

## SAI VIBRONIČKI GLASNIK

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

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

Svezak 4, broj 4

srpanj/kolovoz 2013

### ☞ Iz pera Dr Jit Aggarwala ☜

Dragi praktičari

Beskrajno mi je zadovoljstvo podijeliti s našom obitelji praktičara Sai Vibronike uzbudljiva nedavna događanja. Naš poštovani sveindijski predsjednik Sri Srinivasanji predložio je da u bliskoj budućnosti održimo radionicu/koneferenciju o vibrionici (koja bi bila neovisna i nepovezana sa Sai Organizacijom ili Središnjim povjerenstvom) u Prashanti Nilayamu! To je velika čast i predivna prilika, koju nam je pružio Bhagawan, da predstavimo vibrioniku i proširimo svijest o ovom predivnom sustavu liječenja.

Predlažemo da konferenciju održimo 26. siječnja 2014. godine. Ne možemo tražiti bolji novogodišnji poklon od Gospoda. Kada nam je 21. travnja 2007. na intervjuu Swami rekao da će se održati Međunarodna vibrionička konferencija u Puttaparthiju, bili smo potpuno zatečeni. Čini se da se Swamijeve riječi sada obistinjuju.

Ovo je značajna prekretnica za Sai Vibroniku, i najvećim dijelom predstavlja rezultat kolektivnog napora brojnih praktičara širom svijeta koji svakodnevno šire bezuvjetnu ljubav i služenje u vidu iscjeljujućih vibracija.

**Kao što znate, treba učiniti mnogo toga kako bismo konferenciju učinili uspješnom.** Ona predstavlja veliku odgovornost za sve aktivne praktičare. Organizirati konferenciju u Prashanti Nilayamu je uistinu podvig – koji zahtijeva mjesece planiranja, pripreme i napornog zalaganja. Tako zahtjevan zadatak ne možemo izvesti bez vašeg aktivnog sudjelovanja i potpune podrške. Stoga šaljem otvoren poziv svima vama da sakupite svoje misli i pomognete na koji god način osjećate da možete. Predlažemo prezentacije interesantnih i jedinstvenih slučajeva te članke o različitim aspektima vibrionike. Također, planiramo postaviti izložbu koja bi prikazala rast i razvoj vibrionike u zadnjih 20 godina, na kojoj bismo istakli sve prilike gdje smo imali bliski kontakt sa Swamijem u vezi s vibrionikom.

Voljeli bismo kad bi praktičari pomogli u planiranju i koordinaciji, u pripremi materijala za izložbu, u pisanju članaka, i naravno, kad za to dođe vrijeme, trebat će nam dobrovoljci koji bi organizirali delegate – registraciju za konferenciju, smještaj, itd. Molimo vas da nas što prije kontaktirate na [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org) i kažete na koji način biste voljeli pomoći ovaj blagosloveni događaj. Čini se da nas od konferencije dijele mjeseci, međutim vjerujte mi, ona je tu odmah iza ugla. Radujemo se svim vašim idejama i razmišljanjima te bismo željeli znati što biste vi voljeli čuti i vidjeti na konferenciji.

Stoga vas molimo da nam do 31. kolovoza pošaljete svoje ime **a.** ako ćete prisustvovati **b.** ako želite predstaviti članak ili učestvovati na izložbi i **c.** koju sevu možete ponuditi prije ili za vrijeme konferencije. U narednim tjednima u odjeljku za praktičare na [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org) postavljat ćemo rastuću listu različitih oblika pomoći koja će biti potrebna kako bismo prvu vibrioničku konferenciju učinili uspješnom. Molimo vas da stranicu redovno posjećujete.

Iako nam je jasno da mnogi praktičari neće biti u prilici fizički prisustvovati konferenciji u Prashantiju i direktno svjedočiti ovaj veliki događaj, nema razloga da ostanete po strani i ne pomažete iz svojih domova. Svima koji bi željeli pomoći u ovoj sevi možemo dodijeliti odgovarajuće dužnosti. Ovako veliki događaj ne može se desiti bez eksplicitne volje i blagoslova voljenog Swamija, i priliku da se uzme učešće u konferenciji (na koliko god malen način), koja će se održati u Njegovom Ashramu, ne treba uzimati olako. Ona se mora učiniti kao ponuda ljubavi našem Božanskom Učitelju, a mi moramo poduzeti svaki napor kako bismo ju učinili dostojnom toga.

