

## Biuletyn Wibroniki Sai

[www.vibrionics.org](http://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 5

Wrzesień/Październik 2013r.

### ☪ Z Biurka dr Jit K. Aggarwala ☪

Drodzy healerzy,

Szybko minęły kolejne dwa miesiące od ukazania się naszego ostatniego biuletynu. Wielu healerów kontynuuje upowszechnianie przesłania miłości, dzięki możliwości wykonywania tej wyjątkowej uzdrawiającej sewy danej nam przez Swamiego. Nasze uczestnictwo w ostatnich warsztatach szkoleniowych, które odbyły się w UK, Włoszech, Polsce i Grecji otworzyło nam oczy na fakt, jak dużo dobrej pracy wykonujemy, nie będąc tego nawet świadomymi. Małym przykładem jest Festiwal Jedności Wiary, w Southall Park w Londynie, do uczestnictwa w którym zostaliśmy po raz drugi zaproszeni przez organizatorów, aby zorganizować leczniczo-informacyjny obóz wibroniki. Udział w nim wzięło dziewięciu healerów, którzy tamtego dnia przyjęli w sumie 123 pacjentów! Zrobione przez naszych healerów krótkie prelekcje i prezentacje wideo na temat wibroniki, spotkały się z dużym zainteresowaniem wśród słuchaczy, którzy jak się można było tego spodziewać, byli całkowicie zachwyceni tą metodą leczenia.

Jak zapewne wszyscy wiecie, pierwsza konferencja Wibroniki Sai odbędzie się w niedzielę 26 stycznia 2014 roku. Wygląda na to, że jest to nasz wyścig z czasem. Pozostały już mniej niż cztery miesiące, a my wszyscy mamy jeszcze wiele do zrobienia. Głównym celem konferencji jest stworzenie światowej platformy wymiany doświadczeń, informacji i wiedzy związanej z wibroniką. Jestem zadowolony, że mogę podzielić się z wami tym, że od healerów z całego świata otrzymaliśmy dużo propozycji pomocy. Każdy healer, który się ze mną skontaktował, wyraził w ten sposób pragnienie, żeby to wydarzenie było wiekopomnym doświadczeniem w zdobywaniu wiedzy dla nas wszystkich!

Zostały już poczynione plany, aby uczynić dzień 26 stycznia 2014 roku dniem wielkiego przełomu w historii wibroniki. Częścią Konferencji będzie wizualna wystawa o temacie "Wibronika w działaniu", oparta na osiągnięciach grup z wielu krajów i z różnych stanów w Indiach. Będą prezentacje i dyskusje na różnorodne ważne tematy, jak: historia i rozwój wibroniki, homeopatia i wibronika, rola diety w leczeniu, udział umysłu w powstawaniu choroby i zdrowiu, organizowanie i prowadzenie obozów medycznych w Indiach i za granicą, sukcesy w leczeniu roślin, drzew i zwierząt, niesamowite przypadki uzdrowień, i wiele, wiele więcej! Będziemy również mieć interaktywną dyskusję grupową, mającą za zadanie wspólne wyznaczenie planów na przyszłość i określenie jaką drogą powinna podążać wibronika.

Jestem bardzo szczęśliwy, że mogę podzielić się z wami informacją o tym, że opublikujemy książkę zawierającą sprawozdanie z konferencji. Będzie ona zawierać wszystkie prezentacje i transkrypcje niesamowitych przypadków. Jeśli chciałbyś przyczynić się do powstania książki, prosimy abyś wystąpił swoje opisane przypadki leczenia (ze wszystkimi szczegółami, tak jak w naszym biuletynie) wraz ze zdjęciami pacjenta i jego świadectwem. Być może użyjemy tego na wystawę. Dodatkowo będziemy potrzebować krótką biografię i dane healera (imię i nazwisko, wiek, zawód, ilość lat doświadczenia z wibroniką i wszystko to, co tylko pragniesz dodać o sobie) oraz zrobione w dobrej rozdzielczości zdjęcie. Ostatnim dniem przyjmowania waszych materiałów jest 31 października 2013 r.

- Jeśli jesteś zainteresowany napisaniem 1-2 stronicowego artykułu na jakiś szczególny temat, który mógłby być przedstawiony podczas konferencji, napisz do mnie e-maila ze szczegółami. Jeżeli napisałeś już do nas deklarując chęć napisania na jakiś szczególny temat, wyślij mi teraz proszę e-maila w celu dalszego omówienia sprawy.
- Jeśli jesteś zaangażowany w organizowanie lub uczestnictwo w jakimkolwiek z obozów medycznych wibroniki, szczerze apeluję i proszę, abyś przesłał nam krótki opis wraz ze zdjęciami, ponieważ będziemy potrzebowali tego na wystawę.

Jesteśmy ogromnie wdzięczni za każdą chęć pomocy z waszej strony, będę osobiście kontaktował się ze wszystkimi, którzy się zgłosili. Obecnie potrzebujemy ochotników posiadających poniższe umiejętności:

1. Dobrze posługują się językiem angielskim – do edycji nadesłanych artykułów i przypadków do publikacji.
2. Dobrze radzą sobie w tworzeniu prezentacji w power point, do stworzenia prezentacji z nadesłanych materiałów pisemnych (i pozyskania odpowiednich obrazów online).
3. Potrafią przygotować na wystawę plakaty w dużym formacie, odpowiednio układając nadesłane materiały tekstowe i zdjęcia.

Cieszę się również, że mogę poinformować was o tym, że już niedługo uruchomimy rejestrację on-line dla healerów wybierających się na konferencję, na stronie wibroniki w dziale „Dla healerów”. Prosimy o regularne odwiedzanie strony, gdyż będziemy umieszczać tam wszystkie aktualizacje związane z konferencją.

