

SAI VIBRONIČKI GLASNIK

www.Vibronics.org

“Kad god vidite nesretnu, bolesnu ili potištenu oobu,
to je polje vašeg služenja, seve.”...Sri Sathya Sai Baba

Svezak 4, broj 2

ožujak/travanj 2013

☞ Iz pera Dr Jit Aggarwala ☜

Dragi praktičari

Ponovo je ono doba godine kad nam očajnički nedostaje fizička prisutnost našeg voljenog Gospoda Saija. Unatoč tome, umjesto što želimo da nas nije napustio, trebali bismo uroniti u Njegovu ljubav tako što ćemo obavljati Njegov posao. Kako predivnu *sevu* Sai Vibronike imamo – sredstvo pomoću kojeg možemo liječiti sebe i druge i kroz svoje djelovanje osjećati Njegovu milost i suosjećanje!

Bit ćete sretni da znate da od prošlog mjeseca idemo zvanično! *Međunarodna udruga praktičara Sai vibronike* (IASVP) je sada registrirana. Ovim putem pozivamo vas koji ste aktivno uključeni u liječenje i redovno nam šaljete svoja mjesečna izvješća da aplicirate za članstvo. To možete učiniti putem aplikacijskog obrasca koji će uskoro biti dostupan na našoj web stranici. Registrirani članovi dobit će certifikat koji će im omogućiti da oficijelno prakticiraju Sai Vibroniku, kao i osobnu iskaznicu. Godišnja članarina iznositi će 100 Rs za pokrivanje administrativnih troškova. Članovi će se morati držati strogih Pravila ponašanja prema zakonima IASVP-a. Ukoliko se ovi zakoni budu kršili, članstvo može biti ukinuto.

Naša Sai vibronička obitelj proteže se u preko 80 zemalja širom svijeta i željeli bismo u zemljama u kojima imamo veliki broj praktičara registrirati udruge poput IASVP. To će nam osigurati službeni temelj za prakticiranje i podučavanje sustava. Međutim, to ne možemo postići bez vaše pomoći. Stoga, pozivamo sve aktivne praktičare u prekomorskim zemljama da u ovom smislu preuzmu inicijativu u svojim zemljama.

Uz kontinuirano ulaganje mnogih od vas, Vibronika konstantno raste. Neki se možda sjećaju vremena kada je nad kafom stajalo veliko NE i kada smo lijekove morali držati dalje od televizora i mobilnih telefona. Zatim je došla informacija o tome kako lijekove treba štiti od različitih izvora zračenja. 2007., kada je Swami blagoslovio prvu 108CC kutiju, svi lijekovi su imali i antiradijacijsku zaštitu. Uprkos tome, kutije su zaštićene tek od sporadičnih izlaganja zračenju na kratko vrijeme. Imali smo mnogo pozitivnih povratnih informacija o učinkovitosti kombo-preparata. Kutija je zatim obogaćena kombinacijama koje pokrivaju dodatnih 300 bolesti i uz neka poboljšanja napravili smo novu kutiju koju je Swami blagoslovio u ožujku 2008 (slika unutar 108CC kutije). Dodatak od još 200 bolesti i daljnja unapređenja rezultirali su posljednjom kutijom koju smo položili pred Swamijeva lotusna stopala u kolovozu 2011. Kad god dobijemo neku korisnu informaciju, naš vrijedni istraživački tim se baci na istraživanje. Tek nakon njihovih testova dobija se dozvola da se rezultati istraživanja prosljede svim praktičarima.

Kako Vibronički pokret dobija na zamahu, u aktivnoj smo potrazi za dobrovoljcima koji bi nam pomogli u upravljanju njime. Neki od praktičara u Indiji ponudili su se da nam pomognu u administrativnim i upravnim aktivnostima – hvala im svima! Imao sam sastanke s različitim dužnosnicima na nivou država i u procesu smo dijeljenja država na zone i imenovanja podkoordinatora koji će se brinuti o zonama¹. Dosada su dužnosnici na nivou država obavljali odličan posao organizirajući radionice za obnavljanje znanja koje nisu korisne samo aktivnim praktičarima već nadahnjuju i one koji Vibroniku ne prakticiraju redovito. Trenutak je takav da zahtijeva istu vrstu akcije i u drugim zemljama.

¹ Odnosi se na indijske države (prim. prev.)

Stoga pozivam sve aktivne praktičare da se jave i dobrovoljno prihvate zadatak radosnog širenja svijesti o vibroničkom liječenju u svojim zemljama. To je Swamijev posao – započeo pod direktnim fizičkim vodstvom našeg voljenog Gospoda – naša je dužnost prema Njemu ne samo da Vibroniku održavamo na životu već da je širimo koliko god možemo! Ugledajte Njegov lik u ogledalu svog srca i osjetite se opunomoćeni da *Volite sve i Služite svima*.

