

## Sai Vibronički Glasnik

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

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

Sri Sathya Sai Baba

Svezak 4, broj 5

rujan/listopad 2013

### In This Issue

☞ Iz pera dr Jit Aggarwala	1 – 2
☞ Slučajevi s kombo-preparatima	2 – 4
☞ Savjeti za zdravlje	4 - 8
☞ Kutak za odgovore	9
☞ Božanske riječi iscjelitelja naiscjeliteljima	10
☞ Obavještenja	10
☞ Važno: pozor svim praktičarima	10

## ☞ Iz pera Dr Jit Aggarwala ☞

Dragi praktičari,

Već su dva mjeseca prošla od izlaska zadnjeg broja. Mnogi praktičari nastavljaju širiti poruku ljubavi putem ove vrlo posebne prilike za služenje koju nam je podario Swami. Učešće u nedavno održanim radionicama u Velikoj Britaniji, Italiji, Poljskoj i Grčkoj otkrilo nam je koliko se toga dobrog odvija na polju vibrionike a da nismo ni svjesni. Jedan mali primjer jeste Festival jedinstva svih vjera u Southall Parku u Londonu na koji su nas organizatori pozvali po drugi put da napravimo kamp za podizanje svijesti o vibrionici i iscjeljivanje... Tog dana je devet praktičara tretiralo ukupno 123 pacijenta! Kratki govori i video prezentacije o vibrionici polučili su značajno zanimanje među slušateljstvom koje je, što je bilo i za očekivati, bilo vrlo zaintrigirano ovim sustavom liječenja.

Kao što znate, prva Konferencija o Sai Vibrionici treba se održati u nedjelju, 26. siječnja, 2014. godine. Čini se da vodimo utrku s vremenom... Osnovna svrha konferencije jeste ostvariti globalnu platformu za razmjenu iskustava, informacija i znanja o vibrionici. Zadovoljstvo mi je prenijeti vam da su nam mnogi praktičari širom svijeta ponudili svoju pomoć. Svaki praktičar s kojim sam dosad kontaktirao želi da ovaj događaj bude uistinu iskustvo za pamćenje!

Već se prave planovi kako bi 26. siječanj 2014. bio prekretnica u povijesti vibrionike. Dio Konferencije bit će i vizuelna izložba s temom “Vibrionika u akciji,” utemeljena na praktičnim postignućima skupina iz brojnih zemalja kao i različitih država Indije. Imat ćemo prezentacije i diskusije o važnim temama kao što su Povijest i razvoj vibrionike, Homeopatija i vibrionika, Uloga ishrane u procesu iscjeljenja, Uloga uma u razvoju zdravlja i bolesti, Organiziranje i rukovođenje Vibrioničkim kampovima u Indiji i u inozemstvu, Uspjeh u liječenju biljaka/drveća i životinja, Izvanredni slučajevi, i još mnogo toga! Također ćemo imati interaktivnu panel diskusiju s ciljem da zajednički formuliramo planove za budućnost.

Beskrajno mi je zadovoljstvo obavijestiti vas da ćemo objaviti knjižicu s konferencijskim Protokolom. Knjižica će sadržavati sve prezentacije na konferenciji te transkripte izvanrednih slučajeva. Ako želite imati učešća u knjizi, molimo vas da pošaljete svoje slučajeve (sa svim potrebnim detaljima navedenim u prethodnim brojevima) zajedno sa slikom pacijenta i njegovim svjedočanstvom. To će se možda iskoristiti i za potrebe izložbe. Pored toga, trebat će nam kratki životopis praktičara (ime, dob, zanimanje, godine iskustva u vibrionici i bilo što što želite dodati o sebi), kao i fotografija (visoke rezolucije). Posljednji datum za slanje slučajeva je 31. listopad, 2013.

- Ako želite napisati članak od 1-2 strane na određenu temu, molim vas da mi e-mailom pošaljete detalje. Ako ste nam već pisali sa željom da pišete o određenoj temi, molim vas da mi se javite e-mailom kako bismo produbili razgovor.
- Ako ste uključeni u organizaciju i/ili učešće u neki od vibrioničkih kampova, iskreno vas molim da nam pošaljete kratki izvještaj s fotografijama jer nam je to potrebno za izložbu.

Iznimno cijenimo svaku ponudu za pomoć, i ja ću osobno kontaktirati sve koji su se javili da pomažu. Trenutno su nam potrebni dobrovoljci sa sljedećim vještinama:

1. Osobe s dobrim poznavanjem engleskog – za uređivanje članaka i slučajeva za objavljivanje.
2. Osobe dobre u pripremanju PowerPoint prezentacija za konvertiranje priloženog materijala (i linkanja relevantnih slika) u PP prezentacije.
3. Osobe koje znaju praviti velike izložbene plakate uz odgovarajuće aranžiranje dostavljenog pisanog materijala i slika.

Također mi je zadovoljstvo obavijestiti vas da ćemo uskoro pokrenuti registraciju praktičara za Konferenciju na web stranici, u okviru portala za Praktičare. Molimo vas da redovito posjećujete stranicu jer ćemo tamo postavljati sve novosti vezane za konferenciju.

U služanju Saija s ljubavlju  
Jit Aggarwal

\*\*\*\*\*  
Praktičari: Ako radite s viskom i imate puno povjerenje u svoje rezultate, molimo vas da nam se što prije javite pod svojim imenom i registracijskim brojem, radi daljeg rada na razvoju metode.

