

## Glasnik Sai vibrionike

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

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

...Sri Sathya Sai Baba

Sveska 14, broj 3

maj/juni 2023

### U ovom broju

☞ <a href="#">Iz pera dr. Jit K. Aggarwala</a>	1 - 2
☞ <a href="#">Profili praktičara</a>	2 - 4
☞ <a href="#">Slučajevi s kombinacijama</a>	4 - 9
☞ <a href="#">Kutak za odgovore</a>	9 - 10
☞ <a href="#">Božanske riječi Vrhunskog Iscjelitelja</a>	10
☞ <a href="#">Obavještenja</a>	10
☞ <a href="#">Dodatak</a>	11 - 16

## ☞ Iz pera dr. Jit K. Aggarwala ☞

Dragi praktičari

Od posljednjeg broja našeg Glasnika imali smo period ispunjen blaženstvom. Proslavili smo mnogo prekrasnih praznika kao što su *Ugadi*, Uskrs, tamilska Nova godina, *Baisakhi*, *Akshaya Tritiya* i *Aradhana Mahotsavam*. Također nam dolazi Dan Easwaramme kada se prisjećamo i uranjamo u prekrasne i slatke priče o Majci našeg najdražeg Gospoda. Swami je rekao: “*Humanost je temeljna osobina ljudskog bića. Majka Easwamma je bila u potpunosti obdarena ovom osobinom... U svijetu postoji veliki broj visokoobrazovanih ljudi. Ali šta su dobroga oni učinili za svijet? Trebate raditi naporno i činiti druge sretnima. Naći ćete ispunjenje u životu samo kada društvo činite sretnim... Služite društvu na svaki način. Samo to će Swamija učiniti sretnim.*“...Sathya Sai Baba, Rođendanski govor, 1981.

Drago mi je što mogu podijeliti s vama da je registracija Sai vibrioničkog instituta za istraživanje i obuku (SVIRT) sa sjedištem u Puttaparthiju (pogledati Dodatak) dala poticaj našim planovima za daljnje formaliziranje platforme za pružanje usluga na polju istraživanja i obuke u oblasti zdravlja i blagostanja. S formiranjem SVIRT-a pripremamo se da nastavimo sa Swamijevom misijom besplatne zdravstvene brige za sve u punom zamahu. Blagoslovljeni smo što smo iskusili najveći fenomen ikada – život u prisustvu Stvoritelja koji nam je pokazao tajnu ispunjenog života, tj. nesebičnog služenja. Na ovoj važnoj prekretnici za Sai vibrioniku, pozivam svakog od vas ponaosob da preispitate svoje obećanje da ćete podržavati vibrioniku na više načina nego što trenutno činite.

Potrebna nam je veća uključenost praktičara u aktivnosti Instituta na svim nivoima, uključujući - ali ne i ograničavajući se na - prijem, obuku, podizanje svijesti o vibrionici, uređivanje Glasnika, organizovanje kampova i klinika te upravljanje središnjim uredom. Pošaljite nam poruku na [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org) ako možete biti od veće pomoći SVIRT-u te tako dati podršku Svamijevoj misiji. Molim vas da se prijavite i da se uključite u organizaciju! Voditelji SVIRT-a trenutno provode reviziju administrativne strukture i procedura. Kao rezultat osnivanja SVIRT-a, nekadašnji IASVP (Međunarodna asocijacija praktičara Sai vibrionike) postaje suvišan; više detalja o prelasku na SVIRT ćemo prenijeti naknadno.

Na osnovu vlastite komunikacije s nekoćinim praktičara primijetio sam da su mnogi tokom svoje prakse iskusili 'čuda na djelu'. Takvi događaji, ili kako ih mi rado zovemo Sai-incidenti, svjedoče o Swamijevom obećanju da će biti apsolutno uključen u naše aktivnosti i da Svojom milošću obasipa sve praktičare. Ne samo da su takva iskustva izuzetno poticajna, već su i ogroman izvor nadahnuća da širimo svoju praksu i dotaknemo još veliki broj života. Bog radi za nas ono što mi sami ne možemo! Nema boljeg načina da

podijelimo ove događaje s drugima od Glasnika. Stoga vas pozivam da pišete na [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org), a naš tim će sa zadovoljstvom pomoći u uređivanju sadržaja kako bi bio još efektivniji.

Tokom proteklih nekoliko godina Microsoft korporacija je bila iznimno darežljiva u podršci našoj organizacijskoj tehnologiji za komunikaciju, održavanju i ažuriranju web stranica, e-pošti i virtualnim radionicama i sastancima. Sretan sam što mogu objaviti da su produžili svoje sponzorstvo za Sai vibrioniku do februara 2024. Veoma smo zahvalni na njihovoj kontinuiranoj podršci koja umnogome olakšava finansijski teret vođenja organizacije.

Također koristim priliku da se zahvalim svima vama koji nam s vremena na vrijeme šaljete svoje vrijedne povratne informacije. Kao što pretpostavljate, uređivanje i objavljivanje svakog broja traje nekoliko stotina radnih sati. Zaista je zadovoljstvo kada praktičari ulažu zajednički napor kako bi slijedili smjernice date u Glasniku. Naša **koordinatorica za UK** <sup>02822</sup>, uz podršku regionalnih koordinatora, predvodi inicijativu korištenja Glasnika kao moćnog sredstva za učenje. Oni su pokrenuli novu inicijativu – organiziranje redovnog studijskog kružoka u kojem praktičari svakih petnaest dana čitaju i raspravljaju o jednom broju. Imao sam priliku prisustvovati posljednjem održanom sastanku i bio impresioniran koliko su praktičari marljivo proučavali gradivo. Teme koje izlažu podijele međusobno u svrhu boljeg razumijevanja. Pozivam sve vibrioničke grupe širom svijeta da primijene ovaj pristup kako bi obogatile svoje znanje te kako bi bismo unaprijedili profesionalni razvoj naših praktičara.

Iskrene čestitke **praktičaru** <sup>11231 India</sup> iz Kerale čiji je broj pacijenata premašio 100000. Zajedno sa svojim kolegama ovaj praktičar je bio zaslužan za nabavku i sastavljanje 108CC kutija. Ovdje bih želio posebno istaknuti da je Kerala predvodnik vibrioničke seve i da je zaslužila priznanje prve u mnogim oblastima!

Razmislimo o sljedećim riječima našeg dragog Gospoda: „Šta je društvo? Društvo je vaš vlastiti odraz. Stoga se nemojte udaljavati od njega. Budite uvijek uključeni u služenje društvu. Zašto vam je Bog dao ruke? Ne zato da bi švrljale po papiru, već kako bi bile u potpunosti uključene u služenje Bogu. Rad je bogoštovlje. Dužnost je Bog. Obavljajte svoju dužnost.“...Sathya Sai Baba, Rođendanski govor, 1981.

U služenju Saija s ljubavlju,

Jit K. Aggarwal

## ☞ Profili praktičara ☜

**Praktičar** <sup>11615...India</sup> je inženjer hemije s diplomom magistra iz Hyderabad. Radio je u IDL Chemicals u Indiji do 1979., a zatim 30 godina u rudnicima bakra u Zambiji. Trenutno radi kao nezavisni konsultant. Uživa u čitanju, slušanju svetih spisa kao i u igranju šaha i bridža.



Njegova supruga je od djetinjstva posvećeni Babin poklonik, ali on je došao u Sai okrilje tek 1989. kada ju je počeo pratiti na nedjeljne Sai *bhajane* u Kitweu u Zambiji. Postepeno se uključio u brojne seva aktivnosti centra kao što su služenje hrane i opskrba u jednoj kršćanskoj misionarskoj školi, volontiranje u selu, uglavnom za slijepe osobe, posjećivanje staračkih domova i učešće u medicinskim kampovima, da bi na koncu služio i kao predsjednik jednog Sai centra od 1996. do 1998. godine.

