

## Biuletyn Wibroniki Sai

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

“Kiedykolwiek widzisz chorą, przygnębianą, strapioną, zniechęconą osobę, to tam znajduje się pole do twojej służby.”...Sri Sathya Sai Baba

Tom 4 Wydanie 3

Maj / czerwiec 2013

### ☪ Z biurka Doktora Jit K Aggarwal ☪

Drodzy healerzy,

Otrzymaliśmy ostatnio od naszych healerów bardzo zachęcające relacje – dziękujemy wszystkim. Efekty leczenia zgłaszane przy użyciu zestawu 108CC daleko przekroczyły nasze oczekiwania. Oczywiście, powinniśmy za to podziękować jedynie naszemu ukochanemu Swamiemu i Jego Boskim Uzdrawiającym rękóm, które stale nas prowadzą. Chciałbym podzielić się z wami, jak powstała idea przygotowania zestawu kombinacji. W roku 2000 moja żona Hem i dwóch innych healerów regularnie odwiedzała lokalną szkołę dla dziewcząt w Puttaparthi, by leczyć tamtejsze uczennice. Ponieważ większość dzieci chorowała na podobne dolegliwości, healerzy używając Sai Ram Healing Vibration Potentiser musieli robić takie same remedia wielokrotnie, oddzielnie dla każdej uczennicy. Było to bardzo czasochłonne zajęcie, dlatego też dla ułatwienia pracy zrobili w większej butelce kilka powszechnych, potrzebnych zestawów wibracji. To przyczyniło się do narodzenia idei zrobienia zestawów zawierających gotowe kombinacje, które mogłyby być używane nie tylko w kampusach, ale i innych sytuacjach. 14 czerwca 2000 r. Hem wzięła na poranny darszan list do Swamiego. W drodze powrotnej do swojej rezydencji Swami zatrzymał się, wziął list i zmaterializował dla Hem wibuti. W owym czasie nie mieliśmy pojęcia, że Pan prowadzi nas do zestawu 108CC, który to zestaw po raz pierwszy pobłogosławił w 2007 roku i potem jego poprawioną wersję w 2008 roku (możecie zobaczyć to na fotografii w waszej książce 108CC).

W zeszłym miesiącu została opublikowana przez Sri Sathya Sai Books and Publications Trust z Maharashtra, Indie, książka o wibronice. Napisał ją nasz praktyk <sup>02640</sup>, który jest też alopacyjnym lekarzem (nie praktykuje alopacji na co dzień, a jedynie czasami jako sewę). Książka opisuje liczne trudne przypadki w różnych dziedzinach medycyny, które były pomyślnie leczone wibroniką i może stanowić zachętę dla wielu nowych ludzi do zajęcia się tą terapią. Chociaż autor książki nie stosuje zestawu kombinacji, to może zainspirować wielu praktyków do podejmowania się trudniejszych przypadków oraz do dzielenia się swoim doświadczeniem dla dobra wszystkich. Książka jest dostępna w sklepie Dharmakshetra i w Prashanti Nilayam.

Jest teraz pora roku, kiedy w Indiach mamy środek wakacji, a i ludzie na Zachodzie ich oczekują. Jeśli planujecie podróż czy ruszacie na urlop, to musimy wam tylko przypomnieć, abyście wzięli ze sobą mały pakunek leków wibronicznych. Możecie zrobić zestaw zdrowotny wymieniony na 24 stronie książki „108 Powszechnych Kombinacji” i wozić go ze sobą w małym, blaszanym pudełku. Nie życzymy wam rozstroju żołądka, złośliwego ataku grypy czy zwichnięcia kostki, co mogłoby zrujnować wasz urlop. Jednakże, jeśli wybieracie się w rejon, gdzie moglibyście zarazić się malarią czy inną tropikalną chorobą, to nie zapomnijcie, aby przed wyjazdem rozpocząć prewencyjne zażywanie odpowiednich środków i kontynuować ich zażywanie aż do powrotu do domu. W porze monsunu oczekiwanego każdego dnia w Indiach, tropikalne choroby szaleją – lepiej być bezpiecznym, niż później żałować. Dlatego też, jeśli prowadzicie obozy w wioskach, nie zapomnijcie o prewencyjnym podawaniu remediów dla wszystkich pacjentów dla ochrony ich przed infekcją i sami również je bierzcie.

W każdym biuletynie proszę o przysyłanie waszych opinii i każdorazowo jesteśmy zalewani odpowiedziami. Zaskakujące jest jednak to, że healerzy dzielą się z nami tylko dobrymi sprawami. Jestem przekonany, że są też rzeczy, które wam się nie podobają; chętnie usłyszelibyśmy również o nich. Doceniamy uczciwe opinie i będą one pomagać nam we wspólnej „naukowej podróży”. Również jeśli spotkaliście przypadkiem jakiś artykuł o zdrowiu, którym chcielibyście podzielić się w biuletynie, przyslijcie go nam. Prosimy, kontynuujcie nadsyłanie ciekawych przypadków leczenia wibroniką – możemy mieć wzajemną korzyść z każdego doświadczenia.

