

Sai Vibrionika - Novice

www.vibrionics.org

“Kadarkoli vidite bolnika, obupano ali žalostno osebo,
to je priložnost za vašo sevo (služenje).”...Sri Sathya Sai Baba

5 del, prva izdaja

Jan/Feb 2014

☞ Z mize Dr Jit K Aggarwala ☞

Dragi zdravilci!

Najprej vam želim vsem skupaj srečno novo leto!

Začeli smo odšteti in imamo samo še nekaj dni do prve mednarodne konference vibrionike v Puttaparthiju... kako čudovito! Priprave so postale zahtevne in imamo veliko prostovoljcev, ki delajo noč in dan, da bo šlo vse gladko na ta veliki dan – v nedeljo 26 januarja.

Vsem zdravilcem, ki so se prijavili za konferenco, zagotavljamo bivanje v ašramu, če to želijo. Swami je milosten in obljubili so nam sobe v North 7 (N7) bloku za vse zdravilce na konferenci. Prosim vas, da se osebno prijavite v N7 od devetih naprej 25 januarja, da vzamete svoje priponke in mape. To je pomembno, ker bodo imeli vstop na konferenco samo tisti s priponkami.

Prostor za konferenco je Peda Venkama Raju Kalyana Mandapam (Swamijev stari Mandir). Res imamo srečo, da smo dobili to posvečeno dvorano za našo konferenco. Imamo velik blagoslov, da bo ves program potekal nemoteno od 8 do 6 ure popoldan. Razstava Sai Vibrionike bo odprta za delegate 26 in za javnost 27 januarja na istem prostoru. Srečanje in seminar bo potekal dopoldan 27 januarja. Vse podrobnosti boste izvedeli ob vpisu. Knjiga o poteku programa bo na razpolago po konferenci.

Prepričan sem, da boste mnogi imeli vprašanja. Prosim, oddajte jih pismeno na papirju v vaši mapi. Na vsa vprašanja bomo odgovorili med konferenco ali pa naslednji dan, (odvisno od časa). Neodgovorjena vprašanja bomo objavili v naslednjih novicah.

Zajtrk bo za vse delegate v prvem nadstropju južno indijske kantine. Kosilo in čaj bomo delili na prostoru konference. Svečana večerja bo za vse delegate v severno indijski kantini 26 januarja zvečer.

Swami je vedno poudarjal pomen discipline in prepričan sem, da se bodo vsi udeleženci obnašali primerno idealnemu Sai sledniku. Moramo se ravnati po disciplini v Prashanti Mandirju. Vsi zdravilci morajo upoštevati kodo oblačenja – bele hlače in srajco za moške ter preprosto dolgo obleko za ženske, kakor jo nosijo v Mandirju.

Vemo, da nas Swami spremlja na vsakem koraku te poti od začetka do izvedbe te ideje o mednarodni konferenci. Swami ni prisoten na fizični ravni, ampak bo zagotovo z nami ob tem velikem dogodku, da bo vse navzoče prežal s svojo ljubeznijo. Upamo, da boste na koncu vsi odhajali domov polni energije in boste izvajali vibrioniko s prenovljenim navdušenjem.

Vemo, da bodo v duhu prisotni tudi tisti, ki ne morejo priti na konferenco.

Še enkrat vam želimo lepo leto 2014, polno Saija!

Z ljubeznijo služimo Saiju,

Jit Aggarwal

☞ Primeri uporabe kombov ☞

1. Močenje postelje ^{02765...India}

Zdravilca so prosili, da pošlje vibracijsko zdravilo 12-letni šolarki, ki je že dolgo časa močila posteljo (enuresis). Deklica ni mogla priti na redni mesečni tabor, ker je živela v oddaljenem mestu. Poslali so ji po pošti:

CC12.2 Child tonic + CC13.3 Incontinence...TDS

V enem mesecu se je problem hitro zmanjšal, zaskrbljena mati in deklica pa sta si oddahnili.

+++++

2. Ranice materničnega vratu ^{11389...India}

13-letna deklica je en teden imela majhne bele in gnojne ranice na vratu maternice. To je zelo srbelo in bolelo. 3 avgusta 2013 so ji dali:

CC8.5 Vagina & Cervix...6TD za 3 dni in TDS za 2 dni.