U julu 2005. dobio je svoju EHV diplomu i napisao kratku monografiju pod nazivom „Podsticanje i praktična primjena ljudskih vrijednosti u školskom programu – referentni vodič za učitelje“. Godine 2008., kad je recesija bila na vrhunucu, izgubio je posao u rudnicima bakra; to je saznao dok je bio na godišnjem odmoru u Indiji. Na povratnom letu odlučio je da će služiti u Sathya Sai školi Ndola u Zambiji dok ne nađe posao. Kao nekim providenjem na aerodromu u Lusaki naletio je na doktora Kanua, centralnog koordinatora za Afriku i osnivača te škole! Od januara 2009. bio je privilegovan da služi kao lični asistent doktora Kanua, gotovo godinu dana boraveći u predivnim prostorijama škole koje podsjećaju na Prashanti. Pomagao je pri organizaciji dvije konferencije za mlade u Africi, a u julu 2010. je imenovan za zamjenika središnjeg koordinatora šest afričkih zemalja, položaj na kojem je bio sve do povratka u Indiju 2016.

Kada se povukao u mirovinu pomolio se Swamiju da mu da priliku da služi. Molitva mu je uslišena 2018. za vrijeme posjete SAD-u kada je prisustvovao govoru jednog vibropraktičara iz Indije. Istog trena je prepoznao put. Najprije je okušao vibrioniku na sebi za upornu infekciju noktiju desnog stopala (gdje mu

alopatija nije pomogla) i uvjerio se da mu se noga oporavila za 30% u roku od mjesec dana. Kada se vratio u Indiju, prijavio se za AVP i nastavio liječenje s lokalnim SVP. U januaru 2019. došlo je do naglog pogoršanja infekcije na noktima desne noge koja se proširila na nokte lijeve noge, ali uz pojačani lijek praktičara osjetio je poboljšanje od 80% u roku od 6 sedmica. Kaže da mu je to iskustvo bilo Swamijev test. Da je odustao od liječenja, možda bi napustio odluku da postane praktičar. U julu 2019. godine je postao AVP, a u februaru 2020. godine VP.

U avgustu 2019., skupa s nekolicinom SVP-a, započeo je vibrokliniku kao dio mjesečne *Narayana Seve* u lokalnom Sai centru. Neki od pacijenata su bili iznimno siromašni, a praktičar je beskrajno uživao u tome što je dobio priliku da im služi. Prema njemu Swamijeva izjava da je 'vibrionika medicina budućnosti' je primjenjiva ne samo na ljude, već na cijelu kreaciju uključujući biljke i životinje. U skladu s tim uvjerenjem doživio je čudo. Njegova snaha je imala *Brahma Kamalam* (lat. *Saussurea obvallata*)<sup>1</sup> koja nije procvjetala niti jednom u pet godina. U roku od dva mjeseca nikao je prvi cvijet da bi potom nastavila rađati svake sezone s velikim brojem cvjetova!

Prisjećajući se iskustva djelotvornog izlječenja uz pomoć samo jedne doze, u oktobru 2019. je osjetio bol u malom prstu desne ruke koji je najvjerovatnije bio izazvan ujedom insekta. Bol se pogoršala u noći i nije mogao zaspati. Uz molitvu Swamiju uzeo je jednu dozu **CC 20.7 Fractures + CC 21.4 Stings & Bites**. Na njegovu radost te noći je dobro spavao, a bol je u potpunosti nestala. Nedavno je, dok je boravio u SAD-u, osjetio iznenadnu zubobolju, a nije bio u mogućnosti dobiti termin kod zubara. Uzeo je **CC11.5 Mouth Infections + CC11.6 Tooth Infections** i osjetio potpuno olakšanje za samo jedan dan.

Nalazi da je **CC3.7 Circulation + CC10.1 Emergencies + CC18.5 Neuralgia + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine + CC20.7 Fractures + CC21.11 Wounds & Abrasions** (koji smo u prethodnim brojevima nazvali Kombinacijom za sve bolove), kada se primjenjuje izvana u ulju od sjemenki gorušice, izuzetno djelotvoran u otklanjanju svih bolova. Uvijek dva lijeka drži spremnim: 'Eat well' - **CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.6 Diarrhoea + CC4.10 Indigestion** za uznemiren želudac i **CC11.3 Headaches + CC11.4 Migraines** za glavobolju i migrenu. To duguje nekim izvrsnim slučajevima objavljenim u ranijim brojevima.

Osjeća se blagoslovljenim što je dobio priliku da služi putem vibrionike. Kaže da su posvećenost i iskrenost neophodan uslov za sve praktičare i preporučuje da pažljivo pratimo slučajeve kako bismo imali dobre rezultate. Predlaže da stogodišnjicu Swamijevog rođenja 2025. godine proslavimo Drugom međunarodnom vibrioničkom konferencijom kako bismo podigli svijest o ovom prekrasnom sistemu liječenja.

#### Slučajevi koje dijeli:

- [Poremećaj govora i ponašanja kod djeteta](#)
- [Inkontinencija kod psa](#)

+++++  
**Praktičar** <sup>11605...India</sup> softverski inženjer koji je preko 20 godina radio u različitim prestižnim kompanijama u Indiji, SAD-u i Australiji. Trenutno živi u Chennaiju, a u hobije mu spadaju recitiranje Veda i pjevanje *bhajana*. Otkada se povukao u ranu penziju 2018. godine postao je utemeljen u *Kriya yogi* i *Vipassana* meditaciji.



Blagoslovljen da bude rođen u porodici Sai poklonika prvi Swamijev *darshan* doživio je 1987. s 10 godina, a Puttaparthi redovno posjećuje od 1990. Kao dio *sevadala* od studentskih dana bio je blagoslovljen da učestvuje u Parthi Sevi 1997. te je služio kao kordinator mladih u Chennaiju od 2000. do 2002. Od 2007. je aktivno uključen u aktivnosti služenja Sai organizacije kao što su *grama seva*, akcije doniranja krvi i medicinski kampovi. U aprilu 2008. kao dio tamilskog dramskog tima je bio blagoslovljen da u Sai Kulwant holu Swamiju ponudi *arathi*. Trenutno je važan član uredskog tima koordinatora za sjevernu pokrajinu Telengane.

Nakon što se povukao u mirovinu želio je saznati više o alternativnim načinima liječenja kako bi na smisleniji način učestvovao u medicinskoj sevi. Kada je čuo za vibrioniku nije gubio vrijeme, već se prijavio za kurs za početnike i stekao kvalifikaciju AVP-a u novembru 2018. i VP-a u septembru 2019.

<sup>1</sup> Bramha Kamalam – himalajski lotus (prim. prev.)



Praksu je započeo tretirajući članove svoje porodice, rođake, prijatelje i poznanike. Tokom pandemije je putem svog Sai centra podijelio 100 bočica **IB**-a. U proteklih nekoliko mjeseci uporedo s drugim praktičarima volontira na dvije pretrpane vibroklinike u Chennaiju. Rad u medicinskim kampovima mu je pomogao da izgradi samopouzdanje. Ranije je uvijek konsultirao Priručnik 108CC prije nego što bi propisao lijek, a danas samouvjereno može samostalno propisivati kombinacije. Koristi Excel datoteku da vodi bilješke o pacijentima i terapijama. Također je dio tima vibrioničke poštanske mreže. Od decembra 2019. održava dvomjesečne seminare za praktičare u Tamil Naduu. Nalazi da ta vrsta susreta pruža izvrsnu platformu za razmjenu ideja i da predstavlja efikasno sredstvo za međusobno povezivanje praktičara; osobno je mnogo naučio iz iskustava drugih.

Svjedočeći čudesnim izlječenjima u nekoliko navrata dijeli slučajeve koji su osnažili njegovu vjeru. Na početku prakse obratio mu se gospodin (47) s cistom starom sedam dana na desnom dijelu stražnjice. Kako nije mogao sjediti, zakazali su mu operaciju sljedećeg dana zbog koje je bio vrlo anksiozan. Praktičar mu je dao **CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.2 Skin infections + CC21.11 Wounds & Abrasions.... jedna doza svakih 10 minuta, dva sata zatim 6TD** i za vanjsku primjenu **TDS**. Iste noći sestra pacijenta ga je nazvala da mu saopšti da je, na radost cijele porodice, cista pukla sama tako da je inficirana tekućina istekla, a pacijent se osjećao dobro.