W pełnej miłości służbie dla Sai

Jit Aggarwal

\*\*\*\*\*

*Healerzy: Jeśli pracujecie z wahadełką i macie pełne zaufanie do wyników waszej pracy, prosimy abyście napisali do nas, podając swoje imię i nazwisko oraz numer healera, jest to bardzo ważne dla przyszłości rozwoju naszej pracy.*

+++++

*Healerzy: Prosimy podzielcie się swoimi osobistymi doświadczeniami z waszej transformacji.*

*Czy zmieniłeś się w rezultacie pomagania innym, służąc poprzez leczenie wibroniką? Prosimy healerów o podzielenie się e-mailowo osobistymi historiami waszego wzrostu duchowego, w celu możliwej publikacji w przyszłości lub w czasie Konferencji Wibroniki w styczniu 2014 r.*

*Jeśli potrzebujecie więcej szczegółów lub chcielibyście przedstawić wasze sprawozdanie, napiszcie na [editor@vibrionics.org](mailto:editor@vibrionics.org)*

\*\*\*\*\*

## ☯ Przypadki leczenia z użyciem kombinacji ☯

### 1. Chroniczny kaszel <sup>02870...USA</sup>

Przez ostatnie 4-5 lat, 74-letnia kobieta cierpiała z powodu chronicznego i nieustającego kaszlu w ciągu dnia, który również utrudniał jej sen w nocy. Ponieważ miała ona alergię na kurz i pyłki kwiatowe, jej kaszel nasilał się w okresie większego występowania pyłków w powietrzu, była ona również podatna na częste infekcje. W przeszłości trafiła do szpitala z powodu zapalenia płuc, a w historii jej rodziny występowała astma. Zdiagnozowano u niej również chorobę refluksową przełyku. Brała ona Singulair (lek przeciwastmatyczny o działaniu przeciwzapalnym i zapobiegającym skurczom oskrzeli - przyp.tłumacza) i była poddawana inhalacjom zawierającym środki na rozszerzanie oskrzeli i hormony kory nadnerczy, które jednak pomagały tylko przez krótki czas. Kobieta zauważyła, że jej kaszel ustał, gdy zażywała oksykodon jako środek przeciwbólowy w okresie rekonwalescencji po przebytej w lipcu 2010 r. operacji kolana. Lekarz poinformował ją, że ten lek ma również działanie uśmierzające i zmniejszające kaszel, a skoro jej wcześniej pomógł, to lekarz zgodził się jego przepisanie. Od tego czasu kobieta brała przed snem od ćwiartki do połowy tabletki oksykodonu (5 mg), jednakże skutki uboczne działania leku sprawiały, że była ona bardzo śpiąca w ciągu dnia. Miała ciągle uczucie, że zemdleje, często pojawiała się u niej pustka w głowie i utraty pamięci. Gdy zaczęto leczenie wibroniką 26 listopada 2012 r. dano jej następujące leki na jej dzienny kaszel:

**#1. CC9.2 Ostre Infekcje + CC19.1 Tonik Płuc/Klatki Piersiowej + CC19.2 Alergie Oddechowe/Dróg Oddechowych + CC19.3 Chroniczne Infekcje Płuc/Klatki Piersiowej + CC19.4 Atak Astmy + CC19.5 Zapalenie Zatok + CC19.6 Chroniczny Kaszel + CC19.7 Choroby Chroniczne Gardła...6TD.**

Na jej problemy ze snem podano:

**#2. CC15.6 Zaburzenia Snu + #1...** pojedyncza dawka pół godziny przed snem, powtarzać co pół godziny, jeśli nadal nie będzie w stanie zasnąć.

Dwa tygodnie później kobieta zgłosiła 50% poprawę w jej problemie z kaszlem, mimo tego, że nadal czasem budziła się w czasie snu, mogła teraz spać przez całą noc bez brania oksykodonu.

Cztery miesiące później kobieta zgłosiła, że jej sen był zazwyczaj dobry bez brania oksykodonu, jednak przed snem odbijało jej się, co mogło być spowodowane przez chorobę refleksową przełyku.

**CC4.10 Niestrawność** dodano do jej **#2...** jedna kulka pół godziny przed snem, powtarzać co pół godziny, jeśli nadal nie będzie w stanie zasnąć.

Dwa miesiące później, 28 czerwca 2013 r. pacjentka zgłosiła, że nastąpiła 80% poprawa w jej problemach z kaszlem. Nadal pokastuje jeden lub dwa razy zaraz po położeniu się, ale jest w stanie spać całą noc bez zażywania czegokolwiek z wyjątkiem leków wibracyjnych.

*Ta starsza pani całe życie cierpiała z powodu aktywnego miazmatu gruźlicy, jednakże jest ona w zbyt sędziwym wieku, aby teraz próbować ją uwolnić. W związku z tym prawdopodobnie będzie potrzebowała wsparcia od healera, ciągle stosując powyższą kombinację, tylko w mniejszej dawce.*

## 2. Cukrzyca z wysokim ciśnieniem krwi i wysokim cholesterolem <sup>02859...Indie</sup>

Rok temu 49-letniemu mężczyźnie postawiono diagnozę cukrzycy. Miał on również wysokie nadciśnienie i wysoki cholesterol. Podano mu:

#1. **CC6.3 Cukrzyca...BD**

#2. **CC3.3 Nadciśnienie + CC3.5 Miażdżycy...BD**

Pacjent regularnie kontrolował swój stan, nie zauważył jednak znaczącej poprawy w zawartości cukru we krwi. Dalsze badania wykazały, że także jego wątroba nie pracowała prawidłowo, dodano więc **CC4.2 Wątroba i Woreczek Żółciowy** do #1. Samokontrolę pacjenta wykazały prawidłową zawartość cukru we krwi. Po 2 miesiącach przeprowadzono badania medyczne, które wykazały obniżone HbA1c (frakcja hemoglobiny glikowanej, która znalazła zastosowanie w diagnostyce cukrzycy – przyp.tłumacza) i spadek cholesterolu. Ciśnienie krwi wynosiło 120/80. Po obejrzeniu wyników uznany lekarz rodzinny stwierdził: „Jesteś prawie jak osoba bez cukrzycy!” i zdumiony rezultatami zapytał, czy pacjent stosuje jakieś leczenie alternatywne! Leki alopacyjne zostały zredukowane. Leczenie wibroniką nadal jest kontynuowane.

