

## SAI VIBRONIČKI GLASNIK

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

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

Svezak 4, broj 3

svibanj/lipanj 2013

### ☞ Iz pera Dr Jit Aggarwala ☜

Dragi praktičari,

U zadnje vrijeme primili smo vrlo ohrabrujuće povratne informacije od naših praktičara – hvala svima. Izvještaji o rezultatima primjenjivanja 108CC kutije daleko premašuju naša očekivanja. Naravno, to možemo zahvaliti samo našem voljenom Swamiju, Njegovoj božanskoj iscjeljujućoj ruci koja nas konstantno vodi. Želio bih sa svima vama podijeliti kako se ideja o unaprijed pripremljenim kombinacijama uopšte javila. Godine 2000, moja supruga Hem s još dva praktičara redovito je posjećivala lokalnu školu za djevojčice u Puttaparthiju kako bi liječila učenice. Kako je većina djece patila od uobičajenih problema, praktičari su stalno morali spravljati iste lijekove za svaku učenicu pojedinačno, uz pomoć Sai Ram mašine za potenciranje. To je zahtijevalo mnogo vremena, te su stoga napravili nekoliko češće korištenih kombinacija u većim bočicama kako bi si olakšali rad. Tako smo nadošli na ideju da napravimo komplet unaprijed pripremljenih kombinacija koji bismo koristili u kampovima i sličnim situacijama. U jutro 14. lipnja 2000, Hem je ponijela pismo Swamiju na Darshan. Na povratku u Rezidenciju, Swami se zaustavio kraj nje, uzeo joj pismo i materijalizirao vibhuti. U to vrijeme nismo imali pojma da nas Gospod vodi ka 108CC kutiji koju je blagoslovio najprije 2007, a zatim ponovo, revidiranu verziju, 2008 (kao što možete vidjeti na slici u svom primjerku knjige o 108CC).

Prošlog mjeseca Sri Sathya Sai Books and Publications Trust of Maharashtra, Indija tiskao je knjigu o vibrionici jednog od naših praktičara <sup>02640</sup>, koji je također i alopatski liječnik (ne prakticira alopaciju osim ponekad kao vid seve). Knjiga opisuje cijeli niz teških slučajeva iz različitih polja medicinske znanosti koji su uspješno tretirani putem vibronike te će stoga ohrabriti mnoge da se opredijele za ovu vrstu terapije. Iako se u knjizi ne opisuju korištene kombinacije, ona će možda nadahnuti brojne praktičare da preuzmu teže slučajeve i podijele svoja iskustva s drugima. Knjiga je dostupna u knjižarama u Dharmakshetri i Prashanti Nilayamu.

Sad je doba godine kada smo mi u Indiji usred naših ljetnih odmora, dok ljudi na Zapadu željno iščekuju svoje. Ako planirate put ili odmor, željeli bismo vas napomenuti da ponesete sa sobom mali paket uobičajenih vibroničkih lijekova. Možete napraviti Wellnes Kit opisan na strani 2 u knjizi 108CC i ponijeti ga u maloj limenoj kutiji. Ne želite da vam uznemiren želudac, napad groznice ili uganuće gležnja upropaste odmor. Isto tako, ako idete u područja u kojima biste se mogli zaraziti malarijom ili nekom drugom tropskom boljkom, nemojte zaboraviti početi uzimati preventivni lijek mnogo prije nego krenete te ga nastaviti uzimati sve dok se ne vratite. Kako u Indiji upravo počinje sezona monsuna, to su tropske bolesti u porastu – bolje spriječiti nego liječiti. Također, ako organizirate kampove po selima, nemojte zaboraviti dati preventivne lijekove svim pacijentima kako biste ih zaštitili od infekcije, a mogli biste i sami uzeti koju dozu.

U svakom broju vas molimo da mi pošaljete povratnu informaciju, i svaki put smo preplavljeni odgovorima. Međutim, ono što iznenađuje jeste da praktičari s nama dijele samo dobre stvari. Siguran sam da ima i stvari koje vam se ne sviđaju: bili bismo bili sretni da ih čujemo. Cijenit ćemo svako iskreno mišljenje koje nam samo može biti od pomoći na ovom zajedničkom ‘putu učenja’. Također, ako ste naišli na članak o zdravlju koji biste voljeli podijeliti u glasniku, pošaljite. Molimo vas da nastavite slati sve zanimljive slučajeve koje ste tretirali vibronički – tako možemo imati koristi od iskustava jedni drugih.

Želim vam divno i toplo ljeto – da se svi ogrijemo na suncu Swamijeve ljubavi i budemo nadahnuti da što bolje doprinesemo Njegovoj misiji.