S ljubavlju u služenju Saiju,
Jit Aggarwal

☸ VAŽNO: POZOR SVIM PRAKTIČARIMA ☸

Kako se Sai Vibronika nastavlja širiti, postalo je nužno napraviti jednoobrazne Registracijske brojeve za sve praktičare širom svijeta. Zbog toga smo odlučili da svi registracijski brojevi imaju 5 cifara. Kod svih petocifrenih brojeva koji su počinjali s 0, ova prva 0 je zamijenjena sa 1. Svim prethodno četverocifrenim brojevima dodata je još jedna 0 na početku kako bi postali petocifreni.

Tako, ako je vaš stari reg. br. imao 5 cifara (npr. 00287) ili 4 cifre (2874), vaš novi broj bit će 10287 tj. 02874. To naravno za posljedicu ima promjenu postupka logiranja na našu web stranicu. Vaš novi login ID je sada PRECIZNO vaš novi 5-cifreni reg. broj, bez ikakvog prefiksa. U navedena dva primjera, vaš login ID bi bio 10287 ili 02874. Šifra za logiranje će ostati kao i prije, tj. SaiRam-10287 ili SaiRam-02874. Za one koji su su navikli ispred svog reg. br. stavljati S, stari login ID će važiti još neko vrijeme.

☸ SLUČAJEVI S KOMBO-PREPARATIMA ☸

1. Često krvarenje nakon porođaja ^{10211...India}

Otkad je rodila prije 14 godina, pacijentica svakog mjeseca pati od teške menstruacije i isprekidanog krvarenja ostatak mjeseca. Uzimala je skupe alopatske preparate ali bez poboljšanja. Za vrijeme menstruacije postala bi tako anemična da bi morala ići na transfuziju. U međuvremenu je oboljela i od TB što ju je dodatno iscrpilo tako da je većinu vremena morala provoditi u krevetu. Praktičarka joj je dala:

CC8.7 Menses frequent + CC19.3 Chest infections chronic...TDS.

Za samo mjesec dana, krvarenje je u potpunosti prestalo, a povukli su se i simptomi tuberkuloze. Ovo predivno iscjeljenje učinilo je pacijenticu vrlo sretnom. Prema njenom zahtjevu, nastavlja uzimati kombinaciju kako bi se zaštitila od eventualnog povratka simptoma.

+++++

2. Leukemija ^{11993...India}

Muškaracu, 72 godine, dijagnosticiran je posljednji stadij raka krvi. Patio je od toga dvije godine. Pored toga, bio je dijabetičar i vezan za krevet. Liječnici mu nisu davali više od dva tjedna. Dobio je sljedeće:

#1. CC2.1 Cancers - all + CC3.1 Heart tonic...TDS

#2. CC6.3 Diabetes + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS

Liječenje je počelo 28. rujna 2001. Mjesec dana kasnije, njegovi sinovi liječnici su mu testirali krv i bio je 50% bolje. Tri mjeseca kasnije bio je 75% bolje, a tri mjeseca nakon toga, u travnju 2012, njegova krv bila je 100% normalna. Pacijent je nakon potpunog oporavka prestao uzimati lijekove. U studenom se stanje vratilo nakon čega je preminuo, živeći mirno godinu dana duže od onog što su mu liječnici prognozirali.

Napomena: Obično pacijenti nastavljaju s uzimanjem kombo-preparata uz smanjeno doziranje dugo nakon izlječenja, osobito kad su u pitanju starije osobe.

+++++

3. Bol u leđima ^{02854...UK}

Muškarac, 44, je 22 godine patio od bolova u leđima usljed sportske ozljede. Dobio je:

CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC20.5 Spine...BD

Nakon tri tjedna uzimanja osjećao se 50% bolje, a nakon dva mjeseca nije imao bolova u leđima. Sada nastavlja uzimati kombo OD.

+++++

4. Dijareja s povraćanjem kod psa ^{02871...USA}

Pas, star godinu i pol, patio je od dijareje i povraćanja. Praktičar mu je dao sljedeće:

CC1.1 Animal tonic + CC4.8 Gastroenteritis...da stave 5 globula u 200 ml vode i prva dva sata daju 5 ml lijeka svakih 10 minuta, a kasnije smanje na TDS.

Pas se oporavio nakon prve doze i bio je vrlo rad da prilazi i pije lijek! Kombo-preparat su mu nastavili davati naredna tri dana TDS, a zatim su smanjili na BD i konačno na OD još tjedan dana kako bi izbjegli povratak bolesti.

+++++

5. Drveće ^{00437...India}

U pokusne svrhe, praktičar i njegova supruga su sve biljke u svom vrtu poprskali sa **CC1.1 Animal tonic + CC1.2 Plant tonic** rastvorenim u vodi. Učinak je bio čudesan. Biljke s minimalnim rastom u posljednjih nekoliko godina su se oporavile kao da je u njih ubrizgan novi život. Praktičar je rekao kako mu je to iskustvo donijelo mnogo zadovoljstva.

