

Sai Vibronički Glasnik

www.vibrionics.org

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

Sri Sathya Sai Baba

Svezak 4, broj 6

studeni/prosinac 2013

In This Issue

☞ Iz pera Dr Jit Aggarwala	1 – 2
☞ Slučajevi s kombo-preparatima	2 – 4
☞ Važno: Pozor Svim Praktičarima	4
☞ Naputci za zdravlje	4 – 9
☞ Kutak za odgovore	9 - 11
☞ Božanskeriječiiscjeliteljanadiscjeliteljima	11
☞ Obavještenja	11
☞ Važno: pozor svim praktičarima	11

☞ Iz pera Dr Jit Aggarwala ☞

Dragi Praktičari

“Vjera je kad načinite prvi korak čak i kad ne vidite cijelo stubište.”...Martin Luther King

Početi pripreme za Konferenciju bio je prvi korak. Prije četiri mjeseca, kad smo počeli pripreme za prvu Vibrioničku konferenciju, činilo se to kao zastrašujući zadatak. Zaista je bio izazov prikupiti informacije od brojnih praktičara širom svijeta. Uprkos tome, kako nam je Swami rekao u travnju 2007, da će se “u budućnosti održati međunarodna konferencija u Puttaparthiju”, Njegove božanske riječi su nam bile inspiracija da nastavimo. U posljednjih nekoliko mjeseci primili smo veliki broj mailova od vas – veliki broj predivnih slučajeva, neke vrlo informativne članke, fotografije i svjedočenja pacijenata.

Ovaj nevjerovatni priliv informacija i entuzijazma od strane praktičara uvjerio nas je da imamo vašu punu podršku i pomoć za uspješnu organizaciju konferencije. Sigurni smo da imate još mnogo toga ponuditi po pitanju sadržaja i seve. Iako smo kao rok za prijave odredili kraj listopada, otvoreni smo primiti još materijala. Imajte na umu da je potpuna otvorenost ka dijeljenju ovih iskustava od vitalne važnosti za budući rast vibrionike. Ukoliko imate još izvanrednih slučajeva ili informacija koje biste željeli podijeliti s drugima na konferenciji, molimo vas da ih pošaljete. Kako je konferencija platforma za razmjenu informacija, ideja, iskustava i nevjerovatnih slučajeva, potrebno je da svi dugogodišnji praktičari (Seniori) pošalju svoje priloge čim prije, ali u svakom slučaju, ne poslije 30. studenog. Pokušat ćemo, koliko god možemo, obuhvatiti sve u zborniku i knjizi koje pripremamo za konferenciju. Ono što ne uspijemo objaviti odmah, objavit ćemo u narednim izdanjima časopisa.

Također smo primili veliki broj ponuda za pomoć u različitim oblastima. Reći da još uvijek ima mnogo toga što treba učiniti je blaga konstatacija u odnosu na zahtjevnost situacije. Zaista je ohrabrujuće vidjeti da tako veliki broj ljudi iz različitih dijelova svijeta i različitog podrijetla rade zajedno u savršenom skladu kako bi učinili našu voljenu Majku Sai sretnom i kako bi Sai Vibrioničku konferenciju učinili uspješnom.

Sretni smo što je veliki broj praktičara odgovorio pozitivno i što će biti u mogućnosti fizički posjetiti Puttaparthi u vrijeme Konferencije. Iako bismo voljeli vidjeti sve praktičare, u potpunosti razumijemo razloge koji će spriječiti neke od njih. Uprkos tome, potičem sve vas da pogledate duboko unutra i zamolite Swamija za vodstvo i blagoslov da obavljate Njegov rad s još većim žarom.

A sada o nečem posve drugom. Već drugu godinu zaredom pozvani smo na seminar u Bangaloreu pod nazivom ‘Izliječi svoj rak’, na kojemu neki od vodećih onkologa i alternativnih liečnika dijele svoja gledišta o holističkom pristupu liječenju raka. Seminar je otvorio ministar zdravlja Karnatake, koji je u svom poticajnom govoru naglasio integraciju različitih metoda liječenja. Prezentacija naša dva vrlo iskusna vibropraktičara bila je primljena vrlo dobro.

Isto tako, drugu godinu zaredom, pozvani smo na festival Jedinstva svih religija u Southall Parku u Londonu, da organiziramo kamp za podizanje svijesti o Vibrionici i liječenje. Na festivalu je učestvovalo 9 praktičara koji su tog dana tretirali 123 pacijenta. Dio ovog vrlo uspješnog događaja bili su i kratki govori i video prezentacije. Mnogo ljudi pokazalo je zanimanje za ovaj vid liječenja te su ponijeli sa sobom naš vibrionički letak.

Petu godinu zaredom održali smo vibrionički kamp na Željezničkoj postaji u Puttapparthiju, tijekom tri dana proslave 88. Rođendana. Za to vrijeme tri praktičara tretirala su 719 pacijenata. Neka nas Baba sve blagosilja tako što će nam pružiti još ovakvih prilika za služenje.

U služenju Saija s ljubavlju
Jit Aggarwal

Registracija Za Prvu Međunarodnu Sai Vibrioničku Konferenciju

Registracija je zatvorena za indijske delegate, ali je do 30. studenog otvorena za delegate iz inozemstva. Kako biste mogli učestvovati na konferenciji koja će se održati od 25-27 siječnja 2014 u Puttapparthiju, AP-515 134, apsolutno je nužno da ste redovito slali svoja mjesečna izvješća. Kako biste se registrirali, posjetite www.vibrionics.org i prijavite se.