Ovo je jedinstvena prilika za vibrioniku da ostavi trag kao vodeći sustav alternativnog načina liječenja. Platforme poput ove konferencije predstavljaju najbolji način da se kolektivno iskustvo obuhvati, objavi/predstavi i podijeli s drugima, u korist svih, koristeći najbolje načine za skupljanje znanja. Radujemo se što ćemo uskoro imati priliku čuti povratnu informaciju od vas te se nadamo i molimo da će nas Swami voditi da ovu konferenciju učinimo zbiljom. Zajedno ćemo djelovati kako bismo vibrioniku učinili dostupnom cjelokupnom čovječanstvu, životinjama i biljkama.

S ljubavlju u služanju Saija  
Jit Aggarwal

\*\*\*\*\*

## ॐ SLUČAJEVI S KOMBO-PREPARATIMA ॐ

### 1. Rak prostate <sup>02799...UK</sup>

Praktičar je počeo liječiti čovjeka od 81 godinu tri mjeseca nakon što je ovaj dobio dijagnozu raka prostate. Čovjek je odbio uzimati alopatske lijekove, uključujući kemoterapiju, ali je pristao da ide na kontrolu u bolnicu svakih 6 mjeseci. Dobio je sljedeće:

#### **CC2.1 Cancers + CC2.3 Tumours & Growths + CC14.1 Male tonic + CC14.2 Prostate...TDS**

Nakon 8 mjeseci vibro tretmana, otišao je na redoviti pregled u bolnicu. Rečeno mu je da mu se rak potpuno povukao i da ne mora više dolaziti na preglede. Nastavio je uzimati gornju kombinaciju, ali je nakon 6 mjeseci doziranje smanjeno na BD. Nakon još godinu dana, doziranje je u siječnju 2013 smanjeno na OD, kao preventivna mjera.

+++++

### 2. Artritična bol u koljenu <sup>02877...USA</sup>

27. listopada 2012, čovjek od 71 godinu posjetio je praktičara jer je patio od intenzivnog bola u lijevom koljenu, zbog čega mu je bilo otežano hodanje. Njegov liječnik je to dijagnosticirao kao teški artritis, tako da je za 18. prosinac planirana operacija koljena. Dobio je **CC20.3 Arthritis...TDS**. U samo dva dana, čovjek je izvijestio da se osjeća 90% bolje, ali ubrzo nakon toga, počeo je osjećati bol po cijelom tijelu, osobito u predjelu kralježnice. Prekinuo je uzimati gornju kombinaciju, a dobio sljedeće:

#### **CC20.1 SMJ tonic + CC20.2 SMJ pain + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscle & Supportive tissue + CC20.5 Spine...TDS**

Početak prosinca izvijestio je da se osjeća 95% bolje, tako da je otkazao termin za operaciju. Šest mjeseci kasnije, osjeća se 98% bolje i vrlo je sretan zbog unaprijedene kvalitete života.

*Ovo je izvrstan primjer kako se problem uobičajen za poznu dob može doslovno ukloniti zahvaljujući vibracijskim lijekovima.*

+++++

### 3. Kronični zatvor <sup>02802...UK</sup>

Majka je dovela 9-godišnju kćer koja je tri godine patila od kroničnog zatvora i mokraćnih infekcija. Nije mogla otvoriti crijeva bez svakodnevnog uzimanja Movicol laksativa. Dobila je sljedeće:

#### **CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.4 Constipation + CC4.10 Indigestion + CC13.2 Kidney & Bladder infections + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS**

Na dan kad je počela uzimati gornju kombinaciju ispraznila je crijeva na normalan način i prestala s uzimanjem Movicola.

+++++

#### 4. Menopauzalni problemi <sup>02322...USA</sup>

Gospođa, 55, obratila se praktičaru s tipičnim menopauzalnim simptomima napada vrućine, promjena raspoloženja, od ljutnje, preko depresije, do tuge i nemira. Gotovo da nije imala snage za svakodnevne poslove i općenito je patila od manjka pozitivnog pogleda na život. Dobila je:

**SR513 Oestrogen...BD** u vibhutiju – jedna doza prilikom buđenja, a druga prije naveče spavanja.

U roku od 2 tjedna, napadi vrućine spali su sa svakodnevnih na jednom ili dvaput tjedno, a promjene raspoloženja su se prorijedile. Nakon još dva tjedna, bivala je samo povremeno uznemirena, a napadi vrućine su se veoma prorijedili. Lijek je smanjen na jednu dozu po noći.

*Također imamo i **NM10 Climacteric**, u koji je uključen i Estrogen, a koji pomaže u ovakvim slučajevima. Praktičari s 108CC kutijom: **CC8.1 Female Tonic + CC8.6 Menopause**.*

+++++

#### 5. Stres i napetost <sup>00002...India</sup>

Ova praktičar tvrdi da onima koji pate od stresa, brige, napetosti i sl. sljedeća kombinacija beskrajno pomaže:

**NM6 Calming + BR2 Blood Sugar + BR3 Depression + BR4 Fear + BR6 Hysteria + BR7 Stress + SM4 Stabilising + SM5 Peace & Love Align. + SM6 Stress + SM9 Lack of Confidence...TDS** ili po potrebi.

