

## Sai Vibrionika – Novice

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

“Kadarkoli vidite bolnika, otožnega ali obupanega človeka,  
To je vaša priložnost za sevo.”...Sri Sathya Sai Baba

Poglavje 4 Izdaja 4

Jul/Aug 2013

### ❧ Z MIZE Dr Jit K Aggarwala ❧

Dragi zdravilci

Zelo sem vesel, da lahko z našo rastočo družino zdravilcev Sai vibrionike podelim razburljiv dogodek. Naš spoštovani vseindijski predsednik Srinivasanji je predlagal, da kmalu pripravimo delavnico/konferenco vibrionike (neodvisno in nepovezano s Sai Organizacijo ali Trust-om) v Prashanti Nilayamu! To je velika čast in tudi lepa priložnost, ki nam jo daje Bhagawan, da prikažemo vibrioniko in širimo zavedanje o tem čudovitem sistemu zdravljenja.

Za konferenco predlagamo 26. Januar 2014 in od Gospoda ne bi mogli pričakovati boljšega novoletnega darila. Ko nam je 21. Aprila 2007 Swami povedal na intervjuju, da bo v prihodnosti mednarodna konferenca vibrionike v Puttaparthiju, smo bili zares presenečeni. Swamijeve besede se zdaj uresničujejo.

To je pomemben mejnik za Sai Vibrioniko. V glavnem je to rezultat skupnih naporov nešteti zdravilcev, ki iz dneva v dan po svetu širijo brezpogojno ljubezen in služenje v obliki zdravilnih vibracij.

**Gotovo ocenjujete, da moramo veliko narediti za uspešno konferenco.** To je velika odgovornost za vse nas, aktivne zdravilce vibrionike. Imeti konferenco v Prashanti Nilayamu ni majhna zadeva – to zahteva mesece načrtovanja, priprav in trdega dela. Ne moremo se lotiti take masovne naloge brez vašega dejavnega sodelovanja in vdane podpore. Zato pošiljamo odprto povabilo vsem, da zberete vaše misli in temu prizadevanju prispevate na kakršenkoli način. Predlagamo prezentacije zanimivih in edinstvenih primerov ter člankov o različnih vidikih vibrionike. Načrtujemo tudi pripravo razstave, ki bo prikazala rast in razvoj vibrionike v zadnjih 20 letih in poudarila Swamijev vpliv nanjo.

Potrebujemo pomoč zdravilcev pri načrtovanju in povezovanju, za pripravo materialov za razstavo, pisanje tekstov, ki bodo predstavljeni in seveda, bližje k dogodku bomo potrebovali še prostovoljce, da bodo usmerjali delegate – pri registraciji, stanovanju itd. Prosim, javite se čim prej na [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org) in nam sporočite, kako želite sodelovati v tem blagoslovljenem dogodku. Do takrat se zdi še veliko mesecev, ampak to je kar za vogalom. Sprejemamo vse ideje in zamisli in želimo vedeti, kaj bi vi radi videli in slišali na konferenci.

Pošljite nam vaše ime do 31. Avgusta **a.** če boste navzoči in **b.** če želite predstaviti tekst ali kaj prikazati in **c.** kakšno služenje lahko ponudite pred konferenco ali v njenem poteku. V prihodnjih tednih bomo pošiljali na naši strani [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org) v poglavju za zdravilce nastajajoče sezname različnih vrst pomoči, ki jih bomo potrebovali za uspešno prvo konferenco vibrionike. Prosim, redno si oglejte internetno stran.

Razumemo, da mnogi zdravilci ne bodo mogli biti fizično prisotni v Prashantiju, sodelovati in spremljati ta velik dogodek, vendar to ni razlog, da ne bi prijavi svojega služenja in pomagali na svojem domu. Našli bomo naloge za vse, ki so pripravljeni pomagati. Tako velik dogodek se ne more uresničiti brez posebne volje in blagoslova ljubljene Swamija in te priložnosti za sodelovanje na konferenci (tudi če samo malo) v Njegovem ašramu ne smemo vzeti zlahka. To moramo storiti kot daritev hvaležnosti našemu božanskemu mojstru in vložiti moramo vse napore, da to dokažemo.