U služenju Saiju s ljubavlju,  
Jit Aggarwal

\*\*\*\*\*

## SLUČAJEVI S KOMBO-PREPARATIMA

### 1. Rak maternice <sup>11993...Indija</sup>

Žena, 45, patila je od raka maternice 4 godine. Liječila se alopatski uključujući i kemoterapiju, ali je odustala jer joj nije donosilo nikakvo olakšanje. Zapravo, zbog nusposljedica postala je vezana za krevet. S liječenjem je počela 15. listopada 2012, kada je dobila slijedeće:

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

Za dva mjeseca oporavila se dovoljno kako bi ustala iz kreveta i počela obavljati kućanske poslove kao i ponovo posjećivati crkvu. Kada je nakon 4 mjeseca testirana na rak, pokazalo se da je nestao i da je sada potpuno zdrava. Doziranje je smanjeno na TDS.

*Kad je u pitanju rak u ovim dijelovima tijela, obično se uključuje **CC8.4 Ovaries & Uterus**. Međutim, **CC15.1 Mental & Emotional tonic** je dobar dodatak i sigurno je doprinio izlječenju.*

+++++

### 2. Urgentni problem sa srcem <sup>11220...Indija</sup>

Ujak jednog praktičara, 61, dijabetičar i srčani bolesnik, dobio je iznenadni napad u ponoć 31. ožujka 2013, kada je počeo padati u nesvijest i ponovo se buditi. Odmah je dobio **CC3.1 Heart emergencies** u vodi. Dvije minute nakon uzimanja lijeka, bio je u stanju ustati i sjesti na krevet. Nastavili su mu davati kombinaciju svakih 5 minuta čak i dok je kolima išao u obližnju bolnicu, nakon što je uzeo nekoliko doza. Do trenutka kad je stigao u bolnicu, osjećao se savršeno dobro. Primljen je zbog bolesti srca, hipertenzije i mogućeg udara. Obitelji je rečeno da je napad izazvan visokim krvnim tlakom i šećerom u krvi. Praktičar je istakao da je pacijent i u drugim prilikama imao koristi od ove kombinacije.

*Ovo je potvrda svima da član obitelji osobe s ozbiljnom bolešću srca treba uvijek imati ovu kombinaciju uza se, naročito ako osoba pati i od dijabetesa. Na taj način bit će nam pri ruci u sličnim okolnostima.*

+++++

### 3. Artritis <sup>02853...Indija</sup>

Gospođa, 50, patila je dvije godine od konstantnih bolova u nogama, uglavnom u zglobovima, naročito za hladnog vremena. Nije mogla saviti koljena kako bi sjedila na podu ili stolici, niti hodati daleko. Alopatski liječnik joj je davao lijekove oralnim putem kao i mast za masiranje nogu; nije pomoglo. Rekli su joj da su uzroci hladno vrijeme, stres i godine. U studenom 2012, praktičar joj je dao slijedeću kombinaciju:

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

Dva mjeseca kasnije gospođa je saopštila praktičaru da je nakon tri tjedna uzimanja lijeka bila potpuno oslobođena bola. Sada je sretna što ponovo može hodati dugo, sjediti bez poteškoća na podu te udobno sjediti u stolici.

+++++

### 4. Kronični ekcem <sup>10364...Indija</sup>

Praktičar, 55, tretirao je sopstveni kronični ekcem od kojeg je patio 8 godina. Ekcem se širio ispod abdomena i duž obje noge. Uzimao je alopatske lijekove od kojih je imao samo privremeno olakšanje. Stoga je uzeo sljedeće:

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

Njegovi simptomi su se potpuno povukli. On bi želio da znamo da nakon što je prije četiri godine dobio kvalifikaciju praktičara vibronike, medicinski troškovi cijele njegove obitelji spali su na nulu! Tijekom ovog razdoblja, on je također imao praksu i u SSS VIP Medicare hitnoj pomoći.

+++++

## 5. Skleroza aortičnog zalistka <sup>02128...Argentina</sup>

Žena, 67, trebala je ići na operaciju srca zbog sklerotičnog zalistka s jakim aritmijom. Posjetila je vibropraktičara pitajući se može li joj to pomoći. Na temelju savjeta dobivenog ispitivanjem viskom, dobila je sljedeće:

- #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

S uzimanjem lijekova počela je u 20. listopada 2012. Zasad je operacija otkazana zbog velikog poboljšanja aritmije i funkcije aortičnog zalistka. Gospođa nastavlja uzimati gorenavedene kombinacije.

