

Biuletyn Wibroniki Sai

www.vibrionics.org

„Kiedykolwiek widzisz chorą, przygnębioną, strapioną, zniechęconą osobę, to tam znajduje się pole twojej bezinteresownej służby”... Sri Sathya Sai Baba

Tom 4 Wydanie 4

Lipiec/Sierpień 2013 r.

☞ Z Biurka dr Jit K. Aggarwala ☞

Drodzy healerzy,

Odczuwam wielką satysfakcję mogąc podzielić się z naszą rosnącą rodziną healerów Wibroniki Sai informacjami o najnowszych, ekscytujących postępach. Szanowny Przewodniczący Indyjskiej Organizacji Sri Srinivasanji zasugerował, abyśmy w najbliższym czasie zorganizowali w Prashanti Nilayam konferencję (niezależną i niezwiązaną ani z Organizacją Sai ani z Trustem)! To ogromny zaszczyt, jak również wspaniała możliwość dana nam przez Bhagawana, aby propagować wibronikę i poszerzać świadomość ludzi o tym wspaniałym systemie leczenia.

Konferencję planujemy zorganizować 26 stycznia 2014 roku. Nie można sobie wyobrazić lepszego prezentu noworocznego od Pana. Kiedy 21 kwietnia 2007 roku, podczas naszego interview Swami powiedział, że odbędzie się międzynarodowa konferencja wibroniki w Puttaparthi, byliśmy całkowicie zaskoczeni. Wygląda na to, że słowa Swamiego teraz właśnie się urzeczywistniają.

Jest to bardzo znaczące wydarzenie dla Wibroniki Sai. W dużej mierze jest to zasługą zbiorowego wysiłku rzeszy healerów, którzy codziennie na całym świecie, poprzez pracę z uzdrawiającymi wibracjami, wykonują służbę promieniując bezwarunkową miłością.

Weźcie pod uwagę, że jest wiele do zrobienia, by ta konferencja zakończyła się sukcesem. Jest to wielka odpowiedzialność nas wszystkich, będących aktywnymi healerami. Organizacja konferencji w Prashanti Nilayam jest bez wątpienia ogromnym wyczynem – będą to miesiące planowań, przygotowań i ciężkiej pracy. Nie jesteśmy w stanie podjąć się tak ogromnego zadania bez waszego czynnego uczestnictwa i pomocy z głębi serca. Kierujemy więc dla was wszystkich nasze zaproszenie, abyście dla realizacji tego przedsięwzięcia zbierali wspólne pomysły i wnosili swój wkład według waszego uznania. Planujemy zrobić prezentację o interesujących i wyjątkowych przypadkach oraz przedstawić artykuły o różnych aspektach wibroniki. Chcielibyśmy również zorganizować wystawę ukazującą jej rozwój w ciągu ostatnich 20 lat, ze szczególnym podkreśleniem naszych relacje ze Swamim w odniesieniu do wibroniki.

Potrzebna nam będzie pomoc healerów w planowaniu, koordynowaniu, przygotowywaniu materiałów do wystawy, pisaniu artykułów, które będą przedstawione, no i oczywiście, gdy czas konferencji będzie się zbliżał, będziemy potrzebowali ochotników do zajmowania się delegatami – ich rejestracją na konferencję, zakwaterowaniem itp. Prosimy o jak najwcześniejszy kontakt mailowy z nami 99sairam@vibrionics.org z informacją, jak chcielibyście pomóc w tym błogosławionym przedsięwzięciu. Wydawać by się mogło, że zostało jeszcze wiele miesięcy, ale uwierzcie mi nie zostało wcale dużo czasu. Z przyjemnością usłyszemy o wszystkich waszych pomysłach, przemyśleniach i bardzo chcielibyśmy wiedzieć, co chcielibyście zobaczyć i o czym usłyszeć podczas konferencji.

Prosimy o przysłanie nam waszych imion i nazwisk przed 31 sierpnia jeśli:

- Będziecie uczestniczyć w konferencji.
- Chcielibyście wygłosić referat bądź też zaprezentować swoją pracę.
- Chcielibyście robić sewę. Napiszcie jaką i czy możecie ją wykonywać przed lub w czasie konferencji.

W ciągu nadchodzących tygodni na stronie www.vibrionics.org w sekcji „healerzy”, będziemy prezentować rosnącą listę różnego rodzaju prac, do wykonania których będziemy potrzebować waszej pomocy, tak by pierwsza konferencja wibroniki mogła zakończyć się sukcesem. Prosimy zatem o regularne odwiedzanie strony internetowej.

Rozumiemy, że wielu healerów nie będzie w stanie pojawić się osobiście w Prashanti, aby uczestniczyć i być świadkami tego wspaniałego wydarzenia, jednakże nie widzimy powodów, dla których nie mielibyście się zgłaszać jako ochotnicy, by pomagać ze swoich własnych domów. Możemy przydzielić obowiązki wszystkim, którzy są chętni, by pomagać. Tak wielkie wydarzenie nie może odbyć się bez wyraźnej woli i błogosławieństwa ukochanego Swamiego, a możliwość udziału w konferencji (nawet w najmniejszym stopniu), która odbędzie się w jego własnym ashramie jest rzeczą, której nie należy lekceważyć. Aby nasza praca była wartościowa, powinniśmy wykonywać ją z poświęceniem i wdzięcznością dla naszego Boskiego Mistrza.

