

## 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 5, broj 1

siječanj/veljača 2014

### ☞ Iz pera Dr Jit Aggarwala ☜

Dragi Praktičari,

Želio bih početi tako što ću vam svima zaželjeti vrlo svetu i sretnu Novu Godinu!

Odbrojavanje je počelo i ostalo je svega još nekoilko dana prije početka prve Međunarodne Sai vibrioničke konferencije u Puttaparthiju... Kako uzbudljivo! Pripreme su u punom jeku, a mi imamo nekoliko volontera koji rade noć i dan kako bi se sve na veliki dan – u nedjelju 26. siječnja odvijalo glatko.

Želim uvjeriti sve praktičare koji su se registrirali za konferenciju da će smještaj u ashramu biti obezbijeđen svima koji ga budu zatražili. Swami je bio milostiv i obećali su nam smještaj u North 7 (N7). Sve vas molim da se osobno registrirate u N7 od 9h ujutro pa nadalje 25. siječnja kako biste dobili svoje značke i fascikle. To je jako važno jer će pristup konferenciji imati samo oni sa značkama.

**Mjesto održavanja Konferencije bit će Peda Venkama Raju Kalyana Mandapam (Swamijev stari Mandir).** Uistinu smo blagoslovljeni što smo dobili ovu svetu dvoranu za održavanje konferencije. Veliki je blagoslov što ćemo biti u prilici boraviti tamo cijeli dan, od 8h do 18h. Sai Vibrionička izložba bit će otvorena za delegate 26., a za javnost 27. siječnja, u istom prostoru. Detalje ćete dobiti prilikom registracije. Primjerak knjige o protokolu konferencije bit će dostupan nakon konferencije.

Siguran sam da će mnogi od vas imati pitanja. Molimo vas da ih dostavite napismeno na bloku za pisanje kojeg ćete dobiti zajedno s fasciklom. Na sva pitanja bit će odgovoreno tijekom konferencije ili sljedećeg dana (ovisno o vremenu koje nam bude na raspolaganju). Na sva pitanja na koja ne budemo u mogućnosti odgovoriti za vrijeme konferencije, odgovorit ćemo u narednim brojevima glasnika.

Svim delegatima bit će poslužen doručak na prvom katu Južnoindijske kantine. Ručak i čaj će se služiti u prostorijama održavanja konferencije. Nakon završetka konferencije uveče 26. januara, svim delegatima bit će poslužena svečana večera.

Swami je uvijek naglašavao važnost discipline i siguran sam da će se svi učesnici ponašati onako kako dolikuje idealnim Sai poklonicima. Moramo Swamija učiniti sretnim tako što ćemo se držati discipline na razini Prashanti Mandira. Svi praktičari moraju se pridržavati koda oblačenja – bijele hlače i bluza za muškarce, i umjereno odijevanje za žene, s odgovarajućom dužinom, onako kako se nosi u Mandiru.

Znamo da je Swami bio uz nas svaki korak od samog začetka do realizacije ideje održavanja Međunarodne konferencije. Swami možda neće biti fizički prisutan, ali će taj dan sigurno biti s nama kako bi sve prisutne obasuo Svojom ljubavlju. Nadamo se da će poslije svega svi obnoviti svoju energiju tako da mogu otići kući i liječiti vibrioničkim putem s novom energijom i radošću.

Znamo isto tako da da će svi oni koji ne budu u prilici fizički prisustvovati konferenciji, duhom biti s nama.

Još jednom, želim vam prekrasnu, Saijem ispunjenu 2014!

S ljubavlju u služenju Saiju

Jit Aggarwal

\*\*\*\*\*

## SLUČAJEVI S KOMBO-PREPARATIMA

### 1. Mokrenje u krevetu <sup>02765...India</sup>

Praktičarku su zamolili da pošalje vibrice djevojčici od 12 godina koja je patila od dugogodišnje enureze. Kako živi daleko, nije bila u prilici doći na redoviti Vibrokamp koji se održava jednom mjesečno. Poštom je dobila sljedeće:

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

U roku od mjesec dana, problem se rapidno povukao, na ogromno olakšanje zabrinute majke i posramljene djevojčice.

+++++

### 2. Plikovi na grliću maternice <sup>11389...India</sup>

Djevojčica, 13 godina, tjedan dana je patila od malenih bijelih gnojnih mjehura na grliću maternice, koji su jako svrbjeli i boljeli. 3. kolovoza 2013, dobila je sljedeće:

#### CC8.5 Vagina & Cervix...6TD da uzima 3 dana i TDS dva dana.

U roku od 4 dana stari mjehurići su se povukli, ali su se u isto vrijeme pojavili novi. Sad je dobila sljedeću kombinaciju:

**CC8.5 Vagina & Cervix + CC21.7 Fungus + CC21.11 Wounds & Abrasions...6TD** da uzima 5 dana uporedo s istom kombinacijom pripremljenom u kokosovom ulju kojim je trebala mazati inficirano područje. Nakon ovog tretmana bila je potpuno izliječena.