Praktičar preporuča da se mala bočica s kapaljkom ovog lijeka drži pripravnom. Čini se da je naročito učinkovita u svakodnevnim životnim situacijama s kojima je teško izaći na kraj ili kad je teško donijeti odluku.

+++++

#### 6. Atrijski septalni defekt (ASD) i Kronova bolest <sup>002817...India</sup>

Mali dječak, 9, dobio je dijagnozu ASD-a i Kronove bolesti. Operacija nije dolazila u obzir jer je bio suviše slab. Obitelj je bila tako siromašna da nisu mogli priuštiti alopatske lijekove. Praktičaru su se obratili zahvaljujući preporuci pacijenta čiji je artritis uspješno tretiran vibrioničkim lijekovima. Dječak je dobio sljedeće dvije kombinacije:

**#1. NM6 Calming + NM26 Immunity + NM45 Atomic Radiation + NM75 Debility + NM90 Nutrition + OM2 Respiratory + OM19 Cardiac and Lung + BR18 Circulation + SM2 Divine Protection + SR256 Ferrum Phos + SR287 Digitalis + SR311 Rhus Tox + SR496 Heart Valves ...TDS** (za ASD)

**#2. NM2 Blood + NM15 Diarrhoea + NM36 War + NM80 Gastro + NM90 Nutrition + SR255 Calc Sulph...6TD** (za Kronovu bolest)

Za mjesec dana, dječak koji jedno vrijeme nije bio u stanju kretati se čak ni po kući, krenuo je ponovo u školu. Poboljšanje je bilo približno 70%. Dva mjeseca kasnije, bio je 90% bolje i čak je počeo igrati nogomet.

Doziranje za **#1** kombinaciju je još uvijek TDS za svaki slučaj. Probava mu se postupno popravila te su se simptomi Kronove bolesti koncem prvog mjeseca uzimanja lijeka povukli; stoga je tijekom sljedećeg mjeseca doziranje **#2** smanjeno na TDS, a zatim na OD. Još uvijek uzima kombinaciju 2TW.

Danas se dječak, Babinom božanskom milošću, čini potpuno zdravim i sretnim. Sreću njegove obitelji ne možemo izraziti riječima.

+++++

#### 7. Bradavice na tabanu <sup>02870....USA</sup>

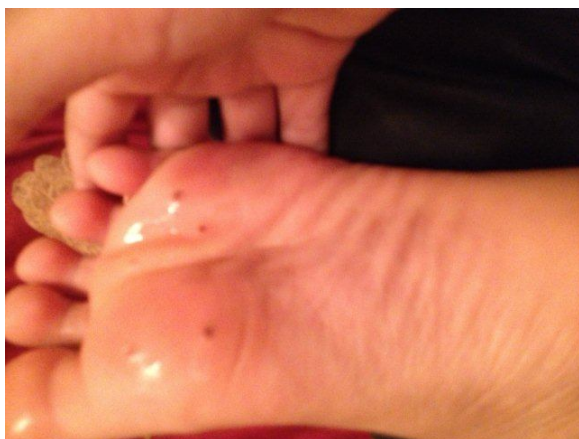
Djevojčica, 13 godina, 18 mjeseci je patila od bradavica na tabanu. Pediker je oljuštio kožu s bradavica kako bi Fluorouracil krema 0.5% mogla prodrijeti u bradavice i ukloniti ih. Tretman je trajao dva mjeseca,

ali bez uspjeha, tako da je prekinut. Kada se obratila praktičaru, dobila je sljedeću kombinaciju, ne samo zbog bradavica već i za pomoć kod stresa i učenja u školi:

**CC15.1 Mental and Emotional tonic + CC17.3 Brain and Memory tonic + CC21.8 Herpes...** jednu globulu po buđenju i jednu prije spavanja. **CC21.8 Herpes** su stavili u kokosovo ulje i aplicirali na bradavice...TDS.

Prva slika prikazuje bradavice mjesec dana nakon početka tretmana (nema slike koja prikazuje stanje prije liječenja). Druga slika je načinjena tri mjeseca nakon početka uzimanja lijeka. Na njoj se vidi kako je stopalo potpuno očišćeno od bradavica.