Życzę wam ciepłego i wspaniałego lata – obyśmy wszyscy grzali się w blasku miłości Swamiego i byli tak inspirowani, by lepiej przyczynić się do Jego misji.

Z miłością w służbie Sai

Jit Aggarwal

## ☞ Historie przypadków uleceń przy pomocy Zestawu 108 Codziennych Kombinacji ☞

### 1. Rak macicy <sup>11993...Indie</sup>

Kobieta 45-letnia chorowała przez 4 lata na raka macicy. Była poddana leczeniu alopaticznemu z włączeniem chemioterapii, ale zostało ono przerwane, gdyż nie przyniosło żadnej ulgi. Kobieta była przykuta do łóżka wskutek ubocznych działań. Leczenie zaczęto 15 października 2012 roku, podano:

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

Po dwóch miesiącach stan poprawił się na tyle, iż kobieta mogła wstać z łóżka i wykonywać obowiązki domowe, jak również chodzić do kościoła. Kiedy pacjentka po 4 miesiącach została przebadana w kierunku raka, okazało się, że rak ustąpił i jej stan zdrowia był w normie. Dawkę obniżono do TDS

**CC8.4 Ovaries & Uterus** jest zwykle włączane, gdy rak jest na tych obszarach. **CC15.1 Mental & Emotional tonic** jest dobrym dodatkiem i musi być przyłączony do leczenia.

+++++

### 2. Atak serca <sup>11220...Indie</sup>

61-letni wujek praktyka, chorujący na cukrzycę i serce, niespodziewanie dostał ataku w środku nocy 31 marca 2013 roku i miał powracające utraty świadomości. Natychmiast zastosowano **CC3.1 Heart emergencies** w wodzie i po 2 minutach od podania kombinacji mężczyzna mógł podnieść się i usiąść w łóżku. Podawanie leku kontynuowano co 5 minut, nawet podczas przewożenia samochodem do pobliskiego szpitala. W momencie przybycia do szpitala mężczyzna czuł się dobrze. Stwierdzono dolegliwości serca, nadciśnienie i możliwy udar. Rodzinie powiedziano, że atak był spowodowany wysokim ciśnieniem i wysokim poziomem cukru we krwi. Healer zaznaczył, że miały miejsce inne przypadki, kiedy pacjent korzystał z tej kombinacji.

*Jest to potwierdzenie dla nas, że taką kombinację należy trzymać w rodzinie chorego z poważną chorobą serca, zwłaszcza, gdy ma cukrzycę. Wtedy będzie ono łatwo dostępne do użycia przy podobnych atakach.*

+++++

### 3. Artretyzm <sup>02853...Indie</sup>

50-letnia kobieta cierpiała od dwóch lat z powodu bólu w nogach, głównie w stawach, szczególnie gdy było zimno. Nie mogła zgiąć nogi w kolanie, aby usiąść na podłodze, czy nawet na fotelu oraz chodzić bardzo daleko. Lekarz leczył ją doustnymi lekami i zalecił na nogi masaż z maścią; nic nie pomogło. Powiedziano jej, że przyczyną jest zimna pogoda, stres i starzenie się. W listopadzie 2012 roku healer zastosował następującą kombinację:

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

Dwa miesiące później kobieta powiedziała praktykowi, że całkowicie uwolniła się od bólu po trzech tygodniach leczenia wibracjami. Jest szczęśliwa, że znowu może chodzić na długie spacery oraz łatwo siadać zarówno na podłodze, jak i na fotelu.

+++++

### 4. Chroniczna egzema <sup>10364...Indie</sup>

Healer w wieku 55 lat leczył u siebie chroniczną egzemę, na którą chorował od 8 lat. Egzema występowała na dole brzucha i na całych nogach. Brał leki alopaticzne, ale przynosiły one tylko tymczasową ulgę. Mężczyzna przygotował następujące wibracje:

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

Objawy ustąpiły całkowicie. Healer chciał, abyśmy wiedzieli, że od kiedy cztery lata temu uzyskał kwalifikacje do leczenia wibracjami wydatki na leczenie całej jego rodziny spadły do zera! W tym czasie pracował on też na pogotowiu SSS VIP Medicare.

## 5. Zwężenie zastawki aortalnej <sup>02128...Argentyna</sup>

67-letnia kobieta zgłosiła się do healera, gdyż miała zaplanowany zabieg chirurgiczny serca w związku ze zwężeniem zastawki aortalnej i dużą arytmia i zastanawiała się czy wibronika mogła by pomóc. Po wskazaniu wahadełka zastosowano następujące kombinacje:

**#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/raz na tydzień**

Kobieta zaczęła brać leki 20 października 2012 roku. Operacja została odwołana ze względu na znaczną poprawę zdrowia dotyczącą arytmii i polepszeniem funkcji zastawki tętnicy. Kontynuuje branie powyższych wibracji.

