

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 5, broj 2

ožujak/travanj 2014

U ovom broju

☞ Iz pera Dr Jit Aggarwala	1 – 2
☞ Slučajevi s kombo-preparatima	3 – 6
☞ Važno: Pozor Svim Praktičarima	6
☞ Savjeti Za Zdravlje	6 – 9
☞ Kutak Za Odgovore	9 – 10
☞ Božanskeriječiiscjeliteljameđuiscjeliteljima	10 - 11
☞ Obavještenja	11

☞ Iz pera Dr. Jit K Aggarwala ☞

Dragi Praktičari,

Ovoga puta imam mnogo toga za podijeliti s vama.

Zahvalnost za Konferenciju

Dozvolite mi da počnem time koliko sam dirnut vašim reakcijama na posljednji broj vezan za Prvu međunarodnu Sai Vibroničku konferenciju. Mnogi su pisali da osjećaju kako je Konferencija postigla nevjerojatan uspjeh. Veliki broj vas je komentirao da vam je Konferencija pomogla da unaprijedite svoje znanje o Sai Vibrionici kao i da vam je pružila dragocjenu priliku da razmijenite iskustva i ideje s drugim praktičarima. Neki su rekli da ih je Konferencija nadahnula obnovljenom posvećenošću služenju putem Vibrionike. Uistinu mi je drago što učesnici kažu da su uživali iznad svih očekivanja i da sad postavljaju pitanje: Kad ćemo imati sljedeću konferenciju?

Sve to imamo zahvaliti Swamijevoj milosti.

Mnogi od vas su na važne načine doprinijeli ovom događaju, ali želio bih se posebno zahvaliti sljedećim pojedincima/skupinama:

- Svim učesnicima
- Svima onima koji su za *Protokol* priložili svoje članke, govore i slučajeve; kao i središnjem timu koji je pregledao i uredio taj opsežni materijal.
- Timu iz Maharashtre koji je obezbijedio svu hranu i osvježanje za vrijeme Konferencije i praktičaru koji je osigurao značke.
- Timu iz Kerale, koji je obezbijedio fascikle za registraciju i plakate;
- Timu iz VB koji je preuzeo kompletnu brigu o smještaju delegata i distribuciju *Protokola* i drugih materijala;
- Italijanskom timu, koji je prostor dešavanja, Stari Mandir, preobrazio prekrasnim dekoracijama;
- Mješovitom timu iz SAD, VB i Indije, koji je organizirao online registraciju te dodijelio značke.
- Poljskom koordinatorskom timu, koji se pobrinuo za sve audio-vizuelne potrebe Konferencije te producirao DVD film pod nazivom *Vibrionika* (vidjeti ispod);
- Direktorcu Chaitanya Jyoti Muzeja, koji je organizirao i postavio Izložbu; te

- Nekolicini delegata koji su s ljubavlju pripremili *Prasadam*, kojeg je donirao praktičar iz Grčke.

Želim također od srca zahvaliti brojnim pojedincima koji su naporno radili, posebice tijekom posljednja tri dana uoči Konferencije, kako bi sve došlo na svoje mjesto, pod vještim vodstvom dr. Michaela Rakoffa iz SAD. Sveukupno je pomoglo 45 dobrovoljaca. Zahvaljujemo vam na pomoći.

Sai Vibrionika na YouTube

Glede novih dešavanja, zadovoljstvo mi je najaviti da je Vibrionika sada službeno na YouTube.com, s kanalom pod nazivom **Sai Vibrionics Healing**, kojem možete pristupiti na sljedećem linku <https://www.youtube.com/channel/UCdmKv4O1ILswMEe7TfTVvJQ>. Tu su postavljena dva filma o Vibrionici prikazana za vrijeme Konferencije. Prvi, *Vibrionics, Sai Ram Healing Vibrations* (https://www.youtube.com/watch?v=roXS0_WcU28) odgovara na pitanje "Što je vibrionika?" i predstavlja koristan uvod za pacijente i širu javnost. Drugi, *Blessing of Vibrionics* (<https://www.youtube.com/watch?v=fB8DDtQiOoo>) je slide show koji prikazuje kako je Sai Baba za vrijeme Guru Poornime 2008-2010 blagosiljao Vibrioniku.

Film *Vibrionics, Sai Ram Healing Vibrations* možete naći i na našoj stranici (<http://www.vibrionics.org>) putem linkova na početnoj i stranici naslovljenoj sa "What is Sai Vibrionics".

Filmovi su na engleskom jeziku. Trenutno se prevode na različite jezike i kad budu dostupni bit će postavljeni na naš You Tube kanal i web stranicu. Film na poljskom jeziku je već postavljen.

Keralin nevjerojatni plan za širenje Vibrionike



Također mi je veliko zadovoljstvo podijeliti s vama važan razvoj koji nam dolazi iz Kerale.

Državni koordinator za Kerala izvještava da su prvi programi za širenje svijesti o Vibrionici u Kerali održani u Thrissuru 12. i u Ernakulamu 23. ožujka (vidi slike). Nakon toga su u oba ova distrikta sastavljena Povjerenstva koja će podupirati širenje Vibrionike. Njihov zadatak je da pomognu u informiranju javnosti o vibrionici, da organiziraju kampove za liječenje te prepoznaju pojedince koji će biti sposobni praktičari. Povjerenstva se sastoje od ljudi koji pripadaju široj javnosti i dobronamjernicima vibroliječenja, uključujući ljude koji su i sami iskusili dobrobiti ovog sustava. Kerala planira ova nastojanja proširiti i na druge distrikte. U skladu s tim, mobilizirani su područni koordinatori i drugi praktičari koji će u tim predjelima organizirati odgovarajuće programe.

