

Glasnik Sai vibrionike

www.vibrionics.org

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

...Sri Sathya Sai Baba

Sveska 11, broj 1

januar/februar 2020

U ovom broju

☞ Iz pera dr. Aggarwala	1 - 2
☞ Profili praktičara	2 – 4
☞ Slučajevi s kombinacijama	4 - 9
☞ Kutak za odgovore	9 – 10
☞ Božanske riječi Vrhunskog Iscjelitelja	10 – 10
☞ Obavještenja	11 – 11
☞ Dodatak	11 - 15

☞ Iz pera dr. Aggarwala ☞

Dragi praktičari,

Protekla je još jedna prekrasna godina. Izražavamo najdublju zahvalnost našem Gospodu, Sathya Sai Babi, za sve što smo naučili i postigli u 2019. Na pragu Nove godine obično molimo za sreću, zdravlje i uspjeh svih; međutim, samo nekolicina nas zastane da razmisli o tome šta to uistinu znači. Ključ svrhovitog života počiva u samom značenju tih riječi. Dok nas je Swami podsticao da zaronimo duboko i potražimo odgovore na ta pitanja, također nam je dao nekoliko smjernica za život ispunjen smislom. On kaže: “Trebate služiti. Zapravo, ruke su vam date kako biste služili čovječanstvu... Kada činite dobro, uživate mir... Boga ne zanimaju obredno štovanje i druge *sadhane* (duhovne prakse)... Njega zanimaju samo ljubav i služenje. Ako možete prepoznati važnost ove dvije *sadhane* i djelovati u skladu s njima, nema veće *sadhane* od toga.”...Sathya Sai Baba, Novogodišnji govor, 1. januar 2004.

Sa zadovoljstvom vas obavještavam da smo u 2019. godini poduzeli važne korake ka ostvarenju dugoročnih ciljeva osnaživanja naše organizacije, dok smo istovremeno jačali sisteme i primjenjivali stroge standarde višeg kvaliteta pružanja usluge. Pokrenute su neke važne inicijative, a nekolicina drugih je ostvarena. Izdajamo najvažnije.

1. Konsolidacija web sadržaja – novi član našeg središnjeg administracijskog tima, praktičar ⁰³⁵⁶⁰, preuzeo je na sebe težak zadatak da sadržaj postojeće tri stranice svede na dvije nove; jednu namijenjenu za javnost i drugu za praktičare. U tome uživa podršku viših praktičara koji već obavljaju važne funkcije u administraciji.

2. Proces prijema novih kandidata i kontinuirana obuka – osmislili smo novu kategoriju pod nazivom asistent praktičar (‘AP’) kako bismo onima koji nisu vični radu na računaru i ne mogu pratiti *online* dopisnu obuku olakšali i pojednostavili prijemni proces. S tim ciljem smo sastavili novu sažetu verziju AP priručnika koji je pogodan i za one koji žele pohađati kurs obnavljanja znanja. Nastojimo uvesti video razgovore za nove kandidate te internet obuku za mentore/učitelje putem video konferencija, uz korištenje Zoom platforme.

3. AVP priručnici su sad dostupni na hindiju, maratiju, kanadi i teluguu, a Knjiga 108CC je prevedena na marati i telugu.

4. Naši praktičari su po principu rotacije održavali redovne klinike u zgradama za *seva dal* muškarce i žene. U protekloj godini tretirali smo ukupno 12 714 pacijenata u obje klinike.

5. Vibrionički centar za izvrsnost – malo prije nego što je napustio fizičku ravan, izložio sam Swamiju godišnji izvještaj sa sljedećom izjavom o našoj misiji/viziji: “Uz Bhagavanovo nadahnuće, blagoslove i

milost, težimo tome da vibrionika postane dostupna, posve besplatno, u svakom selu i Sai centru naše domovine i širom svijeta. Molimo da osnujemo Centar za edukaciju i istraživanje kako bismo obučavali trenere i praktičare te provodili istraživanja s ciljem daljnjeg razvoja iscjeljujućih lijekova. Molimo se da postanemo savršeni instrumenti u Swamijevim rukama kako bismo ostvarili ciljeve i zadatke koje je On postavio pred nas." Zazivajući Bhagavanov blagoslov, nakon primitka Njegove upute u meditaciji, našli smo zemlju za izgradnju namjenskog Sai vibrioničkog centra u Puttaparthiju. U toku je podnošenje prijave za planiranje s ciljem skorog započinjanja izgradnje. Stoga pozivam sve praktičare koji žele da učestvuju u specifičnim zadacima u vezi s ovim projektom da mi se obrate direktno na: 99sairam@vibrionics.org.

6. Međunarodna konferencija – ukoliko budemo imali dovoljno dobrovoljaca, planiramo organizirati Drugu međunarodnu ili Evropsku vibrioničku konferenciju, moguće i u 2020.

7. Kako stoji u Dodatku, neki praktičari su organizirali kampove podizanja svijesti i liječenja. Inspirativno je vidjeti utjecaj tih kampova. Svi zainteresirani mogu proširiti priliku za praksu i širenje svijesti o vibrionici preuzimanjem inicijative i organiziranjem sličnih kampova u različitim institucijama, forumima, ustanovama ili uredima, školama, koledžima, hramovima, društvenim centrima itd. Nakon što dobiju upute putem 99sairam@vibrionics.org, viši praktičari mogu držati predavanja uz pomoć PowerPoint prezentacije, ne samo o blagodatima i preventivskim aspektima vibrionike, već i o tome kako se može postati praktičar. Pored toga, svaki praktičar/ka trebali bi nastojati motivirati najmanje jednu zainteresovanu osobu (najvjerovatnije nekog od pacijenata) da postane praktičar.

Neka ova 2020. bude prekretna u našim aktivnostima. Posvetimo se pomicanju granica nesebičnog služenja u oblasti vibrionike. To možemo samo ako ujedinito snage. Prvog januara 2003. Swami je rekao: "... Duhovnost nije poslovna aktivnost. Duhovnost je božansko znanje. Ona je usko povezana s jedinstvom. Samo vam jedinstvo u raznolikosti može donijeti sreću. Želim da njeđujete takav princip jedinstva. Samo će tada služenje koje budete činili postići svoju pravu vrijednost i postati sveto."

<https://saispeaks.org/article/244>

Želio bih završiti Swamijevim riječima: "Neka vaš život postane ruža koja govori nečujnim jezikom ljubavi, a njezin miris neka dopre do svih živih bića."

Svima vam želim sretnu i svetošću ispunjenu Novu 2020!

U služenju Saija s ljubavlju,

Jit K Aggarwal

☪ Profili praktičara ☪

Praktičarka ^{01616 Hrvatska}, s obukom i iskustvom na polju farmacije, trenutno je glavna računovoditeljica u svom porodičnom poslu. Od djetinjstva suosjećajna i osjetljiva na



potrebe drugih, došla je u Swamijevo okrilje 1992. Za vibrioniku je saznala tokom jedne od posjeta Prashantiju, 1999. Odmah je upisala obuku koja je bila upravo počela i stekla zvanje praktičarke.

Jednog lijepog dana nekoliko mjeseci kasnije, na svoje zaprepaštenje, u svojoj garderobi je pronašla četiri kartice - **NM20 Injury**, **NM36 War**, **NM91 Paramedic Rescue** i **SR275 Belladonna**, pored postojećih kartica u kutiji. Nadahnuta mišlju da su se kartice iz nekog razloga, Njegovom milošću, pojavile na čudesan način, koristi ih s izvrsnim rezultatima, naročito u svim hitnim slučajevima.

U proteklih 20 godina tretirala je preko 3000 pacijenata za akutne i hronične bolesti kao što su visok pritisak, dijabetes, artritis i alergije. Prema njenom iskustvu, lijekovi napravljeni uz pomoć mašine za potenciranje i simulatorskih kartica dovode do brzog ublažavanja simptoma. Mladog ženi (27) koja od puberteta nije imala menstruaciju dala je **OM24 Female Genital + SM39 Tension + SM41 Uplift**. U roku od šest mjeseci, djevojka ne samo da je počela dobivati mjesečnicu, već joj je menstruacija postala normalna i redovna. To joj je pomoglo da u razmaku od pet godina dvaput začne i rodi dvije zdrave bebe.

