మార్చి 2013 న అర్ధరాత్రి ఆకస్మిక వ్యాధిగ్రస్తత కలిగి మరియు స్పృహ ఇన్ మరియు అవుట్ జారడం జరిగినది. అతను వెంటనే నీటిలో CC3.1 హార్ట్ అత్యవసర ఇచ్చిన మరియు కాంబో తీసుకొనే 2 నిమిషాల్లో, అతను నిలపడానికి మరియు మంచం లో కూర్చుని చేయగలిగింది జరిగినది. కాంబో అతను కొన్ని మోతాదులో తీసుకున్న తరువాత దగ్గరలో ఉన్న ఆసుపత్రికి కారు కూడా తన ప్రయాణ సమయంలో ప్రతి ఒక్క 5 నిమిషాల సమయం ఇవ్వబడింది కొనసాగింది. వారు చేరే సమయానికి, అతను సంపూర్ణ సాధారణ భావించాడు. అతను గుండె వ్యాధి, రక్తపోటు మరియు సాధ్యం స్ట్రోక్ కోసం చేర్చారు. కుటుంబం నిర్బంధించటం అధిక BP మరియు అధిక రక్త చక్కెర వలన ఉండేది చెప్పాడు. సాధకుడు ఈ కాంబో నుండి ఈ రోగి ప్రయోజనం ఇతర సార్లు జరిగాయి ఎత్తి చూపారు

ఈ అతను మధుమేహ ప్రత్యేకించి, ఈ కాంబో తీవ్రమైన గుండె పరిస్థితి ఒక రోగి యొక్క కుటుంబం సభ్యులు ఉండాలని మాకు అన్ని ధ్రువీకరణ. ఇది అప్పుడు ఒక విధమైన అత్యవసర ఉపయోగించేందుకు తక్షణమే అందుబాటులో ఉంటుంది.



3. కీళ్ళవాపు ^{02853...India}

ఒక 50 ఏళ్ల మహిళ, ఆమె కాళ్ళ స్థిరంగా నొప్పి తో రెండు సంవత్సరాల బాధపడ్డా రు ప్రధానంగా ఆమె కీళ్ళు లో ముఖ్యంగా అది చాలా చల్లగా ఉంటుంది. ఆమె కూడా ఫ్లోర్ లేదా కుర్చీ మీద కూర్చుని బాగా నడవడానికి మోకాళ్ళు వంచు సాధ్యం కాలేదు. ఒక అల్లో పతికడాక్టర్ నోటి వైద్యంతో ఆమె చికిత్స మరియు ఆమె కాళ్ళు మసాజ్ కు మందు ఇచ్చింది; కానీ సహాయం. ఆమె కారణం చల్లని వాతావరణం, ఒత్తిడి మరియు కాలవ్యవధి చెప్పబడింది. నవంబర్ 2012 లో, సాధకుడు క్రింది కాంబో ఇచ్చింది:

CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC20.1 SMJ tonic + CC20.3 Arthritis...TDS

ఆమె కాంబో తీసుకొని మూడు వారాలలో నొప్పి పూర్తిగా స్వేచ్ఛా మారింది రెండు నెలల తరువాత సాధకుడు చెప్పారు. ఆమె ఇప్పుడు, మళ్ళీ దీర్ఘ నడిచి కోసం వెళ్ళి నేలపై సులభంగా కూర్చుని అలాగే ఒక కుర్చీ సౌకర్యవంతంగా చెయ్యగలరు ఆనందంగా ఉంది.



4. దీర్ఘకాలిక తామర ^{10364...India}

55 సంవత్సరాల వయసు ఈ అభ్యాస అతను 8 సంవత్సరాల ఉందని దీర్ఘకాల తామర చికిత్స. ఇది తన కాళ్ళు పైగా ఉదరం మరియు అల్ దిగువ ఉంది. అతను అల్లో పతికమందులు తీసుకున్న కానీ కేవలం తాత్కాలిక ఉపశమనం పొందారు. సో, అతను ఈ క్రింది తీసుకున్నాడు.

CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.6 Eczema...TDS

అతని లక్షణాలు సంపూర్ణంగా పోయింది. అతను, మాకు ఒక vibronics అభ్యాసకుడిగా క్వాలిఫైయింగ్ తర్వాత నాలుగు

సంవత్సరాల క్రితం తెలుసుకోవాలని భావించవచ్చు తన కుటుంబం మొత్తం వైద్య ఖర్చులు సున్నా. ఈ సమయంలో, అతను కూడా SSS VIP మెడికల్ అంబులెన్స్ తో అభ్యసేస్తున్నాడు.

+++++
5. బృహద్ధమని కవాటం యొక్క స్కేరోసిస్ 02128...Argentina

67 సంవత్సరాల వయస్సులో ఒక మహిళ ఆమె తీవ్రమైన ఆరెథ్రియా బృహద్ధమని కవాటం యొక్క స్కేరోసిస్ కలిగి మరియు Vibrionics సహాయం అని ఆలోచిస్తున్నారా ఎందుకంటే గుండె శస్త్రచికిత్స ప్రణాళిక గా అభ్యాస చూడటానికి వచ్చింది. లోలకం ద్వారా సూచించినట్లు క్రింది ఇవ్వబడింది:

- #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

ఆమె అక్టోబర్ 2012 20 న మందులు తీసుకోవడం ప్రారంభించారు. ఇప్పుడు ఆపరేషన్ పడేసి మరియు మెరుగైన బృహద్ధమని కవాటం ఫంక్షన్ లో చాలా అభివృద్ధి కారణంగా రద్దు చెయ్యబడింది. ఆమె పైన సంబంధ మిశ్రమాలలా తీసుకొని కొనసాగుతుంది..

