

## Sai VibrioniKA – NOVICE

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

“Kadarkoli vidite bolno osebo, obupanega ali žalostnega človeka,  
To je vaše področje služenja”...Sri Sathya Sai Baba

Poglavje 4 Izdaja 6

Nov/Dec 2013

### ☞ Z MIZE Dr Jit K Aggarwal ☞

Dragi zdravilci

**"Vera naredi prvi korak tudi, ko še ne vidimo vseh stopnic."...Martin Luther King**

Začetek priprav za konferenco je bil prvi korak. Pred štirimi meseci se je to zdela težka naloga. Zbrati informacije mnogih zdravilcev iz vsega sveta je bil zares izziv. Vendar pa so nas navdihovale besede Swamija, ki jih je izrekel aprila 2007: "V prihodnosti bo mednarodna konferenca v Puttaparthiju". V nekaj mesecih smo od vas prejeli številno pošto – veliko čudovitih primerov, zanimive članke, fotografije in izjave bolnikov.

Tok sodelovanja in navdušenja naših zdravilcev nam je zagotovil polno podporo in pomoč za uspešno konferenco. Prepričani smo, da imate še veliko več materiala in služenja. Čeprav smo določili datum za vse predloge do konca oktobra, še vedno sprejemamo prispevke. Popolna odprtost za delitev izkušenj je bistvena za bodočo rast vibrionike. Če še imate izjemne primere ali informacijo, ki bi jo radi posredovali na konferenci, jih prosim pošljite. Ker je ta konferenca oder za izmenjavo informacij, idej, izkušenj in izjemnih primerov, naj vsi izkušeni zdravilci pošljejo svoj prispevek čimprej do 30 novembra. Kolikor mogoče, bomo te pošiljke vključili v dokumente in v knjigo. Kar ne bo možno zdaj, pa bo objavljeno v prihodnjih novicah.

Sprejeli smo tudi mnogo ponudb za pomoč. Še vedno je veliko dela. Prijetno je videti toliko ljudi iz vsega sveta in različnih področij, kako sodelujejo v sožitju, da bi služili naši ljubljene materi Sai in za uspeh conference o vibrioniki.

Veseli smo tudi, da bo lahko veliko zdravilcev prišlo na konferenco v Puttaparthi. Čeprav bi želeli videti vse zdravilce, razumemo razne omejitve. Zato vam priporočamo, da pogledate v sebe in poiščete Swamijevo vodenje ter blagoslov, da opravljate Njegovo delo s še večjim navdušenjem.

Še druga novica – že drugo leto so nas povabili na seminar z naslovom 'Ozdravite si raka' v Bangaloreju, kjer so vodilni strokovnjaki in alternativni zdravilci podali svoje poglede na celovit pristop k zdravljenju raka. To srečanje je odprl minister za zdravje iz Karnatake, ki je poudaril povezovanje različnih metod zdravljenja raka. Udeleženci so zelo dobro sprejeli predstavitev dveh naših izkušenih zdravilcev vibrionike iz Bangaloreja.

Povabili so nas tudi v Southall Park v Londonu, že drugič, da smo pripravili tabor o vibracijskem zavedanju in zdravljenju. 9 zdravilcev je tistega dne obravnavalo 123 pacientov. En del tega uspešnega dogodka so bili kratki govori in video predstavitve o vibrioniki. Veliko ljudi je pokazalo zanimanje in vzelo naš prospekt o vibrioniki.

Že peto leto je bil tudi tridnevni vibracijski tabor na železniški postaji v Puttaparthiju ob Babovem 88 rojstnem dnevu in zdravili smo 719 pacientov. Naj nas Baba blagoslovi s še več takimi priložnostmi za služenje.

Služimo Saiju z ljubeznijo

Jit Aggarwal

\*\*\*\*\*

### [PRIJAVA ZA PRVO MEDNARODNO KONFERENCO SAI VIBRIONIKE](#)

**Prijave so zaključene za indijske delegate, za tujce pa je rok 30 november. Da se lahko udeležite konference, ki bo 25-27 januarja 2014 v Puttaparthiju AP-515 134, je obvezno, da ste redno**

pošiljali mesečna poročila.  
Za prijavo obiščite [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org) in se vpišite.

\*\*\*\*\*

## PRIMERI S POMOČJO KOMBOV

### 1. Poškodba mačkine šape <sup>ZDA...01644</sup>

Zdravilkina mačka samica, stara okoli 4 leta, je prišepala domov in držala levo šapo pokonci, da je ne bi obtežila. Na dlaki je bilo nekaj kapljic krvi. Mačka je bila otrpla, zato se je ulegla in pokrčila. Zdravilka ni mogla ugotoviti, od kod prihaja kri, zato je začela pošiljati vibracije s strojčkom, kamor je vložila mačkino sliko v prostor za zdravilo.