+++++

## 6. Guz mózgu <sup>02128...Argentyna</sup>

Kobieta 29-letnia przyszła do healera, gdyż miała 9 mm guza w siodle tureckim w mózgu. Siódło tureckie (dosłownie turecki fotel) to wgłębienie w formie siodła w kości klinowej czaszki, gdzie jest ulokowana przysadka mózgowa. Każdego roku kobieta musiała robić badanie za pomocą rezonansu magnetycznego, aby kontrolować powiększenie guza, zawsze istniała możliwość, że może być konieczna operacja w celu jego usunięcia. Zastosowano:

**SR253 Calc Fluor + SR254 Calc Phos + SR280 Calc Carb (200C) + SR295 Hypericum (200C) + SR318 Thuja (200C)** przygotowano na wodzie w zakraplaczu o poj. 10 ml i dwie krople podawano TDS.

Po 56 dniach jedynie wibroterapii pacjentka przyszła do szpitala na następny rezonans magnetyczny. Guz kompletnie zniknął. Lekarze byli zdziwieni i zaznaczyli, że oni nie mogą uwierzyć w ten cud!

+++++

## 7. Przeziębienie i grypa

Healer <sup>02119...USA</sup> ten otrzymał bardzo dobre wyniki z następującym zestawem wibracji stosowanym przy przeziębieniu i grypie: **NM18 General Fever Mix + NM36 War.**

Zażywany często, gdy tylko pojawią się pierwsze symptomy choroby, eliminuje zarówno chorobę wirusową, jak i bakteryjną. Jeśli podany jest później, gdy już infekcja rozwinęła się, wówczas osłabia chorobę i skraca czas jej trwania. Sam healer i kilku z jego pacjentów doszło do wniosku, że ta kombinacja jest bardzo efektywnym środkiem.

### Grypa

Z kolei ten healer <sup>01361...USA</sup> bardzo wysoko ocenia **NM79 Flu Pack** jeśli chodzi o szybkie zatrzymanie postępu grypy. Healer stosując to remedium miał bardzo wiele udanych przypadków wyleczenia, w tym u siebie i u żony.

\*\*\*\*\*

## ☞ Ważne: Uwaga do wszystkich healerów ☞

Niektóre przysłane do nas opisy przypadków są fantastyczne, ale nie zawsze jesteśmy w stanie podzielić się wszystkimi opisami z wami, ze względu na brak istotnych informacji, które znane są tylko healerom leczącym dany przypadek. PROSIMY więc o przysyłanie swoich opisów, po uprzednim sprawdzeniu, że zawierają następujące dane:

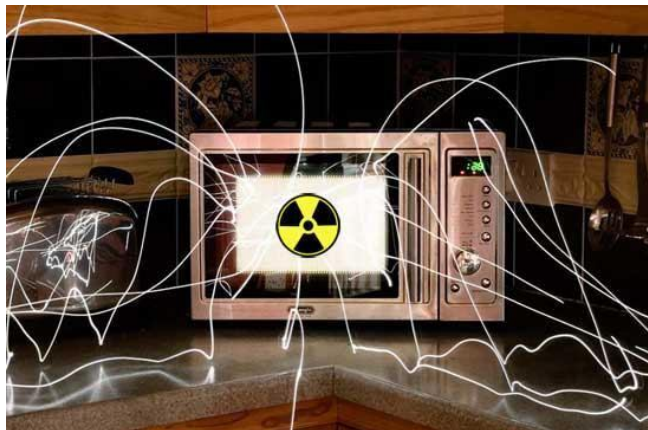
**Wiek pacjenta, płeć: mężczyzna/kobieta, data początku leczenia, dokładna lista ostrych objawów, dokładna lista chronicznych symptomów, okres każdego symptomu, możliwa przyczyna każdego chronicznego objawu, każde byłe/trwające leczenie, zastosowane kombinacje, ich dawka, data i określenie w procentach poprawy stanu zdrowia, końcowy stan, każda inna odpowiednia informacja.**

Wszystko to pomoże nam publikować wasze przypadki w przyszłych biuletynach. Jeśli te informacje nie dojdą, to nie będziemy mogli kompletować przypadków do publikacji w przyszłości.

## ☯ Kącik porad ☯

Wibronika Sai oferuje informacje i artykuły o zdrowiu wyłącznie w celach edukacyjnych, informacji tych nie należy traktować jako porady lekarskiej. Doradzajcie swoim pacjentom, aby zawsze ze swoim schorzeniem zgłaszali się do lekarza.

### Ukryte zagrożenia gotowania w mikrofalówce



Na pewno wiecie, że to co spożywacie ma wpływ na wasze zdrowie. Mantra „jesteście tym, co spożywacie” jest bardzo prawdziwa. Ale musicie rozważać nie tylko co zjadacie, ale też jak to gotujecie.