+++++  
**Praktičari: Poziv da podijelite s nama osobna iskustva transformacije** Kako ste se VI promijenili pomažući drugima putem vibrionike?

Molimo praktičare da putem e-maila podijele s nama svoje priče o unutarnjem rastu i sazrijevanju, za objavljivanje u budućnosti ili za vrijeme Konferencije o vibrionici, u siječnju 2014. Za više podataka ili kako biste predali esej, pišite nam na: [editor@vibrionics.org](mailto:editor@vibrionics.org)

\*\*\*\*\*  
**☞ Slučajevi S Kombo-Preparatima ☜**

**1. Kronični kašalj** 02870...USA

Proteklih 4-5 godina, gospođa (74) po cijeli dan i noć pati od kroničnog i konstantnog kašlja koji joj onemogućuje san. Kako pati od alergije na prašinu i polen, kašalj se pogoršava tijekom sezone polena, a također je sklona čestim infekcijama. U prošlosti je išla u bolnicu zbog pneumonije te obiteljske povijesti astme, a također ima i dijagnozu gastro-ezofagealnog refluksa. Uzimala je Singulair (Montelukast Sodium) i inhalatore koji sadrže *bronhodilatatore* i *kortikosteroide*, ali sve je to pomagalo samo nakratko. Primijetila je da joj je kašalj prestao dok se oporavljala od operacije zamjene koljena u srpnju 2010, kad je dobivala oksikodon kao analgetik. Liječnik joj je rekao da taj lijek djeluje i kao sedativ te sprječava kašalj, a kako joj je pomagao kod kašlja, propisao joj je taj lijek. Od tada je pred spavanje uzimala četvrtinu do polovinu tablete oksikodona (5 mg). Međutim, nuspojave činile su da tijekom dana bude dremljiva. Konstantno je osjećala nesvjesticu, a često je patila od rupa u pamćenju ili gubitka istog. Kad je 26. studenog 2012. počela s vibrotretmanom, za dnevni kašalj dobila je sljedeće:

**#1. CC9.2 Infections acute + CC19.1 Chest tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic + CC19.4 Asthma attack + CC19.5 Sinusitis + CC19.6 Cough chronic + CC19.7 Throat chronic...6TD.**

Za probleme u spavanju, dobila je:

**#2. CC15.6 Sleep disorders + #1...** jednu dozu pola sata prije spavanja, ponavljati svakih pola sata ako ne može da zaspe.

Dva tjedna kasnije, gospođa je izvijestila da je kašalj 50% bolje i da, iako se još uvijek povremeno budila po noći usljed kašlja, ipak je veći dio noći mogla spavati bez oksikodona.

Četiri mjeseca kasnije, izvijestila da je joj je san općenito dobar bez oksikodona. Ali sada je prije spavanja patila od podrigivanja. Kako je taj kašalj mogao biti posljedica refluksa, na **#2** je dodat **CC4.10 Indigestion...** jedna globula pola sata prije spavanja, ponavljati svakih pola sata ako ne zaspe.

Dva mjeseca kasnije, 28. lipnja 2013, gospođa je izvijestila da joj se kašalj poboljšao za 80%. Još uvijek ima napad jednom ili dvaput nakon što legne, no uprkos tome spava cijelu noć bez korištenja bilo kakvih drugih lijekova osim vibrica.

Ova gospođa najvjerojatnije cijeli život pati od tuberkuloznog mijazma, međutim sada je suviše zašla u pozne godine da bi ga pokušala očistiti. Stoga će vjerojatno trebati pomoć svog praktičara, nastavljajući uzimati gornju kombinaciju, ali s manjim doziranjem.

## 2. Dijabetes s visokim krvnim tlakom i kolesterolom <sup>02859...India</sup>

Muškarac, 49, prije godinu dana je dobio dijagnozu dijabetesa. Također je imao visok krvni tlak i povišen kolesterol. Dobio je:

#1. **CC6.3 Diabetes...BD**

#2. **CC3.3 High Blood Pressure + CC3.5 Arteriosclerosis...BD**

Redovnom samokontrolom ustanovljeno je da nije došlo do značajnijeg poboljšanja šećera u krvi. Daljnjim istraživanjem otkrilo se da ovom gospodinu ni jetra ne funkcionira dobro. Zato je #1 kombinaciji dodat **CC4.2 Liver and Gallbladder**. Kao da je čudo samo čekalo da se desi. Samokontrola je pokazala izvrstan nadzor nad šećerom. Dva mjeseca kasnije izvršeno je kliničko testiranje koje je pokazalo smanjen HbA1c te snižen kolesterol. Krvni tlak je također iznosio 120/80. Vidjevši nalaze, čuveni obiteljski liječnik je izjavio: "Vi gotovo pa i niste više dijabetičar!" Bio je prisiljen pitati koristi li pacijent neki alternativni tretman! Čovjek je smanjio uzimanje alopatskih lijekova. Vibrionički tretman se nastavlja, prema gore navedenom.

## 3. Herpes na usnama <sup>02128 Argentina</sup>

Muškarac, 38, dugo je patio od herpesa na usnama koji se periodično vraća. Dobio je Single remedy **SR293 Gunpowder...TDS**.