Prema njenim riječima, s obzirom na prehrambene navike i kvalitet vode u brojnim mjestima važno je redovno čistiti organizam od parazita i glista. Naročito trebaju biti oprezne osobe koje imaju kućne ljubimce. Ona predlaže da se šest sedmica uzima **NM1 Amoebic Dysentery + NM2 Blood + NM21 KBS + NM22 Liver + NM35 Worms + SR272 Arsen Alb...TDS**. Zatim nakon mjesec dana pauze kombinaciju ponovo

uzimati četiri sedmice kako bi se spriječio mogući razvoj parazita iz zaostalih jajašca. Kombinacija se može svake godine preventivno uzimati **TDS** mjesec dana. Mnogi njeni pacijenti su zahvaljujući ovom procesu postali zdraviji, a njihove bolesti bi nestajale same. **CC4.6 Diarrhoea** također dovodi do sličnog procesa čišćenja.

Praktičarka preferira da radi brzog i trajnog oporavka koristi minimalan broj kombinacija koje su specifične za dati problem. Predlaže da se za rastvaranje globula koristi izvorska ili prokuhana i ohlađena voda jer u nekim gradovima voda iz slavine sadrži mnogo rastvorenih nepoželjnih elemenata kao što su teški metali, hemikalije, hlor i ostaci lijekova. Tamo gdje pacijenti imaju problema doći do kvalitetne vode za piće, savjetuje uzimanje vibrica u globulama.

Tretiranje pacijenata uz pomoć vibrionike naučilo ju je da radi bez očekivanja, jer Swami - sve zna. U Privatno uživa u ugodnom načinu života i zdravoj obitelji. Ispunjena zahvalnošću, osjeća se blagoslovljenom u svakom trenutku života.

“Izvjerno je velika odgovornost i čast biti praktičar/ka”, kaže. Služenje u vibrionici učinilo ju je spokojnijom i naučilo da bude strpljivija i ne očekuje rezultate. Prema njenim riječima, praktičari bi trebali njegovati osobine kao što su strpljenje, postojanost i poniznost radi vlastitog duhovnog razvoja.

Slučajevi koje dijeli:

- [Alergija na gliste](#)
- [Žučni kamenac](#)
- [Visok pritisak, srčani napad, demencija](#)

+++++

Praktičarka ^{01163...Hrvatska}, uspješna liječnica, 37 godina provela u oblasti porodične medicine, najveći dio radnog vijeka posvetila preventivnoj medicini, što je zahtijevalo vođenje grupnih sastanaka s dijabetičarima,



alkoholičarima, pretilim osobama i hipertoničnim pacijentima te rad na problemima društveno neprihvatljivog ponašanja kod školske djece i omladine. Kako bi bila u koraku s posljednjim saznanjima, redovno je pohađala stručnu obuku u različitim oblastima, uključujući kardiologiju i gastroenterologiju, ali je specijalizirala dijabetes stekavši zvanje magistricice. Podučavala je u medicinskoj školi, napisala brojne znanstvene radove i aktivno učestvovala na brojnim konferencijama i simpozijumima. Također je bila na odgovornim položajima u Medicinskom centru te članica upravnog odbora.

U Swamijevo okrilje došla je 1992. Nekoliko godina je redovno posjećivala Puttaparthi gdje je učestvovala u seva aktivnostima te bila blagoslovljena s nekoliko intervjua. Godine 1996, razočarana u postratni zdravstveni sistem u svojoj zemlji, koji je bio usmjeren na polifarmaciju (korištenje višestrukih lijekova) i administraciju umjesto na brigu o pacijentu, osjetila je potrebu da promijeni posao. Stoga je tragala za alternativnim tehnikama liječenja, stekla diplomu iz homeopatije i prakticirala je neko vrijeme, pored redovnog posla, s izvrsnim rezultatima. Na jednom intervjuu sa Swamijem 1997, On je pred svima rekao da praktičarka nije zadovoljna poslom, da želi da ga promijeni i da će to moći učiniti čim se vrati u svoju zemlju. Nakon te nezaboravne posjete, dala je sve od sebe ali nije uspjela promijeniti posao! Shvativši da Swami zapravo želi da promijeni način na koji obavlja posao koji ima, nastavila je raditi na istom mjestu, ali sad s većom posvećenošću i više ljubavi prema pacijentima.

Prisjeća se predivnog iskustva sa mačedom kojeg je majka vjerovatno napustila zbog deformiranog repa, a koje je pronašlo utočište u njezinoj kući. Kad god bi maca izašla van, druge mačke bi je pretukle i ona bi se vraćala ranjena s brojnim ogrebotinama i modricama, naročito po repu, a jednom prilikom je došla bez krzna na vratu. Praktičarka je pokušala da joj stavi mast na ranjeno mjesto, ali maca nije dozvolila ni da je dotakne. Jednog dana, dok je spavala u stolici, praktičarka je uspjela da zgrabi macu oko vrata i namaže je *vibhutijem*. Iako je brzo pobjegla u sklonište, već sljedećeg dana krzno na vratu joj je bilo obnovljeno na čudesan način a ozljede nestale! Taj događaj probudio je praktičarkinu vjeru u Swamija. Za vibrioniku je saznala za vrijeme posjete Puttaparthiju 1996, ali tad nije bila u mogućnosti da upiše obuku. Godine 1999. Swami je dr. Aggarwalu dao uputu da održi seminar u Hrvatskoj za posvećene učesnike. Za vrijeme te radionice je postala praktičarka, ali dugi niz godina tretirala je samo mali broj pacijenata. Godine 2013, kada se iz stručne medicinske službe povukla u mirovinu, počela je ozbiljno tretirati pacijente od kuće. Dosad je

uspješno tretirala preko 500 pacijenata koje redovno prati, za različite bolesti kao što su proljev, štućanje, upala oka, menstrualno krvarenje, prehlada, gripa, bubrežni kamenac, povrede i prelomi; također je tretirala kućne ljubimce i biljke. Smatra da dosad nije imala mnogo pacijenata zbog nepostojanja svijesti o vibrionici u Hrvatskoj, ali situacija se u tom smislu popravlja a naponi u tom smjeru u Hrvatskoj rastu. Imala je mnogo dirljivih iskustava u liječenju pacijenata vibrionikom od kojih neke dijeli s nama.

Svjedočila je izuzetno brzom izlječenju glavobolje uz pomoć **NM6 Calming + NM85 Headache-Blood Pressure + SM41 Uplift**. Gospođa (80) koja je dvije godine patila od teške glavobolje, bez ikakve pomoći od lijekova koje su joj propisali specijalisti, izliječila se od glavobolje u roku od nekoliko dana.

Tretirajući herpes zoster imala je zapanjujuće rezultate s kombinacijom **NM36 War + NM59 Pain + NM60 Herpes + SM26 Immunity** u roku od tri sedmice. Kod jedne pacijentice herpes je nestao u roku od 24 sata. Praktičarka je i sama imala težak herpes zoster dok je prolazila hemoterapiju zbog raka grlića maternice. Ova kombinacija i *vibhuti* su doveli do potpunog izlječenja, bez bolova i ožiljaka. U deset godina uspješno je tretirala oko 10 pacijenata oboljelih od herpesa.

Jedna žena (36) se u roku od tri mjeseca riješila policističnih jajnika uz **OM24 Female Genital + BR16 Female**.

Dvije osobe oboljele od raka su uz pomoć vibrionike doživjele značajno olakšanje od posljedica hemoterapije i zračenja:

- Jedna je bila gospođa (70) koja su 2016. uradili mastektomiju, a zatim je prošla hemoterapiju i nekoliko sesija zračenja za invazivni rak lijeve dojke. Danas je slobodna od raka, slijedi zdrav način života i nastavlja uzimati vibrionički kao i neke alopatske lijekove.
- Druga je bila gospođa (61) ovisna o cigari, kojoj su u septembru 2014. dijagnosticirali pleuralni mezoteliom (rijedak i agresivan oblik raka u sluznici pluća koji se javlja kao posljedica udisanja azbesta). Nakon neuspješne operacije prošla je kroz hemoterapiju, a doktor joj je rekao da vjerovatno neće živjeti duže od dvije godine. Nastavivši uzimati vibrioničke lijekove prestala je ići na hemoterapiju i preglede. Ne samo da je prije tri godine doživjela rođenje unuke, već uživa u vremenu koje provodi s porodicom i unukom, a produžetak svog života pripisuje vibrionici.

Praktičarka aktivno učestvuje u različitim seva projektima Sai centra 'Prema Vahini' u Splitu, u Hrvatskoj, kao što je pomaganje siromašnima i izbjeglicama te podizanje ekološke svijesti akcijama čišćenja. S drugim praktičarima, povodom proslave Nove godine, organizirala je javno predavanje o vibrionici s planom da na kraju učesnicima ponude tretman. Vjeruje da će takva nastojanja pomoći ljudima da osvijeste potencijal vibrionike.

