

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 3

maj/juni 2020

U ovom broju

☞ Iz pera dr. Jit K. Aggarwala	1 - 2
☞ Profili praktičara	2 - 4
☞ Slučajevi s kombinacijama	4 - 9
☞ Kutak za odgovore	10 - 11
☞ Božanske riječi Vrhunskog Iscjelitelja	11 - 11
☞ Obavještenja	11 - 12
☞ Dodatak	12 - 20

☞ Iz pera dr. Jit K. Aggarwala ☞

Dragi praktičari

Dok vam pišem na koncu jednog od najblagoslovenijih mjeseci u godini, srca ispunjenog zahvalnošću nudim ponizno poštovanje Božanskim Lotosnim Stopalima voljenog Gospoda Saija. Bili smo blagoslovljeni da u aprilu obilježimo Uskrs, Ramanavami i Sathya Sai Aradhana Mahotsavam (Dan prisjećanja), iako su ove godine stvari, u najmanju ruku, bile pomalo drukčije. Jedno je sigurno – samo je naš voljeni Swami taj koji nas pronosi kroz ove nikad dosad viđene izazove izazvane pandemijom COVIDA-19. Swami kaže: "Radost koja proističe iz služenja djeluje na tijelo i čini vas slobodnim od bolesti." Mi, kao praktičari vibrionike, svjedočimo toj istini.

Čim su saznali da će COVID-19 imati globalni utjecaj, naši praktičari su se pokrenuli kako bi organizirali dobro koordiniran odgovor na oba fronta – na polju istraživanje i na polju liječenja.

Potkovani informacijama o virusu koje su se kontinuirano mijenjale, naš istraživački tim je analizirao različite dokazane lijekove za slične bolesti. Povezavši se sa Swamijem u meditaciji i primivši Njegovo vodstvo, došli su do lijekova koji najbolje odgovaraju situaciji. Dok je većina zemalja uvodila mjere ograničavanja kretanja, praktičari širom svijeta, strogo se pridržavajući uputa lokalnih vlada, prihvatili su izazov i počeli distribuirati lijekove 'za imunitet' radi prevencije i liječenja virusa. Bilo je lijepo vidjeti kako mnogi praktičari, koji prethodno nisu bili aktivni, kreću u akciju u želji da pomognu. Za to ne primamo nikakve zasluge – Swami je jedini 'Činitelj' – a rezultati izuzetni! U protekla dva mjeseca konstantno dobivamo odlične povratne informacije od ljudi koji su uzeli vibro lijekove.

Izuzetno smo blagoslovljeni da je u ovom vremenu Sathya Sai Seva organizacija stala uz nas i pružila svoju pomoć. Kontaktirao sam sveindijskog predsjednika SSSO-e i on je ljubazno odgovorio tako što je odmah poslao uputu državnim koordinatorima da praktičarima ponude punu saradnju. Swamijevom beskrajnom milošću, praktičarima vibrionike vrata su se otvorila diljem Indije. U ovim teškim vremenima oni su se istinski izložili opasnosti kako bi doprijeli do što većeg broja ljudi. Ako dozvoljavate, predlažem da vodeći praktičari budu u kontaktu s koordinatorima lokalnih Sai organizacija i ponude pomoć u podizanju svijesti o vibrionici među poklonicima. Na taj način će biti u prilici dijeliti 'liječak za jačanje imuniteta' većem broju ljudi te odigrati skromnu ulogu u 'smanjenju krivulje' oboljelih.

Kao praktičari koji su se iz prve ruke uvjerali u čudesnost vibrionike, nećete biti iznenađeni kad vam kažem da konstantno dobivamo vijesti o brojnim pozitivnim rezultatima korištenja lijekova. Sretni smo što u rubrici Dodatak možemo s vama podijeliti neke inspirativne priče te podatke o tome iz cijeloga svijeta.

Iako pandemija uzima svoj danak – na ekonomskom, emotivnom, mentalnom, fizičkom planu te uz gubitak mnogih života – u isto vrijeme predstavlja fenomenalnu priliku da uronimo u nesebično služenje i pomognemo mnogo većem broju ljudi! Obratite pažnju da pratite situaciju kod novih pacijenata kojima ste

dali lijek za jačanje imuniteta te da provjerite da li su članovima njihovih porodica potrebni lijekovi za stres, depresiju i druga stanja kod kojih vibrionika može biti od pomoći. Drugi važan savjet koji imam za sve praktičare a koji proizlazi iz iskustva našeg proaktivnog pristupa pandemiji, jeste da u budućnosti, radi postizanja maksimalnog učinka, moramo imati dovoljne zalihe bočica, globula i osnovne tinkture (etilni alkohol).

Bojim se da će jednom kada se krivulja novih slučajeva počne smanjivati, ljudi generalno, pa tako i praktičari, biti manje oprezni po pitanju pridržavanja socijalne distance i drugih preventivnih mjera. To bi bilo neozbiljno jer ćemo tako veliki broj ljudi izložiti riziku; naročito one koji su podložni infekciji, kao što su starije osobe ili osobe s ugroženim imunitetom. Potičem sve praktičare da nastave održavati visoku razinu higijene te da se pridržavaju svih mjera zaštite dok COVID-19 ne bude pod punim nadzorom.

Swami je rekao: "U svakom činu svog života zračite nesebičnu ljubav. To će izroniti Božanskost!" – *Božanski govor, 5. juli, 1996.* Molim Swamija da On djeluje kroz nas kako bi ovoj smrtonosnoj pandemiji stao ukraj, a nas učinio sigurnim i zdravim! Razumljivo je da postoji velika količina straha u odnosu na više aspekata života, kao što su zdravlje, odnosi, ekonomija i generalna neizvjesnost u vezi budućnosti. Zato se moramo prisjetiti Swamijevih riječi: "Čemu strah kad sam Ja ovdje?" i pronositi tu poruku svima s kojima dolazimo u dodir (pacijentima, prijateljima, porodicama, susjedima i onima koji su obespravljani) kako bismo njihove živote dotakli na način ispunjen smislom.

U služenju Saija s ljubavlju,

Jit K Aggarwal

❧ Profili praktičara ❧

Praktičar ^{10354...India}, diplomirani inženjer hemije s magisterijem iz dizajna hemijskih postrojenja. Nakon 25 godina rada u renomiranim IT kompanijama, dobrovoljno se povukao u mirovinu 2012. godine kako bi se proteklih šest godina bavio građevinarstvom i poslovanjem nekretninama u Bengaluruu.



Dok je radio u Muscatu, 2002. godine, jedan prijatelj ga je odveo na Sai *bhajane* koji su na njega ostavili izniman utjecaj. Pročitavši knjige o Sai Babi, počeo je doživljavati Swamija kao Boga. Za manje od godinu dana, gdje god da ga je posao odveo, počeo je aktivno učestvovati u aktivnostima služenja Sai organizacije. Također je počeo godišnje posjećivati Puttaparthi kao član seva *dal* tima Maharashtre. Godine 2008, inspirisan Sai grupom iz Punea, prijavio se za vibrioničku obuku.

Nakon što je u decembru 2008. stekao kvalifikaciju AVP, a u oktobru 2009. kvalifikaciju VP, počeo je učestvovati u kampovima u Puneu i oko njega te je za godinu dana tretirao veliki broj pacijenata. Kasnije, usljed poslovnih obaveza, nekoliko godina nije bio u prilici da izdvoji vrijeme za vibrioniku. Godine 2018, potaknut iskrenom željom da obnovi praksu, na prijedlog dr. Aggarwala je završio e-obuku te u julu 2018. učestvovao u AVP radionici u Puttaparthiju kako bi obnovio znanje.

Od sljedećeg mjeseca je počeo tretirati svakog četvrtka ujutro u Shirdi Sai hramu u Bengaluruu. Nekoliko mjeseci kasnije, uz podršku još jednog praktičara¹¹⁵⁹⁷, počeo je služiti uveče u drugom Shirdi hramu gdje obojica dnevno tretiraju 60-70 pacijenata koji dolaze iz drugih dijelova grada i zabačenih krajeva. Kako bi im bilo bolje ili bi se izliječili, oni bi sve više ljudi preporučivali za kliniku. Praktičar to pripisuje vibrionici i pozitivnom ozračju hramova. U vrijeme Shivaratrija, 21. februara 2020, sam je tretirao pacijente do ranih jutarnjih sati. Također redovno pomaže na medicinskim kampovima Sai organizacije koji se organiziraju u zabačenim mjestima svake posljednje subote u mjesecu.

Praktičar otkriva da su neki pacijenti u snovima dobili uputu od Shirdi Sai Babe da ga posjete, kao npr.:

- Ubrzo nakon takvog sna jedna majka mu je u maju 2019. dovela dječaka (11) koji je imao poteškoća s govorom zbog uvećane štitne gušavosti. Prethodno je silno propatila vođajući dječaka po bolnicama te je potrošila mnogo novca. Dječakovo stanje se u roku od dva mjeseca popravilo za 60%; od marta 2020. je 90% bolje, a vibrionički tretman se nastavlja.
- Žena (39) je u snu dobila uputu da prekine sa svim skupim lijekovima koji su uzimali ona i njeno dvoje male djece i da umjesto toga posjeti hram kako bi primila vibrionički tretman. Za samo tri sedmice bila

je potpuno izliječena od desetogodišnje migrene, problema s probavom i nesanice. U skladu s tim, njeni ćerka i sin su se oporavili od svojih hroničnih problema za 95% te nastavljaju revno uzimati svoje lijekove.

Dosad je tretirao preko 4000 pacijenata. Mnogi su doživjeli značajan oporavak od oboljenja kao što su visok pritisak i dijabetes; veliki broj njih se izliječio od hemoroida, gastroenteritisa, neredovnog ili bolnog menzesa, sindroma policističnih jajnika, leukoreje, opadanja kose, migrene, kameca u bubregu, alergije na polen, problema s disanjem, epilepsije, bolova u koljenima i mišićima, i alergija.

Praktičar dijeli nekoliko zanimljivih slučajeva:

- Dvije žene su u protekle dvije godine imale 3-4 pobačaja; nakon pet mjeseci tretmana, imale su normalnu trudnoću i rodile zdrave bebe.
- Građevinski radnik (30) je preko tri godine patio od višestrukih problema uključujući hemoroide, želučane ulcere i gasove. Prije nego što se obratio praktičaru bio je na tretmanu u različitim bolnicama, ali bez uspjeha. U roku od tri mjeseca bio je izliječen od svih simptoma.
- Sedam osoba koje su bolovale od dijabetesa tipa II, a koje su šest mjeseci bile na vibrioničkom tretmanu, postepeno su kroz tri mjeseca smanjivale unos alopatskih lijekova u konsultaciji s liječnicima te su danas samo na vibricama; njihov šećer je i dalje stabilan preko godinu dana.
- Neki od pacijenata koji boluju od dijabetesa tipa I, iako su i dalje na inzulinu, izvještavaju o značajnom poboljšanju ukupnog zdravlja i povećanju nivoa energije nakon što su počeli uzimati vibro lijekove.

Za brzu pomoć kod bolova u mišićima, opekotina, ispucalih peta, neinficiranih rana i kožnog osipa, pored globula, praktičar za vanjsku primjenu daje odgovarajući lijek u želeu od običnog petroleja pomiješanog s *vibhutijem*. Za probleme s kosom i ćelavost, lijek pripremljen u kokosovom ulju za mazanje vlasišta pokazao se izuzetno uspješnim. Djeca koja su dva mjeseca uzimala **CC12.2 Child tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic** pokazala su značajan napredak u učenju; oni koji su ga nastavili uzimati devet mjeseci ili duže, postali su izvrsni u učenju, sportskim aktivnostima, pa čak i generalno u ponašanju. Praktičar kaže da za vrijeme epidemije denge 2019., niti jedan od njegovih 250 pacijenata iz 150 porodica koji su dobili **CC9.2 Infections acute + CC9.3 Tropical diseases + CC9.4 Children's diseases** nije bio zaražen, iako je bolest bila vrlo rasprostranjena u njegovom području. Od marta 2020. distribuirao je propisani lijek, tzv. **Immunity Booster (Lijek za jačanje imuniteta)**, 300 porodica za prevenciju simptoma COVIDA-19, uporedo s higijenskim uputama.