Po 4 dneh so stare ranice izginile, a se je pojavilo nekaj novih. Zdravilo so spremenili:

CC8.5 Vagina & Cervix + CC21.7 Fungus + CC21.11 Wounds & Abrasions...6TD za 5 dni; hkrati je dobila isti kombo v kokosovem olju, da ga je mazala na vnetem področju. Po tem času je ozdravela.

+++++

3. Živčen otrok s posebno potrebo ^{00534...UK}

7-letni deček je začel viseti na materi, ni hotel izpustiti njene roke pri šolskih vratih in povsod drugod, vedno jo je potreboval ob sebi. Kar naprej je jedel in preden je šel v šolo, mu je postalo slabo. Tudi okoli anusa ga je srbelo. Dali so mu:

NM35 Worms + SR424 Chicory v vodi...5 ml TDS.

V dveh dneh se je deček spremenil, pri šolskih vratih je rekel materi, naj odide in je veselo stekel v učilnico. Od takrat je našel prijatelje v šoli, pridobil je na teži in postal je samozavesten.

+++++

4. Vnetje zunanjšega ušesa in zastajanje vode v nogi ^{02711...Malezija}

64 – letni ženski je že tri mesece tekla voda iz ušesa. Tekočina je smrdela. Poleg tega je imela že 10 dni rdeče in otečene noge. Zdravnik ji je že dal antibiotike za ušesa in tablete za vodo v nogah. Dobila je naslednje zdravilo:

#1. NM16 Drawing + NM26 Penmycin + NM36 War + OM10 Ear + BR19 Ear...TDS

18 junija je rekla zdravniku, da ne bo več jemala antibiotika. Odločila se je za vibracijske kroglice, ki nimajo stranskih učinkov. Poslali so jo na specialistični pregled 20 junija. 18 junija ji je zdravilec vibrionike dal:

#2. NM36 War + OM10 Ear + BR19 Ear...OD – da porabi vso stekleničko.

Na pregledu 20 junija specialist ni več našel vnetja, ostal je samo vosek, ki ga je odstranil. Ob naslednjem obisku pri zdravilcu 22 junija je bolnica povedala, da se v nogah počuti bolje, ampak misli, da njen krvni obtok ni v redu. Dobila je še naslednje zdravilo, da ga jemlje skupaj z #2:

#3. NM32 Vein-Piles + BR18 Circulation + SM15 Circulation + SR539 Vein...TDS

12 avgusta je bolnica občutila popolno ozdravitev ušesa. Ni več imela smrdečega izcedka. Tudi v nogah je bilo manj vode. 12 avgusta 2011 so ji dali nova zdravila:

#4. BR18 Circulation + SM6 Stress + SR503 Ligament + SR510 Muscle...TDS

#5. CC12.1 Adult tonic... TDS

Marca 2012 je bolnica sporočila 100% ozdravitev v nogah in imela je tudi več energije po zadnjih dveh kombih.

+++++

5. Alkoholna zasvojenost ^{11121... India}

26- letni mladenič je redno pil alkohol od 22 leta. V osebnem razgovoru z njegovo materjo so ugotovili, da je bil njen sin v hudem mentalnem stresu zaradi družinskega prepira o zapuščini . Leta 2011 je imel tako visok krvni pritisk, da so ga morali zdraviti v bolnišnici. Po več testih in zdravljenju je njegov krvni pritisk postal normalen.

Maja 2013 je prosil mater, naj mu najde zdravljenje, da bo lahko nadzoroval svojo pivsko navado. Mati je prišla k zdravilcu in so ji dali.

CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.3 Addictions...TDS

Avgusta 2013 je družina sporočila, da je mladenič prenehal piti. Tudi piva ni mogel spiti, ker se je bal bruhanja.

+++++

6. Ugriz škorpiona ^{02765...India}

Ta zdravilec pravi, da pride na mesečne vibracijske tabore veliko ljudi z ugrizom škorpiona in jim takoj pomaga kombo **CC21.4 Stings & Bites**. Ko pa ni imel škatle s 108 kombi v nekem oddaljenem kraju, je dosegel podobne uspehe z zdravilom **SR353 Ledum**.

☯ Nasveti za zdravje ☯

Sai Vibronika ponuja zdravstvene informacije in članke samo v vzgojne namene; te informacije niso zdravniški nasveti. Bolnikom svetujte, da obiščejo svojega zdravnika za posebna zdravstvena stanja.