Uvijek je osjećala potrebu da služi siromašnima i potrebitima i zahvalna je Swamiju što joj je tu želju ostvario putem vibrionike. Dugogodišnje iskustvo na polju medicine uz iskustvo prakticiranja vibrionike naučilo ju je da blagost i ljubaznost, uz malo molitve, pomažu uspješnom izlječenju i pacijentima čine zadovoljstvo. U slobodno vrijeme se bavi planinarenjem, gimnastikom, umjetničkim aktivnostima i grnčarijom kao sredstvom oslobađanja od stresa. Ali kad god je u nedoumici ili poteškoćama poveže se s unutarnjim sopstvom i Swamijevom milošću dobije najbolje moguće vodstvo i rješenje za svoje probleme. Smatra da joj je cilj života ostvaren, a srce puno ljubavi i radosti za sve.

Slučajevi koje dijeli:

- [Ovisnost](#)

☞ Slučajevi s kombinacijama ☜

1. Alergija na gliste ^{01616...Croatia}

Muškarac (39) je posljednjih 25 godina patio od osipa po cijelom tijelu, naročito po licu, koji je dijagnosticiran kao urtikarija (koprivnjača). Nalazi su pokazali da je alergičan na veliki broj namirnica. U protekla dva mjeseca stanje mu se pogoršalo uz blago zadebljanje osipa po koži. Iako je zbog prethodno doživljenih nuspojava oklijevao, ipak je uzeo alopatske lijekove. Kako nije došlo do poboljšanja, prestao ih je uzimati prije nego što se 18. maja 2018. obratio praktičarki.

Primijetivši kako pacijent često trlja i češe nos, što može ukazivati na gliste, praktičarka mu je savetovala da dâ stolicu na testiranje, a u međuvremenu mu je dala:

#1. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.3 Skin allergies + NM35 Worms...TDS

Nakon sedam dana gospodin je izvijestio da mu se osip blago smanjio te da je prestao trljati i češati nos. Nakon otprilike četiri sedmice, 25. juna 2018, osip se povukao, a je on ugledao gliste i bijele tragove u stolici iako nije otišao na patološko testiranje. Praktičarka više nije smatrala neophodnim da mu daje Mental & Emotional tonic, tako da je **#1** zamijenjena sa:

#2. CC21.3 Skin allergies + NM35 Worms...OD

Dana 29. jula 2018. pacijent je izvijestio da se osjeća vrlo dobro jer može jesti sve što poželi, bez posljedica; također u stolici nije bilo glista. Stoga je **#2** postepeno smanjivan i prekinut 15. septembra 2018. Nakon godinu dana, iako je bio oslobođen alergije, pacijent je došao po novu dozu **#2** da je uzima mjesec dana kako bi očistio tijelo od mogućih glista ili parazita. Od decembra 2019. nije bilo povrata niti jednog od simptoma.

Ako koristite 108CC kutiju, treba dati: #1. CC4.6 Diarrhoea + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.3 Skin Allergies; #2. CC4.6 Diarrhoea + CC21.3 Skin Allergies

+++++

2. Žučni kamenac 01616...Croatia

Godine 2018. ženi (53) je rečeno da ima žučni kamenac veličine 2.5 cm. Svakog dana u proteklih godinu je patila od bolova u želucu koji bi se pogoršavali nakon svakog obroka. Iako je inače bila zdrava i nije uzimala lijekove, bojala se najgoreg jer je njena baka umrla od puknuća žučnog mjehura a u porodici je bilo slučajeva bubrežnog kamenca.

Oslonivši se samo na vibrionku, 21. januara 2019. obratila se praktičarki i dobila:

#1. SR275 Belladonna 1M + SR325 Rescue...svakih 10 minuta jedan sat, a zatim 6TD

#2. CC4.7 Gallstones + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS

Već sljedećeg dana je izvijestila da joj se bol smanjila za 50%. 2 marta, kada je obavijestila praktičarku da joj se bol značajno smanjila, doziranje **#1** je smanjeno na **QDS** a zatim prekinuto nakon sedam dana, dok je **#2** nastavljena **TDS**. 15. marta 2019. je posjetila praktičarku kako bi joj prenijela da je išla na ultrazvučno testiranje koje je pokazalo da nema tragova velikom kamenu ali da ima nekoliko manjih komada, da se osjeća dobro i da može jesti normalno bez bolova.

Stoga je **#2** zamijenjen sa:

#3. CC4.7 Gallstones + CC17.2 Cleansing...TDS

28. aprila 2019, ponovljeni ultrazvučni nalaz je pokazao savršenu žuč bez kamenca ili pijeska. Nakon sedam dana, doziranje **#3** je smanjeno na **OD**, zatim postepeno smanjivano do **OW** i prekinuto nakon mjesec dana. Od decembra 2019. nije bilo povrata simptoma.

Napomena urednika: Preventivno bi bilo dobro davati **CC17.2 Cleansing...TDS** mjesec, a zatim mjesec dana **CC12.1 Adult tonic...TDS**, godinu dana. Molimo da imate na umu da u slučaju velikog kamenca, vibrolijekovi najprije razbiju kamenac u sićušne komade prije nego što eliminiiraju pijesak iz organizma.

Kako bi spriječila daljnje stvaranje kamenca, pacijentica bi trebala smanjiti unos hrane bogate mastima kao što su puter, pavlaka, meso itd.

Ukoliko koristite 108CC kutiju, dajte #1. CC4.7 Gallstones

+++++

3. Visok pritisak, srčani napad, demencija 01616...Croatia

Žena (78) koja je proteklih 30 godina bila na alopatskim lijekovima za visok pritisak, u julu 2017. je doživjela blagi srčani napad zbog kojeg je pala na postelju. Stavljena je na antidepresiv uporedo s lijekovima za srce. Prije mjesec dana je razvila demenciju, prestala prepoznavati ljude te imala poteškoća oči držati otvorena.

19. jula 2017. njena kćerka se obratila praktičarki i dobila:

#1. CC3.4 Heart emergencies + CC18.2 Alzheimer's disease...TDS

Stanje je praćeno svaki dan. Nakon sedam dana pacijentica je počela prepoznavati ljude oko sebe, ali je i dalje zbog antidepresiva bila vezana za krevet.

12. avgusta 2017, **#1** je pojačan na:

#2. CC15.1 Mental & Emotional tonic + #1...TDS

30. avgusta 2017. kćerka je izvijestila da je pacijentica već ranije odlučila smanjiti dozu antidepresiva na pola jer je postala budnija i svjesnija, a sada ga je skroz prestala uzimati. Međutim, prema savjetu liječnika nastavila je uzimati alopatske lijekove za pritisak i srce.

Kako je i dalje bila vezana za krevet, praktičarka joj je uz pomoć SRMP dala:

#3. SR291 Gelsemium + SR359 Zincum Met...QDS

U roku od mjesec dana gospođa je počela hodati samostalno uz pomoć hodalice. Od 29. septembra 2017, **#2 & #3** su ukinuti i zamijenjeni sa:

#4. CC3.3 High Blood Pressure (BP) + CC12.1 Adult tonic...TDS

Od decembra 2019. simptomi se nisu vratili, stanje je stabilno, a gospođa hoda normalno. Prema vlastitoj želji nastavlja uzimati lijek **TDS**.

Napomena urednika: Također poreporučujemo da potencirate alopatske lijekove kako biste tretirali njihove nuspojave.

Ako koristite kutiju 108CC, treba dati #3. CC18.4 Paralysis

+++++

4. Ovisnost ^{01163...Croatia}

Jedan ribar (51) koji je preko 20 godina bio ovisan o alkoholu i kojeg je porodica svo to vrijeme kritizirala, nije činio ništa kako bi prevladao ovisnost. Umjesto toga, bio je u dugovima, prestao izdržavati porodicu, izbjegavao obavljati svoj dio poslova u vrtu i kući te postao zlovoljni, ljutiti mrgud. U novembru 2017. je izgubio apetiti, uvijek bio umoran, zaboravan i nezainteresiran za život. U junu 2018. je razvio bol u mišićima i leđima, nije mogao kontrolirati mjehur te patio od erektilne disfunkcije. Nakon mnogo rasprava kod kuće, popustio je i uvjerio napaćenu porodicu da će smanjiti piće. Nije htio nikakav drugi tretman osim vibrionike.