Kako bi u kratkom vremenu tretirao veliki broj pacijenata, intenzivno koristi svoj *Wellness* komplet. Napravio je unaprijeđenu verziju dodajući remedijama kombinacije koje općenito odgovaraju potrebama njegovih pacijenata. U ovisnosti o uzrastu i situaciji, pacijente savjetuje u vezi načina života. Obično preporučuje kvalitetan unos vode, zdravu ishranu koja sadrži svježe voće i povrće, izbjegavanje procesirane hrane, svakodnevnu šetnju te, iznad svega, predavanje problema Božanskim Lotosnim stopalima. Prema njegovom iskustvu, holistički pristup rezultira bržim izlječenjem te svodi mogućnost povrata hroničnih oboljenja na najmanju mjeru.

U njegovom sedmičnom kliničkom radu te mjesečnim kampovima uživa veliku podršku svoje supruge. Ona igra glavnu ulogu u održavanju reda, davanju prve doze, objašnjavanju mjera predostrožnosti, kao i u davanju savjeta za zdravlje. On iskreno vjeruje da je instrument u Swamijevim rukama i da je svrha njegovog života da ponizno i s ljubavlju služi čovječanstvu kako bi slijedio Njegovu zapovijed: "*Služenje čovjeku je služenje Bogu (Manava seva je Madhava seva)*"

Slučaj koji dijeli:

- [Promrzline, bol u ručnom zglobu i prstima](#)

+++++

Praktičari ^{12013 & 11553...India} su pobožan par jer oboje potiču iz duhovno usmjerenih porodica. Suprug, diplomirani inženjer mehanike koji je magistrirao menadžment, povukao se u mirovinu 2010. godine kao viši generalni menadžer nakon 38 godina rada u jednoj renomiranoj organizaciji. Njegova supruga, koja je diplomirala prirodne nauke i podučavanje, 30 godina je radila u srednjoj školi kao profesorica prije nego što se povukla u mirovinu 2012. Suprug je odrastao uz Swamijeva čuda, a supruga je došla u Swamijevo okrilje kad se udala za njega. U proteklih 30-40 godina aktivno učestvuju u Sai organizaciji, a Swami ih je blagoslovio brojnim čudima. Supruga je *bal vikas* učiteljica od 1985. i trenutno služi kao koordinatorica za *balvikas* i žensko krilo u lokalnom Sai centru u kojem suprug služi kao koordinator duhovnog krila. Godine 2011, suprug je dobio priliku da odigra vodeću ulogu u pronalaženju sponzora, nabavci materijala i blagovremenom izvođenju projekta koji je donio vodu jednom selu na brdu u Raigad distriktu Maharashtre.



Uz pomoć u blizini rijeke seljana iskopan je bunar, a voda se pumpala u rezervoar sagrađen na brdu. To je donijelo beskrajnu radost stanovnicima sela (200) koji su se godinama teško mučili kako bi nanijeli vodu iz ravnice. Godine 2008. par je imao sreću da se druži s jednim višim praktičarom. Svjedočili su tome kako pacijenti bivaju izliječeni vibracijskim lijekom koji nije izazivao nikakve nuspojave. Praktičar ih je nadahnuo da i sami završe obuku. Ubrzo nakon što se penzionisao, suprug je završio obuku 2011, a supruga 2012. U početku su oboje liječili sebe i osjetili olakšanje od svojih hroničnih problema s aciditetom (suprug) i bolovima u koljenu (supruga). To je osnažilo njihovo pouzdanje i vjeru. U proteklih 8 godina tretirali su 500 pacijenata i postigli uspjeh s različitim bolestima kao što su proširene vene, aciditet, dijareja, groznica, kašalj i prehlada, rinitis, migrena, vertigo, epilepsija, paraliza, artritis, smrznuto rame, bol u leđima i psorijaza.

Mnogi njihovi pacijenti, nakon što bi isprobali različite vrste liječenja bez mnogo uspjeha, u konačnici bi se okrenuli ka vibrionici i doživjeli izlječenje. Te osobe su vrlo zadovoljne i drugima koji boluju od sličnih problema govore da su se izliječili samo zahvaljujući vibrionici. Generalno, par nalazi da stepen oporavka ovisi od prirode i historije bolesti, vjere, strpljenja i postojanosti. Oni koji očekuju trenutačno izlječenje obeshrabre se ukoliko dođe samo do marginalnog olakšanja. U takvim slučajevima praktičari rade s pacijentima kako bi izgradili njihovo povjerenje u nastavak procesa te korištenja lijekova u skladu s preporukama. Prema njihovom iskustvu, oko 70% svih pacijenata bude izliječeno.

Pored toga, učestvuju u sedmičnim kampovima zdravlja koje organizuje njihov Sai Samiti. Za vrijeme jednog kampa u junu 2016, upoznali su dva pacijenta u ranim 40-im godinama koji su više mjeseci patili od psorijaze. Jedan je uzimao homeopatski, a drugi alopatski tretman, bez uspjeha. U roku od dva mjeseca **CC21.3 Skin allergies + CC21.5 Dry Sores + CC21.10 Psoriasis**, oralno i u kokosovom ulju za vanjsku primjenu, prvi pacijent se izliječio u potpunosti; psorijaza mu se nije vratila skoro četiri godine. Drugi je u roku četiri mjeseca bio 80% bolje i nastavlja uzimati lijek. Par smatra da bi vibrionika trebala postati dijelom svih kampova zdravlja Sai organizacije jer mnogi liječnici, zbog svoje vjere u Swamija i poznavanja vibrionike, upućuju pacijente njima kako bi ubrzali izlječenje. To se naročito odnosi na hronične bolesti kao što su konstipacija, hemoroidi, nesanica, bolovi u koljenu, bolovi u leđima i astma. Pacijenti traže jače lijekove (zbog bržeg izlječenja) za ova oboljenja jer im ona otežavaju obavljanje svakodnevnih zadataka.

Praktičari također šalju lijekove poštom rođacima i prijateljima u različitim dijelovima Indije. Kada idu u posjet djeci u SAD, jednom u dvije godine, pored *Wellness* kompleta, nose 36 osnovnih lijekova iz 108CC kutije, za uobičajene akutne probleme kao što su prehlada, kašalj, groznica, glavobolja, problemi s probavom i bolovi, kao i lijekove za neka hronična oboljenja na osnovu prethodno primljenih informacija. Mnogi Sai poklonici u SAD su imali blagodeti od njihove seve. Porodica njihove ćerke je razvila snažnu vjeru u vibrioniku toliko da njihova četverogodišnja unuka traži samo "vibrice" kad god je bolesna.

Praktičari smatraju da je blagoslov za čovječanstvo to što je takva medicina, koja djeluje na nivou vibracija i ne dovodi do nuspojava, dostupna i besplatna! Oni distribuiraju vibro lijekove s čvrstim uvjerenjem da je Swami taj koji liječi, a da su oni samo instrumenti. Njihova vjera u uspješnost vibrionike je vremenom umnogome izrasla. Smatraju da što se više ljudi izliječi, to će više preporučivati vibrioniku drugima i ovo polje medicine će rasti. Nadaju se da će u budućnosti veći broj poklonika završiti obuku i da će doprijeti do krajeva koja još uvijek nemaju pristup ovoj blagodeti. Zaključuju da je služenje putem vibrionike izuzetno ispunjavajuće, baš kao da činite ponudu Bogu!

Slučajevi koje dijele:

- [Aciditet](#)
- [Migrena](#)
- [Bellova pareza](#)

❧ Slučajevi s kombinacijama ❧

1. Promrzline, bol u ručnom zglobu i prstima ^{10354...India}

Viši službenik za sigurnost (42) koji radi na gradilištu u smjenama, u proteklih 10 godina je patio od teških bolova u zglobovima ruku, naročito u predjelu zapešća. Usljed izloženosti hladnim noćima tokom zime,

imao je pomrzline (male lezije izazvane upalom sićušnih krvnih sudova usljed izloženosti hladnom zraku koje se najčešće javljaju po koži šaka i stopala), zbog čega nije mogao bez poteškoća savijati ili ispružati prste. Također je osjećao pečenje u predjelu dlanova i lagano oticanje u stopalima. Njegov bol bi bio intenzivan tokom zime, naročito za vrijeme noćnih smjena kada bi mu prsti postali crveni, utrnuti i ukočeni. Stanje bi mu se popravilo kad bi vrijeme postalo toplije. Godinama je uzimao alopatske lijekove koje mu je propisao liječnik, ali bez gotovo ikakvih rezultata. Kako zbog bolova nije mogao dobro spavati, bio je ovisan o sredstvima protiv bolova. Pored toga, često je patio od gubitka pamćenja. 30. septembra 2018, kada je posjetio praktičara za vrijeme redovnog kampa, dobio je:

Move Well-2* + Tiredness/Fatigue + CC9.2 Infections acute + CC12.4 Autoimmune diseases + CC15.6 Sleep disorders + CC21.2 Skin infections + CC21.3 Skin allergies...QDS**

Nakon mjesec dana, 1. novembra, pacijent je izvijestio da može relativno dobro micati prstima, bez previše bola; pekuća senzacija u dlanovima i oticanje u stopalima su nestali. Bio je vrlo sretan što može sam voziti svoj motor nakon što se proteklih 10 godina vozio samo na stražnjem sjedištu. Također je dobro spavao bez potrebe za analgeticima! Vidjevši kako mu se stanje znatno popravilo, pacijent je prestao uzimati alopatske lijekove. Dana 22. novembra 2019. bio je oslobođen svih simptoma, a doziranje je smanjeno na **TDS**. U decembru nije došao na kamp po novu dozu, ali je u januaru 2020. izvijestio da se osjeća 100% dobro. Cijela zima je protekla u miru bez uobičajenih simptoma bola, crvenila, utrnulosti ili ukočenosti. Osjećao se zdravo te je bio u stanju nastaviti obavljati svoje dužnosti bez problema. Bio je uvjeren da mu se simptomi neće vratiti te nije ponovo došao, ali je mnogo prijatelja uputio na liječenje u kamp. Od aprila 2020. nije bilo povrata simptoma.

Napomena urednika: U skladu sa specifičnom potrebom pacijenata u kampu, praktičar je dodao nekoliko kombinacija svom *Wellness* kompletu i dvije takve kombinacije (vidi ispod) je iskoristio kako bi tretirao ovog pacijenta. **CC9.2 Infections acute** je dodan kako bi se spriječila moguća respiratorna infekcija jer je pacijent zbog rada u smjenama bio izložen temperaturnim promjenama. Lijekovi za kožu su uvršteni kako bi se izbjegla moguća infekcija usljed promrzlina. **CC15.6 Sleep disorders** nije dat zasebno jer je pacijent morao da se odmara i spava tokom dana.

***Move Well 2: CC3.7 Circulation + CC12.1 Adult tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.2 SMJ pain + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine**

****Isprpljenost/umor: CC3.1 Heart tonic + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic + CC18.1 Brain disabilities**

+++++

2. Aciditet ^{12013...India}

Kako je zauzimao višu poziciju na poslu, gospodin (62) je 2006. promaknut na odgovorniju poziciju. To mu je donijelo mnogo stresa i uskoro je razvio kiseli refluks, nadutost i podrigivanje s okusom kiselosti nakon svakog obroka, naročito doručka! Pored toga, učestalost jutarnjeg pražnjenja se povećala s jednom na 2-3 puta dnevno. Početkom 2007. doktor mu je propisao Pantocid tablete jednom dnevno, koje je uzimao pet godina sve do 2011. To mu je dosta pomagalo, ali i dalje je sve gore navedene simptome osjećao 2-3 puta sedmično. Kada se povukao u penziju 2010, i dalje je bio pod stresom jer je preuzeo vodeću ulogu u brojnim aktivnostima služenja. I dalje je bio ovisan o alopatskim tabletama jer je smatrao da nema izbora. Kada je 2011. postao praktičar, iskoristio je priliku da tretira samog sebe te je 8. novembra počeo uzimati:

CC4.1 Digestion tonic + CC4.10 Indigestion + CC15.1 Mental & Emotional tonic...QDS

Unutar tri mjeseca bio je oslobođen podrigivanja, pražnjenje se normaliziralo, a kiseli refluks i gasovi su se smanjili za oko 70%. Stoga je 15. februara 2010. smanjio unos Pantocida na svaki drugi dan, a do 31. marta na dvaput sedmično, dok je vibrice nastavio uzimati s istim doziranjem. Dana 1. jula, kako je bio potpuno oslobođen svih simptoma, prestao je uzimati Pantocid te smanjio doziranje na **TDS**. Nakon 2½ mjeseca, kako se niti jedan od simptoma nije vratio, doziranje je smanjio na **OD** i prestao s uzimanjem 15. novembra 2010. Do danas nije došlo do povrata simptoma.