U drugom slučaju žena (78) je proteklih sedam dana osjećala nekontrolisani tremor u donjem dijelu vilice nakon jutarnjeg buđenja. Prepala se da bi to mogao biti početak Parkinsonove bolesti. Dobila je **CC17.3 Brain & Memory tonic + CC18.5 Neuralgia + CC18.6 Parkinson's disease...6TD**. Nakon samo dva dana je izvijestila da je tremor prestao i da više nije zabrinuta!

Nedavno je gospođa (75) s bolovima u obje noge u proteklih tri godine došla na kliniku, a desna noga joj je bila otečena. Bilo joj je teško da obavlja kućne poslove i da se penje uz stepenice. Također je imala historiju filarijaze i groznice koja se vraćala svaka tri mjeseca. Alopatski lijekovi joj nisu pomagali. Dobila je **CC9.1 Recuperation + CC9.3 Tropical diseases + CC12.1 Adult tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine + IB...TDS**. U roku od 15 dana stanje joj se znatno popravilo te je bila u stanju obavljati kućne poslove bez bolova.

Kako 'um' igra ključnu ulogu po pitanju uzroka i izlječenja bolesti, praktičar nalazi izuzetno djelotvornim dodavanje **CC15.1 Mental & Emotional tonic** većini remedija. Također nalazi da **CC4.4 Constipation** uvijek daje trenutačne rezultate te je daje kao samostalan lijek starijim pacijentima.

Kroz praksu je naučio da Swami taj koji šalje i liječi pacijente u pravo vrijeme. Vibrioniku smatra božanskim darom putem kojeg se većina bolesti može izliječiti. Iskustvo prakticiranja vibrionike ga je naučilo da rezultate predaje Swamiju te je njegovo srce otvorilo za patnje bolesnih.

#### Slučajevi koji dijeli:

- [Bol u podlaktici i laktu](#)
- [Poremećaj sna](#)

\*\*\*\*\*

## ☞ Slučajevi s kombinacijama ☜

**1. Poremećaj govora i ponašanja kod djeteta** <sup>11615...India</sup> Dječak (5) je počeo da muca u oktobru 2020., naročito kada bi govorio brzo; također je povremeno čačkao nos i stiskao vilice. Doktor je bio mišljenja da je dječakovo mucanje povezano sa strahom, nije mu propisao lijek već je samo savjetovao roditeljima da nagovore dječaka da čita naglas pred grupom dječaka. Međutim, to nije bilo moguće jer je usljed pandemijskih restrikcija pohađao instruktivnu nastavu kod kuće.

Šest mjeseci kasnije, kada je majka čula za vibrioniku, odmah je odlučila da se obrati praktičaru. **31. marta 2021.** dječak je dobio:

#### #1. **CC12.2 Child tonic + CC18.1 Brain disabilities...TDS**

Ponašanje je počelo da mu se popravlja u roku od dva dana i do 19. aprila je prestao da čačka i stišće vilice. Međutim, nije bilo primjetne promjene kod mucanja. Tako da je 22. aprila **#1** pojačan na:

#### #2. **CC17.2 Cleansing + CC17.3 Brain & Memory tonic + #1...TDS**

U roku od tri sedmice, do 12. maja, mucanje mu se popravilo za 50%; to se do 30. avgusta popelo na 90%, a do 30. septembra na 100%. Dječak je sada bio potpuno zdrav!

Kako je obitelj bila u procesu preseljenja u drugu zemlju, prestali su mu davati **#2** u oktobru 2021. U

januaru 2023. majka je potvrdila da dječak nije imao daljnjih problema te da se njegov razvoj normalno nastavlja.

**2. Inkontinencija kod psa**<sup>11615...India</sup> Praktičareva kuca (14) je naglo razvila inkontinenciju 27. januara 2023. Mokрила je u krevet ili na pod dva-tri puta noću, a ponekad danju. Veterinar je naručio testiranje mokraće, ali nalazi su bili normalni. Pokušali su sa ulošcima, ali ona bi ih samo otresla i nastavila nasumce mokriti u krevet ili na pod.

**5. februara 2023.** je dobila:

**CC1.1 Animal tonic + CC4.1 Digestion tonic\* + CC4.7 Gallstones\* + CC13.2 Kidney & Bladder infections + CC13.3 Incontinence...TDS**

U roku od dvije sedmice učestalost mokrenja na pod/krevet se smanjila sa svakodnevnog na dva puta sedmično. 1. marta promijenili su način davanja lijeka. Prethodno su šećerne globule rastvarali i dodavali u vodu za piće. Sada su umjesto šećernih globula kap gorenavedene kombinacije pripremljene u rastvoru direktno stavljali u vodu za piće.

U roku od dva dana došlo je do dramatičnog poboljšanja i problem je u potpunosti nestao! 18. marta doziranje je smanjeno na **OD** za održavanje. Do danas, 24. aprila 2023., nije bilo povrata simptoma.

\*Ova dva lijeka su uvrštena jer je u dobi od sedam godina kuca bila hospitalizirana i izliječena od teških napada pankreatitisa, a otada je bila na strogoj nemesnoj i bezmasnoj režimu ishrane.

**3. Bol u podlaktici i laktu**<sup>11605...India</sup> Žena (68) je šest mjeseci, od avgusta 2018., patila od upornih bolova koji su počinjali u zglobu desnog lakta krećući se prema podlaktici. To se dešavalo prilikom obavljanja svakodnevnih kuhinjskih poslova kao što su čišćenje poda, podizanje kesa sa povrćem, prosijavanje brašna i sl. Pripisujući bol slabosti i naprezanju ortoped joj je savjetovao potpuno odmaranje desne šake u trajanju od najmanje mjesec dana. Dobila je analgetike i gel da maže sedam dana. Bol se povukla za sedam dana, a gospođa je, suprotno savjetu liječnika, nastavila obavljati kućanske poslove jer nije osjećala nelagodu.

U oktobru 2018. je počela osjećati povremenu tupu bol koju je ignorisala tri mjeseca dok se nije pogoršala i po učestalosti i po intenzitetu. Do januara 2019. bol je postala intenzivnija i trajala bi po cijeli dan; nije mogla podići čak ni bokal prilikom kupanja. Odlučila je da prestane uzimati analgetike i gel i umjesto toga je zatražila vibrionički tretman. **11. februara 2019.** je dobila:

**#1. CC20.2 SMJ Pain + CC20.4 Muscles & Supportive tissue...TDS**

Do 12. marta došlo je do 80% poboljšanja po pitanju intenziteta i učestalosti i gospođa je bila u stanju nastaviti sa svakodnevnim poslovima bez bolova. Do 11. aprila bol je nestala i ona se osjećala dobro. 1. maja, radi održavanja stanja, **#1** jedan je pojačan na:

**#2. CC12.1 Adult tonic + #1...OD** dva mjeseca.

1. jula **#2** je postepeno smanjivan do **3TW** i prekinut do kraja septembra. U oktobru 2019. je počela nazimjениčno uzimati **CC12.1 Adult tonic** i **CC17.2 Cleansing...TDS** narednih 10 mjeseci, a oba lijeka su prekinuta u junu 2020.

Prilikom kontrole u martu 2023., gospođa je i dalje bila bez bolova i u stanju obavljati kućne poslove s bez problema i s lakoćom.

**4. Poremećaj sna**<sup>11605...India</sup> Žena (78) je od marta 2009. imala problema sa noćnim spavanjem te također da zaspi svaki put nakon što se probudi da mokri, u prosjeku tri puta noću. Pet godina nije uzimala nikakav lijek za to. U martu 2014. doktor joj je propisao tablete za spavanje zahvaljujući kojima je mogla zaspati brže oko 80% vremena te ponovo zaspati nakon buđenja otprilike 50% vremena. Željela je prekinuti ovisnost o alopatskim lijekovima tako da se **8. juna 2019.** obratila praktičaru koji joj je dao: **CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.6 Sleep disorders...jedna doza** pola sata pred spavanje, da ponovi svakih 15 minuta dok ne zaspe te usred noći kad god se probudi

Kako je bila odlučna da prestane uzimati alopatske lijekove, na vlastitu ruku je smanjila dozu napola. Uprkos tome, za samo sedam dana, do 15. juna, mogla je lako zaspati 80% vremena s tri doze vibrica pred spavanje, ali nije bilo poboljšanja po pitanju ponovnog zaspavanja. Do 30. juna kvalitet sna se dalje

popravio jer je mogla zaspati s dvije-tri doze vibro lijeka pred spavanje te tokom noći kad god se probudi. Kako je osjećala da joj alopatski lijekovi više ne trebaju, prestala ih je uzimati.