Vitamin D: Koristnost in preventiva bolezni



Vitamin D je hranilo in se nahaja v nekaterih vrstah hrane, ki so pomembne za zdravje in ohranitev močnih kosti. Telesu pomaga vsrkavati kalcij (enega od glavnih gradnikov kosti) iz hrane in dodatkov. Skupaj s kalcijem pomaga vitamin D varovati starejše ljudi pred osteoporozo.

Vitamin D je pomemben za telo tudi na druge načine. Mišice se morajo gibati, živci ga potrebujejo za prenos sporočil med možgani in vsakim delom telesa in imunski sistem ga potreuje za boj proti bakterijam in virusom.

Vitamin D in sončna svetloba

Naše telo lahko izdelava svoj lastni vitamin D, kadar izpostavimo kožo sončni svetlobi. Vitamin D je edinstven med vitamini, ker ga telo spreminja v hormon. Ta hormon se imenuje "aktivirani vitamin D" ali "kalcitriol."

Pridobitev pravilne količine vitamin D ni odvisna od hrane. Zato moramo redno izpostavljati kožo sončni svetlobi in mogoče potrebujemo tudi dodatke. To je malo bolj zapleteno kot pri drugih vitaminih in mineralih.

Kljub pomenu sonca za sintezo vitamina D je bolje biti manj na soncu, da zmanjšamo možnost kožnega raka. Kadar smo na soncu več kot nekaj minut, nosimo zaščitno obleko in namažemo zaščitno kremo s faktorjem 8 ali več. Umetno sončenje tudi povzroča izdelavo vitamina D, ampak je prav tako nevarno za kožnega raka.

Zakaj potrebujemo Vitamin D?

- Za absorpcijo in metabolizem kalcija in fosforja, ki imata različne naloge, posebno za ohranitev zdravih kosti.
- Regulira imunski sistem.
- Pomaga imunskemu sistemu - vitamin D je pomemben način za okrepitev imunskega sistema proti težavam kakor je navaden prehlad, tako poročajo znanstveniki iz univerze v Koloradu (Denver School of Medicine, Massachusetts General Hospital and Children's Hospital Boston).
- Nevarnost MS - lahko zmanjša možnost nastanka multiple skleroze. Multipla skleroza se manj pojavlja blizu tropskih krajev z veliko sonca; tako pravi Dennis Bourdette, predsednik oddelka za nevrologijo in direktor centra za multiplo sklerozo in nevroimunologijo na univerzi za zdravje in znanost v Oregonu, ZDA.
- Vzdržuje spoznavne funkcije - vitamin D ima lahko ključno vlogo za delovanje možganov v poznejših letih, po študiji s 3000 Evropejci v starosti med 40 in 79 leti.
- Zdrava telesna teža - vitamin D ima pomembno vlogo za ohranitev zdrave telesne teže; to so ugotovili v raziskavi v zdravstvenem kolidžu v Georgiji, ZDA.
- Simptomi in pogostost astme – vitamin D olajša simptome in pogostost astme, prav tako možnost hospitalizacije zaradi astme – so ugotovili raziskovalci na harvardski zdravstveni šoli po opazovanju 616 otrok v Kosta Riki.
- Reumatoidni artritis – zmanjšuje možnost revmatoidnega artritisa pri ženskah.
- Varuje pred poškodbami sevanja – ena od oblik vitamina D lahko varuje pred poškodbami po nizkih stopnjah sevanja – pravijo radiologi z oddelka za zdravje in mentalno higieno v New York Cityju.
- Vitamin D in možnost raka – različne raziskave so pokazale, da imajo ljudje s primerno stopnjo vitamina D veliko manjšo možnost za razvoj raka v primerjavi z ljudmi z nizko stopnjo vitamina D. Pri bolnikih raka so pogosto ugotovili pomanjkanje tega vitamina ne glede na prehranjenost oseb v študijah centrov za zdravljenje raka v Ameriki.
- TB ozdravitev – visoke doze vitamina D pomagajo hitreje ozdraveti po tuberkulozi – so znanstveniki sporočili septembra 2012, v študiji *Proceeding of the National Academy of Sciences (PNAS)*.
- Nevarnost srčnega napada – študija, objavljena septembra 2012 je tudi izrazila domnevo, da nizka stopnja vitamina D lahko poveča nevarnost srčnega napada in zgodnje smrti.