☞ Slučajevi S Kombo-Preparatima ☞

1. Ozljeda šape kod mace ^{USA...01644}

Praktičarka ima macu, staru oko 4 godine, koja je jedan dan došla doma hramljući, nastojeći da se ne oslanja na lijevu šapu. Na krznu je imala nekoliko kapljica krvi. Činilo se da je pomalo letargična. Željela je samo leći i sklupčati se. Praktičarka nije mogla otkriti odakle krv curi, te je uz pomoć Sai Ram mašine za potenciranje počela emitirati vibracije na sliku mace koju je stavila u udubljenje za lijek ('Remedy' well):

Slala joj je **NM20 Injury** kontinuirano dva dana.

Također je spravila lijek:

CC1.1 Animal tonic (tonik za životinje) + CC10.1 Emergency (hitni slučajevi) + CC20.7 Fractures (prijelomi) + CC21.11 Wounds & Abrasions (ozljede i ogrebotine)

Kombinaciju je načinila u vodi i stavljala u macinu zdjelu s vodom dva dana. Isprva nije bila sigurna da li će maca piti tijekom noći, ali jeste. Sljedeće jutro, maca je bila na nogama, potpuno se oslanjajući na šapu i igrajući se sa svojim najboljim prijateljem, 32 kg teškim psom, kao da se ništa nije dogodilo.

2. Sindrom karpalnog tunela ^{11476... India}

Gospođa, 46, je zbog pretjerane upotrebe računara razvila sindrom karpalnog tunela. Četiri mjeseca patila je od bolova u ručnim zglobovima, šakama i prstima. Bol u zglobu je bio tako jak da je s teškoćama obavljala i najjednostavnije zadatke. Dobila je sljedeće, a kako je također i dijabetičarka, dobila je kombinaciju i za to:

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

Uzimala je kombo 3 do 4 tjedna, i za to vrijeme stanje se polako popravljalo dok se bol nije u potpunosti povukla. Iako gospođa nastavlja raditi za računarom, bol se nije vratila.

3. Alergija na orašaste plodove i ozbiljan slučaj suhe kože ^{02802...UK}

Pacijent je bio 18-godišnji slijepi dječak koji je živio u školi za slijepce ali je došao kući za praznike. Njegova majka pozvala je praktičara da mu saopći da dječak pati od alergije na orašaste plodove, posebno na bademe, i da od njih ima bolove u želucu i povraća. Također je patio od teškog oblika suhe kože zbog koje je stalno morao koristiti kreme. Praktičar mu je poslao sljedeći lijek:

CC4.10 Indigestion + CC 7.1 Eye tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC21.1 Skin tonic...OD i postupno povećati na TDS.

Mjesec dana nakon početka uzimanja, majka je nazvala praktičara da mu zahvali. Rekla mu je da sin sada može jesti bademe bez problema. Savjetovano joj je da smanji doziranje na OD. Ali majka je tada rekla da je dječak sve vrijeme i uzimao samo OD! Nakon toga, i stanje kože se znatno popravilo!

4. Osip na licu ^{02802...UK}

Žena, 47, godinu dana patila je od osipa po licu. Dijagnosticirana joj je rozacea, kronični facijalni osip u kojem se prištići pojavljuju na rumenoj ili crvenoj podlozi. U ovom slučaju, osip se javio oko brade. Gospođa je dobila nekoliko različitih antibiotika, ali bez rezultata. Također je uzimala biljne lijekove 6 mjeseci a travar joj je propisao i strogu dijetu. Nije smjela jesti pšenicu niti mliječne proizvode, jer su mislili da ima alergiju na hranu. Ali stanje se nije popravilo. Dobila je sljedeće kombinacije za osip, uporedo s kombinacijama za moguće uzroke. Jedan je bio stres koji je nedavno doživjela, a drugi slabost jetre:

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

Rečeno joj je da se javi ponovo za dva tjedna. Međutim, ona se vratila tek nakon dva mjeseca jer je željela novu zalihu globula. Rekla je praktičaru da je uskoro nakon što je počela uzimati lijek koža počela da se popravlja i da je postupno postala 75% bolje. Sada nastavlja s tretmanom.

5. Neredoviti menzes ^{11386...India}

Djevojka, 24, došla je posjetiti praktičara jer je patila od neredovitog menzesa a ponekad bi mjesečnica izostala i po tri mjeseca. Njen liječnik je dijagnosticirao ciste na jajnicima i propisao steroide. Kao posljedica toga, počela je dobivati na težini i dlake po licu. To ju je jako uznemirilo, stoga se obratila praktičaru s nadom da će joj vibronika pomoći riješiti problem. Dobila je:

CC8.1 Female tonic...TDS

Za tri mjeseca, menstrualni ciklus postao je redovit, a dlake po licu, kao i višak težine, su se povukli.

6. Infekcija disajnih kanala, sinusa i grla ^{01176...Bosnia}

Gospođa, 75, obratila se za pomoć zbog jakog bola u grlu, teškog kašlja sa iskašljavanjem i upalom sinusa. Patila je od ovih simptoma nekoliko dana. Dobila je sljedeće:

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

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

Nakon sedam dana bilo je svega 20% poboljšanja. Zato je praktičarka pitala da li postoji neki drugi zdravstveni problem. Rečeno joj je da kad je imala 15 godina, pacijentica je mala svrab (šugu), a zatim redovite napade bronhitisa zadnjih 40 godina, a problemi sa sinusima počeli su prije 20 godina. Za vrijeme napada bolesti, alopatski liječnici su joj dali veliki broj različitih antibiotika i ona je često imala alergijske reakcije na njih. Zbog toga je i odlučila liječiti se vibropatskim putem.