Do 30. jula dobro je spavala uz jednu dozu vibrolijeka pred spavanje i jednu tokom noći te se budila samo jednom. Nastavila je uzimati lijek narednih šest mjeseci i do 15. januara 2020. uspijevala bez problema zaspati bez lijeka čak i ako se probudi usred noći da mokri, te je prestala uzimati gornju kombinaciju. Nakon toga je krenula naizmjenično uzimati **CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.2 Cleansing...TDS** po mjesec dana u trajanju od godinu dana. Prema informacijama iz marta 2023. i dalje se osjeća dobro.

**5. Alergijska astma** <sup>11956...India</sup> Domaćica (53) je proteklih 10 godina, od 2012., patila od alergijske astme. Osjećala je manjak daha kad god bi brisala prašinu i čistila pločice u kupatilu kiselinom. Manjak daha bi trajao cijeli dan, remetio bi njezin san noću, a sljedećeg dana bi se osjećala dobro. Međutim, tokom tog dana bi često morala da se odmara. Tablete koje joj je propisao liječnik joj nisu mnogo pomagale i problem se stalno vraćao. Stoga je odlučila da ih prestane uzimati i posjeti praktičara **13. oktobra 2022.** Dobila je:

**NM62 Allergy-B + NM71 CCA + SM31 Lung & Chest...TDS\***

Manjak daha je počeo da popušta i do 26. oktobra intenzitet poteškoća s disanjem se smanjio za 30%; to se do 14. novembra popelo na 50%, i sad je već bolje spavala. Stanje joj se postojano popravljalo i do 15. januara 2023. došlo je do 100%-nog poboljšanja. Doziranje je smanjeno na **OD**, koje je odlučila nastaviti zbog vlastitog komfora. Problem koji je trajao 10 godina je nestao u roku od tri mjeseca.

Prema informacijama od 27. aprila 2023, i dalje se osjeća dobro.

\*Ako koristite kutiju 108CC, treba dati: **CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections**

**6. Respiratorna alergija** <sup>11641...India</sup> Muškarac (20) je protekle dvije godine, od avgusta 2020., patio od začepjenja nosa i nadraženosti, curenja iz nosa i kihanja. Simptomi bi počeli nakon smjene godišnjeg doba. To je dobro kontrolisao uz pomoć propisanog lijeka Febrex Plusa, koji mu je pružao trenutna olakšanja. **19. avgusta 2022.**, kad su simptomi bili potakuti iznenadnom promjenom vremena prema jako hladnom, odlučio je da se obrati praktičaru koji mu je dao:

**CC9.2 Infections acute + CC12.1 Adult tonic + CC19.2 Respiratory allergies + IB...svakih 10 minuta sat vremena, zatim 6TD**

U roku od sat vremena pacijent je uzbuđeno pozvao da kaže kako su mu se svi simptomi povukli i da nije uzimao uobičajene alopatske tablete. Povremeno je u naredna tri dana imao začepljen nos. Stoga mu je savjetovano da stavi lijek u vodu u parni inhalator i da udiše isparenja **BD** pored oralnog uzimanja. U naredna četiri dana, do 26. avgusta, simptomi su mu u potpunosti nestali; prestao je s inhaliranjem istog dana, a lijek je postepeno smanjivan na **TDS, BD, OD** i konačno je prekinut 11. septembra. Kako bi popravio cjelokupni imunitet, dobio je **IB...BD** tri mjeseca, zatim **OD** što je nastavio uzimati do 31. marta 2023.

Prema informacijama od 27. aprila 2023., i dalje je slobodan od simptoma uprkos teškim promjenama klime.

**7. Cervikalna spondiloza, vertigo, migrena** <sup>11632...India</sup> Žena (52) je proteklih 10 godina, od 2011., patila od ukočenosti i oticanja u predjelu vrata, nije mogla okretati glavu ustranu te je osjećala bolove u desnoj šaci. Nije željela alopatski tretman već je od 2013. uzimala homeopatiju, tri godine. Prestala je zbog frustracije jer se bol vratila s istim intenzitetom kada je jednom preskočila lijek. U decembru 2018., nakon operacije egzostoze na desnoj peti, počela je osjećati bolove u desnoj nozi prilikom naprezanja. Noću bi joj noga utrnula i prilikom jutarnjeg ustajanja bi šepala i morala bi sjesti da se odmori dok je obavljala kućanske poslove. 6. novembra 2019. dobila je dijagnozu cervikalne spondiloze uz kompresiju nerava u C4 i C6 pršljenovima, a doktor joj je propisao analgetike.

Od januara 2020. je također patila od vertiga koji joj je proizvodio osjećaj vrtoglavice prilikom saginjanja ili okretanja u krevetu. Dobila je tablete Vertin, a s vremenom je morala pojačati doziranje. U novembru 2020. je osjećala bolove u kažiprstu desne ruke koji su se postepeno širi prema ramenu, rebrima i s obje strane kičmene moždine. MR pregled je pokazao spondilitis u predjelu pršljenova L4, L5, L6 i L7. Pored toga što je uzimala Pregabalin (propisan za bolove), morala je cijeli dan nositi ovratnik i pojas za struk jer

inače ne bi mogla obavljati kućanske poslove. **13. jula 2021.** je odlučila obratiti se praktičaru koji joj je dao:

**#1. CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC18.5 Neuralgia + CC18.7 Vertigo + CC20.5 Spine...6TD** tri dana, zatim TDS

**#2. CC20.5 Spine...BD** u kokosovom ulju za vanjsku primjenu

Nastavila je uzimati i alopatske lijekove. Do 15. avgusta vertigo je nestao i došlo je do 50% poboljšanja cervikalnog spondilitisa i utrnulosti, a mogla je obavljati poslove uz pomoć ovratnika i pojasa za struk. Osvjedočivši se u veliko poboljšanje 1. septembra je kazala da je proteklih pet godina također imala teške napade migrene, koji su vjerovatno bili izazvani stresom. Za vrijeme svakog napada koji je trajao po nekoliko sati, podrigivala je, povraćala i nije mogla podnijeti jaku svjetlost i zvuk. Jedan alopatski lijek bi joj pružio olakšanje. Dobila je:

**#3. CC4.10 Indigestion + CC11.4 Migraines...6TD**

Nakon tri dana, 4. septembra, došlo je do 50% poboljšanja migrene, a doziranje **#3** je smanjeno na TDS. Do 27. septembra migrena se smanjila za 75% i sada je mogla podnositi zvuk i jarku svjetlost. Do 25. oktobra svi simptomi su nestali. **#2** je prekinut, a **#1** je postepeno smanjivan na **BD, OD** i konačno je prekinut 6. decembra, a **#3** je prekinut 30. decembra 2021.

Prema informacijama iz aprila 2023., i dalje se osjeća dobro bez ikakvih povratnih simptoma.

