

Sai Vibronički Glasnik

www.vibrionics.org

Kad god vidite nesretnu, bolesnu ili potištenu osobu, to je polje vašeg služenja, seve...“

Sri Sathya Sai Baba

Svezak 3, broj 6

studen/prosinac 2012

In This Issue

☞ Iz pera Dr Jit Aggarwala	1 – 2
☞ Slučajevi s kombo-preparatima	2 – 4
☞ Naputci za zdravlje	4 – 7
☞ Kutak za odgovore	7 – 9
☞ Božanske riječi Iscjelitelja naiscjeliteljima	10
☞ Obavještenja	10

☞ Iz pera Dr Jit Aggarwala ☞

Dragi praktičari,

Svečanosti koje su obilježile godišnjicu 87. Rođendana Bhagawana Babe priuštile su mnogo radosti u Prashanti Nilayamu. U to vrijeme bili su zauzeti i praktičari vibroterapije u Puttaparthiju koji su organizirali medicinski kamp na PN željezničkoj stanici (vidi sliku) već četvrtu godinu zaredom. Tretirali su preko tisuću pacijenata koji su stizali vozovima. Neki od njih putovali su satima kako bi proslavili Swamijev rođendan u mjestu Njegova rođenja. Swamijeva ruka bila je vidljiva po načinu na koji su zbrinuti čak i najsitniji detalji. U jednom trenutku praktičari su gotovo ostali bez bočica jer nisu očekivali takvu navalu. Nekoliko minuta kasnije, neočekivano se pojavio jedan praktičar s dovoljnom količinom zaliha tako da je kamp opet bio u punom pogonu! Nekoliko čuda se desilo tijekom ovogodišnjeg kampa, uključujući slučaj volontera koji je zadobio gadnu opekotinu na nozi. Za takvu opekotinu obično je potrebno najmanje sedam dana kako bi zacijelila. Naši praktičari primijenili su vibro preparat pripremljen u ekstra djevičanskom maslinovom ulju i dali mu bočicu pilula da uzima oralnim putem. U roku od sat vremena, *seva dal* je hodao normalno bez ikakvog bola ili traga opekotine! Slava našem voljenom Gospodu!

U listopadu ove godine održali smo radionicu za početnike u Hartfordu, Connecticut, SAD (vidi sliku). 21 poklonik iz cijele SAD, Kolumbije i Južne Amerike, prisustvovao je dvodnevnoj radionici u Atma Centru i upješno završio kurs. Zadovoljstvo mi je objaviti imenovanje kvalificirane učiteljice vibroterapije u SAD koja će držati časove onim poklonicima koji kao svoju *sevu* žele širiti Swamijevu iscjeljujuću energiju putem vibro lijekova. Susan možete kontaktirati na trainer1@usa.vibrionics.org.

Božjom milošću, vibronički rad se širi i nudi priliku svima onima koji žele raditi Swamijevu *sevu*. Ako ste zainteresirani da postanete Koordinator za svoju zemlju ili biste željeli aplicirati za kurs za obuku učitelja, molim vas da mi se javite putem e-maila.

24. studenog, praktičari iz Trichur Districta iz Kerale, Indija, otvorili su Vibronički centar za svakodnevnu pomoć bolesnim. To je predivan korak i bit će od ogromne pomoći ljudima lokalne zajednice koji trebaju medicinsku pomoć – naročito onima koji ne mogu priuštititi bilo kakvo drugo liječenje. Nadamo se da će se i druge države u Indiji povesti za ovim primjerom kako bi se uskoro ustanovilo još mnogo takvih centara širom Indije, pa i svijeta.

25. studenog u Chord Road bolnici, Bangalore, India, održan je seminar o alternativnim načinima liječenja raka. Šest stručnjaka pružilo je uvid u različite vrste energetskih terapija raka. Seminar su posjetila čak i tri hirurga iz bolnice koji su podijelili predivna osobna iskustva s energetskim tretmanima te kako su njihovi pacijenti imali korist od istih. Ja sam imao čast govoriti o Vibronici pacijentima oboljelim od raka i njihovim liječnicima. Predstavio sam 6 slučajeva u kojima je Vibronika

dovela do potpunog iscjeljenja kod različitih tipova kancera. Swamijevom milošću govor je bio dobro primljen.