Jedzenie pokarmu w większości surowego jest ideałem. Większość z nas nie potrafi jednak stosować kompletnie surowej diety, trochę naszego pokarmu gotujemy. I tu mamy duży wybór: zwykłe piekarniki, grill, piekarniki indukcyjne, mikrofalowe itd.

Nie trzeba mówić, że mikrofalówka jest wygodnym i jednym z najszybszych sposobów na gotowanie. Jak więc działa?

#### Jak działa mikrofalówka?

Mikrofalówka jest rodzajem elektromagnetycznej energii, podobnie jak fale świetlne czy radiowe. Mikrofałe są bardzo krótkimi falami elektromagnetycznymi, które pędzą z szybkością światła. W naszym współczesnym technologicznym wieku mikrofałe są wykorzystywane do przekazywania na duże odległości sygnałów, np. telefonu, telewizji, komputera, do przekazywania informacji naziemnych lub satelitarnych. Dla nas mikrofałe są bardziej znane jako energia wykorzystywana do przygotowywania jedzenia.

Każdy mikrofalowy piekarnik ma magnetron, rurę w której elektrony poddawane są działaniu pól magnetycznych i elektrycznych tak, aby tworzyć długofalowe promieniowanie blisko 2.45 gigahertz (GHz). Ta mikrofalowa radiacja współdziała z molekułami pokarmu. Każda fala energii zmienia biegunowość z pozytywnej na negatywną w każdym cyklu fali. W mikrofalówkach ta biegunowość zmienia się miliony razy na sekundę. Molekuły pokarmu – zwłaszcza molekuły wody – mają pozytywny i negatywny biegun w ten sam sposób, jak magnes ma północny i południowy biegun.

W modelach komercyjnych piekarnik ma moc wejściową około 1000 wat. Jeśli te mikrofałe tworzone przez magnetron bombardują jedzenie, to powodują rotacje bieguna molekuły w tej samej częstotliwości miliony raz na sekundę. Wszystkie te ruchy stwarzają tarcie, które rozgrzewa pokarm.

#### Czy jest to bezpieczny sposób gotowania?

Nie ma dużo badań pokazujących, jak mikrofalówki oddziałują na pokarm. I co więcej, wyniki tych badań są całkiem niespójne. Niektórzy naukowcy, zwykle podtrzymywani przez producentów czy rządy, twierdzą, że mikrofalówki są całkiem bezpieczne. Inni, zwykle entuzjaści zdrowego trybu życia, potępiają mikrofalówki jako najgorszy kuchenny sprzęt, zawsze generujący zagrożenie dla każdej żywej istoty. Oczywiście, dla udowodnienia tak poważnego twierdzenia należy przeprowadzić więcej niezawisłych badań, ale już jest jasne, że mikrofalówki nie są najlepszym sposobem gotowania pokarmu.



## Mikrofałe rujną składniki pokarmowe w żywności

- ❖ Badanie opublikowane w listopadowym numerze z 2003 roku „Magazynu Nauki o Żywności i Rolnictwie” pokazało, że brokuły „rozbijane” w mikrofalówce z wodą tracą do 97% swoich dobrych antyoksydantów. Dla porównania gotowane brokuły tracą 11% swoich antyoksydantów, czyli niewiele. Wystąpiła też redukcja związków fenolowych i glukozyzolanów, jedynie poziom minerałów pozostał nietknięty.
- ❖ W 1999 roku skandynawskie badanie dotyczące gotowania odrostów szparagu pokazało, że mikrofałe powodują redukcję w nich witaminy C.
- ❖ W badaniu czosnku zaledwie 60 sekund ogrzewania mikrofalowego wystarczyło do inaktywacji allinazy, głównego aktywnego składnika przeciwrakowego występującego w czosnku.
- ❖ Badania Japończyka Dr. Watanabe pokazały, że 6 minut ogrzewania mikrofalowego degeneruje w mleku 30-40% witaminy B12.
- ❖ Niedawne australijskie badania odkryły, że mikrofałe powodują wyższy stopień „rozkładu protein” niż konwencjonalne podgrzewanie.

## Mikrofałe są niedobre dla podgrzewania mleka matki

Wydaje się, że jest coraz więcej dowodów sugerujących, że ludzkie mleko lub mleko dla dzieci zmienia się, jeżeli jest podgrzewane w kuchence mikrofalowej:

- ❖ Mikrofałe mogą zniszczyć w mleku matki podstawowe czynniki do walki z chorobą, które stanowią ochronę dla twojego dziecka. W 1992 roku dr Richard Quan odkrył, że w mikrofalówce mleko z piersi traci aktywność lizozymu, przeciwciała i sprzyja wzrostowi potencjalnie bardziej chorobotwórczych bakterii.
- ❖ Kolejne badanie na temat mleka z piersi prowadzone przez Lee w 1989 roku pokazały uszczuplenie witamin po użyciu mikrofalówki oraz zamianę niektórych aminokwasów w inne substancje, biologicznie nieaktywne. Niektóre zmienione aminokwasy są trujące dla układu nerwowego i nerek.