To je tudi posebna priložnost za vibrioniko, da se dokaže kot vodilni sistem v alternativnem zdravljenju. Na taki konferenci se najbolje ujamejo kolektivne izkušnje, če jih objavimo, predstavimo in delimo za

dobrobit vseh, tako da uporabimo najboljše primere in znanje. Veselimo se vašega hitrega odziva, upamo in molimo, da nas bo Swami vodil, da postane ta konferenca resničnost. Skupaj bomo delovali s ciljem, da postane vibrionika dostopna vsem ljudem, živalim in rastlinam.

Z ljubeznijo služimo Sai-ju  
Jit Aggarwal

\*\*\*\*\*

## PRIMERI UPORABE KOMBOV

### 1. Rak na prostati <sup>02799...Združeno kraljestvo (UK)</sup>

Zdravilec je začel zdraviti 81-letnega moškega tri mesece potem, ko je dobil diagnozo raka na prostati. Ni hotel jemati nobenih alopatskih zdravil in kemoterapije, se je pa strinjal s pregledi v bolnišnici na 6 mesecev. Dali so mu:

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

Po osmih mesecih tega zdravljenja je šel v bolnišnico na redni pregled. Povedali so mu, da je njegov rak popolnoma izginil in mu ni treba več priti na pregled. Še naprej je jemal ta kombo in po 6 mesecih je zmanjšal dozo na BD. Po enem letu, januarja 2013, je kot preventiven ukrep dozo zmanjšal na OD.

\*\*\*\*\*

### 2. Artritična bolečina v kolenu <sup>02877...ZDA</sup>

27. Oktobra 2012 je 71-letni moški prišel k zdravilcu, ker je imel močne bolečine v levem kolenu in je težko hodil. Njegov zdravnik je postavil diagnozo hudega artritisa; 18. decembra so načrtovali operacijo. Dobil je **CC20.3 Arthritis...TDS**. Že po 2 dneh je sporočil, da se počuti 90% bolje, ampak kmalu se je bolečina razširila po vsem telesu, še posebej v hrbtenici. Gornji kombo so ustavili in dali drugega:

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

V začetku decembra se je počutil 95% bolje, zato je odpovedal operacijo. Šest mesecev kasneje se počuti 98% bolje in je zelo vesel nove kakovosti svojega življenja.

*To je dober primer, kako lahko pri starejših ljudeh ozdravimo splošen problem z vibracijskimi zdravili.*

\*\*\*\*\*

### 3. Kronična zaprtost <sup>02802...Združeno kraljestvo, UK</sup>

Mati je pripeljala 9-letno hčerko k zdravilcu, ker je imela kronično zaprtje že tri leta in ponavljanje urinskih infekcij. Ni mogla iti na stran, če ni vsak dan vzela Movicol odvajala. Dali so ji:

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

Od naslednjega dne jemanja tega komba je redno izpraznila črevo in Movicol ni bil več potreben.

\*\*\*\*\*

### 4. Menopavzalni problemi <sup>02322...ZDA</sup>

Ženska 55 let je imela tipične znake menopavze: vročinske vale, čustvene spremembe z jezo, depresijo, žalostjo in nemirom. Za svoje dnevne opravke je imela le malo volje in na splošno tudi premalo pozitivnega pogleda na svet. Dali so ji:

**SR513 Oestrogen...BD** z vibutijem – eno dozo zjutraj in drugo zvečer pred spanjem.

Čez dva tedna so se vročinski vali zmanjšali od vsakega dneva na enkrat ali dvakrat tedensko in tudi čustvenih sprememb je bilo manj. Čez dva nadaljnja tedna je bila le včasih razburjena in vročinski vali so bili redki. Zdravilo so zmanjšali na eno dozo vsak večer.

Imamo tudi **NM10 Climacteric**, ki pomaga pri teh problemih in Oestrogen je vključen v mešanici. Zdravilci z zbirko 108CC Box: **CC8.1 Female Tonic +CC8.6 Menopause**.

+++++

### 5. Stres in napetost <sup>00002...Indija</sup>

Zdravilec pravi, da naslednji kombo zelo pomaga ljudem, ki imajo stres, skrbi ali napetost:

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

Zdravilec predlaga, da imamo majhno stekleničko tega kombi vedno pri roki. Še posebej je učinkovit v vsakodnevnih situacijah, ki jih težko prenašamo ali pa če težko sprejemamo odločitve.