Napomena: Ovo je prilično neočekivana kombinacija. Mora da u Toniku za životinje (Animal tonic) postoji nešto što je biljkama bilo potrebno a nije se nalazilo u zemlji. Možda je to bila vibracija **NM35 Worms (gliste)**!

+++++

6. Gangrena na nozi s prelomom kosti ^{11483...India}

Mladić, 22, je u nesreći zadobio lom u desnoj nozi. U bolnici su mu ubacili šipku. Četiri mjeseca kasnije, kad su uklonili gips, ispostavilo se da lom nije zacijelio i da se javila gangrena. Ortopedski liječnik, koji je 6. siječnja bio na medicinskom kampu gdje se čovjek obratio za pomoć, prognozirao je samo 50%-ni oporavak i predložio operaciju. Sljedećih mjesec dana mladić je uzimao sljedeću kombinaciju:

NM3 Bone I + NM20 injury + NM25 Shock + NM59 Pain + SM15 Circulation + SR264 Silicea 200C + SR271 Arnica 6C + SR293 Gunpowder + SR298 Lachesis 30C + SR325 Rescue + SR405 Ruta 6C + SR408 Secale corn...6TD sedam dana, nakon toga da nastavi s TDS.

Prilikom sljedeće posjete bolnici, 7. veljače, otkrili su da kost zarasta i da rana zacjeljuje. Liječnik je rekao da operacija više nije potrebna. Savjetovao mu je redovno previjanje rane. Mladić je prohodao 3-4 dana nakon posjete.

Nakon tri dana, kad je praktičar otišao da mu previje ranu, otkrio je da koža zarasta ali da se na jednom mjestu gnoji. Tako da je gornjoj kombinaciji dodao **NM16 Drawing**. Rana je sada u potpunosti zaliječena, pacijent se potpuno oporavio, ali i dalje nastavlja uzimati lijek s manjim doziranjem.

+++++

7. Slomljeno srce ^{11467...India}

Mladi nastavnik, 25, bio je pod velikim stresom i napetošću. Nije se mogao izboriti sa šokom koji ga je zadesio kad ga je djevojka, s kojom je bio 5 godina i za koju se nadao da će se oženiti njome, iznenada napustila zbog drugog. Osim što je izgubio emotivnu ravnotežu, razvio je bolove u vratu i ramenima. Praktičar mu je dao:

SR258 Kali Phos + SR271 Arnica 30C + SR296 Ignatia 30C + SR311 Rhus Tox 200C + SR325 Rescue + SR405 Ruta 30C....TDS.

Nakon što je samo jedan dan uzimao kombinaciju, počeo se mentalno osjećati mnogo bolje, a u narednih 6 dana razočarenje i stres u nestali, kao i sav fizički bol.

+++++

8. Više problema izliječenih pomoću krvnog nozoda ^{02836...India}

Muškarac, 64, patio je od jakih bolova u koljenu zadnjih 10 godina. Imao je višak kila, patio od zatvora, nesanicu, anksioznosti, napetosti i stresa. Nije bio postojan ni u jednom poslu kojim se bavio. U posljednjih 7 godina patio je od nasljednog ekcema u oba gležnja. Liječenje je počelo 30. studenog s **Nozodom njegove krvi 200C**. Tijekom prvog tjedna, doziranje je bilo samo **OD** zbog moguće reakcije, sljedećeg tjedna povećali su na **BD**, a od 15. prosinca pa nadalje lijek je uzimao **TDS**.

Rezultati su bili čudesni: bol u koljenu je bila 90% manja za manje od sedam dana i u isto vrijeme počeo je da se osjeća laganim, sretnim i energiziranim. 8. ožujka su primijetili da je ekcem na lijevom gležnju bio do 40% bolje, a na desnom 80%. Nastavili su liječenje samo s nozodom bez ikakvih alopatskih, ajurvedskih ili drugih lijekova.

Do 8. srpnja, lijevi gležanj je pokazivao 80% napretka a desni 90%. Nakon tog dana pacijent se više nije vraćao što nas navodi na pretpostavku da se potpuno oporavio od svih simptoma.

Fotografije prikazuju ekcem prije i poslije tretmana.

Slikano 08/03/2012



Slikano 08/07/2012



Važna napomena

Slušamo o tome kako je moćno ljekovito sredstvo nozod načinjen pomoću Sai Ram mašine za potenciranje. Također slušamo o čudesnim izlječenjima pomoću 108CC kutije i mašine. Molimo vas da pomognete svim parktičarima i budućim pacijentima širom svijeta tako što ćete nam slati svoje uspješne slučajeve koje možemo objaviti u narednim brojevima Glasnika.