+++++
6. టైమర్ Tumour 02128...Argentina

ఆమె మెదడులో ఒక 9 mm sellar (గుర్రపు జీనులాంటి పల్లము turcica సంబంధించిన) కణితి వలన 29 సంవత్సరాల మహిళా ప్రాక్టీషనర్ వచ్చింది. గుర్రపు జీనులాంటి పల్లము turcica (వాచ్యంగా టర్కిష్ చైర్) పీయూష గ్రంథి ఉన్న పురై పాలము అడుగున ఉన్న ఎముక లో ఒక జీను ఆకారంలో మాంద్యం ఉంటుంది. ప్రతి సంవత్సరం ఆమె ఒక శస్త్రచికిత్స తొలగించడానికి కావలసి రావచ్చు ఎల్లప్పుడూ అవకాశం, కణితి వృద్ధి విశ్లేషణ కోసం ఒక అయస్కాంత ప్రతిధ్వని (MRI) పరీక్ష తీసుకోవాలి. ఆమె ఇచ్చిన:

SR253 Calc Fluor + SR254 Calc Phos + SR280 Calc Carb (200C) + SR295 Hypericum (200C) + SR318 Thuja (200C) made in water in a 10 ml dropper bottle and two drops given...TDS.

కేవలం vibro చికిత్స 56 రోజుల తరువాత, రోగి మరొక MRI పరీక్ష కోసం ఆసుపత్రికి వెళ్ళారు. కణితి సంపూర్ణంగా అదృశ్యమయ్యింది. వైద్యులు ఆశ్చర్యపడ్డారు మరియు వారు ఈ అద్భుతం నమ్మకం సాధ్యం కాలేదు వ్యాఖ్యానించారు!

+++++
7. పట్టు జలుబు మరియు ఫ్లూ

ఈ ప్రాక్టీషనర్ 02119 ... USA సాధారణ పట్టు జలుబు మరియు ఇన్ఫ్లుఎంజా కోసం క్రింది కాంబో నుండి చాలా మంచి ఫలితాలు కలిగి ఉంది: **NM18 General Fever Mix + NM36 War.**

లక్షణాలు మొదటి సైన్ ఉన్నప్పుడు తరచుగా తీసుకున్న, కాంబో వైరల్ మరియు బాక్టీరియా రెండు వ్యాధులు కరిపించాడు. సంక్రమణ హోల్ట్ ఉంది తరువాత ఇస్తే, అనారోగ్యం క్షీణిస్తుంది మరియు అందుకే దాని వ్యవధి తగ్గుతుంది ప్రాక్టీషనర్ తన వివిధ రోగులు చాలా సమర్థవంతంగా ఈ కాంబో కనుగొన్నారు.

ఇన్ఫ్లుఎంజా

ఈ ప్రాక్టీషనర్ 01361 ... బాగా వెంటనే ఇన్ఫ్లుఎంజా యొక్క పురోగతి ఆపటం లో USA రేట్లు NM79 ఫ్లూ స్ప్రేక్. అతను మరియు అతని భార్య సహా ఈ పరిహారం అనేక విజయవంతమైన కేసుల్లో చికిత్స ఉంది.

ఆ ముఖ్యమైన: సాధకులు దృష్టి ఖ

మేము అందుకున్న కేసులకు అద్భుతమైన ఉన్నాయి కానీ మనము ఎల్లప్పుడూ మిమ్మల్ని తో కేవలం అభ్యాసకుల నుండి రావచ్చు కొన్ని కీలక తప్పిపోయిన సమాచారం కారణంగా అల్ సందర్భాలలో పంచుకోవడానికి చేయలేరు. మిమ్మల్ని మీ సందర్భాల్లో పంపండి కనుక ఈ క్రింది విధంగా ఉంటాయి నిర్ధారించుకోండి దయచేసి:

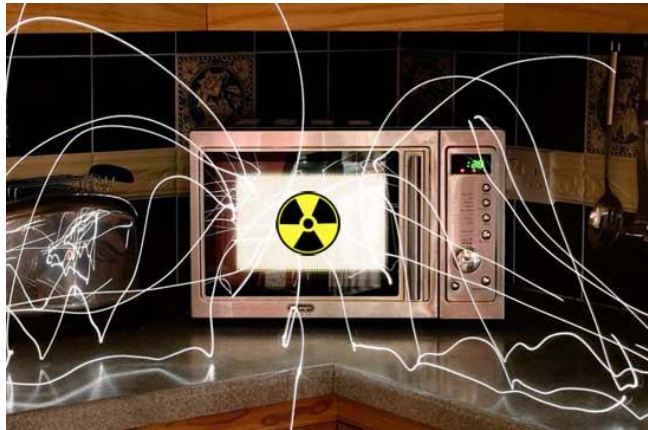
రోగి యొక్క వయస్సు, అల్ తీవ్రమైన లక్షణాలు స్త్రీ / పురుషుడు, తేదీ చికిత్స ప్రారంభించారు, సవివర జాబితా, అల్ పునరావృత లక్షణాలు యొక్క వివరణాత్మక జాబితా, ప్రతి లక్షణం యొక్క వ్యవధి, ప్రతి దీర్ఘకాల లక్షణం కారణాలుగా, ఇప్పటికే ఉన్న / గత చికిత్స, కాంబో ఇచ్చిన మరియు దాని శాతం అభివృద్ధి యొక్క మోతాదు, తేదీ వారీగా రికార్డు, తుది పరిస్థితి, ఏ ఇతర సంబంధిత సమాచారం.

ఇది మాకు భవిష్యత్ వార్తాలేఖలు మీ సందర్భాలలో ప్రచురించడానికి సహాయం చేస్తుంది. ఈ సమాచారం రాదు ఒకవేళ, మనము తగినంత భవిష్యత్తులో ప్రచురణ కోసం సందర్భాలలో పూర్తి ఉండకపోవచ్చు.

ఆ ఆరోగ్యం చిట్కాలు ఖ

Sai.Vibrionics విద్యా ప్రయోజనాల కోసం మాత్రమే ఆరోగ్య సమాచారం మరియు కథనాలు అందిస్తుంది ఈ సమాచారం వైద్య సలహా కోసమే కాదు. న్యాయవాది మీ రోగులు వారి నిర్దిష్టవైద్య పరిస్థితిగురించి వారి వైద్యుడు చూడటానికి.

మైక్రోవేవ్ వంట ది హిడెన్ ప్రమాదాలు



ఇప్పుడు నాటికీ, బహుశా మీరు తినడానికి మీ ఆరోగ్యంపై ప్రభావం ఉంది తెలుసు. మంత్రం "You are what you eat" వాస్తవానికి నిజం. కానీ మీరు, తింటారు ఏమి మాత్రమే పరిగణలోకి తీసుకోవాలని కానీ మీరు అది ఏ విధంగా ఉడికించాలి.