Jest to ogromna szansa dla wibroniki, by zaprezentować ją jako wspaniały system leczenia alternatywnego. To właśnie takie wydarzenie jak ta konferencja, daje nam możliwość bezpośredniego przekazania naszych doświadczeń i dzielenia się wspólnie zdobytą wiedzą, aby została ona utwalona i przekazana z korzyścią dla wszystkich. Mamy nadzieję, że już wkrótce się do nas odezwiecie, mamy również nadzieję i modlimy się, by Swami nas prowadził, żeby ta konferencja stała się rzeczywistością. Będziemy pracować razem, dążąc do osiągnięcia naszego celu, którym jest dostępność wibroniki dla całej ludzkości, zwierząt i roślin.

W służbie pełnej miłości dla Sai

Jit Aggarwal

☪ Przykładowe historie z użyciem zestawu 108 kombinacji ☪

1. Rak prostaty ^{02799...UK}

Healer zaczął leczyć 81-letniego mężczyznę, trzy miesiące po tym jak został u niego zdiagnozowany nowotwór prostaty. Pacjent odmówił leczenia według medycyny konwencjonalnej, która włączała chemioterapię, ale zgodził się badania kontrolne w szpitalu wykonywane co 6 miesięcy. Podano:

CC2.1 Raki/Nowotwory + CC2.3 Guzy i Narośla + CC14.1 Tonic dla Mężczyzn + CC14.2 Prostata...TDS

Po 8 miesiącach leczenia wibroniką pacjent udał się do szpitala na regularne badania. Powiedziano mu, że po nowotworze nie ma śladu i że nie musi już dłużej przychodzić na kolejne badania. Kontynuował przyjmowanie powyższej kombinacji, a po 6 miesiącach dawka została zredukowana do BD. Rok później w styczniu 2013 roku, dawka została zredukowana do OD i podawana jako środek profilaktyczny.

2. Artretyczny ból kolana ^{02877...USA}

27 października 2012 roku, 71-letni mężczyzna przyszedł do healera, gdyż cierpiał z powodu intensywnego bólu w lewym kolanie, który sprawiał że miał on problemy z chodzeniem. Jego lekarz zdiagnozował problem jako ostry artretyzm, w wyniku czego zaplanowano operację na 18 grudnia. Podano **CC20.3 Artretyzm...TDS**.

Zaledwie po 2 dniach mężczyzna zgłosił, że czuje się o 90% lepiej, jednak wkrótce potem pojawiły się u niego bóle w różnych częściach ciała, a szczególnie w okolicach kręgosłupa. Podawanie powyższej kombinacji zostało zaprzestane, dano mu natomiast:

CC20.1 SMJ Tonik + CC20.2 SMJ Ból + CC20.3 Artretyzm + CC20.4 Muscle & Supportive tissue + CC20.5 Kręgosłup...TDS

Na początku grudnia pacjent zgłosił, że czuje się o 95% lepiej, więc odwołał swoją operację. Sześć miesięcy później mężczyzna czuł się 98% lepiej i jest bardzo szczęśliwy, że poprawiła się jakość jego życia.

Jest to wspaniały przykład na to, jak częsty problem pojawiający się u wielu osób starszych może być usunięty dzięki użyciu lekarstw wibracyjnych.

3. Chroniczne zaparcie ^{02802...UK}

Matka przyprowadziła swoją 9-letnią córkę do healera, gdyż dziecko już od 3 lat cierpiało z powodu chronicznego zaparcia oraz nawracających infekcji układu moczowego. Nie była ona w stanie wypróżnić się bez codziennego zażycia Movicolu - środka przeczyszczającego. Podano:

CC4.2 Tonik Wątroby i Woreczka Żółciowego + CC4.4 Zaparcia + CC4.10 Niestrawność + CC13.2 Infekcje Nerek i Pęcherza Moczowego + CC15.1 Tonik Mentalny i Emocjonalny...TDS

W dniu, w którym dziewczynka rozpoczęła przyjmowanie powyższej kombinacji, zaczęła się regularnie wypróżniać i przestała brać Movicol.

+++++

4. Problemy w okresie menopauzy ^{02322...USA}

Kobieta w wieku 55 lat, zgłosiła się do healera z typowymi objawami menopauzy. Występowały u niej uderzenia gorąca, emocjonalna huśtawka nastrojów: złości, depresji, smutku i niepokoju. Brakowało jej entuzjazmu w wykonywaniu codziennych prac i ogólnie pozbawiona była pozytywnego spojrzenia na świat. Podano:

SR513 Estrogen...BD w vibhuti – jedna dawka zaraz po przebudzeniu, a druga przed nocnym snem.

W ciągu 2 tygodni uderzenia gorąca zmniejszyły się z codziennych, do występujących 1-2 razy w tygodniu, a huśtawka nastrojów występowała rzadziej. Po upływie kolejnych 2 tygodni już tylko od czasu do czasu zdarzało się kobiecie być wyprowadzoną z równowagi, a uderzenia gorąca pojawiały się bardzo rzadko. Lekarstwo zostało zredukowane do 1 dawki nocnej.