Osem pomembnih dejstev o vitaminu D

1. Vitamin D se proizvaja v koži, kadar se izpostavimo ultravioličnemu sevanju naravne sončne svetlobe.
2. Zdravilni žarki naravne sončne svetlobe (ki povzročajo vitamin D v kozi) ne prodirajo skozi steklo. Zato ne dobimo vitamina D, kadar sedimo v avtu ali doma.

3. Skoraj nemogoče je dobiti dovolj vitamina D v prehrani. Sončenje je edini zanesljiv način, da dobimo vitamin D v telo.
4. Oseba bi morala spiti deset kozarcev mleka z ojačanim vitaminom D vsak dan, da bi dobila le nekaj vitamina D s prehrano.
5. Čim dalje živimo od ekvatorja, tem več sončenja potrebujemo za nastanek vitamina D v koži.
6. Za vsrkavanje kalcija v črevesju je ključnega pomena dovolj vitamina D, sicer so dodatki kalcija brez koristi.
7. Kroničnega pomanjkanja vitamina D ne moremo na hitro odpraviti, potrebno je več mesecev sončenja in jemanja dodatkov, da obnovimo kostni in živčni sistem.
8. Tudi kreme za sončenje z nizko vrednostjo (SPF=8) ovirajo sposobnost telesa do 95%, da izdeluje vitamin D. Na tak način kreme za čončenje lahko povzročijo bolezni – s kritičnim pomanjkanjem vitamina v telesu. Telo ne more izdelati preveč vitamina D s sončenjem, izdelava ga samo toliko, kolikor ga potrebuje.

Vitamin D se "aktivira" s pomočjo ledvic in jeter, preden ga telo lahko uporablja, zato bolezni ledvic in jeter močno ovirajo kroženje vitamina D.

Pomanjkanje vitamina D in bolezni

- Ker pomanjkanje vitamina D ovira vsrkavanje kalcija, povzroča osteoporozo.
- Dovolj vitamina D preprečuje raka prostate, dojke, jajčnika in kolona, prav tako tudi depresijo in shizofrenijo.
- "Rahitis" je ime bolezni, ki jo povzroča pomanjkanje vitamina D.
- Pomanjkanje tega vitamina tudi pospešuje tip 2 diabetesa in ovira izdelavo inzulina v trebušni slinavki.
- Debelost ovira izdelavo vitamina D v telesu, zato debeli ljudje potrebujejo dvojno količino vitamina D.
- Vitamin D uporabljamo za zdravljenje psoriaze.
- Vitamin D primanjkuje v primeru shizofrenije.
- Neravnovesje melatonina zaradi premalo sončenja lahko povzroči SAD (Seasonal Affective Disorder – psihično motnjo v določenem letnem času, kot je depresija po dolgi zimi).
- Kronično pomanjkanje vitamina D pogosto napačno imenujejo fibromialgija, ker so njeni simptomi tako podobni: nemoč v mišicah in bolečine.
- Nevarnost resnih bolezni, kakor sta diabetes in rak, se zmanjša za 50% - 80% , kadar se sončimo 2-3 krat tedensko.
- Otroci, ki dobivajo vitamin D (2000 enot dnevno), se izognejo nevarnosti tipa 1 diabetesa za 80% v naslednjih 20 letih.

Dieta in Vitamin D

Food	Serving Size	Vitamin D (IU)
Orange Juice, fortified with Vitamin D	125 ml (1/2 cup)	50
Milk – 3.3%, 2%, 1%, skim, chocolate	250 ml (1 cup)	103-105
Almond or oat beverage, fortified with Vitamin D	250 ml (1 cup)	90
Rice or soy beverage, fortified with Vitamin D	250 ml (1 cup)	88
Yogurt (plain, fruit bottom), fortified with Vitamin D	175 g (3/4 cup)	58-71
Fish - Sockeye/red, raw, cooked or canned	75 g (2 1/2 oz)	530-699
Herring, Atlantic, cooked	75 g (2 1/2 oz)	594
Sardines, Pacific, canned	75 g (2 1/2 oz)	144
Egg, yolk, cooked	2 large	52-64
Margarine	5 ml (1 tsp)	25

Skupine, ki so v nevarnosti pomanjkanja vitamina D

Otroci, ki se dojijo

Z materinim mlekom otrok ne dobi dovolj vitamina D, če mati ne jemlje visoke doze tega vitamina.

Starejši ljudje

Starejši ljudje so v večji nevarnosti za pomanjkanje vitamina D, ker zaradi staranja njihova koža ne more izdelati dovolj vitamina D, če preživijo večino časa doma in ne jemljejo dovolj tega vitamina.