+++++  
**8. Pretjerano razmišljanje (generalizirani anksiozni poremećaj – GAP) <sup>11641...India</sup>** Djevojčica (15) je protekle dvije godine, od avgusta 2020., patila od pretjeranog razmišljanja. To je utjecalo na njezinu koncentraciju, učenje i kvalitet sna. Bez ikakvog razloga je često imala emotivne ispade i ponekad bi plakala i bila agresivna i ljuta bez povoda. Bavila se boksom, ali nije bila u stanju da se koncentriše na sport. Nikada ove probleme nije otkrila svojim roditeljima, ali ih je praktičarka (njena *Balvikas* učiteljica) otkrila prilikom jednog razgovora koji je organizovala za adolescente. **14. avgusta 2022.** je dobila:

**#1. CC8.1 Female tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS**

U roku od sedam dana, do 21. avgusta, nivo koncentracije kao i kvalitet sna su joj se popravili za 50%. U to vrijeme otkrila je da su joj se u proteklih šest mjeseci šake tresle kad god bi izašla na ispit ili bi se pojavila na bokserskom takmičenju. Stoga je **#1** pojačan na:

**#2. CC10.1 Emergencies + #1...TDS**

Također joj savjetovano da radi *pranayamu* i ponavlja *Om* svaki dan. Do 31. avgusta svi simptomi su nestali osim tremora koji se smanjio za samo 50%, ali i to je nestalo do 21. septembra. Doziranje **#2** je smanjeno na **BD** sedam dana, a zatim je postepeno smanjivano prije nego što je prestala uzimati lijek 30. oktobra.

U novembru 2022. djevojčica je bila uspješna u boks mečevima, a u martu 2023. je samouvjereno izašla na ispite i očekuje visoke rezultate. Prema informacijama iz aprila 2023., uživa u raspustu trenirajući boks.

+++++  
**9. Mokrenje u krevet <sup>11594...India</sup>** Dječak (8) je od ranog djetinjstva mokrio u krevet, obično svake noći.

Kako je otac smatrao da će dječak to prerasti, nije pokušao ni sa kakvim tretmanom. Ali problem se pogoršao jer je dječak sada počeo mokriti dvaput svake noći. Stoga se otac obratio praktičarki koja mu je **14. marta 2019.** dala:

**#1. CC12.2 Child tonic + CC13.3 Incontinence...TDS**

Rečeno mu je da ne pije vodu prije spavanja. Do 5. aprila učestalost mokrenja u krevet se smanjila na jednom u dva dana. Otac je spomenuo da je zbog porodičnih okolnosti supruga bila izložena blagom psihološkom stresu tokom trudnoće. Stoga je **#1** pojačan na:

**#2. CC15.2 Psychiatric disorders + #1...TDS**

10. juna otac je izvijestio da u protekla dva mjeseca dječak niti jednom nije mokrio u krevet, tj. u roku od pet dana nakon uzimanja **#2**. Lijek je postepeno smanjivan na **BD** tri mjeseca, zatim na **OD** noću šest mjeseci i konačno je prekinut 5. aprila 2020.

Prema informacijama iz aprila 2023., dječak se i dalje osjeća dobro.

+++++  
**10. Hipotireoza <sup>11594...India</sup>** Žena (33) je protekla dva mjeseca, od jula 2020., osjećala grčeve u mišićima, promjene raspoloženja i iscrpljenost. Tokom tog perioda je dobila 4 kg. Doktor je naručio nalaz štitne



Žlijezde koji je pokazao abnormalno visok nivo\* TSH, >100 µIU/ml. Bojeći se mogućih nuspojava alopatskih lijekova za koje je odlučila da ih neće uzimati, **18. septembra 2020.** obratila se praktičaru i dobila:

### **CC6.2 Hypothyroid + CC15.4 Eating disorders...6TD**

26. oktobra nivo TSH se spustio na 6.07 µIU/ml. Sva tri simptoma su nestala, a žena je povratila svoju normalnu težinu od 58 kg. Doziranje je smanjeno na **TDS**. Nalaz tiroidne žlijezde od 6. decembra 2021. je pokazao da se nivo TSH popravio na 5.32 µIU/ml, a doziranje je smanjeno na **BD**. 4. septembra 2022. vrijednost TSH je iznosila 5.08 µIU/ml, a doziranje je smanjeno na **OD**. 20. aprila 2023. je izjavila da je vrijednost TSH spala na 5.0, a preferirala je da nastavi uzimati lijek na **OD**.

\*Normalan raspon hormona tiroidne žlijezde iznosi od 0.35 do 5.0 µIU/ml.

**11. Glaukom** <sup>03611...USA</sup> Žena (70) je od aprila 2013. patila od naprezanja i umora u očima nakon što bi kratko gledala televiziju ili u ekran mobilnog telefona ili čitala knjigu. To je dijagnosticirano kao povišen očni pritisak i suhoća, moguće i slabi očni mišići. Odmah su joj ugrađene trajne leće (specijalna vrsta toričnih leća) u oba oka i propisane skupe kapi za oči kako bi kontrolisala rast pritiska. Neobično, ali jedna od tih kapi bi dovodila do uznemirenog želuca. Kako bilo, usljed pomanjkanja lijekova, kapi više nisu bile dostupne na tržištu od 2018. godine. Njen oftalmolog je primjenjivao laserski tretman da joj olakša pritisak i to joj je donekle pomagalo. Nije mogla nastaviti s liječenjem jer usljed pandemije Covida-19 nije mogla izlaziti iz kuće između 2019. i 2021. Svakodnevica joj je bila teško zahvaćena slabim vidom.

Kontrola u avgustu 2022. je pokazala da je razvila glaukom i bilo joj savjetovano da nastavi sa alopatskim liječenjem. Pacijentica je bila zabrinuta zbog visokih troškova liječenja, imala je strah od nuspojava te da posjećuje klinike na kojima je puno ljudi jer se bojala da joj imunitet možda nije dovoljno jak. Stoga se odlučila za vibrioniku. **31. avgusta** praktičarka joj je dala:

**#1. CC7.1 Eye tonic + CC7.5 Glaucoma...TDS** Imala je torične leće ugrađene u oba oka

### **#2. Immunity Booster (IB)...BD**

U roku od samo 15 dana došlo je do 50% poboljšanja kod oćnog pritiska, suhoće i naprezanja oćiju. Bila je u stanju da gleda televiziju i provjerava mobilni, što je za nju predstavljalo mnogo ugodniji život. Do 30. septembra svi oćni simptomi su bili 90% bolje, a oftalmolog je bio iznenađen i impresioniran što svjedoći tako drastićnim promjenama u tako kratkom vremenskom periodu.

Do 15. oktobra 2022. oći su joj postale posve zdrave i **#1** je smanjivan na **BD**, zatim na **OD**, s kojim želi nastaviti. Iskusivši učinkovitost vibrionike, počela je uzimati vibrolijekove za respiratornu alergiju te za prevenciju raka koće od kojeg je bolovala prije 11 godina.

Prema informacijama od 23. marta 2023., nije bilo povrata niti jednog od problema sa oćima.

**12. Makularna degeneracija** <sup>11476...India</sup> U februaru 1995., žena (55) se tokom druge trudnoće požalila da vidi tamne mrlje pored već postojećeg poremećaja u lijevom oku. To je dijagnosticirano kao centralna serozna korioretinopatija (CSCR), ali doktor je smatrao da joj nije potrebna terapija. I stvarno, nakon poroda simptomi su se povukli, a vid se vratio na normalno. Međutim, savjetovano joj je da redovno ide na pregled svakih nekoliko mjeseci. Za vrijeme jedne od kontrola, u martu 2020., dijagnosticirali su joj makularnu degeneraciju u lijevom oku, ali bez simptoma. Propisan joj je vitamin I-site AF u kapsulama, nutritivni suplement\* za zdravlje oćiju. Kako se bila zabrinula, obratila se praktičarki koja joj je **8. aprila 2020.** dala:

**#1. NM48 Vitamin Eye Compound + NM109 Vision + OM29 Macula Lutea 6C + BR20 Eye + SR253 Calc Fluor 6X + SR254 Calc Phos 6X + SR258 Kali Phos 6X + SR261 Nat Mur 6X + SR382 Croton Tig + SR408 Secale Corn + SR526 Retina...OD\*\***

Uzimala je i propisani lijek i kapsule. Nakon tri mjeseca, u julu, pokazalo se da joj je oko zdravo i da je senilna makularna degeneracija nestala! Doziranje je postepeno smanjivano do nule 7. avgusta 2020. Nastavlja uzimati suplemente za oći i ide na redovne preglede oćiju.