Putem Programa svjesnosti i aktivnosti povjerenstava, Kerala ima za cilj obučiti najmanje 90 novih vibropraktičara te povećati broj pacijenata za ne manje od dvostruko u odnosu na sadašnji broj a prije Bhagawanovog 90. Rođendana 23. studenog, 2015. Kerala zaslužuje sve pohvale za ovu izuzetnu posvećenost vibrioničkoj sevi!

U služnju Saija s ljubavlju,
Jit Aggarwal

☞ Slučajevi S Kombo-Preparatima ☞

1. Dijabetes, visok krvni tlak i depresija^{10001...India}

U svibnju 2008, pacijentkinja, 52, daleka rođaka praktičara, tražila je lijek za dijabetes i visok krvni tlak. Dijabetes joj je dijagnosticiran prije 10 godina a u međuvremenu je postala ovisnik o inzulinu; uzimala je 15 jedinica inzulina prije ručka i 10 prije večere, svaki dan. Uz sve to, nasumično testiranje glukoze pokazivalo je 150. Pored toga je 3 godine uzimala alopatski lijek za visok krvni tlak kao i lijek za "opću slabost." Pacijentkinja je priznala da se osjeća depresivno (anksiozno, tupo, kao i da pati od nedostatka samopouzdanja) već nekoliko mjeseci ali da za to ne uzima nikakav lijek.

Dobila je sljedeće:

#1. CC6.3 Diabetes...OD pola sata nakon ručka

#2. CC3.3 High Blood Pressure + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic ...TDS

Uz vibrioniku, pacijentkinja je pokazala postojan napredak glede dijabetesa. Uspjela je smanjiti inzulin za u prosjeku 2 jedinice svakih 15 dana. Nakon godinu dana, doktor joj je ukinuo inzulin i stavio je na oralnu medikaciju, s kojom je bila u stanju održavati normalan šećer u krvi.

Također, nakon mjesec dana vibrionike, krvni tlak joj se vratio na normalu, tako da je njen liječnik počeo postupno da joj smanjuje lijekove, a ona je izvijestila da se depresija povukla. Počela se osjećati svježije i ispunjeno energijom.

Međutim, brzo nakon što se počela liječiti vibrionikom, počela je osjećati bolove u leđima. Od toga je patila nekad davno, a sad se bol vratila. Dobila je sljedeće:

#3. CC20.1 SMJ tonic + CC20.2 SMJ pain + CC20.5 Spine...TDS

Nakon mjesec dana izvijestila je da je bol potpuno nestala tako da su doziranje smanjili na BD.

Nakon godinu dana pacijentkinja je uzimala sljedeće lijekove:

#1. kao gore i

#4. CC3.3 High Blood Pressure + 12.1 Adult tonic...TDS

Nastavila je uzimati ovo još jednu godinu prije nego što je skroz prestala.

Sve skupa, uspjela je reducirati alopatske lijekove za dijabetes za 80% i prestati uzimati lijek za krvni tlak, te je iskusila potpuni oporavak od depresije i bolova u leđima. Njen liječnik se složio da gospođa svoj oporavak u potpunosti duguje liječenju vibrionikom.

2. Opekotine na šakama^{11520...India}

Muškarac, 53, u prosincu 2013 došao je praktičaru s opekotinama drugog stupnja na obje šake izazvane užarenom plastičnom šipkom. Bio je u velikim bolovima. Dlanovi su mu bili crveni s plikovima. Kako zahvaljujući oticanju nije mogao micati dlanovima i prstima, nije mogao obavljati svakodnevne zadatke niti se presvlačiti. Bio je suviše siromašan da bi si priskrbio alopatsko liječenje. Njegov jedini lijek bio je položiti šake u hladnu vodu.

Dobio je sljedeće:

CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC14.1 Male tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.1 SMJ tonic + CC21.1 Skin tonic + CC21.4 Stings & Bites + CC21.11 Wounds & Abrasions...6TD

Za 8 dana simptomi su se poboljšali za oko 50%. Oticanje dlanova se povuklo i pacijent je osjećao manje bola tako da je mogao polako početi micati prstima. Doziranje je smanjeno sa 6TD na TDS. Nakon još 7 dana oporavak je bio potpun. Koža na dlanovima s vratila u normalno stanje a pacijent uobičajenim poslovima. Opekotine su potpuno zacijelile za ukupno 15 dana.

3. Čirevi na stražnjici ^{11210... India}

Muškarac, 50, patio je od jakih bolova zbog čireva na stražnjici. Čirevi bi se pojavljivali jedan za drugim, oticali uz gnojenje a zatim pucali, a svaki put bi se javljale nove lezije. Dvaput je morao ići na kirurško odstranjivanje. U početku je dobio sljedeće:

#1. **CC12.1 Adult tonic + CC21.2 Skin infections...TDS**

Za mjesec dana došlo je do 20% napretka. Broj čireva se smanjio, ali su preostali čirevi stvarali ozbiljnu bol. Lijek je zamijenjen sa:

#2 **CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.1 Skin tonic + CC21.11 Wounds & Abrasions...TDS**

Za 2 mjeseca došlo je do 50% oporavka. Nastavio je uzimati gornji lijek 6 mjeseci dok postupno nije bio oslobođen svih čireva, kad je mogao ugodno sjediti i raditi. Doziranje je smanjeno na OD a kasnije na 2TW kako bi se spriječio povratak simptoma.