S vremena na vrijeme praktičari me pitaju da li je Swami išta rekao o 21. prosincu 2012. Ja ne znam da li je Baba rekao išta posebno o tome, ali se izvjesno nalazimo na pragu značajnog razvoja u ljudskoj povijesti. Neupitno, sve što je rečeno predstavlja poziv na buđenje svih nas. Neki vjeruju da će se za 8 minuta u periodu između 21. i 23. prosinca 2012 dogoditi spektakularni kosmički događaj. Tijekom tih 8 minuta, u eter će se pustiti neke energije vrlo visoke frekvencije. Oni koji su otvoreni suptilnim energijama doživjet će potpunu svjesnost i znanje koje transcendiraju sve što smo ikad iskusili dosad. Dalje informacije ćemo uskoro postaviti na našu web stranicu, stoga nemojte zaboraviti da se logirate na www.vibrionics.org.

U služenju Saiju sa ljubavlju,
Jit Aggarwal

☪ Slučajevi S Kombo Preparatima ☪

1. Gripa H1N1 – svinjska gripa ^{01205J...India}

Pacijentkinji, 54, je rečeno da ima svinjsku gripu i da mora u bolnicu. Kontaktirala je praktičara da pita mogu li joj vibrice pomoći. Dobila je sljedeće:

CC9.2 Infections acute + CC9.3 Tropical diseases + CC19.1 Chest tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic + CC19.6 Cough chronic.

Rečeno joj je da ih uzima svaki sat tijekom večeri i sljedećeg jutra do zakazanog termina s liječnikom u 11h. Kada ju je liječnik pregledao, rekao je da je 80% bolje. Stoga nije bilo potrebe da ide u bolnicu. Tretirana je kao spoljnji pacijent dobivši malu dozu antibiotika. Također je nastavila uzimati gornju kombinaciju naredna dva tjedna, TDS prvog tjedna i BD drugog, nakon čega je oporavak bio potpun.

Praktičari koji koriste mašinu mogu dati: NM8 Chest + NM18 General Fever + NM30 Throat + NM31 Tonsils & Glands + NM63 Back-up + NM70 CB9 + NM79 Flu Pack + SM41 Uplift.

2. Cerebralna atrofija ^{2640...India}

Na redovni pokretni vibro-kamp, majka je u rukama donijela dvoipogodišnjeg sina. Nosila ga je jer nije mogao hodati ni stajati, oči mu nisu bile fiksirane, a blago veća glava nije bila stabilna niti je mogao podići ruke. To je bio tako žalostan prizor da su mu odmah svi otvorili srce. Dobio je sljedeću kombinaciju:

CC12.2 Child tonic + CC18.1 Brain disabilities + CC20.1 SMJ tonic + CC20.3 Arthritis + CC20.5 Spine...QDS 3 mjeseca.

Na zadnjem kampu koji se održao tri mjeseca kasnije, majčina susjeda je izvijestila kako je kod dječaka primjetno poboljšanje. Dijete je sada moglo stajati, sjedjeti, pomalo micati rukama prema gore, pogled mu je bio fiksiran i smiješio se. Svi su bili presretni čuvši ove prekrasne vijesti. S molitvom Swamiju da mu se poboljšanje nastavi, poslali su mu još pilula s gornjom kombinacijom.

Ako koristite mašinu: NM4 Brain + NM5 Brain TS + NM25 Shock + NM90 Nutrition + OM20 Paralysis Flaccid + OM21 Paralysis Spastic + SM12 Brain & Paralysis + SR356 Plumbum Met + SR458 Brain Whole + SR459 Brain (Broca's Area) + SR460 Brain (Cerebellum) + SR461 Brain (Medulla) + SR462 Brain (Pons) + SR463 Cranial Nerves + SR532 Sympathetic Nervous System + SR546 Baryta Carb.

3. Inficirane lojne ciste ^{01389J...India}

Sin praktičara je imao perut i mnogo se češao po glavi. Tek kada su mu obrijali cijelu glavu uvdjeli su uzrok svraba: cijela glava je bila masa nečega što je izgledalo kao skup spojenih plikova. Bile su to jako otečene, inficirane masne ciste nastale od izlučevina lojnih žlijezda glave, i ako se ne bi tretirale, mogle bi uzrokovati začepljenje prema žlijezdama i mnogo nelagode. Dobio je sljedeće:

CC14.1 Male tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.3 Skin allergies + CC21.7 Fungus...6 puta između 17h i 23h i 2 puta sljedeće jutro.

Kada su mu u 11h sljedećeg dana pregledali skalp, mogli su vidjeti da se 95% otečenosti povuklo.

Dječak je nastavio uzimati gornju kombinaciju TDS narednih 10 dana. Nakon toga su mu se na glavi javile male ciste, ali ovoga puta bez oticanja. Stoga je kombinacija promijenjena na:

CC11.1 Hair tonic + CC11.2 Hair problems + CC14.1 Male tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS narednih 10 dana.