+++++

## 6. Tumor na mozgu <sup>02128...Argentina</sup>

Djevojka, 29, imala je selarni (Sella turcica) tumor od 9 mm na mozgu. Sella turcica (u doslovnom prijevodu - turska stolica) je sedlasta ulubljenost u klinastoj kosti lubanje u kojoj je smještena hipofiza. Svake godine mora na pregled magnetnom rezonancom (MR) kako bi ispitala rast tumora, s uvijek prijetećom operacijom. Dobila je sljedeće:

**SR253 Calc Fluor + SR254 Calc Phos + SR280 Calc Carb (200C) + SR295 Hypericum (200C) + SR318 Thuja (200C)** načinjen u vodi u 10 ml bočici s kapaljkom, da uzima dvije kapi...TDS.

Nakon 56 dana liječenja samo vibro putem, pacijentkinja je otišla u bolnicu na još jedno MR testiranje. Tumor je u potpunosti nestao. Liječnici su bili iznenađeni kazavši kako ne mogu povjerovati u ovo čudo!

+++++

## 7. Prehlade i grip

Ovaj praktičar <sup>02119...USA</sup> je sa sljedećom kombinacijom imao vrlo dobre rezultate za običnu prehladu i grip: **NM18 General Fever Mix + NM36 War.**

Ako se frekventno uzima s prvom pojavom simptoma, kombinacija uništava i virusne i bakterijske bolesti. Ako se da kasnije kada je infekcija već uzela maha, oslabljuje bolest i skraćuje njeno trajanje. Praktičar je na sebi i nekolicini različitih pacijenata otkrio da je ovaj preparat vrlo učinkovit.

### Gripa

Ovaj praktičar <sup>01361...USA</sup> vrlo visoko ocjenjuje **NM79 Flu Pack** kad je u pitanju trenutačno zaustavljanje napredovanja gripe. S ovim lijekom je uspješno tretirao brojne slučajeve, uključujući sebe i suprugu.

\*\*\*\*\*

## ☞ VAŽNO: POZOR SVIM PRAKTIČARIMA ☞

Neki od slučajeva koje dobijemo su fantastični ali ih često ne možemo podijeliti sa svima jer nedostaju bitne informacije koje mogu poteći samo od praktičara. Stoga vas MOLIMO da prilikom slanja slučajeva u izvještaj uključite sljedeće:

**Dob pacijenta, spol, datum početka tretmana, detaljan spisak svih akutnih simptoma, detaljan spisak svih kroničnih simptoma, trajanje svakog od simptoma, mogući uzrok svakog kroničnog simptoma, bilo koja druga vrsta prethodnog/trenutnog liječenja, preparat koji ste dali i doziranje, praćenje napredovanja u postocima poredano po datumu, konačno stanje, bilo koja druga relevantna informacija.**

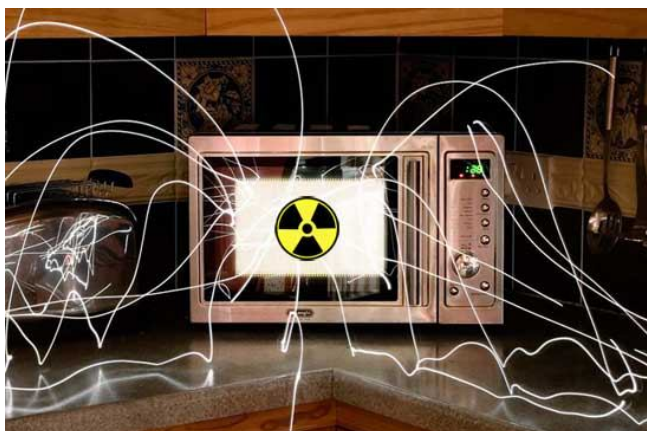
Ovo će nam pomoći da u narednim brojevima objavljujemo vaše slučajeve. Ako ne dobijemo ove informacije, možda nećemo imati dovoljno kompletnih slučajeva za objavljivanje u budućnosti.

\*\*\*\*\*

## SAVJETI ZA ZDRAVLJE

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

### Skrivene opasnosti kuhanja u mikrovalnoj pećnici



Dosada već vjerojatno znate da ono što jedete ima dalekosežan učinak na vaše zdravlje. Mantra, "Ono si što jedeš" je uistinu točna. Ali osim što morate paziti na ono što jedete, morate paziti i kako to spremate.

Jesti mnogo sirove hrane je idealno. Ali većina nas neće biti u mogućnosti jesti samo sirovu hranu te ćemo određeni postotak hrane izvjesno spremati kuhanjem. I tu imamo više izbora: standardne pećnice, gril, indukcijske pećnice, mikrovalne, itd.

Suvišno je reći da je mikrovalna peć vrlo praktična te omogućava jedan od najbržih način spremanja hrane. Na koji način ona funkcionira?