NM20 Injury je pošiljala neprestano dva dni. Naredila je tudi zdravilo:

#### CC1.1 Animal tonic + CC10.1 Emergency + CC20.7 Fractures + CC21.11 Wounds & Abrasions

Ta kombo je dajala v vodo za pitje dva dni. Najprej je mislila, da mačka ne bo pila ponoči, vendar je nekaj vode spila. Naslednje jutro je mačka vstala, stopila na vse šape in se igrala s svojim prijateljem psom (35kg), kakor da se ni nič zgodilo.

+++++

### 2. Sindrom karpalnega kanala <sup>11476... India</sup>

Ženska 46 let je dobila ta sindrom zaradi preveč dela z računalnikom. 4 mesece je imela bolečine v zapestju, dlaneh in prstih. Bolečina v zapestju je bila tako huda, da je težko opravljala navadne naloge. Dali so ji tudi kombo za diabetes:

#### CC6.3 Diabetes + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC20.3 Arthritis...TDS

Zdravilo je jemala 4 tedne in stanje se je postopoma izboljševalo. Nima več bolečin in zopet lahko dela z računalnikom.

+++++

### 3. Alergija na oreške in zelo suha koža <sup>02802...Velika britanija</sup>

Bolnik je bil 18 let star slepi fant, ki je bival v šoli za slepe in je prihajal domov na počitnice. Mati je povedala, da je bil posebej alergičen na mandeljne in je bruhal, če jih je jedel. Imel je tudi zelo suho kožo in je moral redno uporabljati kremo. Poslali so mu to zdravilo:

#### CC4.10 Indigestion + CC 7.1 Eye tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC21.1 Skin tonic...OD in počasi na TDS.

Po enem mesecu se je mati zahvalila, da je fant lahko zopet jedel mandeljne. Zdravilo je jemal samo OD ves čas! Tudi koža se je popravila.

+++++

### 4. Izpuščaji na obrazu <sup>02802...Velika britanija</sup>

Ženska, 47, je že eno leto imela izpuščaj. Imenovali so ga 'rosacea', kronični izbruh, ko se pojavijo papule na zardeli ali rdeči koži. V tem primeru jih je bolnica imela na bradi. Dobivala je več antibiotikov, nato zeliščna zdravila šest mesecev, a brez uspeha. Tudi dieta brez pšenice in mlečnih izdelkov ni pomagala. Dali so ji naslednja zdravila, tudi za možne vzroke. Eden je bil nedavni stress in drugi slaba jetra:

#### CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.10 Indigestion + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.1 Skin infections

Naročili so jo čez dva tedna. Prišla je šele čez dva meseca in je želela več zdravil. Kmalu po začetku jemanja zdravila se je koža popravljala in je bila 75% boljša. Zdravljenje še nadaljuje.

+++++

### 5. Neredna menstruacija <sup>11386...India</sup>

Ženska, 24, je včasih izgubila menstruacijo za tri tedne. Zdravnik je rekel, da ima ciste v jajčniku in ji je dal steroide. Zaradi tega se je zredila in na obrazu so se začele pojavljati dlake, ki so jo zelo motile. Upala je, da ji bo vibrionika pomagala. Dali so ji:

#### CC8.1 Female tonic...TDS

Po treh mesecih je imela redno menstruacijo, dlake na obrazu in povečana teža so izginile.

+++++

## 6. Vnetje dihal, sinusov in grla <sup>01176...Bosnia</sup>

Ženska, 75, je imela zelo boleče grlo, močan kašelj z izločki in vnete sinuse več dni. Dali so ji:

**#1. NM36 War + NM70 CB9 + NM71 CCA + NM113 Inflammation...TDS**

**#2. SM21 Sinus + SM26 Immunity + SM31 Lung & Chest + SM35 Infection + SM40 Throat...TDS.**

Po enem tednu je bilo samo 20% bolje. Zato je zdravilec vprašal, če so bile pred tem druge težave. Pri 15 letih je bolnica imela garje in nato v preteklih 40 letih napade bronhitisa, v zadnjih 20 letih pa še vnetja sinusov. V tem času so ji alopatski zdravniki dajali razne antibiotike in je pogosto imela alergijske reakcije.

Ker so se njene težave začele z garjami (kožna bolezen), so ji dali Psorinum miasm:

**1. SR250 Psorinum 10M, 1M, 200C, 30C and 6C...**eno dozo vsake potence vsako uro, začeli so z najvišjo potenco.

Poslabšanje je nastopilo naslednji dan, po dveh dneh se je že počutila bolje. Po treh dneh so ji dali:

**2. SR294 Hepar Sulph 10M, 1M, 200C, 30C, and 6C** po eno dozo vsake potence kakor prej.

Zopet čez dva dni je jemala:

**3. SR318 Thuja 10M, 1M, 200C, 30C and 6C** vsako uro eno dozo.

Po petih dneh se je zelo dobro počutila, brez kašlja in bolečine v grlu, sinusi so se očistili in izločki iz pljuč so se hitro zmanjševali. Naslednji teden je ozdravela za 90%.