+++++

### 3. Nervozno i dijete ovisno o majci <sup>00534...UK</sup>

Pacijent je bio sedmogodišnji dječak koji se počeo držati majke, nije htio pustiti njenu ruku na vratima škole i gdje god se nalazio tražio je njenu prisutnost. Jeo je konstantno a zatim osjećao mučninu prije nego što bi krenuo u školu. Također je patio od iritacije u predjelu anusa. Praktičar mu je dao:

#### NM35 Worms + SR424 Chicory načinjeno u vodi...5ml TDS.

Promjena se desila u roku od dva dana kad je dječak rekao majci da 'može ići' dok su stajali na vratima škole a zatim sretan odjurio u učionicu. Od tada je stekao mnogo prijatelja u školi, dobio na kilaži i postao samopouzdan i sretan.

+++++

### 4. Infekcija vanjskog uha i zadržavanje vode u nozi <sup>02711...Malaysia</sup>

Gospođa, 64, tri mjeseca patila je od curenja tekućine neprijatnog mirisa iz ušiju. Također je 10 dana patila od crvenih i otečenih nogu. Liječnik joj je već bio prepisao antibiotike za infekciju uha kao i tablete za problem zadržavanja vode. 13. lipnja 2011 dobila je sljedeći lijek:

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

18. lipnja gospođa je izvijestila svog liječnika opće prakse da će prestati uzimati antibiotike zbog toga što se od njih osjeća gore i da će od sad uzimati samo vibrioničke pilule jer joj od njih nije slabo. Međutim, liječnik ju je ipak uputio otorinolaringologu 20. lipnja. Prilikom sljedeće posjete vibropraktičaru 18. lipnja, dobila je sljedeće:

#### #2. NM36 War + OM10 Ear + BR19 Ear...OD da uzima dok ne završi bočicu.

Dana 20. lipnja kad joj je specijalista pregledao uši, nije našao ni traga gnoju. Rekao je da uši izgledaju normalno i zdravo osim voska koji se povukao. Na sljedećem sastanku s vibropraktičarom 22. lipnja, pacijentkinja je izvijestila da su joj noge, koje su prethodno bile crvene i otečene, sada bolje ali da sumnja da je to u nekoj vezi s njenom cirkulacijom. Dobila je sljedeće da uzima uporedo s #2:

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

Za vrijeme sljedećeg susreta, 12. kolovoza, pacijentkinja je izvijestila da se potpuno oporavila od infekcije vanjskog uha. U ušima više nije bilo gnoja, a smrad se povukao. Također je izvijestila o poboljšanju u vezi zadržavanja vode u nogama. 12. kolovoza 2011, dobila je sljedeće:

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

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

U ožujku 2012, pacijentkinja je izvijestila o 100%-nom oporavku u nogama, kao i da osjeća više energije nakon uzimanja posljednje dvije kombinacije.

+++++  
**5. Ujedi škorpiona** <sup>02765...India</sup>

Ovaj praktičar kaže da kad god tretiraju pacijente na mjesečnim vibrokampovima, mnogi dođu s ujedom škorpiona i osjećaju trenutačno olakšanje nakon što dobiju **CC21.4 Stings & Bites**. A jedne prilike, kad praktičar nije imao sa sobom kutiju 108CC, nedavno u jednom udaljenom mjestu, slične je rezultate postigao sa **SR353 Ledum**.

\*\*\*\*\*  
**☞ SAVJETI ZA ZDRAVLJE ☞**

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

**Vitamin D: Dobrobit i prevencija bolesti**



**Vitamin D** je hranjiva supstanca koju nalazimo u nekim namirnicama a koja je od suštinske važnosti za zdravlje. Održava jačinu kostiju tako što pomaže tijelu da apsorbira kalcijem (jednu od temeljnih gradivnih jedinica tijela) kako iz hrane tako i iz suplemenata. Uoporedo s kalcijem, vitamin D pomaže prevenciji osteoporoze kod starijih osoba.

Vitamin D pomaže tijelu i na brojne druge načine. Mišići ga trebaju za kretanje, živci ga trebaju za prenošenje poruka između mozga i svih drugih dijelova tijela, a imuni sustav ga treba kako bi se borio s napadima bakterija i virusa.