11. oktobra 2018. posjetio je praktičarku s namjerom da se riješi ovisnosti i dobio:

#1. CC12.1 Adult tonic + CC13.3 Incontinence + CC14.2 Prostate + CC14.3 Male infertility + 15.3 Addictions + CC17.3 Brain & Memory tonic + CC18.1 Brain disabilities + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine...TDS

Kako je živio na otoku i obećao da će dolaziti svaka tri mjeseca, dobio je lijek za tri mjeseca. Nakon 10 dana izvijestio je da je smanjio piće za 30%. 11. januara 2019, kada je došao po novu dozu, već je bio smanjio piće za 70% i naporno radio kako bi vratio dugove kao odgovoran porodični čovjek; također je bio ljubazniji prema obitelji. Svi su mu se simptomi postepeno popravili, a on se osjećao zdravijim i sretnijim. Bilo je ohrabrujuće vidjeti revnost s kojom uzima lijek. 16. maja 2019. izvijestio je da se potpuno oporavio po pitanju apetita, snage, pamćenja i zdravlja kostiju, a 80% po pitanju pića, kontrole mjehura i erektilne disfunkcije.

Stoga je **#1** modifikovan na:

#2. CC13.3 Incontinence + CC14.3 Male infertility + CC15.3 Addictions + CC17.2 Cleansing...TDS

Vremenom je počeo gubiti snagu volje te je u septembru 2019. supruga shvatila da ne donosi kući novac i da su flaše alkohola skrivene po kući što je ukazivalo na to da je ponovo počeo piti. Odmah je odlučila spriječiti ga da se ponovo razboli i postane mrzovoljan, te ga je 10. septembra dovela praktičarki. On se pokajao, priznao svoju slabost i nakon dva sata razgovora ponovo obećao da neće piti više od jedne čaše dnevno.

Kako su i problem s mjehurom i erektilna disfunkcija gotovo nestali, praktičarka je **#2** zamijenila sa:

#3. CC15.3 Addictions + NM64 Bad Temper...TDS

Od decembra 2019. pije u okviru obećanih granica. Svi drugi simptomi su nestali, bez povrata. Prema vlastitom nahođenju pacijent nastavlja uzimati **#3 TDS**.

Napomena urednika: Obično ljudi koji puno piju imaju tešku narav zbog oštećene jetre. U tom smislu je **NM64 Bad Temper (teška narav)** koristan; njega nalazimo u **CC4.2 Liver & Gallbladder tonic** koji je i sastavni dio **CC15.3 Addictions**.

+++++

5. Miller-Fisherov sindrom ^{03542...UK}

Kada je gospođa (63), inače dobrog zdravlja i normalnog vida, u trećoj sedmici juna 2018. stigla iz Indije u VB, najednom više nije mogla micati lijevu očnu jabučicu; imala je osjećaj da joj se jabučica zaledila u jednom položaju i da joj je vid oštećen. Zabrinuta, odmah je 25. juna 2018. konsultirala liječnika. On ju je preporučio oftalmologu koji je njeno stanje dijagnosticirao kao Miller-Fisherov sindrom. To je rijetka autoimuna nervna bolest koja paralizira očne mišiće i tetivne reflekse, ponekad uz zatajenje respiratornog sistema. Često joj prethodi virusno oboljenje, koje ona nije imala. Njen muž je praktičar u Indiji tako da

gospođa generalno izbjegava alopatske lijekove. Nakon što je trpjela otprilike sedam dana, uspjela je 2. jula 2018. kontaktirati lokalnog praktičara Do tog trenutka stanje joj se pogoršalo.

Dobila je:

CC7.2 Partial Vision + CC7.4 Eye defects + CC10.1 Emergencies + CC12.4 Autoimmune diseases + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC19.3 Chest infections chronic + CC20.4 Muscles & Supportive tissue...QDS

CC19.3 Chest infections chronic je uvršten kako bi se smanjio potencijalni rizik od eventualne respiratorne infekcije.

Nakon sedam dana, došlo je do 50% poboljšanja kod kretanja oka i vida. Nakon još sedam dana, 17. jula, pacijentica je izjavila da može gledati i micati očima normalno. Nakon što su se uvjerali da su joj se simptomi uistinu povukli, 23. jula doziranje je smanjeno na **TDS**, a zatim postepeno smanjivano i prekinuto 13. avgusta 2018. Pacijentica potvrđuje da od decembra 2018. nije bilo povrata i da joj oči normalno funkcioniraju.

Napomena urednika: Prognoza za većinu osoba s Miller-Fisherovim sindromom je dobra. U većini slučajeva, oporavak počinje 2 do 4 sedmice nakon prve pojave simptoma i može biti gotovo završen u roku od šest mjeseci.

+++++

6. Vodenika u cvatu ^{03582...South Africa}

Ubrzo nakon što je postala AVP, praktičarka se željela uvjeriti u djelovanje vibrioničkih lijekova na biljke. 26. septembra 2019. je kupila nekoliko sadnica vodenike (vidi sliku), a sljedećeg dana ih je zasadila u dvije odvojene saksije, kraj malih borova, jer vodenike vole hlad.



Počela je zalijevati saksiju 1 sa:

CC1.2 Plant tonic...BD prve sedmice, zatim **2TW** naredne dvije sedmice.

Saksiju 2 je koristila kao kontrolnu biljku i zalijevala je samo vodom iz slavine u isto vrijeme kad i saksiju 1.

8. oktobra 2019. praktičarka je bila uzbuđena vidjevši da biljke u saksiji 1 sa svijetlozelenim listovima cvjetaju velikim zdravim cvjetovima što je trajalo 8 dana. U poređenju s tim, biljke u saksiji 2 su procvjetale četiri dana kasnije, 12. oktobra 2019, s manje cvjetova koji su bili manji i potrajali samo šest dana (vidi sliku). To je za praktičarku bila potvrda da vibrionika ne tretira samo oboljenja kod ljudi i životinja, već pomaže rastu i razvoju biljaka.



+++++

7. Suhe i beživotne biljke ^{11606...India}



Dvije kućne biljke, bugenvilija i ukrasna šparoga, u kući praktičarke su se od februara 2019. sasušile i nisu imale lišća (vidi slike). 15. marta, ubrzo nakon što je postala praktičarka, počela ih je tretirati sa:

#1. CC1.2 Plant tonic...OD

Kako čak ni nakon 15 dana nije došlo ni do kakvog poboljšanja, 1. aprila je **#1** pojačan na:

#2. CC12.1 Adult tonic + #1...OD

Postepeno, u roku od dvije sedmice, biljke su počele da se oporavljaju. U naredne četiri sedmice su procvjetale postavši blistave i zdrave gotovo se udvostručivši u veličini! Šparoga koja u početku nije imala zelenila, sada je izgledala veličanstveno (vidi sliku). Bugenvilija je također počela

lijepo cvjetati (vidi sliku). Lijek je postepeno smanjivan prije nego što je ukinut u junu 2019. Šparoga je i dalje zdrava, a praktičarka je prije nekoliko mjeseci promijenila mjesto boravišta i nije mogla ponijeti bugenviliju sa sobom.

+++++

8. Bol usljed povrede ^{11606...India}

Žena (40) sa sela skromnih primanja se prije četiri godine okliznula u kupatilu što je dovelo do tupog, upornog bola koji se protezao od krsta do lijeve noge, koljena i stopala. Bila je prisiljena živjeti s njim jer nije mogla priuštiti odlazak doktoru. Saznala je da se vibrionika pruža besplatno te se obratila praktičaru.

26. marta 2019. je dobila:

CC3.7 Circulation + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine + CC20.7 Fractures...TDS

U prva dva dana osjetila je mučninu i vrtoglavicu (izvlačenje), ali je trećeg dana bila dobro. Dvije sedmice kasnije izvijestila je da je bol nestao i željela prestati s uzimanjem lijeka. Savjetovano joj je da nastavi neko vrijeme, a da zatim postepeno smanjuje. Stoga je s oklijevanjem nastavila uzimati lijek još sedam dana, nakon čega je doziranje smanjeno na **OD** a zatim prekinuto 29. aprila 2019. Pacijentica potvrđuje da od decembra 2019. nije bilo povrata. Svi napori da ju se uvjeri da preventivno uzima **Adult tonic** i **Cleansing** su bili uzalud.

+++++

9. Menstrualni poremećaj ^{03560...USA}

Žena (48) koju su u protekle četiri godine mučili brojni zdravstveni problemi obratila se praktičaru 4. novembra 2017. Iako joj je menstruacija bila redovna, obilno krvarenje drugog dana uporedo s grčevima učinilo bi je vrlo slabom i pasivnom na nekoliko dana. Izbjegavala je alopatski lijek (zbog iritacije želuca) koliko god je mogla, iako bi joj trebale sedmica do dvije da se vrati u normalno stanje. Pored toga se žalila na bol u desnoj peti, proširene vene u obje noge, suhu kožu i svrab oko lista i gležnjeva te nedostatak vitamina D u skladu sa nalazima.