Ostalo je ponešto suhe, pahuljaste peruti, ali je infekcija nestala. Nije više dobio nikakav lijek osim preporuke da koristi medicinski šampon protiv peruti.

Ako koristite mašinu, dati: **NM12 Combination-12 + NM36 War + NM72 Cleansing + NM84 Hair Tonic + NM114 Inflammation + BR17 Male + SR250 Psorinum + SR264 Silicea (30C) + SR280 Calc Carb + SR292 Graphites + SR294 Hepar Sulph (30C) + SR351 Kali Carb + SR546 Baryta Carb.**

4. Teška uhobolja s visokom temperaturom ^{1150...Hrvatska}

Mali 5-godišnji dječak doveden je s visokom temperaturom od 40C, teškom uhoboljom, bolnim grlom i glavoboljom. Od svog liječnika dobio je dvije ture antibiotika, ali bez rezultata. Liječnik je potom naložio testiranje krvi koje je pokazalo da dječak ima manje od 200 leukocita. Liječnik je bio vrlo zabrinut ali se bojao da mu prepíše još alopatskih lijekova. Stoga mu je predložio homeopatski preparat Belladonna! Naš praktičar mu je dao sljedeće:

#1. NM86 Immunity + OM1 Blood...TDS;

#2. NM113 Inflammation...TDS

#3. NM114 Elimination...OD.

Temperatura je spala u roku od jednog dana, a za sedam dana bila je potpuno normalna, tako da je dijete moglo ponovo da jede, spava i generalno se osjeća bolje. Nakon tjedan dana liječnik je uradio novi nalaz krvi koji je ovog puta bio normalan. Nastavilo se s **#2** i **#3** s dodatkom **NM49 Chest Tonic...TDS** kako bi se pomogao potpuni oporavak.

Iz kutije 108CC: **CC9.4 Children's diseases** bi trebao odraditi isti posao.

5. Neplodnost ^{2799...UK}

Žena, 36, bila je udata 11 godina i nije mogla začeti zbog problema s imunim sustavom i kromosomima. Primila je tri tretmana *in vitro* oplodnje, ali bez uspjeha. Predložili su joj da usvoji, ali ona je željela da svoje dijete. Praktičar joj je dao sljedeće:

NM7 CB7 + OM24 Female Genital + BR7 Stress + BR16 Female + SM6 Stress + SM29 Tension + SR255 Calc Sulph (200C) + SR262 Nat Phos 200C + SR537 Uterus + SR544 Aletris Far...TDS.

I iz kutije 108CC, **CC14.3 Male infertility...TDS** za muža.

Lijekove su uzimali 5 mjeseci, a u šestom mjesecu žena je zatrudnjela. Da bi bila sigurna da je beba dobro i da se zaista primila u maternici, pacijentica je izvijestila svog liječnika tek nakon drugog mjeseca trudnoće. On je bio zaprepašten. Tek nakon što je skeniranjem potvrđeno da je beba zdrava i da se očekuje normalan porod, povjerovao je u uspješan ishod. Beba treba da se rodi svaki dan i cijela obitelj, uključujući baku, djeda i prijatelje, željno iščekuje zdrav porod.

Iz kutije 108CC: za neplodnost kod žena: **CC8.1 Female tonic**. Kod mašine: za neplodnost kod muškaraca: **OM22 Male Genital + SR216 Vitamin-E + SR254 Calc Phos (200C) + SR262 Nat Phos (200C) + SR522 Pituitary Anterior + SR534 Testes.**

6. Bol u grlu, kašalj i sinusitis ^{1176...Bosnia}

Žena, 75, došla je po pomoć zbog jakih bolova u grlu, teškog kašlja s iskašljavanjem, i upaljenih sinusa od kojih je patila nekoliko dana. Dobila je:

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

#2. SM26 Immunity + SM27 Infection + SM31 Lung & Chest + SM35 Sinus + SM40 Throat...TDS

Kada je nakon tjedan dana došla na kontrolu, bila je svega 20% bolje. Kad ju je praktičar ispitao malo bolje, ispostavilo se da je pacijentica obolila od svraba kada je imala 15 godina. Od tada je patila od

kroničnog bronhitisa. Dvadeset godina kasnije počela je imati probleme sa sinusima i tijekom godina počela patiti od alergijskih reakcija na niz antibiotika koje su joj prepisivali alopatski liječnici. U nastojaju da izliječi kronične probleme, i sa spoznajom da su problemi počeli kad je pacijentkinja oboljela od šuge, praktičar joj je počeo davati terapiju mijazmom psorijaze na sljedeći način:

1. SR250 Psorinum 10M, 1M, 200C, 30C, 6C... jedna doza svake potencije s pauzom od sat vremena između svake, počevši od najviše potencije **10M**.