## Zmiany u ludzi spożywających pokarm z mikrofalówki

Odnotowano mało badań na temat zmian u konsumentów korzystających z żywności przygotowywanej w mikrofałi. Fragmenty pracy wykonanej przez Hertela i Blanka były obszernie cytowane i wymagają kontynuacji. Chociaż badacze znaleźli wiele poważnych zmian, włączając obniżenie hemoglobiny i podwyższenie poziomu cholesterolu i leukocytów, ich badania opierały się zaledwie na 18 osobach, z których wszyscy jedli tylko makrobiotyczny pokarm, włączając w to samego Hertela. Możliwe, że ich odkrycie jest równie cenne dla ogółu publiczności, ale bez dalszych dowodów nie możemy przyjąć tych założeń. Tom Valentine, niezależny amerykański dziennikarz, opublikował wyniki tego badania w piśmie „W poszukiwaniu zdrowia”, wiosną w 1992 roku.

## Uwolnij się od swojej mikrofalówki: Kilka podstawowych porad

Czy wierzysz w to czy też nie, łatwo jest żyć bez mikrofalówki. Musisz tylko zrobić kilka małych poprawek w stylu życia, takich jak:

- ❖ Planuj do przodu. Wyciągnij swój obiad z zamrażarki rankiem lub wcześniej w nocy, tak abyś nie starał się rozmrażać dwukilogramowego kawałka dwie godziny przed porą obiadową.
- ❖ Gotuj zupy i gulasze, a potem zamrażaj je w małego rozmiaru workach czy pojemnikach. Godzinę przed czasem posiłku wyjmij jeden i rozmroź nieco zanurzając w wodzie, aż będzie rozmrożone na tyle, że można przełożyć zawartość pojemnika do garnka i podgrzać na kuchence.
- ❖ Przygotowuj swoje posiłki wcześniej, abyś zawsze mógł mieć dobre jedzenie, nawet w te dni, gdy jesteś bardzo zajęty czy za bardzo zmęczony na gotowanie.
- ❖ Jedz więcej naturalnego surowego pokarmu. To jest najlepsze dla długotrwałej poprawy zdrowia.

Źródła:

- [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>

## Jak żywność bogata w błonnik może pomóc trzymać cholesterol pod kontrolą



Tak jak spożycie określonej żywności – bogatej w tłuszcze nasycone – może zwiększyć poziom szkodliwego cholesterolu, tak jedzenie żywności bogatej w błonnik może pomóc w jego obniżeniu. Naukowcy nadal próbują określić mechanizm, z pomocą którego błonnik obniża cholesterol, mówi Linda V. Van Hom PhD, dietetyk i profesor medycyny prewencyjnej z Uniwersytetu Feinberga w Chicago.

Dietetyczny błonnik znany jako błonnik czy wypełniacz, zawiera wszystkie części roślinnego pokarmu, których ciało nie może przetrawić czy wchłonąć. W odróżnieniu od innych komponentów jedzenia – tłuszczów, protein czy węglowodanów – które twoje ciało rozkłada i wchłania – błonnik nie jest trawiony. Zamiast tego przechodzi on nietknięty przez układ trawienny i opuszcza twoje ciało.

Błonnik jest zwykle klasyfikowany jako rozpuszczalny, gdy rozpuszcza się w wodzie i nierozpuszczalny. Większość produktów spożywczych pochodzenia roślinnego, jak płatki owsiane, czy ziarna zawiera rozpuszczalny i nierozpuszczalny błonnik. Jednak ilość każdego typu jest inna w różnych pokarmach roślinnych. Dla większej korzyści jedz różnorodne pokarmy bogate w błonnik.

Pewne jest, że korzyści w kontroli cholesterolu zawdzięczamy rozpuszczalnemu błonnikowi. Znajduje się on w owocach takich jak gruszki i jabłka, w warzywach takich jak groch oraz w całych ziarnach, jak owies i jęczmień. Błonnik nierozpuszczalny nie jest trawiony, ale jest niezbędnym elementem zdrowej diety – nie dla kontroli cholesterolu – ale jako pomoc w trawieniu.

„Bogate w błonnik pokarmy, zawierające rozpuszczalny błonnik, mają wpływ na krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe w krwioobieg” mówi Van Hom. „Rozpuszczalny błonnik ma takie same właściwości, jak leki obniżające cholesterol; blokuje on wchłonięcie nasyconych tłuszczów czy innych szkodliwych typów tłuszczu”. Rozpuszczalny błonnik może też pomóc w redukcji odporności na insulinę, która podobno odgrywa rolę w niezdrowym poziomie cholesterolu. „Błonnik wydaje się mieć pozytywny wpływ na metabolizm lipidów i glukozy”, relacjonuje Van Hom. Może on obniżyć waszą nadwyżkę lipidów czy tłuszczu, skutkując unormowaniem poziomu cholesterolu, triglicerydów i innych tłuszczów we krwi.