Kako joj prethodne kombinacije nisu dovoljno pomogle i kako su njeni problemi počeli sa svrabom (kožnom bolesti), dobila je *Psorinum mijazam* prema sljedećem:

1. SR250 Psorinum 10M, 1M, 200C, 30C and 6C...samo po jednu dozu svake potencije, počevši sa 10M, i sa satom razmaka između svake, spuštajući se prema nižim potencijama.

Agravacija je počela dan kasnije, ali u naredna dva dana, gospođa se osjećala mnogo bolje. Tri dana poslije dobila je sljedeće:

2. SR294 Hepar Sulph 10M, 1M, 200C, 30C, and 6C samo po jedna doza od svake potencije kao u prethodnom primjeru.

Zatim je dva dana kasnije dobila:

3. SR318 Thuja 10M, 1M, 200C, 30C and 6C da uzima prema gore opisanom napatku.

Pet dana poslije, osjećala se vrlo dobro, gotovo nije bilo kašlja, grlo je bilo bez boli, sinusi nisu bili začepljeni a iskašljavanje iz pluća je brzo nestalo. Sljedećeg tjedna bila je izliječena preko 90%.

7. Gripa ^{01361...USA}

Ovaj praktičar podstiče sve praktičare, čim se pacijent pojavi s prvim znacima ove nepoželjne bolesti, da mu daju NM79 Flu Pack. On tvrdi da ima preko 8 uspješnih slučajeva, uključujući sebe i suprugu, koji su uspješno i brzo izliječeni uz pomoć ove mješavine.

Praktičari s 108CC kutijom mogu koristiti CC9.2 Infections acute koja sadrži NM79 Flu Pack.

⚡ Važno: Pozor Svim Praktičarima ⚡

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

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 tretmana, preparat koji ste dali i njegovo doziranje, praćenje napretka u postocima poredano po datumu, konačno stanje, bilo koju drugu relevantnu informaciju.

⚡ Naputci Za Zdravlje ⚡

Vibrionika donosi informacije i članke o zdravlju samo u informativne svrhe; ponuđene informacije ne vrijede kao savjet liječnika. Savjetujte pacijentima da uvezis specifičnim medicinskim problemom posjete svog liječnika.

Zdravstvena dobit sjemenki



Sjemenke su možda sićušne ali su bogate hranjivim tvarima kao što su proteini, vlakna, željezo, vitamini i omega-3 masne kiseline

Sjemenke dolaze u različitim veličinama, oblicima i bojama. Biljka se jako trudi da proizvede svako sjeme i da ga ispuni visokom koncentracijom vitamina, minerala, bjelančevina, esencijalnih ulja i uspavanih enzima. Sjemenka je život. Ona je živa hrana. Nemoguće je pojesti sirovu sjemenku i ne unijeti

hranjive sastojke. Mnoge sjemenke su jestive, i većina ljudskih kalorija potiče od sjemenki, naročito od grahorica i orašastih plodova. Od sjemenki se također dobiva najveći broj ulja za kuhanje, veliki broj pića i začina, kao i neki važni dodaci prehrani. U različitim sjemenkama dominiraju embrio ili endosperm koji obezbjeđuju najveći broj hranjivih tvari.

Odabir i pohrana

Sjemenke se često prodaju u većim količinama, s ljuskom ili bez. Pobrinite se da sjemenke koje kupujete budu vježe. Zbog velike količine masnoće, sjemenke su podložne užeganju. Ako su izložene visokim temperaturama, svjetlosti ili vlazi, užegnu mnogo brže. Da li su svježe ili nisu, možete prosuditi nakon što ih kratko onjušite. Sjemenke s nedoručenom ljuskom mogu stajati i po nekoliko mjeseci ako ih držite na suhom i hladnom. Sjemenke bez ljuske traju nešto kraće.

Savjeti za pripremu i posluživanje

Postoji samo jedan način da iz sjemenki dobijete hranjive tvari, a taj je da ih jedete prijesne. Čim se izlože toploti, proizvode toksične tvari, a vitamini, minerali i esencijalna ulja gube svoja prirodna svojstva. Prženjem sjemenka iz žive hrane prelazi u mrtvu. Ne postoji sjemenka na Zemlji koja može podnijeti prženje ili zagrijavanje a da to ne utiče na rastakanje njenih hranjivih komponenti. Uvijek imajte na umu da sjemenke treba jesti u prirodnom izdanju, tj. sirove. Birajte neposoljene sjemenke, izbjegavajte obložene ili pečene sjemenke, kao i sjemenke obložene šećerom.

Možete pretjerati sa sjemenkama zbog velike količine masnoće koju sadrže. Ali, umjereno, sjemenke se mogu kombinirati sa žitaricama, suhim voćem i orašastim plodovima, ili se pak jesti same. Posipanje

sjemenki po voću, povrću, pastama, ili salatama dodaje hrskavost i obogaćuje miris. Sjemenke susama su posebno privlačne za posipanje po kruhu, pecivu, salatama, i hrani pripremljenoj u woku.

Šest različitih vrsta sjemenki: bučine, susamove, suncokretove, lanene, konopljne i chia

1. Bučine sjemenke



Bučine sjemenke su ukusne i zdrave. Šaka sjemenki bundeve čini ukusnu zakusku.