+++++

### 6. Atrijska septična napaka ( Septal Defect -ASD) in Kronova bolezen <sup>002817...Indija</sup>

Deček 9 let je dobil diagnozo za ASD in Kronovo bolezen. Operacijo so odklonili, ker je bil zelo slaboten. Družina je bila revna in ni imela denarja za alopatska zdravila. Prišli so k zdravilcu vibrionike, ki ga je priporočal bolnik z uspešnim zdravljenjem artritisa.

Dali so mu dva kombi:

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

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

Po enem mesecu je deček šel zopet v šolo, pred tem pa nekaj časa ni mogel hoditi niti po hiši. Izboljšanje je bilo okoli 70%. Po naslednjih dveh mesecih je bilo bolje za 90% in deček je že začel igrati nogomet.

Dozo za kombo **#1** še naprej jemlje TDS kot preventivo. Prebava se je počasi izboljševala in znaki Kronove bolezni so izginili po enem mesecu zdravljenja; zato so dozo **#2** zmanjšali na TDS v naslednjem mesecu in potem OD. Še vedno jemlje ta kombo 2TW.

Danes je videti popolnoma zdrav in srečen po božanski milosti Babe. Sreča družine se ne da opisati z besedami.

+++++

### 7. Bradavice na podplatu <sup>02870....ZDA</sup>

13-letna deklica je 18 mesecev trpela zaradi bradavic na podplatu. Pediker ali pediater, kakor ga poznajo v ZDA, je ostrgal kožo z bradavic, da bi lahko krema Fluorouracil 0.5% prodrla v bradavice in jih očistila. Zdravljenje je trajalo dva meseca brez uspeha in so ga prekinili. Zdravilec je dal naslednji kombo za bradavice in tudi za stres pri študiju:

**CC15.1 Mental and Emotional tonic + CC17.3 Brain and Memory tonic + CC21.8 Herpes...** eno pilulo zjutraj in drugo pred spanjem. **CC21.8 Herpes** so dali tudi v kokosovo olje in ga mazali na bradavice...TDS.

Prva spodnja slika kaže bradavice en mesec po zdravljenju (pred zdravljenjem niso slikali). Drugo sliko so naredili po 3 mesecih jemanja tega kombi. Vidimo, da je stopalo čisto, brez bradavic.

Po 1 mesecu zdravljenja



Po 3 mesecih zdravljenja



\*\*\*\*\*

### ☞ POMEMBNO za vse zdravilce ☞

Nekateri primeri, ki jih sprejemamo, so čudoviti, vendar pa ne moremo vseh podeliti z vami, ker manjkajo nujne informacije, ki jih lahko date samo vi. Zato vas še enkrat PROSIMO, da napišete naslednje za vsak primer:

**Starost bolnika, moški/ženska, datum začetka zdravljenja, seznam akutnih in kroničnih simptomov ter njihovo trajanje, možen vzrok simptomov, prejšnje ali sedanje zdravljenje, kombo in doza, spremljanje napredka v odstotkih, končno stanje in druge povezane informacije.**

To nam bo omogočilo, da vaše primere objavimo v prihodnjih novicah. Če teh informacij ne dobimo, morda ne bomo imeli dovolj zaključenih primerov za objavo.

\*\*\*\*\*

### ☞ NASVETI ZA ZDRAVJE ☞

Sai Vibrionika ponuja zdravstvene informacije in članke samo z vzgojnim namenom; ta informacija ni zdravniški nasvet. Za posebna stanja svetujte vašim bolnikom obisk pri zdravniku.

#### Živa voda za vaše zdravje



Voda je najpomembnejša tekočina, da preživimo. Brez hrane preživimo več tednov, brez vode pa v večini primerov preživimo le tri do pet dni.

Vsi se zavedamo, da voda sestavlja skoraj 70% naše telesne teže. Vsi organi in telesni sistemi potrebujejo vodo za popolno delovanje. Vodo potrebujemo za vlago v telesu, za prenos hranil, poleg tega pa tudi sodeluje v kemičnih reakcijah v telesu. Ena najpomembnejših nalog vode na celični ravni je prenos hranil organizmom ter učinkovito odnašanje in raztapljanje odpadnih snovi. Vodo poznamo kot

"naravno univerzalno topilo". Potrebujemo jo vse življenjske oblike, ekološki sistemi, prehrabene dejavnosti in industrija.