Napomena: Čirevi su znak septičnog stanja u tijelu, tako da je u ovom slučaju od pomoći mogao biti i CC17.2 Cleansing, kao i provjera ishrane koju je pacijent slijedio, kao i toga da li je u njegovoj neposrednoj blizini bilo otrova koje je udisao te na taj način uzrokovao nastanak čireva.

4. Cista na lijevom očnom kapku ^{10604... India}

Djevojka, 28, obratila se praktičaru zbog ciste na lijevom očnom kapku za koju je liječnik savjetovao operaciju u roku od sedam dana. Dobila je:

CC2.3 Tumours & Growths + CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic...QDS

Za sedam dana cista se smekšala, tako da je operacija odgođena za naredni tjedan a vibrionički tretman je nastavljen. Nakon još sedam dana, cista se povukla.

5. Teška trudnoća ^{11476... India}

Žena, 33, u listopadu 2012 se obratila praktičaru jer je 7-8 godina pokušavala dobiti dijete, no bez uspjeha, uprkos alopatskom liječenju steriliteta. Također je uzimala alopatske lijekove za hipotireozu (Thyronam 25 mg OD, od 2008) i za dijabetes (tableta Centapin XR OD, od 2005).

Dobila je:

#1. **CC6.2 Hypothyroid + CC6.3 Diabetes + CC8.1 Female tonic + CC8.4 Ovaries & Uterus...TDS**

Zatrudnila je 10 dana nakon uzimanja gornje kombinacije. Bila je zabrinuta za sigurnost trudnoće zbog dijabetesa i tiroide, tako da je praktičar promijenio lijek na:

#2. **CC6.2 Hypothyroid + CC6.3 Diabetes + CC8.2 Pregnancy tonic + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS**

Obzirom na njenu zabrinutost, praktičar je tijekom trudnoće nastavio biti u redovitom kontaktu s pacijentkinjom. Za to vrijeme, ona je pažljivo motrila šećer i tiroidu. Početkom petog mjeseca, pacijentkinja je uzela injekcije inzulina iz inzulinske pumpice za dijabetes te je lijekove za hipotireozu povećala na 50 mg OD. Nastavila je uzimati vibrioničke lijekove tijekom cijele trudnoće i jedan mjesec nakon toga.

17. srpnja 2012, putem carskog reza, rodila je zdravu kćerkicu tešku 2.4 kg. Majka je dojila dijete. Nakon porođaja, u potpunosti se oporavila od dijabetesa a nalazi tiroide ostali su stabilni uz prethodnu dozu Thyronama od 25 mg.

6. Dobročudni tumor ^{11278... India}

23. siječnja 2013, muškarac, 62, došao je zbog benignog mekanog tumora (1 cm x 1 cm) na leđima ispod desnog ramena, od kojeg je patio 10 godina. Liječnik mu je savjetovao operaciju ali ga je upozorio da bi se tumor mogao vratiti. Kako je izraslina bila bezbolna, to je pacijent izbjegavao operaciju. Dobio je sljedeće:

#1. **CC2.3 Tumours & Growths + CC12.1 Adult tonic...TDS**

U roku od dva tjedna (2. veljače) tumor je postao crven. Također je postao mekši i počeo je izazivati izvjesnu bol. 21. ožujka, na pritisak je počela izlaziti tekućina neprijatnog mirisa. Do 9. travnja oko 60% tekućine je iscurilo a koža koja je prekrivala tumor postala je crna. Lijek je promijenjen na:

#2. CC2.3 Tumours & Growths + CC12.1 Adult tonic + CC21.2 Skin infections...TDS

Do 18. lipnja, izraslina se povukla; koža je još uvijek bila crna. Do 24. srpnja, tumor je gotovo nestao. Doziranje je smanjeno na razinu održavanja OD mjesec dana a zatim je skroz prekinuto. U sadašnjem trenutku tumora nema; ostala je samo crna mrlja koja označava mjesto na kojem je bio.

7. Njegovanje usjeva: golublji grašak (turdal), slatki limun i pamuk^{11279...} India

Specijalni prilog: Profil jednog praktičara

Zovem se Namdev Raut. Dolazim iz malenog sela Dhawalapura, oko 50 km udaljenog od Nagpura u Maharashtra. 1954. stekao sam magistarsku diplomu iz veterinarskih nauka, neko vrijeme radio državnički posao a zatim se, na nagovor mog oca koji nije želio da napustim selo već da umjesto toga osposobim vlastitu farmu, opredijelio za ratarstvo. Postao sam farmer. Vjerovatno vam je poznata teška situacija u kojoj se nalaze seljaci Vidarbha područja u Marashtri. Stanje je više nego žalosno. Mnogi su počinili samoubojstvo jer nisu bili u mogućnosti isplatiti svoja dugovanja. Kako sam obrazovan, bio sam sklon znanstvenom poljodjelstvu koje je podrazumijevalo upotrebu pesticida, fungicida i vještačkog gnojiva koji su bili jako skupi, dok je žetva ovisila isključivo o prirodi.