**Vitamin D i sunčeva svjetlost**

Vaše tijelo može naćiniti vlastiti vitamin D dok ga izlaćete sunćevoć svjetlosti. Vitamin D jedinstven je meću vitamina zbog toga što ga tijelo pretvara u hormon, koji se ponekad naziva "aktivirani vitamin D" ili "kalcitrol."

Dobivanje dovoljne kolićine vitamina D ne ovisi o hrani koju jedete. Kako biste dobili dovoljno vitamina D, morate redovito izlagati koću sunćevoć svjetlosti i uzimati suplemente. To dobivanje prave kolićine ćini ponešto sloćenijim u odnosu na druge vitamine i minerale.

Ipak, koliko god sunce bilo vaćno za sintezu vitamina D, taćođer je razborito ogranićiti izlaganje koće sunćevoć svjetlosti kako biste smanjili rizik od raka koće. Kad ste vani na suncu duće od nekoliko minuta, nosite zaštitnu odjeću i stavite kremu za sunce sa SPF (zaštitnim faktorom) od 8 ili više. Solarić taćođer pomaće sintezi vitamna D, ali isto tako predstavlja i slićan rizik za dobivanje raka.

## Zašto nam je potreban vitamin D?

- Apsorpcija i metabolizam kalcija i fosfora, koji imaju različite funkcije, naročito u održavanju zdravlja kostiju.
- Regulira imuni sustav.
- Pomaže imuni sustav - vitamin D može biti važan način za naoružavanje imunog sustava protiv poremećaja kao što je obična prehlada, izvještavaju znanstvenici sa Univerziteta u Koloradu, Denver School of Medicine, Massachusetts General Hospital i Children's Hospital Boston.
- MS rizik – vitamin D može smanjiti rizik od dobijanja multiple skleroze. Multipla skleroza je mnogo manje rasprostranjena u predjelima koji se približavaju tropskim područjima s mnogo sunčeve svjetlosti, prema Dennis Bourdette, predsjednici Odjela za neurologiju i direktorici Centra za MS i neuroimunologiju na Oregon Health and Science University, SAD.
- Održavanje kognitivnih funkcija - vitamin D može imati ključnu ulogu u pomaganju funkcije mozga u poznijem dobu, prema studiji koja je obuhvatila 3000 europskih muškaraca u dobi između 40 i 79 godina.
- Zdrava tjelesna masa - vitamin D vjerojatno igra važnu ulogu u održanju zdrave tjelesne mase, prema istraživanju Medicinskog koledža u Georgiji, SAD.
- Simptomi astme i njihova učestalost – vitamin D smanjuje jačinu i učestalost simptoma astme, kao i izglednost hospitalizacije, otkrili su istraživači sa Harvard Medical School nakon što su posmatrali 616 djece iz Costa Rice.
- Reumatoidni artritis – pokazalo se da smanjuje rizik od razvijanja reumatoidnog artritisa kod žena.
- Štiti od posljedica zračenja – jedan oblik vitamina D mogao bi biti jedan od temeljnih mehanizama našeg tijela za zaštitu od niskih razina zračenja, tvrde stručnjaci za radiologiju sa New York City Department of Health and Mental Hygiene.
- Vitamin D i rizik od raka – različite studije pokazuju da ljudi s adekvatnom razinom vitamina D posjeduju značajno niži rizik od dobijanja raka, u usporedbi s onima s niskom razinom. Pronađeno je da nedostatak vitamina D prevladava kod ljudi oboljelih od raka neovisno o nutricionalnom statusu, u istraživanju koje su proveli Cancer Treatment Centers of America.
- Oporavak od tuberkuloze – visoke doze vitamina D mogu pomoći ljudima da se brže oporave od tuberkuloze, izvještavaju istraživači u časopisu *Proceeding of the National Academy of Sciences (PNAS)*, u rujnu 2012.
- Rizik od srčanog napada – istraživanje objavljeno u rujnu 2012 sugerira da bi niske razine vitamina D mogle povećati rizik od srčanog napada i prerane smrti.

## Osam važnih činjenica o vitaminu D

1. Vitamin D proizvodi vaša koža kao odgovor na izlaganje ultraljubičastom zračenju prirodne sunčeve svjetlosti.
2. Iscjeljujuće zrake prirodnog sunčevog zračenja (koje generiraju vitamin D u vašoj koži) ne mogu prodrijeti kroz staklo. Tako da ne proizvodite vitamin D dok sjedite u kolima ili u kući.
3. Gotovo je nemoguće na osnovu prehrane dobiti dovoljnu količinu vitamina D. Izlaganje suncu je jedini pouzdan način za proizvodnju vitamina D u vašem tijelu.
4. Osoba bi morala piti deset velikih čaša mlijeka obogaćenog vitaminom D kako bi svaki dan obezbijedila samo minimalnu količinu vitamina D u prehrani.