Neke zdravstvene dobrobiti bučinih sjemenki

Bučine sjemenke su bogat izvor magnezija za kojeg se pokazalo da je dobar za krvni tlak i pomaže u prevenciji iznenadnog zatajenja srca, srčanog napada i moždanog udara. Ove sjemenke također predstavljaju dobar izvor cinka koji je važan za imunitet, rast i razmnožavanje stanica, spavanje, raspoloženje, osjete ukusa i mirisa, zdravlje očiju i kože, regulaciju inzulina, seksualnu funkciju kod muškaraca. Također je dobar kod osteoporoze. Poput drugih sirovih orašastih plodova i sjemenki, ove su sjemenke jedan od najboljih biljnih izvora omega-3 masnih kiselina (**alfa-linolenska kiselina ili ALA**). Istraživanja ukazuju da bi bučine sjemenke mogle pomoći u regulaciji inzulina i pomoći u prevenciji dijabetičkih komplikacija tako što smanjuju oksidativni stres.

Ulje od bučinih sjemenki je bogato prirodnim fito-estrogenima, a istraživanja pokazuju da može dovesti do značajnog porasta dobrog "HDL" kolesterola uporedo sa smanjenjem krvnog tlaka, redukcijom valunga, bolova u zglobovima i drugih menopauzalnih simptoma kod žena u postmenopauzalnom stadiju. Ovo ulje ispoljava protuupalne učinke i djeluje jednako dobro kao protuupalni lijek Indomethacin u liječenju artritisa, ali bez nuspojava. Zdrave masnoće u sjemenju bundeve korisne su za zdravlje srca i jetre, posebno kad se pomiješaju sa sjemenkama lana. Jedenje bučinih sjemenki nekoliko sati prije spavanja, uporedo s nekim ugljikohidratom kao što je mali komad voća, opskrbljuje tijelo triptofanom koji je dobar za proizvodnju melatonina i serotonina a koji pomaže kvalitetan noćni san.

2. Sjemenke susama



Sjemenke susama smatraju se namirnicom najbogatijom mineralima u svijetu. Bogate su kalcijem, magnezijem, bakrom, željezom, manganom, cinkom, fosforom, vitaminima, uključujući vitamin B1, cink i vlakna. Dvije velike žlice susamovih sjemenki sadrže nešto manje od 100 kalorija; vrlo nisku razinu ugljikohidrata; 3 g bjelančevina, 2 g dijetnih vlakana i 8 g masnoće; i čine gotovo četvrtinu preporučenog dnevnog unosa kalcija i željeza.

Najveće zdravstvene dobrobiti susamovih sjemenki

Susamove sjemenke su vrlo dobar izvor **bakra** koji smanjuje bol i oticanje kod reumatoidnog artritisa i omogućuje strukturu, snagu i elastičnost krvnih sudova, kostiju i zglobova. **Magnezij** u susamovim sjemenkama podupire zdravlje krvnih sudova i disajnih kanala u slučaju astme, moždanog udara, i dijabetičke bolesti srca. **Kalcij** pomaže u prevenciji raka debelog crijeva, osteoporoze, migrene, i PMS-a. **Zahvaljujući visokom udjelu cinka**, ako se jedu redovito, pomažu u povećanju mineralne gustoće kostiju. Fitosteroli u sjemenkama pomažu u **smanjenju kolesterola**.

3. Sjemenke suncokreta



Sjemenke suncokreta bogate su vitaminom E koji pomaže boljem funkcioniranju cirkulatornog sustava. Također imaju smirujući učinak na mozak usljed visoke razine triptofana koji proizvodi učinak opuštanja. Ako ispečete sjemenke s malo soli, postat će hrskave i još ukusnije.

Snaga suncokretovih sjemenki

Sjemenke suncokreta su dobar izvor masti i vlakana koji su dobri za srce, zatim hranjivih tvari koje mogu pomoći zdravlje kardiovaskularnog sustava, i pomažu regulaciju šećera u krvi kod ljudi koji boluju od dijabetesa tipa II. Ove sjemenke također sadrže cink i vitamin E, hranjive tvari koje pomažu u održavanju zdravlja očiju, kose i kože. Magnezij također pomaže u smirivanju živaca, mišića i krvnih sudova, a selen pomaže u detoksifikaciji i prevenciji raka.

Sjemenke suncokreta u ljusci su dobar izbor za užinu za ljude koji nastoje da izgube ili kontroliraju težinu, jer uklanjanje ljuske usporava proces jedenja. Poput drugih sjemenki, suncokretove sjemenke mogu pokrenuti migrenu i sindrom iritabilnog kolona kod ljudi koji su osjetljivi na orašaste plodove i sjemenke.

4. Sjemenke lana



Osnovna zdravstvena dobrobit lanenih sjemenki počiva u visokom sadržaju alfa-linolenske kiseline (ALA), dijetnih vlakana, i lignana. Esencijalna masna kiselina ALA je moćno protuupalno sredstvo, smanjuje proizvodnju agenasa koji potiču upalu i razinu C-reaktivnog proteina (CRP) u krvi, koji predstavlja biomarker upale. Djelovanjem ALA-e i lignana, lanene sjemenke sprječavaju rast tumora i mogu pomoći u smanjenju rizika od raka. Sjemenke lana su bogate i topivim (koja se rastvaraju u vodi) i netopivim vlaknima (koja se ne rastvaraju u vodi). Vlakna u lanenim sjemenkama potiču zdravu funkciju crijeva.

Jedna velika žlica cijelih sjemenki lana sadrži istu količinu vlakana kao pola šolje kuhanih zobnih mekinja. Topiva vlakna lana mogu sniziti razinu kolesterola, što smanjuje rizik od srčanog i moždanog napada.