U roku od dva dana veličina lezije se drastično smanjila a za pet dana svi simptomi potpuno iščezli, tako da je liječenje okončano.

## 4. Žutica i infekcija kod nedonoščeta <sup>02870...USA</sup>

Otac je zatražio pomoć za svoju prerano rođenu djevojčicu, još uvijek u inkubatoru, koja je oboljela od žutice, vrućice, kašlja i prehlade. Liječnici u bolnici su joj dali niz antibiotika. Kako nije bilo poboljšanja, rečeno mu je da se ništa više ne može učiniti. Praktičar je putem Sai Ram mašine za potenciranje lijekova na daljinu emitirao sljedeću kombinaciju:

#1. **CC4.11 Liver & Spleen + CC9.2 Infections + CC12.1 Adult tonic + CC12.2 Child tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.6 Cough chronic...kontinuirano.**

U roku od 24 sata djevojčica je bila 50% bolje, a temperatura je spala na normalnu. U naredna tri dana puštena je iz inkubatora i roditelji su konačno mogli da je odvedu kući. Nastavila je dobivati gornju kombinaciju TDS u vodi. Nakon 15 dana djevojčica se potpuno oporavila.

## 5. Trajna konstipacija <sup>02859...India</sup>

Muškarac, 80, prišao je praktičaru sa strepnjom, tražeći rješenje za konstipaciju od koje pati cijeli život i za koju je uzimao sve moguće lijekove i tretmane. Dobio je:

**CC4.4 Constipation...TDS**

Konstipacija je prestala odmah. Čovjek je rekao praktičaru da mu je vibrionika promijenila život, i da već dugo nije osjećao takvu energiju i radost.

Malo nakon što je počeo uzimati lijekove za granični dijabetes (**CC6.3 Diabetes...OD**) i nesanicu (**CC15.6 Sleep disorders...OD**) postao je još sretniji.

## 6. Cisticeroza mozga <sup>01053...USA</sup>

U travnju 2011, žena 37, došla je s gornjom dijagnozom. Cisticeroza mozga je parazitska zaraza koja zahvaća cijelo tijelo, a dobiva se unošenjem jajašca pantljičare iz nedovoljno kuhanog svinjskog mesa. Pantljičare ruju kroz crijevni zid i prenose se na druga tkiva: u mozgu mogu izazvati cijeli niz neuroloških simptoma. Alopatski liječnik nije dao optimističnu prognozu za oporavak nakon što lijek koji su joj dali nije pomogao. Pacijentica se žalila na vrtoglavicu, umor, potištenost, bol u cijelom tijelu, probavu, debljanje, kroničnu glavobolju i kronično začepljenje sinusa.

Praktičar joj je dao **CC9.3 Tropical diseases...QDS**. Tri mjeseca nakon što je započela liječenje cista se smanjila za pola. Nakon toga se napredak usporio, a zatim u ožujku 2013, gotovo dvije godine kasnije, vidjevši posljednji MR nalaz, njen alopatski liječnik proglasio ju je izliječenom. Praktičar kaže da je važno napomenuti da je pacijentica nastavila uzimati neke antibiotike i lijekove protiv gljivica, kao i kortizon. Međutim, kako su ovi lijekovi izazivali negativne nuspojave, često je prestajala s uzimanjem istih da bi poslije ponovo nastavljala. Međutim, tijekom cijelog tog perioda svakodnevno je savjesno i redovito uzimala vibrolijek. Prema tome, praktičar vjeruje da je ovaj lijek bio ključan za njezin potpuni oporavak.

Preostali simptomi pokazuju napredak – depresiju tretiraju sa **CC15.1 Mental & Emotional tonic**, i pacijentica izvještava da je sad 50% bolje. Izgubila je na težini, ali čini pozitivne pomake u prehrani.

Ovo je dobar primjer iscjeljenja, osobito stoga što je bez riskantne operacije uklanjanja cista obično vrlo mala vjerojatnoća oporavka. Ipak, bilo bi od koristi da su se uključili i neki od lijekova za dijelove mozga koji su mogli ubrzati iscjeljenje. Stoga je šteta što se praktičar nije savjetovao s iskusnijim kolegom.