+++++

## 3. Opryszczka na ustach <sup>02128 Argentyna</sup>

38-letni mężczyzna od długiego czasu miał na ustach powracającą opryszczkę.

Healer podał mu tylko jedną wibrację **SR293 Proch...TDS**.

W ciągu dwóch dni nastąpiło bardzo duże zmniejszenie opryszczki, a po pięciu dniach zniknęła ona całkowicie, zaprzestano więc dalszego leczenia.

+++++

## 4. Żółtaczka i infekcja u przedwcześnie urodzonego dziecka <sup>02870...USA</sup>

Ojciec poprosił o pomoc dla swej przedwcześnie urodzonej córeczki, która nadal znajdowała się w inkubatorze. Stała się ona bardzo mizerna z powodu wystąpienia u niej żółtaczki, gorączki, kaszlu i przeziębienia. Lekarze w szpitalu dali jej różnego rodzaju antybiotyki, a gdy i to nie pomogło, poinformowali ojca, że nic więcej nie da się zrobić. Za pośrednictwem maszynki do wibroniki Sai Ram, healer wysłał na odległość wibracje z następującej kombinacji:

#1. **CC12.2 Tonik Dziecięcy + CC4.11 Żółtaczka + CC12.1 Odporność + CC9.2 Infekcje + CC19.6 Kaszel + CC15.1 Uspokojenie...wysłane bez przerwy.**

W ciągu 24 godzin, nastąpiła 50% poprawa, a temperatura niemowlęcia unormowała się. W ciągu następnych trzech dni dziewczynkę wyjęto z inkubatora i w końcu rodzice mogli zabrać ją do domu. Nadal podawano jej kombinację TDS na wodzie, a pod koniec następnych 15 dni dziecko powróciło do całkowitego zdrowia.

+++++

## 5. Trwające całe życie zaparcia <sup>02859...Indie</sup>

Wyglądający na zaniepokojonego 80-letni mężczyzna zwrócił się do healer o pomoc na jego trwające całe życie zaparcia, na które wypróbował już wszystkie możliwe sposoby leczenia. Podano mu:

**CC4.4 Zaparcia...TDS**

Mężczyzna został od razu uwolniony od problemu z zaparciami. Powiedział healerowi, że wibronika zmieniła jego życie, jest bardziej energiczny i bardziej szczęśliwy, jaki nie był już od długiego czasu.

Wkrótce potem zaczął brać dodatkowe leki na poziom cukru we krwi, który był na granicy cukrzycy (**CC6.3 Cukrzyca...OD**) i bezsenność (**CC15.6 Zaburzenia Snu...OD**) i teraz jest on jeszcze bardziej szczęśliwy.

+++++

## 6. Wągrzyca mózgu <sup>01053...USA</sup>

W kwietniu 2011 roku 37-letnia kobieta przyszła do healera z powyższą diagnozą. Choroba ta jest spowodowana inwazją pasożytów, pochodzących ze spożycia niedogotowanego mięsa wieprzowego, posiadającego w sobie jajeczka tasiemca. Pasożyty przedzierają się przez ścianki jelit i przedostają do innych tkanek. W mózgu mogą powodować wiele różnego rodzaju symptomów neurologicznych. Lekarz medycyny alopacyjnej, który ją leczył, prognozował małą szansę powrotu do zdrowia, po tym jak

przepisany przez niego lek nie przyniósł oczekiwanych rezultatów. Pacjentka narzekała na zawroty głowy, zmęczenie, depresję, ogólne bóle w ciele, trawienie, problemy z przybraniem masy ciała, chroniczne bóle głowy i zatłkane zatoki.

Healer dał jej **CC9.3 Choroby Tropikalne...QDS**. Po trzech miesiącach od momentu rozpoczęcia leczenia, cysta zmniejszyła się o połowę, później postęp przebiegał wolniej. W marcu 2013 r. prawie dwa lata później, po obejrzeniu raportu ze skanu MRI lekarz kobiety stwierdził, że została wyleczona. Healer powiedział, że należy wziąć pod uwagę to, że pacjentka kontynuowała przyjmowanie niektórych antybiotyków, leków przeciw grzybiczych i kortyzonu. Powodowały one jednak dokuczliwe skutki uboczne, więc wiele razy przestawała je przyjmować, a później zaczynała brać je ponownie. Jednakże podczas całego okresu leczenia, sumiennie i regularnie codziennie przyjmowała leki wibracyjne. Healer uważa, że wibracje mogły być kluczowe w osiągnięciu pełnego wyleczenia.

Inne symptomy, które są nadal u niej obecne, zmniejszają się. Depresja jest leczona **CC15.1 Tonik Umysłu i Emocji**, a pacjentka informuje o 50% poprawie. Schudła, ale za to wdrożyła pozytywne zmiany żywieniowe.

*Jest to przykład dobrego leczenia, szczególnie, że bez ryzykownej operacji usunięcia cysty, jest zazwyczaj mała szansa na poprawę. Byłoby korzystne zastosowanie również wibracji na niektóre części mózgu, które mogłyby przyspieszyć leczenie. Szkoda więc, że healer nie skonsultował się ze starszym healem prosząc go o poradę.*

+++++  
**7. Eksperyment ogrodowy** 02321...Meksyk

Healerka ma ogród o powierzchni 2,000 m<sup>2</sup>. Sporządza ona następującą kombinację:

**CC1.2 Tonik dla Roślin + NM67 Wapń + SM1 Usuwanie Bytów + SM5 Peace & Love Alignment** w jednym litrze wody, następnie dodaje sporządzoną mieszankę do 200 litrów wody, całość jest mieszana i używana codziennie do podlewania wszystkich roślin za pośrednictwem wodnego systemu zraszaczy. W wyniku tego ogród jest bardziej zielony, jest więcej ptaków, a środowisko bardzo spokojne.

\*\*\*\*\*

**☯ Porady zdrowotne ☯**

Wibronika Sai przedstawia informacje i artykuły zdrowotne jedynie do celów 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.