Prvi tip izvlačenja (pullout) počeo je dan kasnije, tj. svi simptomi su se pogoršali. Nakon dva dana pacijentkinja se osjećala mnogo bolje. Nakon tri dana dobila je sljedeće:

2. SR294 Hepar Sulph Calc 10M, 1M, 200C, 30C, 6C... isti postupak i doziranje.

Dva dana kasnije, dobila je:

3. SR318 Thuja 10M, 1M, 200C, 30C, 6C... isti postupak i doziranje.

Nakon 5 dana, pacijentkinja se osjećala vrlo dobro. Kašlja gotovo da uopšte nije bilo, grlo je bilo u redu, a sinusi čisti. Iskašljavanje iz pluća je rapidno nestalo i nakon sedam dana zdravlje joj je bilo got 100%.

Ovo je dobar primjer upotrebe mijazma i 2 pojedinačna lijeka u rješavanju kroničnih problema na vrlo jedinstven način.

☞ Naputci Za Zdravlje ☞

Činjenice o bananama

Kada se govori o nutritivnoj i medicinskoj vrijednosti namirnica, jednostavno voće poput banane često se previđa, iako u oba područja nudi mnogo. Banane su bogate vitaminima A, B, C, E i G. Sadrže kalij, kalcij, magnezij, fosfor i selen.



Budući sadrži tri prirodna šećera – saharozu, fruktozu i glukozu – u kombinaciji s vlaknima, **banana** pruža instantnu, održivu i znatnu količinu energije. Istraživanja pokazuju da samo dvije banane obezbjeđuju dovoljno energije za naporno vježbanje od 90 minuta. Nije ni čudo da je banana voćka broj jedan svjetskih atletičara.

Potpuno zrela banana proizvodi supstancu TNF (Tumour Necrosis Factor - faktor uništavanja tumora) koja ima sposobnost da se bori s patogenim ćelijama. Stoga se nemojte iznenaditi ako se zalihe banana u lokalnim prodavnicama uskoro iscrpe. Što tamnije mrlje na kori od banane, to više može ojačati imuni sustav.

Stoga nije bez razloga da Japanci vole banane. Prema japanskim znanstvenim istraživanjima, banana sadrži TEN koji posjeduje sposobnosti sprječavanja raka. Stupanj anti-kanceroznog učinka odgovara stupnju zrelosti voćke, tj. što je zrelija banana, to je veći njezin protu-kancerozni učinak. U eksperimentu na životinjama, kojeg je proveo profesor s Tokijskog Univerziteta, vršila se usporedba učinaka različitih voćaka na zdravlje, gdje su se ispitivale banane, grožđe, jabuka, lubenica, ananas, kruška i japanska jabuka, pronađeno je da banana daje najbolje rezultate. Ona je povećavala broj leukocita, pojačavala imunitet tijela i proizvodila anti-kanceroznu tvar TNF.

Preporučuje se konzumiranje 1 do 2 banane na dan kako biste pojačali imunitet na bolesti kao što su prehlada, gripa i sl. Prema ovom japanskom profesoru, banane sa žutom korom i sa tamnim mrljama su 8 puta učinkovitije u jačanju leukocita od banana sa zelenom korom.

Ali to NIJE jedini način na koji banana čuva maše zdravlje. Ona može pomoći u liječenju i prevenciji velikog broja bolesti i poremećaja, što je čini **obveznim dodatkom svakodnevnoj prehrani**.

Depresija: Prema nedavnom istraživanju, koje je sproveo MIND, među ljudima koji pate od depresije, mnogi su se osjećali bolje nakon što su pojeli bananu. To je zato što banane sadrže triptofan, vrstu proteina koju tijelo pretvara u serotonin, poznat po tome što opušta, popravljiva raspoloženje i čini da se općenito osjećate bolje.

PMS: Zaboravite tablete – pojedite bananu. Vitamin B6 koji banana sadrži regulira razinu glukoze u

krvi, što može utjecati na vaše raspoloženje.

Anemija: Budući posjeduju visoku razinu željeza, banane mogu stimulirati proizvodnju hemoglobina u krvi i tako pomoći u slučaju anemije.

Krvni tlak: Ovo jedinstveno tropsko voće sadrži izuzetno visoku razinu kalija, a malo soli, što je čini savršenom namirnicom za liječenje krvnog tlaka. Toliko da je američka Uprava za hranu i lijekove upravo dala odobrenje industriji banana da zvanično oglasi sposobnost ovog voća da smanji rizik od krvnog tlaka i moždanog udara.