+++++

3. Migrena ^{12013 & 11553...India}

Žena (29) je od decembra 2014. godine 15 do 20 dana u mjesecu patila od intenzivnih glavobolja. Bol bi počela iznad očiju i postajala oštrija prema lijevoj strani glave; trajala bi po cijeli dan sve dok ne bi zaspala. Ponekad su bol pratili drhtanje i groznica, a temperatura bi se popela do 38,8°C i spustila samo nakon što bi uzela alopatski lijek. Kako CT nije ukazivao ni na kakvu patologiju, pacijentica je pripisala stanje

pretjeranom pritisku na poslu i posljedičnom mentalnom stresu. Uzimala je alopatske lijekove skoro godinu dana, ali kako je razvila pekuću senzaciju u želucu, prestala je s tim u decembru 2015.

Zatim je prešla na homeopatsko liječenje i do januara 2017. bila 75% bolje. Učestalost glavobolja se smanjila na jednom sedmično, glavobolja je bila manje bolna i trajala 3-4 sata prilikom svakog napada. U junu 2017, kako nije bilo daljnjeg oporavka i kako je bio dosta skup, prestala je s tretmanom. Nakon 15 dana glavobolja se vratila s istim intenzitetom i učestalošću kao prije početka homeopatskog tretmana. Stoga je morala nastaviti s njim. Trebalo joj je osam mjeseci da dostigne 75% poboljšanja za koje se činilo da je maksimum. Od tada je počela tražiti alternative koje bi je izliječile u potpunosti. Uskoro je saznala za vibrioniku. Prestala je s homeopatskim tretmanom i 15. februara 2018. konsultirala praktičara koji joj je dao:

CC4.10 Indigestion + CC11.3 Headaches + CC11.4 Migraines + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.5 Sinusitis...6TD

30. aprila 2018. pacijentica je izvijestila da se osjeća mnogo bolje jer je u protekla 2½ mjeseca imala glavobolju samo jednom u 10-15 dana; intenzitet je bio mnogo manji, a napad trajao 2-3 sata. 30. juna, kako je glavobolja postala rjeđa i trajala samo oko sat vremena, doziranje je smanjeno na **TDS**. Glavobolja je bivala sve blaža i povukla se do 30. septembra 2018, što je dovelo do prijeko potrebnog olakšanja. Pacijentica je željela nastaviti uzimati lijek **TDS** još nekoliko mjeseci jer se užasavala ideje da bi se glavobolja mogla vratiti. U aprilu 2019. doziranje je smanjeno na **OD**, što prema informacijama iz aprila 2020. nastavlja i dalje jer ne želi da prekine tretman ili smanji doziranje.

+++++

4. Bellova pareza ^{12013 & 11553...India}

Gospođa (62) u SAD je proteklih šest mjeseci prolazila kroz veliki stres. 4. juna 2015, dok je vozila, odjednom je osjetila otupjelost i bolno trzanje na lijevoj strani lica te je morala zaustaviti kola sa strane. Kako je osjetila da joj je lice paralizirano, otišla je u bolnicu po hitnu pomoć. Doktor koji je dijagnosticirao stanje kao Bellovu parezu nije davao mnogo nade te je rekao da će joj trebati sedmice steroida i fizioterapije kako bi došlo do bilo kakvog poboljšanja, ako ikakvog. Gospođa je odlučila da neće uzimati steroide, već je, kako joj je savjetovano, počela ići na fizioterapiju dva puta sedmično. Kako su joj se usta iskrivila na lijevu stranu i kako je izgubila osjetljivost, nije mogla uzimati hranu ili žvakati s te strane jer bi se ugrizla za obraz ili usnu. Kako nije došlo do poboljšanja, postala je zabrinuta, a nivo stresa je porastao. U ranoj jutro 18. juna 2015, osjećala se očajno i počela intenzivno da se moli Swamiju. Iznutra je dobila poruku da bi trebala uzeti lijek od praktičarā, roditelja njene prijateljice, koji se trenutno bili u posjeti SAD-u. Odmah ih je nazvala a njihova kćerka joj je uskoro donijela sljedeći lijek:

CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.4 Paralysis...6TD

21. juna 2015, kada su praktičari posjetili Sai centar, bili su prijatno iznenađeni vidjevši pacijenticu bez ijednog simptoma facijalne paralize. Ona im je radnosno saopštila da joj se lice vratilo u savršeno normalno stanje za manje od 48 sati. Nije došlo do oštećenja živaca, a ona se osjećala skroz dobro. Dana 24. juna 2015, doziranje je smanjeno na **TDS**. Kako pacijentica nije osjećala da treba nastaviti dugo uzimati lijek, prestala je s uzimanjem nakon mjesec dana. I dalje je u kontaktu sa praktičarima. Od aprila 2020. nije bilo povrata simptoma.

Svjedočenje pacijentkinje:

"Nakon 48 sati moje se lice potpuno vratilo u normalu, bez paralize ili oštećenja nerva. Prije vibrionike nisam mogla čak ni trepnuti lijevom okom i morala sam koristiti prst kako bih ga zatvorila i vrlo često prala vodom. Swamijevom milošću i ljubavlju ovog gospodina, putem vibrionike sam potpuno izliječena i vraćena u normalno stanje.

Doktor je bio zapanjen jer nikada nije doživio tako brz oporavak – naročito bez ikakve fizičke terapije ili steroida – što je ono što su oni preporučivali. Rekao je, citiram: *"ovo je definitivno ono što se može nazvati čudom, nešto što nikad nisam doživio u svojoj cjeloživotnoj liječničkoj praksi."*

+++++

5. Anksioznost, depresija, napadi panike, tinitus ^{02899...UK}

Žena (63) je proteklih 10 godina patila od anksioznosti, depresije, napada panike i pomalo od nesanice. Postala je potpuno ovisna o alopatskim lijekovima jer su joj oni pomagali da kontrolira napade panike, ide na posao i obavlja uobičajene aktivnosti. Ako bi neko vrijeme prestala da ih uzima, simptomi bi se vratili a

stanje pogoršalo. Osjećala se bolje samo kad bi nastavila da uzima lijekove i tada bi joj trebalo dugo vremena da se stanje normalizira. Trenutna faza bolesti je počela 1. aprila 2016, kada su napadi panike postali vrlo ozbiljni i praćeni konstantnim zujanjem (tinitus) u glavi i gubitkom apetita. Samo bi otišla na posao i vratila se pravo kući. Nije imala želje da izlazi ili prima kućne posjete. Kontinuirano zujanje u ušima ju je držalo budnom, a tablete za spavanje nisu pomagale. To je postalo toliko opterećujuće da je u julu 2016. prestala ići na posao. Doktori su željeli odrediti uzrok zujanja. Dana 24. jula 2016. poslana je na MR mozga, ali se stanje pogoršalo. Iako je snažno vjerovala u alopatriju, zahvaljujući prijateljstvu dugom 20 godina, 23. avgusta 2016. pristala je posjetiti praktičarku i dobila:

#1. CC5.3 Meniere's disease + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.2 Psychiatric disorders + CC15.6 Sleep disorders + CC17.3 Brain & Memory tonic...TDS

Njena sestra blizanka je bila u kontaktu s praktičarkom i rekla joj je da pacijentica nije uzimala **#1** nakon prve doze. U naredna dva mjeseca stanje joj se progresivno pogoršavalo, tako da je često odlazila u bolnicu i vraćala se iz nje. Jela je slabo, jako oslabila i nije dobro spavala. Nije izlazila iz kuće. Sve je to dovelo do toga da pomisli kako ne postoji ništa što joj može pomoći. Rekla je sestri da osjeća da će uskoro umrijeti.

Očajna, sestra je 28. oktobra 2016. kontaktirala praktičarku. Kako pacijentica nije pokazivala sklonost ka vibrioničkim lijekovima, njena sestra je pitala da li se za nju može išta učiniti. Kako je upravo završila obuku za SVP, praktičarka je ponudila da je tretira liječenjem na daljinu koje je počelo 31. oktobra uz pomoć slike pacijentice u punoj dužini. Kombinacija je bila:

#2. NM5 Brain TS + NM6 Calming + NM12 Combination-12 + NM88 Meniere's Disease + SM39 Tension + SM41 Uplift...TDS

Pacijentica se istog dana osjetila smirenijom i nešto pojela. Isto večer je izašla vani kako bi vidjela sina i unuke. Kako se odašiljanje nastavilo, jela je malo više svaki dan i čak počela normalno da razgovara. U samo tri dana došlo je do 50% poboljšanja napada panike i apetita, ali se zujanje nastavilo. Stoga je 3. novembra 2016. lijek pojačan na:

#3. SM19 Ears + #2...TDS

Do 8. novembra 2016. pacijentica se osjećala mnogo bolje, ali je zujanje bilo samo 50% bolje. Tek je tad dobila rezultate MR pregleda koji su pokazivali da je sve normalno. Sada je bila spremna da uzima lijek oralno tako da joj je sestra dala **#3** i od tada je odašiljanje prekinuto.

Do zadnje sedmice 2017, zujanje se smanjilo za 60%. Tada je posjetila liječnika koji joj je rekao da je zujanje posljedica hemijskog trovanja usljed dugotrajnog uzimanja mješavine alopatskih lijekova. Liječnici su počeli da joj smanjuju lijekove dok je ona nastavila uzimati vibrioniku i do kraja marta ubrzano napredovala do 90% olakšanja svih simptoma.

Stoga je doziranje smanjeno na **BD** uz savjet da ga smanjuje postepeno prije nego što skroz prestane. Do jula 2017. se izliječila u potpunosti. Trenutno ne uzima nikakve alopatske lijekove, potpuno je zdrava i u septembru 2017. počela je ponovo raditi puno radno vrijeme.

Dodatak praktičarke iz marta 2020: Pacijentica je zapravo prestala uzimati lijek kad joj je doziranje smanjeno na **BD**, ali to nije prijavila. I dalje se osjećala dobro bez ikakvih lijekova sve do decembra 2019. kada je doživjela blagi relaps simptoma anksioznosti. Međutim, odlučila da je neće uzeti nikakav lijek, uključujući i vibrionički, uvjerena da može liječiti samu sebe. Uprkos blagom relapsu, dobra strana ovog slučaja jeste da je pacijentica, koja je 10 godina patila od teške dijagnoze, za pet mjeseci vibrioničkog tretmana uspjela da se oporavi gotovo u potpunosti i da je postala dovoljno snažna da se bori sama bez ikakve vanjske pomoći.

Ako koristite 108CC kutiju, za #2 treba dati: CC5.3 Meniere's disease + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.2 Cleansing; a za #3: CC5.1 Ear infections + CC5.3 Meniere's disease + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Cleansing

+++++

6. Neplodnost – erektilna disfunkcija, cista na jajniku ^{10980...India}

Mladi par je pokušavao začeti tri godine otkad su se uzeli 2011. godine. Dana 10. marta 2014. suprug (26) je došao sa medicinskim nalazom koji je pokazivao da pati od erektilne disfunkcije. Bio je na

ayurvedskom, kasnije na homeopatskom tretmanu, što je bilo vrlo skupo, dvije godine, ali bez uspjeha. Dobio je:

CC14.3 Male infertility...TDS

Nakon dvije sedmice je izvijestio da mu je erekcija 50% bolje. Dana 5. aprila 2014. je došao sa suprugom. Oboje su bili sretni jer je njegova erektilna disfunkcija nestala. Nastavio je uzimati lijek još 2½ mjeseca TDS, a zatim je 20. juna 2014. na svoju ruku prestao jer je osjećao da mu lijek više nije potreban.