+++++

## 7. Influenca <sup>01361...ZDA</sup>

Ta zdravilec priporoča, da damo takoj NM79 Flu Pack, ko pride bolnik z znaki te bolezni. V več kot osmih primerih je s tem zdravilom hitro minila ta težava; tudi on in njegova žena sta se tako izognila bolezni.

*Za zdravilce z zbirko 108CC box, damo CC9.2 Infections acute, ki vsebuje tudi NM79 Flu Pack.*

\*\*\*\*\*

## ☞ POMEMBNO: POZOR VSEM ZDRAVILCEM ☞

Dobimo nekatere čudovite primere, pa jih ne moremo objaviti, ker manjkajo bistveni podatki. Zato v vaših primerih navedite, prosimo:

**Starost bolnika, ženska ali moški, datum začetka zdravljenja, seznam vseh akutnih in kroničnih simptomov, trajanje simptomov, možne vzroke in drugo preteklo zdravljenje, dani kombi in doziranje, izboljšanje v odstotkih, končno stanje in druge pomembne podatke.**

\*\*\*\*\*

## ☞NASVETI ZA ZDRAVJE ☞

Sai Vibronika ponuja zdravstvene nasvete in članke v poučne namene; te informacije ne pomenijo zdravniškega nasveta. Bolnikom svetujte, da obišejo svojega zdravnika v primeru posebnih težav.

### Uživanje semen je koristno za zdravje



**Semena so majhna, ampak polna hranil; to so beljakovine, vlakna, železo, vitamini in omega-3maščobne kisline.**

Semena so različnih velikosti, oblik in barv. Rastlina si zelo prizadeva za vsako seme in ga napolni z vitamini, minerali, beljakovinami, esencialnimi olji in spečimi encimi. Seme je življenje, je živa hrana. Seme ne more biti brez hranil. Mnoga semena lahko jemo in večina človeških kalorij prihaja iz semen, še posebej iz zelenjave in oreškov.

Semena nam tudi dajejo večino kuhinjskih olj, mnoge pijače in začimbe ter nekatere pomembne hranilne dodatke. V različnih semenih prevladuje embrio ali endosperm, ki daje večino hranil.

### Izbira in shranjevanje

Semena se večinoma prodajajo v manjši embalaži, z lupino ali pa z očiščenimi jedri. Prepričajte se, da so semena sveža. Zaradi visoke vsebnosti maščobe so občutljiva in postanejo žarka. Če so na vročini, na svetlobi ali vlagi, se hitreje pokvarijo. Na hitro povohajmo posodo s semeni in bomo vedeli, če so sveža. Semena s celo lupino držijo več mesecev v hladnem in suhem prostoru. Semena brez lupine držijo krajši čas.

### Priprava in serviranje

Hranilno vrednost semen dobimo samo tako, da jih jemo surova. Ko jih izpostavimo vročini, izločijo toksične snovi in vitamin, minerali ter esencialna olja izgubijo naravno vrednost. S praženjem postanejo semena mrtva hrana. Ni semena na zemlji, ki bi preneslo praženje ali segrevanje, ne da bi izgubilo hranila. Zato jejmo semena naravna, surova. Izbirajmo nesoljena semena, izogibajmo se sladkanim semenom.

S semeni lahko pretiravamo, ker imajo visoko vsebnost maščobe. Za zmerno uporabo semena mešamo s kosmiči ali pa jih jemo samostojno. Z jedri semen lahko potrosimo sadje, zelenjavo, testenine ali solate in tako dodamo poseben okus. Sezam je posebej primeren, da ga potrosimo po kruhu, solatah in mešani zelenjavi.

## Šest različnih semen: bučke, sezam, sončnice, lan, honoplja, čia

### 1. Semena bučk



Semena bučk so okusna in zdrava. Pest teh semen je dobra malica.

### Nekaj koristi za zdravje

**Bučke imajo bogat vir** magnezija, ki je koristen za krvni pritisk in pomaga preprečiti nenaden zastoj srca, srčni napad in kap. Ta semena so tudi vir cinka, ki je pomemben za imunost, rast in delitev celic, za spanje, razpoloženje, za okus in voh, za oči in kožo, za uravnavanje inzulina in za moško spolno delovanje. Delujejo tudi proti osteoporozi. Kakor drugi surovi oreški so ta semena tudi vir rastlinskih omega-3 maščob (**alpha-linolenic acid or ALA**). Študije kažejo, da lahko bučke izboljšajo uravnavanje inzulina in pomagajo preprečiti diabetične zaplete, tako da zmanjšajo oksidativni stres.