Energija mozga: 200 učenika jedne škole u Twickenhamu (Middlesex, Velika Britainija) dobili su pomoć u polaganju ispita ove godine tako što su jeli banane za doručak, odmor i ručak u nastojanju da im se povisi nivo energije u mozgu. Istraživanje je pokazalo da ova voćka bogata kalijem može pomoći proces učenja tako što učenike čini budnijim.

Zatvor: Kako je bogata vlaknima, banana može pomoći u obnavljanju normalne crijevne aktivnosti i liječenju konstipacije bez oslanjanje na laksative.

Mamurluk: Jedan od najbržih načina za liječenje mamurluka jeste napraviti milkshake od banane, zaslađen medom. Banana smiruje želudac i uz pomoć meda nadoknađuje šećer u krvi, dok mlijeko okrepljuje i rehidrira vaš sustav.

Žgaravica: Banane posjeduju prirodni protukiselinski učinak. Stoga, ako patite od žgaravice, pokušajte si olakšati tako što ćete pojesti bananu.

Jutarnja mučnina: Jedenje banana između obroka pomaže u održavanju šećera u krvi i izbjegavanju jutarnje mučnine.

Ujedi komaraca: Prije nego posegnete za kremom protiv ujeda, pokušajte s trljanjem unutrašnjom stranom kore od banane. Mnogi ovaj postupak nalaze nevjerovatno uspješnim u smanjenju oticanja i svraba.

Živci: Banana se bogate vitaminima B skupine što pomaže u smirivanju nervnog sustava.

Pretilost i na poslu: Istraživanje na Institutu za psihologiju u Austriji otkriva da pritisak na poslu vodi ka prežederavanju namirnicama koje nude ugodu kao što su čokolada i čips. Ispitivanjem 5 000 bolničkih pacijenata istraživači su došli do toga da postoji veća vjerojatnost da ljudi s većom težinom rade na stresnijim pozicijama. Zaključak istraživanja je sljedeći: da bismo izbjegli napade gladi izazvane panikom, moramo svaka dva sata užinati namirnice bogate ugljikohidratima kako bismo razinu šećera u krvi održavali stabilnom.

Ulceri: Banana se zbog svoje mekane i glatke teksture koristi kao dijetna namirnica kod crijevnih poremećaja. To je jedino sirovo voće koje se bez posljedica može jesti u kroničnim slučajevima. Osim toga, banana neutralizira višak kiseline i smanjuje iritaciju tako što oblaže sluznicu.

Kontrola temperature: Mnoge kulture vide bananu kao voće "koje hladi", te koje može smanjiti kako tjelesnu tako i emotivnu temperaturu kod trudnica.

Sezonski poremećaj raspoloženja (SAD): Banane mogu pomoći onima koji pate od sezonskog poremećaja raspoloženja jer sadrže prirodni stimulan - triptofan.

Pušenje i duhan: Banane također mogu pomoći ljudima koji nastoje prestati s pušenjem. B6 i B12 koje sadrže, kao i kalij i magnezij, mogu pomoći tijelu da se oporavi od nikotinske apstinencije.

Stres: Kalij je vitalni mineral koji pomaže normalizaciju srčanog pulsa, šalje kisik u mozak i regulira ravnotežu vode u tijelu. Kad smo pod stresom, stupanj metaboličkih procesa raste što zauzvrat smanjuje razinu kalija. To se može regulirati užitkom kalijem bogate banane.

Moždani udar: Prema istraživanju objavljenom u "The New England Journal of Medicine, "uključivanje banana u redovnu prehranu može smanjiti rizik smrti od moždanog udara za čak 40%!"

Bradavice: Oni skloni prirodnim rješenjima se kunu da korom od banane možete ukloniti bradavicu. Uzmite komad kore, s žutom stranom okrenutom spolja, i pažljivo ga učvrstite gipsom ili kirurškom trakom!

Dakle, banana je uistinu prirodni lijek za mnoge bolesti. Upamtite pak da nikada ne stavljate banane u frižider! U usporedbi s jabukom, banana ima četiri puta više proteina, dva puta više ugljiko-hidrata, tri puta više fosfora, pet puta više vitamina A i željeza, i dva puta više drugih vitamina i minerala. Također

je bogata kalijem i jedna od namirnica s najvećim indeksom vrijednosti uopće. Stoga je možda vrijeme da parafraziramo poznatu englesku izreku o jabuci, "A banana a day keeps the doctor away!"¹