Nadahnuta brzim izlječenjem svog supruga, supruga (23) je željela probati vibrioniku za svoje probleme. U proteklih godinu dana menzes joj je bio neredovit i kasnio, a razmak između ciklusa je iznosio 2-3 mjeseca. Ultrazvučni nalaz iz decembra 2013. je pokazao cistu na jajniku. 5. aprila 2014. je dobila:

CC8.1 Female tonic + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.8 Menses irregular...TDS

Sljedeća tri ciklusa, od maja do jula 2014, su bila redovna i po mjesec dana razmaka u odnosu na prethodni. Na njihovu veliku radost žena je začela u avgustu 2014. Rutinski pregled je pokazao da nema cistu. Iako joj je savjetovano da lijek nastavi uzimati tokom trudnoće, par je kontaktirao praktičarku samo kako bi joj prenio sretne vijesti da su 29. maja 2015. dobili zdravu malu djevojčicu. Majka je ponovo začela i rodila dječaka u maju 2018. I majka i dijete su bili zdravi. Danas cijela porodica uzima samo vibrioničke lijekove za bilo koji problem za zdravljem. Prema zadnjim informacijama iz aprila 2020, i roditelji i djeca su čili i zdravi.

Svjedočenje pacijenta od 15. marta 2019: Supruga i ja smo uzeli vibro lijek u martu 2014, ja za erektilnu funkciju, a ona za cistu na jajniku i neredovnu menstruaciju. Zbog ovih problema nismo mogli začeti tri godine nakon što smo se uzeli. Nakon tri mjeseca supruga je začela i u maju 2015. blagoslovljeni smo malom djevojčicom. Nedavno, u maju 2018. smo ponovo blagoslovljeni malim dječakom. Od 2014. do danas nismo uzeli niti jedan drugi lijek za navedene probleme, niti su se oni vratili. Zahvalni smo vibrioničkom liječenju i Sai Babi koji su nam pomogli da se izliječimo.

+++++

7. Menstruani bol, anemija, kiselost ^{11585...India}

Žena (38) iz zabačenog sela je 25 godina patila od jakih bolova tokom menstrualnog ciklusa iako joj je krvarenje bilo normalno. Prema savjetu liječnika uzimala je analgetike samo kada bi bol postala nepodnošljiva. Prije dvije godine je počela osjećati pekuću senzaciju u želucu te je počela uzimati antacide. U martu 2017. joj je rečeno da je anemična jer joj je razina hemoglobina bila 7, znatno ispod normalnog raspona od 12–16 g/dl. 25. aprila 2017. je posjetila praktičara i požalila mu se na slabost i iscrpljenost. Dobila je:

Za menstrualni bol i anemiju:

#1. CC3.1 Heart tonic + CC8.8 Menses irregular + CC12.1 Adult tonic...TDS

Prestala je uzimati sredstva protiv bolova prije nego što je počela uzimati #1, ali je nastavila koristiti antacid. Za vrijeme kontrole 19. maja 2017. bila je sretna što može izvijestiti da prvi put u posljednjih 25 godina nije osjećala **nikakvu bol** za vrijeme menstruacije. Zamoljena je da nastavi uzimati #1, a također je dobila:

Za kiselost:

#2. CC4.10 Indigestion...TDS

U ovom trenutku je prestala uzimati i antacide. Nakon osam sedmica, 16. jula, obavijestila je praktičara da nije osjećala nikakvu bol za vrijeme menstruacije u junu i julu i da je potpuno oslobođena kiselosti. Nije osjećala slabost i iscrpljenost, i nije smatrala da treba ponovo raditi nalaz krvi. Doziranje #1 i #2 je manjeno na **BD** dvije sedmice, zatim na **OD** naredne dvije sedmice, i postepeno smanjivano do **OW** prije nego što je konačno prestala 30. septembra 2017. Nadahnuti ljekovitim djelovanjem vibrionike, članovi njene porodice su također počeli uzimati lijekove od praktičara. U aprilu 2020. pacijentica je potvrdila da je i dalje zdrava bez povrata simptoma.

+++++

8. Konstipacija ^{11614...India}

Žena (61) je proteklih pet godina patila od konstipacije uprkos tome što je pila 2 litra vode dnevno i što je imala balansiranu ishranu koja je uključivala voće i povrće. Nije mogla imati stolicu bez naprezanja ukoliko nije svaki drugi dan uzimala laksative. Prije tri mjeseca, stanje joj je postalo tako loše da je počela uzimati

laksative svaki dan. Čak je i tada imala pražnjenje samo jednom u tri dana, i to s velikim poteškoćama. 7. septembra 2019. je dobila:

CC4.1 Digestion tonic...TDS

Nakon sedam dana je izvijestila da je 30-40% bolje jer je sad imala stolicu svaki drugi dan, s manje poteškoća. Nakon još sedam dana, bila je 100% bolje i imala stolicu svaki dan, bez problema. 4. oktobra 2019, pacijentica je potvrdila da je prestala uzimati laksative tri dana ranije; pražnjenje je postalo normalno, a njene muke koje su trajale 5 godina su bile zaista završene. Doziranje je smanjeno na **OD**, i postepeno do 23. oktobra smanjeno na **OW**. Prestala je na svoju ruku uzimati lijek 28. oktobra 2019. jer nije osjećala potrebu za njim. U aprilu 2020. je potvrdila da nije bilo povrata simptoma.

+++++

9. Spondilitis, svrab ^{11614...India}

Gospodin (54) je patio od višestrukih problema. Proteklih šest mjeseci osjećao je konstantnu bol i ukočenost ramena i vrata te nije mogao micati vratom bez bolova, ali nije uzimao nikakve lijekove. Pored toga, tri mjeseca ranije je počelo da osjeća svrab u predjelu lijeve šake i lijeve potkoljenice što ga je konstantno mučilo. Mazanje mašću koju mu je preporučio ljekar nije pomagalo, pa je prestao. Petnaest dana ranije bol u vratu i ramenima je postao nepodnošljiv i također je počeo svaku noć osjećati bol po cijelom tijelu. Stoga je otišao na pregled i dobio dijagnozu – spondilitis. Doktor mu je propisao fizioterapiju na koju je išao sedam dana, ali to nije mnogo pomoglo. Stoga je sljedeće sedmice fizioterapija dopunjena alopatskim lijekovima. To mu je malo pomoglo, ali je bol i dalje bio prisutan. Kasnije, tri dana prije posjete praktičaru, počeo je osjećati otupjelost u lijevom ramenu. Tada je odlučio da će prestati uzimati alopatski lijek i umjesto toga početi s vibrionikom. 29. septembra 2019. praktičar mu je dao sljedeći lijek:

CC20.5 Spine + CC21.3 Skin allergies...TDS

U roku od pet dana pacijent je bio oslobođen otupjelosti, bola te ukočenosti vrata i ramena. Pored toga, svrab se popravio za oko 60-70%. Do 17. oktobra 2019. bio je 100% oslobođen svih simptoma koji su ga tištili. Izjavio je da to što je za 18 dana vibrioničkog tretmana oslobođen svih fizičkih problema nije ništa manje od čuda. Doziranje je najprije smanjeno na **OD**, a zatim u periodu od tri sedmice smanjivano do **OW**, da bi bilo prekinuto 7. novembra. 19. decembra 2019. pacijent je potvrdio da je sve i dalje dobro. U aprilu 2020. je potvrdio da nije bilo povrata simptoma.

+++++

10. Papularna urtikarija ^{03552...UAE}

Žena (37) je osjećala svrab u predjelu šaka, stopala i trbuha. Bila je u šestom mjesecu trudnoće, a tri sedmice ranije su joj dijagnosticirali papularnu urtikariju. Doktor joj je propisao kremu na bazi kortikosteroida, ali je pacijentica oklijevala. Stoga se okrenula biljnim preparatima kao što su pasta od neema, gel od aloja vere i kupka od zobene kaše, ali ništa nije imalo značajniji efekat. Posjetila je praktičarku 18. jula 2016. i dobila:

#1. CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC21.3 Skin allergies...TDS i u vodi za vanjsku primjenu...**BD**, ujutro nakon kupanja i naveče pred spavanje

#2. CC8.2 Pregnancy tonic...TDS

Sljedećeg dana, svrab u šakama i stopalima se pogoršao, ali je nastavila da uzima lijek **TDS**. Nakon dva dana, pogoršanje se smanjilo, i u roku od sedam dana svrab u šakama i trbuhu se popravio za 90%, a na stopalima se smanjio za 50%.

Do kraja treće sedmice, 7. avgusta 2016, svrab je potpuno nestao. Pacijentica je bila sretna kad je shvatila da je bol koji je osjećala na mjestu carskog reza također nestao. Doziranje **#1** je smanjeno na **BD** sedam dana, a zatim na **OD** mjesec dana prije nego što je 15. septembra prekinuto. Savjetovano joj je da **#2** nastavi uzimati do poroda. U oktobru 2016. je rodila zdravu bebu. Kada je zadnji put kontaktirala praktičarku 2019. nije bilo povrata svraba.

+++++

☞ Kutak za odgovore ☞

Pitanje 1: Mogu li uzimati svoj lijek za bilo koji drugi akutni ili hronični problem uporedo sa preventivnim lijekom za Covid-19?

Odgovor: Lijek za prevenciju Covida-19 treba uzimati zasebno (bez kombiniranja s bilo kojim drugim lijekom) ujutro kad se probudite. Lijek za bilo koji drugi problem možete uzeti 20 minuta poslije. Usput, znamo da pravilo od 20 minuta također važi za nozod i mijazam kada se trebaju uzimati s drugim lijekom. Uvijek smo smatrali da je obično razmak od 5 minuta između dva lijeka dovoljan, ali prema posljednjim istraživanjima, pokazalo se da je raspon od 20 minuta idealan u svim slučajevima.

+++++

Pitanje 2: Otkrio sam da je za akutne probleme u mojoj porodici kapljica iz 108CC kutije koja se stavi direktno u vodu brža za pripremu i djelotvornija od globula rastvorenih u vodi. Mogu li isti metod primijeniti i kod pacijenata?

Odgovor: Možete, ali imajte na umu da lijek u vodi traje onoliko koliko je voda dobra za piće, otprilike sedam dana. Stoga ovaj metod vjerovatno neće biti praktičan u slučaju hronične bolesti ukoliko osoba nije u prilici da vas posjećuje svake sedmice kako bi dobila novu dozu. (Pogledajte također Pitanje 3 u Svesci 9, broj 2)

+++++

Pitanje 3: Bakrena udubljenja u mojoj SRMP su tokom godina dosta potamnila. Da li to i na koji način utiče na lijekove koji se u njima pripremaju? Postoji li išta što mogu učiniti da to uklonim?

Odgovor: Nije važno ako su udubljenja potamnila jer to ne utiče na lijekove koje u njima pripremате. Međutim, preporučujemo da ih s vremena na vrijeme očistite pomoću gaze i nekoliko kapljica etilnog alkohola.

+++++

Pitanje 4: Odnedavno sam počeo koristiti difuzor (umjesto spreja) za raspršivanje CC15.1 Mental & Emotional tonic u svojoj kući kako bih se zaštitio od negativnih energija. Da li vi to preporučujete?

Odgovor: Na prvi pogled upotreba difuzora se čini kao dobra ideja jer kontinuirano proizvodi finu izmaglicu koja se može proširiti na šire područje sobe. Nema sumnje da će u slučaju fizičke supstance, kao što su cvijetne esencije, upotreba difuzora biti vrlo korisna. Ali kad prščemo lijek, to činimo uz molitvu. Kada lijek stavite u difuzor, lako je zanemariti na molitvu koja je u najmanju ruku jednako važna kao i lijek. Zbog toga je bolje svjesno prskati nego koristiti difuzor. Pored toga, misli, osjećanja i vizualizacije ljudi koji žive u kući također igraju važnu ulogu u odbijanju negativnih energija.

+++++

Pitanje 5: Moj pacijent koji živi u inostranstvu ima sistemski lupus na koji, prema SVP priručniku, dobro djeluje nozod krvi. Kako nije u prilici da pošalje uzorak, postoji li neka alternativa?

Odgovor: Da. Krvni nozod se primarno koristi za liječenje poremećaja krvi, ali kako krv sadrži kompletan energetski potpis osobe, koristi se i za liječenje bilo koje komplicirane ili sistemske bolesti. Jedini dio tijela koji pored krvi sadrži potpuni otisak osobe je kosa koja se, iako se primarno koristi za liječenje problema s kosom, također može koristiti za tretiranje svake sistemske bolesti. Stoga će, u slučaju vašeg pacijenta, nozod kose biti jednako djelotvoran kao nozod krvi.