Mjesec dana nakon početka liječenja



Tri mjeseca nakon početka liječenja



\*\*\*\*\*

## ⌘ 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 poticati 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 koju drugu vrstu prethodnog/trenutnog liječenja, preparat koji ste dali i doziranje, praćenje napredovanja u postocima poredano po datumu, konačno stanje, bilo koju drugu relevantnu informaciju.**

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

\*\*\*\*\*

## ⌘ SAVJETI ZA ZDRAVLJE ⌘

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

### Živa voda za vaše zdravlje



Voda je najvažnije piće za preživljavanje. Bez hrane možemo preživjeti i nekoliko tjedana, ali bez vode u većini slučajeva ne možemo preživjeti dulje od 3 do 5 dana.

Kao što znamo, voda čini gotovo 70% tjelesne mase, što nas navodi na zaključak da za optimalno funkcioniranje vodu trebaju svi organi i organski sustavi u tijelu. Voda je potrebna za različite funkcije, od hidriranja tijela i prijenosa hranjivih tvari do učešća u brojnim kemijskim reakcijama. Jedna od osnovnih funkcija vode na razini stanice jeste dostava hranjivih tvari organizmima te uspješno uklanjanje i rastvaranje otpadnih tvari. Voda se također naziva i "prirodnim univerzalnim rastvaračem". Potrebna je svim oblicima života i ekološkim sustavima, kao i svakoj aktivnosti održavanja života i industrije.

U prošlim vremenima voda je bila duboko štovana, često obožavana, kao esencijalna tekućina za cijeli život – u svim fazama, od začeca, rođenja, rasta, i održavanja, kao i za liječenje bolesti. Isto važi i danas – važnost vode za naše blagostanje ne može se dovoljno naglasiti.

Obična voda sama po sebi jedna je od najzdravijih supstanci za piće. Vjerovatno već pijete 8 čaša vode dnevno. Međutim, da li je bitno kakvu vodu pijete?

Ljudi koji brinu o zdravlju diljem svijeta vjeruju da nije svaka voda jednako dobra. Čak su izvršili i podjelu vode na "mrtvu" i "živu" vodu.

"Mrtva" voda je zasićena stranim supstancama i frekvencijama. Često je puna posljedica svih vrsta elektromagnetnog zračenja, naročito onog koji potječe od čovjeka, kao i svih vrsta fizičkih i energetskih zagađivača. Voda koja potječe od komercijalnih proizvođača ili gradskih službi se najčešće može smatrati "mrtvom".

"Živa" voda je nešto drugo. Ona je življa, "mokrija", što znači da bolje kupi i uklanja toksične tvari iz tijela. Ona je najbliža staničnoj vodi, a njene frekvencije koje podupiru život zahvalno upijaju dehidrirane i iscrpljene stanice našeg tijela.

Takva voda poznata je pod raznim nazivima, kao što su: energizirana, strukturirana ili restrukturirana, heksagonalna, voda smanjenog klastera, organizirana voda, i brojni drugi.

Najbolji izvor "žive" vode jeste prirodni izvor. Prava izvorska voda se često presijava plavičasto. Ako imate pristup takvoj vodi, smatrajte se sretnima. Za nas ostale postoje brojni načini za poboljšanje kvalitete vode, za njeno energiziranje.

Internet vrvi stranicama koje prodaju različite sprave za energiziranje vode, kristale ili pilule. Kako nam nije ugodno preporučiti vam bilo koju od tih stranica, voljeli bismo s vama podijeliti jednostavan metod poboljšanja kvalitete vode. Ovaj se metod temelji na terapiji bojama i ne zahtijeva kemijske supstance ili posebne sprave. Mi ga nazivamo metod Plave Solarne Vode.



### **Što je Plava Solarna Voda?**

- ❖ Plava voda nije ništa drugo doli obična voda za piće koja se određeni vremenski period drži u plavo obojenoj providnoj flači.

### **Zašto baš plava boja?**

- ❖ Plava se povezuje s odmorom, opuštanjem, snom, regeneracijom i komunikacijom.
- ❖ Plava smanjuje krvni tlak i srčano bilo, otpušta nervozu i stres te posjeduje snažan smirujući učinak.
- ❖ Vrlo je učinkovita u liječenju glavobolje i poremećaja sna.
- ❖ Plava je također visoko učinkovita boja za meditaciju, komunikaciju, duhovni rast i više mentalne sposobnosti.
- ❖ Plava potiče moć kreativnosti i pruža mir.