2009, Sathya Sai Medicare projekat, Nagpur, započeo je svoj besplatni Medicare program u našem selu. Dijelili su besplatno obje vrste lijekova, alopatske i vibro. Mi smo poznavali dobrobiti alopatske medicine ali ova nova Vibrionika činila je čuda, osobito s pacijentima koji su patili od astme, artritisa, kožnih infekcija, itd.

Vibro iscjelitelji koji su došli s pokretnom bolnicom rekli su mi da se ti lijekovi mogu koristiti i na biljkama i životinjama. Uz ohrabrenje i podršku lokalnog vibro koordinatora prošao sam obuku u Vibrionici u Nagpuru zajedno s Dr Nandom i gospođom Kamlesh Agarwal.

Moja mjesečna izvješća sadrže brojne slučajeve primjene vibrionike na biljkama i obradivim površinama. Pored toga, tretiram i 4-5 životinja mjesečno. [Napomena urednika: *Neka od ovih izvješća objavit ćemo u narednim brojevima glasnika*] Milošću Bhagavana Sri Sathya Sai Babe, zbog svog uspjeha u organskom uzgoju i bogatim žetvama a zahvaljujući prije svega vibrionici, postao sam vrlo tražena osoba u Dhawalpuru. Jai Sai Ram.

Pokusi studija slučaja u tretiranju usjeva

Svoj prvi pokus izveo sam na polju od 9m² zasađenog golubljeg graška (tzv. tur dala) kojeg je u lipnju 2012 posijao Peti Master (svirač harmonijuma) našeg Bhajan Mandalija (bhajanskog kruga). Na tom su dijelu gliste izjedale sadnice graška u cvatu. Rekao sam mu da sam nedavno završio obuku u Vibrionici te da postoje lijekovi za napasnike. Ljudi iz ovog područja imali su priliku vidjeti uspješna izlječenja putem vibrionike na ljudima, ali ovo s biljkama bilo je nešto posve novo. Peti Master mi je dao dozvolu da pokušam vibro tretman na njegovom polju s graškom. S tim u skladu, pripremio sam:

CC1.2 Plant tonic + CC21.7 Fungus, 4 kapljice svakog lijeka u 1l vode.

Tu sam vodu zatim pomiješao s 15l vode u plastičnoj kanti i 15. kolovoza, osobno, pomoću plastične ručne pumpe prskao biljke ponavljajući 'Sai Ram, Sai Ram'. Gliste su nestale preko noći a kasnije smo otkrili da se čak ni mravi više ne penju na biljke. Urod je bio ogroman.

Svoj drugi pokus izveo sam na dva dunuma zemlje s 550 stabala slatkog limuna. Bila je to četvrta godina starosti voćnjaka (2011). Gornju mješavinu sam na isti način, tijekom sezone cvjetanja, prskao u razmacima od jednog mjeseca (11. lipanj, 11. srpanj i 11. kolovoz). Nisam koristio insekticide jer su bili skupi. Iste godine, vrijednost uroda mog slatkog limuna iznosila je 350 000 Rs. Sljedeće godine (2012) također sam gornjom mješavinom prskao stabla tijekom sezone cvjetanja u razmacima od po jednog mjeseca. Urod Mozambija (slatkog limuna) iznosio je 300 000 Rs a prošle godine (2013) sam ga prodao za 375 000.

Želim napomenuti da za vrijeme prskanja nisam ništa govorio već samo tiho ponavljao 'Sairam, Sairam'. Mislim da je to bilo važno za uspješnu primjenu vibracija.

Završit ću s trećim primjerom gdje sam 2012 koristeći istu kombinaciju i metod, uzgojio 2600 kg Brahma pamuka na jednom dunumu. Pamuk sam zasadio 1-2 lipnja i gornjom kombinacijom ga prskao na tjednoj bazi, a u srpnju 5 puta. Nisam koristio pesticide, samo vibracije. Polja koja graniče s mojima proizvela su svega 500-600 kg po dunumu. Zato me je susjed zamolio da vibracijom poprskam i njegova polja. Rado sam pristao tako da se i njegov urod višestruko umnožio.

☞ Važno: Pozor Svim Praktičarima ☞

Neki od slučajeva koje nam pošaljete su fantastični, ali često ih ne možemo podijeliti s drugima jer nam 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 simptoma, mogući uzrok svakog kroničnog simptoma, bilo koju drugu vrstu prethodnog/trenutnog tretmana, preparat koji ste dali i njegovo doziranje, praćenje napretka u postotcima poredano po datumu, konačno stanje, bilo koju drugu relevantnu informaciju.

Ove informacije pomoći će nam da vaše slučajeve objavimo u narednim brojevima glasnika.

☞ Savjeti Za Zdravlje ☞

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

Jedan luk dnevno, i sigurni ste od bolesti¹ (II dio)

U izdanju od siječnja 2014 pokrili smo I dio o prednostima luka za zdravlje



Luk i rak

Iako luk može sadržavati brojne spojeve sumpora koje nalazimo i u češnjaku, luk je korisniji zahvaljujući visokoj zastupljenosti bioflavonoida, naročito kvercetina. Kvercetin djeluje kao antihistamin i ima protuupalno dejstvo. Kvercetin i rak ne idu jedan s drugim. Istraživanja sugeriraju da bi kvercetin mogao imati moć usporiti rast stanica raka, zaustaviti njihovo kretanje u druge dijelove tijela (metastaza) te ih prisiliti da odumru na različite načine, kao što su prekidanje dotoka krvi ili uključivanje gena koji ubijaju rak.