#### Kako funkcionira mikrovalna pećnica?

Mikrovalovi predstavljaju oblik elektromagnetne energije, kao što su svjetlosni valovi ili radio talasi. Mikrovalovi su vrlo kratki talasi elektromagnetne energije koji putuju brzinom svjetlosti. U naše moderno tehnološko doba mikrovalovi se koriste za prijenos telefonskih signala na velikim udaljenostima, prijenos televizijskih programa i kompjuterskih informacija preko Zemlje ili do satelita u svemiru. Ali nama su napoznatiji kao izvor energije za spremanje hrane.

Svaki mikroval sadrži magnetron, cijev u kojoj su elektroni zahvaćeni magnetnim i električnim poljima na takav način da proizvode mikrotalasnu radijaciju od oko 2450 megaherca (MHz) ili 2.45 gigaherca (Ghz). Mikrovalno zračenje interreagira s molekulima hrane. Sva talasna energija, sa svakim valnim ciklusom, mijenja polaritet od pozitivnog ka negativnom. Kod mikrotalasa, ove promjene polariteta se dešavaju milijunima puta u sekundi. Molekule hrane, posebice vode, imaju pozitivan i negativan kraj baš kao što magnet ima sjeverni i južni pol.

U komercijalnim modelima, pećnica ima snagu od oko 1000 vati izmjenične struje. Kako mikrovalovi koje generira magnetron bombardiraju hranu, polarne molekule rotiraju istom frekvencijom od nekoliko milijuna puta u sekundi. Svo ovo kretanje stvara molekularno trenje koje zagrijava hranu.

#### Je li to bezbjedan način za kuhanje?

Ne postoji velik broj studija o tome na koji način mikrotalasi utječu na hranu. Osim toga, rezultati takvih studija su prilično nepouzdana. Neki znanstvenici, obično podržani od strane proizvođača ili vlada, tvrde da je spremanje hrane uz pomoć mikrovalova sasvim bezbjedno. Drugi, obično entuzijasti zdravog načina života, osuđuju mikrovalove kao najgore kuhinjsko sredstvo ikad i veliku opasnost za sva bića. Očito, potrebno je još nezavisnih studija koje bi dokazale ili oborile tako ekstermnu tvrdnju, ali već danas je jasno da primjena mikrovalova nije najbolji način za spremanje hrane.

#### Mikrotalasi uništavaju hranjive sastojke

- ❖ Studija objavljena u *The Journal of the Science of Food and Agriculture* u studenom 2003, otkriva da je brokoli spremljen u mikrovalnoj pećnici s malo vode izgubio do 97% korisnih antioksidanata.

Također je uočeno smanjenje fenolnih spojeva i glukosinolata, iako je razina minerala ostala netaknuta.

- ❖ Skandinaviska studija iz 1999 u kojoj se proučavala priprema stabljika šparoge pokazala je da je tretiranjem u mikrovalnoj došlo da smanjenja količine vitamina C.
- ❖ U studiji o bijelom luku, samo 60 sekundi zagrijavanja mikrotalasnim putem bilo je dovoljno da zaustavi djelovanje alicina, temeljnog aktivnog sastojka bijelog luka u borbi s rakom.
- ❖ Japanska studija Dr. Watanabea pokazala je da samo 6 minuta zagrijavanja u mikrovalnoj pećnici pretvara 30-40% vitamina B12 u mlijeku u inertnu (mrtvu) tvar.
- ❖ Nedavna australijska studija pokazuje da mikrotalasi izazivaju viši stupanj "raspadanja proteina" nego konvencionalno zagrijavanje.

### **Mikrotalasi nisu dobri za zagrijavanje majčinog mlijeka**

Čini se da raste broj dokaza koji sugeriraju da se majčino mlijeko ili hrana za dojenčad mijenja ukoliko se zagrijava u mikrovalnoj pećnici:

- ❖ Mikrotalasi mogu uništiti esencijalne agense u borbi protiv bolesti u majčinom mlijeku koji štite vašu bebu. Dr. Richard Quan je 1992 otkrio da je majčino mlijeko iz mikrovalne izgubilo aktivnost lizozima, antitijela, te pojačalo rast većeg broja potencijalno patogenih bakterija.
- ❖ Druga studija (Lee, 1989) pokazala je da se mikrovalnim tretiranjem smanjuje sadržaj vitamina u majčinom mlijeku, te da se određene aminokiseline pretvaraju u druge, biološki neaktivne, supstance. Određene izmijenjene aminokiseline su otrovne za živčani sustav i bubrege.