Praktičar joj je dao:

CC3.7 Circulation + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.7 Menses frequent + CC12.1 Adult tonic + CC20.4 Muscles & Supportive tissue...TDS

Za nedostatak vitamina D joj savjetovano je da se izlaže suncu najmanje pola sata dnevno.

Nakon tri dana, dobila je mjesečnicu s normalnim krvarenjem i bez grčeva. Bila je zapanjena brzinom kojom je doživjela olakšanje. Ostala je aktivna za vrijeme i nakon menstruacije bez ikakvih problema i nastavila redovno uzimati lijek bez propuštanja doze. Nakon tri sedmice bol u peti je gotovo nestao. Nakon još mjesec dana, 2. januara 2018, suha koža i svrab oko lista i gležnjeva su se povukli. 4. aprila 2018. je izvijestila da su joj vene na nogama, koje su od januara počele izgledati 50% bolje, sada normalne. Savjetovano joj je da redovno vježba mišiće na nogama i jede hranjive stvari. U protekla četiri mjeseca nije bilo povrata menstrualnog poremećaja niti se javila potreba za lijekovima protiv bolova. Stoga je tokom šest sedmica doziranje postepeno smanjivano, a zatim 16. maja 2018. prekinuto. Potpuno uvjerena u učinkovitost vibrionike, sve članove porodice, prijatelje i rođake preporučuje praktičaru. Od decembra 2019. niti jedan od simptoma se nije vratio.

+++++

10. Mišićna bol, respiratorna alergija ^{03560...USA}

Žena (46) je protekle četiri godine patila od učestalog kihanja, suznih očiju i nedostatka daha nekoliko puta dnevno jer je bila alergična na prašinu i polen. Kad god ne bi mogla izaći na kraj s alergijom uzimala je alopatski lijek za privremeno olakšanje.

Prije devet mjeseci doživjela je nesreću kad je njeno auto udareno odostraga, što je rezultiralo povredom usljed naglog pokreta glave. Zbog toga je razvila povratni bol koji se protezao od glave do obje ruke i prstiju i koji ju je sprečavao da obavlja svakodnevne poslove. Alopatski lijekovi su joj pružali samo privremeno olakšanje. To je skupa sa simptomima alergije njezin život učinilo teškim i depresivnim.

14. decembra 2017. praktičarka joj je dala:

CC12.1 Adult tonic + CC18.5 Neuralgia + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine + CC20.7 Fractures...svakih 10 minuta dva sata, zatim 6TD

Već prvog dana, bol se smanjila za 20%; u roku od sedam dana se spustila na 50%. Napadi kihanja i nedostatka daha su se također počeli postepeno smanjivati. Više nije patila od suznih očiju. Stoga je doziranje smanjeno na **TDS**. Nakon još tri sedmice, 14. januara 2018, svi su joj simptomi bili 80% bolje, a nakon još mjesec dana popravili su se za 95%. 31. marta 2018, izvijestila je da je potpuno izliječena, tako da je doziranje postepeno smanjeno na **OW**, a zatim prekinuto 31. maja 2018. Od decembra 2019. nije bilo povrata simptoma.

☞ Kutak za odgovore ☞

Pitanje 1: Mogu li biljke i životinje imati *pullout* (izvlačenje)?

Odgovor 1: Niko nikada nije izvijestio o slučaju izvlačenja kod biljaka i životinja. Mi vjerujemo da one vjerovatno ne prolaze kroz proces izvlačenja jer žive u skladu s prirodom te stoga ne nakupljaju toksine. S druge strane, ljudska bića akumuliraju toksine na mentalnom i fizičkom planu tako što udovoljavaju osjetilima. Bilo bi dobro da pažljivo posmatrate biljke i životinje dok ih tretirate i detaljno bilježite svaku suptilnu promjenu te nas o tome obavijestite. To će pomoći našim istraživačkim nastojanjima.

+++++

Pitanje 2: U broju 10.4 glasnika objasnili ste zašto vibrionika nije kompatibilna s homeopatijom. Iz toga nije razumljivo da li smijemo koristiti homeopatske kapi/kremu/tonik?

Odgovor 2: U redu je koristiti homeopatske kapi za oči/uši/nos ili kremu za vanjsku upotrebu uporedo s vibracijama; neće interferirati jedno s drugim. U knjizi 108CC je pod **CC7.2 Partial Vision** predloženo korištenje Cineraria očnih kapi. U knjizi Vibrionics 2019 se preporučuju homeopatske masti za kožu. Homeopatski tonici se mogu uzimati uporedo s vibracijama, ali u razmaku od najmanje 20 minuta.

+++++

Pitanje 3: Zašto se savjetuje da promučkamo lijek nakon što smo ga minut držali pod jezikom?

Odgovor 3: Uvijek je dobro isprati usta nakon bilo kojeg obroka ili užine kako ne bi ostala niti jedna čestica hrane; isto treba učiniti prije uzimanja bilo kojeg lijeka. Mućkanje od nekoliko sekundi će rezultirati boljom apsorpcijom zbog toga što će vibracije tako doći u dodir sa svim dijelovima usta.

+++++

Pitanje 4: Da li treba potencirati svaki alopatski lijek zasebno?

Odgovor 4: Dobro je potencirati svaki lijek zasebno, kao da je svaki od njih kartica za sebe. Kako potenciranje ne utiče na lijek negativno, treba ga vratiti osobi da ga nastavi koristiti normalno. Međutim, lijekovi koji zahtijevaju potenciranje na istoj potenciji se mogu staviti u istu bočicu. Ako ne dodiruju sve tablete dno bočice, dodajte malo etilnog alkohola i dobro protresite kako biste vibracije svakog lijeka prenijeli na tekućinu. U svakom slučaju, pacijentu treba dati samo jednu bočicu s lijekom.

+++++

Pitanje 5: Na koji broj je najbolje podesiti SRMP kada nije u upotrebi?

Odgovor 5: Kako biste minimizirali trošenje brojčanika, najosjetljivijeg dijela SRMP, usljed prekomjerne upotrebe, možete ga ostaviti na zadnjem korištenom podešenju prema SVP priručniku. Međutim, postoji mjera predostrožnosti koje se treba pridržavati. Najmanje podešavanje s našim simulatorskim karticama je 040 što odgovara potenciji 1X, a maksimalno (1)000 za potenciju 10 MM. Kad god je brojčanik podešen na (1)000 (kao npr. za NM110 Essiac ili SM39 Tension ili neutraliziranje), predlažemo da ga blago pomjerite u smjeru suprotnom od kazaljke na satu i ostavite na oko 990. U suprotnom, ako mašinu budete koristili nakon nekog vremena, možda nećete znati je li stanje na brojčaniku 000 ili (1)000 te biste ga mogli pomaći u suprotnom smjeru i oštetiti; to se desilo u nekoliko slučajeva.

+++++

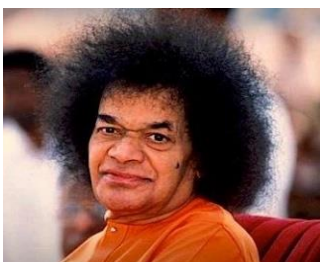
Pitanje 6: Možemo li lijek napraviti kombiniranjem CC kombinacija i kartica?

Odgovor 6: Sve se kombinacije prave pomoću kartica i nekih homeopatskih lijekova sa SRMP. Kako se na osnovu povratnih informacija vibrionika kontinuirano razvija, kombinacije se s vremena na vrijeme ažuriraju dodavanjem vibracija, a neke se dodaju na temelju kartica. Zato, kada praktičar pravi lijek uz pomoć 108CC kutije, sasvim je u redu da dodaje vibracije bilo koje kartice/a koja/e najbolje odgovara/ju datom slučaju.

+++++

Pitanje 7: Kako se možemo povezati s unutrašnjim sopstvom kako bismo postali intuitivni u propisvanju lijekova?

Odgovor 7: Svaka osoba je u suštini božansko biće koje posjeduje tijelo i um. Mi smo svi na različitim nivoima duhovnog razvoja u skladu s prethodnim iskustvom, razumijevanjem, navikama, sklonostima i *sadhanom*. Trenutačno povezivanje s unutrašnjim sopstvom se možda neće desiti u trenu. Trebali bismo na tome raditi dan za danom. Samo kada koračamo putem kojeg nam je pokazao Swami, kroz ispravan način života, kontrolu čula, posvećenu *sevu* i duhovnu praksu, kao što su kontemplacija ili tihovanje, možemo postići božansku povezanost s istinskim Sopstvom. Na kraju svakog dana ponudite sve plodove tog dana Božanskom.