Mljeveni lan ima veću hranjivu vrijednost od cijelog sjemena. Sjeme možete samljati kod kuće uz pomoć mlina za kafu ili blendera. Lanene sjemenke u prahu terba držati u hladnjaku i upotrijebiti u roku od nekoliko dana.

5. Sjeme konoplje



Konopljino sjeme je čudesna – više nego super-hrana i svatko bi u svojoj ishrani trebao koristiti ovo malo čarobno sjeme. Sjeme konoplje je izrazito bogato cijelim nizom vitamina i minerala kao što su vitamin E, željezo, magnezij, mangan, cink, kalcij, fosfor, omega-3, omega-6 i bakar. Poput svih sjemenki lako ih je uvrstiti u prehranu. Najprije pokušajte staviti veliku žlicu sjemenki u žitarice za doručak, kari, voćni frape, paprikaš, i salate. Možete ih manje-više posuti [po](#) bilo čemu. Već nakon samo nekoliko dana počete primjećivati učinak na zdravlje.

Moć sjemenki konoplje

Sjemenke konoplje su uistinu super hrana jer su izuzetno bogate impresivnom listom hranjivih tvari. Sadržavajući savršeni omjer omega-6 i omega-3 masnih kiselina od 3:1, predstavljaju i izvrstan izvor gama linolenske kiseline.

Budući sadrže 10 esencijalnih aminokiselina, sjemenke čini preko 30% čistog proteina, što ih čini izvrsnim dnevnim izvorom bjelancevina. Također ih čini 40% vlakana, više od bilo kojeg drugog zrnevlja na svijetu! Budući sadrže fito-sterole koji se bore protiv bolesti, istraživanja pokazuju da sjemenke lana, ili čak [mlijeko od konoplje](#), podstiču zdravlje srca i mogu biti hranjiva potpora protiv velikog broja neugodnih bolesti.



6. Chia sjemenke

Chia sjemenke - budući potiču iz Meksika i Gvatemale, bile su važan sastojak prehrane Maya i Asteka, koji su ih koristili kako u energetske tako i u ljekovite svrhe. Chia sjemenke na veliki broj načina doprinose zdravlju, što ih čini važnim sastojkom koji je lako uključiti u prehranu.

Ove male sjemenke bogate su vlaknima, proteinima, hranjivim uljima, različitim [antioksidantima](#), pa čak i kalcijem. Ovo nevjerojatno malo sjemenje izvrstan je izvor visokokvalitetnih masti, jer ih čini čak 34% čistih omega-3 masnih kiselina. Rastvorljiva vlakna u chia sjemenkama stabiliziraju glukozu u krvi. Također pomažu u čišćenju debelog crijeva, putem apsorpcije toksina. Protein koji nalazimo u chia sjemenkama je visoke kvalitete i čini približno 20% sjemenke, više

nego kod većine biljnih izvora bjelančevina. Chia sjemenke ne sadrže biljni estrogen, stoga ne remete prirodnu ravnotežu tijela.

Izvori:

<http://healthyeating.sfgate.com>

<http://www.onegreenplanet.org><http://www.foxnews.com><http://www.emaxhealth.com>

<http://www.care2.com> <http://www.medicalnewstoday.com><http://www.mensfitness.com>

<http://healthyeating.sfgate.com> <http://www.joybauer.com>

<http://recipes.howstuffworks.com><http://www.gov.mb.ca><http://articles.mercola.com>

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

<http://www.whfoods.com><http://www.trueactivist.com>

Vitamin B12: Dobrobiti i prevencija bolesti



Vitamin B₁₂ ili **kobalamin**, je [vitamin](#) rastvorljiv u vodi koji ima ključnu ulogu u normalnom funkcioniranju [mozga](#) i [živčanog sustava](#), te u stvaranju [krvi](#). Predstavlja jedan od osam [B vitamina](#).

Uloga vitamina B12

Razvoj crvenih krvnih stanica

Najpoznatija funkcija vitamina B12 je njegova uloga u razvoju crvenih krvnih stanica – eritrocita. Kako sazrijevaju, eritrocitima je potrebna informacija koju omogućuju molekule DNK. Bez vitamina B12, sinteza DNK biva oštećena, a time i informacija nužna za stvaranje eritrocita. Stanice postaju prevelike i slabo oblikovane, te počinju neučinkovito funkcionirati, što je poznato kao stanje *perniciozne anemije*, koju ćemo objasniti nešto kasnije.

Razvoj živčanih stanica

Sljedeća važna funkcija vitamina B12 jeste doprinos razvoju živčanih stanica. Ako ga nema dovoljno, tada se *mijelinska ovojnica* koja štiti živčane stanice ne oblikuje dovoljno dobro. Iako vitamin u ovom procesu igra posrednu ulogu, pokazalo se da dodatak B12 ishrani može biti učinkovit u olakšavanju bola i drugih simptoma cijelog niza oboljenja živčanog sustava.

Druge funkcije vitamina B12

Protein – sastojak nužan za razvoj i popravku stanica – potrebuje B12 za pravilno kruženje po tijelu. U nedostatku B12, mnoge ključne komponente bjelančevine – koje nazivamo aminokiseline – postaju beskorisne. Kako jedan od koraka u procesiranju ugljikohidrata i masnoća zahtijeva B12, nedovoljna količina vitamina može poremetiti i promet ugljikohidrata i masnoća u tijelu.