ŠTO JE NOVO?

POKUSI NA BILJKAMA

U prošlom broju spomenuli smo pokuse NA biljkama. Rad na njima se još uvijek nastavlja. Ipak, na temelju izvješća koja dobivamo od mnogih praktičara može se zaključiti da je primjena vibracija na biljkama dovela do porasta u veličini lista ili cvijeta, viših stabljika, više novih izdanaka i općenito do zdravijeg stanja biljke u usporedbi s kontrolnim primjercima. U skladu s ovim izuzetno ohrabrujućim rezultatima, preporučamo svim praktičarima koji imaju mogućnost da primijene CC1.2 Plant tonic i druge CC preparate i da nas izvijeste o svojim nalazima (sa slikama i mjerama) kako bismo sastavili obuhvatan izvještaj o ovom istraživanju. Drugi važan nalaz jeste da sjemenje koje se zasadi nakon potapanja u vibroničkom rastvoru (za razliku od potapanja u običnoj vodi kod kontrolnog sjemena) 24/48h, proizvodi duže korijenje s mnogo manjih korijenskih dlačica sa strane. Većina ovih sjemenki su prokljale s izdancima i lišćem, dok kod kontrolnog sjemenja nije bilo gotovo nikakvog klijanja.

SAVJETI ZA ZDRAVLJE

Sai Vibronika pruža informacije i članke o zdravlju samo u informativne svrhe, ove informacije ne važe kao medicinski savjet. Savjetujte pacijentima da u vezi sa specifičnim medicinskim problemom posjete svog medicinskog liječnika.

Bežični telefoni, mobiteli i zdravlje



Elektromagnetna polja ili EMP su područja energije koja nastaju oko električnih uređaja i sprava te oko tornjeva za mobilnu telefoniju i dalekovoda. Istina je da EMP koju stvaraju ovi predmeti mogu biti opasna po zdravlje, stoga se savjetuje što rjeđe izlaganje istim. Tijelo je osjetljivo na elektricitet (zapravo neke od tjelesnih funkcija ovise o električnim tokovima), tako da možemo razumjeti na koji način možemo biti pogođeni EMP koje emitiraju mobiteli, računari, mikrovalne pećnice, televizori i drugi elektronički uređaji. Međutim, postoji li jedan uređaj koji je štetniji od drugih? Sprava koju koristite svakodnevno a koja bi mogla škoditi vašem tijelu? Da. Istraživanja pokazuju da bežični telefoni mogu biti i do 100 puta opasniji od mobitela!

Bežični telefoni

Imati bežični telefon je jednako pogubno po zdravlje kao imati toranj za mobilnu telefoniju u dnevnom boravku, tvrde znanstvenici Lennart Hardell, Michael Carbery i Kjell Hasson Mild sa Švedskog Univerziteta. Ovo gledište podržavaju razni medicinski stručnjaci. "Preporučio bih da svako ko posjeduje bežični telefon isti zamijeni žičanim" potvrđuje Dr David Dowson, praktičar iz Harley Street u Londonu.

Mobilni telefoni

Nemojte mobilne telefone koristiti za duge razgovore niti zadržavati druge na mobilnim telefonima duže nego što je potrebno. Čak i dvominutni poziv mijenja prirodnu električnu aktivnost mozga, tvrdi švedski izvještaj. Godine 2007, Dr Lennart Hardell je otkrio da korisnici mobitela imaju povećan rizik od malignih tumora koji počinju u mozgu ili kralježnici.

Onima od kojih priroda posla zahtijeva duge telefonske razgovore savjetuje se da uzimaju određene dodatke prehrani (prema uputama stručnjaka za zdravlje). Pozivni centri trebali bi koristiti znanstveno ovjerene spravice za zaštitu od EMP kako bi osigurali zdravlje svojih uposlenika. "Danas su dostupne tehnologije koje jačaju vaše bio-energetsko polje i imuni sustav protiv EMP zračenja," tvrdi Dr Bajpayee.

Iako se očekuje da daljnja istraživanja dodatno potvrde fizičke opasnosti od zračenja, neki blagovremeni svjesni koraci (kao što je npr. korištenje sprava koje emitiraju manje zračenja od drugih) mogu vam pomoći da zaštitite svoje bližnje od talasa koji se prostiru vašim domom. Iako su mnogi danas napustili fiksne linije, ako još uvijek imate kućni telefon, trebali biste ozbiljno razmisliti od tome da bežični model zamijenite žičanim.

EMP koja emitira bežični telefon mogu uzorkovati mnoge probleme sa zdravljem, kao što su npr.