Imajte na umu da se nozod načinjen od morbidnih tvari kao što su urin, sputum, gnoj, iscjedak iz uha/oka/nosa koristi za liječenje oboljenja odgovarajućeg tjelesnog sistema ili organa. Krvni ili nozod kose se također mogu koristiti za tretiranje tih oboljenja, ali nozod načinjen od specifične bolesne tvari će postići mnogo brži rezultat.

+++++

Pitanje 6: Želio bih potencirati četiri različita alopatska lijeka svog pacijenta. Oni mu proizvode neke nove probleme iako dobro djeluju na različite probleme sa zdravljem. Može li potencirani lijek uzrokovati jako izbacivanje toksina?

Odgovor: Činjenica da lijekovi koje vaš pacijent uzima dovode do novih problema ukazuje na to da je došlo do akumulacije toksina. Potencirani lijek može pomoći ublažavanju nuspojava izbacivanjem toksina iz tijela. U većini slučajeva izbacivanje je tiho i neprimjetno tako da pacijent ne osjeća nikakvu nelagodu.

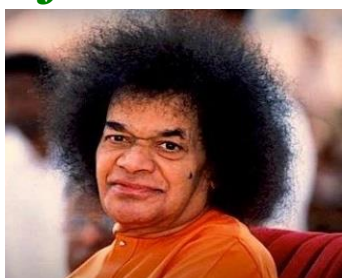
Ali u nekim slučajevima izbacivanje može biti snažno i dovesti do patnje, za šta obično nema upozorenja. Stoga je mudro biti oprezan i početi s malim doziranjem, recimo sa **OD** ili čak s jednom dozom, a zatim postepeno povećavati do **TDS**. Usput, isto važi i kada nekoga tretiramo potenciranim alergenom.

+++++

Pitanje 7: Kako je um korijen svih bolesti, je li moguće da je odgovoran i za bolest uzrokovanu nesrećom kada u datom trenutku u osobi nije bilo ni traga misli o nesreći?

Odgovor: Kada osoba doživi nesreću i bude ozlijeđena, čini se da um nije mogao biti odgovoran jer osoba nije svjesno mislila o tome. Međutim, moramo biti svjesni da sve naše misli i osjećanja bivaju zabilježene u podsvjesnom umu. Negativna misao iz podsvijesti može rezultirati nesrećom i dovesti do povrede.

❧ Božanske riječi Vrhovnog Iscjelitelja ❧



“Tamo gdje vladaju prljavština i ozračje nečistoće, tu borave prljave i loše bakterije, dok na mjestu kojim vladaju dobrota i čistota borave čiste bakterije. Kada dodirujemo tijelo koje nije čisto, postoji mogućnost da se bakterije i virusi prenesu na nas. Također, to prljavo i tijelo koje nije prožeto svetošću može prenijeti dio svoje nečistoće na nas. U tom slučaju, jedno i drugo tijelo se ponašaju poput magneta. To je razlog zbog kojeg bi se osobe koje krenu putem sadhane trebale držati podalje od okoline i predmeta koji nisu čisti. U tom kontekstu su nam naši preci savjetovali da dodirujemo stopala svetih i starijih ljudi, kako bi se svetost sadržana u njihovom tijelu mogla prenijeti na nas. Slično tome, ako dotaknete tijelo koje nije sveto, nečistoća ili odsustvo svetosti se također mogu prenijeti na vas.”

... Sathya Sai Baba, Dobro zdravlje je čovjekovo najveće bogatstvo, Ljetni pljuskovi, juni 1978.
<http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1978/ss1978-28.pdf>

+++++

“Iskoristite svaku priliku da služite društvu. Služenje ne mora biti ograničeno na pojedince. Važno je služiti naciji. Ne morate istraživati koje vrste služenja treba činiti. Kad god saznate da možete pomoći bilo kome u potrebi, učinite to. Nemojte praviti razliku između bogatih i siromašnih ili onih koji to zaslužuju ili ne zaslužuju. Neka vaše služenje bude u skladu s potrebama situacije.”

...Sathya Sai Baba, “Duh služenja”, Božanski govor, 21. novembar, 1988
<http://www.sssbpt.info/ssspeak/volume21/sss21-31.pdf>

❧ Obavještenja ❧

Predstojeće radionice*

- ❖ **Indija Delhi-NCR:** Online seminar obnavljanja znanja, 8-12- maj 2020, dva sata dnevno, kontaktirati Dr Sangeetu Srivastava na dr.srivastava.sangeeta@gmail.com ili telefonom na 9811-298-552
- ❖ **Indija Puttaparthi:** AVP radionica **8-14 juli 2020**, kontaktirati Lalithu na elay54@yahoo.com ili telefonom na 8500-676-092
- ❖ **Indija Puttaparthi:** SVP seminar obnavljanja znanja, **16-17 juli 2020**, kontaktirati Hem na 99sairam@vibrionics.org

- ❖ **VB London:** UK Nacionalni godišnji seminar obnavljanja znanja, **20. septembar 2020**, kontaktirati Jeram Patel na jeramjoe@gmail.com
- ❖ **SAD Richmond VA:** AVP radionica, **9-11 oktobar 2020**, kontaktirati Susan na saivibrionics.usa.can@gmail.com
- ❖ **Indija Puttaparthi:** AVP radionica, **25. novembar-1. decembar 2020**, kontaktirati Lalithu na elay54@yahoo.com ili telefonom na 8500-676-092
- ❖ **Indija Puttaparthi:** SVP radionica, **3-7. decembar 2020**, kontaktirati Hem na 99sairam@vibrionics.org

* AVP i SVP radionice su namijenjene samo onima koji su prošli prijemni proces i e-obuku. Seminari obnavljanja znanja su za postojeće praktičare.

❧ Dodatak ❧

1. Savjeti za zdravlje

Začinite svoj dan na zdrav način!*

"Hrana koju konzumiramo treba biti ukusna, hranjiva i prijatna. Ne treba biti prezačinjena ili slana; trebamo održavati ravnotežu. Hrana ne bi trebala pobuđivati strasti, niti nas uspavljivati. Radžasična hrana pobuđuje strasti; tamasična hrana izaziva tromost i pospanost. Satvična hrana nas čini zadovoljnim, a da pritom ne rasplamsava strasti niti izoštrava emocije."...Sri Sathya Sai Baba¹

Šta je začini?

Začin je osušeni dio biljke koji nije lišće (to nazivamo začinskim travama o kojima ne pišemo u ovom članku). Može biti sjemenka ili ovojnica ploda (gorušica, kumin, korijander, piskavica, ajovan, čurekot, muškatni oraščić, komorač, anis, zvjezdasti anis i kardamom); kora (cimet i muškatni cvijet), osušeni pupoljak (klinčić), tučak cvijeta (šafiran), bobice (crni biber, piment), korijen ili rizom (đumbir, turmerik), smola (asafoetida) ili lukovica (bijeli luk).^{2,3}

Upotreba, blagodeti i čuvanje začina

Upotreba: Začini se od drevnih vremena koriste za aromatiziranje, pojačavanje ukusa ili garniranje jer daju poseban miris, ukus, a ponekad i boju! Svježi začini, cijeli ili mljeveni, mogu se najprije ispržiti ili prepeći, a zatim dodati pred kraj kuhanja, ili neposredno pred serviranje kako bi se zadržali ukus i aroma. Mogu se staviti i ranije u procesu kuhanja kako bi postali probavljiviji. Osim toga, dobar su konzervans jer mogu spriječiti razmnožavanje patogena u hrani i produžiti joj rok trajanja.^{4,5}

Blagodeti: Gotovo svu začini su bogati antioksidansima, mineralima, kao što su kalcij, magnezij, kalij, fosfor, mineralima u tragovima, kao što su željezo, mangan, bakar, selen, kao i vitaminima, aminokiselinama, a neki su pored ugljikohidratima, proteinima i vlakanim bogati i omega-3 masnim kiselinama. Smatra se da posjeduju iscjeljujući potencijal zahvaljujući svojim protugljivičnim, antivirusnim, protubakterijskim, protuupalnim, antiseptičkim, anestetičkim i analgetičkim svojstvima. Stoga se uspješno koriste u drevnim i tradicionalnim sistemima liječenja. Iako nema dovoljno istraživanja koja bi klinički dokazala njihovo djelovanje, neke studije i praksa otkrivaju da začini hrane tijelo, popravljaju raspoloženje i mogu spriječiti i liječiti bolesti, čak i one opasne po život kao što su rak, dijabetes, moždani udar i koronarna bolest srca.^{2,4,5,8}

Čuvanje: Začini vremenom gube aromu i ukus. Stoga ih treba čuvati u hermetički zatvorenim posudama, podalje od izvora topline i vlage kako bi obliku sjemenki mogli trajati do dvije godine, a u obliku praha do godinu dana.^{2,4}

Upozorenje: Začini su korisni i sigurni za konzumiranje samo u malim količinama, obično jedna čajna kašika (2 do 2.5 g) dnevno, a ponekad samo prstohvat ili dva. Ljudi sa zdravstvenim problemima, trudnice i dojilje trebaju konsultovati liječnika u vezi unosa začina i njihove količine.^{2,8}

* (org.) Spice your day in a healthy way!

Specifični začini

Postoji preko 100 vrsta začina⁵, ali mi ćemo ovdje prikazati samo 20 opštepoznatih (indijski nazivi se nalaze u zagradi).

1. Sjeme gorušice (Sarso, Rai)

Ove je sjemenke najbolje propržiti u vrućem ulju prije dodavanja drugih začina. Mljevena gorušica se može u dodati u salatu ili toplo jelo, ili u već pripremljene začine i začinjeno ukiseljeno povrće koje se tradicionalno koristi u indijskoj kuhinji (eng. *pickles*). Pasta od gorušice načinjena od sjemenki namočenih prekonoci je također popularna.



Mustard seeds

Bogat mineralima i omega-3 masnim kiselinama, ovaj začini može ukloniti crijevne parazite, liječiti bronhijalni sistem, potaknuti cirkulaciju kako bi se ublažili koštani i mišićni bolovi, uganuća i grčevi, te pomaže u liječenju psorijaze i kontaktnog dermatitisa.

Vanjska primjena: Pacijenti s grloboljom mogu grgljati čaj načinjen od sjemenki gorušice. Stavljanje praha gorušice u lavor s vodom u kojem namačete stopala može olakšati kongestiju pluća. Obloga od gorušice se može koristiti za ublažavanje bronhitisa, bronhijalne pneumonije, pleurizije i bolova općenito. Kao sredstvo za čišćenje, utrljati smjesu istucanih sjemenki, vode i sirćeta na prljave tave i šerpe da prenoći, a zatim temeljito isprati.

Upozorenje: Do 2 g dnevno se smatra bezbjednim. Ljudi koji imaju problem sa štitnom žlijezdom, bubrežima ili žučnim mjehurom se trebaju posavjetovati s liječnikom.^{6,7}

2. Sjemenke kumina (Jeera)

U nekim kulturama kuhanje se ne može zamisliti bez sjemenki kumina, orašastog i zemljastog okusa, proprženih u ulju, koje se dodaju u povrće, supe, različite vrste leće ili bilo koje jelo od riže ili prosa. Mljeveni kumin može pojačati ukus jogurta i mlaćenice. Bogat željezom, kalcijem i vitaminima A i C, kumin može spriječiti i pomoći kod liječenja anemije, virusnih infekcija izazvanih hranom, nesanice i osteoporoze; reguliše krvni pritisak, detoksificira jetru, popravljiva probavu, smanjuje šećer, jača imuni sistem i podiže energiju. Jedna studija je pokazala da su se kod pretilih žena koje su tri mjeseca konzumirale visoku dozu mljevenog kumina u jogurtu, uz dva obroka dnevno, značajno smanjili težina i masnoće te im se stabilizirao omjer HDL/LDL holesterola; druga studija je pokazala smanjenje inzulina unutar osam sedmica.^{4,8,9,10}



Cumin seeds

Šolja svježeg čaja od kumina može biti djelotvoran analgetik, naročito kod bolova u želucu, smanjuje kongestiju pluća i potiče laktaciju u trudnoći.¹¹

Upozorenje: Kako bi kumin bio koristan, dovoljno ga je uzmati prstohvat (0.1 g) dnevno, do 0.6 g (1/4 čajne kašičice) se smatra bezbjednim i netoksičnim. Ako se uzima u većim količinama, može dovesti problema kao što su žgaravica i kiseli refluks. Izbjegavajte konzumiranje dvije sedmice pred operaciju te kad imate poremećaj krvarenja jer kumin usporava zgrušavanje krvi te smanjuje nivo šećera.⁸⁻¹⁰

3. Asafoetida (Hing)

Tvrda smolasta guma jakog mirisa koja se pravi od osušenog soka iz stabljike i korijena višegodišnjeg komorača. Obično je dostupna u obliku grumenčića, granula ili praha. Kažu da je treba koristiti u *vrlo maloj količini, samo prstohvat ili dva*. Kad se skuha, daje vrlo prijatan ukus te čini razne vrste leća i mahunarki probavljivim.