Istraživačica s Cornell University, Rui Hai Liu, MD, Ph D, vanredna profesorica znanosti o hrani, testirala je 10 vrsta luka i luka-kozjaka (iz obitelji lukova) i otkrila da članovi obitelji lukova s najjačim i najoštrijim ukusom predstavljaju najbolje vrste za sprječavanje rasta kanceroznih stanica jetre i debelog crijeva.

Korišten je svjež sirov luk, s ekstraktima iz lukovice i uklonjenom vanjskom korom. Istraživanja su pokazala da luk kozjak, jedna od osnovnih namirnica u azijskoj, meksičkoj, francuskoj i mediteranskoj kuhinji, od 11 testiranih vrsta ima najjaču antioksidantsku aktivnost, sa šest puta više antioksidantskih spojeva od najniže rangiranog luka vidala (slatki sočni luk), najblažeg okusa. Luk kozjak je također imao najjači učinak protiv razvoja kanceroznih stanica jetre.

Istraživanja koja su se bavila analizom prehrane i podataka o zdravlju tisuća ljudi pokazala su da u odnosu na one koji jedu malo luka, oni koji su jeli puno luka smanjili su rizik od dobivanja raka debelog

crijeva za 56%, raka dojke za 25%, raka prostate za 71%, raka jednjaka za 82%, raka jajnika za 73%, raka usta za 84%, raka bubrega za 38% i raka pankreasa za 54%.

Istraživači su također otkrili da žene, koje su jele dvije ili više porcija luka od 80 gr tjedno, imale 60% manji rizik od razvijanja raka endometrija. Pokazalo se da konzumiranje luka najmanje jednom ili više puta tjedno u Kini smanjuje rizik od raka želuca. Istraživači ove studije pretpostavljaju da povećani unos luka sprječava razvoj mikroorganizma koji stvara ulcere, *Helicobacter pylori*, a koji se povezuje s rakom želuca. Luk sadrži fruktooligosaharide—sastojke za koje se pokazalo da stimuliraju razvoj zdravih bakterija i sprječavaju rast potencijalno štetnih bakterija u debelom crijevu. To bi moglo objasniti njegovu ulogu u sprječavanju raka debelog crijeva. Pokazalo se da ekstrakt luka ubija stanice raka u epruvetama.

Luk i dijabetes

Istraživanja pokazuju da luk kod dijabetičara smanjuje šećer. U jednom istraživanju uspoređen je učinak inzulina s učinkom 100g sirovog crvenog luka kod pacijenata koji boluju od dijabetesa tipa I i II. Rezultati su pokazali da, iako se razina glukoze u krvi nije smanjila do mjere koja je postignuta inzulinom, luk je ipak dramatično smanjio razinu šećera. Također, došlo je do porasta šećera u prvom satu *nakon* konzumiranja luka. To se pripisuje glikogenskim učincima luka koji bi mogli poništiti uobičajenu nuspojavu hipoglikemije kod brojnih antidijabetičkih lijekova poput inzulina.

Osnovni aktivni sastojak luka koji smanjuje šećer je sumporni spoj poznat kao alil-propil disulfid (APDS) koji sprječava raspadanje inzulina u jetri i time ostavlja više inzulina u tijelu kako bi se tijelo moglo boriti s dijabetesom. Luk također sadrži krom, mineral koji pomaže u reakciji stanica na inzulin što zauzvrat pomaže kontroli šećera u krvi.

Kožne bolesti

Sok jednog luka koristi se za ubode insekata, bradavice i svrab usred promrzlina, tj. upalu kože usljed slabe periferne cirkulacije prema udovima. Kao što je objavljeno u *Journal of Cosmetic Dermatology*, SAD, istraživači su otkrili da primjena gela od ekstrakta luka na kirurškim ožiljcima, ožiljke čini mekšim, manje crvenim, glađim i sveukupno im daje bolji izgled.

Pored toga što ne sadrži natrij, masnoće i kolesterol, luk je izvrstan izvor vitamina C koji podupire imuni sustav. Jedna šolja sirovog luka osigurava 20% dnevnog unosa vitamina C. Pored toga, luk je dobar izvor mangana i molbidena koji potiču encime, kao i vitamina B6, vlakana, folata i kalija koji su dobri za zdravlje srca. Dnevna vrijednost (postotak nutrijenta kojeg je potrebno unijeti svaki dan), 1 šolja sirovog luka sadrži 11% vlakana, 11% molbidena, 10.5% mangana, 10% vitamina B6, 8% folata, 7% kalija i 6% triptofana.