- * Poremećaji učenja
- * Promjene u raspoloženju i ponašanju
- * Poremećaji živčanog sustava
- * Rak, uključujući leukemiju, rak dojke i tumore mozga
- * Nesanica
- * Glavobolje

Dugo se vjerovalo da su fiksne linije bezbjednije od mobilnih, žičani telefoni to još uvijek jesu, međutim bežične fiksne linije mogu emitirati EMP jačine 6 volti po metru – što je dvaput jače od zračenja koje nalazimo na udaljenosti od 100 m od tornjeva za mobilnu telefoniju. Dva metra od punjača radijacija još uvijek iznosi 2.5 volta po metru – što je 50 puta veće od onog što znanstvenici navode kao bezbjedno. Zbog načina na koji bežični telefoni funkcioniraju, punjač konstantno emitira zračenje u punoj mjeri čak i kad telefon nije u uporabi – a tako i ručni telefon kad je odvojen od punjača.

Kako možete smanjiti izloženost?

Ukoliko posjedujete bežični telefon, razmislite o tome da ga zamijenite žičanim modelom kako biste smanjili izloženost EMP u svom domu. Iako nećete imati istu slobodu hodati naokolo kao s bežičnim modelom, nastojte telefon postaviti u prostoriji u kojoj često razgovarate kako biste si olakšali promjenu. Uklanjanje bežičnog telefona može drastično smanjiti prisutnost EMP u vašem domu i omogućiti vašoj obitelji zdraviji stil života.

Ukoliko ne možete živjeti bez bežičnog telefona, odaberite onaj od 900 MHz u odnosu na one s višom razinom zračenja. Većina postaja za telefone od 2.4 GHz i 5.8 GHz konstantno emitiraju, ali većina onih od 900 MHz ne. Osim toga, bežični telefoni od 900 MHz koriste analogni signal, dok 2.4 GHz i 5.8 GHz koriste biološki štetnije digitalne signale. Pored toga, držite telefon podalje od kreveta, tako da niste izloženi EMPu u snu.

Iako Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) tek treba potvrditi negativan učinak elektromagnetskih zračenja na zdravlje, to naprosto može značiti da se učinak ne može otkriti našim metodama mjerenja. Dakle, negativni rezultati su generalno manje uvjerljivi od jakih pozitivnih.

Izvori:

- http://www.naturalnews.com/034078_cordless_phones_EMFs.html
- <http://bodyecology.com/articles/little-known-dangers-of-emf.php>
- <http://www.emf-health.com/reports-cordlessphones.htm>
- <http://www.emfprotectionltd.com/pages/Cordless-Phones-and-Cell-Phones>

+++++

Zdravstvene dobrobiti šparoge



Šparoga je proljetno povrće jedinstvenog okusa koje obiluje brojnim sastojcima. Sada je savršeno doba godine za potražiti neku lokalno, po mogućnosti organski, uzgojenu šparogu. Pripada obitelji lilijsana. Iako se uzgaja u kućnom vrtu u gredici – višegodišnja je biljka i može trajati desetljećima. Može se u vidu sjemena ili korijena posaditi u bilo koje doba godine.

Šparoga se već preko 2000 godina uzgaja kao hrana i lijek. Grci i Rimljani vjerovali su u njena iscjeljujuća i ljekovita svojstva. Danas ju prepoznajemo kao naročito zdravo povrće zbog činjenice da posjeduje niz hranjivih sastojaka, vitamina i minerala.

Šparoga je jedna od rijetkih povrćki koja sadrži inulin, koji hrani prijateljske bakterije u debelom crijevu. Istraživanja pokazuju da šparoga balansira razinu inzulina, što znači da je moćno preventivno sredstvo za dijabetes. Održavati razinu inzulina postojanom jedna je od najvažnijih stvari koju možemo učiniti za svoje zdravlje. To nam omogućava da živimo dugo i osjećamo se dobro. Njen jedinstveni mineralni profil čini je učinkovitim prirodnim diuretikom. Prirodni diuretici potiču stvaranje mokraće u bubrezima te na taj način pomažu proces detoksifikacije i čišćenja.

To je čini izvanrednom namirnicom za sprječavanje razvoja gljivica i općenito održavanje probavnog sustava i trbuha u dobrom stanju.

Šparoge posjeduju cijeli niz osobina koje pozitivno utiču na naše zdravlje, a mi ćemo ih navesti sedam:

1. Detoksificira naš sustav – šparoga posjeduje 288 mg kalija po šolji. Kalijum je poznat po tome što smanjuje trbušno salo. Također sadrži 3 g vlakana koja čiste probavni sustav. Šparoga ne sadrži gotovo nimalo natrijuma tako da ne uzrokuje oticanje za vrijeme PMS-a, ne sadrži masnoće ili kolesterol, a jedna šalica sadži samo 40 kalorija. Prema jednom kliničkom nutricionisti na Medicinskom centru UCLA, SAD, šparoga je povrće s najvećim detoksifikacijskim učinkom.