☞ Božanske riječi Vrhunskog Iscjelitelja ☞

“Vrsta hrane koju konzumirate određuje stepen vaše koncentracije; njena kvaliteta i kvantiteta određuju koliko je stepen vaše samokontrole umanjen ili povišen. Zagađeni zrak i voda vrve štetnim virusima i bakterijama te ih treba izbjegavati pod svaku cijenu. Postoje četiri vrste zagađenja kojih se čovjek treba čuvati – zagađenje tijela (koje uklanja voda), zagađenje uma (koje uklanja ljubav prema istini), zagađenje razuma (koje uklanja ispravno znanje) i zagađenje sebstva (koje uklanja čežnja za Bogom). Shrutiji objavljuju: “Vaidhyo Narayano Harih”. Bog je liječnik. Traži Njega, osloni se na Njega i bit ćeš oslobođen bolesti.”

... Sathya Sai Baba, govor “Hrana i zdravlje”, 21. septembar 1979.
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume14/sss14-31.pdf>

+++++

“Danas trebamo ljude koji se raduju nesebičnom služenju, ali takvi su rijetki. Vi koji pripadate Sathya Sai Seva organizaciji, svako od vas, mora postati sevak, osoba željna da pomaže onima koji je potrebno. Kada sevak (pomagač) postane nayak (vođa) svijet će krenuti naprijed. Samo kinkara (sluga) može izrasti u Shankaru (Gospodara). Naravno, osoba mora ukloniti ego u potpunosti. Čak će i trag ega dovesti do katastrofe. Koliko god dugo radili dhyanu, ma kako konstantna bila vaša japa, čak će i mala prisutnost ega poništiti njihove rezultate. Bhajan koji se pjeva s ponosom bit će oštar poput glasanja vrane. Stoga, nastojte izbjeći da ego umrlja vašu sadhanu, i u najmanjoj mjeri.”

... Sathya Sai Baba, govor “Lekcije o seva sadhan”, 19. novembar 1981
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume15/sss15-31.pdf>

☞ Obavještenja ☞

Predstojeće radionice (obratite pažnju na promjenu datuma u AVP/SVP radionicama u novembru-decembru 2020)

- ❖ **Indija Chennai:** Seminar obnavljanja znanja, 18-19. januar 2020, kontaktirati B S Swaminathana na swami_bs99@yahoo.com ili telefonom: 9840-475-172
- ❖ **Indija Bengaluru:** Seminar obnavljanja znanja, 8-9 februar 2020, kontaktirati Shekhara na rsshekhara@aol.in ili telefonom: 9741-498-008
- ❖ **Indija Puttaparthi:** AVP radionica, 23-29 februar 2020, kontaktirati Lalithu na elay54@yahoo.com ili telefonom: 8500-676-092
- ❖ **SAD Richmond VA:** AVP radionica, 3-5 april 2020, kontaktirati Susan na SaiVibrionics.usa.can@gmail.com

- ❖ **Indija Delhi-NCR:** Seminar obnavljanja znanja, 9-10. maj 2020, kontaktirati dr. Sangeetu Srivastava na nadr.srivastava.sangeeta@gmail.com ili telefonom: na 9811-298-552
- ❖ **Indija Puttapparthi:** AVP radionica, 8-14. juli 2020, kontaktirati Lalithu na elay54@yahoo.com ili telefonom na 8500-676-092
- ❖ **Indija Puttapparthi:** Nastavak radionice za SVP grupe iz 2018-19, 16-17. juli 2020, kontaktirati Hem na 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **Indija Puttapparthi:** AVP radionica 24-30. novembar 2020, kontaktirati Lalithu na elay54@yahoo.com ili telefonom: 8500-676-092
- ❖ **Indija Puttapparthi:** SVP radionica, 2-6. decembar 2020, kontaktirati Hem na 99sairam@vibrionics.org

❧ Dodatak ❧

1. Savjeti za zdravlje

Neka suho voće postane vaš prijatelj

“Jedite umjereno i živite dugo... Oni koji znaju da je fizičko zdravlje najveće bogatstvo paze da jedu samo satvičnu hranu. Sirova hrana, orašasti plodovi i voće, i klice su najbolji. Jedite ih najmanje jednom dnevno, recimo, za večeru; to će vam osigurati dug život. A dugom životu trebamo težiti kako bismo te godine iskoristili u služnju bližnjih...” Sri Sathya Sai Baba¹

1. Šta je suho voće?

To je voće kod kojeg perikarp, stijenka ploda, nije mesnata i sočna. U suho voće spadaju osušeno voće i orašasti plodovi koji su biološki isti, no s dvije važne tehničke razlike. Svaka voćna sjemenka ima potencijal da izraste u biljku, što nije slučaj s orašastim plodovima. Voćke posjeduju sok koji orašasti plodovi nemaju.²

Šta je to suho voće? Sočni plod se smanji kada se većina njegovog vodenog saržaja ukloni sušenjem na suncu ili pomoću sušilice ili pomoću dehidratora, ostavljajući mali energijom nabijeni plod. Svo suho voće je slatkog okusa, zadržava većinu hranjivog sadržaja i može stajati. Grožđice (sušeno grožđe), hurme/datule, suhe šljive, smokve i kajsije spadaju u tradicionalno suho voće, a slijede ih suhe breskve, jabuke i kruške. Brusnice, borovnice, trešnje, jagode i mango se zaslađuju prije sušenja, dok su sušena papaja, kivi i ananas najčešće kandirani.³

Šta je orašasti plod? Orašasti plod je voćka sa samo jednom sjemenkom, ponekad dvije. U orašaste plodove spadaju bademi, orasi, indijski oraščić, pistacije, brazilski orah, lješnjak, kesten, žir, pekani, pinjole i makadamija orasi. Kikiriki je zapravo mahunarka, baš kao leća i grašak, iako se ubraja u orašaste plodove zbog sličnog nutritivnog profila.^{2,4}

2. Blagodeti suhog voća

Općenito: Ukusni i visoko hranjivi, ekvivalentni svježem voću ali u kondenzovanom obliku, jer sav šećer i kalorije sadrže u koncentriranom obliku, pružaju osjećaj sitosti. S obzirom na težinu, suha voćka sadrži do 3.5 puta više vlakana, vitamina i minerala u odnosu na svježu. Svo suho voće predstavlja bogat izvor fenolnih antioksidansa koji popravljaju cirkulaciju, jačaju imunitet, pospješuju probavu, smanjuju oksidativna oštećenja, potiču zdravlje mozga, djeluju protiv starenja, dobri su za kosti i kožu te smanjuju rizik od brojnih oboljenja uključujući rak.^{5,6}

Specifične blagodeti suhog voća

Grožđice (59% šećera): Sadrže dragocjene hranjive tvari, naročito za djecu, uključujući vitamin C, kalcij, željezo, kalij i biljne spojeve. Ne zadržavaju se na zubima i mogu očistiti zube od tragova druge hrane te tako štite od karijesa. Snižavaju pritisak i kolesterol, smanjuju upalu i popravljaju nivo šećera u krvi smanjujući rizik od dijabetesa tipa II i bolesti srca.^{5,7,8}

Hurme (64-66% šećera): Izuzetno slatke, ali ne dovode do velikog porasta šećera u krvi zahvaljujući niskom glikemijskom indeksu. Zahvaljujući sadržaju minerala i željeza idealne za trudnice; mogu dovesti do širenja grlića maternice minimizirajući potrebu za indukovanim porođajem. Dobar su izvor selena, minerala u tragovima, koji smanjuje rizik od raka mjehura i prostate te fiziološkog stresa. Također liječe neplodnost kod muškaraca.^{5,9,10}

Suhe šljive (38% šećera): Bogate beta karotenom (koji se pretvara u vitamin A) i vitaminom K potiču zdravlje očiju; zahvaljujući visokom sadržaju vlakana i sorbitola predstavljaju prirodan laksativ te pomažu

kod preaktivnog mjehura. Važan su izvor borona, minerala koji sprečava i liječi osteoporozu te željeza (sprečavaju i liječe manjak željeza). Vrlo bogate antioksidansima, suhe šljive štite stanice tijela.^{5,11,12}

Upozorenje: Oni koji pate od ulceroznog kolitisa ili alergija trebaju izbjegavati suhe šljive.¹¹

Suhe smokve (48% šećera): Popularne zbog slatkoće i blagog okusa posjeduju dragocjeno antioksidantsko svojstvo; jedan su od najboljih izvora vitamina A, C, K i B, te kalcija i kalija. Poznate po liječenju konstipacije i cjelovitom tretmanu dijabetesa, pogodne za njegu kože i kose, suhe smokve se mogu konzumirati kod niza kožnih oboljenja kao što su ekcem, vitiligo i psorijaza.¹³