### **Kako načiniti Plavu Solarnu Vodu**

- ❖ Stavite kuhinjsku vodu (iz slavine, filtriranu, iz bunara, u boci, itd.) u plavu staklenu flašu. Možete koristiti flaše bilo koje nijanse plave, od tamnokobaltne do svijetlocijan nijanse.
- ❖ Začepite bocu plastičnim, plutanim, pamučnim, čepom od bilo kojeg materijala osim metalnog. Želite staviti poklopac ili slično kako biste podalje držali muhe i mušice, ali nemojte koristiti metalni čep.
- ❖ Bocu s vodom iznesite van tijekom dana najmanje sat vremena. Boca ne mora biti direktno na suncu, ali mora biti na mjestu gdje sunčeve zrake imaju pristup. Plavu solarnu vodu možete načiniti na oblačan dan ili u hladu.
- ❖ Solarnu vodu ne možete načiniti kroz staklenu prozor jer on filtrira sunčevu svjetlost prije nego dospije do plavog stakla i time ometa proces.
- ❖ Dok god je plava staklena flaša van gdje upija sunčevu svjetlost (čak i ako je u sjeni, sve dok nije potpuno blokirana za primanje svjetlosti), stvarat će Plavu Solarnu Vodu.
- ❖ Što duže vodu držite van na sunčevu svjetlu, to bolje. Možete ju ostaviti cijeli dan. Možete ju ostaviti vani i po noći ili prije svitanja kako bi uhvatila prve jutarnje zrake, što čini se podiže energiju Plave Solarne Vode.
- ❖ Kad ste ju napravili, vodu možete pohraniti u plastičnu ili bilo koju drugu vrstu posude. Možete ju zatvoriti i metalnim poklopcem.
- ❖ Dodajte Plavu Solarnu Vodu drugoj vodi kako biste od nje načinili Plavu Solarnu Vodu. Napunite čašu, bokal, i sl., vodom a zatim dodajte Plavu Solarnu Vodu.

### **Ideje za korištenje Plave Solarne Vode**

- ❖ Pijte Plavu Solarnu Vodu za hidrataciju i osvježenje, kako biste pomogli uklanjanje toksina i za liječenje. Također ovom vodom možete ispirati i grlo.
- ❖ Plavu Solarnu Vodu možete koristiti za kuhanje kako biste poboljšali ukus hrane.
- ❖ U Plavoj Solarnoj Vodi se možete kupati kako biste se osjetili osvježenim i relaksiranim, te kako biste pomogli uklanjanje toksina iz tijela. Ova voda ima tendenciju da potamni kosu. Stoga je nemojte u velikoj mjeri koristiti za kosu ukoliko želite održati svjetliju boju.
- ❖ Možete ju koristiti za zalijevanje kućnog i baštenskog bilja.

Postoje brojne druge zdravstvene prednosti korištenja Plave Vode koje možete potražiti na Internetu. Bit ćete iznenađeni što sve ljudi imaju za reći o ovoj prekrasnoj živoj vodi.

Izvori:

<http://www.life-entusiast.com/nhs02-super-hydrate-with-energized-water-a-5358.html>

[http://www.energizewater.com/index\\_files/wiew1.htm](http://www.energizewater.com/index_files/wiew1.htm)

<http://rajanjolly.hubpages.com/hub/Health-Benefits-Of-Water-Blue-Water>

<http://www.robinskey.com/blue-solar-water/>

[http://www.blueiris.org/community/index.php?option=com\\_content&view=article&id=87&Itemid=131](http://www.blueiris.org/community/index.php?option=com_content&view=article&id=87&Itemid=131)

+++++

### **Astma i ishrana**



Astma je kronična bolest koju karakteriziraju ponavljajući napadi nedostatka daha i šištanja koji, od osobe do osobe, variraju u intenzitetu i frekvenciji. Tijekom astmatičnog napada dolazi do oticanja sluznice bronhija što dovodi do sužavanja zračnih puteva i smanjuje protok zraka ka plućima i od njih.

## Osnovne činjenice iz Svjetske zdravstvene organizacije

- ❖ Astma je kronično oboljenje bronhija – zračnih prolaza koji vode ka plućima i od njih.
- ❖ To je najučestalije kronično oboljenje kod djece.
- ❖ Većina smrtnih slučajeva izazvanih astmom javlja se u zemljama s niskim i nižim srednjim standardom.
- ❖ Najveći rizični faktori za razvijanje astme su inhalirane supstance i čestice koje mogu izazvati alergijske reakcije ili nadražiti zračne kanale.
- ❖ Lijekovi mogu dovesti astmu pod kontrolu. Izbjegavanje okidača astme također može smanjiti njezin intenzitet.
- ❖ Astmu je teško izliječiti, međutim tretiranje astme na odgovarajući način može omogućiti oboljelima da uživaju kvalitetan život.