Jest praktyczny powód, dlaczego żywność zawierająca rozpuszczalny błonnik może pomóc w regulowaniu cholesterolu, mianowicie ten rodzaj produktów zazwyczaj zawiera mniej tłuszczu i jest bardziej sycący niż pokarm bez błonnika. Oznacza to, że jest większe prawdopodobieństwo, że trzymając się diety bogatej w żywność o dużej zawartości błonnika osiągniemy zdrową wagę.

### **Błonnik dla obniżenia cholesterolu: Badania**

Badania pokazują, że codzienne, proste zmiany diety mające na celu obniżenie cholesterolu mogą dać dobre wyniki w przeciągu miesiący. Zgodnie z kontrolnymi badaniami 300 dorosłych osób, opisanymi w magazynie „Magazyn Odżywiania”, ludzie którzy zjadają codziennie 3-4 gramy płatków zbożowych z błonnikiem owsianym przez cztery tygodnie obniżą lipoproteinę niskiej gęstości (LDL) - „zły” cholesterol o blisko 5%. Powyższe badania były pierwszymi pokazującymi, że włączenie błonnika do diety na wysoki cholesterol pomocne jest dla ludzi różnych grup etnicznych.

Kolejna dobra nowina: Nie tylko owies jest źródłem błonnika. Badania 160 kobiet po menopauzie pokazały, jak dieta na suchych śliwkach i jabłkach i owocowy błonnik wpływają na czynniki ryzyka chorób serca związanych z cholesterolem. Badania opublikowano w „Magazynie Akademii Żywności i Diety”, zespół badaczy poinformował, że u kobiet, które jadły ekwiwalent dwóch suchych jabłek dziennie, odnotowano poprawę poziomu cholesterolu nawet o 16 procent w ciągu trzech miesięcy (choć suszone śliwki też były pomocne w obniżeniu poziomu cholesterolu całkowitego).

## Jak dużo błonnika potrzebujemy codziennie?

Institut Medycyny, który udostępnia naukowo uzasadnione porady w sprawach leków i zdrowia, daje następujące zalecenia dziennego spożycia błonnika dla dorosłych: mężczyzna powinien spożywać od 30 do 38 gramów błonnika, kobieta od 21 do 25 gramów. Zauważono, że większość ludzi nie osiąga nawet 25 procent zalecanej normy. Staraj się zatem dodawać do swojej diety produkty z dużą zawartością błonnika: otręby owsiane, ryżowe, seler, marchew, bób, groch, gruszki, pomarańcze, jęczmień, kaszę owsianą, migdały.

**Czy potrzebujesz kilku pomysłów jak zastosować taką dietę na co dzień?** Spróbuj tych wskazówek:

- ❖ Jedz przekąski z suszonych lub całych owoców czy warzyw.
- ❖ Dodawaj dużo warzyw i fasoli do zup i zapiekanek.
- ❖ Podczas pieczenia używaj pełnoziarnistej mąki, zastępując częściowo lub w całości mąkę białą.
- ❖ Rób z mlekiem gorące kakao, które zawiera błonnik.
- ❖ Wybierz opcję bogatą w błonnik zamiast opcji tłustej – na przykład zamiast sera czy kwaśnej śmietany do burrito dodawaj tylko fasolę.

## Korzyści z diety bogatej w błonnik

Bogata w błonnik dieta ma wiele korzyści, jak:

- ❖ **Normalizację perystaltyki jelit.** Dieta z błonnikiem zwiększa wagę i rozmiar waszego stolca i rozmiękcza go. Masywny stolec łatwiej przesuwa się, zmniejszając ryzyko zaparc. Z kolei jeśli macie luźny, wodnisty stolec, to błonnik może pomóc w utwardzeniu stolca, bo absorbuje wodę i zwiększa jego masę.
- ❖ **Pomaga utrzymać zdrowe jelita.** Dieta obfita w błonnik może obniżyć ryzyko rozwoju hemoroidów i małych uchyłków w okrężnicy (choroba uchyłkowa jelit). Trochę błonnika fermentuje w okrężnicy. Badacze obserwują jaką rolę może to odgrywać w zapobieganiu chorobom jelita grubego.
- ❖ **Obniża poziom cholesterolu.** Rozpuszczalny błonnik obecny m.in. w fasoli, owsie, nasieniu lnu i otrębach owsianych, może obniżyć poziom cholesterolu we krwi, obniżając poziom LDL. Badania pokazały, że błonnik może mieć też inne korzyści zdrowotne, jak regulacja ciśnienia krwi i zmniejszenie stanów zapalnych.
- ❖ **Pomaga kontrolować poziom cukru we krwi.** U cukrzyków błonnik - zwłaszcza rozpuszczalny – może spowolnić wchłanianie cukru i poprawić poziom cukru we krwi. Zdrowa dieta, która zawiera nierozpuszczalny błonnik może też obniżyć ryzyko rozwoju cukrzycy 2 typu.
- ❖ **Pomaga w osiągnięciu normalnej wagi.** Żywność z wysoką zawartością błonnika generalnie wymaga więcej czasu na żucie, co daje ciału czas na zarejestrowanie, że już nie jesteście głodni, a to zmniejsza prawdopodobieństwo przejadania. Równocześnie daje wrażenie obfitości, więc dłużej pozostajecie nasyceni. Dieta bogata w błonnik ma też mniejszą "energetyczną gęstość", co znaczy, że zawiera mniej kalorii w tej samej objętości pokarmu.