Izvori:

<http://health.tipsdiscover.com/onion-strong-cancer/>

<http://www.news.cornell.edu/stories/2004/10/some-onions-have-excellent-anti-cancer-benefits>

<http://www.sciencedaily.com/releases/2004/10/041022105413.htm>

<http://www.foods-healing-power.com/health-benefits-of-onions.html>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16236005>

<http://www.offthegridnews.com/2011/06/09/onions-and-their-healing-properties/>

<http://jarrettmorrow.com/2010/11/24/onion-blood-sugar-levels-diabetics/>

<http://www.thediabetescenter.org/natural-diabetes-cure-onion-for-diabetes-treatment.html#more-105>

<http://www.botanical-online.com/medicinalsalliumcepaangles.htm>

<http://whfoods.org/genpage.php?tname=nutrientprofile&dbid=32>



Gubite li kosu? Sa oko 100 000 do 150 000 dlaka na vlasištu, normalno je svaki dan izgubiti oko 50-100 vlasi. Međutim, ako vidite dijelove bez kose ili jako stanjivanje, možda patite od gubitka kose (alopecije). Postoje brojni **uzroci opadanja kose**. Kada kosa počne opadati naglo, uzrok mogu biti **bolest** (ozbiljna operacija, temperatura, ozbiljna infekcija, ili čak gripa), **slaba prehrana** (prehrana siromašna bjelančevinama i željezom ili brza dijeta kojom se izgubi 7 ili više kilograma), **propisani lijekovi** (za artritis, depersiju, giht, srčane

probleme, visok krvni tlak, glaukom, ulcere, Parkinsonovu bolest, ili visoke doze vitamina A), **hormonalne promjene i neravnoteža** usljed trudnoće, porođaja, prestanka uzimanja tableta za kontracepciju ili početka menopauze.

Ako je opadanje kose postupno i postaje uočljivije sa svakom narednom godinom, osoba možda pati od nasljednog gubitka kose ili androgenetske alopecije. Ovakav gubitak, poznat kao ćelavost kod muškaraca i žena, je najučestaliji oblik. Opadanje kose može biti prvi znak bolesti. Oko **30 bolesti**, uključujući bolest štitne žlijezde, policistični ovarijski sindrom, anemiju, lišajevu vlasišta i poremećaje jedenja, mogu uzrokovati gubitak kose. Tretiranjem specifične bolesti, gubitak kose se može zaustaviti ili obrnuti. Ostali uzroci uključuju radijaciju i kemoterapiju kod **liječenja raka**, **stres** (npr. doživljaj traumatskog događaja kao što su smrt voljene osobe ili razvod), i **manjak adekvatnog sna**.

Sljedeće **aktivnosti vezane za njegu kose** mogu izazvati opadanje, suhu kosu ili pucanje:

- **Učestala ili nepravilna uporaba proizvoda za oblikovanje s jakim kemijskim sastojcima**— proizvodi za izbjeljivanje, trajne, boje, omekšivači, gelovi i sprejevi (Nastojte ih izbjegavati.);
- **Svakodnevna uporaba šampona i regeneratora za kosu** (Umjesto toga, perite kosu svaka 2-3 dana radi ispravne regulacije prirodnih ulja kose.);
- **Učestala uporaba sprava kao što su figaro, fen i pegle za kosu na visokoj temperaturi** (koja zagrijava vodu u vlasi). Umjesto toga, sušite kosu na zraku a ako nemate vremena, koristite fen štedljivo, podešen na "blago" radije nego na "vruće";
- **Frizure koje zatežu kosu** kao što su čvrsto stegnut konjski rep, raste ili pletenice;
- **Previše češljanja ili četkanja** (npr. 100 ili više poteza dnevno)
- **Uporaba ukosnica, šnala i gumica koje prejako stežu** (Umjesto toga, koristite glatke ukosnice zaobljenog vrha i platnene trakice za kosu koje ne stežu.);
- **Četkanje i češljanje mokre kose** (Mokra kosa je tri puta slabija i sklonija pucanju, stoga najprije blago osušite kosu ručnikom a zatim je raščešljajte češljem širokih zubaca a zatim suhu kosu iščetkajte jedanput ili dvaput ujutro ili naveče kako biste potakli cirkulaciju vlasišta.);
- **Tuširanje vrućom vodom** uklanja zaštitna ulja s vaše kose (Umjesto toga, tuširajte se vodom koja je za nijansu toplija od tjelesne temperature.).

Primjena **biljnih ulja za kosu** kao što su kokosovo, maslinovo, bademovo ili amla (ogrozd) može pojačati elastičnost kose, smanjiti kovrdžanje, spriječiti pucanje i stvoriti zaštitni omotač oko vlasi. Ulje hidratizira (oblaže i učvršćuje dlaku od korijena do vrha kako bi se spriječio gubitak vlage), regenerira i hrani vlasište aminokiselinama, masnim kiselinama, vitaminima i mineralima. Dalje, dodavanje **esencijalnih ulja** kao što su ulje od cedra, timijana, lavande i ruzmarina ovim uljima podstiče daljnji rast kose tako što potiče dotok krvi u vlasište. Kako nije preporučljivo stavljati esencijalna ulja direktno na kosu, najprije stavite nekoliko kapi esencijalnog ulja u osnovno ulje a zatim aplicirajte na kosu.

U jednom istraživanju, dnevno masiranje vlasišta esencijalnim uljima ruzmarina, timijana, lavande i cedra u mješavini od ulja jojobe i sjemenki grožđa pokazalo je veći rast kose u jednoj grupi nakon 7 mjeseci nego u drugoj koja je koristila samo biljna ulja bez dodataka. U drugom istraživanju objavljenom u *The Journal of Dermatology*, Japan, 20 od 23 ljudi koji su vlasište mazali sokom od luka dva puta dnevno primijetili su rast kose za 6 tjedana.