http://www.naturalnews.com/031308_bananas_health_benefits.html

http://www.naturalnews.com/028206_bananas_health.html

http://www.naturalnews.com/034151_bananas_nutrition_facts.html

<http://healthmad.com/nutrition/10-health-benefits-of-bananas/>

http://www.naturalnews.com/026376_selenium_cancer_thyroid.html

http://www.naturalnews.com/026368_calcium_magnesium_vitamins.html

<http://www.nutritiondata.com/facts/fruits-and-fruit-juices/1846/2>

<http://health.learninginfo.org/banana-nutrition.htm>

<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/264552.stm>

http://www.medicinenet.com/ace_inhibitors/article.htm

<http://www.todayfoundout.com/index.php/2010/09/15-facts-you-probably...>

<http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=7>

Šest namirnica koje pomažu kod dijabetesa

Postoje dva oblika dijabetesa: tip jedan i tip dva. Oba tipa podrazumijevaju poremećenu ravnotežu šećera u krvi i inzulina. Inzulin je hormon koji pomaže pretvaranje glukoze u staničnu energiju potrebnu za metabolizam hranjivih sastojaka.

Dijabetes tipa I se ponekad naziva mladalački jer se obično javlja rano u životu. Pankreas ne proizvodi nikako ili dovoljno inzulina i obično se mora nadoknađivati vanjskim putem. To često podrazumijeva injekcije inzulinom, olovku s inzulinom ili inzulinsku pumpicu.

Kod dijabetesa tipa II, koji se javlja kasnije u životu, pankreas obično funkcionira normalno, ali je tijelo otporno na inzulin ili ga ne koristi dovoljno dobro. Ovaj tip dijabetesa se često može držati pod kontrolom vježbanjem i pravilnom ishranom, uz nadziranje razine šećera u krvi.

Ipak, kronično visoka razina šećera u krvi indikator je za oba tipa. Ponekad se javlja i nizak šećer (hipoglikemija), naročito kod dijabetesa tipa II.

Mnogi se simptomi dijabetesa podudaraju sa simptomima problema s nadbubrežnim žlijezdama i tiroide, kao i simptomima fibromijalgije. Stoga je najbolje testirati šećer u krvi kako biste znali da li su vaši problemi uzrokovani dijabetesom ili ne.

Hrana za dijabetičare

Očito, **treba izbjegavati namirnice s visokim glikemijskim indeksom**. Tu spadaju rafinirani škrob i ugljikohidrati, šećer, visokofruktozni sirup od kukuruza (HFCS), javorov sirup, bomboni, kolači, i keks. Sintetične zamjene za šećer prže vaše moždane stanice.

Nezaslađeni voćni sokovi su kratkoročno rješenje za nizak šećer (hipoglikemiju), ali ih oni s visokim šećerom trebaju izbjegavati ukoliko nisu razblaženi vodom.

Jeste li znali da mnoga jela iz fast-food restorana kao i procesirana hrana sadrži šećer čak i ako nije slatka? Izbjegavajte sve to. Kupujte što više organske hrane možete.

(1) Povrće, naročito zeleno, je nešto što možete jesti svaki dan. Povrće na pari i sirove salate su dobre za svakoga, pogotovo ako imate nizak **glikemijski indeks**. Preljevi za salate iz samoposluga često sadrže šećer i druge zaslađivače. Koristite samo nerafinirana hladno prešana djevičanska biljna ulja, osim sojinog, uz ocat ili limun/limetu.

(2) Isijecite nešto avokada u salatu radi boljeg ukusa i hranjivosti. Avokado ima nizak GI, a kako je bogat s omega-3 pomaže u liječenju kroničnih upala, čestih kod dijabetesa, koje dovode do drugih ozbiljnih oboljenja.

Avokado je izvrstan biljni izvor proteina.

(3) Orasi su također dobar niskoglikemijski izvor omega-3. Možete ih posuti po salati ili povrću radi boljeg ukusa. Također, dijabetičari mogu jesti i većinu drugih sirovih neslanih orašastih plodova.

(4) Svježa divlja (neuzgojena) riba, naročito tuna ili losos, su još jedan veliki izvor omega-3 sa vrlo niskim glikemijskim indeksom. Sva druga mesa su također niskoglikemijski izvor proteina, ako ih konzumirate.

U tom slučaju, nastojte da jedete životinje koje žive na pašnjacima i slobodno se kreću, kako biste smanjili pretjeranu okrutnost nad životinjama i izbjegli konzumiranje toksičnih antibiotika i hormona kojima filuju životinje na komercijalnim farmama.

(5) Žitarice mogu zavarati. Očito morate izbjegavati procesirane žitarice. Ali neke cjelovite žitarice imaju viši GI nego biste očekivali. Pšenica je jedna od njih. Kinoa i heljda su dobra zamjena.