Oći su joj bile zdrave dvije i po godine sve do marta 2023. kada joj je specijalist za mrežnjaću ponovo dijagnosticirao CSCR za koji je zatražila vibrolijek. Modificirani lijek koji joj je poslan 28. aprila 2023. je:

**#2. NM17 Eye + NM48 Vitamin Eye Compound + NM68 Cataract Compound-B + NM109 Vision + BR20 Eye...BD**



\*Ovaj suplement može zaustaviti razvoj očnih bolesti kao što su makularna degeneracija povezana sa starošću, visok očni pritisak i katarakta.

\*\*Ukoliko koristite kutiju 108CC, treba dati: **CC7.1 Eye tonic + CC7.2 Partial Vision**

#### Komentar urednika:

Preporučljivo je da pacijentica nastavi uzimati radi održavanja stanja, naročito zbog toga što ima sklonost očnim problemima.

## ☞ Kutak za odgovore ☜

**P1. Koji je najbolji način za administraciju vibrioničkih lijekova za novorođenčad i kako ih treba dozirati?**

O. Najbolji način za davanje vibrica dojenčadi ili novorođenčadi jeste staviti jednu do dvije kapljice lijeka napravljenog u vodi na usne; da li će nešto dospjeti u usta ili ne nije važno! Za dojenčad stariju od mjesec dana stavite nekoliko kapi u usta, nije nužno ispod jezika. Doziranje je jednako kao za odrasle u ovisnosti od težine bolesti. Također pogledajte [vol 2 #3.Q5](#), [vol 3 #2.Q4](#) i [vol 3 #6.Q2](#)

**P2. Zašto dolazi do reakcije (izbacivanja toksina)? Koji faktori određuju njezin intenzitet i trajanje?**

O. Kao dio prirodnog procesa čišćenja tijelo kontinuirano izbacuje toksine putem organa za čišćenje kao što su bubrezi, koža, pluća i jetra kroz mokraću, znoj, disanje i stolicu. Vibrionički lijekovi samo potpomažu ovu funkciju tako što stimuliraju prirodnu sposobnost tijela da se samo čisti. Zbog toga može doći do reakcije. Njezin intenzitet i trajanje ovise o količini nakupljenih toksina te od brzine kojom ih tijelo izbacuje imajući na umu da određene vibracije toksine izbacuju brže nego druge. Kako je svaki pacijent slučaj za sebe, intenzitet reakcije će biti različito percipiran, u ovisnosti o njegovom pragu tolerancije, Također pogledajte [vol 11 #1.Q1](#).

**P3. Ponekad pacijenti saznaju za svoje stanje samo nakon dijagnostičkog nalaza i odmah nakon toga se obrate praktičaru tako da ne znaju koliko bolest zapravo traje. Da li praktičar takvu bolest treba tretirati kao akutnu ili hroničnu?**

O. Generalno bolest tretiramo kao akutnu ili hroničnu u ovisnosti o trajanju njezinih simptoma. Bolest koja se vidi u dijagnostičkom nalazu, bez drugih kliničkih ili fizičkih simptoma, implicira 'pozadinsko stanje' koje možda postoji dugo. Primjer za to su bolesti načina života kao što su visok pritisak, srčane bolesti, dijabetes, rak, genetski poremećaji. Sva takva stanja treba tretirati kao hronična.

**P4. U Francuskoj često primamo pacijente kod kojih alopacija nije uspjela ili ne nudi nikakav lijek. Novi praktičari smatraju da je potrebno dugo vremena kako bi se u takvim slučajevima postigli dobri rezultati, stoga budu obeshrabreni te imaju poteškoće kod slanja uspješnih slučajeva. Šta im je činiti?**

O. Problem je u umu praktičara koji, znajući da alopacija nema rješenje, počne misliti da će vibrionici trebati dugo vremena do dođe do izlječenja. To se naziva negativno mišljenje. Ako imate čvrsto uvjerenje da vibrionika može polučiti brze rezultate, neće joj trebati tako dugo.

U biti, najvažnija stvar su misli praktičara tokom konsultacije a pacijentom, te dok priprema i daje lijek; stoga tokom interakcije s pacijentom uspostavite direktnu komunikaciju sa Swamijem, a to zahtijeva potpunu predanost. Lijek će postati potentniji i djelovaće mnogo bolje nego da niste povezani.

Imajte na umu da ne spominjete ili tvrdite da će vibrionika vrlo brzo popraviti stanje, u suprotnom ćete stvoriti očekivanje u umu pacijenta. Ukoliko ne dođe do brzog oporavka, što se u nekim slučajevima dešava, osoba bi mogla biti razočarana.

Najbolje je raditi iskreno, s ljubavlju i molitvom u srcu i potpunom vjerom od Swamija i On će sigurno učiniti ono što je najbolje za pacijenta. Nikada nemojte gajiti sumnju da vibrionika možda neće djelovati ili da će joj trebati puno vremena. Na kraju, On je taj koji liječi.

**P5. Nakon što su uzimali lijek u vodi nekoliko ili, u nekim slučajevima, puno sedmica, pacijenti često pitaju, iz praktičnih razloga, da li mogu stavljati globule direktno pod jezik. Da li bih trebao insistirati da**

nastave uzimati lijek u vodi jer je tako djelotvornije, iako se bojim da bi u tom slučaju mogli prestati s terapijom?

O. Mi znamo da lijekovi koji se uzimaju u vodi brže djeluju, ali kada osoba počne osjećati da je to suviše naporno, najbolje je dopustiti joj da pređe na globule kako ne bi razvila animozitet prema vibrioničkim lijekovima što bi dovelo do njihove manje učinkovitosti! Bilo bi gore da prekine s terapijom. Međutim, dobro je spomenuti da je u slučaju akutnog napada mnogo bolje vratiti se uzimanju lijeka u vodi. Drugi važan faktor jeste osjetljivost osobe na vibracije. Za osobe koje su vrlo osjetljive na vibracije, lijek djeluje jednako dobro i u vodi i u globulama. Također pogledajte [vol 7 #3.Q4](#).

## ☪ Božanske riječi Vrhunskog Iscjelitelja ☪

*“Zašto biste podilazili diktatima jezika, dodajući čili, sol, tamarind i začine? Samo kada postepeno smanjite ove sastojke, bićete u stanju njegovati sattva gunu. Roditelji imaju veliku odgovornost u podučavanju djece o djelovanju satvične hrane i navikavanju na nju od djetinjstva. S druge strane, ako roditelji sami pripremaju i služe radžasičnu i tamasičnu hranu koja se sastoji od mesa, ribe, i sl. u svojim kućama, kako mogu očekivati od djece da razvijaju satvične osobine?”*

...Sathya Sai Baba, “Njegujte satvične osobine od djetinjstva”, Božanski govor, 22. oktobar 2005  
<https://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume38/sss38-17.pdf>

*“Čin služenja ne treba suditi prema troškovima ili pažnji koji privuče; to može biti samo čaša vode ponuđena u dubini džungle. Ali potreba onog koji prima i raspoloženje osobe koja daje odlučuju da li je taj čin zlato ili olovo. Prožmite svaki svoj čin ljubavlju. Neka niko ne ne trpi ni najmanju bol kao rezultat vaše misli, riječi ili djela. Neka to bude vaša sadhana. To će vam zasigurno pomoći da dosegnete Cilj.”*

.. Sathya Sai Baba, “Olovo ili zlato”, Božanski govor, 24. maj 1967  
<https://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume07/sss07-23.pdf>

## ☪ Obavještenja ☪

### Predstojeće radionice\*

- **India Puttappathi:** SVP workshop **2-4 May 2023\*\***, contact Padma at [promotionsSVP@vibrionics.org](mailto:promotionsSVP@vibrionics.org)
- **France Périgueux:** AVP workshop *scheduled for 21-25 May 2023* is now postponed to **Sept 2023**, contact Danielle at [trainer1@fr.vibrionics.org](mailto:trainer1@fr.vibrionics.org)

\* Radionice su samo za one koji su prošli primi proces i e-obuku.