Ljudje, ki se malo sončijo

Se zadržujejo doma, ženske, ki nosijo dolge obleke in naglavna pokrivala iz verskih razlogov in ljudje v določenih poklicih, ne dobijo dovolj sonca.

Ljudje s temno kožo

V temni koži se nahaja več pigmenta melanina v epidermiju in ta zmanjšuje sposobnost kože za izdelavo vitamina D od sonca. Različna poročila kažejo nižjo stopnjo seruma 25(OH)D pri ljudeh s temno kožo kakor pa pri belcih. Za enako količino vitamina D bi ljudje s temno kožo potrebovali 20 - 30 krat več sončenja.

Ljudje z vnetno boleznijo črevesja in drugimi težavami, ki povzročajo slabo vsrkavanje maščob

Ker se vitamin D raztaplja v maščobi, je njegovo vsrkavanje odvisno od telesne sposobnosti sprejemanja maščobe iz hrane. Taki ljudje morda potrebujejo dodatek vitamina D.

Debeli ljudje in tisti, ki so imeli operacijo trebušnega bypassa

Indeks telesne teže ≥ 30 je povezan z nižjo stopnjo seruma 25(OH)D v primerjavi z ljudmi z normalno težo; debeli ljudje zato potrebujejo več vitamina D, da dosežejo stopnjo 25(OH)D.

Testiranje vitamina D

Da preverimo, če imamo dovolj vitamina D, potrebujemo test krvi, ki se imenuje 25(OH)D test krvi.

Viri:

<http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-QuickFacts/>

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/161618.php>

<http://www.vitamindcouncil.org/about-vitamin-d/what-is-vitamin-d/>

http://www.naturalnews.com/003069_vitamin_D_deficiency.html

<http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>

<http://www.vitamindcouncil.org/about-vitamin-d/testing-for-vitamin-d/>

+++++

An Onion a Day May Keep the Doctor Away (Part 1 of 3)

Ena cebula na dan nam prihrani obisk pri zdravniku



Ker je čebula tako koristna za zdravje in se uporablja pri kuhanju po vsem svetu, ne moremo zapisati vseh njenih koristi v enih novicah, zato bomo to temo razdelili na tri dele. Drugi in tretji del bodo sledili v prihodnosti.

Čebula vsak dan nam morda res prihrani obisk pri zdravniku. Čebula in česen pripadata družini Allium in sta oba bogata z žveplovimi sestavinami, ki jima dajejo poseben vonj in druge zdravstvene učinke. Čeprav nam Sathya Sai Baba svetuje uživati satvično hrano, pravi, da ima radžasična čebula svoje prednosti. V svojih govorih je pohvalil to ponižno čebulo in uporabil znani rek v jeziku Telugu: "Lastna

mati ne more narediti dobrega, ki ga lahko stori čebula!" Eno belo čebulo piporoča vsak dan za zmanjšanje holesterola v krvnih žilah. Čebulo je tudi pohvalil, da izboljšuje našo prebavno moč.

Čebula (*Allium Cepa*) je polna kemikalij, ki izboljšujejo zdravje. Vsebuje tri družine sestavin, ki so dobre za naše zdravje— fruktane, flavonoide in organske žveplove sestavine. Fruktani so molekule ogljikovih hidratov, ki pomagajo ohranjati prebavo tako, da podpirajo dobre bakterije. Čebula je bogata s flavonoidi - quercetinom, ki je močan antioksidant. Organske žveplene sestavine se pojavijo, ko čebulo razrežemo. Te sestavine so močna zaščita proti mnogim boleznim, kot so rak, srčne in dihalne bolezni, diabetes in infekcije.

Čebula in srce

Srčni napadi

Italijanski raziskovalci (študija je bila objavljena v *European Journal of Nutrition*), so odkrili, da imajo ljudje, ki uživajo eno ali več čebul tedensko, 22% manj možnosti za srčni napad, kakor pa ljudje, ki ne uživajo čebule.