Organska smeđa riža može biti korisna nekim dijabetičarima jer predstavlja složeni ugljikohidrat koji se ne pretvara brzo u glukozu. Ali većina stručnjaka ne preporučuje dijabetičarima svakodnevno konzumiranje smeđe riže.

(6) Različite mahunarke (grahorice) se mogu dodati smeđoj riži kako bi se spravilo ukusno glavno jelo. Grahorice su vrlo bogate proteinima i vlaknima s GI nižim od krumpira. Također se mogu miješati s povrćem ili pripremiti kao sporedno jelo.

Izvori za ovaj članak uključuju: http://www.ehow.com/about_5372662_safe-foods-diabetics.html

Saznajte više na: http://www.naturalnews.com/037217_diabetics_foods_glycemic_index.html#ixzz26kf3a5Ps

Sai Vibrionika pruža informacije i članke o zdravlju isključivo u obrazovne svrhe. Ove informacije nisu predviđene kao medicinski savjet.

☞ Kutak Za Odgovore ☞

1. Pitanje: Moja prijateljica uskoro treba roditi i željela bi da joj napravim nozod placente (nakon rođenja). Koliko dugo nakon porođaja mogu napraviti nozod, postoji li ograničenje?

Odgovor: Kako bismo dobili pravu vibraciju bilo kojeg dijela tijela (kao što je placenta), ono mora biti zdravo. Međutim, placenta se, kao bilo koja druga živa tvar, može kontaminirati bakterijama i nakon nekog vremena početi propadati, naročito ako nije zamrznuta. Stoga bi ju najbolje bilo potencirati što je prije moguće nakon poroda.

Upotreba placente nakon poroda bit će objašnjena u narednom broju magazina.

2. Pitanje: Majka novorođenčeta starog 6 tjedana želi znati najbolji način za davanje vibro lijeka bebi koja ne pije iz flašice i još nije pila vodu?

Odgovor: Prije svega, možete biti sigurni da vibrolijekovi ne mogu nauditi čak ni novorođenom djetetu. Najbolji način je rastopiti nekoliko globula u čistoj vodi i staviti kap na majčinu bradavicu prije dojenja. Također je dobro ukapati par kapljica u organsko kokosovo/bademovo/maslinovo ulje i utrljati ga na kožu. Mazanje bebine kože uljem je zdravo u svakom slučaju.

3. Pitanje: Moja majka ima 89 godina i pati od Alzheimerove bolesti. Jako je slaba i većinu vremena odbija jesti i piti. Može li biti da umire? I ako je to slučaj, kako joj mogu pomoći da lakše ode?

Odgovor: Lijek za pomoć u prelasku je SR272 Arsen Alb (CM) – koji zadnjim trenucima života pruža lakoću i smirenost. Kad vidite da se vrijeme odlaska primiče, dajte joj lijek u vodi – jednu kap u usta ili na usne ...OD.

Praktičari s kutijom trebaju dati CC15.6 Sleep Disorders koji sadrži SR 272 Arsen Alb

4. Pitanje: Postoji li ograničenje kada je u pitanju broj kombinacija koji možemo staviti u jednu bočicu s globulama? Da li se cjelokupna učinkovitost smanjuje ako stavimo previše? Da li postoje kombinacije koje nisu kompatibilne s drugim, koje ne možemo staviti u istu bočicu (s izuzetkom kombinacije za

Poremećaja sna)?

Odgovor: Moja preporuka je da u početku dajete kombo-preparate samo za odgovarajuće probleme, s tim da bilo kojem kombo-preparatu možete dodavati CC10.1, CC12.1 (ili CC12.2), CC15.1 ili CC17.3. Kad steknete nešto iskustva, možete početi miješati kombo-preparate za različite probleme. Međutim, najbolje je ne kombinirati ih više od 4-5 odjednom. U suprotnom ćete iskusiti nešto što bismo mogli nazvati efekt razvodnjavanja, što bi moglo smanjiti učinak bilo kojeg od pomiješanih kombo-preparata.

5. Pitanje: U priručniku se spominje da vibracije u bočici s globulama traju 6 mjeseci, ali ja se sjećam da smo na radionici čuli da traju 2 mjeseca – koliko dugo traju vibracije u globulama? Može li osoba reenergizirati globule udarajući bočicom 9 puta o dlan?

Odgovor: Sve ovisi o tome koliko dobro se pacijent brine o bočici s globulama. Da bismo bili sigurni, mi govorimo o periodu od 2 mjeseca. U svakom slučaju, najbolje je udariti bočicom 2-3 puta od dlan druge ruke neposredno prije uzimanja globule kako bismo pojačali njezinu učinkovitost.