\*\* Podložno promjeni

## ☪ Dodatak ☪

### 1. Članak o zdravlju

#### Uživajte u svim ukusima; neka šećer i sol ne upravljaju vašom ishranom!

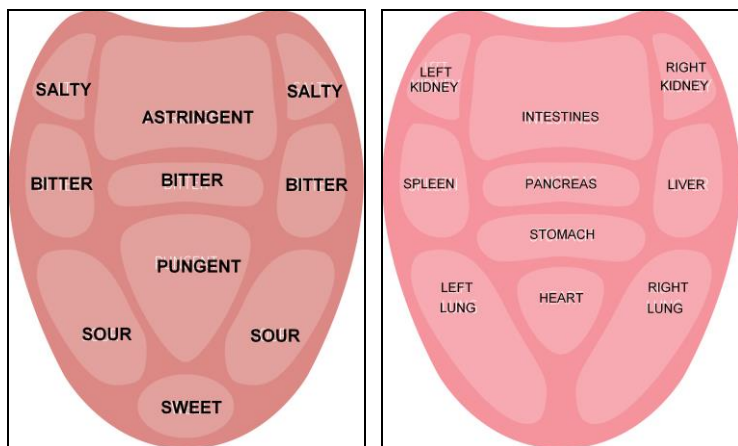
*“Kod osobe koja uživa u različitim ukusima u želucu treba postojati ravnoteža – slatkog, slanog, gorkog, kiselog, trpkog, jetkog, ljutog, itd. Ukoliko se ta ravnoteža poremeti prevladavanjem bilo kojeg od okusa, zdravlje trpi.... Hrana mora biti ukusna; zato dodajemo malo soli, čilija ili nekog drugog začina. Tako pojačavamo negativne aspekte hrane. Odbacite namirnice koje su pretjerano slane, kisele ili začinjene; one podstiču mržnju, zavist, itd. Temeljni uzrok raka jeste bijeli šećer; u procesu rafiniranja šećera dodaje se veliki broj hemikalija. Jedna od njih je i koštani ugljen.”...Sathya Sai Baba<sup>1,2</sup>*

**Uvod:** U prethodnom broju glasnika (Glasnik 14/2) pisali smo o razlozima za i protiv konzumiranja mlijeka, jedne od bijelih namirnica koju treba izbjegavati. U ovom članku se najviše bavimo drugim dvjema bijelim namirnicama, šećerom i solju, čija je svakodnevna upotreba široko rasprostranjena više radi ukusa nego radi zdravlja!

## 1. Osnovni ukusi u prirodi

Osjećaj ukusa je od vitalne važnosti. Naši receptori mogu prepoznavati ukuse, otključavati nutritivne vrijednosti namirnica te potaknuti probavnu vatru da pokrene proces varenja. Istraživanja pokazuju da receptori za ukus nisu ograničeni samo na jezik, već ih nalazimo i u želucu, tankom crijevu i pankreasu, disajnim putevima, kao i u drugim organskim sistemima.<sup>3,4</sup>

Prema *Ayurvedi* postoji šest vrsta ukusa: slatko, kiselo, slano, gorko, ljuto i jetko. **Svaki** od njih igra vitalnu ulogu u našoj fiziologiji i zdravlju i mrežno je povezan s pet elemenata univerzuma – zemljom, vodom, vatrom, zrakom i eterom. Slatko je povezano sa zemljom i vodom; kiselo sa zemljom i vatrom, slano s vodom i vatrom; ljuto s vatrom i zrakom, gorko sa zrakom i eterom, te trpklo sa zrakom i zemljom.<sup>3,5</sup>



Šest okusa

Dijagram jezika - ukusi



The 6 Tastes

Dijagram jezika - Or.<sup>3,5</sup>

## 2. Slatki okus i zdravlje

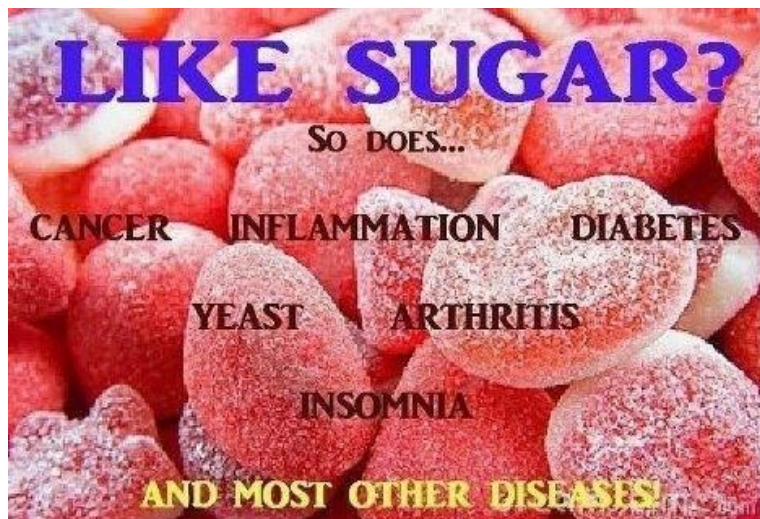
**2.1 Šta je slatko?** Slatko je okus koji imaju šećeri, koje nalazimo u brojnim ugljikohidratima, mastima i proteinima. Namirnice koje imaju slatki okus su **voće** poput banana, manga, dinja, hurmi, suhih šljiva; **povrće** – cvekla, mrkva, krastavac, masline, slatki krompir; **žitarice** – kukuruz, riža, pšenica; **mahunarke** – mungo grah, crvena leća, urad dal; **orašasti plodovi i sjemenke** – bademi, indijski oraščić, kokos, sjemenke bundeve; **mljeko** i mliječni proizvodi; **začini i arome** – bosiljak, lovorov list, kim, kardamom, cimet, korijander, komorač, metvica, muškadni oraščić, šafran, vanilija, estragon; i **zaslađivači** kao što su voćni sokovi, med, melasa i javorov sirup koji sadrži prirodni šećer.<sup>6</sup>

**2.2 Dobrobiti slatkog okusa:** Slatki okus jača sluzokožu i pruža dugotrajan učinak hlađenja, izgrađuje tkiva, energizira i umiruje tijelo i um, pojačava imunitet, jasnoću i svjesnost na duhovnom nivou. Slatko je zdrav izbor ukoliko potiče iz prirodnih izvora, a ne iz vještačkih dodataka.<sup>6</sup>

**Upozorenje:** Slatko je ugodno na ovisnički način. Osoba ima tendenciju da ga konzumira u pretjeranim količinama što vodi ka nezdravoj žudnji i požudi; višak slatkog guši probavnu vatru, smanjuje apetit, čini osobu lijenom, uspavanom i pospanom te može povećati toksičnost u tijelu.<sup>6</sup>

### 2.3 Šta je šećer?

Šećer (uobičajeni naziv za saharozu) je slatka kristalasta tvar koja se uglavnom dobiva iz šećerne trske i



šećerne repe; također se dobiva i od drveta šećernog javora, kokosa i hurmi; uključuje i melasu, nusproizvod koji nastaje u procesu rafiniranja. Saharozu se sastoji od 50% glukoze i 50% fruktoze. Glukoza se razgrađuje u gotovo svakoj ćeliji tijela dok se fruktoza razgrađuje gotovo samo u jetri. Različiti oblici šećera dostupnih na tržištu su bijeli rafinirani, nerafinirani, neprerađeni sirovi šećer od trske, organski šećer i smeđi šećer u granuliranom, mljevenom obliku ili u prahu.<sup>7-10</sup>

**Bijeli šećer** je rafinirani šećer koji je hemijski tretiran kako bi se dobila bijela boja. *Koštani ugljen*, koji se često naziva prirodnim ugljenom, naširoko se koristi u industriji šećera kao filter za dekolorizaciju radi dobivanja željene bijele boje. Za **smeđi šećer** kažu da se dobiva dodavanjem melase rafiniranom šećeru. Brendovi u supermarketima mogu poticati iz različitih rafinerija zbog čega je nemoguće zaključiti da li je šećer filtriran koštanim ugljenom. Neki šećeri kao što su organski šećer, nerafinirani smeđi šećer, *sukanat* (prirodni šećer od šećerne trske) i *turbinado* (djelomično rafinirani šećer) se ne filtriraju uz pomoć koštanog ugljena; takođe šećer od šećerne repe, iako je obično rafiniran, ne uključuje upotrebu koštanog ugljena.<sup>11-14</sup>