5. Što živite dalje od ekvatora, to vam je potrebno duže izlaganje suncu kako biste proizveli vitamin D.
6. Dovoljna količina vitamina D je od suštinske važnosti za apsorpciju kalcija u crijevima. Bez dovoljne količine vitamina D, tijelo ne može apsorbirati kalcijum, što suplemente kalcija čini praktično beskorisnim.
7. Kronični nedostatak vitamina D ne može se obrnuti preko noći: potrebni su mjeseci uzimanja suplemenata vitamina D i izlaganja suncu kako bi se nervni sustav i kosti ponovo izgradili.
8. Čak i slabe zaštitne kreme (SPF=8) do 95% sprječavaju sposobnost tijela da proizvodi vitamin D. To je ono kako proizvodi za zaštitu od sunca zapravo izazivaju bolest – stvaranjem kritičnog nedostatka vitamina u tijelu. Nemoguće putem izlaganja suncu je stvoriti previše vitamina D: vaše tijelo će se samoregulirati i generirati samo ono što je potrebno.

Vitamin D se u vašem tijelu “aktivira” od strane bubrega i jetre prije nego što se može iskoristiti. Stoga bolest bubrega ili jetre može uveliko oštetiti sposobnost tijela da pokrene protok vitamina D.

### Bolesti i odsustvo vitamina D

- Osteoporozi obično uzrokuje nedostatak vitamina D, što jako sprječava apsorpciju kalcijuma.
- Dovoljna količina vitamina D prevenira rak prostate, rak dojke, rak jajnika, depresiju, rak debelog crijeva i shizofreniju.
- Rahitis je naziv za bolest propadanja kostiju koju izaziva nedostatak vitamina D.
- Nedostatak vitamina D može pogoršati dijabetes II te smanjiti proizvodnju inzulina u pankreasu.
- Pretilost smanjuje iskoristivost vitamina D u tijelu, što znači da pretilo osobe trebaju dvaput veću količinu vitamina D.
- Vitamin D se širom svijeta koristi za liječenje psorijaze.
- Manjak vitamina D nalazimo kod shizofrenije.
- Sezonski poremećaj raspoloženja izazvan je disbalansom melatonina kojeg inicira odsustvo izlaganja sunčevoj svjetlosti.
- Kronični nedostatak vitamina D često se pogrešno dijagnosticira kao fibromijalgija zbog izrazito sličnih simptoma: mišićna slabost, bolovi.
- Rizik da obolite od ozbiljnih bolesti kao što su dijabetes i rak smanjuje se 50% do 80% jednostavnim, razumnim izlaganjem prirodnoj sunčevoj svjetlosti 2-3 puta tjedno.
- Dojenčad koja primaju dodatak vitamina D (2000 jedinica dnevno) imaju 80% manje šanse za obolijevanje od dijabetesa tipa I u narednih 20 godina.

### Prehrana i vitamin D

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

## Skupine pod rizikom nedostatka vitamina D

### *Dojenčad koja se hrani majčinim mlijekom*

Majčino mlijeko ne može u potpunosti nadomjestiti potrebe za vitaminom D. Sadržaj vitamina D u majčinom mlijeku direktno je povezan sa stanjem vitamina D u njenom organizmu, tako da majke koje uzimaju visoke doze vitamina D mogu imati odgovarajuće visoku razinu ovog nutrijenta u svom mlijeku.

### *Starije osobe*

Starije osobe imaju povećan rizik razvijanja nedostatka vitamina D djelomice stoga što, dok stare, koža više ne može sintetizirati vitamin D jednako učinkovito kao prije. Skloniji su tome da više vremena provode u kući, i možda ne uzimaju dovoljno vitamina D u ishrani.

### *Ljudi s ograničenim izlaganjem suncu*

Osobe koje su vezane za dom, žene koje pokrivaju glavu iz vjerskih razloga, i ljudi sa zanimanjima koja ograničavaju izloženost suncu vrlo vjerojatno neće dobiti adekvatnu količina vitamina D iz sunčeve svjetlosti.

### *Ljudi s tamnom kožom*

Veća količina melanina u epidermalnom sloju za posljedicu ima tamniju kožu i smanjuje sposobnost kože da od sunčeve svjetlosti proizvodi vitamin D. Različiti izvještaji konzistentno pokazuju nižu razinu seruma 25(OH)D kod osoba koje se identificiraju kao crne u odnosu na one koje identificiraju kao bijele. Ljudima s tamnom kožom možda treba 20 – 30 puta više izlaganja suncu u odnosu na ljude bijele kože kako bi generirali istu količinu vitamina D.