Bučno olje je bogato z naravnimi fitoestrogenidi in študije kažejo, da lahko poveča dobri "HDL" holesterol, poleg tega pa zmanjša krvni pritisk, vroče valunge, glavobole, bolečine v sklepih in druge znake menopavze pri ženskah. Odkrili so, da to olje tudi učinkuje proti vnetju in deluje podobno kot protivnetno zdravilo Indomethacin pri zdravljenju artritisa, ampak brez stranskih učinkov. Zdravilne lastnosti bučk so dobre za zdravje srca in jeter, še posebej, če jih zmešamo z lanenimi semeni. Če jemo bučkina semena nekaj ur pred spanjem skupaj s koščkom sadja, lahko pomaga telesu ustvarjati triptofan, ki je potreben za izdelavo melatonina in serotonina, ki izboljšujeta dobro nočno spanje.

### 2. Sezamova semena



**Sezamova semena** veljajo za najbogatejšo hrano z minerali na svetu. To seme ima kalcij, magnezij, baker, železo, mangan, cink, fosfor, vitamine, tudi vitamin B1 in vlakna. Dve žlici sezamovega semena imata malo manj kot 100 kalorij; to seme ima malo škroba; ima pa še 3 grame beljakovin, 2 grama dietnih vlaken, 8 gramov maščob. Daje nam okoli četrtno priporočenih dnevni vrednosti kalcija in železa.

### Vrhunske zdravilne koristi sezama

Sezamova semena vsebujejo baker, ki zmanjšuje bolečine in otekanje pri revmatidnem artritisu in pomaga pri zgradbi, moči in elastičnosti krvnih žil, kosti in sklepov. **Magnezij** v tem semenu podpira zdravje žil in dihal v primerih astme, kapi in sladkorne srčne bolezni. **Kalcij** pomaga preprečevati raka debelega črevesa, osteoporozo, migreno in PMS. **Zaradi visoke vsebnosti cinka** pomagajo ta semena, če jih redno jemljemo, izboljšati gostoto kosti. Fitosteroli v sezamu pomagajo znižati **holesterol**.

### 3. Sončična semena



**Sončična semena so bogata z vitaminom E**, ki lahko pospešuje delovanje krvnega obtoka. Na možgane deluje pomirjevalno, ker imajo visoko stopnjo triptofana. Če popečemo ta semena z malo soli, so bolj hrustljava in okusna.

#### Moč sončičnih semen

Sončična semena so vir maščob in vlaknin, ki so zdravilne za srce, ta hranila lahko izboljšajo stanje srca in ožilja ter pomagajo uravnati krvni sladkor pri ljudeh z diabetesom tipa 2. Vsebujejo tudi cink in vitamin E, ki sta zdravilna za oči, lase in kožo. Magnezij umirja živce, mišice in krvne žile, selen pa preprečuje raka in odstranjuje toksine iz telesa.

Sončična semena v luski so primerna malica za ljudi, ki želijo zmanjšati svojo težo, ker luščenje vzame več časa. Ta semena tudi zavirajo migrene in IBS pri ljudeh, ki so občutljivi za oreške in semena.

### 4. Laneno seme



Laneno seme je bogato z Alfa-Linolensko kislino (ALA), to so dietna vlakna in z lignani. Ta esencialna maščobna kislina – ALA – je močna proti vnetjem, ker zmanjšuje izdelavo snovi, ki povzročajo vnetje; poleg tega znižuje raven C-reaktivnega proteina (CRP), ki je biomarker za vnetje. Zaradi delovanja ALA in lignanov lan blokira rast tumorjev in tako zmanjšuje nevarnost raka. Laneno seme je bogato tudi s topljivimi in netopljivimi vlakni v vodi. Ta vlakna pospešujejo zdravo delovanje črevesja. Ena jedilna žlica celega lanenega semena vsebuje toliko vlaken kot pol skodelice kuhanih ovsenih otrobov. Topljiva vlakna v tem semenu zmanjšujejo ravni holesterola in tako zmanjšujejo možnost srčnega napada in kapi.

Zmleto laneno seme ima več hranilnih vrednosti kakor pa celo seme. Zmeljite semena doma v kavnem mlinčku ali blenderju. Zmleta lanena semena hranimo v hladilniku in jih uporabimo v nekaj dneh.

### 5. Konopljina semena



**Konopljna semena** so čudežna hrana – več kot super hrana in vsi bi morali imeti to seme v svoji prehrani. To seme ima različne vitamine in minerale, kot na primer vitamin E, železo, magnezij, mangan, cink, kalcij, fosfor, Omega-3, Omega-6 in baker. Zlahka ga vključimo v prehrano. Na začetku damo eno žlico tega semena v kosmiče za zajtrk, v omake, smutije, obare in solate, lahko ga potrosimo na karkoli. Že po nekaj dneh se pokažejo zdravilni učinki.