Istraživanje objavljeno u *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, SAD, izvijestilo je da se rast kose kod muškaraca povećao nakon svakodnevnog uzimanja biljnog ekstrakta sabal palme (**Saw Palmetto**). Neke studije pokazuju da je ovaj biljni suplement možda čak jednako učinkovit kao Finasterid, lijek koji se propisuje za liječenje opadanja kose, ali bez nusfekata. Ćelavost kod muškaraca i žena se povezuje s pretvaranjem muškog hormona testosterona u DHT (dihidrotestosteron); sabal palma remeti stvaranje DHT-a. U drugoj studiji, kod 100% ljudi koji su koristili suplement **Metil sulfonil metan** (kojeg prirodno nalazimo u kravljem mlijeku i lisnatom povrću), a koji pomaže proizvodnju keratina (proteina kose), pokazao se smanjen gubitak i pojačan rast kose u samo šest tjedana.

Savjeti za zdravu kosu:

- **Držite stres pod kontrolom** tako što ćete pohađati časove za upravljanje stresom, raditi yoga vježbe, provoditi više vremena s bližnjima, plesati, slušati umirujuću glazbu i, najvažnije, njegovati adekvatan san.

- Jesti **uravnoteženu prehranu** bogatu voćem, povrćem, proteinima (kad tijelo ne dobiva dovoljno bjelančevina, racionalizira njihovu raspodjelu tako što ukida rast kose), željezom, Omega-3 i 6 masnim kiselinama, vitaminima, naročito vitaminom A, vitaminom C (za zdrav razvoj kolagena koji štiti vlasi kose), vitaminom E (za njegovanje oštećene kose), te kompleksom B vitamina i mineralima.
 1. Neke od **najboljih namirnica za kosu** su: **Orasi**—bogati Omega-3 i Omega-6 masnim kiselinama, biotinom i vitaminom E, vitaminima B skupine i bakrom;
 2. **Slatki krumpir i mrkva** (vitamin A);
 3. **Špinat i zelenolisnato povrće** kao što su brokoli, kelj, blitva, bogati su željezom, beta karotenom, folatima i vitaminom C;
 4. **Leća (sočivo)** vrvi proteinima, željezom, cinkom i biotinom;
 5. **Grčki jogurt** bogat je proteinom koji je dobar za kosu, vitaminom B5 (pantotenska kiselina) i vitaminom D, ili samo **nemasni jogurt ili mlijeko**, koji su također izvrsni izvori proteina iz sirutke te kalcija, minerala koji je također važan za rast kose;
 6. **Borovnica, kivi i jagode** su bogate vitaminom C;
 7. **Zeleni grašak** je dobar izvor željeza, cinka i B skupine vitamina.

Izvor:

<http://www.aad.org/dermatology-a-to-z/diseases-and-treatments/e---h/hair-loss/who-gets-causes>.
<http://www.vogue.in/content/oiling-really-good-your-hair>.
<http://juanaaman.hubpages.com/hub/What-Makes-Herbal-Oils-the-Best-Hair-Loss-Cure-Treatment>
<http://www.advancednaturalmedicine.com/hair-renewal/treatments-for-hair-loss.html>
<http://www.dermatol.or.jp/Journal/JD/full/029060343e.pdf>
<http://umm.edu/health/medical/altmed/herb/saw-palmetto>
<http://www.hairsentinel.com/saw-palmetto-for-hair-loss.html>
<http://www.care2.com/greenliving/12-natural-remedies-that-boost-hair-growth.html?page=1>
<http://hair.allwomenstalk.com/natural-remedies-to-make-your-hair-grow-faster>
<http://www.onegoodthingbyjillee.com/2013/10/13-natural-remedies-to-reduce-hair-loss.html>
<http://www.webmd.com/beauty/hair-styling/top-10-foods-for-healthy-hair?page=1>
http://articles.timesofindia.indiatimes.com/2012-06-01/beauty/29755718_1_hair-loss-hair-growth-walnuts

☞ Kutak Za Odgovore ☞
(PITANJA SA VIBRO KONFERENCIJE)

1. Pitanje: U slučaju pacijenta koji pati od hemeroida, da li je dovoljan CC4.4 Constipation ili je potreban još neki lijek?

Odgovor: Bilo bi dobro dati mu **CC15.1 Mental & Emotional tonic** kao i lijek za jetru kao što je **CC4.2 Liver & Gallbladder tonic**. Također, savjetujte pacijentu da svaki dan pije mnogo vode i da se hrani zdravo, što podrazumijeva mnogo svježeg voća i povrća.

2. Pitanje: Akovamudžepuzvonimobilnidokustimajošuvijekdržitevibroglobulicu, hoćelseonaneutralizirati??

Odgovor: Zasigurno ne, jer jednom kad je globula u ustima, vibracija je već uveliko na putu ka odgovarajućem organu u tijelu.

3. Pitanje: Ako osoba traži vibro kalcijev dodatak, koju kombinaciju dati?

Odgovor: I **CC12.1 Adult tonic** i **CC20.1 SMJ tonic** sadrže u sebi vibraciju kalcija. Stoga se mogu prepisati jedna od ove dvije ili obje kombinacije.