V starih časih so vodo globoko spoštovali, pogosto častili kot bistveno tekočino za vse življenje – po stopnjah od zanositve, rojstva, rasti in prehrane ter za zdravljenje bolezni. To še danes drži – pomena vode za naše dobro počutje ne moremo preveč poudarjati.

Navadna voda je najbolj zdrava tekočina za pitje. Verjetno pijete okoli osem kozarcev vode dnevno. Ali je kakšna razlika v tem, katero vodo uporabljate?

Navdušenci za zdravje verjamejo, da ni vsa voda enako dobra za nas. Razdelili so jo tudi na "mrtvo" in "živo" vodo.

"Mrtva" voda ima tuje snovi in frekvence. Pogosto je polna učinkov različnega elektromagnetnega sevanja, posebno zaradi človeškega delovanja, kakor tudi raznih snovnih in energijskih onesnaževalcev. Vodo iz trgovskih polnilnic ali krajevnih vodovodov lahko pojmuje kot "mrtvo" vodo.

"Živa" voda je drugačna. Je bolj živahna, 'bolj mokra', kar pomeni, da bolje pobira in odstranjuje toksične snovi iz telesa. Je zelo blizu celični vodi in njene frekvence krepijo življenje, zato jo izsušene in utrujene telesne celice hvaležno vsrkavajo.

Taka voda ima več imen: energizirana voda, strukturirana voda, heksagonalna voda, reducirana voda, organizirana voda itd.

Najboljši vir "žive" vode je naravni izvir. Prava izvirska voda ima večkrat lesketajočo modrikasto barvo. Imejte se za srečneže, če imate dostop do take vode. Za vse druge ljudi je pa veliko načinov za izboljšanje uporabne vode, da jo energiziramo.

Internet je poln strani, ki vam prodajajo razne energijske naprave, kristale ali pilule. Mi vam ne priporočamo takih ponudb, z vami želimo podeliti preprosto metodo za izboljšanje vaše vode. Ta način temelji na barvni terapiji in ne potrebuje kemikalij ali posebnih naprav. Imenujemo jo metoda modre sončne vode.



### ***Kaj je modra sončna voda?***

- ❖ Modra voda ni nič drugega kot navadna pitna voda, ki jo določen čas hranimo v modro obarvani prozorni steklenici.

### ***Zakaj izmed vseh barv modra?***

- ❖ Modra barva je povezana s počitkom, sproščanjem, spanjem, obnovo in komunikacijo.
- ❖ Modra zmanjšuje krvni pritisk in srčni ritem, olajša živčnost in stres in je zelo blažilna barva.
- ❖ Učinkuje pri zdravljenju glavobolov in nerednega spanja.
- ❖ Je tudi zelo učinkovita barva za meditacijo, komunikacijo, duhovno rast in visoke miselne kvalitete.
- ❖ Modra barva spodbuja ustvarjalno moč in prinaša mir.

## ***Kako naredimo modro sončno vodo***

- ❖ Prelijte kuhinjsko vodo (iz pipe, filtrirano, iz vodnjaka, ustekleničeno itd.) v modro steklenico. Uporabite lahko vse vrste modre steklenice od temno kobaltove do svetlo modre barve.
- ❖ Zaprite steklenico s plastiko, pluto ali blagom, s katerim koli materialom, samo ne s kovino. Vratni del steklenice morate z nečim pokriti, da ne pridejo zraven hrošči in muhe. Ne smete uporabiti kovinskega pokrovčka.
- ❖ Položite steklenico ven na dnevno svetlobo vsaj za eno uro. Steklenice ni potrebno imeti na direktnem soncu, vendar pa potrebuje sončno svetlobo. Modro sončno vodo lahko naredite na oblačni dan ali na senčnem dvorišču.
- ❖ Take vode ne morete narediti skozi stekleno okno. Stekleno okno prefiltrira sončno svetlobo, preden doseže modro steklo in tako ovira proces.
- ❖ Če je modra steklenica zunaj, kjer sprejema svetlobo sonca (četudi je v senci), samo da ni popolnoma blokirana pred svetlobo, bo ustvarila modro sončno vodo.
- ❖ Čim dalje pustite vodo zunaj v svetlobi, tem boljša bo. Lahko jo pustite zunaj ves dan. Vodo lahko date ven tudi ponoči in pred jutranjo zarjo, da ujame prve sončne žarke, kar dviguje energijske vibracije modre sončne vode.
- ❖ Ko je voda pripravljena, jo lahko shranite v katero koli posodo, tudi plastično. Na to posodo lahko date tudi kovinski pokrov.
- ❖ Modro sončno vodo lahko dodate drugi vodi in bo vsa voda postala modra sončna voda. Napolnite kozarec ali vrč z vodo in na vrh prilijte modro sončno vodo in vsa voda bo modra sončna voda.