మీ ఆహారం ఎక్కువ raw x తినడం అనువైనది. కానీ మనలో ఎక్కువ మంది, ఒక సంపూర్ణంగా raw ఆహారం సాధనకు సామర్థ్యం కలిగివుండే విధంగా వెళ్ళడం లేదు. మరియు మేము మా ఆహారంలో కొంత శాతం వంట ఆగిపోతారు. ఇక్కడ మనకు ఎన్నో ఎంపికలు ఉన్నాయి సంప్రదాయ ఓవెన్లు, గ్రిల్, ప్రేరణ ఓవెన్లు, మైక్రోవేవ్ తదితర

నీడిల్స్, చెప్పటానికి మైక్రోవేవ్ ఓవెన్ సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది మరియు మన ఆహారం వండడానికి వేగంగా మార్గాలు ఒకటి. కనుక ఇది ఏ విధంగా పనిచేస్తుంది

ఎలా మైక్రోవేవ్ ఓవెన్లు పని చేయాలి?

మైక్రోవేవ్ కాంతి తరంగాలు లేదా రేడియో తరంగాలను వంటి విద్యుదయస్కాంత శక్తి యొక్క ఒక రూపం, చెప్పవచ్చు. మైక్రోవేవ్ కాంతి వేగంతో విద్యుదయస్కాంత శక్తి ఆ ప్రయాణ చాలా షార్ట్ కెరటాలు. మన ఆధునిక సాంకేతిక యుగంలో, మైక్రోవేవ్ రిలే సుదూర టెలిఫోన్ సంకేతాలు, టెలివిజన్ కార్యక్రమాలు, మరియు భూమి అంతటా కంప్యూటర్ సమాచారం లేదా అంతరిక్షంలో ఒక ఉపగ్రహ ఉపయోగిస్తారు కానీ ఇవి మైక్రోవేవ్ వంటకు ఆహారం కోసం ఇంధన వనరుగా మనకు బాగా తెలిసి ఉంటుంది

ప్రతి మైక్రోవేవ్ ఓవెన్ ఒక మాగ్నెట్రాన్, 2450 గురించి మెగా హెర్ట్జ్ (MHz) లేదా 2.45 GIGA హెర్ట్జ్ (GHz) వద్ద మైక్రో తరంగదైర్ఘ్యం రేడియేషన్ ఉత్పత్తి వంటి ఎలక్ట్రాన్లు విధంగా అయస్కాంత మరియు విద్యుత్ క్షేత్రం ద్వారా ప్రభావితం చేయబడతాయి, దీనిలో ఒక ట్యూబ్ కలిగి. ఈ మైక్రోవేవ్ రేడియేషన్ ఆహార అణువులతో సంకర్షణ. అన్ని వేవ్ శక్తి సానుకూల నుండి అల ప్రతి చక్ర ప్రతికూలంగా ద్రువణత మారుతుంది. మైక్రోవేవ్ లో, ఈ ద్రువణత మార్పులు మిలియన్ల సార్లు ప్రతి సెకండ్ జరుగుతుంది. ఆహార అణువులు - ముఖ్యంగా నీటి అణువులు - ఒక అయస్కాంతం ఉత్తర మరియు దక్షిణ ద్రువము అదే విధంగా ఒక అనుకూల మరియు ప్రతికూల ముగింపు

వాణిజ్య నమూనాలలో, పొయ్యి విద్యుత్తు మార్చి గురించి 1000 వాట్స్ యొక్క శక్తి ఇన్పుట్ ఉంది.ఈ మైక్రోవేవ్ మాగ్నెట్రాన్ ఆరోపణలతో ఉక్కిరి బిక్కిరి చెయ్యి ద్వారా ఆహార ఉత్పత్తి, అవి ద్రువ అణువులు సార్లు ఒకే పౌనఃపున్యం లక్షలాది సెకండ్ లో తిరుగుతాయి కారణం.అన్ని ఈ ఆందోళన ఆహార వేడెక్కుతుంది పరమాణు ఘర్షణ,

ఇది వండడానికి ఒక సురక్షితమైన మార్గంగా ఉంది?

మైక్రో వేవ్ మన ఆహారం ప్రభావితం ఎలా పూర్తి అనేక అధ్యయనాలు లేవు. మరియు మరింత, ఈ పరిశోధనల ఫలితాలు చాలా భిన్నంగా ఉంటాయి. సాధారణంగా తయారీదారులు లేదా ప్రభుత్వాల సహకారం కొంతమంది శాస్త్రజ్ఞులు, ఆ మైక్రో వేవ్ చాలా సురక్షితంగా పేర్కొంది. చెత్త వంటగది ఉపకరణం ఎప్పుడూ రూపొందించినవారు మరియు ఏ దేశం జీవుల వరకు సమాధి ప్రమాదమని ఇతరులు, సాధారణంగా ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ప్రియులు, మైక్రోవేవ్ అభ్యంతరాలు. సహజంగానే, మరింత స్వతంత్ర అధ్యయనాలు ఒక తీవ్రమైన వాదన నిరూపించటానికి లేదా ఖండించే అవసరం, కానీ ఇది మైక్రో వేవ్ మన ఆహార వండడానికి ఉత్తమ మార్గం కాదని ఇప్పటికే స్పష్టమవుతుంది.

మైక్రో వేవ్ ఆహార పోషకాలు నాశనం చేస్తుంది

❖ ఆహార మరియు వ్యవసాయ సైన్స్ జర్నల్ నవంబర్ 2003 సంచికలో ప్రచురించిన ఒక అధ్యయనం బ్రోకలీ యొక్క ప్రయోజనకరమైన అనామ్లజనకాలు యొక్క 97 శాతం కోల్పోయిన కొద్దిగా నీటితో మైక్రోవేవ్ లో "జ్యూపెడ్" కనుగొన్నారు.పోలిక ద్వారా, ఉడికించిన బ్రోకలీ 11 శాతం లేదా దాని అనామ్లజనకాలు యొక్క తక్కువ

కోల్పోయింది. అక్కడ ఫినాల్ కాంపౌండ్స్ మరియు glucosinolates తగ్గింపును కూడా, కానీ ఖనిజ స్థాయిలు అలాగే ఉండిపోయింది.