**Skutki stresu i zapobiegawcze środki zaradcze**

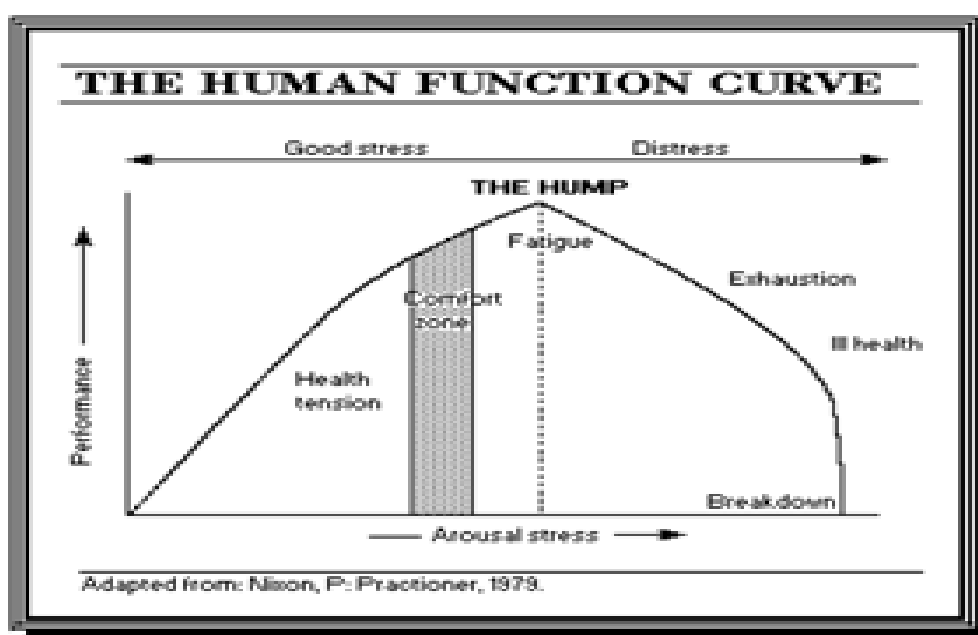


## Pojęcie ogólne

- Słowa "stres" używamy zazwyczaj, gdy czujemy, że wszystko zaczyna nas przerastać. Jesteśmy przytłoczeni i zastanawiamy się, czy naprawdę możemy dać sobie radę z ogarniającym nas napięciem.
- Wszystko co jest dla nas wyzwaniem lub zagraża naszemu powodzeniu jest stresem. Niektóre rodzaje stresu sprawiają, że masz chęć iść naprzód i są one dla Ciebie dobre. Życie bez jakiegokolwiek napięcia byłoby dla wielu nudne i prawdopodobnie bezsensowne. Jeśli jednak stresy nadszarpną nasze zdrowie umysłowe i fizyczne, wtedy są one dla nas niekorzystne.

## Badania naukowe

- Hans Selye, austriacko-kanadyjski endokrynolog węgierskiego pochodzenia, w wielu eksperymentach odnotował, że poddawanie zwierząt laboratoryjnych różnego rodzaju ostrym fizycznym lub emocjonalnym bodźcom (oślepiające światło, ogłuszający dźwięk, skrajne gorąco lub zimno, ciągła frustracja) w obu przypadkach powodowało u nich powstawanie tych samych zmian patologicznych, jak wrzody żołądka, kurczenie się tkanek limfatycznych i powiększanie nadnerczy. Wykazał on później, że utrzymujący się stres może powodować u tych zwierząt powstawanie różnych chorób, podobnych do tych występujących u ludzi, takich jak ataki serca, udar, choroby nerek, reumatyzm stawów.



Jak widać na powyższym diagramie, większy stres do pewnego momentu prowadzi do zwiększonej produktywności, po czym następuje szybki spadek. Ten punkt lub szczyt jest jednak różny dla każdej osoby, musisz więc być wrażliwy na wczesne symptomy ostrzegawcze i znaki, które wskazują, że stres przekroczył pewien poziom i zaczyna Cię przygniatać. Takie sygnały także różnią się w zależności od osoby i mogą być tak subtelne, że są zazwyczaj ignorowane, aż do czasu, gdy jest już za późno.

Reakcje zdrowej osoby na stres zawierają trzy składniki:

- Mózg jest w stanie dać natychmiastową odpowiedź, wysyłając sygnały rdzeniowi nadnerczy, aby wydzielił adrenalinę i noradrenalinę.
- Podwzgórze (centralny obszar w mózgu) i przysadka mózgowa sygnalizują korze nadnerczy, żeby wydzieliła kortyzol i inne hormony
- Wiele nerwowych obwodów w mózgu bierze udział w odpowiedzi behawioralnej, która rozbudza czujność, stan podwyższonej świadomości, koncentrację, hamuje reprodukcję, zmniejsza uczucie bólu i zmienia zachowanie.

## Przyczyny stresu

Stopień stresu w naszym życiu w dużym stopniu zależy od indywidualnych czynników, takich jak nasze zdrowie fizyczne, jakość naszych stosunków międzyludzkich, ilość spraw, w które jesteśmy zaangażowani i za jakie jesteśmy odpowiedzialni, stopień w jakim inni są zależni od nas, nasze oczekiwania, ilość wsparcia otrzymywanego od innych, ilość zmian i traumatycznych wydarzeń, które wydarzyły się w ostatnim czasie w naszym życiu. Wiele różnych rzeczy może być przyczyną stresu – od fizycznych (jak np. lęk przed czymś niebezpiecznym) do emocjonalnych (jak np. martwienie się o rodzinę lub pracę). Rozpoznanie tego co powoduje stres jest zazwyczaj pierwszym krokiem,

żeby zrozumieć jak się z nim lepiej obchodzić. Niektórymi najbardziej powszechnymi źródłami stresu są:

*Stres przetrwania* – być może słyszałeś frazę "walcz albo uciekaj". Jest to normalna odpowiedź na niebezpieczeństwo, zarówno wśród ludzi, jak i zwierząt. Gdy boisz się, że ktoś lub coś może cię fizycznie skrzywdzić, twoje ciało odpowiada w sposób naturalny zastrzykiem energii, abyś miał większe szanse przetrwania w niebezpiecznej sytuacji (walka) lub uniknięcia wszelkiego zagrożenia (ucieczka).