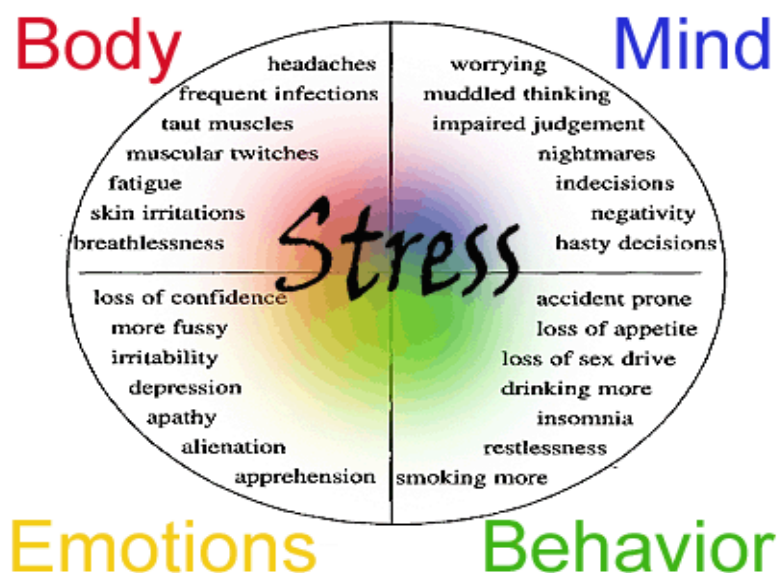
## 7. Vrtni eksperiment 02321...Mexico

Ova iscjeliteljica posjeduje vrt veličine 2 000 m<sup>2</sup>. Ona najprije napravi sljedeću kombinaciju: **CC1.2 Plant tonic + NM67 Calcium + SM1 Removal of Entities + SM5 Peace & Love Alignment** u jednoj litri vode. Zatim to doda u 200l vode i stavi u sustav za prskanje za svakodnevno zalijevanje biljaka. Rezultat je vrt s više zelenila i ptica te vrlo spokojnom okolinom.

## ☞ Savjeti Za Zdravlje ☞

Sai Vibrionika pruža informacije i članke o zdravlju samo u informativne svrhe; ove informacijenevrijede kao savjet liječnika. Savjetujte pacijentima da u vezi sa specifičnim medicinskim problemom posjete svog liječnika.

### Učinci stresa i preventivne mjere



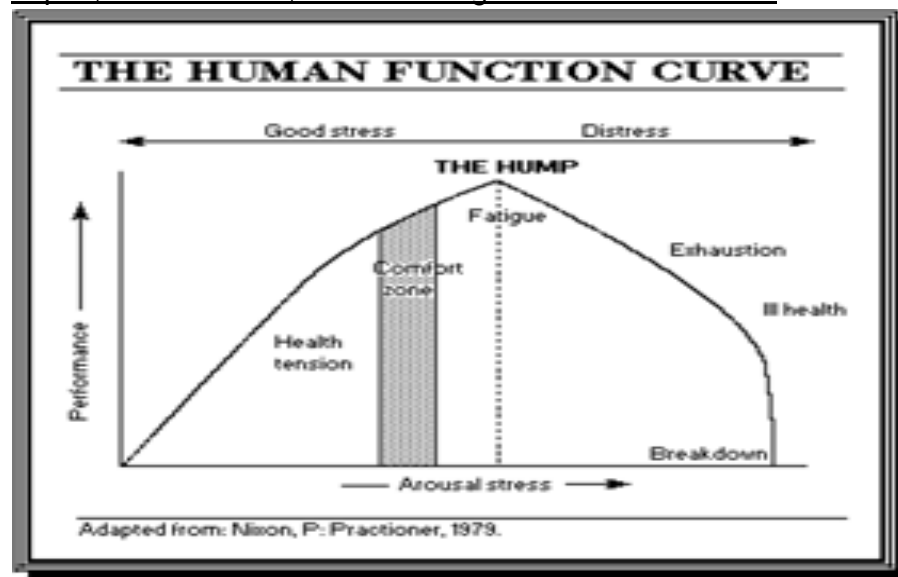
### Pregled

- Termin "stres" obično koristimo kad nam je svega previše – kad osjećamo da smo preopterećeni i pitamo se možemo li zaista izaći na kraj sa svim pritiscima kojima smo izloženi.
- Sve što predstavlja izazov ili prijetnju našem zdravlju naziva se stres. Neki vas stresovi potiču na djelovanje i dobri su za vas – mnogi kažu da bi bez ikakvog stresa naši životi bili dosadni i vjerojatno besmisleni. Međutim, kad stres narušava mentalno i fizičko zdravlje, nazivamo ga lošim.

### Znanstvene studije

- Hans Selye, austrijsko-kanadski endokrinolog mađarskog podrijetla, u brojnim je pokusima nad laboratorijskim životinjama primijetio da su sve te životinje, dok su bile izložene različitim vrstama

akutnih štetnih fizičkih i emotivnih podražaja (kao što su zaslepljujuća svjetlost, zaglušujuća buka, ekstremne temperature, konstantna frustracija), ispoljavale iste patološke promjene, a to su ulceracije želuca, skupljanje limfnog tkiva te uvećanje nadbubrežnih žlijezda. Kasnije je pokazao da kontantni stres kod ovih životinja može uzrokovati razvoj različitih bolesti sličnih onima kod ljudi, kao što su srčani napad, moždani udar, bolesti bubrega i reumatoidni artritis.



Kako vidite na slici iznad, pojačani stres rezultira pojačanom produktivnosti – do točke u kojoj stvari počnu ubrzano ići nizbrdo. Međutim, ta točka ili vrh različit je za svakog od nas, stoga morate biti osjetljivi na rane simptome koji upozoravaju da nas nakupljeni stres počinje gurati preko granice. Takvi se signali razlikuju za svakoga od nas i mogu biti tako suptilni da ih često zanemarujemo dok ne bude isuviše kasno.

Zdrav ljudski odgovor na stres uključuje tri komponente:

- Mozak posreduje neposredni odgovor, koji srži nadbubrežne žlijezde šalje signal da počne otpuštati epinefrin i norepinefrin.
- Hipotalamus (središnje područje mozga) i hipofiza iniciraju sporiji odgovor održavanja signalizirajući kori nadbubrežne žlijezde da počne otpuštati kortizol i druge hormone.
- U ponašajni odgovor uključeni su brojni živčani kružni putovi. Ovaj odgovor pojačava pobuđenost (pojačanu svjesnost), usredsređuje pozornost, inhibira ponašanja hranjenja i razmnožavanja, smanjuje percepciju boli, te preusmjerava ponašanje.