2. Usporava proces starenja – šparoga je bogata kalijem, vitaminom A i folijatima. Također sadrži visoku razinu glutationa – sastojak aminokiselina koji posjeduje moćna antioksidantska svojstva; neophodan u procesu usporavanja starenja. Glutathion (GSH) je antioksidans koji štiti stanice od toksina kao što su slobodni radikali. Osim toga, ova ukusna proljetna biljka može pomoći mozgu u borbi protiv propadanja kognitivnih funkcija. Poput zelenolisnatog povrća, šparoga nas opskrbljuje folijatima koji u saradnji s vitaminom B12 – kojeg nalazimo u ribi, peradi, mesu i mliječnim proizvodima – pomažu u prevenciji kognitivnog propadanja. Istraživanje sa Tufts University, SAD, pokazuje da stariji ljudi s zadovoljavajućom razinom folijata i B12 imaju bolje rezultate na testovima brzine reagiranja i mentalne fleksibilnosti. Ako imate preko 50 godina, pazite da uzimate dovoljno vitamina B12 – jer sposobnost apsorbiranja istog opada s godinama.

3. Zaštita od raka – šparoga je bogata folijatima za koje se zna da igraju važnu ulogu u zaštiti od raka. **Napomena:** Folijate prirodno nalazimo u zelenolisnatom povrću i citrusnom voću. Iako se tvrdi da su folična kiselina i folijati jedno te isto, folična kiselina je dodatak prehrani u obliku pilula. Međutim, uvijek je preporučljivo hranjive sastojke uzimati iz cjelovitih zdravih namirnica.

4. Smanjivanje bola i upale – folijati pomažu u smanjenju upale.

5. Prevencija osteoporoze i osteoartritisa – šparoga posjeduje vitamin K za kojeg istraživanja pokazuju da može pomoći u prevenciji osteoporoze i osteoartritisa. Vitamin K pomaže u izgradnji i zacjeljivanju kosti. Također je neophodan u sintezi osteokalcina. Osteokalcin je bjelanjčevina u koštanom tkivu na kojoj se kristalizira kalcijum. Šparoga se navodi kao najveći izvor vitamina K.

6. Smanjivanje rizika oboljenja srca – folijati smanjuju rizik srčanog oboljenja.

7. Prevencija oštećenja koja se javljaju pri porodu – unošenje dovoljne količine folijata (liječnici često preporučuju dodatak folične kiseline) je naročito važno za trudnice i žene koje namjeravaju zatrudniti. Nedostatak folijata se povezuje s povećanim rizikom od Spine Bifide (oštećenje kralježnice prilikom porođaja) kao i anencefalije (oštećenje neuralne cijevi). Folijati pomažu regulaciju izgradnje embrionskih i fetalnih živčanih stanica i mogu spriječiti prijevremeni porođaj.

Osim toga, istraživanja pokazuju da hranjive dobrobiti šparoge mogu pomoći u prevenciji i liječenju infekcija urinarnog trakta i kamenca u bubregu. Dakle, šparoga je bogata kalijem, vitaminom A, folijatima, glutathionom, i vitaminom K. Također je bogata vlaknima, ne sadrži natrij, ima vrlo malo kalorija i ne sadrži kolesterol ili masnoće.

Najčešće je nalazimo u zelenom obliku, ali u supermarketima i restoranima možemo naići na još dvije vrste: bijelu, koja je osjetljivija i teško ju je uzgojiti, i ljubičastu, koja je manja i slađeg okusa. Možete primijetiti da su neke mladice šparoge deblje a neke tanje. Deblje su pogodnije za prženje ili

kuhanje na pari; ovo drugo je bolje i vrlo je brzo. Tanje šparoge su idealne za pečenje ili dinstanje. *Molim vas imajte na umu:* Neki stručnjaci za zdravlje ne preporučuju miješanje šparoge sa artičokama i špinatom u istom obroku zato što sokovi ovih triju biljaka nisu kompatibilni.

Kako biste je iskoristili na najoptimalniji način, šparogu je najbolje jesti sirovu. Prije nego ju krenete jesti, i sa debljih i sa tanjih mladica treba ukloniti drvenastu stabljiku. Prije kuhanja treba guliti samo deblje izdanke. Vrlo je ukusna fino sjeckana u salati, pržena na roštilju s gorušicom, ili blago kuhana na pari. Ma koju vrsti šparoge odabrali, to je vrlo ukusno i bogato povrće koje se može pripremati na mnoštvo načina ili uživati sirovu u salatama.