*Stres wewnętrzny* – Czy kiedykolwiek zauważyłeś, że martwisz się o rzeczy, na które nie masz wpływu lub bez jakiegokolwiek powodu? Jest to stres wewnętrzny, który jest jednym z najważniejszych rodzajów i dlatego ważne jest, aby go zrozumieć i wiedzieć jak sobie z nim radzić. Występuje on wtedy, gdy ludzie sami wprawiają się w stres. Zazwyczaj zdarza się w sytuacji, gdy martwimy się o rzeczy, których nie możemy kontrolować lub sytuacji, w którą sami wchodzimy, wiedząc że powoduje stres. Pod wpływem stresu niektórzy ludzie stają się uzależnieni od życia w pośpiechu i napięciu, sami wyszukują sytuacji stresujących lub odczuwają stres w stosunku do rzeczy czy sytuacji, które wcale nie są stresujące.

*Stres środowiskowy* – jest odpowiedzią na sytuacje i rzeczy wokół ciebie, które wywołują stres, takie jak hałas, tłum i napięcie w pracy lub rodzinie. Rozpoznanie i nauczenie się ich unikania lub radzenia sobie z nimi, pomoże zmniejszyć poziom stresu.

*Zmęczenie lub przepracowanie* – ten rodzaj stresu nawarstwia się w długim czasie i może mocno odbić się na twoim zdrowiu. Może być spowodowany przepracowaniem w pracy, szkole lub domu, jak również twoją niewiedzą, jak umiejętnie wykorzystywać swój czas przeznaczając go również na odpoczynek i relaks. Ten rodzaj może być najtrudniejszy do uniknięcia, ponieważ wiele osób uważa, że jest poza ich kontrolą.

### **Skutki stresu:**

- Nadmierny stres może prowadzić do powstania różnego typu symptomów emocjonalnych, behawioralnych, a nawet fizycznych. Symptomy stresu różnią się znacząco w zależności od osoby.
- Częste symptomy somatyczne
- (cielesne):
  - zaburzenia snu
  - napięcie mięśni
  - bóle mięśni
  - ból głowy
  - zaburzenia żołądkowo-jelitowe
  - zmęczenie
- Symptomy emocjonalne i behawioralne:
  - zdenerwowanie
  - niepokój
  - zmiany w nawykach żywieniowych, włączając przejadanie się
  - utrata entuzjazmu lub energii
  - zmiany nastroju, jak drażliwość i depresja

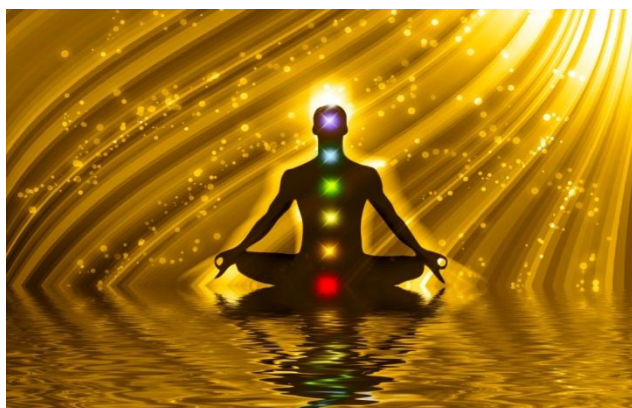
Wiadomo także, że ludzie pod wpływem stresu w porównaniu z innymi ludźmi mają większe skłonności do angażowania się w niezdrowe zachowania, takie jak nadużywanie alkoholu i narkotyków, palenie papierosów, brak odpowiednich ćwiczeń fizycznych i dokonywanie niewłaściwych wyborów żywieniowych. Takie niezdrowe zachowania mogą jeszcze bardziej nasilić symptomy związane ze stresem, prowadząc często do powstania błędnego koła symptomów i niezdrowego zachowania.

### **Dodatkowe skutki stresu:**

- Wzrasta ciśnienie krwi
- Oddychanie staje się szybsze
- Układ trawienny spowalnia pracę
- Wzrasta szybkość bicia serca
- Maleje odporność
- Mięśnie stają się napięte
- Następuje brak snu (utrzymuje się stan podwyższonej czujności)
- Gdy jesteśmy w niebezpiecznej sytuacji (tryb walki lub ucieczki) mniej istotne w danej chwili funkcje w ciele

ulegają spowolnieniu, tak jak to ma miejsce w przypadku działania układu trawiennego i odpornościowego. Dzięki temu wszystkie funkcje w ciele mogą być zaangażowane w proces szybkiego oddychania, przepływu krwi, czujności i użycia mięśni.

### Środki zapobiegawcze



Bycie pod wpływem emocji, zdenerwowanie lub problemy ze snem czy jedzeniem, mogą być normalnymi reakcjami na stres. Zaangażowanie w zdrowe działania i odpowiednie dbanie o siebie i swoje potrzeby, może zmienić perspektywę problemów i pomóc stresującym uczuciom ustać w ciągu kilku dni lub tygodni. Na początek kilka wskazówek, jak poczuć się lepiej:

#### Więcej ruchu

- Właściwie każda forma aktywności fizycznej może działać odprężająco. Nawet jeśli nie jesteś sportowcem lub gdy jesteś w kiepskim stanie, ćwiczenia i tak będą uwalniać cię od stresu.
- Aktywność fizyczna powoduje zwiększoną produkcję endorfin, które sprawiają, że czujesz się dobrze oraz innych naturalnych związków chemicznych układu nerwowego, które wzmacniają pozytywny stan umysłu. Ćwiczenia przełączają także twoją uwagę na ruchy ciała, polepszając twój nastrój i pomagają odejść irytacjom dnia codziennego.

#### Więcej śmiechu

Dobre poczucie humoru nie może w prawdzie wyleczyć wszystkich chorób, ale może sprawić, że będziesz czuł się lepiej, nawet jeśli musisz zmusić się do sztucznego śmiechu podczas bycia w złym humorze. Gdy śmiejesz się, to nie tylko zmniejszasz napięcie mentalne lecz również sprawiasz, że zachodzą pozytywne zmiany fizyczne w twoim ciele.