*Mamy również **NM10 Przekwitanie**, które zawiera Estrogen i również pomaga. Healerzy posiadający zestaw 108 wibracji: **CC8.1 Tonik dla Kobiet +CC8.6 Menopauza**.*

+++++

5. Stres i napięcie ^{00002...India}

Healer poinformował nas, że osobom pod wpływem stresu, niepokoju, napięcia itp. w ogromnym stopniu pomaga następująca kombinacja:

NM6 Uspokojenie + BR2 Cukier we Krwi + BR3 Depresja + BR4 Lęk + BR6 Histeria + BR7 Stres + SM4 Stabilizowanie + SM5 Pokój i Miłość + SM6 Stres + SM9 Brak Pewności...TDS lub w zależności od potrzeby.

Healer poleca, aby mała buteleczka z kroplomierzem tej kombinacji, była zawsze pod ręką z uwagi na łatwość w jej użyciu przez healera. Okazuje się, że jest ona szczególnie skuteczna w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach dnia codziennego lub wtedy gdy występują trudności w podejmowaniu decyzji.

+++++

6. Ubytek przegrody międzyprzedsionkowej (ASD) i choroba Crohna ^{002817...India}

U małego 9-letniego chłopca zdiagnozowano ASD i chorobę Crohna. Odmówiono mu możliwości operacji ze względu na to, że był bardzo osłabiony. Rodzina była tak biedna, że nie mogła sobie pozwolić nawet na kupno lekarstw alopacyjnych. Przyszli do healera po rekomendacji innego pacjenta, który dzięki wibronice został pomyślnie wyleczony z artretyzmu. Chłopcu podano dwie następujące kombinacje:

#1. NM6 Uspokojenie + NM26 Odporność + NM45 Promieniowanie Jądrowe + NM75 Osłabienie + NM90 Odżywianie + OM2 Oddychanie + OM19 Serce i Płuca + BR18 Krążenie + SM2 Boska Ochrona + SR256 Ferrum Phos + SR287 Digitalis + SR311 Rhus Tox + SR496 Zastawki Serca ...TDS (na ASD)

#2. NM2 Krew + NM15 Biegunka + NM36 Wojna + NM80 Gastro + NM90 Odżywianie + SR255 Calc Sulph...6TD (na chorobę Crohna)

Po miesiącu chłopiec, który przez pewien czas nie był w stanie chodzić nawet po domu, zaczął ponownie uczęszczać do szkoły. Poprawę zdrowia określono na 70%. Pod koniec kolejnych dwóch miesięcy chłopiec czuł się lepiej o 90% i zaczął nawet grać w piłkę.

Dawka kombinacji #1 jest nadal podawana TDS i będzie stosowana prewencyjnie jeszcze przez jakiś czas. Stopniowo polepszyło się trawienie, objawy choroby Crohna zniknęły pod koniec pierwszego miesiąca leczenia, więc dawkę #2 zredukowano do TDS podczas następnego miesiąca, a następnie do OD. Chłopiec nadal przyjmuje tę kombinację TW.

Dzięki Boskiej łasce Baby, chłopiec wydaje się obecnie w pełni sprawny i szczęśliwy, a radości rodziny nie sposób wyrazić słowami.

+++++

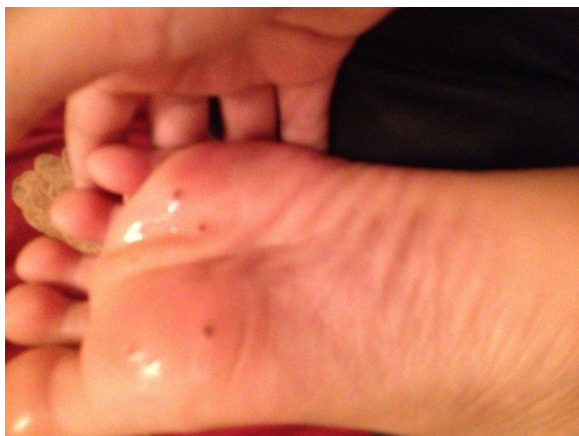
7. Brodawki na spodniej części stopy^{02870....USA}

Dziewczynka w wieku 13 lat, cierpiała od 18 miesięcy z powodu brodawek na spodniej części stopy. Podiatra, jak nazywa się w US osobę zajmującą się leczeniem stóp, wyluskała skórę w okolicach brodawek, aby krem Fluorouracil 0.5% mógł przeniknąć w głąb brodawek i je oczyścić. Leczenie trwało bez powodzenia przez 2 miesiące, więc zostało przerwane. Po zasięgnięciu rady healera dziewczynce podano następującą kombinację, nie tylko w celu oczyszczenia brodawek, ale również aby pomóc jej uporać się ze stresem i nauką w szkole:

CC15.1 Tonik Mentalny i Emocjonalny + CC17.3 Tonik Mózgu i Pamięci + CC21.8 Opryszczka... jedna kuleczka po przebudzeniu, a druga przed snem. **CC21.8 Opryszczka** została także dodana do olejku kokosowego, a powstałą miksturę zaaplikowano na brodawki...TDS.