### *Ljudi s upalnom bolesti crijeva i drugih poremećaja koji sprječavaju apsorpciju masti*

Kako je vitamin D rastvorljiv u mastima, njegova apsorpcija ovisi o sposobnosti želuca da apsorbira masnoće iz prehrane. Osobe koje imaju smanjenu sposobnost apsorpcije masnoće iz hrane mogu trebati dodatak vitamina D.

### *Pretili osobe ili osobe koje su obavile operaciju želučanog bajpasa*

Indeks tjelesne mase  $\geq 30$  povezan je s niskom razinom seruma 25(OH)D u usporedbi s osobama s normalnom težinom; ljudi s prekomjernom težinom u usporedbi s osobama normalne težine mogu trebati veću količinu vitamina D kako bi postigli 25(OH)D razinu.

## Testiranje vitamina D

Testiranje krvi kako biste izmjerili količinu vitamina D u krvi jedini je način da provjerite dobivate li dovoljno vitamina D. Test koji trebate obaviti zove se 25(OH)D.

Izvori:

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

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

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

[http://www.naturalnews.com/003069\\_vitamin\\_D\\_deficiency.html](http://www.naturalnews.com/003069_vitamin_D_deficiency.html)

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

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

+++++

## **Jedan luk dnevno, može vas sačuvati od bolesti (dio 1, od 3)**



**Kako sobom nosi brojne dobrobiti i jako je rasprostranjen u kuhinjama širom svijeta, nemoguće je u jednom broju pokriti sve prednosti luka u odnosu na zdravlje. Stoga ćemo ovu temu podijeliti na tri dijela. Drugi i treći dio objavit ćemo u narednim brojevima.**

Jedan luk dnevno mogao bi vas sačuvati od bolesti. Crveni luk je, baš poput češnjaka, član Allium obitelji. Obje vrste sadrže visok postotak sumpornih jedinjenja koja proizvode njihov oštar ukus i pozitivan učinak na zdravlje. Iako nas Sathya Sai Baba potiče da jedemo satvičnu hranu, On kaže da luk, iako se općenito smatra rajasičnom hranom, ima svoje prednosti. U Svojim govorima, On je hvalio ovo skromno povrće koristeći popularnu telušku poslovicu, *“ni rođena majka (thalli) neće vam pomoći koliko jedan luk (ulli)!”* On preporučuje da uzmemo jedan bijeli luk<sup>1</sup> dnevno kako bismo smanjili nakupljanje kolesterola u krvnim sudovima. Također je tvrdio da luk popravlja probavu.

Luk (Allium Cepa) je izuzetno bogat spojevima koji promiču zdravlje. Osobito posjeduje tri obitelji sastojaka dobre za zdravlje—fruktane, flavonoide i organosulfurične sastojke. Fruktani su molekule ugljikohidrata koje pomažu održavanje zdravlja probavnog sustava tako što podržavaju korisne bakterije. Luk je naročito bogat flavonoidom koji se naziva kvercetin, koji je moćan antioksidans. Organski sumporni sastojci nastaju kad se luk siječe i zidovi stanica pucaju. Kad se kombiniraju, ovi sastojci predstavljaju moćnu zaštitu protiv brojnih bolesti kao što su rak, bolest srca, bolesti disajnih organa, dijabetes i infekcije.

## Luk i srce

### **Srčani napadi**

U istraživanju objavljenom u *European Journal of Nutrition*, talijanski znanstvenici otkrili su da osobe čija ishrana obiluje lukom (jedna ili više glavica u tjednu) imaju 22% manje šanse za srčanu bolest od ljudi koji ga ne konzumiraju gotovo nikako.

### **Luk podiže razinu “dobrog” HDL kolesterola i smanjuje “negativni” LDL kolesterol**

Što je mu je ukus oštriji, luk je bolji. Istraživanja pokazuju da konzumiranje luka podiže razinu “dobrog” HDL kolesterola. Samo pola srednje velikog jačeg ili ljućeg svježeg žutog ili bijelog luka<sup>2</sup>, ili jednaku količinu njihovog soka, dnevno obično je dovoljno da u prosjeku za 30% dramatično poveća “dobri” HDL kolesterol kod približno 3 od 4 pacijenta, prema dr. Victoru Gurewichu, kardiologu i profesoru medicine na Harvard Medical School, SAD, koji svim svojim srčanim bolesnicima preporuča da svakodnevno konzumiraju luk. Međutim, on tvrdi da se ovaj učinak smanjuje proporcionalno s dužinom kuhanja. Od preko 150 supstanci koje nalazimo u luku, znanstvenici nisu sigurni koje od njih podstiču “dobri” HDL, ali su sasvim sigurni da svježi luk ima bolje dejstvo; kuhanje smanjuje ili pak uništava sposobnost luka da podigne razinu HDL. Čini se da je aktivni agens onaj koji luku daje njegov jak i oštar ukus. Najbolji učinak dobiva se iz oštrijih bijelih i žutih vrsta u odnosu na blaže vrste, iako i blaže vrste na različite načine utječu na zdravlje.