### Uzroci stresa

Stupanj stresa jako ovisi o individualnim faktorima kao što su fizičko zdravlje, kvaliteta međusobnih odnosa, broj obveza i odgovornosti, stupanj ovisnosti drugih o nama, očekivanja drugih od nas, količina potpore koju primamo od drugih, i broj promjena ili traumatskih događaja koji su nam se nedavno dogodili u životu. Stres mogu uzrokovati različite stvari – od fizičkih (kao što je strah od nečega što predstavlja opasnost) do emotivnih (kao što je zabrinutost za obitelj ili posao.) Prepoznati uzrok stresa je često prvi korak u učenju kako izaći na kraj s njim. Neki od najčešćih uzroka stresa su:

*Stres preživljavanja* – Možda ste već čuli za izraz “fight-or-flight (bori se ili bježi)”. To je uobičajeni odgovor na opasnost kod ljudi i životinja. Kada se bojite da bi vas netko ili nešto moglo fizički povrijediti, vaše tijelo prirodno reagira naletom energije koja vam pomaže da bolje preživite (borba) ili da skroz umaknete (bijeg).

*Unutarnji stres* – Da li ste se ikada uhvatili kako brinete o stvarima oko kojih ne možete učiniti ništa ili da brinete bez ikakvog razloga? To je unutarnji stres, i jedan je od najvažnijih oblika stresa koje trebamo razumjeti i naučiti kontrolirati. Unutarnji stres je onaj kada ljudi sami sebe čine stresiranim. To se često događa kada brinemo o stvarima koje ne možemo kontrolirati ili se izlažemo situacijama za koje znamo da će nam prouzročiti stres. Neki ljudi postaju ovisni o užurbanom, napetom stilu života koji je posljedica bivanja pod stresom. Oni čak teže stresnim situacijama i osjećaju stres u vezi sa stvarima koje nisu stresne same po sebi.

*Okolinski stres* – Ovo je odgovor na stvari oko vas koje uzrokuju stres, kao što su buka, gužva, pritisak na poslu ili u obitelji. Prepoznavanje okolinskih stresova i učenje kako da ih izbjegnemo ili se izborimo s njima, pomoći će nam u smanjenju razine stresa.

*Umor i prekomjeran rad* – Ova vrsta stresa dugo se skuplja i može se opasno odraziti na vaše tijelo. Može se javiti kao posljedica pretjeranog ili napornog rada na poslu, u školi ili domu. Također može biti



posljedica toga što ne znamo dobro rasporediti vrijeme ili odvojiti vrijeme za odmor i relaksaciju. Ovu vrstu stresa je ujedno i najteže izbjeći jer mnogi smatraju da je to izvan njihove kontrole.

### Učinci stresa

- Pretjeran stres može se manifestirati cijelim nizom emotivnih, ponašajnih, pa čak i fizičkih simptoma, a simptomi se uveliko razlikuju od osobe do osobe.
- Uobičajeni somatski (fizički) simptomi:
  - poremećaji sna
  - mišićna napetost
  - bolovi u mišićima
  - glavobolja
  - poremećaji u želucu i crijevima
  - umor
- Emotivni i ponašajni simptomi:
  - nervoza
  - tjeskoba
  - promjene u navikama jedenja, uključujući prejedanje
  - gubitak entuzijazma ili energije
  - promjene raspoloženja, kao što su razdražljivost i depresija

Također je poznato da ljudi pod stresom imaju veću sklonost da se odaju nezdravim oblicima ponašanja, kao što su pretjerana uporaba ili zlouporaba alkohola i droga, pušenje, loš odabir hrane i manjak tjelovježbe, u odnosu na ljude koji nisu izloženi stresu. Ovakvi oblici ponašanja mogu dalje pojačati simptome stresa, što često dovodi do "začaranog kruga" simptoma i nezdravog ponašanja.

### Dodatne posljedice stresa

- Povišen krvni tlak
- Ubrzano disanje
- Usporen probavni sustav
- Ubrzan puls
- Oslabljen imuni sustav
- Napetost mišića
- Nesanica (pojačano stanje pobuđenosti)
- Usporavanje tjelesnih funkcija koje nisu od neposredne važnosti za preživljavanje, kao što su probavni i imuni sustav, kad smo u "bori se ili bježi" stavu. Tad je sva energija fokusirana na ubrzano disanje, protok krvi, pobuđenost i upotrebu mišića.

### Preventivne mjere

Emotivna osjetljivost, nervoza, problemi sa snom ili apetitom, sve to mogu biti normalne reakcije na stres. Uključivanje u zdrave aktivnosti, dobivanje ispravne skrbi i potpore, može problemima dati odgovarajuću perspektivu i pomoći da se stresna osjećanja smanje u roku od nekoliko dana ili tjedana. Nekisavjet iz početka su:



#### Budite aktivni

- Gotovo svaki oblik fizičke aktivnosti može ublažiti stres. Čak i ako niste sportski tip ili niste u formi, tjelovježba će vam pomoći da se oslobodite stresa.
- Fizička aktivnost potiče endorfine i druge prirodne neuralne spojeve koji čine da se

osjećate dobro. Osim toga, tjelovježba usmjerava pažnju uma na tjelesne pokrete, što poboljšava raspoloženje i pomaže da svakodnevni izvori frustracije izbljedu.