Pierwsze zdjęcie poniżej przedstawia brodawki po miesiącu od momentu rozpoczęcia leczenia (nie jest dostępne zdjęcie sprzed rozpoczęcia kuracji). Drugie zdjęcie zrobiono 3 miesiące po tym, jak zaczęto stosować powyższą kombinację. Na zdjęciu widać, że stopa jest całkowicie wolna od występowania jakichkolwiek brodawek.

Po miesiącu leczenia



Po trzech miesiącach leczenia



☞ 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.

☯ Porady zdrowotne ☯

Wibronika Sai przedstawia informacje i artykuły zdrowotne jedynie w celach edukacyjnych. Informacje tu zamieszczone nie stanowią pod żadnym względem porad medycznych. Poinformuj swoich pacjentów, aby skontaktowali się ze swoim lekarzem w celu uzyskania dokładnej oceny swojego stanu zdrowia.

Żywa woda dla twojego zdrowia



Woda jest dla nas najważniejszym napojem do przeżycia. Możemy żyć nie jedząc przez tygodnie, ale bez wody w większości przypadków nie przeżyjemy dłużej niż od 3 do 5 dni.

Jak wszyscy wiemy woda stanowi prawie 70% ciężaru naszego ciała. Wynika więc z tego, że jest potrzebna wszystkim narządom i układom narządów w ciele, żeby optymalnie funkcjonowały. Jest potrzebna do nawadniania ciała, transportu składników odżywczych oraz uczestniczy w wielu procesach chemicznych zachodzących w organizmie. Jedną z głównych funkcji wody na poziomie komórkowym jest transportowanie przez nią do organizmu składników odżywczych oraz wydajne wyplukiwanie rozpuszczonych produktów ubocznych przemiany materii. Wodę nazwano także „uniwersalnym rozpuszczalnikiem natury”. Jest ona potrzebna wszystkim formom życia, wszystkim systemom ekologicznym i podtrzymaniu wszelkiej aktywności.

W przeszłości wodę darzono głębokim szacunkiem, często czczono ją z uwagi na to, że jest niezbędnym płynem dla wszelkiego życia – w fazie poczęcia, narodzin, rozwoju, podtrzymywania życia i jako lekarstwo na choroby. Tak samo jest w czasach obecnych, waga wody dla naszego dobra jest nieoceniona.

Zwykła woda jest jedną z najzdrowszych rzeczy, które możesz pić. Prawdopodobnie wypijasz osiem szklanek wody dziennie. Czy ma jednak znaczenie jakiej wody używasz?

Zwolennicy zdrowego trybu życia z całego świata wierzą, że nie każda woda jest dla nas jednakowo korzystna. Stworzyli oni nawet podział na wodę "martwą" i "żywą".

Woda „martwa” to woda obciążona obcymi substancjami i częstotliwościami. Jest ona zazwyczaj naszpikowana zarówno skutkami różnego rodzaju promieniowania elektromagnetycznego, szczególnie stworzonego przez człowieka, jak i fizycznymi i energetycznymi zanieczyszczeniami wszelkiego rodzaju. Woda pochodząca od komercyjnych producentów lub przeznaczona do miejskiego użytku jest zazwyczaj uważana za wodę "martwą".

"Żywa" woda to co innego. Jest bardziej żywa, "bardziej mokra" - co znaczy, że jest w stanie wykonywać o wiele lepiej swoją pracę zbierania i usuwania z ciała materiałów toksycznych. Jest najbardziej zbliżona do wody komórkowej, a jej życiodajne częstotliwości są z wdzięcznością wchłaniane przez odwodnione i zmęczone komórki naszego ciała.

Najlepszym źródłem "żywej" wody jest woda wypływająca ze źródła. Prawdziwa woda źródłana ma często lśniący niebieski kolor. Możesz uważać się za osobę szczęśliwą, jeśli masz dostęp do takiej wody. Dla reszty z nas istnieje wiele sposobów, aby polepszyć jakość naszej zwyczajnej wody i naenergetyzować ją.

W internecie można znaleźć wiele stron sprzedających wszelkiego rodzaju urządzenia do energetyzowania wody, kryształy i tabletki. Nie czujemy się jednak na tyle przekonani, abyśmy mogli polecić którąś z tych stron, chcielibyśmy natomiast podzielić się jedną prostą metodą, która poprawi jakość waszej wody. Metoda ta bazuje na koloroterapii i nie wymaga użycia żadnych chemikaliów ani specjalnego urządzenia. Nazywamy ją metodą niebieskiej wody słonecznej.



Czym jest niebieska woda słoneczna?

❖ Niebieska woda jest niczym innym jak zwyczajną wodą pitną przechowywaną przez pewien okres czasu w niebieskiej prześwitującej butelce.

Dlaczego właśnie kolor niebieski z całej palety kolorów?

- ❖ Niebieski jest kojarzony z odpoczynkiem, relaksem, snem, regeneracją i komunikacją.
- ❖ Niebieski obniża ciśnienie krwi i szybkość bicia serca, uwalnia od podenerwowania i stresu i jest kolorem bardzo uspokajającym.
- ❖ Jest bardzo pomocny w leczeniu bólów głowy i zaburzeń snu.
- ❖ Niebieski jest także kolorem, który bardzo skutecznie pomaga w medytacji, komunikacji, rozwoju duchowym i rozwijaniu wyższych cech mentalnych.
- ❖ Niebieski wydobywa moc twórczą i daje spokój.