#### Kontakty z innymi

- Gdy jesteś zestresowany i zdenerwowany twoim odruchem może być chęć zamknięcia się w sobie. Jednakże zamiast tak robić, powinieneś otworzyć się na rodzinę i przyjaciół i utrzymywać kontakty towarzyskie.
- Kontakty towarzyskie skutecznie usuwają stres, ponieważ odwracają twoją uwagę od problemów, dają wsparcie i pomagają znieść życiowe upadki i wzloty.

#### Joga

- Joga zawierająca zestaw ćwiczeń fizycznych i ćwiczeń kontrolowania oddechu, jest popularnym sposobem na pozbycie się stresu. Joga łączy sferę fizyczną z umysłową w celu osiągnięcia spokoju ciała i umysłu, pomaga się zrelaksować i radzić sobie ze stresem i niepokojem.

#### Odpowiednia ilość snu

- Gdy masz zbyt wiele rzeczy do zrobienia i zbyt wiele spraw do przemyślenia – twój sen na tym cierpi, bo to właśnie podczas snu twój mózg i twoje ciało się ładują.
- Jakość i ilość snu wpływa na twój nastrój, poziom energii, koncentrację i ogólne funkcjonowanie.

## Bycie muzykalnym i kreatywnym

- Słuchanie albo granie muzyki skutecznie uwalnia od stresu, gdyż zapewnia mentalne odprężenie, redukuje napięcie mięśni i obniża hormony stresu. Ustaw głośniej muzykę i pozwól, aby twój umysł był nią zaabsorbowany.
- Jeżeli muzyka nie jest tym, co cię nastraja, skieruj swoją uwagę na inne hobby, które sprawia ci radość, jak praca w ogrodzie, szycie, rysowanie – cokolwiek co wymaga od ciebie skupienia na tym co robisz, a nie na tym o czym myślisz, że powinieneś robić.

Źródła:

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/145855.php>

<http://www.stress.org/what-is-stress/>

<http://www.medicinenet.com/stress/article.htm>

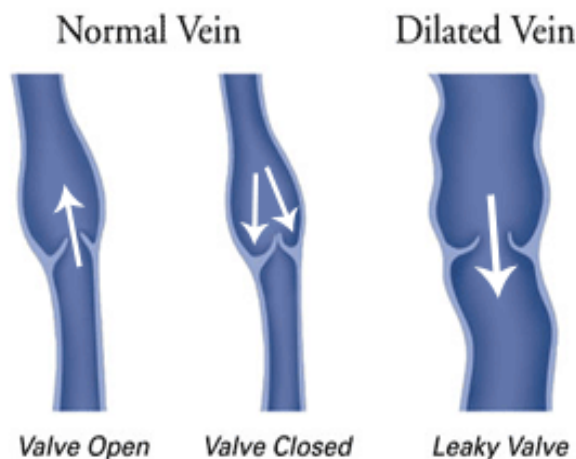
<http://www.mtstcil.org/skills/stress-definition-1.html>

[http://www.cdc.gov/violenceprevention/pub/coping\\_with\\_stress\\_tips.html](http://www.cdc.gov/violenceprevention/pub/coping_with_stress_tips.html)

<http://www.mayoclinic.com/health/stress-relievers/MY01373/NSECTIONGROUP=2>

\*\*\*\*\*

## Życie z żylakami



Żylaki są nabrzmiałymi, poskręcanymi żyłami, które można zobaczyć tuż pod skórą. Zazwyczaj występują one na nogach, ale mogą pojawiać się również w innych częściach ciała.

Serce pompuje bogatą w tlen krew do dużej arterii zwanej aortą. Aorta dzieli się na dwie główne tętnice, które dalej rozgałęziają się na mniejsze arterie doprowadzające krew do pozostałych części ciała. Jak już tlen zostanie dostarczony, krew płynie żyłami z powrotem w kierunku serca. W przeciwieństwie do tętnic, żyły są zależne od jednokierunkowych zastawek, które utrzymują przepływ krwi tylko w jednym kierunku. Mięśnie nóg pomagają popychać krew w żyłach; jednokierunkowe zastawki zamykają się, uniemożliwiając cofnięcie się krwi w kierunku stóp.

Gdy jednokierunkowe zastawki zawiodą i nie zamkną się prawidłowo, wtedy krew może odwrócić kierunek swojego przepływu. Zauważ jak na powyższym rysunku w przypadku zdrowych żył zastawki schodzą się razem, uniemożliwiając krwi cofanie się, natomiast w sytuacji żył rozszerzonych zastawki nie schodzą się razem pozwalając krwi na cofanie się, przez co powodują powiększenie żyły. Powoduje to wzrost ciśnienia we krwi, a z czasem może prowadzić do nabrzmiałych żył i wypukłych żylaków. Podwyższone ciśnienie może prowadzić do powstawania dotkliwych objawów takich jak: opuchnięte kostki lub nogi, ostry ból, bolesność, uczucie zmęczenia nóg.

Zmiany skórne, owrzodzenia i zapalenie żył - wszystkie te problemy mogą powstać wskutek długotrwałych żylaków. Ponieważ krew nie płynie wydajnie, mogą się formować skrzepy powodujące twarde grudki i ostry ból. Znane jest to pod nazwą „zapalenie żył powierzchownych”. Nie jest to typ zakrzepów, o których lekarze martwią się, że mogą dotrzeć do serca, płuc, czy mózgu. Możliwe jest występowanie żylaków, którym nie towarzyszy ból ani napuchnięcie, nie ma także potrzeby ich leczenia. Żylaki rozwijają się częściej u kobiet niż u mężczyzn. Wraz z wiekiem wzrasta ich ilość występowania. Szacunkowo żylaki ma od 30% do 60% dorosłych osób.