6. Pitanje: Na kojoj temperaturi treba čuvati 108CC kutiju? Može li kutija podnijeti vrlo niske ili vrlo visoke temperature (naravno ukoliko NIJE izložena direktnoj sunčevoj svjetlosti) ako je nosimo sa sobom na put, npr. u prtljažniku automobila?

Odgovor: Kutiju je najbolje držati na tamnom i hladnom mjestu. Ne preporučujem da je držite u prtljažniku kada je vani vruće. U tom slučaju najbolje bi je bilo držati u izoliranoj kutiji (u hladnjaku, naprimjer).

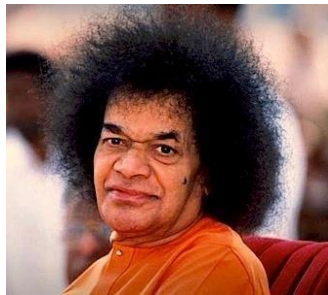
Praktičari: Imate li pitanje za dr. Aggarwala? Pošaljite ga na news@vibrionics.org



Obuka za početnike, 20-21. listopada 2012, Hartford CT SAD



Medicinski kamp, 21-23. studeni 2012, PN Željeznička postaja, Puttaparthi



☪ Božanske Riječi Iscjelitelja Nad Iscjeliteljima ☪

“Kada je služenje u pitanju, uvidjet ćete da to nije toliko služenje drugima, koliko služenje vama! U trenutku kada osjetite da je osoba kojoj služite stranac, služenje postaje pokroviteljstvo i gubi svoju draž. Postavlja temelj zlu egoizma. Osoba koju se služi se također osjeća povrijeđenom, jer biva svjesna da je u podređenom položaju. Takvo služenje se u velikoj mjeri kosi sa Sadhanom koju nazivamo Seva.”

...Sathya Sai Baba, Sathya Sai Speaks, X diopogl.20

Zašto bismo trebali brinuti o osnovnim potrebama ljudskog tijela?

“Tijelo nije ništa drugo doli čamac, sredstvo za prelaženje mora rođenja i smrti, koje ste stekli putem zasluga mnogih rođenja. Preći more znači spoznati Stanovnika, u njegovom Boravištu. Svrha tijela (deha) jeste spoznati Unutarnjeg stanovnika (Dehi). Stoga, dok je tijelo snažno i vješto, intelekt oštar a um budan, moramo uložiti svaki napor kako bismo potražili Unutarnjeg stanovnika. Zato, održavajte tijelo zdravim, snažnim i slobodnim od svih problema. Baš kao što čamac treba biti spreman za plovidbu morem, tako i tijelo treba biti spremno za ispunjavanje svoje svrhe. Morate se o njemu dobro brinut

...Sathya Sai Baba – Božanski govor, 3. kolovoz, 1966

☪ Obavještenja ☪

Predstojeće radionice

- ❖ **Poljska, Wroclaw.** JVP radionica plus kurs obnavljanja znanja za AVPs 20-21 travanj **2013.**
- ❖ **Poljska** Senior VP radionica 27-29 rujan **2013.**
Kontaktirati Dariusza Hebisz na +48 606 879 339 ili putem emaila wibronika@op.pl za sve radionice u Poljskoj.
- ❖ **India New Delhi:** AVP radionica 8-9 prosinac 2012 i SVP radionica 10-14 prosinac 2012.
Kontaktirati Vinod Nagpal na 011-2613 2389 ili putem emaila: vinodknagpal@gmail.com
- ❖ **India Mumbai** (Dharmkshetra: AVP radionica 21-22 prosinac 2012 i
Obnavljanje znanja 23 prosinac 2012
- ❖ **Jalgaon** Maharashtra AVP radionica 12-13 siječanj **2013**
Kontaktirati Sandip Kulkarni na 9869-998 069 ili putem emaila na: sanket265@yahoo.co.in
Svim trenerima: Ako imate zakazanu radionicu, pošaljite podatke 99sairam@vibrionics.org

Pažnja Praktičarima

Ako promijenite e-mail adresu, molimo Vas da nas o tome što prije obavijestite na news@vibrionics.org. Molimo Vas da ovu informaciju podijelite s drugim vibropraktičarima.

Ovaj glasnik možete podijeliti sa pacijentima. Njihova pitanja trebaju biti upućena Vama. Zahvaljujemo Vam na saradnji.

Naša web stranica glasi www.vibrionics.org

Praktičari; kako biste pristupili Portalu za praktičare, trebate svoj registracijski broj.

Jai Sai Ram!

Sai Vibronika. . . na putu ka usavršavanju u *medicare* – zdravstvenoj skrbi dostupnoj svima