Jak zrobić niebieską wodę słoneczną

- ❖ Umieść wodę pitną (z kranu, filtrowaną, butelkową itp.) w niebieskiej szklanej butelce. Możesz użyć szklanej butelki o dowolnym odcieniu koloru niebieskiego: od niebieskiego głęboko kobaltowego do jasnego niebiesko-zielonego.
- ❖ Zamknij butelkę plastikiem, korkiem, szmatką lub dowolnym materiałem z wyjątkiem metalu. Przykrycie szyjki butelki uniemożliwi robakom i muszkom dostanie się do środka. Nie używaj metalowego kapsla.
- ❖ Umieść butelkę z wodą na zewnątrz, w godzinach występowania światła dziennego, przynajmniej na jedną godzinę. Butelka nie musi być pod bezpośrednim działaniem promieni słonecznych musi ona jednak znajdować się w miejscu, gdzie dochodzi światło dzienne. Możesz zrobić niebieską wodę słoneczną w pochmurny dzień lub na zacienionym patio.
- ❖ Nie możesz zrobić słonecznej wody przez szybę okienną. Szyba okienna wstępnie filtruje promienie słoneczne zanim dotrą one do niebieskiej butelki i tym samym przeszkadza w pożądanym procesie.
- ❖ Jak długo szklana niebieska butelka jest na zewnątrz, gdzie dochodzą do niej promienie słoneczne (nawet w cieniu, jeśli nie jest całkowicie odcięta od dochodzącego światła), tak długo będzie ona produkować niebieską wodę słoneczną.
- ❖ Im dłużej woda przebywa na zewnątrz w świetle dziennym, tym lepiej dla niej. Możesz zostawić wodę na zewnątrz na cały dzień. Możesz wystawić wodę na zewnątrz w nocy lub przed świtem, aby złapać pierwsze poranne promienie słoneczne, gdyż jak się wydaje zwiększają one energię wibracji niebieskiej wody słonecznej.
- ❖ Raz zrobioną w ten sposób wodę, możesz przechowywać w dowolnym pojemniku, może być w plastikowym. Możesz też założyć metalowy kapsel na pojemnik, w którym jest przechowywana.
- ❖ Dodaj niebieską wodę słoneczną jako ostatnią, do innej wody, żeby powstała tylko niebieska woda słoneczna. Napełnij szklankę, dzbanek itp. wodą, a następnie dolej do niej niebieskiej wody słonecznej, aby uzyskać całą objętość wody niebieskiej.

Pomysły jak używać niebieskiej wody słonecznej

- ❖ Pij niebieską wodę słoneczną, aby uzupełnić płyny, dla orzeźwienia, aby wesprzeć proces usuwania toksyn i dla uzdrowienia. Możesz także płukać nią gardło.
- ❖ Używaj jej do gotowania, aby poprawić smak przyrządzanych potraw.
- ❖ Kąp się w niej, aby poczuć się zrelaksowanym, odświeżonym i aby pomóc w usuwaniu toksyn z twojego ciała. Niebieska woda przyciemnia kolor włosów, więc jeśli chcesz utrzymać ich jasny wygląd, nie używaj jej w dużych ilościach.
- ❖ Używaj jej do podlewania kwiatów, zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz.

Jest o wiele więcej korzyści z używania niebieskiej wody. Jeśli chcesz możesz poszukać w internecie, będziesz zaskoczony, gdy dowiesz się, co ludzie mówią o tej cudownej żywej wodzie.

Źródła:

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

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

+++++

Astma i dieta



Astma jest chorobą chroniczną charakteryzującą się nawracającymi atakami duszności i kaszlu, które w zależności od osoby różnią się natężeniem i częstotliwością występowania. Podczas ataku astmy, wyściółka drzewa oskrzelowego nabrzmiewa, powodując zwężenie kanałów, którymi płynie powietrze, czego skutkiem jest zredukowanie przepływu powietrza dochodzącego i wychodzącego z płuc.

Kluczowe fakty pochodzące od Światowej Organizacji Zdrowia

- ❖ Astma jest chroniczną chorobą oskrzeli. Oskrzela to zespół rozgałęziających się rurek doprowadzających i odprowadzających powietrze z płuc.
- ❖ Jest to najczęściej występująca choroba chroniczna u dzieci.
- ❖ Najwięcej zgonów powodowanych przez astmę występuje w krajach o niskim i średnioniskim przychodzie.
- ❖ Czynniki, które w największym stopniu zwiększają ryzyko rozwoju astmy, są wdychane substancje i cząstki, które mogą spowodować reakcje alergiczne lub podrażnić drogi, którymi podróżuje powietrze.
- ❖ Lekarstwa mogą ograniczać astmę. Unikanie czynników wywołujących astmę może także zmniejszyć jej nasilenie.
- ❖ Astma jest trudna do wyleczenia, ale odpowiednie obchodzenie się z nią pozwala ludziom cieszyć się życiem dobrej jakości.