Upozorenje: Oni koji su alergični na gumeni lateks ili polen breze ili plodove iz porodice duda mogu biti alergični i na smokve; oni koji uzimaju lijekove za razrjeđivanje krvi također trebaju izbjegavati smokve zbog visokog sadržaja vitamina K.¹³

Kajsije (53% šećera): Sadrže brojne esencijalne vitamine, minerale i topiva vlakna za pospješene probave. Zahvaljujući visokom udjelu kalija održavaju ravnotežu tekućine u tijelu i smanjuju rizik od moždanog udara. Izvrstan su izvor beta karotena i drugih karotenoida kao i vitamina A, C i E, te štite oči od svih oštećenja.¹⁴

Suhe breskve, jabuke i kruške: Breskve su ukusan i dobar izvor ugljikohidrata, proteina, te vitamina A i C za jačanje imunog sistema. Sušene jabuke su bogate s nekoliko vitamina iz B skupine koji su dobri za metabolizam, jetru i kožu; također daju aromu brojnim jelima. Suhe kruške, bogate vitaminima C, E i B-kompleksom, kao što su folati, su dobre za cjelokupno zdravlje.¹⁵⁻¹⁷

Ostalo zdravije suho voće: Manje uobičajeno suho voće kao što su bobičasto voće, trešnje/višnje i koštice nara smatraju se najzdravijima. Naročito se Goji sjemenke smatraju modernom superhranom zbog svojih antibakterijskih, protugljivičnih i protuupalnih svojstava. Indijski ogrozd (amla) s najvećim sadržajem antioksidanata nalazi se na vrhu liste.⁶

3. Blagodeti orašastih plodova

Općenito: Bogati mastima i fenolnim antioksidansima, vitaminima, mineralima i korisnim vlaknima, orašasti plodovi su izvrsna namirnica s niskim sadržajem ugljikohidrata. Pomažu kod mršanja suprotno opštem vjerovanju da se od njih deblja zbog visokog sadržaja kalorija. Sprečavaju bolesti izazvane životnim stilom te potpomažu funkcioniranje mozga i zdravlje kože.^{21,22}

Specifične blagodeti orašastih plodova

Bademi: Bogati zdravim masnoćama, vlaknima, proteinima, vitaminom E, magnezijem i manganom, od drevnih vremena se smatraju visoko cijenjenim i omiljenim orasima. Smanjuju loši LDL holesterol. Stabiliziraju pritisak i odlični su za probavu jer alkaliziraju probavni sistem i balansiraju pH vrijednost krvi.^{23,24}

Orah: Jedan od rijetkih orašastih plodova koji sadrži omega-3 masne kiseline za sprečavanje i liječenje raka, aminokiseline za održavanje zdravlja srca, hranjive tvari za sprečavanje moždanih poremećaja kod starijih osoba te mast korisnu za poboljšanje metaboličkih parametara kod dijabetesa tipa II. Kako se 90% njihovih antioksidanata nalaze u kožici i lako propadaju, orahe treba držati u hermetički zatvorenim posudama.²⁵⁻²⁷

Upozorenje: Oni koji imaju herpes trebaju konzumirati orahe u ograničenim količinama ili ih izbjegavati dok se ne oporave u potpunosti.²⁵

Indijski oraščić: Osim opštih hranjivih svojstava, indijski oraščić sadrži moćan antioksidacijski pigment, zeaksantin, koji se direktno apsorbira u očnu mrežnjaču, što sprečava makularnu degeneraciju kod starijih i održava zdravlje očiju. Također pomaže u održavanju sjajne i zdrave kose.^{28,29}

Pistacije: Visoko hranjive u prirodnom obliku, sa svim blagodetima orašastih plodova, posjeduju jedinstven slatkasti okus. Kako među orasima imaju najviši udio zeaksantina i luteina, izvrsne su za oči i srce; također pospješuju zdravlje probavnog trakta i smanjuju rizik od raka debelog crijeva.^{30,31}

Brazilski orah: Glatke teksture, slatkasto-zemljastog okusa, ovaj orah predstavlja osnovu ishrane autohtonog stanovništva u šumama Amazona. Samo jedan brazilski orah osigurava 100% dnevne potrebe za selenom, esencijalnim mineralom u tragovima koji je od vitalne važnosti za metabolizam i bitan je za kognitivno funkcije, zdrav imuni sistem, zdravu sjajnu kosu te plodnost kod mušaraca i žena. Ovaj orah koži daje njezin prirodan sjaj i sprečava akne, starenje i rak kože.³²

Lješnjaci: Slatkastog okusa, mogu se jesti sirovi. S visokim udjelom kalorija bogat su izvor mono- i polinezasićenih masti te omega-6 i omega-9 masnih kiselina. Antioksidansi su koncentrirani u kožici zbog čega je lješnjake idealno konzumirati cjelovite, neoguljene i termički neobrađene. U drevna vremena koristili su se

kao lijek i tonik. Lješnjaci se često koriste za aromatiziranje kafe i tijesta za peciva i kolače te za preljeve i garniranje kolača.^{33,34,35}

Kesten: Vrlo hranjiv s niskim glikemijskim indeksom, izvrstan je za zdravlje. Kesten je popularan pečen, ali se često kandira, kuha, kuha na pari ili prerađuje u kruh. Jača imuni sistem, povećava mineralnu gustoću kostiju, poboljšava rad mozga, ublažava probavne smetnje, drži pritisak pod kontrolom i sprečava hronične bolesti.³⁶

Žir (orašasti plod hrasta): Bogat vitaminima, naročito od B1 do B9, pospješuje probavu, povećava nivo energije, održava zdravlje kostiju i smanjuje rizik od bolesti srca, dijabetesa i raka, ali je zbog tanina gorkog okusa i težak za metabolizam. Kako bi se učinio jestivim, treba ga kuhati ili natapati dok ne prestane bojiti vodu u smeđe. Voda se kasnije može koristiti za smirivanje upala na koži, ublažavanje opekotina i svraba te zacjeljivanje posjekotina i rana. Najbolji način za konzumiranje žira jeste napraviti od njega kafu kako biste je napravili od zrnevlja kafe. Tako načinjena kafa bila bi 100% beskafeinska!^{37,38}

Pekani (u srodstvu sa orasima), pinjole i makadamija orasi posjeduju sva svojstva orašastih plodova, a uz to su još s okusom po maslacu.³⁹⁻⁴¹

Opšte upozorenje: Ako je osoba alergična na bilo koje orašaste plodove, najbolje je da ih izbjegava ili njihov unos svede na najmanji mogući minimum.

4. Umjerenost kao ključ dobrog zdravlja

Inkluzivna ishrana: Svježe voće općenito sadrži više vitamina i minerala od suhog jer proces sušenja može dovesti do uništavanja vitamina B i C topivih u vodi. Međutim, suho voće prevazilazi svježe po sadržaju vlakana i antioksidanasa i treba biti važan dio prehrane. Njegov unos će postepeno smanjiti potrebu za mastima i šećerom u ishrani što će osigurati pravilan metabolizam. Poznato je da uključivanje suhog voća i orašastih plodova u ishranu pomaže sportistima da poboljšaju svoju izvedbu.^{6,18,19,42}

Umjerenost količina: Zdravija od procesirane ili brze hrane, većina suhog voća je bogata šećerom i kalorijama, naročito ono koje je obogaćeno zaslađivačima ili kandirano. Zbog toga ga, ako želimo ostati u formi, treba konzumirati umjerenost. Jedna porcija, tj. četvrtina šolje ili šaka (30g) suhog voća ekvivalentna je šolji svježeg sočnog voća i dovoljna da obezbijedi potrebnu količinu folne kiseline na dan. Slično tome, šaka (30g) orašastih plodova na dan bi trebala biti dovoljna. Ako je praktično i možete priuštiti, svaki dan bi trebalo uzeti po jednu vrstu suhog voća i orašastih plodova i posmatrati njihov učinak tijekom vremena kako biste upratili potrebe vlastitog tijela.^{5,6}

Najbolje vrijeme za suho voće: Najbolje vrijeme je ujutro ili tokom dana, po mogućnosti u kombinaciji s drugim hranjivim namirnicama. Suho voće možete uključiti u ishranu bebe od 7-9 mjeseci nakon što ste 2-3 dana posmatrali njegov učinak na dijete.²⁰