## Uzroci

Temeljni uzroci astme još uvijek nisu dovoljno poznati. Najveći rizični faktori jesu kombinacija genetske predispozicije sa izloženošću inhaliranim supstancama i česticama koje mogu izazvati alergijske reakcije ili nadražiti zračne puteve, kao što su:

- ❖ Kućni alergeni (na primjer, kućne grinje u posteljini, tepisima, jastucima i dušecima, zagađenje i životinjska perut)
- ❖ Vanjski alergeni (kao što su polen i plijesan)
- ❖ Duhanski dim
- ❖ Kemikalije na radnom mjestu
- ❖ Zagađenje zraka.

Okidači također mogu biti hladan zrak, ekstremna emotivna uzbuđenost kao što su ljutnja ili strah, te tjelovježba. Astmu mogu pokrenuti i određeni lijekovi, kao što su aspirin, drugi nesteroidni protuupalni lijekovi i beta-blokatori (koji se koriste za visok krvni tlak, bolesti srca i migrenu).

## Ishrana

Ovaj odjeljak fokusira se na važnu ulogu prehrane u životu astmatičara. Ishrana može pomoći u smanjenju hiperaktivnosti stanica imunog sustava tako da manje reagiraju na zagađenje zraka i alergene. Određene tvari također mogu pomoći u neutraliziranju slobodnih radikala, što može smanjiti intenzitet ili učestalost napada te unaprijediti funkcioniranje pluća. Zdrava odgovarajuća prehrana definitivno ima pozitivan utjecaj na mnoge astmatičare. Hranu treba uzimati u redovitim razmacima, u kontroliranim količinama kako bi se izbjeglo opterećenje želuca, koje također može inicirati napad.

Dokazano je da ljudi čija je ishrana bogata vitaminima C i E, beta-karotenom, flavonoidima, magnezijumom, [selenijumom](#), i omega-3 masnim kiselinama imaju niži postotak astme. Mnoge od ovih supstanci su antioksidanti, koji štite stanice od oštećenja.

- ❖ **Namirnice bogate vitaminom C:** Voće i povrće neophodni su za održavanje zdravlja pluća. Vitamin C izuzetno je koristan za astmatičare čiji zračni putevi uslijed tjelovježbe postaju hiperaktivni. Namirnice bogate vitaminom C su grožđe, rajčica, ananas, lubenica, citrusi, kivi, lišće zelene gorušice, sirovi kupus, cvjetača, špinat, peršin, mrkva i paprika.
- ❖ **Namirnice bogate vitaminom B:** Tu spadaju zelenolisnato povrće, grahorice, sjemenke suncokreta i suhe smokve, koje su također dobar izvor magnezijuma (pomaže u kontroli astme). Zeleno povrće je također bogato antioksidantima i može smanjiti količinu slobodnih radikala u tijelu, koji predstavljaju okidače za astmu. Povrće pripremljeno na laganoj pari pomaže isticanju ukusa, zadržava hranjive tvari i čini ih probavljivijim.
- ❖ **Za namirnice bogate omega-3 masnim kiselinama**, kao što su losos, tuna i sardina, te laneno sjeme i orasi – vjeruje se da posjeduju cijeli niz korisnih učinaka za zdravlje. Iako dokazi da [pomažu kod astme](#) nisu konačni, ipak je dobra ideja uključiti ih u prehranu.

- ❖ **Namirnice bogate vitaminom E.** Repa, soja, ulje od pšeničnih klica, gorušica, sjemenke suncokreta su izvrsni izvori vitamina E. Ljudi koji konzumiraju velike količine vitamina E manje su skloni razvijanju astme. Pokazalo se da povećani unos vitamina E značajno poboljšava funkciju pluća.
- ❖ **Izbjegavajte [trans masnoće](#) i omega-6 masne kiseline.** Postoje dokazi da konzumiranje omega-6 masti i trans masnoća, koje nalazimo u nekim margarinima i procesiranoj hrani, može pogoršati astmu i druge ozbiljne poremećaje, poput bolesti srca.