### Moč konopljinih semen

Ta semena imajo veliko hranilnih lastnosti. Ker vsebujejo Omega olja, so bogat vir gamma Linolejske kisline.

Vsebujejo 10 esencialnih aminokislin in zato okoli 30% čistih beljakovin, ki jih lahko uživamo vsak dan. Vsebujejo tudi 40 % vlaknin, kar je najvišja količina med vsemi semeni! Poleg tega vsebujejo fitosteroles in študije kažejo, da konopljna semena in tudi [konopljino mleko](#), podpirajo zdravje srca in delujejo proti drugim neprijetnim boleznim.

### 6. Čia semena



**Čia semena** izvirajo iz Mehike in Guatemale in so bila pomemben del prehrane Aztekov in Majev za energijo in zdravljenje. Beseda 'Chia' v jeziku Majev pomeni moč. Ta semena imajo več zdravilnih učinkov in jih zlahka vključimo v prehrano.

Čia semena imajo veliko vlaken, beljakovin, hranilnih olj, različne [antioksidante](#) in tudi kalcij. **Stabilizirajo krvni sladkor**, podpirajo zdravje srca in izgubo teže. So odlični vir visoko kakovostnih maščob, saj vsebujejo kar 34% čistih Omega-3 olj. **Topljiva vlakna** v čia semenih stabilizirajo krvno glukozo in pomagajo čistiti debelo črevo, tako da vsrkavajo toksine. **Beljakovine** v teh semenih so tudi visoke kakovosti in tvorijo okoli 20% semena, kar je več kakor jih imajo druge rastline. Ta semena ne vsebujejo rastlinskega estrogena in tako ne motijo telesnega naravnega ravnovesja.

#### Viri:

<http://healthyeating.sfgate.com>

<http://www.onegreenplanet.org>

<http://www.foxnews.com>

<http://www.emaxhealth.com>

<http://www.care2.com>

<http://www.medicalnewstoday.com>

<http://www.mensfitness.com>

<http://healthyeating.sfgate.com>

<http://www.joybauer.com>

<http://recipes.howstuffworks.com>

<http://www.gov.mb.ca>

<http://articles.mercola.com>

<http://www.webmd.com>

<http://articles.timesofindia.indiatimes.com>

<http://www.whfoods.com>

<http://www.trueactivist.com>

### Vitamin B12: Koristi in preprečevanje bolezni



**Vitamin B<sub>12</sub>** se tudi imenuje **Cobalamin** in je v vodi topljiv [vitamin](#), ki ima ključno vlogo za normalno delovanje [možganov in živčnega sistema](#) ter za tvorbo [krvi](#). To je eden od osmih [B vitaminov](#).

### Kakšna je vloga vitamina B12?

#### **Razvoj rdečih krvnih celic**

To je najbolj znana vloga vitamina B12. Ko rdeče krvne celice zorijo, potrebujejo informacije, ki jih prinašajo molekule DNA. Brez B12 postane sinteza DNA nepopolna in s tem tudi informacija, ki jo

potrebuje oblikovanje rdečih krvnih celic. Celice postanejo prevelike in nepravilno oblikovane, zato delujejo neučinkovito in to stanje se imenuje *usodna (pernicious) anemija*, ki jo razlagamo kasneje v tem članku.

### **Razvoj živčnih celic**

Drugo pomembno področje B12 je sodelovanje v razvoju živčnih celic. Zaščitna mrena, ki objema živce – imenuje se mjelinski plašč (*myelin sheath*) – se težje oblikuje, če primanjkuje vitamina B12. Čeravno ima vitamin indirektno vlogo v tem procesu, so dodatki B12 pokazali učinkovitost pri olajšanju bolečin in drugih simptomov v težavah z živčnim sistemom.

### **Drugi učinki Vitamina B12**

Protein – sestavina v hrani, ki je potrebna za rast in obnovo celic – je odvisen od B12 za pravilno kroženje telesu. Mnoge beljakovinske sestavine, aminokisliline, niso na razpolago, če primanjkuje B12. Ena faza predelave škroba in maščob zahteva B12, da se zaključi in tako lahko premalo tega vitamina vpliva na gibanje škroba in maščob po telesu.

## Hiter pogled na koristne dejavnike

### **Zmanjšuje možnost usodne anemije (Pernicious Anaemia)**

Ta anemija je stanje, ki preprečuje izdelavo novih, zdravih, rdečih krvnih celic. Brez jemanja vitamina B12 je večja možnost, da je naše zdravje v nevarnosti. To lahko preprečimo z rednim jemanjem B12.

### **Telesu omogoča, da raste in se normalno razvija**

Osnovna naloga vitamina B12 je rast telesa vse življenje, zato ga telo potrebuje.

### **Ohranja ravni energije**

Če opazate kronično utrujenost, je velika verjetnost, da ne dobivate dovolj vitamina B12 v vaši prehrani.