Przyczyna

Podstawowe przyczyny powstawania astmy nie są do końca zrozumiałe. Czynniki, które w największym stopniu zwiększają ryzyko rozwoju astmy są kombinacją predyspozycji genetycznych i wystawienia na działanie czynników środowiskowych, co prowadzi do wdychania substancji i cząstek, które mogą spowodować reakcje alergiczne lub podrażnić drogi oddechowe. Substancjami i cząstkami takimi są:

- ❖ alergeny znajdujące się wewnątrz pomieszczeń (np. roztocze kurzu żyjące w pościeli, dywanach i meblach tapicerowanych, sierść i naskórek zwierząt domowych)
- ❖ alergeny zewnętrzne (takie jak pyłki i pleśń)
- ❖ dym tytoniowy
- ❖ chemiczne czynniki podrażniające w miejscu pracy
- ❖ zanieczyszczenie powietrza.

Inne czynniki wywołujące to zimne powietrze, skrajne poruszenie emocjonalne, takie jak złość czy lęk oraz ćwiczenia fizyczne. Astma może być także wywołana przez niektóre leki, jak aspiryna, inne niesteroidowe środki przeciwzapalne i beta-blokery (które są używane do leczenia wysokiego ciśnienia krwi, chorób serca i migreny).

Dieta

Ta część skupia się na tym, jak ważną rolę odgrywa dieta w życiu osoby cierpiącej na astmę. Dieta może być pomocna w redukowaniu nadczynności immunocytów, dzięki czemu reagują one w mniejszym stopniu na zanieczyszczenie powietrza i alergeny. Niektóre substancje odżywcze pomagają także neutralizować produkcję wolnych rodników, co z kolei może zmniejszyć nasilenie lub częstotliwość występowania ataków astmy i polepszyć funkcjonowanie płuc. Odpowiednio zdrowa dieta ma zdecydowanie pozytywny wpływ na wiele osób cierpiących na astmę. Jedzenie powinno być przyjmowane w regularnych odstępach i w ograniczonych ilościach, żeby uniknąć przeciążenia żołądka, co mogłoby zapoczątkować atak astmy.

Są dowody na to, że ludzie, których dieta jest bogatsza w witaminę C, E, beta-karoten, flawonoidy, magnez, selen, kwasy tłuszczowe omega-3 są w mniejszym stopniu narażeni na astmę. Wiele z tych substancji to przeciwutleniacze, które chronią komórki przed uszkodzeniem.

❖ **Pokarmy bogate w witaminę C:** owoce i warzywa są niezbędne dla utrzymania zdrowych płuc. Witamina C jest bardzo korzystna dla pacjentów chorych na astmę, u których występuje nadmierna aktywność oskrzeli na skutek wykonywania ćwiczeń fizycznych. Produktami bogatymi w witaminę C są winogrona, pomidory, ananasy, arbuzy, owoce cytrusowe, kiwi, zielone liście gorczyca, surowa kapusta, kalafior, szpinak, pietruszka, marchewka i papryka.

❖ **Pokarmy bogate w witaminę B:** zielone liściaste warzywa, rośliny strączkowe, pestki słonecznika, suszone figi, które są również dobrym źródłem magnezu (magnez pomaga w kontrolowaniu astmy). Zielone warzywa zawierają także przeciwutleniacze i mogą przyczynić się do zmniejszenia liczby wolnych rodników w organizmie, które to wywołują astmę. Warzywa lekko ugotowane na parze mają wzmocniony smak, utrzymują zdrowe substancje odżywcze i są łatwo trawione.

❖ **Pokarmy zawierające kwasy tłuszczowe omega-3,** czyli ryby takie jak łosoś, tuńczyk, sardynki, niektóre produkty pochodzenia roślinnego, jak siemię lniane czy orzechy włoskie są uznawane za pokarmy przynoszące wiele korzyści dla zdrowia. Jednakże, dowody czy są one pomocne w astmie nie do końca są przekonujące. Niezależnie od tego i tak dobrze jest włączyć je do swojej diety.

❖ **Pokarmy bogate w witaminę E,** jak rzepa, soja, olej z kielków pszenicy, gorczyca, pestki słonecznika są doskonałym źródłem witaminy E. Ludzie spożywający duże jej ilości, mają mniejszą szansę, że rozwinie się u nich astma. Wykazano, że zwiększone spożycie witaminy E w dużym stopniu poprawia funkcjonowanie płuc.

❖ **Unikaj tłuszczów trans (rodzaj tłuszczów z grupy nienasyconych) i kwasów tłuszczowych omega-6.** Istnieją pewne dowody na to, że jedzenie tłuszczów Omega-6 i tłuszczów trans, zawartych w niektórych margarynach/masłach roślinnych i przetworzonej żywności, może pogorszyć stan astmy i innych poważnych chorób takich jak np. choroba serca.