### Smijte se više

- Dobar osjećaj za humor ne može izliječiti sve bolesti, ali može pomoći da se osjećate bolje, pa čak i kad morate folirati lažni smijeh ako ste neraspoređeni. Smijeh ne čini samo vaš mentalni teret

lakšim već proizvodi i pozitivne fizičke promjene u vašem tijelu. On čini da vaš odgovor na stres najprije plane, a zatim se smiri.

### Povezivanje s drugim

- Kad ste pod stresom i razdražljivi, možda ćete instinktivno htjeti da se zatvorite u sebe. Međutim, umjesto toga posegnite za obitelji i prijateljima te pravite društvene kontakte.
- Društveni kontakt je dobar način za oslobađanje od stresa jer omogućuje odvlačenje pozornosti, pruža podršku, i pomaže vam da lakše podnesete životne uspone i padove.

### Pokušajte s jogom

- S nizom položaja i vježbi za disanje, yoga je popularan način za oslobađanje od stresa. Yoga povezuje fizičke i mentalne discipline u svrhu postizanja mira uma i tijela, pomažući nam da se opustimo i kontroliramo stres i tjeskobu.

### Dovoljno sna

- Kad imate previše toga što trebate obaviti – i o čemu trebate misliti – san trpi. A san je vrijeme kada mozak i tijelo pune baterije.
- Kvalitet i količina sna utječu na raspoloženje, nivo energije, koncentraciju i sveukupno funkcioniranje.

### Glazba i kreativnost

- Slušanje ili sviranje glazbe pomaže oslobađanju od stresa jer omogućava mentalnu distrakciju, smanjuje napetost mišića i razinu hormona stresa. Pojačajte ton i uronite u glazbu.
- Ukoliko glazba nije vaša stvar, usmjerite pozornost na neki drugi hobi u kojem uživate, kao što su vrtlarjenje, šivanje, crtanje – bilo što što zahtijeva da se usredsredite na ono što radite umjesto na ono što mislite da biste trebali raditi.

Izvori:

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

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

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

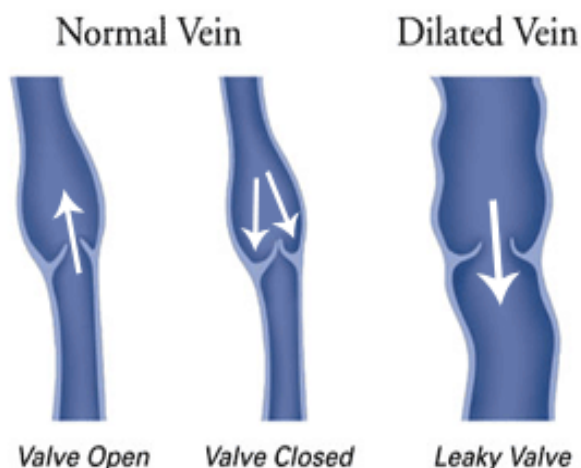
<http://www.mtstcil.org/skills/stress-definition-1.html>

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

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

---

## Život S Proširenim Venama



Proširene vene su otečene vene koje možete nazrijeti odmah ispod kože. Obično se javljaju na nogama, ali se mogu javiti i na drugim dijelovima tijela.

Srce pumpa krv obogaćenu kisikom u veliku arteriju, aortu. Aorta se dijeli u dvije glavne arterije, koje se dalje granaju u manje arterije koje prenose krv do ostatka tijela. Kad se kisik dostavi svim stanicama, vene odvođaju krv nazad do srca. Za razliku od arterija, vene ovise od jednosmjernim zaliscima kako bi se krv uvijek kretala nagore. Mišići nogu pomažu u tjeranju krvi kroz vene; jednosmjerni zalisci zatvaranjem sprječavaju krv da se vraća nazad prema stopalima.

Kad jednosmjerni zalisci ne uspijevaju da se pravilno zatvore, krv može obrnuti svoj tijek. Na gornjoj slici

možete vidjeti kako spajanje zalistaka sprječava vraćanje krvi unazad. Odmah pored možete vidjeti kako nespajanje zalistaka dovodi do kretanja krvi nadole i posljedičnog širenja vene. To izaziva pojačan pritisak u venama i nakon nekog vremena može izazvati njihovo oticanje, proširenje. Pojačani pritisak može dovesti do značajnih simptoma, kao što su: oticanje zglobova ili nogu, jaki bolovi, umor u nogama. Dugotrajna proširenost vena može dovesti do promjena na koži, ulceracija i flebitisa. Zbog nedostatnog protoka krvi, u venama može doći do stvaranja ugrušaka zauzvrat stvara mjesta otvrdnuća i jake bolove. To je poznato kao "površni flebitis". Ovo nije vrsta ugruška za kojeg liječnici brinu da bi mogao dospjeti do srca, pluća ili mozga. Moguće je imati proširene vene bez bola ili oticanja, i nije ih nužno operirati.

Proširene vene se češće razvijaju kod žena nego kod muškaraca. Učestalost se pojačava s godinama. Procjenjuje se da 30% do 60% odraslih osoba pati od proširenih vena.