Istraživanja pokazuju da konzumiranje luka može smanjiti vaš “loši” LDL krvni kolesterol. U jednoj studiji, 45 zdravih ljudi u New Delhiju dobivali su 3000 kalorija dnevno, 15 dana. Njihov kolesterol u krvi se s prosječnog 219 popeo na 263. Ali samo jedna jušna žlica ili 10 g luka dnevno, uz jednako kaloričan obrok, drastično je smanjila njihov kolesterol na prosječnu vrijednost od 237.

### **Luk sprječava stvaranje krvnih ugrušaka**

Luk, poput aspirina, djeluje kao anti-koagulant, tj. sprječava nastajanje opasnih krvnih ugrušaka koji remete protok krvi u sudovima. Ugrušci sprječavaju snabdijevanje kisikom različitih dijelova tijela, kao što su srce ili mozak, što dovodi do srčanih ili moždanih udara. Dok neke supstance iz luka sprječavaju krvne pločice (od kojih nastaju ugrušci) da se sljepljuju jedna uz drugu, druge pak rastvaraju ugruške dok su još u nastajanju. Nakon deset godina proučavanja, znanstvenici iz Britanije i Indije ponudili su vrlo jake dokaze o tome da je luk izvrstan izbor za vaše srce. U jednom istraživanju, naprije su nahranili muškarce vrlo masnim obrokom od maslaca i vrhnja, primijetivši kako se aktivnost rastvaranja ugrušaka znatno smanjila. Nakon toga su im ponudili jednako mastan obrok, ali ovoga puta su dodali oko 60 g luka, sirovog, kuhanog ili prženog. Krv koju su izvukli 2 i 4 sata nakon obroka pokazala je da je luk u potpunosti spriječio negativno dejstvo masnoća na stvaranje ugrušaka. Zapravo, manje od pola čaše luka u potpunosti je obrnulo sposobnost masnoće da spriječi aktivnost rastvaranja ugrušaka.

Ova istraživanja koja pokazuju korisni učinak konzumiranja luka na srce možda mogu objasniti tzv. francuski paradoks—činjenicu da *Francuzi vrlo malo pate od srčanih bolesti u usporedbi s količinom zasićenih masnoća kojima njihova kuhinja obiluje*. To ima smisla uzmemo li u obzir da gotovo ne postoji

<sup>1</sup>Misli se na bijelu varijantu našeg crvenog luka (op. prev.).

<sup>2</sup> Isto.

francuski recept koji ne sadrži luk. Štoviše, jedno veliko ispitivanje pokazalo je da su ljubitelji češnjaka i crvenog luka imali bolju krvnu sliku (kolesterol, trigliceride i HDL) od ljudi koji su izbjegavali ova dva člana Allium obitelji. Čak i oni koji su jeli samo šolju luka tjedno imali su niži kolesterol i bolje kardiovaskularno zdravlje.

### Luk i krvni tlak

Kad je jedna skupina ljudi koji boluju od povišenog krvnog tlaka 28 dana dobivala 730 mg kvercetina dnevno, njihov tlak spao je za 2 do 7 podioka sistoličkog i 2 do 5 podioka dijastoličkog, u usporedbi s nikakvom promjenom u skupini koja je dobivala samo placebo.

U drugom istraživanju, 2-3 jušne žlice esencijalnog ulja od luka smanjile su krvni tlak kod 67% ljudi s umjerenom hipertenzijom. Sistolički je spao u prosjeku za 25 jedinica, a dijastolički za 15.

Nakon sedam godina istraživanja učinka luka na zdravlje, jedna skupina znanstvenika došla je do zaključka da treba uzimati 100 g (oko 2/3 šolje) dnevno kako bi se izbjegli bolest srca ili visok krvni tlak.

### Luk pomaže prevenciji osteoporoze

Jedna studija pokazala je da je konzumiranje luka bilo gotovo jednako učinkovito od uzimanja *Alendronata (Fosamax)*, lijeka koji se propisuje za prevenciju i liječenje osteoporoze (stanjivanje kosti) kod žena nakon menopauze. U ovom istraživanju istraživači su uspoređivali propadanje kosti kod pacova induciran vađenjem jajnika koji su bili tretirani Alendronatom ili prahom od luka. Sposobnost luka da spriječi propadanje kosti približio se učinku Alendronata (Fosamax). Čini se da luk jača kosti bez negativnih nuspojava Fosamaxa, kao što su bolovi u kostima i zglobovima, mučnina, ulceri, kiselo podrigivanje i osipi, da spomenemo samo neke.