### **Zmanjšuje možnost srčnih bolezni**

Jemanje vitamina B12 lahko zmanjša ravni homocisteina; to je snov, ki povzroča srčne bolezni.

### **Podpira mentalno in čustveno stabilnost**

Študije so pokazale, da vitamin B12 izboljšuje mentalne sposobnosti in pomaga ostati v čustvenem ravnovesju.

## Kako deluje vitamin B12

Ta vitamin deluje drugače kakor ostali vitamini. Snov intrinzični dejavnik, ki nastaja v želodcu, mora biti prisoten v črevesju v večjih količinah, da se lahko vsrka B12. Ta dejavnik se povezuje z vitaminom B12, ki prihaja iz hrane med prebavo. Ljudje, ki nimajo tega dejavnika, kažejo znake pomanjkanja vitamina B12.

### **Znaki pomanjkanja vitamina B12**

Pomanjkanje vitamina B12 lahko povzroči anemijo. Močna anemija povzroča naslednje simptome: slabotnost, utrujenost, omotičnost, hiter srčni utrip in dihanje, blede koža, boleč jezik, večja možnost poškodbe ali krvavitve, tudi krvavitev dlesni, razdražen želodec in izguba teže, diareja ali zaprtost. Ostali znaki so še: prhljaj, gluhost ali mravljinčenje v stopalih, depresija, težave s spominom, zmanjšani refleksi. Če pomanjkanja B12 ne odpravimo, lahko poškoduje živčne celice.

### **Prehrana in Vitamin B12**

Vitamin B12 se nahaja v vsej živalski prehrani (razen v medu). Ni zanesljivih rastlinskih virov vitamina B12, čeprav nekateri navajajo tempeh, morsko travo in biološke pridelke. Ena prvih raziskav z vegetarijanci iz Velike Britanije leta 1955, je pokazala pomanjkanje vitamina B12, nekateri so imeli poškodbo živcev ali demenco. Mnoge študije pomanjkanja vitamina B12 pri veganih in drugi omenjeni dokazi so privedli do soglasja v prehrambeni panogi in med veganskimi zdravstvenimi delavci, da moramo dodati vitamin B12 hrani ali kot dodatek za dobro zdravje veganov in tudi vegetarijancev.

- Mleko, sir in jogurt dajejo vegetarijancem dovolj vitamina B12. Že ena skodelica navadnega jogurta daje okoli 25% priporočene dnevne vrednosti vitamina B12.
- Trdo kuhano jajce ima skoraj 10% dnevne vrednosti vitamina B12.
- Veganska hrana, kot na primer kosmiči za zajtrk, sojino mleko in kvas vsebujejo vitamin B12.
- Zdaj postaja pomemben prašek sirotke, ki ga vegetarijanci dodajajo kruhu in smutijem, 100 gramov daje 2.5 µg vitamina B12 ali 42% dnevne vrednosti.

- Namazi z dodatkom kvasa so zdaj priljubljeni v Britaniji in Evropi, tudi v Ameriki jih uvajajo. Namaz je dober vegetarianski [vir beljakovin](#), ima pa tudi vitamin B12 – v 100 gramih ga je 0.5 µg (8% DV), to je 0.03 µg (1% DV) v čajni žlički.

### Diagnoza

- *Standardni krvni testi merijo raven rdečih krvnih celic in preverijo njihovo obliko* – Če primanjkuje vitamina B12, so te celice neobičajno velike in se zdijo nenormalne.
- *Krvni testi merijo ravni B12* — Poleg tega lahko merijo tudi ravni železa in folata in pokažejo pomanjkanje teh hranil.
- *Krvni test za merjenje ravni metilmalonične kisline* — Ta snov se poveča v krvi, kadar ima oseba premalo B12.
- *Krvni test za protitelesca intrinzičnega faktorja* — Ti posebni testi pokažejo, če imamo nevarno anemijo. Večina ljudi, ki jim primanjkuje tega faktorja v želodcu, ima ta protitelesca v krvi.

### Zdravljenje

Zdravljenje pomeni nadomeščanje tega vitamina. Ljudje, ki ne sprejemajo B12, potrebujejo redne injekcije. Na začetku lahko bolnik z resnimi simptomi dobi pet do sedem injekcij v prvem tednu, da se obnovijo rezerve tega hranila. Odziv se pokaže že v času 48 do 72 ur, s hitro tvorbo novih rdečih celic. Ko postanejo rezerve B12 normalne, potrebuje bolnik injekcijo na enega do tri mesece, da se simptom ne vrne.

Ljudje, ki imajo moteno vsrkavanje vitamina B12, bi morali imeti uravnoteženo dieto, ki daje ostala hranila (folično kislino, železo in vitamin C), potrebna za zdravo tvorbo krvnih celic. Včasih lahko ljudje vzamejo visoko ustno dozo B12 namesto injekcij, vendar mora zdravnik to nadzorovati.