Dobrobiti na prvi pogled

Smanjuje rizik od perniciozne anemije

Perniciozna anemija je stanje koje sprječava tijelo da stvara nove, zdrave eritrocite. Bez uzimanja vitamina B12, postoji dobra šansa da će vaše tijelo oboljeti od ove bolesti i ozbiljno ugroziti vaše zdravlje. Redovito unošenje vitamina B12 sprječava taj proces.

Omogućava vašem tijelu da prirodno raste i razvija se

Jedna od osnovnih uloga vitamina B12 jeste pomoć tijelu da raste dok se razvijate i postajete stariji. Kako bi se spriječio zakržljali rast, neophodan je vitamin B12

Održava razinu energije

Ako nalazite da ste uvijek umorni ili patite od kroničnog umora, postoji dobra šansa da ne unosite dovoljno vitamina B12. Vitamin B12 opskrbljuje tijelo energijom.

Smanjuje rizik srčanog oboljenja

Uzimanje vitamina B12 može vam pomoći da smanjite razinu homocisteina u tijelu. Homocistein je jedna od tvari koja utiče na razvoj srčane bolesti.

Podupire mentalnu i emotivnu stabilnost

Dodavanje vitamina B12 vašoj prehrani je dobro za vaše zdravlje, ali također i za mozak. Istraživanja pokazuju da vitamin B12 može poboljšati mentalne sposobnosti i pomoći vam da očuvate emotivnu stabilnost.

Kako vitamin B12 djeluje

Vitamin B12 se ponaša drukčije od ostalih vitamina. Kako bi došlo do apsorpcije B12, u crijevima mora biti prisutna supstanca koja se naziva intrinzični faktor a koja nastaje u želucu. Ovaj faktor se za vrijeme probave miješa s vitaminom B12 koji se otpušta iz hrane. Ljudi koji nemaju intrinzični faktor vremenom pokazuju nedostatak vitamina B12.

Simptomi nedostatka vitamina B12

Nedostatak vitamina B12 može dovesti do anemije nedostatka vitamina B12. Blagi nedostatak može prouzročiti blage ili nikakve simptome. Ali ako se anemija pogorša, može uzrokovati slabost, umor ili ošamućenost, ubrzano bilo i disanje, bljedilo, bolan jezik, lako dobivanje modrica ili krvarenja, uključujući krvarenje desni, uznemiren želudac i gubitak [težine](#), dijareju ili konstipaciju. Ostali simptomi uključuju prhut, utrnulost ili mravinjanje u stopalima, depresiju, probleme s pamćenjem, slabe reflekse. Ukoliko se nedostatak ne ispravi, može dovesti do oštećenja živčanih stanica.

Ishrana i vitamin B12

Vitamin B12 općenito nalazimo u svojoj hrani životinjskog podrijetla (osim u medu). Suprotno brojnim glasinama, ne postoji pouzdani, neobogaćeni biljni izvori vitamina B12, uključujući [tempeh](#), [morske alge](#), [i organske proizvode](#). Jedna od najranijih studija provedena na veganima, u Velikoj Britaniji, 1955, pokazala je značajan nedostatak vitamina B12 kod vegana, od kojih su neki patili od oštećenja živaca i demencije. Ova, kao i brojne [studije slučaja nedostatka vitamina B12 kod vegana od tada](#), kao i veliki broj ovdje prikazanih dokaza, dovela je do jakog koncenzusa u prevladavajućoj nutricionističkoj zajednici, kao i među mnogim veganskim stručnjacima za zdravlje, da su namirnice obogaćene vitaminom B12 ili suplementi, neophodni za optimalno zdravlje vegana, pa i vegetarijanaca u mnogim slučajevima.

- Mlijeko, sir i jogurt mogu opskrbiti vegetarijance odgovarajućim količinama vitamina B12. Zapravo, samo jedna šolja običnog jogurta čini približno 25% preporučenog dnevnog unosa vitamina B12.
- Jedno tvrdo kuhano jaje sadrži približno 0.7 mcg vitamina B12, što iznosi gotovo 10% preporučenog dnevnog unosa.
- Dostupan je veliki broj vegetarijanskih i veganskih namirnica, kao što su žitarice za doručak, sojino mlijeko i ekstrakti kvasca, koji sadrže vitamin B12.
- Surutka u prahu postaje popularna kako sve više ljudi prelazi na vegetarijansku prehranu. Surutka u prahu je uobičajen dodatak kruhovima i frappeima, 100 g osigurava 2.5 µg vitamina B12 ili 42% DV (dnevne vrijednosti).

Namazi od ekstrakta kvasca su popularni u Britaniji i Evropi, a počeli su dobivati na popularnosti i u SAD. Kao dobar [izvor bjelančevina](#) za vegetarijance, namaz također sadrži i visok postotak vitamina B12. 100 g namaza osigurava 0.5 µg (8% DV) vitamina B12, što čini 0.03 µg (1% DV) po čajnoj žlici.

Dijagnoza

- Standardno testiranje krvi za mjerenje razine eritrocita i provjeru oblika — Kod nedostatka vitamina B12, eritrociti su neuobičajeno veliki i abnormalni.
- Testiranje krvi na razinu B12 — Mogu se mjeriti i razine željeza i folata za provjeru eventualnog nedostatka ovih supstanci.

- Testiranje krvi za mjerenje razine metil-malonske kiseline — razina ove kiseline raste kad osoba pati od nedostatka B12.
- Testiranje krvi za provjeru antitijela intrinzičnog faktora — Specijalni testovi na antitijela kako bi se utvrdilo patite li od perniciozne anemije. Većina ljudi kojima nedostaje intrinzični faktor u želucu, imaju ova antitijela u krvi.