Čebula dviguje "dobri" HDL holesterol in znižuje "slabi" LDL holesterol

Bolj je čebula ostra, boljša je. Raziskava je pokazala, da je že pol močne, surove čebule dnevno, bele ali pa rumene, ali pa njen sok, ponavadi dovolj, da dvigne "dobri" HDL holesterol za okoli 30% pri treh od štirih srčnih bolnikov. Tako pravi dr. Victor Gurewich, kardiolog in profesor medicine na zdravstveni soli v Harvardu, ZDA, ki svetuje vsem bolnikom s koronarno srčno boleznijo, da jedo čebulo vsak dan. Bolj ko kuhamo čebulo, manj je zdravilna. V čebuli je več kot 150 kemikalij in znanstveniki ne vedo točno, katere spodbujajo "dobri" HDL, so pa prepričani, da surova čebula deluje bolje. Domnevajo, da je aktivni dejavnik močni, pekoči okus čebule. Glavni učinek prihaja iz močne pekoče čebule, bele in rumene, toda manj pekoče vrste tudi učinkujejo na zdravje na druge načine.

Raziskava je pokazala, da uživanje čebule lahko zniža "slabi" LDL krvni holesterol. V študiji s 45 zdravimi ljudmi v New Delhiju, so tem osebam dali 3000 kalorij visoko mastne hrane 15 dni. Njihov holesterol se je dvignil od 219 na 263. Če so pa jedli eno žlico ali 10 gramov čebule dnevno skupaj s to mastno hrano, se je njihov holesterol zmanjšal do vrednosti 237.

Čebula zmanjšuje oblikovanje krvnih strdkov

Podobno kot aspirin čebula deluje kot anti-koagulant, ki pomaga preprečiti nevarnim krvnim strdkom, da ovirajo krvni obtok. Taki strdki zadušijo pritek kisika v različne dele telesa, kot so srce ali možgani in povzročijo srčni napad ali kap. Nekatere kemikalije v čebuli preprečujejo krvnim ploščicam (ki oblikujejo strdke), da bi se zlepile, druge pa raztapljajo krvne strdke, medtem ko se ti oblikujejo. Po desetih letih raziskave so britanski in indijski raziskovalci dokazali, da je čebula najboljša izbira za srce. V študiji so osebam dali najprej obrok z veliko maščobe in so ugotovili, da je vidno upadla dejavnost raztapljanja strdkov. Potem so jim dali enako masten obrok, ki so mu dodali okoli 60 gramov surove čebule, prevrete ali sprazene. Kri, ki so jo vzeli dve ali štiri ure po mastnem obroku, je pokazala, da je čebula popolnoma ustavila sposobnost maščobe, da tvori krvne strdke. Manj kot pol skodelice čebule je popolnoma spremenilo sposobnost maščobe, da blokira raztapljanje krvnih strdkov.

Te študije, ki kažejo dober učinek jemanja čebule za srce, lahko razložijo francoski paradoks—Francozi imajo nizko pojavnost srčnih bolezni, čeprav imajo na splošno v prehrani veliko maščob. To je razumljivo, ker skoraj ni francoskega recepta brez čebule. Velika raziskava je pokazala, da imajo ljudje, ki uživajo čebulo in česen, boljše krvne vrednosti (holesterol, trigliceride in HDL) kakor pa drugi, ki ne marajo teh dveh članov družine *Allium*. Tudi tisti, ki so pojedli samo okoli skodelico čebule na teden, so imeli nižji holesterol in boljše zdravje srca in ožilja.

Čebula in krvni pritisk

Ko so dali prvi skupini z visokim pritiskom 730 mg kercetina dnevno za 28 dni, je njihov krvni pritisk padel za 2 do 7 točk sistolično in 2 do 5 točk diastolično, v primerjavi s skupino, ki je dobila placebo in ni bilo sprememb.

V neki drugi študiji so 2-3 jušne žlice esencialnega olja čebule znižale krvni pritisk pri 67% ljudi z blago zvišanim pritiskom. Sistolična vrednost je padla za okoli 25 točk, diastolična pa za 15 točk.

Po sedemletni raziskavi o zdravstvenih učinkih čebule je skupina raziskovalcev zaključila, da bi človek moral pojesti 100 gramov čebule (okoli 2/3 skodelice) dnevno, da bi se izognil srčni bolezni in visokemu krvnemu pritisku.