Istraživači sa Univerziteta u Bernu, u Švicarskoj, otkrili su da jedan kemijski spoj—peptid GPCS—kojeg nalazimo u luku sprječava djelovanje osteoklasta (stanica koje razaraju kost) i na taj način usporava propadanje kostiju. Kad su stanice novorođenih štakora, koji su bili izloženi dejstvu paratiroidnog hormona kako bi se stimuliralo propadanje kostiju, tretirane GPCS sastojkom dobivenim iz bijele vrste crvenog luka, iz minerala kostiju, uključujući kalcijum, bio je značajno inhibiran.

Druga istraživanja pokazuju da konzumiranje luka povećava masu kostiju, njihovu gustoću i zasićenost mineralima. Ove optimistične studije na ljudima i životinjama podcrtavaju potencijalnu dobrobit luka za žene u menopauzi koje gube gustoću kostiju. Jedna studija u kojoj su se analizirali podaci o prehrani 35 milijuna žena pokazala je da je dnevno konzumiranje luka kod pred-menopauzalnih ili post-menopauzalnih žena u korelaciji s značajnim poboljšanjem gustoće kostiju, dok se neredovito konzumiranje luka (jednom mjesečno ili manje) nije moglo povezati s značajnom dobrobiti za zdravlje kostiju. To implicira da bi žene u postmenopauzalnom stadiju mogle smanjiti rizik lomljenja kuka svakodnevnim konzumiranjem luka.

### Detoksificirajte tijelo pomoću luka

Luk je bogat spojevima koji sadrže sumpor i vitamin C, a koji su jako dobri za oslobađanje tijela od teških metala kao što su živa, olovo, arsen i kadmijum.

**U sljedećem broju, pisat ćemo o učinku luka na zaštitu od raka, dijabetesa i problema s kožom.**

Izvori:

<http://www.saibaba.ws/teachings/foodforhealthy.htm>

[http://onions-usa.org/img/site\\_specific/uploads/phytochemical\\_brochure.pdf](http://onions-usa.org/img/site_specific/uploads/phytochemical_brochure.pdf)

<http://americanfitness.squarespace.com/onions-0712/>

<http://www.foods-healing-power.com/health-benefits-of-onions.html>

<http://www.foods-healing-power.com/health-benefits-of-onions.html>

<http://www.foods-healing-power.com/onions-for-your-heart.html>

[www.MedicineHunter.com](http://www.MedicineHunter.com)

<http://jn.nutrition.org/content/137/11/2405.full>

<http://www.foods-healing-power.com/onions-blood-pressure.html>

<http://curezone.org/dis/1.asp?CO=60>

[http://www.herballegacy.com/Peret\\_Medicinal.html](http://www.herballegacy.com/Peret_Medicinal.html)

<http://wrightnewsletter.com/2005/06/13/onion-consumption-may-slow-down-bone-loss/>

<http://health.tipsdiscover.com/onion-strong-cancer/>

<http://www.foods-healing-power.com/health-benefits-of-onions.html>

<http://www.foods-healing-power.com/onions-for-your-heart.html>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12126069?dopt=Abstract>

\*\*\*\*\*



## ☸ KUTAK ZA ODGOVORE ☸

**1. Pitanje:** *Kako bi se vibropraktičari trebali postaviti prema drugim sustavima liječenja kao što su alopacija, Ayurveda, i sl.?*

**Odgovor:** Vibropraktičari trebaju u potpunosti poštivati sve druge sustave. Mi vjerujemo da svaki prevladavajući sustav liječenja ima svoju ulogu. Činjenica je da ne postoji niti jedan sustav u svijetu koji može riješiti sve zdravstvene probleme. Svaki od sustava ima svoje zasluge i ograničenja. Ako neki sustav za jednu osobu funkcionira dobro, on/a bi ga trebao/la slijediti. U nekim situacijama, određeni sustav može za nekog djelovati bolje od drugog, ali isto tako u drugoj situaciji može važiti i obratno.

Stoga dopustimo pacijentima da odaberu jedan ili više sustava za različite probleme, sukladno njihovim potrebama i željama. Važno je da osoba ima vjere u sustav koji odabere. Nema potrebe za sukobljavanjem oko različitih sustava. Prema načelima Vibroterapije, Bog je jedini iscjelitelj. Vibropraktičari vjeruju da su oni samo instrument u Božjim rukama i da na taj način služe Bogu koji boravi u svim pacijentima.