Dodatkowe wskazówki

- ❖ Jeżeli to możliwe używaj oleju z oliwek z pierwszego tłoczenia.
- ❖ Zredukuj użycie sól. W zamian używaj naturalnych przypraw takich jak bazylia (tulsi), kozieradka (inne nazwy to greckie siano, fenegryka, kozioróżnik, boża trawka), szalwia, kolendra, oregano. Większość z tych przypraw zawiera kwas rozmarynowy, który posiada właściwości przeciwutleniające, neutralizujące wolne rodniki, jak również hamuje on produkcję związków chemicznych, takich jak leukotrieny, które sprzyjają powstawaniu ognisk zapalnych.
- ❖ Używaj produktów pobudzających trawienie takich jak imbir, czosnek, pieprz czarny, pieprz cayenne, kminek, cynamon, kardamon i goździki.
- ❖ Kurkuma w przypadku tej choroby działa zarówno zapobiegawczo, jak i leczniczo. Profilaktycznie możesz spożywać ją regularnie, zażywając jedną łyżeczkę kurkumy z dwoma łyżeczkami miodu lub szklanką ciepłego mleka dwa razy dziennie na pusty żołądek. Jeśli zostanie ona spożyta przed lub na początku kłopotów z nosem, zredukuje intensywność ataku i przyniesie szybką ulgę.
- ❖ Zaleca się spożywanie od 40 do 50 g białka dziennie. Kozie mleko jest bardzo korzystne dla astmatyków.
- ❖ Likopen znany jest ze względu na swoje działanie przeciwutleniające. Pomocny jest szczególnie dla osób, które mają objawy astmy na skutek wykonywania ćwiczeń fizycznych. Pokarmami bogatymi w likopen są między innymi pomidory, guawa, morele, arbuzy, papaja i czerwona papryka.
- ❖ Spożywaj lekkostrawną kolację co najmniej dwie godziny przed snem. Pij duże ilości wody każdego dnia, gdyż pomaga to w oczyszczaniu jelit.
- ❖ Pranajama (ćwiczenia oddechowe), joga i medytacja, poznawane i uczone od specjalisty, także mogą przynosić korzyści.
- ❖ W przypadku niemowląt i małych dzieci brak witaminy A jest powiązany z podwyższoną podatnością wystąpienia problemów oskrzelowych. W takim przypadku włącz do diety duże ilości marchewki, pomidorów, szpinaku, moreli, truskawek i innych produktów bogatych w witaminę A.

Inne środki ostrożności

- ❖ Unikaj jedzenia produktów zawierających siarczyny, jak suszone owoce z dodatkiem dwutlenku siarki jako przeciwutleniacza, krewetek, wina, butelkowych soków z cytryny i limonek. Unikaj również środków konserwujących, ponieważ mogą one wywołać astmę.
- ❖ Dojrzałe banany, pomarańcze, kwaśne owoce i soki owocowe, cytryny i pickle mogą pogłębić astmę.
- ❖ Ogranicz spożycie produktów zawierających skrobię, takich jak ryż, soczewica i ziemniaki, ponieważ powodują one zwężanie oskrzeli.
- ❖ Picie kawy w dużych ilościach i palenie powodują pogrubianie naczyń oskrzelowych, co prowadzi do bezsenności i stanów niepokoju. Palenie tytoniu powoduje także chroniczne zapalenie oskrzeli, które może być przyczyną astmy.
- ❖ Unikaj spożywania nadmiernej ilości mleka i produktów mlecznych, soi, jajek, pszenicy, orzeszków ziemnych, ryb, skorupiaków i orzechów.
- ❖ Unikaj lodowatych napojów i soków, ponieważ zwiększają one nasilenie stanu zapalnego płuc.

Odpowiednie obchodzenie się z astmą pozwala ją kontrolować i umożliwia ludziom cieszenie się dobrą jakością życia.

Notatka: Jeśli chorujesz na astmę, oprócz porady lekarza, wskazane jest również skonsultowanie się z dietetykiem, aby dzięki odpowiedniej diecie osiągnąć dodatkowe korzyści w jej leczeniu.

http://www.ehow.com/way_5510096_protein-diet-asthma-patients.html
<http://www.onlymyhealth.com/diet-healthy-asthmatic-patient-1332419278>
<http://www.yourasthatreatment.com/diet-asthma-patients.htm>
<http://www.natural-cure-guide.com/asthma-and-diet.ht>
<http://www.webmd.com/asthma/guide/asthma-diet-what-you-should-know>
<http://www.who.int/topics/asthma/en/>

☞ Kącik pytań i odpowiedzi ☜

1. Pytanie: *Jaki jest najlepszy sposób, aby chronić zestaw 108 wibracji?*

Odpowiedź: W domu najlepiej jest utrzymywać pewną odległość (jeśli to możliwe około 1 metra) od źródeł promieniowania takich jak: telefon komórkowy/bezprzewodowy, mikrofalówka, telewizor, komputer. W podróży, szczególnie samolotem, najbardziej praktycznym sposobem ochrony jest całkowite zawinięcie zestawu ze wszystkich 6 stron kuchenną folią aluminiową.

+++++

2. Pytanie: *Jak postąpić jeśli wydaje mi się, że mój zestaw 108 wibracji został uszkodzony wskutek promieniowania?*

Odpowiedź: Jeśli podejrzewasz, że twój zestaw 108 wibracji mógł zostać uszkodzony wskutek promieniowania, powinieneś umówić się ze swoim nauczycielem lub lokalnym koordynatorem w celu ponownego naładowania zestawu.