Asafoetida

Od vremena Rimskog carstva koristi se za sprječavanje grčeva i nadutosti, te kao sredstvo za iskašljavanje, laksativ i sedativ. Koristi se u liječenju sindroma iritabilnih crijeva, olakšava poteškoće s disanjem izazvanih bronhitisom, svinjskom gripom i astmom, pomaže kod menstrualnih poremećaja, održava normalan nivo šećera i pritisak te zdravlje kardiovaskularnog sistema. U nekim tradicionalnim sistemima liječenja se koristi s džagritijem (smeđi trščani šećer u Indiji, prim. prev.) za liječenje konvulzija i mentalnih poremećaja, a s *ghijem* za išijasne bolove.

Upozorenje: Tradicionalna doza u medicinske svrhe je 0.2-0.5 g. Ne preporučuje se trudnicama i dojenčadi, osobama koje pate od ulcera, gastrointestinalnih ili poremećaja krvarenja, epilepsije ili problema s pritiskom, ili dvije sedmice prije operacije.¹²⁻¹⁴

4. Crvena čili papričica (Lal mirch)/paprika/kajenski papar

Crvena čili papričica: U Indiji postoji cijeli niz crvenih papričica, sušenih ili u prahu, koje se koriste u posebnim preparacijama od riže, karijima, zakiseljenom začinenom povrću (*pickles*) i *čatnijima* (pastama od začinskih trava, povrća ili mahunarki). Dobar su aperitiv. Bogate vitaminima A, C i E, jačaju imuni sistem, održavaju zdravlje očiju, koriste se u borbi protiv migrene, sinusitisa, prehlade i gripe. Zahvaljujući hemijskom sastojku *kapsaicinu* (koji je odgovoran za elemenat vreline), čili može spriječiti smrtonosne bolesti te se koristi u spravljanju masti za ublažavanje bolova, uganuća i utrulosti.



Chilli Peppers

Paprika: Ukus joj može varirati od slatkog do ljutog. Jedinstven mljeveni začin koji se može praviti od više različitih vrsta paprika; slatka paprika se najčešće pravi od mljevenih crvenih paprika koje ne sadrže kapsaicin, ali su bogate vitaminom A. Paprika posebno pomaže kod autoimunih oboljenja i sprječava rak želuca.

Kajenski biber: Biber zemljastog okusa koji će svakom jelu dodati 'udar ljutine'. Najčešće dostupan u sušenom ili fino mljevenom obliku, obično je ljući od paprike i crvenog čilija. Naročito pomaže kod probave, zubobolje, morske bolesti, alkoholizma, malarije i groznica, regulira metabolizam i pomaže kod poteškoća u gutanju. Neki eksperimenti i studije pokazuju da je krema s ovim biberom vrlo djelotvorna u liječenju psorijaze.

Upozorenje: Stavite 1-2 kapi ulja na dlanove i prste prije nego što dodirnete ovaj začin ili rukujete njim, a nakon što završite, istrljajte ih s malo limuna i operite ruke prije nego što dotaknete lice ili oči. Doziranje ovisi o tome koliko ljutine osoba može podnijeti. Ne savjetuje se osobama koje pate od ulcera ili kiselosti.¹⁵⁻¹⁸

5. Crni biber (Kaali mirch)

Nakon što se poluzrele bobice biljke bibera uberu i osuše, one se smežuraju i namreškaju te potamne. To nazivamo crni biber. Biber se smatra kraljem začina, stavlja se samo prstohvat po jelu. Važan je sastojak tonika za kašalj i prehladu, pomaže u liječenju želučanih ulcera i vitiliga te može spriječiti napredovanje tumora. Njegov aktivni sastojak *piperin* pojačava kognitivne funkcije mozga, liječi depresiju, pojačava apsorpciju hranjivih tvari i poboljšava rad probavnih organa.



Black Pepper / Peppercorns

Kada bobice potpuno sazriju i ukloni im se vanjska ljuska (čime dolazi do gubitka određenog dijela hranjivih tvari), naziva se bijeli biber. Njegov ukus se opisuje kao zemljast i složen.

Upozorenje: Višak bibera može dovesti do osjećaja pečenja u grlu ili želucu.¹⁹⁻²²

6. Korijander (Dhaniya)

Tople, slatkaste, orašaste sjemenke jedinstvenog egzotičnog okusa. Namočite 1½ čajne kašičice sjemenki u dvije šolje vode prekonoći, procijedite i popijte u vidu čaja od korijandera ili dodajte u jutarnji frap.

Istraživanja su pokazala da korijander smanjuje pritisak i šećer, ublažava probavne smetnje kao što je sindrom iritabilnih crijeva, liječni usne ulcere i rane te infekcije, uključujući upalu mokraćnih kanala. Sadrži prirodni sastojak *dodekanal* koji je moćniji od antibiotika i štiti od trovanja hranom. Ove moćne sjemenke potpomažu zdravu menstruaciju i sprječavaju neurološke bolesti.^{23,24}



Coriander Seeds

7. Piskavica (Methi)

Često se koristi u spremanju karija. Ima oštru aromu prilično gorkog okusa koji kuhanjem postaje prijatan.



Fenugreek

Može se ispržiti i samljati kako bi se od nje napravila kafa. Bogata hranjivim tvarima smanjuje upalu (može se koristiti i kao obloga), ublažava usne ulcere, čireve, bronhitis i hronični kašalj, poboljšava apetit, probavu i konstipaciju. Tradicionalno se koristi za poticanje porođaja, potiče laktaciju kod dojilja, ublažava simptome menopauze, pojačava reproduktivne funkcije kod muškaraca i može jako uticati na sportsku izvedbu povećanjem snage i pomažući oporavak nakon treninga. Istraživanja su pokazala da konzumiranje sjemenki piskavice potopljenih u vrućoj vodi pomaže liječenju dijabetesa tipa II.

Upozorenje: Trudnice i osobe s poremećajima krvarenja i na lijekovima trebaju izbjegavati konzumiranje piskavice ili se konsultirati s liječnikom.²⁵⁻²⁷

8. Ajovan (Ajwain)

Sjemenke ajovana imaju oštar gorak ukus i aromu i dodaju se tokom kuhanja leća, graha i korjenastog povrća, kao što su taro i krumpir, kako bi se smanjila nadutost; također karijima, začinenom ukiseljenom povrću (*pickles*) i indijskom hljebu. Dobro ih je prepeći nasuho ili u *ghiju* (pročišćenom maslacu) za pojačanje ukusa.

Poznat kućni lijek za poboljšanje apetita i liječenje nadutosti. Kako biste potpomogli probavu sažvačite nekoliko sirovih sjemenki nakon obroka. Čaj od prženih sjemenki, s malo meda po potrebi, podstiče metabolizam, sagorijeva masnoće, ublažava kašalj, potpomaže disanje i smanjuje upalu. **Upozorenje:** Nije bezbjedan za trudnice.



Carom / Caraway Seeds
28,29

9. Crni kim/čurekot (Kalonji)

Ove tamnocrne sjemenke se prže nasuho i dodaju karijima, povrću, lećama i nekim vrstama začinenog ukiseljenog povrća (*pickles*). Opsežna istraživanja o čurekotu su otkrila njegove čudesne iscjeljujuće moći! Zato u drevnoj i tradicionalnoj medicini ima široku upotrebu kao sredstvo protiv hipertenzije i dijareje, tonik za jetru, aperitiv, analgetik, sredstvo protiv bakterija, diuretik te za liječenje kožnih poremećaja. Također ublažava alergijski rinitis. Šaka sjemenki zagrijanih u ulju od gorušice se koristi kao obloga za ublažavanje upale zglobova.



Nigella / Black Cumin

Upozorenje: Obično je za kuhanje dovoljan 1g ($\frac{1}{2}$ čajne kašičice), iako se pokazalo da 0.3-0.5 g u medicinske svrhe ima blagotvoran učinak.^{30,31,32}

10. Turmerik/kurkuma (Haldi)

Ovaj čuveni zlatni začim je dostupan u svježem ili sušenom obliku, kada ga se može samljati u fini prah. Ima zemljastu aromu, blago paprenu i gorkastu, sa suptilnim okusom đumbira i dobro se blendira s drugim začinima. Smatra se visoko cijenjenim medicinskim začinom jer je njegov aktivni sastojak *kurkumin* – svijetložuti prirodni fenol. Kako kurkumin rastvara masti, *turmerik treba uzimati sa zdravom masnoćom* (kokosovo ulje, maslinovo ulje ili *ghi*) i sa *crnim biberom* (jer piperin pojačava biodostupnost kurkumina za 20 puta), za optimalnu apsorpciju. *Kada se koristi sam, kurkumin se metabolira prije nego što se može apsorbirati.*



Turmeric

Zahvaljujući moćnim antioksidansima, koristi se u borbi protiv dijabetesa, ubija ćelije raka i sprječava njihov rast naročito u dojka, želucu, debelom crijevu, pankreasu i koži te sprječava bolest srca. Uspješno poboljšava probavu, smanjuje depresiju, sprječava stvaranje krvnih ugrušaka, liječi upale i artritis, ublažava bol, pomaže kod Alzheimerove bolesti, zacjeljuje rane te ublažava ekcem, psorijazu i akne. Jedno istraživanje je pokazalo da je jedan hemoterapijski lijek djelotvorniji u smanjivanju tumora otpornih na lijekove kada se koristi u kombinaciji s kurkuminom.

Upozorenje: Veće količine mogu dovesti do mučnine i dijareje.³³⁻³⁸

11. Đumbir (Adrak)

Blago paprenog i slatkastog okusa, oštre i ljute arome, slaže se s brojnim vrstama povrća, salatama, supama i umacima. Kako biste dobili što više od njegovih hranjivih sastojaka, dodajte đumbir na početku i na kraju kuhanja. Keksi i čaj od đumbira su vrlo popularni. Kao jedan od najvažnijih protuupalnih začina smiruje uznemiren želudac, mučninu i povraćanje, jutarnju mučninu kod trudnica, bolest putovanja i bolove, naročito kod reumatoidnog artritisa. Vruća voda od đumbira djeluje ljekovito za vrijeme prehlade, gripe ili kašlja; redovno konzumiranje može ih držati podalje od vas. Jedno istraživanje je pokazalo da dnevno konzumiranje sirovog i termički obrađenog đumbira pomaže u ublažavanju povreda i bolova u mišićima nastalih usljed tjelovježbe. Također pomaže u liječenju raka debelog crijeva.



Ginger

Ljekoviti čaj od đumbira: Kako biste napravili ukusni čaj od đumbira, naribajte 5 cm svježeg đumbira (bez guljenja kore) i kuhajte u dvije šolje vode 10-20 minuta. Dobro iscijedite i dodajte prstohvat drugih začina po izboru kao što su turmerik, crni biber ili cimet, s kašikom sirovog meda i sokom od pola limuna.

Upozorenje: 1-2 čajne kašike ribanog ili zgnječnog đumbira ili paste se smatraju dovoljnim i bezbjednim. Trebate smanjiti unos ukoliko patite od žgaravice, dijareje ili želučanih bolova.³⁹⁻⁴¹

12. Bijeli luk (Lahasun)

Iako spada u lukovice, bijeli luk se koristi kao začín. Bogat određenim sumpornim sastojcima i važnim nutrijentima, posjeduje intenzivnu aromu i ukus, i vrlo je oštar u sirovom obliku. Prodinstan, sirov, propržen, pečen ili kuhan može se dodati u svako jelo.