- ❖ ఆకుకూర, తోటకూర భేదం స్పియర్స్ యొక్క వంట 1999 స్కాండినేవియన్ అధ్యయనం మైక్రోవేవ్ విటమిన్ C. తగ్గుదల కారణంగా కనుగొన్నారు.
- ❖ వెల్లు ల్లి ఒక అధ్యయనంలో, మైక్రోవేవ్ హీటింగ్ వంటి చిన్న 60 సెకన్లలో దాని alliinase, క్యాన్సర్ వ్యతిరేకంగా వెల్లు ల్లియొక్క సూత్రం సక్రియాత్మక పదార్థం సక్రియం చేయడానికి తగినంత ఉంది .
- ❖ డాక్టర్ వతానబే ఒక జపనీస్ అధ్యయనం మైక్రోవేవ్ హీటింగ్ కేవలం 6 నిమిషాల ఒక జడ (మృత) రూపం లోకి పాలు B12 యొక్క 30-40 శాతం మారినది చూపించాడు.
- ❖ ఇటీవలి ఆస్ట్రేలియన్ అధ్యయనం మైక్రోవేవ్ లు సంప్రదాయ వేడి కంటే "ముగుస్తున్న ప్రోటీన్" యొక్క ఒక అధిక స్థాయి కారణం చూపించాడు.

స్తనము పాలు మైక్రోవేవ్ ఓవెన్ లో పెట్టడము, వేడెక్కడం

ఒక మైక్రోవేవ్ లో వేడి ఉంటే మానవుడి స్తనము పాలు లేదా శిశువు సూత్రం మార్చబడింది సూచిస్తుంది ఆధారం అభివృద్ధి సంఘం ఉన్నట్లుంది

- ❖ మైక్రోవేవ్ ఓవెన్ లో పెట్టడము స్తనము పాలు అవసరమైన వ్యాధి ఎదుర్కోగల ఏజెంట్లు నాశనం చేసే మీ శిశువు కోసం ప్రతిపాదన రక్షణ. 1992 లో, డాక్టర్ రిచర్డ్ క్వాన్ ఆ మైక్రోవేవ్ స్తనము పాలు, ప్రతిరక్షక ఉమ్మి ద్రవములో గల ఎంజైమ్ సూచించే కోల్పోయింది దొరకలేదు, మరియు మరింత సమర్థవంతంగా వ్యాధికారక బాక్టీరియా యొక్క పెరుగుదల కాపాడింది.
- ❖ 1989 లో లీ స్తనము పాలు / శిశువు సూత్రం గురించి మరొక అధ్యయనం విటమిన్ కంటెంట్ మైక్రోవేవ్ ద్వారా రహిత చెందుతాడు, మరియు కొన్ని అమైనో ఆమ్లా లజీవశాస్త్ర క్రియారహితంగా ఇతర పదార్థాలు మార్చబడతాయి. కొన్ని మార్పు అమైనో ఆమ్లా లవాడి వ్యవస్థ మరియు మూత్రపిండాలు విషపూరితము చెప్పవచ్చు.

మైక్రోవేవ్ ఆహారాలు వ్యక్తులు వచ్చిన మార్పుల

ఆహార వండిన ఉపయోగించి మైక్రోవేవ్ వినియోగదారులు లో మార్పులు కొంత పరిశోధన ఉంది. హెర్బల్ మరియు బ్లాంక్ చేపట్టారు పని యొక్క ఒక ముక్క విస్తృతంగా కోటెడ్ మరియు తర్వాత అవసరం ఉంది. వారు తగ్గింది హెమోగ్లోబిన్ స్థాయిలను అనేక మరియు తీవ్రమైన మార్పులు, దొరకలేదు మరియు కొలెస్ట్రాల్ మరియు ల్యూకోసైట్ స్థాయిలు పెరగడం, వారి పరిశోధన 18 మంది ఆధారంగా, వీరిలో అన్ని హెర్బల్ తో సహా మాత్రమే macrobiotic ఆహారం, మాయం. ఇది వారి నిర్ణయాలు సాధారణ ప్రజానీకానికి సమానంగా చెల్లు బాటుఅయ్యే చెప్పవచ్చు, కానీ మరింత సాక్ష్యం లేకుండా, మనకు ఆ భావన చేయలేరు కావచ్చు. టామ్ వాలెంటైన్, ఒక స్వతంత్ర సంయుక్త పాత్రికేయుడు, 1992 వసంత ఋతువులో ఆరోగ్యం కోసం శోధన ఈ అధ్యయనం యొక్క ఫలితాలను ప్రచురించారు

మీ మైక్రోవేవ్ యొక్క ఉచిత ట్రీకింగ్: కొన్ని ప్రాథమిక చిట్కాలు

ఇది మైక్రోవేవ్ లేకుండా జీవించడానికి సులభం, ఇది నమ్మకం లేదా. మీరు కేవలం కొన్ని చిన్న జీవనశైలి సర్దుబాట్లు, వంటి చేసుకోవాలి :

- ❖ ముందుగా ప్లాన్ చేయండి. ప్రీజర్ మీ విందు చేద్దా మనిఉదయం లేదా ముందు రాత్రి కాబట్టి మీరు రెండు గంటల dinnertime ముందు 5 పౌండ్ల భాగం కరిగించే కు పెనుగులాట కలిగి ముగింపు చేయకండి .
- ❖ ❑ సూప్ మరియు పెద్దమొత్తంలో చేర్చి తయారు, మరియు చిన్న పరిమాణంలో ప్రీజర్ బ్యాగులు లేదా ఇతర కంటైనర్లు వాటిని స్తంభింపచేయడం. ఒక గంట భోజనం సమయం ముందు, కేవలం ఒక చేద్దా మనిమరియు ఒక కుండ లోకి జారిపడు తగినంత thawed ల వరకు నీటి కాగా అది కరిగించే, అప్పుడు పొయ్యి మీద reheat
- ❖ ఒక టోస్టర్ పొయ్యి లేదా ఉష్ణ సంవహన ప్రక్రియ కలిగిన ఓవెన్ మిగిలిపోయిన అంశాలతో వేడెక్కుతుంది ఒక GREAT అనుకరణల-మైక్రోవేవ్ చేస్తుంది 200-250 డిగ్రీల F (95-120 సె) వంటి - - ఒక తక్కువ ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉంచండి మరియు శాంతముగా 20-30 నిమిషాల వ్యవధిలో ఆహార ప్లేట్
- ❖ మీరు ఎల్లప్పుడూ మీరు ఉడికించాలి చాలా బిజీగా లేదా చాలా అలసటతో ఉన్నప్పుడు ఆ రోజులలో అందుబాటులో మంచి భోజనం కలిగి తద్వారా ముందుగానే మీ భోజనం సిద్ధం.
- ❖ సేంద్రీయ raw ఆహారం ప్రయత్నించండి. ఈ దీర్ఘ పైగా మీ ఆరోగ్య మెరుగుపరచడానికి ఉత్తమ మార్గం.