### **Promjene na ljudima koji jedu hranu iz mikrovalnih pećnica**

Mali je broj istraživanja o promjenama koje se dešavaju kod onih koji konzumiraju hranu pripremljenu u mikrovalnim pećnicama. Istraživanje koje su proveli Hertel i Blanc se citira vrlo često i potrebno ga je nastaviti. Iako su pronašli brojne i ozbiljne promjene, uključujući smanjenu razinu hemoglobina i povećane razine kolesterola i leukocita, njihovo istraživanje je bilo zasnovano na samo 18 ljudi, od kojih su se svi hranili isključivo makrobiotički, uključujući i samog Hertela. Može biti da su njihovi nalazi jednako primjenjivi na širu javnost, ali bez daljnjih dokaza ne možemo izvesti tu pretpostavku. Tom Valentine, nezavisni američki novinar, objavio je rezultate ove studije u *Search of Health* u proljeće 1992.

### **Oslobađanje od mikrovalne: nekoliko osnovnih savjeta**

Vjerovali ili ne, živjeti bez mikrovalne je lako. Trebate samo napraviti nekoliko manjih prilagodbi u načinu života, kao što su:

- ❖ Planirajte unaprijed. Izvadite večeru iz zamrzivača ujutro ili noć ranije kako se ne bi morali boriti s odmrzavanjem parčeta od 2 kg dva sata prije večere.
- ❖ Pravite juhe i paprikaše u većim količinama, a zatim ih zamrznite u malim vrećicama za zamrzivače ili drugim vrstama pakovanja. Sat prije obroka, samo izvadite jednu i raskravite u sudoperu s vodom dok ne bude dovoljno otopljena da je možete usuti u lonac, a zatim podgrijati na vatri.
- ❖ Pećnica za tost ili konvekcijska peć predstavljaju IZVRSNU zamjenu za podgrijavanje ostataka! Držite je na laganoj temperaturi – 95-120 C – i lagano zagrijavajte posudu s hranom 20-30 minuta.
- ❖ Pripremajte svoje obroke unaprijed kako biste uvijek imali spreman kvalitetan obrok kad ste suviše zauzeti ili umorni da kuhate.
- ❖ Nastojte jesti više sirove organske hrane. To je najbolji način da na duže staze poboljšate svoje zdravlje.

Izvori:

[http://www.huffingtonpost.com/dr-mercola/microwave-cancer\\_b\\_684662.html](http://www.huffingtonpost.com/dr-mercola/microwave-cancer_b_684662.html)

<http://www.powerwatch.org.uk/rf/microwaves.asp>

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/05/18/microwave-hazards.aspx>

<http://www.jrussellshealth.org/microwaves.html>

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

+++++



## Kako namirnice bogate vlaknima mogu pomoći održavanju zdravih razina kolesterola



Baš kao što konzumiranje određenih vrsta namirnica – npr. onih bogatih zasićenim masnim kiselinama – može povećati razinu štetnog kolesterola, konzumiranje namirnica bogatih vlaknima može pomoći u smanjivanju iste. Znanstvenici i dalje nastoje odrediti precizan mehanizam putem kojeg vlakna snižavaju kolesterol, tvrdi dr. Linda V. Van Horn, registrirana nutricionistkinja i profesorica preventivne medicine na Northwestern University's Feinberg School of Medicine u Chicagu.

Dijetalna vlakna (npr. mekinje) obuhvataju sve dijelove biljne hrane koju vaše tijelo ne može probaviti ili apsorbirati. Za razliku od drugih sastojaka hrane kao što su masti, bjelančevine ili ugljikohidrati – koje vaše tijelo razlaže i apsorbira – tijelo vlakna ne probavlja. Umjesto toga, ona relativno netaknuta prolaze kroz želudac, tanko i debelo crijevo, te izlaze van.

Vlakna se obično klasificiraju kao topiva ukoliko se rastvaraju u vodi, a u suprotnom kao netopiva. Većina biljnih namirnica, kao npr. zobena kaša ili grah, sadrže obje vrste. Ipak, omjer topivih i netopivih vlakana se razlikuje od namirnice do namirnice. Kako biste imali što veću korist, najbolje je jesti širok raspon namirnica bogatih vlaknima.

Jasno je da samo topiva vlakna doprinose održavanju zdrave razine kolesterola. Njih nalazimo u voćnom mesu voćaka kao što su kruške i jabuke, u povrću kao što je grašak, i cjelovitim žitaricama kao što su zob i ječam. Netopiva vlakna se ne mogu probaviti ali predstavljaju nužan dio zdrave prehrane – ne zbog kolesterola – već zbog probave i redovite stolice.