+++++

3. Pytanie: *W jakiej temperaturze powinniśmy przechowywać zestaw 108 wibracji? Czy wytrzyma on bardzo niską lub bardzo wysoką temperaturę (nie mam na myśli bezpośredniego działania światła słonecznego), jeśli zabieramy je w podróż np. w bagażniku samochodu?*

Odpowiedź: W temperaturze pokojowej. Zestaw 108 wibracji najlepiej przechowywać w chłodnym, ciemnym miejscu. Nie polecam przewożenia go w bagażniku samochodu w czasie upałów. Najlepszym rozwiązaniem w takim przypadku jest trzymanie go w izolowanym pojemniku. Nie przechowuj swojego zestawu ani butelek z kulkami w lodówce.

+++++

4. Pytanie: *Moja rodzina używa szklanek ze stali nierdzewnej do picia wody. Czy będzie to miało jakiś wpływ na lekarstwa wibroniczne, które przyjmujemy w szklanych kubkach używając niemetalowej łyżki?*

Odpowiedź: Możesz używać jakichkolwiek metalowych naczyń w swoim domu i nie będzie to miało wpływu na lekarstwa. Upewnij się jednak, czy leki nie mają bezpośredniego kontaktu z jakimkolwiek metalowym pojemnikiem czy łyżką.

+++++

5. Pytanie: *Czy możemy użyć lekarstwa z pękniętej buteleczki z kroplomierzem, aby zrobić nową buteleczkę lekarstwa?*

Odpowiedź: Tak, ale tylko wtedy, jeśli wewnątrz nie ma odłamków szkła.

+++++

6. Pytanie: *Jeśli dostajemy nową butelkę, czy wystarczy jedna kropla z innego zestawu, aby ponownie zrobić kombinację?*

Odpowiedź: Tak, jedna kropla wystarczy.

+++++

7. Pytanie: *Jeśli niepopękana butelka jest prawie pusta, czy mogę po prostu wypełnić ją alkoholem, aby uzyskać więcej lekarstwa?*

Odpowiedź: Oczywiście, że możesz. Po napełnieniu po prostu wstrząśnij ją, uderzając o dłoń drugiej ręki 9 razy.

8. Pytanie: Czy powinienem zawinąć butelkę z kulkami w folię aluminiową lub włożyć ją w pudełko aluminiowe, gdy podróżuję lub biorę ją do pracy?

Odpowiedź: Tak, to z pewnością bardziej ochroni kulki od ich zneutralizowania na skutek działania promieniowania.

+++++

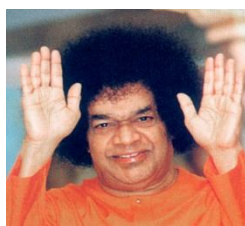
9. Pytanie: Jaką mam pewność, że pudełko aluminiowe ochroni kulki od skutków promieniowania?

Odpowiedź: Włóż telefon komórkowy do pudełka czy puszkę aluminiową. Zadzwoń na jego numer z innego telefonu. Jeśli pudełko jest dobre, telefon nie zadzwoni. Jeśli teraz otworzysz pudełko, telefon zacznie dzwonić!

+++++

Healerzy: Jeśli macie pytania do dr Aggarwala, wyślijcie je na adres news@vibrionics.org

+++++



☪ Boskie słowa od uzdrowiciela uzdrowicieli ☪

“Wszystko co jesz, wszystko co widzisz, wszystko co słyszysz, wszystko co dociera do ciebie poprzez narządy zmysłów, pozostawia ślad na twoim zdrowiu.”

...Sathya Sai Speaks tom 2 strona 78

+++++

“...Jeśli zmienimy nasz sposób myślenia, doświadczymy spokoju. Gdy ludzie będą patrzeć na świat z miłością, osiągną spokój. Wszystkie choroby zostaną wyleczone. Większość chorób ma swój początek w umyśle. Wszystko ma podłoże psychologiczne. Kiedy osoba uważa, że coś jest z nią nie tak, wtedy rozwija się u niej choroba. Aby ciało było zdrowe potrzebny jest zdrowy umysł. Nie wystarczy jednak bycie zdrowym fizycznie. Człowiek potrzebuje także Boskiej łaski. Aby otrzymać Boską łaskę musicie kultywować Boską miłość. Obecnie miłość stała się w pewnym sensie na pokaz. Prawdziwa miłość powinna emanować z serca. Zaczynaj dzień z miłością, wypełnij dzień miłością, zakończ dzień z miłością, oto droga do Boga. Jeśli rozwiniesz miłość, choroba się do ciebie nie zbliży”

...Sanathana Sarathi 1995 strona 117

+++++

☪ Ogłoszenia ☪

Zbliżające się warsztaty

- ❖ **Włochy Wenecja:** Konferencja i kurs przypominający, 31 sierpień 2013 r., kontakt Manolis e-mail - 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, e-mail - 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, e-mail - saivasilis@gmail.com lub pod telefonem [+30-697-2084 999](tel:+30-697-2084-999).

Do wszystkich instruktorów: Jeśli macie zaplanowane warsztaty, proszę wysłać szczegółową informację na adres: 99sairam@vibrionics.org

UWAGA

- ❖ Nasza strona 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
- ❖ 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!