### Dodatni prijedlozi

- ❖ Ukoliko ste u prilici, koristite ekstra djevičansko maslinovo ulje.
- ❖ Smanjite unos soli. Umjesto nje koristite prirodne začine kao što su bosiljak (tulsi), pjeskavica (methi), kadulja, korijander, origano. Većina ovih začina sadrži ruzmarinsku kiselinu koja ima antioksidantsku sposobnost neutraliziranja slobodnih radikala, te sprječava proizvodnju pro-upalnih kemijskih tvari kao što su leukotrieni.
- ❖ Koristite stimulanse za probavu, kao što su đumbir, bijeli luk, crni papar, dugi papar, sjeme kumina, cimet, kardamon i klinčiće.
- ❖ Turmerik (kurkuma) na astmu djeluje i preventivno i kurativno. Kao prevenciju možete redovito uzimati jednu čajnu žlicu turmerika u prahu, s dvije čajne žlice meda ili jednom šoljom toplog mlijeka, dvaput dnevno na prazan želudac. Ako se koristi prije ili na samom početku nekog nazalnog problema, smanjit će intenzitet napada i donijeti brzo olakšanje.
- ❖ Preporuča se uzimanje 40 do 50 g proteina dnevno. Za astmatičare je vrlo korisno kozije mlijeko.
- ❖ Likopen, poznat po svom antioksidantskom dejstvu, naročito koristi onima koji pate od astme izazvane tjelovježbom. U namirnice bogate likopenom spadaju rajčice, guava, marelice, lubenica, papaja, crvene babure.
- ❖ Treba večerati lagan obrok najmanje dva sata prije spavanja. Pijte mnogo vode svaki dan jer to pomaže čišćenju crijeva.
- ❖ Pranayama (vježbe disanja), yoga i meditacija, koje naučite od strane stručne osobe, također mogu biti vrlo korisne.
- ❖ Kod beba i male djece nedostatak vitamina A povezan je sa sklonošću bronhijalnim problemima. Stoga, uključite u prehranu mnogo mrkve, rajčica, špinata, marelica, jagoda i drugih vitaminom A bogatih namirnica.

### Druga upozorenja

Izbjegavajte namirnice koje sadrže sulfid, kao što su voće sušeno na sumporu, škampi, flaširani sokovi od limuna i limete, te konzervirane jer oni mogu potaknuti astmu.

- ❖ Zrele banane, naranče, kiselo voće, limuni, sokovi od kiselog voća, i turšije mogu pogoršati astmu.
- ❖ Ograničite unos škrobne hrane kao što su riža, sočivo i krumpir jer izazivaju sužavanje bronhijalnih arterija.
- ❖ Mnogo kave i duhana dovodi do zadebljanja bronhijalnih sudova, što izaziva nesanicu i tjeskobu. Pušenje također vodi ka kroničnom bronhitisu što može dovesti do razvoja astme.
- ❖ Izbjegavajte suviše mlijeka i mliječnih proizvoda, soje, jaja, pšenice, kikirikija, ribe, kamenica i orašastih plodova.
- ❖ Izbjegavajte ledeno hladna pića i sokove jer pojačavaju intenzitet upale pluća.

Ispravnim nadziranjem astme možete kontrolirati bolest i omogućiti ljudima da uživaju kvalitetan život.

Napomena: Ako patite od astme, pored liječnika, dobro je konzultirati i nutricionista za sve što možete dodati ili eventulano izbaciti iz ishrane i liječenja.

[http://www.ehow.com/way\\_5510096\\_protein-diet-astma-patients.html](http://www.ehow.com/way_5510096_protein-diet-astma-patients.html)  
<http://www.onlymyhealth.com/diet-healthy-astmatic-patient-1332419278>  
<http://www.yourastmatreatment.com/diet-astma-patients.htm>  
<http://www.natural-cure-guide.com/astma-and-diet.ht>  
<http://www.webmd.com/astma/guide/astma-diet-what-you-should-know>  
<http://www.who.int/topics/astma/en/>

\*\*\*\*\*



## ☞ KUTAK ZA ODGOVORE ☜

**1. Pitanje:** Na koji način možemo najbolje zaštititi 108CC kutiju?

**Odgovor:** Kad ste kod kuće, najbolje je držati određenu udaljenost (ako je moguće oko 1m) od izvora zračenja kao što su mobilni/bežični telefon, mikrotalasna peć, televizija, računar. Ako vas brinu putovanja, naročito avionom, najpraktičniji način je da kutiju u potpunosti obmotate običnom kuhinjskom aluminijskom folijom sa svih 6 strana.

+++++

**2. Pitanje:** Što da učinim ako osjećam da je moja kutija zahvaćena zračenjem?

**Odgovor:** Ukoliko sumnjate da je vaša kutija zahvaćena zračenjem, tada se sa svojim trenerom/lokalnim koordinatorom trebate dogovoriti da kutiju ponovo napunite/energizirate.

+++++

**3. Pitanje:** Na kojoj bismo temperaturi trebali držati 108CC kutiju? Može li podnijeti vrlo niske ili visoke temperature (ali ne i direktnu sunčevu svjetlost) ako je nosimo sa sobom prilikom putovanja, primjerice u prtljažniku kola?