Liječenje

Liječenje podrazumijeva nadomještanje nedostatnog vitamina B12. Ljudi koji ne mogu apsorbirati B12 trebaju redovite injekcije. Kada se injekcije ubrizgavaju prvi put, osoba s teškim simptomima može tijekom prvog tjedna primiti 5 do 7 injekcija kako bi obnovila tjelesne zalihe ovog nutrijenta. Reakcija se obično uoči u periodu između 48 i 72 sata, kad se javi obnovljena proizvodnja eritrocita. Jednom kad zalihe B12 dostignu normalnu razinu, injekcije B12 bit će potrebne svakih 1-3 mjeseca, kako bi se spriječio povratak simptoma.

Ljudi koji ne mogu apsorbirati vitamin B12 trebaju nastaviti jesti uravnoteženu ishranu koja će ih opskrbiti drugim hranjivim tvarima (foličnom kiselinom, željezom i vitaminom C) neophodnim za proizvodnju zdravih krvnih stanica. Ponekad se mogu uzimati visoke doze B12 oralnim putem umjesto injekcija, ali pod strogim nadzorom liječnika.

Nedostatak vitamina B12 izazvan neodgovarajućom prehranom je najlakše liječiti. Stanje se može popraviti uzimanjem oralnih suplemenata B12 te dodavanjem ishrani namirnica bogatim vitaminom B12.

Očekivano trajanje

Uz pravilno liječenje, simptomi nedostatka vitamina B12 počinju se popravljati već nakon nekoliko dana. Kod vegana i drugih, kod kojih je nedostatak vitamina B12 povezan s ishranom, oralni B12 suplementi kao i ishrana koja će povećati unos vitamina, trebala bi izliječiti stanje.

Izvori:

http://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_B12

<http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-QuickFacts/>

<http://www.livestrong.com/article/256121-what-is-vitamin-b12-good-for/>

<http://www.fitday.com/fitness-articles/nutrition/vitamins-minerals/the-benefits-of-vitamin-b12.html>

<http://health.howstuffworks.com/wellness/food-nutrition/vitamin-supplements/vitamin-b-12-.htm>

<http://www.veganhealth.org/articles/vitaminb12>

<http://www.healthaliciousness.com/articles/Top-5-Natural-Vegetarian-sources-Vitamin-B12.php>

<http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=nutrient&dbid=107>

<http://www.drugs.com/health-guide/vitamin-b12-deficiency.html>

☞ Kutak Za Odgovore ☞

1. Pitanje: Na obuci nam je rečeno da ne bismo trebali davati više od dvije do tri CC kombinacije istovremeno. Ali sada u glasniku nalazim da se daju tri ili četiri kombo-preparata odjednom. Možete li nam to pojasniti?

Odgovor: Ne postoji čvrsto i nepromjenjivo pravilo o tome koliko se kombo-preparata smije kombinirati u isto vrijeme. Ipak, praktičarima se preporučuje da ne stavljaju više od 3 kombinacije u jednu bočicu. Baš kao što biste u datom trenutku trebali tretirati jednu kroničnu bolest (uz sve s njom povezane probleme), pacijentu trebate dati samo jednu bočicu. Međutim, sljedeće kombo-preparate možete kombinirati s bilo kojom kombinacijom: CC10.1, CC12.1 (ili CC12.2), CC15.1 i CC17.3. Uz iskustvom i diskrecijom, praktičar smije kombinirati više od 4 kombo-preparata.

+++++

2. Pitanje: Primijetio sam da je u nekim kombo-preparatima koje nisam koristio do sada nivo tekućine u flašici opao. Je li to nešto što treba očekivati?

Odgovor: Molekule alkohola su vrlo fine i imaju tendenciju da brzo ispare, čak i kad je bočica dobro zatvorena. Da, to je nešto što treba očekivati. Neki praktičari kutiju drže u foliji ili unutar druge kutije, ili na vrh polože nešto teško. Vidite što vam od toga odgovara. Provjeravajte bočice redovito i ne dopustite da potpuno ispare.

3. Pitanje: *Da li se učinkovitost lijeka smanjuje ako ne unesemo podatke o istom u dokument o slučaju? Pitam stoga što ponekad za člana obitelji možemo propisati lijek u žurbi, za nešto što nije tako ozbiljno da bismo morali zabilježiti odmah. Ili ponekad dođe pacijent koji nema vremena za formalni sastanak. Iako možemo unijeti podatke kasnije, da li je važno ako ih ne unesemo u vrijeme davanja lijeka? Da li je svrha dokumenta samo u tome da možemo pratiti slučaj ili zbog pravnih razloga?*

Odgovor: Ne, to NE utiče na učinkovitost lijeka. Ako je to vaš prvi susret s pacijentom, nađite vremena da zabilježite podatke o osobi dok je s vama. Bilješke pravimo ne samo kako bismo pratili slučaj već i da bismo se, kad tretiramo sličan slučaj nakon dužeg vremenskog perioda i nismo u stanju sjetiti se što smo tada dali, mogli podsjetiti na to. Isto tako, ako se ispostavi da je u pitanju izvanredan slučaj kojeg treba poslati za obavljanje, potrebno je imati sve podatke.