Izvori:

http://www.naturalnews.com/023368_asparagus_benefits_food.html

<http://bkcreative.hubpages.com/hub/10-Super-Health-Benefits-of-Asparagus>

http://www.eatingwell.com/blogs/health_blog/5_powerful_health_benefits_of_asparagus_you_probably_didn_t_know

<http://www.google.co.in/url?sa=t&rct=j&q=asparagus%20benefits&source=web&cd=6&cad=rja&sqi=2&ved=0CFYQFjAF&url=http%3A%2F%2Fwww.pureinsideout.com%2Fasparagus-extraordinary-health-benefits.html&ei=-YxQUbbyGpLU8wTAnYDgCw&usq=AFQjCNFoSkx5Z9cnFfTtsP09Kvx9UloJw&bvm=bv.44158598.d.eWU>

<http://www.juicing-benefits-toolbox.com/health-benefits-of-asparagus.html>

<http://www.juicing-benefits-toolbox.com/health-benefits-of-asparagus.html>

☞ kutak za odgovore ☞

1. Pitanje: *Koliko dugo se može čuvati lijek u vodi? Trebamo li ga staviti u hladnjak? Smijemo li staviti vibhuti u vodu?*

Odgovor: Lijek bi trebao trajati 7 dana ako se nalazi u zatvorenoj bočici. Nije preporučljivo držati ga u frižideru. Dodavanje vibhutija je nepotrebno.

+++++

2. Pitanje: *Ako je nekome ko radi teško uzimati poslijepodnevnu dozu, da li je u redu da lijek uzima dva puta dnevno, ujutro i naveče, umjesto uobičajenog TDS?*

Odgovor: Uzimati dva puta dnevno je bolje od neuzimanja. TDS će dati najbolje rezultate.

+++++

3. Pitanje: *Smijemo li lijek uzeti neposredno nakon pranja zubi; da li se pranje zubnom pastom tretira isto kao uzimanje hrane? Trebamo li izbjegavati zubne paste s okusom mente jer bi to moglo interferirati s vibracijama u globulama?*

Odgovor: Ne. Najbolje je pričekati najmanje 20 minuta nakon pranja zubi. Menta nije bitna, svaka zubna pasta ima svoju vibraciju.

+++++

4. Pitanje: *Kad dajem globule djeci, čak i ako sačekam 20 minuta nakon što su jeli, u njihovim ustima još uvijek ima ostataka hrane. Da li je u redu da im dajem lijekove na taj način?*

Odgovor: Najbolje je dobro isprati usta ili popiti vode kako u ustima ne bi bilo ostataka hrane. Još je bolje lijek dati najmanje 20 minuta prije obroka.

+++++

5. Pitanje: *Kad stavljamo više od jedne kombinacije u bočicu s globulama, da li bočicu trebamo protresti 9 puta nakon svake kapi?*

Odgovor: Nakon svake kapi nekog kombo-preparata, protresite blago. Nakon posljednje kapljice, protresite bočicu 9 puta crtajući u zraku liniju broja 8. Neki praktičari preferiraju da sve kapljice stave u praznu bočicu, dodaju globule a zatim tek protresu na uobičajeni način.

+++++

6. Pitanja u vezi sa masti za kožu.

a. Pitanje: Iako pacijent utrljava mast u kožu, da li treba plastičnom žlicom vaditi mast iz kutije kako vibracijom prstiju ne bi kontaminirao cijelu pripremljenu smjesu?

Odgovor: Da, najbolje je tako.

b. Pitanje: Da li smo mi ti koji trebamo aplicirati mast na kožu pacijenta prvi put kao što stavljamo prvu pilulu u usta pacijenta? Sto ako je kožna infekcija zarazna?

Odgovor: Ne, mi ne dodirujemo pacijenta. Osoba sama aplicira mast.

c. Pitanje: Da li je doziranje TDS isto kao s globulama? Da li mast treba utrljavati u kožu? Treba li koristiti zavoj ili flaster?

Odgovor: Da, doziranje je TDS. O vrsti kožnog oboljenja ovisi da li mast treba utrljavati ili ne. U slučaju otvorene rane, primjerice, treba primijeniti mast a zatim preko staviti flaster ili zavoj. U slučaju lakšeg oboljenja, mast treba utrljati. Ponekad je dovoljno samo napraviti vibraciju u vodi i blago utapkati obriskom (štapicom za uši).

d. Pitanje: Na koji način CC kapi stavljamo u kremu ili želatinastu mast? Da li želatin trebamo zagrijati do tekućeg stanja kako bismo stavili CC kapi a zatim sve promiješati plastičnom žlicom?

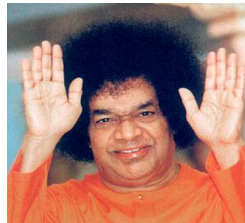
Odgovor: Ne, zagrijavanje je nepotrebno. Jednostavno stavite jednu kap i dobro promiješajte drvenom/plastičnom špatulom. Zatim dodajte sljedeću kap i miješajte. Možda ćete postupak trebati ponoviti 3 ili 4 puta (ako je žele gust) dok ne budete sigurni da su sve CC kapi dobro umiješane u žele ili kremu.

e. Pitanje: Da li je preporučljivo spravljati kapi za oči ili uši i na koji način?