## Czynniki mające wpływ na powstawanie żylaków

Wiele czynników predysponuje daną osobę do posiadania żylaków, między innymi:

- dziedziczność (skłonności przekazane genetycznie z rodzica na dziecko)
- nieleczona niewydolność żylna
- trauma, operacja
- aerobik o dużej intensywności, bieganie i ćwiczenia siłowe
- uszkodzenia powstałe na skutek nadmiernego działania promieni słonecznych
- siedzący tryb życia
- gorąca woda, kąpiele, pedicure powodują rozszerzanie się żył
- zawody związane z długim stanieniem w pracy, jak pielęgniarka, fryzjer, nauczyciel i pracownicy fabryk.
- otyłość
- wpływ hormonów podczas ciąży, okresu dojrzewania i menopauzy
- używanie pigułek antykoncepcyjnych
- hormonalna terapia zastępcza – okres pomenopauzalny
- powstałe w przeszłości skrzepy krwi
- sytuacje, w których występuje nacisk na narządy w jamie brzusznej, takie jak guzy, zaparcia, czy też noszenie uciskających ubrań, pasków
- inne przyczyny: trauma, uszkodzenie skóry, poprzednie operacje na żyłach, wystawienie na działanie fal ultrafioletowych

Kobiety często zauważają u siebie żylaki w trakcie trwania ciąży. Podczas ciąży, objętość krwi potrafi wzrosnąć o 50%. Żyły na nogach są zbyt pełnione zwiększoną ilością krwi, co skutkuje powstawaniem żylaków. Po porodzie, kiedy objętość krwi powróci już do swojego normalnego stanu, żyły pozostają powiększone, ponieważ mechanizmy zastawkowe nie wróciły do swojego pierwotnego sposobu funkcjonowania na skutek rozciągnięcia podczas okresu ciąży. Niektóre kobiety zauważają, że żylaki nasilają się z każdą następną ciążą.

## Środki zapobiegawcze

Metody pomagające płynąć krwi w kierunku serca mogą się okazać pomocne w spowolnieniu rozwoju żylaków i w zmniejszeniu dyskomfortu towarzyszącego problemom z żyłami.

Ćwiczenia fizyczne, odchudzenie, trzymanie nóg w górze podczas odpoczynku i nie krzyżowanie ich podczas siedzenia, mogą być pomocne w zapobieganiu pogorszenia stanu żylaków. Podobnie pomocne jest noszenie luźnych ubrań i unikanie długich okresów stania. Jeżeli żylaki powodują ból lub jeśli nie podoba ci się ich wygląd, lekarz może polecić sposoby ich usunięcia.

Noszenie pończoch uciskowych. Ważną rolę pełni noszenie odpowiednich, dobrze pasujących pończoch uciskowych, szczególnie, gdy żyły powodują ból lub inne nieprzyjemne odczucia. Pończochy przeciwżylakowe można kupić w specjalistycznych sklepach z artykułami ortopedycznymi oraz w niektórych aptekach. Dostępne są skarpety, podkolanówki, pończochy i rajstopy.

Poczynienie zmian w stylu życia. Dobra higiena skóry, schudnięcie (jeśli jest taka potrzeba) i spacer, mogą pomóc w leczeniu żylaków. Małosolna dieta pomaga obniżyć ilość zatrzymywanej wody w ciele i opuchnięć.

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/varicoseveins.html>

<http://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/guide/varicose-spider-veins>

<http://mdveinprofessionals.com/treatment/varicoseveins>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/tutorials/varicoseveins/vs059103.pdf>

\*\*\*\*\*

## ☞ Kącik pytań i odpowiedzi ☞

+++++

**1. Pytanie:** *Nie jestem pewien, jak powinienem prawidłowo obchodzić się z kartami SRHVP? Czy będzie w porządku, jeśli będę dotykał wierzchniej części kart podczas wyjmowania ich z pudełka z kartami?*

**Odpowiedź:** Zanim zaczniesz pracę z kartami, zawsze najpierw bez użycia mydła umyj swoje ręce. Mydło posiada wibrację, więc mycie samą wodą uniemożliwia przeniesienie wibracji mydła na karty. Jeśli jednak umyjesz ręce wodą z mydłem, trzy razy wypłucz je bardzo dokładnie (i wysusz), żeby usunąć jego wibrację. Z kartami obchodź się ostrożnie. Nie dotykaj palcami obszaru z grafiką, trzymaj daną kartę w części ponad podwójną linią. Jeśli jakaś karta upadnie na podłogę lub wymaga oczyszczenia, przytrzymując ją w powyżej podwójnej linii, na twardej czystej powierzchni, przetrzyj ją nową, miękką, białą, bawełnianą chusteczką, która została uprzednio dobrze wyprana bez użycia detergentów lub mydła.

+++++

**2. Pytanie:** *Jaka jest dozwolona maksymalna przerwa pomiędzy pobraniem próbki krwi, a przygotowaniem z niej nozodu?*

**Odpowiedź:** Jeżeli do próbki krwi została dodana wystarczająca ilość alkoholu, to kilkudniowa przerwa nie powinna być problemem.

+++++

**3. Pytanie:** *Pacjent narzekał, że jego choroba przewlekła powróciła 3 miesiące po tym, jak została ona skutecznie wyleczona wibroniką. Czy może mieć to związek z jego trybem życia?*

**Odpowiedź:** Tak, tryb życia jest główną przyczyną chorób chronicznych, które mogą z dużym prawdopodobieństwem powrócić, jeśli pacjent nie zmieni go na bardziej zdrowy. Dobrym pomysłem jest więc porozmawianie w odpowiednim czasie ze swoim pacjentem o zdrowej diecie, ćwiczeniach, odpoczynku, pozytywnym myśleniu itp.

+++++

**4. Pytanie:** *Proszę o poradę odnośnie częstotliwości podawania leku, gdy pacjent jest ciężko chory.*

**Odpowiedź:** Gdy symptomy są bardzo dotkliwe np. ciągła biegunka, migrenowy ból głowy czy nieustannie zakatarzony nos, dawkowanie może być zwiększone do jednej dawki (wibracja będzie bardziej efektywna jeśli zostanie podana w wodzie) co każde 10 minut przez jedną godzinę. Jeśli pacjent nie czuje się lepiej po upływie jednej godziny, to może on kontynuować co 10-minutowe przyjmowanie dawki przez kolejną godzinę. Po tym czasie powinien poczuć ulgę od swoich objawów i jeśli tak się stanie, to dawkowanie powinno być wtedy zredukowane do 6TD przez 1-2 dni, a następnie do TDS.