Sources:

- 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.jrussellshealth.org/microwaves.html>
- <http://www.safespaceprotection.com/electrostress-from-microwave-ovens.aspx>

+++++

How Foods High in Fibre Can Help You Keep Cholesterol in Check



కేవలం కొన్ని ఆహారాలు తినడం వంటి - వంటి సంతృప్త కొవ్వులు ఆ అధిక వంటి - నిజానికి దాన్ని తగ్గించడం సహాయపడుతుంది పైబర్ అధికంగా ఆహారాలు తినడం, హానికరమైన కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెంచుతుంది. శాస్త్రవేత్తలు ఇప్పటికీ పైబర్ కొలెస్ట్రాల్ తగ్గిస్తుంది ఇది నిర్దిష్ట మెకానిజం నిర్ణయించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు లిండా వి వాన్ హార్న్ PhD, చికాగో లో మెడిసిన్ నార్కెస్ట్రస్ విశ్వవిద్యాలయం యొక్క ఫైన్ బెర్గ్ స్కూల్ వద్ద ఒక నమోదిత dietician మరియు నివారించే మందులు ప్రొఫెసర్ చెప్పారు.

కూడా పీచు పదార్థము గల లేదా సమూహ అని పిలుస్తారు పీచు, మీ శరీరం జీర్ణం లేదా గ్రహించడం కాదు మొక్క ఆహారాలు యొక్క అన్ని భాగాలను. మీ శరీరం విచ్ఛిన్నం మరియు గ్రహించి - - ఇటువంటి కొవ్వులు, మాంసకృత్తు లు లేదా పిండిపదార్థాలు వంటి ఇతర ఆహార భాగాలు కాకుండా పైబర్ మీ శరీరం ద్వారా జీర్ణమయ్యే చేయబడలేదు. బదులుగా, అది మీ శరీరం యొక్క మీ కడుపు, చిన్న ప్రేగు, పెద్దప్రేగు మరియు బయటకు సాపేక్షంగా చెక్కుచెదరకుండా వెళుతుంది.

పైబర్ సాధారణంగా వర్గీకరించబడింది ఇది నీటిలో కరిగిపోతుంది లేదా కరిగే వంటిలేదు కరగని ఉంటే. అత్యంత మొక్కల ఆధారిత ఆహార పదార్థాల ఇటువంటి వోట్మీల్ మరియు బీన్స్, కరిగే మరియు కరగని పైబర్ రెండు కలిగి. అయితే, ప్రతి రకం మొత్తం వివిధ మొక్క ఆహారాలు లో ఉంటుంది. గొప్ప ఆరోగ్య ప్రయోజనం పొందుతాయి, అధిక పైబర్ ఆహారాలు వివిధ రకాల తినడానికి.

స్పష్టమైన వార్తలు కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణ ప్రయోజనాలు కరిగే నార కారణంగా ఉంటాయి. ఇది బేరి మరియు ఆపిల్ల, బటానీలు వంటి కూరగాయలు, మరియు వోట్స్ మరియు బార్లీ వంటి తృణధాన్యాలు వంటి పండు యొక్క మాంసం లో కనుగొనబడింది. కరగని పైబర్ అరగని కానీ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో అవసరమన్న - కాదు కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణ కారణాలతో - ఇది జీర్ణక్రియకు మరియు క్రమ సహాయపడుతుంది ఉంటాము.

"కరిగే నార కలిగి హై పైబర్ ఆహారాలు రక్తప్రవాహంలో చిన్న శృంఖల కొవ్వు ఆమ్లా లనభూభావితం," వాన్ హార్న్ కరిగే నార ఒక కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించేమందు వంటి ఏదో (statin) కలిగి ఉంటుంది శక్తివంతమైన లాభాలను అదే విధమైన ఉంది "చెప్పారు; ఇది కొవ్వు సంతృప్త కొవ్వు లేదా ఇతర హానికరమైన రకాల తీసుకునే అడ్డు కొ. "కరిగే నార కూడా అనారోగ్య కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఒక పాత్ర పోషిస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది ఇన్సులిన్ నిరోధకత, తగ్గించవచ్చు. "పైబర్ లిపిడ్ మరియు గ్లూకోజ్ జీవక్రియ రెండు న ప్రయోజనాన్ని కనిపిస్తుంది" వాన్ హార్న్ చెప్పారు. ఈ మీ మొత్తం లిపిడ్ లేదా ఆరోగ్యకరమైన కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు ఫలితంగా "కొవ్వు" ప్రొఫైల్, అలాగే తక్కువ ట్రిగ్లిజరైడ్ స్థాయిలు, రక్తంలో కొవ్వు మరొక రకం మెరుగుపరుస్తాయి

కరిగే నార ఆహారాలను కొలెస్ట్రాల్ అంటే నిర్వహణ సహాయపడుతుంది ఎందుకు ఒక క్రియాశీల కారణం ఉంది, ఈ ఆహారాలు పైబర్ లేకుండా ఆహారాలు కంటే కొవ్వు మరియు మరింత నింపి లో తక్కువ ఉంటాయి. మీరు మీ ఆహారంలో కర్ర మరియు అధిక పైబర్ ఆహారాలు లో గొప్ప ఒక ఆహారం తో ఒక ఆరోగ్యకరమైన బరువు సాధించడానికి అవకాశం ఉన్నారని అర్థం.