“Čini se da namirnice bogate topivim vlaknima utiču na kratkolančane masne kiseline u krvotoku,” tvrdi Van Horn, “Topiva vlakna posjeduju istu vrstu potencijalne dobrobiti kakvu bi imalo nešto poput lijeka za smanjenje kolesterola (statin); sprječavaju unos zasićenih masti ili drugih štetnih oblika masti.” Topiva vlakna također mogu pomoći u smanjenju otpornosti na inzulin, koji čini se doprinosi nezdravoj razini kolesterola. “Čini se da vlakna pozitivno utječu na metabolizam masti i glukoze,” kaže Van Horn. To može poboljšati vaš sveukupni profil “masti”, što će za posljedicu imati zdraviju razinu kolesterola kao i smajenu razinu triglicerida, još jedan oblik masnoće u krvi.

Postoji praktičan razlog zbog kojeg namirnice bogate topivim vlaknima mogu pomoći u kontroliranju razine. One obično sadrže manje masnoće i imaju tendenciju da pružaju veći osjećaj sitosti nego hrana bez vlakana. To znači da ćete prehranom utemeljenom na namirnicama bogatim vlaknima imati više šanse da se držite dijete i postignete zdravu težinu.

### Vlakna za sniženje kolesterola: Istraživanje

Istraživanja pokazuju da jednostavne dnevne promjene koje vode ishrani za smanjenje kolesterola mogu polučiti rezultate unutar nekoliko mjeseci. Prema kontroliranom istraživanju preko 300 odraslih osoba objavljenom u *National Journal*, ishrana ljudi koji su četiri tjedna jeli 3-4 g žitarica koje sadrže zobena vlakna dnevno smanjila je njihov lipoprotein niske gustoće (LDL) ili “loši” kolesterol za oko 5%. Osim toga, ovo je prva studija koja je pokazala da uključivanje vlakana u dijetu za visok kolesterol pomaže ljudima različitih narodnosti.

Još dobrih vijesti: Zob nije jedini izvor korisnih vlakana. U istraživanju sprovedenom na 160 žena u postmenopauzalnom razdoblju vršila se usporedba između konzumiranja suhe šljive i suhe jabuke kako bi se otkrilo na koji način voćna vlakna utiču na rizične faktore srčane bolesti, kao što je kolesterol. U *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* istraživački tim je izvijestio da se kod žena koje su jele ekvivalent dvjema suhim jabukama dnevno razina kolesterola popravila za 16% unutar tri mjeseca (iako se pokazalo da su i suhe šljive dobre za smanjenje ukupnog kolesterola).

### Koliko vam vlakana treba dnevno?

Medicinski institut koji nam pruža znanstveno utemeljene savjete po pitanju medicine i zdravlja, daje sljedeću preporuku za odrasle osobe: Muškarci bi trebali unositi 30 do 38 grama vlakana, a žene 21-25

grama vlakana dnevno. Zapaženo je da većina ljudi ne postignu čak ni 25% ovog cilja. Nastojte u ishranu uključiti sljedeće namirnice bogate vlaknima: Zobene mekinje, mekinje od riže, celer, mrkvu, grah, grašak, kruške, pomorandže, ječam, krupno mljevena zob, bademe.

**Trebate ideje za unos vlakana u svakodnevnu prehranu?** Pokušajte sa sljedećim dodacima jelovniku:

- ❖ Užinjajte suho ili svježe voće i povrće.
- ❖ Juhe i složenice spremajte s puno povrća.
- ❖ Kad pečete, koristite integralna brašna kako biste zamijenili dio ili cijeli udio bijelog brašna.
- ❖ Kakao pravite sami s mlijekom i kakaovim prahom, koji sadrži vlakna.
- ❖ Kad imate priliku, odaberite namirnice bogate vlaknima umjesto onih bogatim masnoćama – npr. u burito dodajte grah umjesto sira i kiselog vrhnja.

### **Blagodeti ishrane utemeljene na velikoj količini vlakana**

Ishrana utemeljena na namirnicama bogatim vlaknima ima brojne blagodeti, u koje spadaju:

- ❖ **Normalizacija rada crijeva.** Dijetna vlakna povećavaju težinu i obim vaše stolice i čine ju mekšom. Obimna stolica se lakše izbacuje i smanjuje šansu za konstipaciju. Ako vam je pak stolica tečna, vodenasta, vlakna pomažu tako što upijaju vodu i dodaju masu.
- ❖ **Pomoć u očuvanju zdravlja crijeva.** Ishrana bogata vlaknima može pomoći u smanjivanju rizika od hemoroida i malih džepova u debelom crijevu (bolest divertikuluma). Neka vlakna u debelom crijevu fermentiraju. Istraživači nastoje uvidjeti na koji način to može igrati ulogu u sprječavanju bolesti debelog crijeva.
- ❖ **Smanjenje razine kolesterola.** Topiva vlakna u grahovima, zobi, lanenom sjemenu i zobnim mekinjama mogu pomoći u smanjivanju ukupnog kolesterola u krvi tako što smanjuju razinu LDL-a. Studije pokazuju da vlakna mogu doprinijeti zdravlju srca tako što pomažu snižavanju krvnog tlaka i upale.
- ❖ **Pomoć u kontroli razine šećera u krvi.** Kod ljudi koji pate od dijabetesa, vlakna – naročito topiva – mogu usporiti apsorpciju šećera i pomoći u poboljšanju razine šećera u krvi. Zdrava prehrana koja sadrži netopiva vlakna također može smanjiti rizik razvijanja dijabetesa tipa 2.
- ❖ **Pomoć u postizanju zdrave težine.** Namirnice bogate vlaknima općenito zahtijevaju duže žvakanje što tijelu daje dovoljno vremena da registira kada više nije gladno, te ćete shodno tomu biti manje skloni prejedanju. Osim toga, ishrana bogata vlaknima čini da se obrok čini većim i traje duže, tako da duže bivate siti. Ova vrsta prehrane također ima tendenciju da bude manje “energetski gusta”, što znači da sadrži manje kalorija po istoj količini.

Pored toga, smatra se da dijetna vlakna pomažu u prevenciji raka debelog crijeva. Ipak, dokazi za to nisu jednoznačni. Povećani unos vlakana prema preporučenim dnevnim razinama može pokrenuti stvari te doprinijeti poboljšanju vašega zdravlja.

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

\*\*\*\*\*

## **☞ KUTAK ZA ODGOVORE ☞**

**1. Pitanje:** *Trebam li prije prvog sastanka pacijentu dati obrazac?*

**Odgovor:** Nije neophodno stoga jer je važno razgovarati s pacijentom. Međutim, moglo bi biti korisno kako za pacijenta tako i za praktičara, kad bi osoba donijela napismeno detalje o kroničnim problemima i vrstama liječenja kroz koje je prošla ili prolazi.

+++++

**2. Pitanje:** Priručnik za vibroniku daje listu pitanja koja trebamo postaviti pacijentu kako bismo ustanovili korijenski uzrok njegove/njene bolesti. Međutim, ako u početku osoba nije otvorena za takva pitanja, možemo li nešto učiniti?

**Odgovor:** Da. U većini slučajeva bit će korisno dodati CC15.1 jer korijenski uzrok često počiva u mentalnoj uznemirenosti kao što su žalost ili trauma. Međutim, ako razgovarate s osobom kao s članom obitelji, to joj može pomoći da se otvori.

**3. Pitanje:** Kad sam kao pacijent dobio svoj lijek putem pošte, bočica je bila puna, a u knjizi piše da bi trebala biti ispunjena samo do 2/3; kako to?

**Odgovor:** Ispravno je napuniti bočicu do 2/3, a zatim je protresti na uobičajen način. Međutim, vi možete dodati još globula i protresti ju ponovo.

**4. Pitanje:** Koliko dugo osoba s kroničnom bolesti mora biti slobodna od simptoma da bih je stavio na dozu za održavanje - OW?

**Odgovor:** Kad su se simptomi povukli, smanjite doziranje postupno tijekom dužeg vremenskog razdoblja (između 1/3 i 2/3 vremena koje je bilo potrebno za liječenje) na OW, a ova se doza može nastaviti uzimati cijeli život.

**5. Pitanje:** Da li u redu spravljati lijek pred pacijentom ili bi moglo izgledati suviše čudno/ritualistično kad bočicu tresem praveći figuru broja 8?

**Odgovor:** Mi dosad nismo naišli na takav problem, ali ako smatrate neophodnim, možete objasniti osobi da taj postupak omogućava da vibracije iz kapljice dopijuju do SVIH globula..

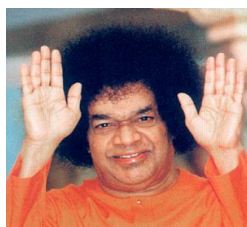
**6. Pitanje:** Ako osoba uzima 4 različita vibrolijek, je li neophodno čekati po 20 minuta između globula?

**Odgovor:** Ne, zapravo potrebno vam je samo po 5 minuta između. Osobi ne treba dati više od tri bočice odjednom. U suprotnom, mogli bismo ju preopterećiti i riskirati prekidanje liječenja.

**7. Pitanje:** Da li imam dozvolu slati svojim pacijentima/potencijalnim Sai pacijentima email s linkom na stranicu vibronike kako bih proširio svijest o njoj. Smijem li im govoriti o vibrionici putem Skype-a i sl.?