Svježi bijeli luk sadrži aminokiselinu *aliin*. Kada se čehna bijelog luka zgnječi ili isjecka, otpušta se enzim *alinaza*. *Aliin* i *alinaza* zajedno tvore *alicin* koji se smatra temeljnim bioaktivnim sastojkom bijelog luka. Naučnici predlažu da nakon sjeckanja ili gnječenja odstoji 10 minuta prije kuhanja, jer je alicinu potrebno nekoliko minuta da postane aktivan. Najbolje je konzumirati sirovi bijeli luk; treba ga kuhati ispod 60°C jer više temperature uništavaju alicin. Najbolje ga je dodati pri samom kraju kuhanja.



Garlic

U drevna i srednjovjekovna vremena bio je cijenjen zbog svojih ljekovitih svojstava. Grobari su koristili zgnječeni luk kao zaštitu od kuge. Za vrijeme dva svjetska rata korišten je kao antiseptik za rane i sprječavanje infekcija, poput gangrene kod vojnika. Smatra se super začínom, odmah iza turmerika. Mnoga istraživanja su pokazala njegovu moć u sprječavanju teških oboljenja kao što su bolest srca, moždani udar, rak, dijabetes i infekcije. Regulira krvni pritisak, sprječava običnu prehladu, gubitak kose, Alzheimerovu bolest i demenciju, liječi gljivice i atletsko stopalo. **Napomena:** Suplementi od bijelog luka nisu naročito djelotvorni.

Upozorenje: Bijeli luk treba koristiti u minimalnim količinama. Jedno čehne bijelog luka dnevno se preporučuje ljudima koji pate od hroničnih ili rekurentnih infekcija ili sklonosti prehladama i gripu. Osobe s niskim pritiskom, ulcerima, crijevnim problemima ili na lijekovima za razrjeđivanje krvi, trebaju se posavjetovati s liječnikom prije nego što ga konzumiraju. Duhovni učitelji ga smatraju hranom negativne energije za svakodnevno upotrebu, osim u ljekovite svrhe, jer bijeli luk ima veliki uticaj na nervni sistem; ne preporučuje se ozbiljnim duhovnim tragateljima.⁴²⁻⁴⁶

Crveni luk, jestiva lukovica iz iste porodice kao i češnjak, je povrće, iako se zahvaljujući aromi koristi kao začín (o crvenom luku smo pisali u dva dijela u Svesci 5, brojevi 1 i 2).

13. Sjemenke anisa/komorača (Saunf)

Sjemenke anisa i komorača potiču od dvije različite biljke iz iste porodice i sličnog su okusa – slatkaste, blago začinjene i aromatične. Jedna može biti zamjena za drugu, iako se anis zbog jačeg okusa može koristiti u manjim količinama. Sjemenke, cijele ili u prahu, se koriste u salatama, tjesteninama i povrću; dodaju se u tijesto za pečenje keksa, voćne nadjeve, vruću čokoladu ili kafu, te se od njih može napraviti čaj.



Anise seeds

Fennel seeds

Često se žvaču nakon obroka kako bi osvježile dah i potakle probavu. Mogu se koristiti za bakterijske i gljivične infekcije, liječenje želučanih ulcera te ublažavanje simptoma menopauze i depresije. Istraživanja su pokazala da 5 mg u medicinske svrhe ublažava postmenopauzalne simptome. Za začín je dovoljno ½ do 1 kašičice.

Anis ne treba brkati sa zvjezdastim anisom jer ove dvije biljke ne pripadaju istoj porodici, ali obje imaju ukus koji podsjeća na sladić i sličan učinak na zdravlje.^{47,48}

14. Kardamom - zeleni (Elaichi), crni (Badi Elaichi)

Zeleni kardamom: jedinstvenog okusa, s primjesama limuna i mente, orašastog, začínjenog, kiselkastog i slatkastog mirisa. Kako se bere ručno, zahtijeva mnogo rada i vrlo je skup. Za najbolji efekat potrebno je odvojiti sjemenke od ljuske i koristiti ga svježe mljevenog. Kardamom je u Indiji popularan dodatak za čaj; također se koristi u pikantnim jelima, pecivima, palačinkama, kolačima i keksima, voćnim pitama i pudinzima, frapima i dezertima. Kao prirodni osvježivač daha i glavni sastojak nekih žvakaćih guma, dobro ga je žvakati nakon teškog obroka da potakne probavu i pročisti pljuvačku radi prevencije zadaha i karijesa. Pomaže kod astme i bronhijalnih poremećaja i može smanjiti visok pritisak.



Green and Black Cardamom

Crni kardamom: Posjeduje karakterističnu dimljenu aromu i ukus. Rijetko se koristi u pripremanju slatkih jela; začín koji se koristi u pripremanju graha, slanutka, povrća, karija i specijalnih jela od riže.

Crni kardamom pomaže u ublažavanju različitih oboljenja želuca, uobičajenih infekcija i problema sa zubima te djeluje kao osvježivač za usta. U tradicionalnoj kineskoj medicini se koristi za liječenje malarije.

Upozorenje: Ne preporučuje se više od jednog do dva kardamoma dnevno za svjež dah i probavu, jedan crni kardamom je dovoljan za kuhanje. Treba ga izbjegavati ako imate žučni kamenac jer može potaknuti spazmični bol.⁴⁹⁻⁵¹

15. Klinčić (Laung)

Pupoljak osušenog cvijeta, intenzivne ali oštre arome, slatkasto-toplog okusa, koji se dodaje u veliki broj pikantnih i slatkih jela. Bogat antioksidansima, može spriječiti teške bolesti poput raka. Kao glavni prirodni izvor eugenola, fenolne kiseline, djeluje protuupalno, anti-mutageno i antimikrobno te kao antiseptik i analgetik; izuzetan je za oralno zdravlje, koristi se u stomatološkim procedurama i preparacijama i ublažava glavobolju. Klinčić u prahu se može staviti na manje posjekotine za brže iscjeljenje. U toplim napitcima ublažava začepljenje disajnih kanala i kašalj.



Clove

Upozorenje: Dozvoljeno je konzumirati do 15 cijelih klinčića dnevno; izbjegavati ako ste skloni kožnim alergijama ili imate poremećaj krvarenja.⁵²⁻⁵⁵

16. Cimet (Dalchini)

Dobiva se iz smeđe kore stabla cimeta. Slatkastog, drvenastog mirisa i tople, umirujuće arome. Proglašen kao svjetski začin broj jedan, pomaže tijelu da bolje apsorbira druge začine. Dodaje se u dezerte, napitke i voće. Prirodni je konzervans i može spriječiti diskoloraciju isjeckanog voća i povrća. Bogat antioksidansima, posebno je bogat vlaknima i manganom. Koristi se protiv upala, infekcija, naročito virusnih, i alergija; smanjuje menstrualni bol i zaustavlja pretjerano krvarenje, stabilizira šećer, sprječava rast metaboličkih vrijednosti nakon obroka, održava zdravlje usta, sprječava kandidu u probavnom traktu, čisti respiratorne kanale kad se uzima skupa s đumbirom i bibereom, naročito kad je hladno, i pomaže kod osteoporoze. Sāmo mirisanje ili žvakanje cimeta može potaknuti aktivnost mozga.



Cinnamon

Upozorenje: Dozvoljeno je do 6 g dnevno. Veći unos može uzrokovati alergijske reakcije, rane u ustima, probleme s jetrom, nizak šećer i poteškoće s disanjem.⁵⁶⁻⁵⁹

17. Šafran (Kesar)

Ovaj egzotični začin, koji se dobiva od izdvojenih i osušenih tučaka purpurnih cvjetova šafrana, je crvene boje, oštrog i blago gorkastog okusa. Uzgajanje i branje šafrana je izuzetno naporno jer je potrebno preko milion cvjetova da bi se dobilo samo pola kile začina; stoga je ovo najskuplji začin koji se prodaje u vrlo malim količinama u obliku končića. Ide uz dezerte i pudinge, jela od riže i povrća i daje prekrasnu žuto-narandžastu boju.



Saffron

Tradicionalno se koristi za oboljenja probavnog trakta i gornjih disajnih organa, te u zacjeljivanju rana; pokazalo se da je naročito djelotvoran u ublažavanju anksioznosti, depresije, hormonalnih poremećaja, hipertenzije, makularne degeneracije te poboljšanja karidovaskularnog zdravlja. Liječi trovanje aluminijem. Zbog dominantnog sadržaja mangana dobar je za kosti i zdravlje štitne žlijezde.

Upozorenje: Kupujte iz pouzdanih izvora! U skladu s većinom istraživanja, smatra se da ga je u obliku lijeka dozvoljeno uzimati 30 mg dnevno, šest sedmica. Veće doze su se pokazale toksičnima.⁶⁰⁻⁶²

18. Muškatni oraščić/Muškatni cvijet (Javitri/Jaiphal)

Muškatni oraščić i muškatni cvijet su braća istog ploda drveta muškarnog oraha s različitim osobinama. Muškatni oraščić je tamna koštica ili sjemenka unutar ploda; a muškatni cvijet crvena ovojnica kojom je koštica obavijena. Poznati po tome što daju slatkast i topao okus, oba se koriste u pikantnim pečenim jelima i slatkim preparacijama. Muškatni cvijet je slađi, blaži i suptilnijeg okusa i arome. Posjeduju slične blagodeti.

Jedna čajna kašika meda s punim prstohvatom mljevenog muškarnog oraščića/cvijeta može pomoći tijelu da se oslobodi infekcije bubrega i bubrežnog kamenca. Pomiješan s vodom i malo đumbira smiruje želudac i zaustavlja dijareju. Dobar je za želučane ulcere, oralno zdravlje, smirivanje nerava i liječenje nesanice, kao i za jačanje srca, mozga i kožnog zdravlja.



Nutmeg & Mace

Upozorenje: Treba ih koristiti štedljivo, maksimalno do 1 g; na 5 g može postati toksičan i djelovati na centralni nervni sistem.⁶³⁻⁶⁶

19. Piment

Začin koji se spravlja od osušenih bobica jamajskog bibera/pimenta. Izgleda kao biber, ali mu okus predstavlja mješavinu okusa bibera, klinčića, cimeta i muškarnog oraščića. Koristi se za slatka peciva s đumbirom, dezerte i napitke. Zahvaljujući tome što daje slatkast okus može smanjiti količinu šećera u receptu. Čaj od pimenta ublažava nadutost i nadimanje; topla obloga načinjena od praha ublažava bol.⁶⁷



20. Popularne mješavine začina

Garam masala je mješavina mljevenih začina koja se intenzivno koristi u indijskoj kuhinji. Generalno se sastoji od kumina, korijandera, sušene crvene čili papričice, crnog i bijelog bibera, komorača, klinčića, cimeta, crnog i zelenog kardamoma i muškarnog cvijeta (macisa). Ovi začini mogu biti proprženi prije mljevenja kako bi pustili aromu. Sve treba biti izmiješano u pažljivom omjeru kako bi se dobio izbalansiran efekat.⁶⁸

Panch phoron je šarena mješavina pet cjelovitih začina – kumina, piskavice, crne gorušice, čurekota i sjemenki komorača. Ova mješavina, koja potiče iz istočnog dijela Indije, se intenzivno koristi u spravljanju začinenog ukiseljenog povrća (*pickles*) kao vrsta priloga u indijskoj kuhinji. Za kuhanje povrća i različitih vrsta leće, mješavina se najprije zagrije u ulju ili *ghiju* kako bi se postigli poseban ukus i aroma.⁶⁹

Zaključak: Okoliko se koriste brižljivo i s razumijevanjem začini će izvjesno dodati boju, život i užitak vašoj hrani, pomoći održavanju zdravlja te vas zaštititi od brojnih oboljenja. Kako savjetuje Sri Sathya Sai Baba: "Pazite da izbjegavate previše začina, čilija i soli".⁷⁰

Reference i linkovi:

1. Sathya Sai govori o "brizi za vozilo" kako bi spriječili bolest, 16. oktobar 1974. <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume12/sss12-48.pdf>
2. Šta je začin: <https://www.thespruceeats.com/what-are-spices-995747>
3. https://www.diffen.com/difference/Herbs_vs_Spices
4. Začini za život: <http://www.ayurvedacollege.com/blog/ayurvedic-uses-spices-incredible-powerhouses-medicinal-benefits/>
5. Blagodeti začina: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5030248/>
6. Sjeme gorušice: <https://foodfacts.mercola.com/mustard-seed.html>
7. <https://www.healthline.com/nutrition/is-mustard-good-for-you#nutrition>
8. Blagodeti kumina: <https://draxe.com/nutrition/cumin-seeds/>
9. Blagodeti kumina i upozorenja: <https://www.emedihealth.com/cumin-benefits.html>
10. Istraživanje o kuminu: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319562>
11. Čaj od kumina: <https://food.ndtv.com/health/15-incredible-benefits-of-jeera-water-for-your-skin-hair-and-health-1644227>
12. Asafoetida: <https://draxe.com/nutrition/asafoetida/>
13. <https://www.emedicinehealth.com/asafoetida/vitamins-supplements.htm>
14. <https://www.ayurtimes.com/hing/>
15. Crvena čili papričica: <https://www.gyanunlimited.com/health/top-5-health-benefits-of-chilli-the-queen-of-spices/2755/>
16. Paprika: <https://draxe.com/nutrition/paprika/>
17. Različite vrste bibera: <https://www.masterclass.com/articles/whats-the-difference-between-cayenne-pepper-paprika-red-chili-pepper-and-ground-red-pepper-plus-15-red-pepper-varieties-and-culinary-uses>
18. Kajenski biber: <https://draxe.com/nutrition/cayenne-pepper-benefits/>
19. Blagodeti crnog bibera: <https://www.emedihealth.com/black-pepper-benefits.html>
20. Crni biber: <https://www.24mantra.com/blogs/organic-lifestyle/top-6-health-benefits-of-black-pepper/>
21. Istraživanje o zdravom crnom biberu: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23768180>
22. Crni/bijeli/crveni biber: <https://draxe.com/nutrition/black-pepper-benefits/>
23. Sjeme korijandera: <https://draxe.com/nutrition/coriander/>
24. <https://food.ndtv.com/food-drinks/7-amazing-coriander-seeds-benefits-from-tackling-diabetes-to-improving-the-skin-1407915>
25. Piskavica: <https://draxe.com/nutrition/fenugreek/>
26. <https://www.emedihealth.com/fenugreek-benefits.html>
27. <https://foodfacts.mercola.com/fenugreek.html>
28. Ajovan: <https://www.healthline.com/nutrition/carom-seeds>
29. <https://food.ndtv.com/food-drinks/9-super-benefits-of-ajwain-the-multi-talented-household-spice-1438699>
30. Čurekot: Istraživanje čudesnih iscjeljujućih svojstava: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3642442/>
31. <https://food.ndtv.com/food-drinks/10-incredible-health-benefits-of-nigella-seeds-kalonji-1456233>
32. <https://www.verywellhealth.com/nigella-sativa-89064>
33. Turmerik: <https://healthcare.utah.edu/healthfeed/postings/2020/02/turmeric.php>
34. <https://food.ndtv.com/food-drinks/what-is-the-difference-between-turmeric-and-curcumin-1657211>
35. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5664031/>
36. <https://foodfacts.mercola.com/turmeric.html>
37. <https://draxe.com/nutrition/turmeric-curcumin-benefits/>
38. https://www.hopkinsmedicine.org/news/publications/johns_hopkins_health/summer_2013/a_simple_spice_that_may_battle_cancer
39. Đumbir: <https://foodfacts.mercola.com/ginger.html>

40. <https://draxe.com/nutrition/ginger-tea-benefits/>
41. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92775/>
42. Bijeli luk: <https://draxe.com/nutrition/7-raw-garlic-benefits-reversing-disease/>
43. <https://www.thespruceeats.com/all-about-garlic-995693>
44. <https://health.clevelandclinic.org/6-surprising-ways-garlic-boosts-your-health/>
45. Bijeli luk – hrana negativne energije!: <https://www.youtube.com/watch?v=VBEOjcUDeFM>;
<https://www.youtube.com/watch?v=so3rT66Hx7E>
46. Ajurvedsko gledište o luku/češnjaku: <https://www.thehealthsite.com/diseases-conditions/heres-why-a-no-onion-garlic-diet-is-recommended-in-ayurveda-bs0416-388694/>
47. Anis/Komorač: <https://www.thespruceeats.com/what-is-anise-995562>
48. Anis: <https://draxe.com/nutrition/anise-seed/>
49. Kardamom: <https://draxe.com/nutrition/cardamom/>
50. <https://foodfacts.mercola.com/cardamom.html>
51. Crni kardamom: <https://www.thespruceeats.com/badi-elaichi-black-cardamom-1957875>
52. Klinčići: <https://www.organicfacts.net/health-benefits/herbs-and-spices/health-benefits-of-cloves.html>
53. <https://www.prohealth.com/library/clove-valuable-spice-thats-used-centuries-89015>
54. <https://www.thespruceeats.com/substitute-for-whole-and-ground-cloves-4153883>
55. Klinčić, moćni antioksidansi: <https://draxe.com/essential-oils/clove-oil-uses-benefits/>
56. Cimet: <https://draxe.com/nutrition/health-benefits-cinnamon/>
57. <https://foodfacts.mercola.com/cinnamon.html>
58. <https://www.drugs.com/npp/cinnamon.html>
59. <https://www.organicauthority.com/health/11-health-benefits-of-cinnamon>
60. Šafran: <https://draxe.com/nutrition/saffron/>
61. <https://foodfacts.mercola.com/saffron.html>
62. <https://www.drugs.com/npp/saffron.html>
63. Muškatni oraščić/cvijet: <https://thespiceguide.com/mace-vs-nutmeg-whats-the-difference/>
64. <https://thespiceguide.com/15-amazing-health-benefits-for-nutmeg/>
65. <https://draxe.com/nutrition/nutmeg/>
66. <https://www.drugs.com/npp/nutmeg.html>
67. Plimet: <https://www.thespruceeats.com/what-is-allspice-p2-995556>
68. Garam masala: https://en.wikipedia.org/wiki/Garam_masala
69. Panch Phoron: <https://www.tarladalal.com/glossary-panch-phoron-10271>
70. Za zdravo tijelo i um: Sathya Sai Baba govori o hrani, izdanje septembar 2014, str. 65, Sathya Sai Newsletter, USA, Vol. 28-3 (May-June 2004)

+++++

2. AVP radionica, Puttaparthi, Indija, 23-29. februar 2020

Ovu intenzivnu radionicu u trajanju od sedam dana vodilo je dvoje viših trenera ^{10375 & 11422}, a prisustvovalo



joj je 11 polaznika iz Indije i inostranstva (Južna Afrila, Gabon i Indonezija). Pored njih, učestvovalo je i četvero praktičara iz prekomorskih zemalja (Francuska, Gabon, Kanada i Irska) kako bi obnovili i ažurirali znanje, od kojih je jedan ⁰³⁵⁷⁸ služio u ulozi francuskog prevodioca. Radionica je organizovana kako bi omogućila praktičnu obuku putem simuliranog i živog kliničkog rada, kao i

demonstracija i igranja uloga od strane trenera i viših praktičara ^{11578 & 11964}. To je oživjelo amotsferu te

pomoglo pojašnjavanju koncepata. Dok je davala instrukcije o pisanju anamneze, Hem Aggarwal je naglasila važnost uvrštavanja fotografija u opis slučaja gdje god je to moguće. Dr. Jit Aggarwal je u uvodnom obraćanju potaknuo učesnike da razmisle o tome zašto su na radionici. Na temelju ličnih interakcija sa Swamijem objasnio je šta je to nesebično služenje, navodeći događaje iz stvarnog života. Također je pričao o tome na koji način je SRMP blagoslovljena te kako je Swami rekao da je vibrionika medicina budućnosti, ali je i upozorio da bi praktičari trebali paziti na koji način govore o vibrionici kako ne bi podigli očekivanja svojih pacijenata suviše visoko. Rekao je: "Neka lijek govori za sebe, to će kod pacijenata potaknuti povjerenje". U završnom obraćanju je rekao kako da bismo postali dobri praktičari, trebamo imati profesionalan pristup, ali u isto vrijeme trebamo djelovati iz srca ispunjenog ljubavlju i saosjećanjem.

+++++

3. Covid-19 – Globalni odgovor praktičara Sai Vibrionike

Pandemija izazvana izbijanjem Covida-19 je dovela do izazova s kojima se čovječanstvo nije susrelo nikada ranije. Početkom februara 2020, kada se pojavio prvi smrtni slučaj izvan Kine izazvan virusom, počeli smo dobivati upite od praktičara iz Evrope, a istraživački tim je uskoro shvatio da je najbolji način za borbu s virusom ojačati imuni sistem. Stoga je 12. februara napravljen lijek kojeg smo nazvali "Lijek za jačanje imuniteta" za preventivnu upotrebu i to smo prosljedili onima koji su slali upite. Zatim je prosljeđeno svim praktičarima putem glasnika objavljenog 1. marta. Početkom marta situacija u cijelom svijetu je počela da se pogoršava te je 11. marta SZO proglasila pandemiju Covida-19. Naš istraživački tim se bacio na posao te je 12. marta pažljivo sabrao lijekove za liječenje Covida-19; ažurirane informacije su odmah razaslate svim praktičarima. Kako je sve više informacija pristizalo iz svih dijelova svijeta, imali smo više saznanja o tome na koji način virus djeluje. Stoga je ovog puta istraživački tim odgovorio pojačanom kombinacijom za prevenciju, te istom kombinacijom za tretman ali s višim doziranjem; drugo ažuriranje je razaslano 20. marta. Sada smo dobivali povratne informacije na dnevnoj bazi od praktičara širom svijeta te je konačno i treće ažuriranje objavljeno 13. aprila, u kojem je opisan daljnji razvoj lijeka.

Dijelimo s vama ograničen broj izvještaja koje smo primili dosad.

Indija: Praktičari diljem Indije su uspjeli da distribuiraju lijek svojim redovnim pacijentima, članovima porodica te na medicinskim kampovima prije nego što je država proglasila zabranu okupljanja i zatvaranje javnih ustanova. Nakon proglašenja vanrednog stanja, počeli su distribuirati lijek u skladu sa smjernicama u trećem ažuriranju od 13. aprila. U vrijeme objavljivanja glasnika, prema informacijama iz dvanaest indijskih država, 42 903 osobe uzimaju Lijek za imunitet! Postoje vjerodostojni razlozi da vjerujemo da je broj mnogo veći jer mnogi praktičari nisu poslali svoje podatke, a izvještaji još uvijek pristižu.

Izvan Indije: Od ukupno 80 zemalja gdje imamo praktičare, dobili smo izvještaje iz samo 19 zemalja, i to u nekim zemljama od samo malog broja praktičara. Distribuirano je ukupno 5 088 preventivnih bočica; SAD (1504), Velika Britanija (1001), Poljska (628), Benin (480), Francuska (427), Slovenija (295), Hrvatska (175), Rusija (124), Grčka (102), Argentina (78), Urugvaj (76), Gabon (48), Rumunija (45), Južna Afrika (44), Peru (29), Španija (13), Belgija (10), Luksemburg (6) i Mauricijus (3).

Tretiran je ukupno 131 pacijent koji je bio ili pozitivan na test ili je imao jake simptome Covida-19, neki su tretirani putem odašiljanja na daljinu. Praktično su svi bili potpuno izliječeni u roku od dvije sedmice, ali većina u roku od sedam dana, a najmanje 26 osoba je bilo izliječeno u roku od dva do četiri dana. Jedan pacijent je bio na intenzivnoj njezi kad je počelo liječenje te je, iako mu se stanje popravlja, i dalje na Odjelu za intenzivnu njegu. Generalno iskustvo je da su u slučajevima gdje je tretman započet odmah po javljanju simptoma Covida-19 lijekovi djelovali vrlo brzo. U tri slučaja pacijenti su razvili simptome dok su uzimali preventivnu dozu OD, ali kada je doziranje povećano, simptomi su počeli da se povlače, a oni su se brzo oporavili.

Pristigao nam je veliki broj inspirativnih priča o tome kako su se brojni praktičari izložili opasnosti kako bi donijeli radost u živote mnogih. Nadamo se da ćemo biti u prilici podijeliti te priče s vama u nekim od narednih brojeva.

Samastha Lokah Sukhino Bhavantu! Neka sva bića svih svjetova budu sretna i slobodna!

Om Sai Ram

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