దిగువ కొలెస్ట్రాల్ కు పైబర్: రీసెర్చ్

పరిశోధన తక్కువ కొలెస్ట్రాల్ ఒక ఆహారం కోసం సాధారణ రోజువారీ మార్పులను నెలల విషయం లోపల ఫలితాలను చేసే చూపిస్తుంది న్యూట్రిషన్ జర్నల్ లో ప్రచురించబడిన 300 పెద్దలకు నియంత్రిత అధ్యయనం ప్రకారం, నాలుగు వారాల కోసం రోజువారీ వోట్ పీచు తృణధాన్యాలు 4 గ్రాముల 3 తిన్న ప్రజలు 5% వారి తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్ (LDL) లేదా "చెడ్డ" కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించింది. కూడా, ఈ అధిక కొలెస్ట్రాల్ కోసం ఒక ఆహారంలో పైబర్, వివిధ జాతుల ప్రజలు ఉపయోగపడిందా అని చూపించడానికి మొదటి అధ్యయనం

మరింత శుభవార్త: వోట్స్ ఉపయోగపడిందా ఫైబర్ యొక్క మాత్రమే మూలం కాదు. 160 ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన స్త్రీలు యొక్క ఒక అధ్యయనం అలబకరా మరియు పండు ఫైబర్ ఇటువంటి కొలెస్ట్రాల్ వంటి గుండె వ్యాధి ప్రమాద కారకాలు, ప్రభావితం ఎలా తెలుసుకోవడానికి ఎండిన ఆపిల్ వినియోగం పోలిస్తే. పూనే కూడా ఉపయోగపడిందా అయితే న్యూట్రిషన్ మరియు ఆహారపు అలవాట్లు అకాడమీ ఆఫ్ జర్నల్ లో ప్రచురణ, పరిశోధన జట్టు (రెండు ఎండిన ఆపిల్ యొక్క సమానమైన తిన్న మహిళలు రోజువారీ మూడు నెలల్లో ఎక్కువ 16 శాతం వారి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు మెరుగుదలను చూసింది ఆ నివేదించారు) మొత్తం కొలెస్ట్రాల్ తగ్గిస్తుంది

మీరు ప్రతి రోజు ఎంత ఫైబర్ అవసరం?

ఔషధం మరియు ఆరోగ్య విషయాలపై విజ్ఞానశాస్త్ర ఆధారిత సలహా ఇస్తుంది ఇది ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడిసిన్, పెద్దలు కోసం క్రింది రోజువారీ సిఫార్సులు ఇస్తుంది మెన్ ఫైబర్ యొక్క 30-38 గ్రాముల రోజువారీ లక్ష్యం ఉండాలి, మరియు మహిళలు 21 రోజువారీ లక్ష్యం ఉండాలి - 25 గ్రాముల. చాలా మంది కూడా గోల్ 25 శాతం పొందలేము గమనించాలి లో. వోట్ ఊక, తవుడు, ఆకుకూరలు, క్యారట్లు, బీన్స్, బటానీలు, బేరి, నారింజ, బార్లీ, ఉక్కు కట్ వోట్స్, గవదబిళ్ళ: మీ ఆహారంలో ఈ అధిక ఫైబర్ ఆహారాలు జోడించడానికి ప్రయత్నించండి.

ప్రతి రోజు మీ ఆహారం ఆ ఫైబర్ పొందడానికి కొన్ని ఆలోచనలు అవసరం? ఈ మెనూ అదనపు ప్రయత్నించండి:

ఎండిన లేదా మొత్తం పండ్లు లేదా veggies న థ స్నాక్.

* వంటకాల్లో మరియు సూప్ లో కూరగాయలు మరియు బీన్స్ న అప్ లోడ్.

* బేకింగ్, తెలుపు పిండి యొక్క భాగం లేదా అన్ని స్థానంలో సంపూర్ణ ధాన్యం flours ఉపయోగించినప్పుడు.

* ఫైబర్ కలిగి పాలు మరియు కోకో పౌడర్ తో మొదటి నుండి వేడి కోకో చేయండి.

* అధిక కొవ్వు ఎంపికలు పైగా అధిక ఫైబర్ ఎంపికలు ఎంచుకోండి - ఉదాహరణకు, బదులుగా చీజ్ మరియు పుల్లని క్రీమ్ యొక్క ఒక వంటకం కు బీన్స్ జోడించండి

ఒక హై ఫైబర్ ఆహారం యొక్క ప్రయోజనాలు

అధిక ఫైబర్ ఆహారం వీటిలో అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి:

- ❖ ప్రేగు కదలికలను Normalizes. పీచు మీ మలం యొక్క బరువు మరియు పరిమాణం పెరుగుతుంది మరియు ఇది తగ్గిస్తుంది ఒక స్థూలమైన మలం మలబద్ధకం మీ అవకాశము తగ్గిపోయింది, పాస్ సులభం. మీరు వదులుగా, పల్చనైన బల్లలు ఉంటే, ఫైబర్ కూడా నీరు గ్రహిస్తుంది మరియు మలం చేయడానికి బల్క్ జతచేస్తుంది ఎందుకంటే మలం పదిలపరచుకోనేందుకు సహాయపడవచ్చు.
- ❖ ప్రేగు ఆరోగ్య నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది. అధిక ఫైబర్ ఆహారం మూల వ్యాధి మరియు మీ పెద్దప్రేగు చిన్న మూసి ఉంచే చిన్న సంచులలో (diverticular వ్యాధి) అభివృద్ధి మీ ప్రమాదం తగ్గించవచ్చు కొన్ని ఫైబర్ పెద్దప్రేగు పెడతారు. పరిశోధకులు ఈ పెద్దప్రేగు వ్యాధులు నివారించడంలో పాత్ర పోషిస్తున్నాయి ఎలా చూస్తున్నారు
- ❖ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు తగ్గిస్తుంది బీన్స్ కనిపించే కరిగే నార, వోట్స్, flaxseed మరియు వోట్ ఊక LDL మట్టా లను తగ్గించడం ద్వారా తక్కువ రక్తం లో మొత్తం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు సహాయపడవచ్చు. స్టడీస్ ఫైబర్ రక్తపోటు మరియు బాధను తగ్గించడం వంటి ఇతర హృదయ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉండవచ్చు చూపిస్తున్నాయి

❖ నియంత్రణ రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా కరిగే నార - - మధుమేహం, పైబర్ తో ప్రజలు చక్కెర శోషణ తగ్గి రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను మెరుగుపరచడానికి సహాయం. కరగని పైబర్ కలిగి ఒక ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం కూడా రకం 2 మధుమేహం ప్రమాదం తగ్గుతుంది.