## ***Ideje za uporabo modre sončne vode***

- ❖ Pijte modro sončno vodo za hidracijo in osvežitev, za zdravljenje in da pomaga odstraniti toksine. To vodo lahko tudi grgrate.
- ❖ Uporabite jo za kuhanje, da bo hrana imela boljši okus.
- ❖ Kopajte se v tej vodi, da se boste počutili sproščeno in sveže, pomagala bo tudi odstraniti toksine iz telesa. Modra voda lahko potemni lase, zato je ne uporabite preveč za lase, če jih želite ohranjati svetle barve.
- ❖ S to vodo zalivajte hišne in zunanje rastline.

Za uporabo te vode je še več dobrih nasvetov. Poglejte na internet in začudilo vas bo, kaj vse ljudje pravijo o tej živi vodi.

Viri:

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

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

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

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

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

+++++

## **Astma in dieta**



Astma je kronična bolezen, pri kateri se ponavljajo napadi težkega dihanja in piskanja, ki se pri različnih ljudeh razlikujejo glede na moč in pogostost. Med astmatičnim napadom nabrekne sluznica bronhialnih cevk in tako zoži dihalne poti ter zmanjša tok zraka v pljuča in iz njih.

## Ključna dejstva, ki jih navaja svetovna zdravstvena organizacija

- ❖ Astma je kronična bolezen bronhijev – to so dihalne poti, ki vodijo v pljuča in iz njih.
- ❖ To je pogosta kronična bolezen pro otrocih.
- ❖ Večina smrti, povezanih z astmo, se pojavlja v deželah z nižjim dohodkom.
- ❖ Najmočnejši nevarni dejavniki za razvoj astme so vdihavanje raznih snovi in delcev, ki povzročajo alergijske reakcije ali pa dražijo dihalne poti.
- ❖ Astmo lahko nadzorujemo z zdravili. Če se izogibamo nevarnim dejavnikom za astmo, lahko zmanjšamo njene učinke.
- ❖ Astmo je težko ozdraviti, ampak primerno ravnanje omogoča ljudem dobro kvaliteto življenja.

## Vzroki

Glavnih vzrokov astme še ne razumemo dovolj. Nevarni dejavniki za razvoj astme so kombinacija genetskih predispozicij skupaj z izpostavljanjem in vdihavanjem snovi ter delcev, ki spodbujajo alergijske reakcije ali pa dražijo dihalne poti. Take snovi so:

- ❖ Hišni alergeni (na primer pršice v posteljnini, preprogah in oblazinjenem pohištvu, onesnaženost in živalski prhljaj)
- ❖ Zunanji alergeni (kot so cvetni prah in plesni)
- ❖ Tobačni dim
- ❖ Kemične snovi na delovnem mestu
- ❖ Onesnažen zrak.

Drugi povzročitelji so lahko mrzel zrak, močni čustveni izbruhi, kot sta jeza in strah ter naporne telesne vaje. Astmo lahko povzročijo tudi nekatera zdravila kot so aspirin, nesteroidna protivnetna zdravila beta-blokade (ki se uporabljajo za zdravljenje visokega krvnega pritiska, srčnih težav in migrene).