### Faktori koji doprinose proširenju vena

Veliki broj faktora osobu čini predisponiranom za razvoj proširenih vena. U njih spadaju:

- Nasljednost (genetski se prenose s roditelja na dijete)
- Netretiranje slabe funkcije velike vene
- Trauma, operacija
- Intenzivan aerobik, trčanje i dizanje utega
- Oštećenje usljed sunca
- Sjedilački način života, gojaznost
- Vruća voda, kupanje u kadi, pedikure izazivaju širenje vena
- Zanimanja koja podrazumijevaju dugo stajanje na nogama, kao kod medicinskih sestara, frizera, nastavnika i radnika u tvornicama
- Gojaznost
- Hormonalni utjecaji za vrijeme trudnoće, puberteta i menopauze
- Uporaba tableta za sprječavanje trudnoće
- Postmenopauzalna hormonalne promjene
- Povijest krvnih ugrušaka
- Stanja koja izazivaju pojačan pritisak u predjelu trbuha kao što su tumori, konstipacija te vanjski odjevni predmeti poput pojasa
- Ostali navedeni uzroci su trauma ili povreda na koži, prethodna operacija vena te izloženost ultraljubičastom zračenju

Žene često uoče proširene vene kad su trudne. Za vrijeme trudnoće količina krvi se poveća i do 50%. Vene na nogama bivaju opterećene povećanom količinom te počinju da se šire. Nakon poroda, kad se količina krvi vrati na normalu, vene ostaju uvećane zbog toga što, zahvaljujući istežanju za vrijeme trudnoće, mehanizam zalistaka slabi. Neke žene primjećuju da se proširenost vena pogoršava sa svakom trudnoćom.

### Preventivne mjere

Mjere koje pomažu dotok krvi prema srcu mogu pomoći u smanjivanju napredovanja širenja vena te u minimiziranju s tim povezane nelagodnosti.

Tjelovježba, mršanje, podizanje nogu dok se odmarate i nekrižanje nogu dok sjedite može spriječiti pogoršanje proširenih vena. Nošenje odjeće koja ne steže te izbjegavanje dugo stajanje također može biti od pomoći. Ako vas bole ili vam se ne sviđa kako izgledaju, liječnik vam može preporučiti procedure za uklanjanje vena.

Nošenje čarapa za podršku. Najkonzervativniji pristup je da jednostavno nosite odgovarajuće kompresivne čarape, osobito kad vene uzrokuju bolne ili neugodne simptome. Ove čarape općenito možete nabaviti u bilo kojoj radnji s medicinskom opremom ili u pojedinim ljekarnama. Čarape se mogu kupiti u vidu potkoljenica, natkoljenica ili štrampila .

Promjena načina života. Kvalitetna higijena kože, mršanje (ukoliko je potrebno), i šetnja mogu pomoći u tretiranju proširenih vena. Ishrana s manje soli pomaže u smanjivanju zadržavanja vode i oticanja.

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

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

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

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



## ☞ Kutak Za Odgovore ☜

1. *Pitanje: Nisam sigurna kako ispravno rukovati SRHVP karticama. Da li je u redu ako dotaknem prednju stranu kartice dok ju vadim iz kutije?*

*Odgovor:* Prije nego počnete raditi s karticama, uvijek operite ruke bez sapuna. Sapun posjeduje vibraciju, tako da pranjem ruku čistom vodom bez sapuna izbjegavamo prenošenje vibracija sapuna na kartice. Ako pak perete ruke sapunom, pobrinite se da ih dobro istrljate (i osušite), čistom vodom, tri puta, kako biste uklonili vibraciju. Pažljivo rukujte karticama. Nemojte prstima doticati područje s grafičkim likom; držite karticu u predjelu iznad duple linije. Ako je pala na pod ili ju treba očistiti, držite ju iznad duple linije na čistoj tvrdoj površini i istrljajte novom, mekanom, bijelom, pamučnom maramicom, temeljito opranom, bez upotrebe deterdženta ili sapuna.

2. *Pitanje: Koji je najduži dozvoljeni vremenski razmak između uzimanja uzorka krvi i pripremanja krvnog nozoda?*

*Odgovor:* Ukoliko se u krvni uzorak stavi dovoljno alkohola, tada razmak od nekoliko dana ne bi trebao predstavljati problem.

3. *Pitanje: Pacijent se žali da se njegova kronična bolest vratila tri mjeseca nakon što je uspješno izliječen putem viboterapije. Može li to biti u vezi s njegovim načinom života?*

*Odgovor:* Da, stil života je temeljni uzrok kronične bolesti koja će se vjerojatno vratiti ukoliko osoba ne usvoji zdrav način života. Stoga je dobra ideja razgovarati s pacijentom u odgovarajuće vrijeme o zdravoj ishrani, tjelovježbi, relaksaciji, pozitivnom razmišljanju, itd.

4. *Pitanje: Molim vas da mi date savjet koliko često davati lijek kad je osoba akutno bolesna.*

*Odgovor:* Kad su simptomi vrlo akutni, kao npr. kontinuirana dijareja, migrenska glavobolja ili konstantno curenje nosa, doziranje se može povećati na jednu dozu (učinkovitije je ako se daje u vodi) svakih 10 minuta tijekom jednog sata. Ako se osoba ne osjeća bolje nakon jednog sata, možete doziranje u intervalima od 10 minuta nastaviti i naredni sat. Nakon toga osoba bi trebala osjetiti olakšanje. U tom slučaju, doziranje se smanjuje na 6TD za 1-2 dana i TDS nakon toga.