+++++

**2. Pitanje:** *Prošlo je gotovo dvije godine otkad sam prošao obuku u rukovanju 108CC kutijom. Postoji li nešto posebno što bih trebao učiniti sada ili u budućnosti kako bih održao punu potenciju kombo vibracija?*

**Odgovor:** Vrlo je preporučljivo da svoju 108CC kutiju re-energizirate svake dvije godine. Trebali biste se obratiti svom treneru za pomoć u re-energiziranju. Imajte na umu da će se, prije nego što vam trener počne pomagati, od vas tražiti potvrda da ste slali redovita mjesečna izvješća. Ako to nije slučaj, apsolutno je NEOPHODNO podnijeti novo pisano obećanje Bogu TE, ako niste to učinili ranije, predati najmanje šest mjesečnih izvješća kako biste se kvalificirali za ponovno punjenje 108CC kutije.

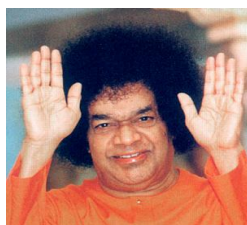
+++++

**3. Pitanje:** *Ne znam kako da za mjesečno izvješće brojim pacijente koji mi dolaze više od jednom mjesečno za isti ili neki drugi problem?*

**Odgovor:** U bilo kojem mjesecu, svi pacijenti koji dođu prvi put broje se kao NOVI. Svi oni koji su vas posjećivali i ranije broje se kao STARI pacijenti. Pacijent se broji samo jednom po mjesecu, bez obzira na broj posjeta unutar istog.

+++++

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



## ☸ BOŽANSKE RIJEČI ISCJELITELJA NAD ISCJELITELJIMA ☸

*“Gdje god se nalazite, što god činite, činite kao čin štovanja Boga, čin posvećenosti, čin koji Boga slavi kao onoga koji Nadahnjuje, Svjedoči i koji je Gospodar. Nemojte svoje djelatnosti dijeliti na kategorije kao što su ‘ovo je za mene’, a ‘ovo je za Boga’.”*

**Love All, Serve All, Help Ever Hurt Never, Knjiga izdata za Sathya Sai Babin 80. Rođendan, 2005**

“Nesebično služenje će oplemeniti čovjeka i uzdići njegov ugled. Ljudi trebaju njegovati osobine kao što su ljubav, suosjećanje, poštenje, samilost i opraštanje. Samo kada posjeduje ove osobine, osoba će biti u stanju činiti posvećeno služenje. Kako bi se oslobodili duboko usađene slabosti sebi, ljudi moraju shvatiti da im je ovo tijelo dano ne kako bi služili vlastitim interesima, već kako bi služili drugima.”

**Love All, Serve All, Help Ever Hurt Never, Knjiga izdata za Sathya Sai Babin 80. Rođendan, 2005**

\*\*\*\*\*

## ☪ OBAVJEŠTENJA ☪

### Predstojeće radionice

- ❖ **India Kasaragod in Kerala:** AVP radionica u veljači 2014, kontaktirati Rajesh Raman na [sairam.rajesh99@gmail.com](mailto:sairam.rajesh99@gmail.com) ili putem telefona na 8943-351 524 / 8129-051 524.
- ❖ **India Puttaparthi:** AVP radionica 28-30 siječanj 2014, kontaktirati Hem na [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)
- ❖ **India Puttaparthi:** SVP radionica 28 siječanj - 1 veljače 2014, kontaktirati Hem na [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

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

\*\*\*\*\*

## ☪ VAŽNO: POZOR SVIM PRAKTIČARIMA ☪

Neki od slučajeva koje nam pošaljete su fantastični, ali često ih ne možemo podijeliti s drugima jer nam nedostaju bitne informacije koje možemo dobiti samo od praktičara. Stoga vas MOLIMO da prilikom slanja svojih slučajeva, u izvješće uključite sljedeće podatke:

Dob pacijenta, spol, datum početka tretmana, detaljan spisak svih akutnih simptoma, detaljan spisak svih kroničnih simptoma, trajanje svakog simptoma, mogući uzrok svakog kroničnog simptoma, bilo koju drugu vrstu prethodnog/trenutnog tretmana, preparat koji ste dali i njegovo doziranje, praćenje napretka u postotcima poredano po datumu, konačno stanje, bilo koju drugu relevantnu informaciju. Ove informacije pomoći će nam da vaše slučajeve objavimo u narednim brojevima glasnika.

\*\*\*\*\*

- ❖ Naša web stranica glasi [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org). Da biste se logirali na Portal za praktičare trebate vaš registracijski broj. Ako promijenite e-mail adresu, molimo vas da nas o tome blagovremeno obavijestite na [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org).
- ❖ Ovaj glasnik možete podijeliti sa svojim 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