Najbolje vrijeme za konzumiranje orašastih plodova je kad god je osoba gladna ili umorna, u vidu zdrave grickalice/užine, ili uz salatu ili supu. Međutim, orašaste plodove je najbolje jesti u jutarnjim satima nakon doručka; oni opskrbljuju tijelo energijom za cijeli dan i štite od premora. Potapanje u vodi prekonoci oslobađa ih antinutrijenata (tvari koje ometaju pravilnu apsorpciju, prim. prev.) i čine ih lako probavljivim i pogodnim za apsorpciju, naročito bademe i orahe. Sai Baba je savjetovao studentima da svako jutro pojedu 2-3 badema koji su prethodno potopljeni prekonoci i s kojih je oguljena kožica. Izbjegavajte uveče jesti indijski oraščić jer on može biti težak za želudac i poremetiti san. Također treba izbjegavati orašaste plodove pržene u ulju i obložene čokoladom.^{43,44}

Upozorenje: Kako je visoko hranjivo, vrlo je lako konzumirati suho voće u mjeri većoj od one koja je potrebna; što može dovesti do debljanja, probavnih smetnji i drugih problema. Stoga, budite na oprezu jer će vam tijelo reći koliko trebate pojesti.¹⁹

Reference i linkovi:

1. Sathya Sai Speaks 15, XXI, Božanski govor o dobrom zdravlju i dobroti, 30. setpembar 1981; www.sssbpt.info/English/sssvol15.html
2. <https://www.quora.com/What-is-the-difference-between-nuts-and-dry-fruits>
3. https://en.wikipedia.org/wiki/Dried_fruit
4. <https://www.bodyandsoul.com.au/nutrition/almonds-walnuts-cashews-get-to-know-your-nuts/news-story/e9d80be322939d514fdb6519b5e82ba5>
5. Opšte blagodeti suhog voća: <https://www.healthline.com/nutrition/dried-fruit-good-or-bad>
6. Umjerenost, oprez i pažnja: <https://heartmdinstitute.com/diet-nutrition/dried-fruit-healthy-sugar-bomb/>
7. Grožđice: <https://www.newswise.com/articles/new-raisin-research-shows-several-health-benefits>
8. <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/are-raisins-good-for-you>
9. Hurme/datulje: <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-dates>
10. <https://nuts.com/healthy-eating/benefits-of-dates>

11. Suhe šljive: <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/top-benefits-of-prunes-prune-juice#iron>
12. <https://food.ndtv.com/health/7-amazing-prunes-benefits-1404766>
13. Smokve: <https://www.healthline.com/health/figs>
14. Kajsije: <https://www.healthline.com/nutrition/apricots-benefits>
15. Suhe breskve: <https://nuts.com/driedfruit/peaches/jumbo.html>
16. Osušene jabuke: <https://healthyeating.sfgate.com/dehydrated-apples-healthy-5756.html>
17. Suhe kruške: <https://nuts.com/driedfruit/pears/premium.html>
18. Ishrana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15670984>
19. <https://www.health.harvard.edu/healthy-eating/is-eating-dried-fruit-healthy>
20. <https://parenting.firstcry.com/articles/dry-fruits-for-babies-when-to-introduce-and-health-benefits/>
21. Blagodeti orašastih plodova: <https://www.healthline.com/nutrition/8-benefits-of-nuts#section1>
22. <https://www.healthline.com/nutrition/9-healthy-nuts#section2>
23. Bademi: <https://draxe.com/nutrition/almonds-nutrition/>
24. <https://www.healthline.com/nutrition/9-proven-benefits-of-almonds>
25. Orasi: <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-walnuts#section5>
26. <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/05/19/7-walnuts-benefits.aspx>
27. <https://www.nutritionfitnesscentral.com/proven-benefits-walnuts/>
28. Indijski oraščić: <https://www.healthline.com/health/are-cashews-good-for-you#takeaway>
29. <https://food.ndtv.com/food-drinks/7-incredible-cashew-nut-benefits-from-heart-health-to-gorgeous-hair-1415221>
30. Pistacije: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/322899.php#myths-about-pistachios>
31. <https://www.healthline.com/nutrition/9-benefits-of-pistachios#1>
32. Brazilski orah: <https://www.healthbecon.com/brazil-nuts-benefits>
33. Lješnjak: <https://www.organicfacts.net/health-benefits/seed-and-nut/hazelnuts.html>
34. <https://draxe.com/nutrition/hazelnuts/>
35. <https://www.healthline.com/nutrition/hazelnut-benefits#section1>
36. Kesten: <https://www.organicfacts.net/health-benefits/seed-and-nut/chestnuts.html>
37. Žir: <https://www.healthline.com/nutrition/can-you-eat-acorns#downsides>
38. <https://www.organicfacts.net/health-benefits/seed-and-nut/acorns.html>
39. Pekani: <https://food.ndtv.com/food-drinks/why-pecan-nuts-are-good-for-you-and-how-to-eat-them-1262183>
40. Pinjole: <https://food.ndtv.com/food-drinks/8-health-benefits-of-pine-nuts-chilgoza-the-nutty-winter-treat-1621360>
41. Makadamiji: <https://www.healthline.com/nutrition/9-healthy-nuts#section11>
42. <https://omigv.com/fruits/dried-fruit-health-benefits/>
43. <https://food.ndtv.com/food-drinks/what-is-the-best-time-to-consume-nuts-we-find-out-1749282>
44. Jedit bademe: <https://sathyasaiwithstudents.blogspot.com/2012/11/do-you-eat-almonds.html#.Xgoz4i2B3nU>



2. AVP radionica i seminar obnavljanja znanja, Puttapparthi, Indija, 16-22. novembar 2019.



Ovoj intenzivnoj 7-dnevnoj radionici prisustvovalo je 8 učesnika iz Indije i inostranstva. Francuska koordinatorica i još dvoje SVP učestvovali su kao posmatrači i asistenti. Visoko interaktivnu radionicu koja se bazirala na studiji slučaja planirali su i vodili dva viša učitelja ^{10375&11422}, uz podršku utemeljiteljice Hem Aggarwal, koja je dala dragocjene informacije o svakoj kategoriji iz knjige 108CC te o uspješnom pisanju anamneze. Radionica je omogućila praktičnu obuku putem praktične klinike te demonstracija i igranja uloga od strane učitelja, učesnika i drugih viših praktičara. Dr. Jit Aggarwal je podijelio s prisutnima priču o svom putovanju kroz vibrioniku, nezaboravne susrete sa Swamijem i lekcije koje je učio direktno od Njega. Dao

je dragocjen savjet o prakticiranju ljubavi i zahvalnosti, uz prihvatanje svega s čime se susretnemo na putu kao dara od Boga, kao i o načinu na koji možemo postati idealni praktičari. Svi kvalificiranu AVP-i su se iskreno i svečano savjetovali Swamiju, moleći Njegov blagoslov.

+++++

3. SVP radionica, Puttaparthi, Indija, 24-28 novembar 2019



Četiri kandidata iz Indije i inostranstva stekli su SVP diplome nakon intenzivne 5-dnevne radionice koju su vodili isti treneri 00006,10375 & 11422. Učiteljica i koordinatorica iz Francuske 01620 i troje viših praktičara su prisustvovali u ulozi posmatrača kako bi obnovili znanje i pružili pomoć. Praktičarka 03589 iz Francuske je tokom cijele radionice prevodila za kandidata koji ne govori engleski. U svom obraćanju dr. Jit Aggarwal je govorio o posvećenosti koja se očekuje od jednog SVP, važnosti slijeđenja srednjeg puta, naročito po pitanju životnog stila, te važnosti "oprosti i zaboravi" principa za vlastiti duhovni napredak te o tehnici kojom se to postiže. Kvalificirani kandidati dali su zavjet Swamiju te primili svoje SRMP mašine s poniznošću, odlučni da u Sai služnju

daju sve od sebe.

+++++

4. Kampovi podizanja svijesti u Bhadradiju, Telangana, Indija, 8. i 17. decembar 2019.

Dana 8. decembra, na dobro posjećenom susretu Sri Sathya Sai organizacije Telengane u Bhadrachalamu na državnom nivou, viši praktičar 11585 je na osnovu PowerPoint prezentacije održao predavanje o tome kako je Swami blagoslovio vibrioniku kao medicinu budućnosti, kako ona djeluje te je podijelio s prisutnima nekoliko uspješnih slučajeva. Od 50 učesnika, 21 je bilo nadahnuto da uzmu vibrice na kampu koji je bio organiziran za vrijeme pauze za ručak.

Također je 17. decembra održao kamp podizanja svijesti u termoelektrani u Bhadradiju kojoj su prisustvovali uposleni inženjeri. Nakon njegovog nadahnutog obraćanja, 17 osoba je odlučilo uzeti vibrionički lijek.

Na oba kampa je govorio o procesu prijema novih kandidata te su oni koji su izrazili želju da saznaju više o vibrionici dobili odgovarajuća uputstva.



+++++

Om Sai Ram

Sai vibrionika...na putu ka usavršavanju u *medicare* – zdravstvenoj brizi dostupnoj svima