**Odgovor:** Na sobnoj temperaturi. Kutiju je najbolje držati na tamnom i hladnom mjestu. Ne preporučujem da se kutiju kad je vruće drži u prtljažniku. U tom slučaju najbolje bi bilo da je držite u izoliranoj kutiji (npr. prenosivi hladnjak). Nikako kutiju ili bočice su globulama nemojte držati u frižideru.

+++++

**4. Pitanje:** Moja obitelj koristi čaše od nehrđajućeg čelika za vodu. Ima li to bilo kakvog učinka na vibrioničke lijekove koje uzimamo u čaši koristeći nemetalnu kašiku?

**Odgovor:** U domaćinstvu možete koristiti bilo koju metalnu posudu a da ne utičete na lijekove. Samo osigurajte da lijekovi ne dolaze u dodir s bilo kakvom metalnom posudom ili kašikom.

+++++

**5. Pitanje:** Možemo li koristiti lijek iz napuknute bočice s kapaljkom da napravimo novu bočicu s lijekom?

**Odgovor:** Da, sve dok u staroj bočici nema komadića stakla.

+++++

**6. Pitanje:** Ako dobijemo novu bočicu, da li je potrebna samo jedna kap iz druge 108CC kutije kako bismo obnovili kombo-preparat?

**Odgovor:** Da, jedna kap je dovoljna.

+++++

**7. Pitanje:** Ako je bočica koja nije puknuta gotovo prazna, mogu li je samo napuniti alkoholom kako bih napravio još lijeka?

**Odgovor:** Naravno. Nakon što ju napunite, samo je protresite udaranjem o dlan druge ruke 9 puta.

+++++

**8. Pitanje:** Da li bih trebao bočice s pilulama obmotati aluminijskom folijom ili staviti u aluminijsku kutiju dok putujem ili idem na posao?

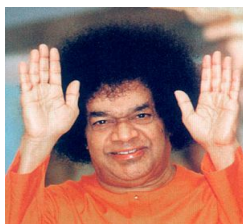
**Odgovor:** Da, to će izvjesno obezbijediti veću zaštitu od neutralizacije globula uslijed zračenja.

+++++

**9. Pitanje:** Kako mogu biti siguran da će moja aluminijska kutija zaštititi globule od radijacije?

**Odgovor:** Stavite mobilni telefon u aluminijumsku/limenu kutiju. Sada nazovite mobilni s drugog telefona. Ako je kutija dobra, mobilni neće zvoniti. Ako otvorite kutiju, čut ćete zvonjenje!

+++++  
*Praktičari: Imate pitanje za Dr. Aggarwala? Pošaljite ga na [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org)*



## ☪ BOŽANSKE RIJEČI ISCJELITELJA NAD ISCJELITELJIMA ☪

*“Sve što jedete, sve što vidite, sve što čujete, sve što uzimate preko osjetila, ostavlja traga na vaše zdravlje.”*  
**...Sathya Sai Speaks II, str. 78**

+++++  
*“...Ako promijenimo pogled na svijet, iskusit ćemo mir. Kada ljudi posmatraju svijet s ljubavlju, osjećat će mir. Sve bolesti bit će izliječene. Većina bolesti potiče iz uma. Sve ima svoj psihološki temelj. Kada osoba osjeća da nešto nije u redu s njom, razvija bolest. Za zdravo tijelo potreban je zdrav um. Ali nije dovoljno biti tek fizički zdrav. Čovjeku je potrebna i Božija milost. Kako biste stekli milost Boga, morate njegovati ljubav prema Bogu. Danas je ljubav postala vrsta predstave. Istinska ljubav potječe iz srca. Započnite dan s ljubavlju, provedite dan u ljubavi, okončajte dan s ljubavlju, to je put k Bogu. Ako razvijete ljubav, bolest vam neće ni prići.”*  
**...Sanathana Sarathi 1995 str. 117**

## ☪ OBAVJEŠTENJA ☪

### Predstojeće radionice

- ❖ **Italija Venecija:** Nacionalna konferencija obnavljanja znanja, 31. kolovoz 2013, kontaktirati Manolisa putem emaila 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 emaila na [wibronika@op.pl](mailto:wibronika@op.pl) ili putem telefona na +48-606 879 339.
- ❖ **Grčka Atena:** JVP i Nacionalne radionice obnove znanja 21-23 rujan 2013, kontaktirati Vasilisa putem emaila na [saivasilis@gmail.com](mailto:saivasilis@gmail.com) ili putem telefona na +30-697-2084 999.

**Svim trenerima: Ako imate zakazanu radionicu, pošaljite podatke na: [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)**

### \*\*\*POZOR PRAKTIČARIMA\*\*\*

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

Jai Sai Ram!

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