4. Pitanje: *Koliko je važno fizičko i mentalno stanje praktičara u vrijeme propisivanja lijeka? Možemo li propisivati ako smo i sami prehladeni, imamo temperaturu ili napad migrene? Da li je u redu propisivati ako smo pod stresom, potišteni ili tužni? Pitam ovo stoga što je za vibrolijekove poznato da su osjetljivi na najsuptilnije energije. Vaš odgovor će mi pomoći da izgradim povjerenje u lijekove koje dajemo pod određenim specifičnim okolnostima.*

Odgovor: Dobro je da iscjelitelj bude u dobrom fizičkom i mentalnom stanju. Da, u redu je propisivati kad se ne osjećate dobro pod uvjetom: **a.** Da nemate zaraznu bolest! **b.** Da ste u stanju jasno razmišljati. **c.** Da ste, prije liječenja, u stanju pomoliti se Swamiju, bistrog uma, kako biste zatražili Njegovo vodstvo i pomoć. Jako je važno koristiti zdrav razum kad patite od akutne bolesti kao što su prehlada ili kašalj. Kad se bavi vibro služenjem, praktičar će često prevazići vlastitu potištenost ili tugu dok pomaže osobi s problemom!

5. Pitanje: *Ovo je pitanje pomalo glupo, ali ponekad stavim globulu u poklopac i tražim dijete na donjem spratu kako bi je ubacila u njena usta. Postoji li šansa da će vibracije na neki način ispariti ukoliko je bočica predugo otvorena?*

Odgovor: Nema glupih pitanja. Ne, vibracije su utisnute u globule.

6. Pitanje: *Tonik za odrasle i tonik za djecu potiču imunitet i sve sustave, obnavljajući zdravlje. U kojem uzrastu dijete treba početi uzimati tonik za odrasle?*

Odgovor: Da li ćete koristiti tonik za odrasle ili djecu ovisi o pojedincu. Ako su fizički više odrasli nego djeca, tada je odgovarajući tonik za odrasle. Za većinu je pak granica između 16 i 18 godina. Ako još uvijek niste sigurni, pogledajte kartice za CC12.1 Adult tonic i CC12.2 Child tonic. Primijenite svoj sud utemeljen na onome što znate i posmatrajte pacijenta. Imajte na umu da oba lijeka predstavljaju energiju i da djeluju samo ukoliko je potrebno.

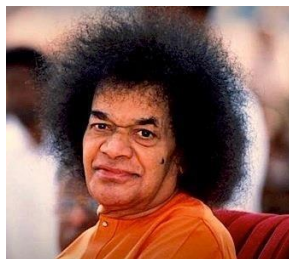
7. Pitanje: *Novi sam praktičar i želim pomoći. Imate li neki savjet za prvi susret s pacijentom?*

Odgovor: Pored obuke i stjecanja iskustva, koristite svoju intuiciju. *Slušajte, volite i dijelite (liekove).* Prije susreta se pomolite i usredsredite. Budite spokojni i smireni. Jako je važno oslobu slušatu u potpunosti. Nemojte tek sjediti razmišljajući o tome koji ćete im lijek dati, ili što ćete ih sljedeće pitati. Ako to činite, tad ih ne slušate u potpunosti. Nemojte žuriti s osobom. Ponovite im ključne stvari onoga što ste čuli o njihovom zdravlju kako biste im dali do znanja da ste ih čuli.

Ako pacijenti krenu suviše detaljno govoriti o svom životu, odnosima, financijama, i sl., nježno ih usmjerite na razlog zbog kojeg su došli k vama. Usmjeravajte pravac razgovora kako biste dobili neophodne podatke za svoje bilješke, i sve činite s Ljubavlju. Kada dajete lijek, objasnite pacijentu kako

ga treba uzimati, i pobrinite se da odgovorite na sva njegova pitanja. Neka prvi sastanak traje 45 minuta. Ponekad to nije moguće, ali neka vam taj vremenski okvir bude cilj. Razgovor nastavite prilikom sljedećeg susreta.

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



☞ Božanske Riječi Iscjelitelja Nad Iscjeliteljima ☞

“Kad se smiješimo, u nama bujaju mjehurići ljubavi.”

...Sathya Sai Baba, Treća svjetska konferencija mladih, srpanj 2007

“Nemojte smatrati nešto ‘svojim’ a nešto ‘Njegovim’ radom. Sve što činite činite kao ponudu Bogu.”

...Sathya Sai Baba, Radio Sai, 18. rujan, 2013

“Natopite svaku svoju riječ ljubavlju; ispunite svaki svoj čin ljubavlju. Riječ koja potekne s vašeg jezika ne treba ubosti poput noža, raniti poput strijele, niti udariti poput čekića. Ona mora biti slatki nektar, utješni savjet vedске mudrosti, staza blagosti posuta latcama; iz nje moraju sipati mir i radost...”

Volite zarad ljubavi; nemojte ju njegovati zarad materijalnih dobiti ili ispunjenja svjetovnih želja.... Prema svima se, ma ko oni bili, odnosite sa sveobuhvatnim suosjećanjem ljubavi. Ovakvo konstruktivno suosjećanje treba postati spontanom reakcijom cijelog čovječanstva.

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

☞ Obavještenja ☞

Predstojeće radionice

- ❖ India **Puttapparthi**: AVP radionica 24-28 studeni 2013, kontaktirati Hem na 99sairam@vibrionics.org
- ❖ India **Kasaragod in Kerala**: AVP radionica u siječnju 2014, kontaktirati Rajesh Ramana na sairam.rajesh99@gmail.com ili putem telefona: 8943-351 524 / 8129-051 524.
- ❖ India **Puttapparthi**: SVP radionica 28. I – 1. II. 2014, kontaktirati Hem na 99sairam@vibrionics.org

Svim trenerima: Ako imate zakazanu radionicu, pošaljite podatke na: 99sairam@vibrionics.org

Pozor Praktičarima

- ❖ Naša web stranica glasi 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.
- ❖ 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