❖ ఆరోగ్యకరమైన బరువు సాధించడంలో సహాయపడుతుంది. అధిక పైబర్ ఆహారాలు సాధారణంగా మీరు ఇకపై ఆకలితో ఉన్నప్పుడు నమోదు మీ శరీరం సమయం ఇస్తుందిమరింత నమిలే సమయంలో, అవసరం, కాబట్టి మీరు overeate తక్కువ అవకాశం ఉన్నాము. కూడా, ఒక అధిక పైబర్ ఆహారం భోజనం పెద్ద అనిపించవచ్చు మరియు ఎక్కువ ఆలస్యము ఉంటుంది, కాబట్టి మీరు సమయం ఎక్కువ మొత్తంలో పూర్తి ఉండడానికి. మరియు అధిక పైబర్ ఆహారాలు కూడా వారు ఆహార అదే వాల్యూమ్ కోసం తక్కువ కేలరీలు కలిగి, దీని అర్థం "శక్తి సాంద్రత" తక్కువ ఉంటాయి.

పీచు ఆపాదించబడిన ఇంకొక ఉపయోగం పురీషనాళ కాన్సర్ నివారణ ఉంది. అయితే, పైబర్ పురీషనాళ కాన్సర్ తగ్గిస్తుంది ఆధారం మిశ్రమ ఉంది. సిఫార్సు స్థాయిలు ప్రతి రోజు పైబర్ యొక్క మీ తీసుకోవడం పెంచడం విషయాలు కదిలే ఉంచేందుకు మరియు మీ ఆరోగ్య మెరుగుపరచడానికి దోహదం చేస్తుంది

Institute of Medicine, 2012
www.mayoclinic.com/health/fiber/
www.everydayhealth.com

ఆ జవాబు కార్నర్ లు

1. ప్రశ్న: నేను మొదటి నియామకం ముందు రోగికి ఒక ఫారమ్ ఇవ్వాలి ?

జవాబు: రోగి తో మాట్లాడడానికిముఖ్యం ఇది అవసరం లేదు. అతను తన దీర్ఘకాలిక సమస్యలు వ్రాసిన వివరాలు మరియు అతను గుర్తించి ఏ ఇతర చికిత్స తీసుకుని కోరుకుంటున్నారో అయితే, అది, రోగి అలాగే హీల్త్ కోసం ఉపయోగపడిందా ఉంటుంది.

+++++

2. ప్రశ్న: Vibrionics మాన్యువల్ అతని దీర్ఘకాల వ్యాధి యొక్క మూల కారణంగా ఏర్పాటు రోగి అడుగుతూ కోసం ప్రశ్నలకు జాబితా. అయితే, మొదట్లో, ఒక రోగి ఇటువంటి ప్రశ్నలకు చర్చించరు. నేను చేయగలిగినదంతా ?

జవాబు: అవును. చాలా మంది, అది మూల కారణం తరచూ శోకం లేదా గాయం వంటి కొన్ని మానసిక భంగం ఉంది ఎందుకంటే CC15.1 జోడించడానికి సహాయకారిగా ఉంటుంది. అయితే, మీరు మీ స్వంత కుటుంబం సభ్యుడు నియమిస్తున్నట్లు వంటి రోగికి మాట్లాడటం అతనికి మీ ప్రశ్నలకు తెరవటానికి సహాయపడవచ్చు.

+++++

3. ప్రశ్న: ఒక రోగి నేను పోస్ట్ లో నా పరిహారం అందుకున్నా, చిన్న గాజు బుడ్డి పూర్తి కాని పుస్తకం మనము మాత్రమే 2/3rd పూర్తి చేయాలి చెప్పారు; వచ్చి ఎలా?

జవాబు: ఇది చిన్న గాజు బుడ్డి 2/3rd నింపి అప్పుడు సాధారణ పద్ధతిలో అది పేక్ కు సరైనది. అయితే, మీరు కొన్ని మరింత మాత్రలు జోడించవచ్చు మరియు మళ్ళీ పేక్

+++++

4. ప్రశ్న : నేను OW ఒక నిర్వహణ మోతాదు అతన్ని ముందు ఎంత దీర్ఘకాల అనారోగ్యం తో ఒక రోగి స్వేచ్ఛా లక్షణం ఉండాలి?

జవాబు: ఒక రోగి యొక్క లక్షణాలు వెళ్ళిపోయినప్పుడు, OW కు సుదీర్ఘ కాలం (చికిత్స యొక్క 2/3rd కు 1/3rd మధ్య) పైగా నెమ్మదిగా తన మోతాదు తగ్గించేందుకు. ఈ మోతాదు జీవితం కొనసాగింది చేయవచ్చు.

+++++

5. ప్రశ్న : ఒక రోగి ముందు పరిహారం చేయడానికి లేదా నేను 8 చిత్రంలో చిన్న గాజు బుడ్డి పేక్ అది కర్మకాండ / బేసి కనిపిస్తాయిని అది సరైనదేనా?

జవాబు : మేము ఈ సమస్య ఉన్నట్లు లేదు కానీ మీరు అవసరం భావిస్తే, మీరు వణుకు ఈ విధంగా డ్రాప్ నుండి కంపనాలు ALL మాత్రలు వెళ్ళండి చేస్తుంది ఆ వివరిస్తుంది.

+++++

6. ప్రశ్న : ఒక రోగి 4 వివిధ నివారణలు తీసుకుంటోంది, అది మాత్రలు మధ్య 20 నిమిషాలు వేచి అవసరం?

జవాబు : కాదు, నిజానికి మీరు మాత్రలు మధ్య కేవలం 5 నిమిషాల విరామం అవసరం. ఏ 3 కంటే వివిధ సీసాలు ఏదైనా ఒక సమయంలో ఒక రోగి ఇవ్వాలి లేకపోతే మీరు రోగి హతమార్చడానికి మరియు అతను చికిత్స చేయకపోవచ్చు.