Najlažje zdravimo pomanjkanje vitamina B12 zaradi neprimerne prehrane. Stanje se popravi, če ustno jemljemo dodatek vitamina B12 in tudi hrano, ki vsebuje ta vitamin.

### Trajanje zdravljenja

S pravilnim zdravljenjem se pomanjkanje vitamina B12 popravi v nekaj dneh. Vegani in drugi ljudje, katerim primanjkuje tega vitamina zaradi prehrane, lahko z dodatkom B12 in primerno prehrano popolnoma ozdravijo.

Viri:

- [http://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin\\_B12](http://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_B12)
- <http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-QuickFacts/>
- <http://www.livestrong.com/article/256121-what-is-vitamin-b12-good-for/>
- <http://www.fitday.com/fitness-articles/nutrition/vitamins-minerals/the-benefits-of-vitamin-b12.html>
- <http://health.howstuffworks.com/wellness/food-nutrition/vitamin-supplements/vitamin-b-12-.htm>
- <http://www.veganhealth.org/articles/vitaminb12>
- <http://www.healthaliciousness.com/articles/Top-5-Natural-Vegetarian-sources-Vitamin-B12.php>
- <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=nutrient&dbid=107>
- <http://www.drugs.com/health-guide/vitamin-b12-deficiency.html>

\*\*\*\*\*

## ☞ KOTIČEK ZA ODGOVORE ☞

**1. Vprašanje:** *Na tečaju so nam rekli, naj ne dajemo bolnikom več kot dva do tri kombe skupaj. V novicah pa so primeri z več kombi. Prosim, razložite, kdaj lahko damo več kombov.*

**Odgovor:** Ni enotnega pravila o tem, koliko kombov lahko damo skupaj. Priporočamo, da začetniki ne dajo več kot tri kombe v eno stekleničko. Zdravili naj bi samo eno kronično bolezen (in še en soroden problem) hkrati. Naslednje kombe pa lahko dodamo kateri koli drugi kombinaciji: CC10.1, CC12.1 (ali CC12.2), CC15.1 in CC17.3. Po več izkušnjah in s premislekom, pa lahko da zdravilec 4 in več kombov skupaj.

+++++

**2. Vprašanje:** *Opazil sem, da je v nekaterih kombih, ki jih nisem uporabljal, raven tekočine upadla. Ali je to normalno?*

**Odgovor:** Alkoholne molekule so zelo drobne in hitro izhlapijo, četudi je steklenička dobro zaprta. Zato se to dogaja. Nekateri zdravilci imajo škatlo ovito s folijo ali pa v drugi škatli ali pa dajo težo na vrh škatle. Poglejte, kaj je najbolje za vas. Redno pregledujte stekleničke in ne dovolite, da se posušijo.

+++++



**3. Vprašanje:** *Ali učinkovitost zdravila upade, če ne zapišemo podatkov bolnika takoj? Včasih za člana družine na hitro damo zdravilo ali pa pride bolnik, ki nima časa za razgovor. Podatke vpišemo kasneje. Ali je kartoteka samo za evidenco?*

**Odgovor:** Ne, to ne vpliva na učinkovitost zdravila. Če je to prvo srečanje z bolnikom, si zapišite podatke, med tem ko je prisoten. Evidenca ni samo za pogled nazaj, ampak nas tudi spomni, kaj smo dali bolniku v preteklosti za podoben primer čez dalj časa. Ko se pa primer izkaže kot nekaj posebnega za objavo, potrebujemo vse podatke.

+++++

**4. Vprašanje:** *Koliko je pomembno zdravilčevo fizično in mentalno zdravje v času dajanja zdravil? Ali lahko zdravimo, kadar imamo vročino, prehlad ali migreno? Ali je primerno tudi, ko smo v stresu, depresiji ali žalosti? Sprašujem, ker so vibracijska zdravila občutljiva za subtilne energije. Vaš odgovor bo pomagal ohranjati zaupanje v zdravilo, ki ga dajemo v posebnih pogojih.*

**Odgovor:** Dobro je za zdravilca, da je zdrav fizično in mentalno. Je pa vredno, da damo zdravila, tudi ko se ne počutimo dobro, če: **a.** Nismo okuženi! **b.** Lahko razmišljamo jasno. **c.** Pred začetkom zdravljenja smo sposobni moliti k Swamiju, z jasnim umom, da ga prosimo za vodenje in pomoč. Pomembno je uporabiti zdravo pamet, kadar smo akutno bolni, na primer imamo prehlad in kašljamo. Pri vibracijskem sluzenju zdravilec pogosto pozabi na svojo depresijo ali žalost, kadar pomaga drugemu bolniku olajšati problem!