+++++

**5. Pytanie:** *Wkrótce nadejdzie okres grypy. Nie dawałem leków na ostre dolegliwości takie jak grypa czy przeziębienie dla zapobiegania chorobie. Jeśli jakaś osoba zachoruje, czy powinienem wtedy profilaktycznie leczyć pozostałych członków rodziny?*

**Odpowiedź:** Leki mogą być używane profilaktycznie na każdą chorobę, bez obawy o wyrządzenie jakiegokolwiek szkody pacjentowi. Dobrzej jest zacząć od przyjmowania dawki profilaktycznej (tyle dawek tygodniowo ile wynosi normalna dawka dzienna pacjenta), gdy przebywasz wśród osób chorych, np. jeśli zachoruje ktoś z członków rodziny lub kolega z pracy.

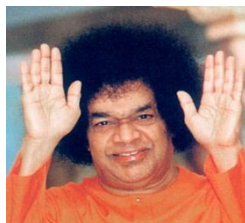
+++++

**6. Pytanie:** *Podczas rozmowy z nowym pacjentem, który nie posiada diagnozy medycznej, mam trudności z ustaleniem ukrytej przyczyny jego problemu?*

**Odpowiedź:** Jeżeli pacjent prosi o pomoc, ale nie wie dlaczego jest chory lub czuje się źle, najlepszą rzeczą jaką możesz wówczas zrobić jest podanie mu wibracji na umysł, ponieważ najprawdopodobniej właśnie tam leży problem.

Podczas pierwszego spotkania nie próbuj wydobywać z pacjenta informacji o jego życiu osobistym, chyba że on sam tego chce. Zazwyczaj będziesz musiał poczekać na te informacje, zanim pacjent nie zacznie ci ufać. Postępując w ten sposób zdobędziesz jego zaufanie. Podczas następnych wizyt, pacjent być może zacznie opowiadać ci o swoich głęboko ukrytych lękach i rozczarowaniach. Być może dotychczas nie mówił on o nich nikomu. Jednym z ważniejszych pytań do pacjenta jest to, jaka według niego jest przyczyna choroby lub symptomów. Pozwoli ci to odkryć pierwotną przyczynę i będziesz mógł zastosować odpowiednie leczenie.

+++++  
Healerzy: Jeśli macie pytania do dra Aggarwala, wyślijcie je do niego na [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org)



### ☪ Boskie słowa od Healera wszystkich healerów ☪

*“Nie powinieneś mieć nawet odrobiny arogancji ani interesowności, gdy wykonujesz swoją służbę. Umieść w swoim sercu przeświadczenie o tym, że służba którą robisz dla jakiegokolwiek osoby jest służbą dla Boga. Tylko z takim przekonaniem praca społeczna, którą wykonujesz osiągnie rangę pracy dla Boga.”*

*...”Kochaj wszystkich i służ wszystkim”*

*Publikacja z okazji 80-tych urodzin, Sri Sathya Sai Media*

*Foundation, Bangalore, 2005*

+++++  
*“Służenie jest podstawowym środkiem prowadzącym do oczyszczenia Serca. Poszerza ono twój wgląd, dzięki czemu Serce jest oczyszczane. Służba poszerza twój wgląd i świadomość i pogłębia twoje współczucie. Wszystkie fale są na tym samym morzu, z tego samego morza i są częścią tego samego morza. Służba uczy cię bycia mocno ugruntowanym w tej Wiedzy.”*

*...”Kochaj wszystkich i służ wszystkim”*

*Publikacja z Okazji 80-tych Urodzin, Sri Sathya Sai Media*

*Foundation, Bangalore, 2005*

### ☪ Ogłoszenia ☪

#### Zbliżające się warsztaty

- ❖ **Indie Pune:** Warsztaty dla AVPs & JVPs, 5-6 październik 2013 r., kontakt: Ashok Ghatol, email : [vc\\_2005@rediffmail.com](mailto:vc_2005@rediffmail.com) lub telefonicznie [+91-9637 899 113](tel:+91-9637-899-113).
- ❖ **Indie Puttparthi:** Warsztaty dla AVP, 24-28 listopad 2013 r., kontakt: Hem [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)
- ❖ **Indie Puttparthi:** Warsztaty dla SVP, 28 styczeń-1 Luty 2014 r., kontakt: Hem [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

Do wszystkich instruktorów: Jeśli zaplanowaliście już termin warsztatu, prześlijcie szczegóły na: [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

### 🌀 Ważne: Uwaga do wszystkich healerów 🌀

Niektóre dokumentacje przypadków, które otrzymujemy są doprawdy wspaniałe, niestety nie zawsze jesteśmy w stanie podzielić się nimi z wami z uwagi na fakt, że brakuje ważnych informacji, które mogą pochodzić wyłącznie od healerów. PROSIMY więc upewnić się, że przesyłana do nas dokumentacja zawiera:

Wiek pacjenta, mężczyzna/kobieta, data rozpoczęcia leczenia, szczegółowa lista wszystkich dokuczliwych symptomów, szczegółowa lista wszystkich chronicznych objawów, okres trwania każdego symptomu, przypuszczalna przyczyna każdego chronicznego symptomu, inne przeszłe/obecne leczenie, podana kombinacja i jej dawkowanie, chronologiczna ewidencja procentowego polepszenia stanu zdrowia, ostateczny stan zdrowia, jakiegokolwiek inne istotne informacje.

Pomoże nam to w publikacji waszych opisanych przypadków w przyszłych biuletynach. Jeśli wspomniane informacje nie będą dostarczane, możemy nie mieć wystarczająco dużo w pełni udokumentowanych przypadków nadających się do publikacji w przyszłości.

\*\*\*\*\*

#### \*\*\*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!