## Dieta

Ta odlomek poudarja pomembno vlogo diete v življenju astmatika. Pravilna dieta pomaga zmanjšati hiperaktivnost imunskih celic, da so manj občutljive za umazan zrak in alergene. Nekatera hranila pomagajo nevtralizirati ustvarjene proste radikale in to zmanjša moč in pogostost astmatičnih napadov ter izboljša delovanje pljuč. Dieta ima pozitiven vpliv na veliko astmatikov. Hrano moramo uživati v rednih intervalih in nadzorovanih količinah, da ne obremenimo želodca, kar tudi lahko povzroči astmatični napad.

Imamo podatke, da imajo ljudje, ki uživajo več vitamina C in E, beta-karotena, flavonoidov, magnezija, [selena](#), in omega-3 maščobnih kislin, manj pogosto astmo. Mnoge teh snovi so antioksidanti, ki ščitijo celice pred poškodbami.

- ❖ **Vitamin C v hrani:** sadje in zelenjava so bistvenega pomena za zdrava pljuča. Vitamin C je zelo dober za astmatike, pri katerih telesne vaje povzročijo preveč aktivne dihalne poti. Vrste hrane, ki je bogata z vitaminom C so grozdje, paradižnik, ananas, lubenica, citrusi, kivi, zeleni gorčični listi, surovo zelje, cvetača, špinača, petršilj, korenje in paprika.
- ❖ **Vitamins B v hrani:** To so zelena listnata zelenjava, sočivje, sončična semena in suhe fige, ki so tudi dober vir magnezija (pomaga nadzorovati astmo). Zelena zelenjava je tudi bogata z antioksidanti in lahko zmanjša količino prostih radikalov v telesu, ki tudi pospešujejo astmo. Zelenjava, ki jo skuhamo v sopari, izboljša okus, ohrani hranila in olajša njihovo prebavo.
- ❖ **Hrana z omega-3 maščobnimi kislinami** kot so ribe (losos, tuna, sardine) in nekateri rastlinski viri, kot so laneno seme, in orehi – imajo več dobrih zdravstvenih učinkov. Čeprav ni potrjeno, da [pomagajo pri astmi](#), jih je dobro vključiti v našo prehrano.
- ❖ **Vitamin E v hrani.** Repa, soja, olje žitnih kalčkov, gorčica, sončična semena so odlični viri vitamina E. Ljudje, ki uživajo velike količine vitamina E, so manj v nevarnosti za astmo. Povečana količina vitamina E pomembno izboljšuje delovanje pljuč.

- ❖ **Izogibajte se [trans-maščobam](#) in omega-6 maščobnim kislinam.** Te maščobe najdemo v nekaterih margarinah in predelani hrani. Dokazali so, da lahko poslabšajo astmo in druga resna zdravstvena stanja, kot so srčne bolezni.

### Dodatni predlogi

- ❖ Uporabljajte extra virgin olivno olje, če je mogoče.
- ❖ Zmanjšajte sol. Namesto nje uporabljajte naravne začimbe, kot so bazilika (tulsi), grško seno (methi), kadulja, koriander, origano. Večina teh začimb vsebuje rožmarinsko kislino, ki ima antioksidantske lastnosti, da nevtralizirajo proste radikale in tudi blokirajo izdelavo vnetnih kemikalij, kot so leukotriini.
- ❖ Uporabljajte prebavne stimulanse, kot so ingver, česen, črni poper, dolgi poper, kumina, cimet, kardamom in klinčki.
- ❖ Kurkuma deluje preventivno in zdravilno proti astmi. Kot preventivo lahko redno uporabljate eno žličko tega praška, z dvema žlicama medu ali skodelico toplega mleka, dvakrat dnevno na prazen želodec. Če ga uporabljamo pred ali ob pojavu problema v nosu, bo zmanjšal moč napada in povzročil hitro olajšanje.
- ❖ Priporočamo, da imate dnevno 40 do 50 mg beljakovin. Kozje mleko je zelo koristno za astmatike.
- ❖ Likopen je znan kot antioksidant in še posebej koristi ljudem, ki dobijo astmo ob telesnem naporu. Bogati viri likopena so paradižnik, guava, marelice, lubenica, papaja, rdeča paprika.
- ❖ Imejte lahko večerjo vsaj dve uri pred spanjem. Vsak dan pijte veliko vode, ker pomaga čistiti črevesje.
- ❖ Pranajama (dihalne vaje), joga in meditacija lahko koristijo, če nas teh veščin nauči strokovnjak.
- ❖ Pri manjših otrocih je znano, da pomanjkanje vitamina A povečuje možnost bronhialnih težav. Zato jim dajte dosti korenja, paradižnika, špinače, marelic, jagod in druge hrane, ki je bogata z vitaminom A.