4. Pitanje: Možemo li kamenje puniti vibracijama? Ako možemo, koliko to traje?

Odgovor: Kako biste energizirali kvarcni kristal, držite ga u *remedy well* (udubljenje za lijekove u Sai Ram vibro mašini za potenciranje lijekova, op. prev.) 24 sata.

5. Pitanje: Ako je jedna kombinacija obuhvaćena drugom—npr. CC20.3 sadrži CC20.2, a CC20.2 sadrži CC20.1—da li sve tri stavljamo u bočicu ili je CC20.3 dovoljna?

Odgovor: Općenito, **CC20.1** ili **CC20.2** ne dodajemo **CC20.3** jer ona već sadrži druge dvije kombinacije. Međutim, kada **CC20.3** ne djeluje brzo, otkrili smo da kombinacija biva snažnijom dodamo li joj jednu ili drugu!

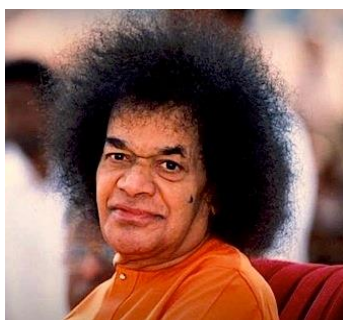
6. Pitanje: Ako kod pacijenta tretiramo više od jedne bolesti, možemo li mu dati više različitih kombinacija pomiješanih u jednoj bočici?

Odgovor: Početnicima savjetujemo da u datom trenutku liječe samo jednu kroničnu bolest (i probleme koji se odnose na nju). Samo nakon što se kod osobe pokaže značajno poboljšanje prve kronične bolesti, možemo liječiti sljedeću. Kad 2 ili više kroničnih problema liječimo odjednom, sa svim kombinacijama pomiješanim u jednoj bočici i osoba doživi izbacivanje (*pullout*), nismo sigurni koji ga je lijek izazvao. Međutim, iskusni praktičar često može odlučiti tretirati više od jedne bolesti odjednom, samo jednom bočicom. To je prilično uobičajena pojava jer pacijenti općenito vole dobiti što je manji broj bočica moguće.

7. Pitanje: U alopatskoj medicini nema lijeka za herniju osim operacije. Koliko je Vibrionika učinkovita u smanjivanju ispupčenog dijela ili s njim povezanih bolova?

Odgovor: **CC4.9 Hernia** je izvjesno vrlo učinkovit za bolove kod hernije. Stoga je naša preporuka da uzimate vibracije najmanje dva mjeseca prije nego razmotrite opciju operacije.

Praktičari: Imate li pitanja za Dr. Aggarwala? Pošaljite ih na news@vibrionics.org.



☪ Božanske Riječi Iscjelitelja Među Iscjeliteljima ☪

“Temeljni uzrok raka je rafinirani šećer. Razlog za to je veliki broj kemikalija koje se dodaju u procesu rafiniranja a jedna od njih je i koštani ugljen. Dok jedete, on se može smjestiti u bilo kojem dijelu tijela i odatle stvarati probleme. Izbacite šećer i izbacit ćete rak.

Šećer potiče gubitak kalcija i može povećati rizik od kamenca kalcijum oksalata u mokraćnom traktu. Za šećer je dobra zamjena džagrit². ...Sathya Sai Baba's Discourse, Jan. 3, 1994

“Molitva je sam dah religije; ona čovjeka i Boga čini uvijek bližim jedan drugomu. Meditacija (dhyana) je proces slušanja Nebeske Pjesme, Krishnine frule, s duhovnim ušima koje su spremne čuti melodiju. Baš kao što se svaki dan bavite tjelovježbom i uzimate tonike, računate unos kalorija i vitamina, pažljivo obraćate pozornost na hranjive vrijednosti namirnica, obratite pozornost i na utiske koje unosite u um, da li ga čine slabijim ili jačim, da li jačaju njegovu otpornost na viruse – pohlepe, zavisti, mržnje, ponosa, zlobe, i sl.

Neka vam obrok budu dobra djela služenja, božanske misli, a piće neka vam bude sok Ljubavi (Prema rasa), koje će vam pomoći da obrok dobro prihvatite i svarite. Tada ćete sijati mentalnim zdravljem, srećom i cjelovitošću. **...Sathya Sai Baba's Discourse, Oct. 6, 1970**

☪ Obavještenja ☪

Predstojeće radionice

- ❖ **India Delhi NCR:** AVPradionica 1213. travanj 2014, kontaktirati Sangeetuna trainer1.delhi@vibrionics.org
- ❖ **UK London:** Radionica obnavljanja znanja 14. svibnja, kontaktirati Jeram na jeramjoe@gmail.com
- ❖ **India Puttaparthi:** AVP&SVP radionice 18-22. travnja, kontaktirati Hem na 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **Italy Spinea Near Venice:** AVPradionica 1718. svibanj, kontaktirati Manolisana monthlyreports@it.vibrionics.org

Svi treneri: ako imate zakazanu radionicu, pošaljite podatke na: 99sairam@vibrionics.org

Pozornost 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 podijeliti sa svojim pacijentima. Njihova pitanja trebaju biti upućena vama. Zahvaljujemo vam na saradnji.

Jai Sai Ram!

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