**Odgovor:** Naravno, možete im govoriti o Sai Vibrionici putem Skype-a, email-a ili telefona i potaknuti ih da čitaju naš glasnik, besplatno dostupan svima na našoj web stranici. Također, imamo pripremljen i letak ukoliko želite prosljediti informaciju dalje svojim pacijentima i Sai poklonicima.

Praktičari: Imate pitanje za dr. Aggarwala? Pošaljite na [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org)



## BOŽANSKE RIJEČI ISCJELITELJA NAD ISCJELITELJIMA

“Duhovna vježba služenja je vrlo posebna. Kad služite, svu svoju energiju i pozornost posvećujete zadatku koji obavljate, jer to je posvećeni zadatak. Zaboravljate na tijelo i njegove prohtjeve. Svoju individualnost, prestiž i sve ono što s njima dolazi stavljate u stranu. Ego sasijecate u korijenu i odbacujete. Odričete se svog statusa, uobraženosti, imena i lika, i svega onoga što sve to zahtijeva od drugih. Ovakva vrsta procesa pročišćava um.”

...Sathya Sai Speaks. 1977.06.03



“Služenje je program za cijeli život; ono ne poznaje odmor ili predah. Ovo vam je tijelo dato kako biste njegovu snagu i vještine posvetili služenju svojoj braći i sestrama. Služite čovjeka dok ne vidite Boga u svim ljudima; tada će ono što činite biti uzdignuto na razinu bogoštovlja.” ...**Sathya Sai Speaks. 1975.01.06**

+++++

*Nemate razloga osjećati ponos kada ste u mogućnosti pomoći drugomu, jer vaša vještina, imetak, snaga, hrabrost, službeni položaj, koji su vam omogućili da služite predstavljaju dar od Boga, bilo da ste svjesni toga ili ne. Vi samo nudite taj dar Božji drugom daru Božjemu, onim siromašnim, nepismenim, slabim, bolesnim, ožalošćenim, slomljenog srca, koji traže vašu pomoć.*

*Kako bi čovječanstvo napredovalo nije dovoljno samo raditi. Potrebno je raditi s ljubavlju, suosjećanjem, ispravnošću, istinoljubivošću i naklonošću. Bez ovih vrлина nema nesebičnog služenja.*  
...**Sathya Sai Baba's discourse**

\*\*\*\*\*

## ☪ OBAVJEŠTENJA ☪

### Predstojeće radionice

- ❖ **Indija New Delhi** AVP radionica 29-30 lipanj 2013, kontaktirati Sangeeta na [trainer1.delhi@vibrionics.org](mailto:trainer1.delhi@vibrionics.org)
- ❖ **Indija Puttaparthi**: SVP radionica 15-20 srpanj 2013, kontaktirati Hem na [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)
- ❖ **Indija Puttaparthi**: AVP radionica 23-27 srpanj 2013, kontaktirati Hem na [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)
- ❖ **Indija Mumbai**: AVP radionica 3-4 kolovoz 2013, kontaktirati Sandip Kulkarni na 9869-998 069 ili putem email-a na: [sanket265@yahoo.co.in](mailto:sanket265@yahoo.co.in) ILI Nand Agarwal na [nandagarwal@hotmail.com](mailto:nandagarwal@hotmail.com).
- ❖ **Italija Venecija**: Nacionalna konferencija za obnavljanje 31 kolovoz 2013, kontaktirati Manolis putem email-a na [manolistho@yahoo.it](mailto:manolistho@yahoo.it) ili putem telefona na +39-41-541 3763.
- ❖ **Poljska Wroclaw**: Senior VP radionica 13-15 rujan 2013, kontaktirati Dariusz Hebisz putem email-a na [wibronika@op.pl](mailto:wibronika@op.pl) ili putem telefona na +48-606 879 339.
- ❖ **Grčka Atena**: JVP i radionice za obnavljanje znanja 21-23 rujan 2013, kontaktirati Vasilisa putem email-a na [savasilis@gmail.com](mailto:savasilis@gmail.com) ili putem telefona na [+30-697-2084 999](tel:+30-697-2084-999).

**Svi treneri: ako imate zakazanu radionicu, pošaljite podatke na: [99sairam@Vibronics.org](mailto:99sairam@Vibronics.org)**

\*\*\*\*\*

### \*\*\*POZOR PRAKTIČARIMA\*\*\*

- ❖ Naša web stranica glasi [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org). Kako biste se logirali na Portal za praktičare trebate vaš registracijski broj. Ako se vaša e-mail adresa promijeni u budućnosti, molimo vas da nas o tome što prije obavijestite na [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org).
- ❖ Ovaj glasnik možete dijeliti sa svojim pacijentima. Njihova pitanja trebaju biti upućena vama, da odgovorite odmah ili nakon pretrage. Hvala vam na saradnji.

**Jai Sai Ram!**

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