+++++

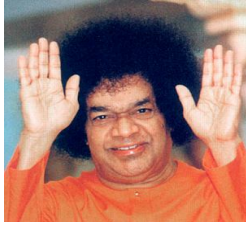
7. ప్రశ్న : నేను వారిలో అవగాహన సృష్టించడానికి నా రోగుల / సంభాష్య సాయి రోగులకు vibrionics సైట్ లింక్ తో ఇమెయిల్ పంపడానికి అనుమతి. నేను సైప్ etc న vibro గురించి వాటిని మాట్లాడగలిగే?

జవాబు : ఖచ్చితంగా, మీరు సైప్, ఇమెయిల్ లేదా ఫోన్ ద్వారా సాయి Vibrionics గురించి వాటిని చెప్పడానికి మరియు వాటిని చదవడానికి అల్ కోసం మా వెబ్ సైట్ లో ఉచితంగా అందుబాటులో మా వార్తాలేఖలు చదవడానికి ప్రోత్సహిస్తుంది. మీరు మీ రోగులు మరియు సాయి భక్తులకు మరింత సమాచారం పంపడానికి అనుకుంటే మేము కూడా అందుబాటులో ప్లయర్ కలిగి.

+++++

అభ్యాసకులు: మీరు డాక్టర్ అగర్వాల్ కోసం ఒక ప్రశ్నను ఉందా? News@vibrionics.org వద్ద అతనికి అది

sanpu@vibrionics.org



ఆ వైద్యము యొక్క హీలేర్ నుండి దైవ పదాలు ఋ

"సేవ యొక్క ఆధ్యాత్మిక వ్యాయామం చాలా తేడా ఉంది. ఇది ఒక ప్రత్యేకమైన పని కోసం సేవలో, మిమ్మల్ని, మీ అన్ని శక్తి మరియు చేతిలో ఉన్న కార్యము దృష్టి అంకితం. మీరు మీ శరీరం మర్చిపోతే మరియు దాని డిమాండ్ విస్మరించవచ్చు. మీరు మీ వ్యక్తిత్వం మరియు తన ప్రతిష్టను మరియు perquisites ప్రక్కన పెట్టబడిన. మీరు దాని మూలాలను ద్వారా మీ అహం ధైర్యము మరియు తిరస్కరించు. మీరు మీ స్థితి మీ భావన, మీ పేరు మరియు రూపం మరియు వారు ఇతరుల నుండి డిమాండ్ అన్ని త్యజించినట్లయితే. ఇది ప్రక్రియ మనస్సు స్వచ్ఛమైన చేస్తుంది " ...Sathya Sai Speaks. 1977.06.03

+++++

"సర్వీస్ జీవితకాలం కార్యక్రమం; ఎటువంటి మిగిలిన లేదా ఉపశమనం ఈ శరీరం మీకు ఇవ్వబడుతుంది తద్వారా మీరు సోదరుడు మాన్ యొక్క సేవకు దాని బలం మరియు నైపుణ్యాలు అంకితం చేయవచ్చు. మీరు అల్ పురుషులు దేవుని చూసేవరకు మనిషి సేవ; అప్పుడు, మీరు పూజించే పెరుగుతాయి ఉంటుంది ...Sathya Sai Speaks. 1975.01.06

+++++

మీరు మీ నైపుణ్యం లేదా సంపద లేదా బలం లేదా ధైర్యం లేదా మీరు సర్వ అవకాశం ఇచ్చిన అధికారిక స్థానం కోసం, మరొక సహాయం చెయ్యగలరు మీరు గర్వంగా భావిస్తున్నాను ఎటువంటి కారణం, దేవుని బహుమతి మీరు దానిని గుర్తించి లేదో. మీరు కేవలం అవి మరొక దేవుని బహుమతి, మీ సహాయం కోరుకుంటారు ఎవరు, వ్యసనము, వ్యాధి, బలహీనమైన, నిరక్షరాస్యులైన, పేద విభజించబడిన మనసుతో ఈ దేవుని బహుమతి అందిస్తున్నాయి మానవజాతి అభివృద్ధి కోసం, ఒంటరిగా పని సరిపోదు, కానీ పని ప్రేమ, కరుణ, సరైన ప్రవర్తన, నిజాయితీ మరియు సానుభూతి సంబంధం చేయాలి. పైన లక్షణాలు లేకుండా, నిస్వార్థ సేవ చెయ్యలేము. ...Sathya Sai Baba's discourse

🌸 Announcements 🌸

Forthcoming Workshops

- ❖ **India New Delhi** AVP workshop 29-30 June 2013, contact Sangeeta at trainer1.delhi@vibrionics.org
- ❖ **India Puttaparthi**: SVP workshop 15-20 July 2013, contact Hem at 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **India Puttaparthi**: AVP workshop 23-27 July 2013, contact Hem at 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **India Mumbai**: AVP workshop 3-4 August 2013, contact Sandip Kulkarni at 9869-998 069 or by email at: sanket265@yahoo.co.in OR Nand Agarwal at nandagarwal@hotmail.com.
- ❖ **Italy Venice**: Refresher National conference 31 August 2013, contact Manolis by email at manolistho@yahoo.it or by telephone at +39-41-541 3763.
- ❖ **Poland Wroclaw**: Senior VP workshop 13-15 September 2013, contact Dariusz Hebisz by email at wibronika@op.pl or by telephone at +48-606 879 339.
- ❖ **Greece Athens**: JVP and practitioners refresher workshops 21-23 September 2013, contact Vasilis by email at saivasilis@gmail.com or by telephone at +30-697-2084 999.

All Trainers: If you have a workshop scheduled, send details to: 99sairam@vibrionics.org

ATTENTION PRACTITIONERS

- ❖ Our website is www.vibrionics.org. You will need your Registration number to login to the Practitioner Portal. If your email address changes, please inform us at news@vibrionics.org as soon as possible.
- ❖ You may share this newsletter with your patients. Their questions should be directed to you for answers or for research and response. Thank you for your cooperation.

Jai Sai Ram!

Sai Vibronics . . . అత్యుత్తమ వైద్య సంరక్షణ సరసమైన దిశగా - రోగులకు ఉచిత సహాయము