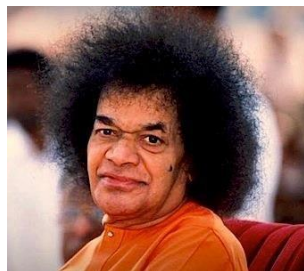
5. *Pitanje: Približava nam se sezona gripe. Nisam dao lijekove za akutna stanja kao što su gripa ili prehlada da bih spriječio bolest. Ako se jedna osoba razboli, trebam li preventivno tretirati ostatak obitelji?*

*Odgovor:* Lijekovi se mogu koristiti u preventivne svrhe za svaku bolest, bez bilo kakvog straha da bi to pacijentu moglo naškoditi. Bolje je početi uzimati preventivno doziranje (što znači onoliko puta tjedno koliko je normalno doziranje za pacijenta dnevno) kad se nalazite okruženi bolesnim ljudima, npr. kad se razbole član obitelji ili kolega na poslu.

6. *Pitanje: Kada po prvi put vodim razgovor s pacijentom koji nema medicinsku dijagnozu, vrlo mi je teško precizno odrediti pozadinski uzrok problema?*

*Odgovor:* Ako pacijent traži pomoć a ne zna zašto je bolestan ili se osjeća loše, najbolje je dati mu vibracije za um jer problem najvjerojatnije počiva tu.

Tijekom prvog susreta nemojte nastojati izvući iz pacijenta informacije osobne prirode ukoliko pacijent sam nije voljan da ih pruži. Obično moramo čekati da bismo došli do te vrste informacija dok osoba ne stekne povjerenje u nas. Na ovaj način stječemo njeno povjerenje. Tijekom kasnijih posjeta, pacijent će vam možda početi pričati o duboko usađenim strahovima i razočaranjima. Možda o njima nikada nikome nije ranije govorio. Jedno od važnih pitanja koje trebate postaviti pacijentima jeste što oni misle da je uzrok njihove bolesti ili simptoma. To će vam zauzvrat pomoći da otkrijete pozadinski uzrok bolesti i tretirate ju na odgovarajući način.



## ☪ Božanske Riječi Božanskog Iscjelitelja ☪

*“Dok služite ne biste smjeli biti nimalo arogantni niti gledati sopstveni interes. Ustoličite u svom Srcu osjećanje da je služenje bilo komu služenje Bogu. Samo se na taj način služenje društvu uzdiže na razinu služenja Bogu.”*

**“Love All Serve All”, Publikacija za 80. Rođendan, Sri Sathya Sai Media Foundation, Bangalore, 2005**

*“Služenje je temeljni način za pročišćenje srca. Služenje širi vaš pogled na svijet, i tako pročišćava vaše srce. Služenje širi vaš svjetonazor, povećava vašu svjesnost i produbljuje suosjećanje. Svi talasi nalaze se na istom moru, potječu od istog mora, i od istog mora su sazdana. Služenje vas uči da budete utemeljeni u toj vrsti Znanja.”*

**“Love All Serve All”, Publikacija za 80. Rođendan, Sri Sathya Sai Media Foundation, Bangalore, 2005**

## ☪ Obavještenja ☪

### Predstojeće radionice

- ❖ **India Pune:** Radionica za AVP i JVP, 5-6 listopada 2013, kontaktirati Ashok Ghatola putem e-maila na [vc\\_2005@rediffmail.com](mailto:vc_2005@rediffmail.com) ili telefonom na +91-9637 899 113.
- ❖ **India Puttaparthi:** AVP radionica 24-28 studeni 2013, kontaktirati Hem na [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)
- ❖ **India Puttaparthi:** SVP radionica 28. 01. - 01. 02. 2014, kontaktirati Hem na [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

**Svim trenerima: Ako imate zakazanu radionicu, pošaljite podatke na: [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)**

## ☪ Važno: Pozor Svim Praktičarima ☪

Neki od slučajeva koje primimo od vas su fantastični, ali ih često ne možemo podijeliti s drugima jer nedostaju bitne informacije koje možemo dobiti samo od praktičara. Stoga vas MOLIMO da prilikom slanja u izvještaj uključite sljedeće:

**Dob pacijenta, spol, datum početka tretmana, detaljan spisak svih akutnih simptoma, detaljan spisak svih kroničnih simptoma, trajanje svakog od simptoma, mogući uzrok svakog kroničnog simptoma, bilo koju drugu vrstu prethodnog/trenutnog liječenja, preparat koji ste dali i doziranje, praćenje napredovanja u postotcima poredano po datumu, konačno stanje, bilo koju drugu relevantnu informaciju.**

To će nam pomoći da u narednim brojevima objavimo vaše slučajeve. Ako ne dobijemo ove informacije, možda u budućnosti nećemo imati dovoljno kompletnih slučajeva za objavljivanje.

- ❖ Naša web stranica glasi [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org). Da biste se logirali na Portal za praktičare trebate vaš registracijski broj. Ako promijenite e-mail adresu, molimo vas da nas o tome blagovremeno obavijestite na [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org).
- ❖ Ovaj glasnik možete dijeliti sa svojim pacijentima. Njihova pitanja trebaju biti upućena vama. Zahvaljujemo vam na saradnji.

**Jai Sai Ram!**

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