Čebula lahko pomaga preprečevati osteoporozo

Neka študija je odkrila, da jemanje čebule dosega učinke zdravila *Alendronate* (*Fosamax*), ki ga dajejo za preprečevanje in zdravljenje osteoporoze (redčenje kosti) pri ženskah po menopavzi. Raziskovalci so študirali izgubo kosti v podganah, ki so jih zdravili z Alendronatom ali praškom čebule. Delovanje čebule je bilo podobno kot pri zdravilu Alendronate (*Fosamax*). Čebula krepi kosti brez neprijetnih stranskih učinkov zdravila Fosamax, kakor so bolečine v sklepih, slabost, ulkusi, dviganje kisline in izpuščaji, da jih omenimo le nekaj.

Raziskovalci na univerzi v Bernu, v Švici so odkrili, da kemična zmes - peptid, ki se imenuje GPCS—in se nahaja v čebuli - ovira delovanje osteoklastov (celic, ki razkrajajo kosti) in tako upočasnjuje izgubo kosti. Ko so izpostavili kostne celice paratiroidnemu hormonu, da so simulirali izgubo kosti, so jih zdravili z zmesjo GPCS, ki so jo dobili iz bele čebule, se je izguba kostnih mineralov in kalcija občutno zmanjšala.

Druge študije so dokazale, da uživanje čebule poveča kostno maso, debelino kosti in gostoto mineralov. Takšne spodbudne študije pri živalih in ljudeh kažejo koristnost čebule za ženske, ki občutijo izgubo kostne gostote. Še ena študija je analizirala prehrano 35 milijonov žensk in dokazala, da dnevno uživanje čebule pri ženskah pred in po menopavzi kaže veliko korist za kostno gostoto, medtem ko neredno uživanje čebule (enkrat mesečno ali manj) ni pokazalo koristi za zdravje kosti. Tako lahko ženske po menopavzi zmanjšajo nevarnost zloma kolka z vsakodnevnim jemanjem čebule.

Razstrupite svoje telo s čebulo

Čebula je bogata z zmesni žvepla in z vitaminom C, ki odstranjujeta iz telesa težke kovine (kakor so srebro, svinec, arzenik in kadmij).

V naslednjih novicah bomo objavili varovalni učinek čebule proti raku, diabetesu in kožnim stanjem.

Viri:

<http://www.saibaba.ws/teachings/foodforhealthy.htm>
http://onions-usa.org/img/site_specific/uploads/phytochemical_brochure.pdf
<http://americanfitness.squarespace.com/onions-0712/>
<http://www.foods-healing-power.com/health-benefits-of-onions.html>
<http://www.foods-healing-power.com/health-benefits-of-onions.html>
<http://www.foods-healing-power.com/onions-for-your-heart.html>
www.MedicineHunter.com
<http://jn.nutrition.org/content/137/11/2405.full>
<http://www.foods-healing-power.com/onions-blood-pressure.html>
<http://curezone.org/dis/1.asp?C0=60>
http://www.herballegacy.com/Peret_Medicinal.html
<http://wrightnewsletter.com/2005/06/13/onion-consumption-may-slow-down-bone-loss/>
<http://health.tipsdiscover.com/onion-strong-cancer/>
<http://www.foods-healing-power.com/health-benefits-of-onions.html>
<http://www.foods-healing-power.com/onions-for-your-heart.html>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12126069?dopt=Abstract>

☪ KOTIČEK ZA ODGOVORE ☪

1. Vprašanje: Kakšen je pravilen odnos zdravilcev vibrionike do drugih zdravilnih sistemov, kakor na primer alopattija, ajurveda itd?

Odgovor: Vibro zdravilci bi morali imeti polno spoštovanje do vseh drugih sistemov. Prepričani smo, da ima vsak zdravilni sistem svojo vlogo. Dejansko na svetu ni posebnega sistema, ki lahko ozdravi vse probleme. Vsak sistem ima svoje dobre in slabe strani. Če določen sistem dobro deluje za človeka, naj mu sledi. V nekaterih primerih določen sistem zdravljenja lahko deluje bolje od drugih, zgodi se pa lahko prav nasprotno z drugim zdravstvenim problemom pri isti osebi.

Zato dovolimo bolniku, da izbere enega ali več sistemov za različne probleme in po svoji izbiri. Pomembno je, da ima bolnik zaupanje v tisti sistem, ki ga izbere. Nobenega razloga ni za prepir o različnih sistemih. Glede na vibracijsko terapijo je Bog edini zdravilec. Zdravilci vibrionike verjamemo, da smo samo božje orodje in da služimo Bogu, ki biva v vseh bolnikih.