### Drugi ukrepi

- ❖ Izogibajte se hrani, ki vsebuje sulfite. To so žveplano suho sadje, raki, vino, ustekleničeni sokovi limone in limete. Izogibajte se tudi konzervansov, ker lahko povzročijo astmo.
- ❖ Zrele banane, pomaranče, kislota sadje in zelenjava v kisu in soli lahko poslabšajo astmo.
- ❖ Omejite tudi ogljikove hidrate. To so riž, leča in krompir, ker povzročajo zoženje bronhialnih arterij.
- ❖ Veliko pitja kave in kajenja povzroča odebeltitev bronhialnih žil, kar vodi k slabemu spanju in zaskrbljenosti. Tobak povzroča kronični bronhitis, ki lahko pospeši astmo.
- ❖ Uporabljajte manj mleka in mlečnih izdelkov, soje, jajc, žitaric, kikirikijev, rib, školjk in drevesnih oreškov.
- ❖ Izogibajte se ledeno mrzlim pijačam in sokovom, ker pospešujejo vnetja pljuč.

Pravilno ravnanje z astmo lahko to bolezen nadzoruje in ljudje lahko normalno živijo in delajo.

Opomba: Če imate astmo, vam priporočamo, da se posvetujete s strokovnjakom za prehrano, ki vam bo dal dodatna pojasnila, poleg vašega zdravnika.

[http://www.ehow.com/way\\_5510096\\_protein-diet-asthma-patients.html](http://www.ehow.com/way_5510096_protein-diet-asthma-patients.html)  
<http://www.onlymyhealth.com/diet-healthy-asthmatic-patient-1332419278>  
<http://www.yourastmatreatment.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/>

\*\*\*\*\*

## ☞ Kotiček za ODGOVORE ☞

+++++

**1. Vprašanje:** *Kateri je najboljši način za zaščito zbirke 108CC ?*

**Odgovor:** Doma je najbolje ohranjati razdaljo (če je mogoče, okoli en meter ali 3 stopala - feet) od



virov sevanja, kot so mobilni/brezžični telefoni, mikrovalovna pečica, televizija, računalnik. Če vas skrbi med potovanjem, posebno z letalom, potem je najbolje, da škatlo na vseh 6 straneh ovijete v kuhinjsko aluminijško foljo.

+++++

**2. Vprašanje:** *Kaj pa, če mislim, da je na mojo škatlo vplivalo sevanje?*

**Odgovor:** Če sumite, da je sevanje vplivalo na škatlo 108CC, potem se morate dogovoriti z vašim učiteljem/lokalnim koordinatorjem, da jo ponovno aktivirate.

+++++

**3. Vprašanje:** *Na kakšni temperaturi bi morali shranjevati zbirko 108CC? Ali lahko prenaša zelo mrzlo in vročo temperaturo (ampak ne direktnega sonca), če jo vozimo v prtljažniku avta?*

**Odgovor:** Na sobni temperaturi. Najbolje je to zbirko shranjevati v hladnem temnem prostoru. Ne svetujem vam, da jo vozite v avtu v vročem vremenu. Najbolje jo je imeti v izolirani škatli (na primer v hladilni torbi) v takem primeru. Ne dajajte škatle ali pilul v hladilnik.

+++++

**4. Vprašanje:** *Naša družina uporablja kozarce iz nerjavečega jekla za pitje vode. Ali bi to vplivalo na vibracijska zdravila, ki jih jemljemo v steklenem kozarcu z nekovinsko žličko?*

**Odgovor:** V hiši lahko uporabljate kovinske posode, ne da bi vplivale na zdravila. Zagotovite samo, da zdravila ne pridejo v stik s kovinsko posodo ali žlico.