Inną korzystną cechą diety z błonnikiem jest zapobieganie rakowi jelita grubego. Jednak dowód, że błonnik redukuje raka jelita grubego jest trudny do jednoznacznego przedstawienia. Zwiększenie każdego dnia spożycia błonnika do zalecanego poziomu wpływa pozytywnie i przyczynia się do poprawy stanu zdrowia.

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

\*\*\*\*\*

## ☞ Kącik odpowiedzi ☞

**1. Pytanie:** Czy przed pierwszym spotkaniem muszę dać pacjentowi formularz?

**Odpowiedź:** Nie jest to konieczne, ważna jest rozmowa z pacjentem. Ale może być to pomocne dla pacjenta i healera, jeśli pacjent chce zapisać wszystkie szczegóły dotyczące chronicznych problemów i przebytego leczenia.

+++++

**2. Pytanie:** Podręcznik Wibroniki ma listę wielu pytań dla pacjenta, pomocną przy ustalaniu przyczyny jego chronicznej choroby. Jednak na początku, gdy pacjent nie jest otwarty na takie pytania, czy jest coś, co mogę zrobić?

**Odpowiedź:** Tak, w większości przypadków pomocne będzie dodanie CC15.1, gdyż źródło choroby często leży w niektórych zaburzeniach mentalnych, jak zgrzyzota czy trauma. Jednak rozmawiając z pacjentem podobnie jak z członkiem rodziny, można pomóc mu w otwarciu się na twoje pytania.

**3. Pytanie:** Jeszcze jako pacjent otrzymałem swoje leki pocztą, fiolka wówczas była pełna, a w podręczniku mówią, że należy napełnić tylko 2/3; jak postąpić?

**Odpowiedź:** Prawdopodobnie jest zapełnić 2/3 i potem wstrząsać jak zwykle. Można jednak dodać jeszcze trochę kulek i ponownie wstrząsnąć.

**4. Pytanie:** Jak długo u pacjenta z chroniczną chorobą nie powinno być objawów choroby przed tym, gdy zacznę mu podawać podtrzymującą OW dozę na tydzień?

**Odpowiedź:** Gdy objawy u chorego ustąpią, zmniejszaj dawkę stopniowo przez dłuższy okres (między 1/3 a 2/3 okresu leczenia) do OW. Ta doza powinna być brana do końca życia.

**5. Pytanie:** Czy stosowne jest robienie remedium w obecności chorego, czy będzie to wyglądało dziwnie/rytualnie, gdy będę wstrząsał fiolką w formie 8?

**Odpowiedź:** Nie uważamy tego za problem, ale gdy odczuwacie potrzebę, to możecie wytłumaczyć, że taki sposób zapewnia przekazanie wibracji z kropli do WSZYSTKICH pigulek.

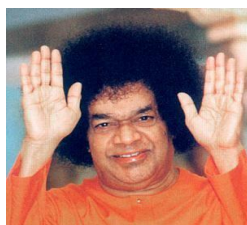
**6. Pytanie:** Jeśli pacjent bierze 4 różne środki, czy konieczne jest odczekanie pomiędzy nimi 20 minut?

**Odpowiedź:** Nie, wymagana jest 5 minutowa przerwa pomiędzy nimi. Jednemu pacjentowi w jednym czasie należy dawać nie więcej niż 3 różne buteleczki, inaczej możecie przeciążyć chorego i może on przerwać leczenie.

**7. Pytanie:** Czy wolno mi przesłać e-maila z linkiem do strony Wibroniki do moich/potencjalnie moich pacjentów Sai, aby kreować u nich świadomość? Czy mogę rozmawiać o wibronice na skype?

**Odpowiedź:** Na pewno, możecie im powiedzieć o Wibronice Sai na skype, poprzez e-maile czy telefon i zachęcić ich do czytania naszych biuletynów, łatwo dostępnych dla wszystkich na naszej stronie internetowej. Mamy też ulotki z dodatkowymi informacjami dla chorych i wielbicieli Sai.