+++++

2. Vprašanje: *Skoraj dve leti je že, ko sem opravil tečaj za škatlo 108CC. Ali je kaj posebnega, kar moram storiti zdaj in v prihodnosti, da ohranim kombe vibracij v polnem delovanju?*

Odgovor: Močno priporočamo, da vsaki dve leti dopolnite (recharge) stekleničke 108CC. Morali bi iti k svojemu učitelju (trainer), da vam pomaga v tem. Vedeti morate, da pred tem potrebujete potrditev, da ste redno pošiljali mesečna poročila. Če ne, morate poslati novo pisno obljubo Bogu in vsaj šest mesečnih poročil, da boste dopolnili stekleničke v škatli 108CC.

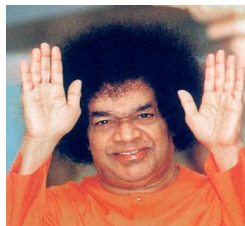
+++++

3. Vprašanje: *Ne vem, kako naj štejem bolnike za mesečno poročilo, ki me obiščejo več kot enkrat mesečno za različne ali pa iste težave.*

Odgovor: Vsak mesec štejemo bolnike, ki pridejo prvič, kot nove bolnike. Vsi, ki so že prišli prej, štejejo kot stari bolniki. Torej štejemo bolnika vsak mesec samo enkrat, ne glede na število obiskov.

+++++

Zdravilci: Ali imate vprašanje za Dr. Aggarwala? Pošljite ga na at news@vibrionics.org



☪ BOŽANSKE BESEDE NAJVIŠJEGA ZDRAVILCA ☪

“Kjerkoli ste, karkoli delate, opravljajte svoje delo kot čaščenje, kot dejanje predanosti in kot znak slave Bogu, ki je iniciator, priča in gospodar. Ne delite svoje dejavnosti v skupine, na primer ‘to je zame’ in ‘to’ je za Boga” Ljubimo vse, služimo vsem, vedno pomagamo in nikoli ne prizadenemo. Love All, Serve All, Help Ever Hurt Never, Book Commemorating Sathya Sai Baba’s 80th Birthday, 2005

+++++

“Služenje brez pričakovanja koristi, oplemeniti človeka in dvigne njegov položaj. Ljudje moramo gojiti kvalitete ljubezni, sočutja, pravičnosti, razumevanja in oproščanja. Samo kadar imamo te lastnosti, smo sposobni opravljati predano služenje. Da se otresemo globoko ukoreninjene negativnosti v sebi, se moramo zavedati, da nam je bilo telo dano za služenje drugim in ne sebičnim ciljem.” Love All, Serve All, Help Ever Hurt Never, Book Commemorating Sathya Sai Baba’s 80th Birthday, 2005

☪ OBVESTILA ☪

Delavnice v bližnji prihodnosti

- ❖ **India Kasaragod in Kerala:** AVP workshop in February 2014, contact Rajesh Raman at sairam.rajesh99@gmail.com or by telephone at 8943-351 524 / 8129-051 524.
- ❖ **India Puttaparthi:** AVP workshop 28-30 January 2014, contact Hem at 99sairam@vibrionics.org

❖ India **Puttaparthi**: SVP workshop 28 Jan - 1 Feb 2014, contact Hem at 99sairam@vibrionics.org

Vsi učitelji: Če načrtujete delavnico, pošljite podatke na: 99sairam@vibrionics.org

☞ POMEMBNO: POZOR VSEM ZDRAVILCEM ☜

Nekateri primeri, ki jih dobivamo, so čudoviti, a jih ne moremo vedno podeliti z vami, ker manjkajo pomembne informacije, ki jih lahko date samo zdravilci. Zato vas prosimo, da v vsakem primeru vključite naslednje:

Starost bolnika, ženska/moški, začetek zdravljenja, seznam akutnih simptomov in vseh kroničnih znakov, trajanje simptomov, možni vzrok teh znakov, dani kombo in doziranje, spremljanje procentov napredka, končno stanje in druge sorodne informacije. To nam bo omogočilo objavo vaših primerov v bodočih novicah.

- ❖ Naša spletna stran je www.vibrionics.org. Da se vključite na portal zdravilcev, potrebujete svojo registracijsko številko. Če spremenite vaš e-mail, nam to javite na news@vibrionics.org.
- ❖ Te novice lahko posredujete svojim bolnikom. Če imajo kakšna vprašanja, jih morajo poslati vam. Hvala za vaše sodelovanje.

Jai Sai Ram!

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