+++++

**5. Vprašanje:** *Ali lahko uporabljamo zdravilo, ki je ostalo v steklenički, za izdelavo nove stekleničke zdravil?*

**Odgovor:** Da, če ni koščkov stekla v njej.

+++++

**6. Vprašanje:** *Če dobimo novo stekleničko, ali je dovolj en kapljica iz druge zbirke, da naredimo novi kombo?*

**Odgovor:** Da, ena kapljica zadošča.

+++++

**7. Vprašanje:** *Če je steklenička brez razpoke skoraj prazna, ali jo lahko napolnimo z alkoholom, da naredimo-več-zdravila?*

**Odgovor:** Seveda lahko. Ko jo napolnite, jo pretresajte tako, da z njo udarjate 9 krat po drugi dlani.

+++++

**8. Vprašanje:** *Ali bi morali oviti stekleničko pilul v aluminijško foljo ali pa dati v aluminijasto škatlo, kadar potujemo ali pa jo nesemo v službo?*

**Odgovor:** Da, to jih bo bolje zaščitilo proti nevtralizaciji zaradi sevanja.

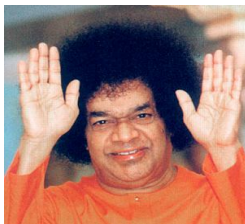
+++++

**9. Vprašanje:** *Kako se prepričam, da aluminijška škatla zaščiti pilule proti radiaciji?*

**Odgovor:** Položite mobilni telefon v aluminijasto škatlo. Potem pokličite iz drugega telefona. Če je škatla dobra, mobilni telefon ne bo zvonil. Če zdaj odprete škatlo, bo telefon zvonil!

Zdravilci: Ali imate vprašanje za Dr. Aggarwala? Pošljite ga na [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org)

\*\*\*\*\*



## ☪ BOŽANSKE BESEDE NAJVIŠJEGA ZDRAVILCA ☪

"Vse kar jeste, vse kar vidite in slišite, vse kar sprejmete skozi čutila, vpliva na vaše zdravje."

...Sathya Sai Speaks pogl 2 str 78

+++++

"...Če spremenimo naš pogled, občutimo mir. Kadar ljudje gledajo na svet z ljubeznijo, imajo mir. Vse bolezni bodo izginile. Večina bolezni izvira iz razuma. Vse ima psihološko osnovo. Kadar oseba čuti, da je z njo nekaj narobe, razvija bolezen. Za zdravo telo potrebujemo zdrav razum. Ampak ni dovolj, da smo telesno zdravi. Človek potrebuje tudi božjo milost. Da bi pridobili božjo milost, morate razvijati ljubezen do boga. Danes je ljubezen postala neke vrste predstava. Prava ljubezen prihaja iz srca. Začnite dan z ljubeznijo, preživite dan z ljubeznijo, zaključite dan z ljubeznijo, taka je pot do boga. Če razvijate ljubezen, vas bolezen ne bo dosegla."

...Sanathana Sarathi 1995 stran 117

\*\*\*\*\*

## ☪ OBVESTILA ☪

### Napoved delavnic

- ❖ **Italija Benetke:** Osvežilna nacionalna konferenca 31 August 2013, povežite se z Manolis na e-mail [manolistho@yahoo.it](mailto:manolistho@yahoo.it) ali po telefonu +39-41-541 3763.
- ❖ **Poljska Wroclaw:** Delavnica za starejše zdravilce 13-15 September 2013, povežite se z Dariusz Hebisz po e-mail [wibronika@op.pl](mailto:wibronika@op.pl) ali po telefonu +48-606 879 339.
- ❖ **Grčija Atene:** JVP – za začetnike in nacionalne osvežilne delavnice 21-23 September 2013, povežite se z Vasilis po e-mail [savasilis@gmail.com](mailto:savasilis@gmail.com) ali po telefonu +30-697-2084 999.

Vsi voditelji: Če načrtujete delavnico, pošljite podatke na: [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

\*\*\*\*\*

### \*\*\*POZOR VSI ZDRAVILCI\*\*\*

- ❖ Naša internetna stran je [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org). Da se prijavite v okno za zdravilce, potrebujete vašo registracijsko številko. Če spremenite vaš e-m naslov, nas čim prej obvestite na [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org)
- ❖ Te novice lahko date svojim bolnikom. Vprašanja za odgovore ali raziskave naj pošljejo vam. Hvala za sodelovanje.

Jai Sai Ram!

*Sai Vibrionika*... za odličnost in dostopno zdravljenje – brezplačno za bolnike