+++++

**5. Vprašanje:** *To vprašanje je neumno. Včasih vzamem biser v pokrovčku stekleničke in ga dam otroku v usta; ali lahko vibracije izginejo, če je pokrovček odprt predolgo?*

**Odgovor:** Nobeno vprašanje ni neumno. Ne, biseri vsebujejo vibracije.

+++++

**6. Vprašanje:** *Tonika za odrasle in otroke krepi imunost in vse sisteme, ki vrnejo bolnika zopet v zdravje. V kateri starosti naj bi otrok začel jemati tonik za odrasle?*

**Odgovor:** Uporaba tonika za otroke ali odrasle je odvisna od posameznika. Če so fizično bolj odrasli, potem je primeren tonik za odrasle. Za večino je to 16-18 let. Če še niste prepričani, pogledajte kartice v kombih **CC12.1 Adult tonic** in **CC12.2 Child tonic**. Ocenite po tem, kar veste in opazujte bolnika. Zapomnite si, da pri obeh zdravilih energija deluje samo, ko je potrebna.

+++++

**7. Vprašanje:** *Sem začetnik in bi rad pomagal. Prosim za nekaj nasvetov, kako prvič srečam bolnika.*

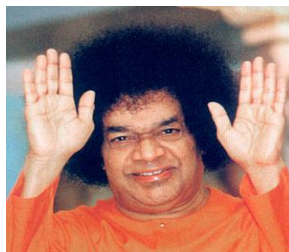
**Odgovor:** Uporabite intuicijo skupaj z znanjem in novimi izkušnjami. *Poslušajte, ljubite in dajte zdravila.* Pred srečanjem molite in se osredotočite. Bodite umirjeni. Pomembno je, da osebo dobro poslušamo. Ne razmišljajte, katero zdravilo jim boste dali ali kaj jih še morate vprašati. Če delate to, potem ne poslušate popolnoma. Naj se vam ne mudi. Ponovite pomembne točke, ki ste jih slišali o njihovem zdravju, tako bodo vedeli, da ste jih slišali.

Če zaidejo v podrobnosti o svojem življenju, odnosih, dohodku itd., jih privedite nazaj k vzroku, zakaj so prišli k vam. Obvladajte pogovor tako, da dobite potrebna dejstva za evidence in delajte vse z ljubeznijo. Ko dajete zdravila, razložite bolniku, kako jih mora jemati in odgovorite na vsa njihova vprašanja. Prvo srečanje naj traja do 45 minut. Včasih to ni mogoče, a naj bo vodilo. Razgovor nadaljujte prihodnjic.

+++++

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

\*\*\*\*\*



## ☪ BOŽANSKE BESEDE NAJVIŠJEGA ZDRAVILCA ☪

*"Ko se nasmehnemo, ljubezen žubori v nas."...Sathya Sai Baba, Third World Youth Conference, July 2007*

+++++

*"Ne razlikujte med 'mojim delom' in 'Njegovim delom. Vsa dejanja posvetite Bogu"*

*...Sathya Sai Baba, Radio Sai, Sept 18, 2013*

+++++

*"Vsako besedo napolnite z ljubeznijo; napolnite vsako dejanje z ljubeznijo. Beseda z vašega jezika ne bo urezala kot nož, niti ranila kot puščica, niti udarila kot kladivo. Biti mora osnova prijaznosti, nasvet v tolažbo z vedantsko modrostjo, gladka pot s cvetjem; trositi mora mir in radost. . . .*

*Ljubite zaradi ljubezni same; ne pokažite je zaradi materialnih predmetov ali izpolnitve posvetnih želja. . .*

*Sprejmite vsakogar –kdorkoli je – z vseobjemajočim sočutjem ljubezni. Tako razumevanje, ki gradi, mora postati spontan odziv vsega človeštva.*

*...Sri Sathya Sai Baba, Sathya Sai Speaks (SSS) 9:16, July 29, 1969*

\*\*\*\*\*

## ☪ OBVESTILA ☪

### Načrtovane delavnice

- ❖ **India Puttaparthi:** AVP workshop 24-28 Nov 2013, contact Hem at [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)
- ❖ **India Kasaragod in Kerala:** AVP workshop in January 2014, contact Rajesh Raman at [sairam.rajesh99@gmail.com](mailto:sairam.rajesh99@gmail.com) or by telephone at 8943-351 524 / 8129-051 524.
- ❖ **India Puttaparthi:** SVP workshop 28 Jan - 1 Feb 2014, contact Hem at [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

**All Trainers: If you have a workshop scheduled, send details to: [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)**

\*\*\*\*\*

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

- ❖ Naš naslov je [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org). Potrebujete vašo registracijsko številko, da vstopite v portal za zdravilce. Če spremenite vaš naslov, nas prosim čimprej obvestite na [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org).
- ❖ Te novice lahko date vašim pacientom. Svoja vprašanja pa morajo poslati vam za odgovore in raziskave. Hvala za sodelovanje.

Jai Sai Ram!

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