*Praktycy: czy macie pytania do doktora Aggarwala? Prześlijcie je na [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org)*



## ☪ Boskie Słowa Uzdrowiciela Uzdrowicieli ☪

*“Duchowe wykonywanie służby jest całkiem odmienne. W służeniu poświęćcie całą waszą energię i uwagę na wykonywanym zadaniu, bo jest to dedykowane zadanie. Zapominacie o swoim ciele i ignorujecie jego żądania. Odkładacie na bok swoją indywidualność, prestiż i przywileje. Wyrzucacie korzenie swojego ego. Porzucacie wasz status, waszą próżność, wasze imię i formę i wykonujecie wszystko czego inni wymagają. Ten proces czyni umysł czystym.” ... Sathya Sai Speaks. 1977.06.03*

*“Służenie jest programem życiowym; ono nie zna odpoczynku czy wytchnienia. To ciało zostało wam dane, abyście mogli poświęcać swoje siły i umiejętności dla służenia człowiekowi - bratu. Służ człowiekowi, aż zobaczysz Boga we wszystkich ludziach; wtedy wszystko stanie się uwielbieniem.”*

*...Sathya Sai Speaks. 1975.01.06*



„Nie masz powodu do dumy, gdy jesteś w stanie pomóc innym, bo twoje umiejętności czy bogactwo, czy moc, czy odwaga, czy stanowisko urzędnicze, które daje tobie szansę służyć jest darem od Boga, czy ty uznajesz to czy nie. Ty tylko oferujesz ten Boski dar drugiemu Boskiemu darowi, mianowicie biednemu, nieczytelnemu, słabemu, choremu, zmartwionemu, zrozpaczonemu, który szuka twojej pomocy. Dla postępu ludzkości praca sama w sobie nie jest wystarczająca, bo praca powinna być związana z miłością, współczuciem, prawością, prawdowością i sympatią. Bez powyższych cech bezinteresowne służenie nie może być wykonane.”

...Sathya Sai Baba - dyskurs

\*\*\*\*\*

## ☪ Ogłoszenia ☪

### Nadchodzące Warsztaty

- ❖ **Indie New Delhi** AVP warsztaty dla młodszych healerów, 29-30 czerwiec 2013 r., kontakt Sangeeta - [trainer1.delhi@vibrionics.org](mailto:trainer1.delhi@vibrionics.org)
- ❖ **Indie Puttapparthi**: SVP warsztaty dla asystentów healerów, 15-20 lipiec 2013 r., kontakt Hem - [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)
- ❖ **Indie Puttapparthi**: AVP warsztaty dla młodszych healerów, 23-27 lipiec 2013 r., kontakt Hem - [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)
- ❖ **Indie Mumbai**: AVP warsztaty, 3-4 sierpień 2013 r., kontakt - Sandip Kulkarni - 9869-998 069 lub email - [sanket265@yahoo.co.in](mailto:sanket265@yahoo.co.in); lub - Nand Agarwal - [nandagarwal@hotmail.com](mailto:nandagarwal@hotmail.com).
- ❖ **Włochy Wenecja**: Konferencja i kurs przypominający, 31 sierpień 2013 r., kontakt Manolis email - [manolistho@yahoo.it](mailto:manolistho@yahoo.it) lub pod telefonem +39-41-541 3763.
- ❖ **Polska Wrocław (Sulistrowiczki)**: VP warsztaty dla healerów 13-15 wrzesień 2013 r.,
- ❖ **Polska Wrocław (Sulistrowiczki)**: Spotkanie dla wszystkich healerów - 15 wrzesień 2013 r., kontakt Dariusz Hebisz, email - [wibronika@op.pl](mailto:wibronika@op.pl) lub pod telefonem +48-606 879 339.
- ❖ **Grecja Ateny**: JVP warsztaty dla młodszych healerów i kurs przypominający, 21-23 wrzesień 2013r., kontakt Vasilis, email - [savasilis@gmail.com](mailto:savasilis@gmail.com) lub pod telefonem +30-697-2084 999.

**Do wszystkich instruktorów: Jeśli macie zaplanowane warsztaty, proszę wysłać szczegółową informację na adres: [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)**

\*\*\*\*\*

### \*\*\*UWAGA\*\*\*

- ❖ Nasza strona [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org) - aby zalogować się na „portalu dla healerów” potrzebny jest numer rejestracyjny. Przy zmianie e-maila prosimy o jak najszybszą informację na adres: [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org)
- ❖ Biuletynem możecie dzielić się z pacjentami. Ich pytania powinny być kierowane bezpośrednio do was, tą drogą mogą uzyskać odpowiedzi i wyjaśnienia. Dziękujemy za współpracę.

**Jai Sai Ram!**

*Wibronika Sai* ... ku doskonałości w dostępnej opiece zdrowotnej – darmowej dla pacjentów