Odgovor: Dobra je ideja opredijeliti se za dvostruki pristup kada su u pitanju očni, ušni ili problemi s kožom. Kako biste načinili očne kapi, najprije stavite 1 kap kombo-preparata u 200 ml ružine ili destilirane vode, a zatim to stavite u 20/30 ml bočicu s kapaljkom.

Upozorenje: Ako jednu kap stavite direktno u 20/30 ml vode, to bi moglo opeći oko! Isto tako, ne bismo smjeli stavljati CC kap direktno u pacijentova usta. Za ušne kapi, stavite jednu kap CC u 20/30 ml ekstra djevičanskog maslinovog ulja i dobro protresite.

Praktičari: Imate li pitanje za Dr. Aggarwala? Pošaljite na news@Vibronics.org



☞ BOŽANSKE RIJEČI ISCJELJITELJA NAD ISCJELJITELJIMA ☞

"Tijelo je samo čamac, sredstvo za prelaženje preko mora rođenja i smrti koje ste stekli zahvaljujući zaslugama brojnih pokoljenja. Preći more znači upoznati Stanovnika, u njegovom Boravištu. Svrha tijela (deha) jeste spoznati Stanovnika (Dehi). Stoga, dok je tijelo snažno i obdareno vještinama, intelekt oštar a um budan, morate učiniti svaki napor kako biste potražili stanovnika. Stoga, održavajte tijelo zdravim, jakim i slobodnim od problema. Baš kao što čamac treba biti opremljen za more, vaše tijelo treba biti opremljeno za ispunjenje svoje svrhe. Morate o njemu dobro brinuti."

-Sathya Sai Baba, Božanski govor, 3. kolovoz 1966

+++++

"Nemojte se dati uzdrmati cinizmom kritičara – to vam treba poslužiti samo kao ohrabrenje. Istražite pogreške koje možda počivaju u vama i iskreno radite na njima kako biste ih se oslobodili. Nemojte samo držati prigodne govore o vrijednosti osobina kao što su milosrđe, služenje, suosjećanje, jednakost, sekularizam, itd. Sidite s podija i iskreno primijenite u svakodnevnom životu barem nekoliko ideala. Kad je vaš susjed u raljama teške bolesti, nemojte se opustiti uz misao kako ste vi sretno slobodni. Ne možete biti slobodni dokle god postoji osoba koja pati ili je vezana.

Sjetite se da hrana koju darujete svakom živom biću stiže do Najvišeg božanskog bića, služenje koje činite bilo kojem biću, bilo gdje na svijetu, Gospoda ispunjava radošću.”

-Sathya Sai Baba, Božanski govor, 25. veljače 1964

+++++

“Svaka bol i zadovoljstvo koju osoba doživljava posljedica su njezina djelovanja, a ne bilo kakvog božanskog uplitanja.”

- Sathya Sai Baba, Radio Sai 18 . veljače 2013

☪ OBAVJEŠTENJA ☪

Predstojeće radionice

- ❖ **UK London:** Godišnji sastanak praktičara Vibronike, 14. travanj, Jerambhai
Tel. 020-8551 3979, jeramjoe@gmail.com
- ❖ **Poland Wroclaw:** Radionica za JVP i kurs obnavljanja znanja za AVP 27-28 travanj 2013.
- ❖ **Poland:** SVP radionica 13-15 rujan 2013.
Dariusz Hebisz +48 606 879 339 wibronika@op.pl
- ❖ **India Puttparthi:** SVP radionica 15-20 srpanj 2013, kontaktirati Hem 99sairam@Vibronics.org
- ❖ **India Puttparthi:** AVP radionica 23-27 srpanj 2013, kontaktirati Hem 99sairam@Vibronics.org
- ❖ **Greece Athens:** JVP i radionica obnavljanja znanja 21-23 rujan 2013.
Vasilis saivasilis@gmail.com +30-697-2084 999.

Svi treneri: ako imate zakazanu radionicu, pošaljite podatke na: 99sairam@Vibronics.org

PRAKTIČARI POZOR

Ako promijenite e-mail adresu, molimo Vas da nas o tome što prije obavijestite na news@Vibronics.org. Molimo Vas da ovu informaciju podijelite s drugim vibropraktičarima.

Ovaj glasnik možete podijeliti sa svojim pacijentima.
Njihova pitanja trebaju biti upućena Vama, za istraživanje i odgovor.

Zahvaljujemo Vam na saradnji.

Naša web stranica glasi www.Vibronics.org
Praktičari, kako biste pristupili Portalu za praktičare, trebate svoj dodijeljeni Vibro registracijski broj.

Jai Sai Ram!

Sai Vibronika . . . na putu ka usavršavanju u *medicare* – zdravstvenoj skrbi dostupnoj svima