Poznato je da bijeli šećer uzrokuje sindrom povećane propustljivosti crijeva, probleme s kožom kao što su akne, ubrzava starenje ćelija, crpi energiju, negativno utiče na zdravlje zuba, ubrzava bolove u zglobovima i pad kognitivnih funkcija te povećava rizik od raka.<sup>15-17</sup>

**Dodavanje šećera** pojačava ukus i rok trajanja procesiranih namirnica kao što su sladoled, bombone, peciva, žitarice za doručak, konzervirani ili voćni sokovi u tetrapaku, slatki čaj i dodaci hrani, kao što je npr. kečap. Poznato je da ove namirnice uzrokuju visok šećer, inzulinsku rezistenciju, metabolički sindrom, masnu jetru, povišene trigliceride, debljinu i dijabetes tipa II; također se smatra jednom od najvećih prijetnji za kardiovaskularni sistem.<sup>8,15-20</sup>

**2.4 Zamjene za šećer:** ne sadrže šećer, ali su slatkog okusa i spadaju u jednu od tri kategorije – vještački zaslađivači, slatki alkoholi i novoproduzvedeni zaslađivači.<sup>19</sup>

*Vještački zaslađivači* nisu hranjivi i prave se od hemijskih supstanci u laboratoriji, iako se neki od njih prave od prirodnih tvari kao što je npr. začinsko bilje; 200 do 700 su puta slađi od običnog šećera. U vještačke zaslađivače spadaju saharin, sukraloza, acesulfam K (Ace-K), advantame, aspartam, neotame. Regulisani od strane autoriteta za administraciju hrane i lijekova, mogu se smatrati sigurnim unutar preporučene dnevne doze. Njihovi potencijalni učinci na zdravlje se još uvijek proučavaju.<sup>19</sup>

*Šećerni alkoholi* se sintetički prave od šećera i koriste u brojnim procesiranim namirnicama kao što su žvakaće gume i tvrde bombone, iako nisu slatki kao vještački zaslađivači. Mogu uzrokovati probavne smetnje kao što su nadimanje, gasovi ili dijareja. Obično se navode u 'nutritivnom sastavu' na etiketama, npr. eritritol, izomalt, laktitol, maltitol, sorbitol, ksilitol.<sup>19</sup>

*Novoproduzvedeni zaslađivači* se dobivaju iz prirodnih izvora. Ove „nekalorične zaslađivače na bazi biljaka“ stručnjaci smatraju bezbjednim za upotrebu. U njih spadaju npr. aluloza, *luo han guo* („monk fruit“), stevija, tagatoza.<sup>19</sup>

**2.5 Prirodni šećer:** Najbolje bi bilo eliminirati visokorafinirane ili procesirane namirnice i pića sa dodatnim šećerom i vještačkim zaslađivačima. Umjesto toga, treba se osloniti na prirodni zdravi šećer.<sup>20-23</sup>

**Jaggery** je nerafinirani šećer koji se pravi od palminog soka ili šećerne trske, sadrži značajnu količinu melase te se iz tog razloga smatra zdravijom varijantom. U ograničenim količinama može podstaći cjelokupno zdravlje. Kako je bogat željezom i čisti krv upravlja promjenjivim razinama hormona kod žena i pomaže proces opuštanja; u kombinaciji s mlakom vodom ublažava migrenu, nadimanje i kašalj. Kupujte tamnosmeđi *jaggery*, ne bijeli ili blijedosmeđi koji su obično tretirani hemijskim tvarima. Kada se uzima u većim količinama ili tokom dužeg vremenskog perioda, može povećati nivo šećera u krvi i rezultirati glistama u krvi.<sup>20-22</sup>

**Med** se sastoji uglavnom od vode, polena, minerala i prostih šećera – glukoze 30% i fruktoze 40%. Po hemijskom sastavu vrlo blizak krvi predstavlja prirodnu zamjenu za šećer i najbolje ga je konzumirati u sirovom obliku ili u mlakoj vodi s malo limuna kako bi se spriječila anemija. Idealan je za izbacivanje viška sluzi i ublažavanja astme i održava um bistrim; također je dobar za srce, mozak, kožu i zacjeljivanje rana. *Nikada ne stavljajte med u vruću vodu, niti ga smijete zagrijavati. U tom slučaju postaje otrovan. Ayurveda kaže da je topao med toksičan, može djelovati kao polagani otrov. Nikada ga nemojte davati djeci mlađoj od godinu dana.*<sup>22,23</sup>

**Upozorenje:** Recite **NE šećeru** kao dijelu svakodnevne ishrane. Tijelo prepozna samo šećer, ne i njegovo porijeklo. Svi šećeri sadrže istu količinu kalorija i stoga imaju isti efekat na tijelo. U suštini, tijelo ne treba dodatni šećer. Stoga, ako morate konzumirati šećer, manje je uvijek bolje. Ali nemojte pretjerivati, u suprotnom ćete početi žudjeti i prejedati se hranom za tješjenje koja je bogata škrobom, zasićenim mastima i natrijem. Odvikavajte se od šećera postepeno i postojano. Potražite zdravije opcije da zasladite život uz voće, povrće, orašaste plodove i druge ukuse! Motrite sastav na etiketama pakovanih namirnica.<sup>15-17,19,24</sup>



### 3. Sol i zdravlje

**3.1 Šta je sol?** Sol je bijela kristalasta tvar koju nalazimo u prirodnim solima (morska i kamena sol) i morskom povrću; ona morskoj vodi daje njen karakteristični okus. Sol se koristi kao začim, za dodavanje arome i očuvanje hrane; njena upotreba je također široko rasprostranjena u hemijskoj industriji. Poznata kao natrijum hlorid (NaCl), sadrži 40% natrija i 60% hlorida.<sup>3,5,25</sup>

**3.2 Optimalna količina soli** je od vitalne važnosti za naš opstanak jer je ona primarni izvor minerala natrija, koji je od elementarne važnosti za balans elektrolita i tekućina, zdravlje nerava, apsorpciju hranjivih tvari, funkciju mišića i regulaciju krvnog pritiska. Sol održava tkiva vlažnim, poboljšava ukus, stimulira probavu i pomaže eliminaciju otpadnih tvari. Često je pojačana jodom, željezom, foličnom kiselinom ili kombinacijom ovih elemenata u svrhu prevencije bolesti. U davna vremena je imala izuzetnu ekonomsku i političku moć; oporezivanje soli je dovelo do revolucija i ratova. Vremenom je ova dragocjena tvar postala široko dostupna; danas se smatra prijatnijom po zdravlje jer je prisutna u gotovo svemu što jedemo ili pijemo što rezultira njenom pretjeranom konzumacijom.<sup>3,5,25,26</sup>

**3.3 Minimalni preporučeni unos:** Ljudsko tijelo treba ukupno 500 mg natrija (1.25 g soli) dnevno kako bi pravilno funkcioniralo u normalnim uvjetima. *American Heart Association* ne preporučuje više od 2300 mg. S obzirom na prevalenciju hipertenzije, Indijsko vijeće za medicinsko istraživanje preporučuje 2000 mg, dok mnogi stručnjaci predlažu 1500 mg, naročito za starije kao i one sa zdravstvenim problemima. Osobe koje se mnogo znoje ili obavljaju fizički rad ne trebaju ići ispod preporučenog unosa. I nedovoljna količina soli, kao i njen višak mogu dovesti do zdravstvenih problema.<sup>3,5,25,27-31</sup>

**3.4 Premalo soli** može dovesti do niskog krvnog pritiska, dehidracije, povišenih masnoća, a nizak nivo natrija može dovesti do slabljenja mentalnih funkcija, epileptičnih napada, vode u mozgu, kome i smrti. Rani simptomi niskog nivoa natrija su intenzivna žeđ, suhoća usta, glavobolja, konfuzija, pospanost, vrtoglavica, padavica i zamagljen vid. Međutim, veliki dio populacije konzumira previše soli skrivene u brojnim namirnicama koje konzumiramo na dnevnoj osnovi. Ako je na etiketi naveden natrij, pomnožite tu cifru sa 2.5 kako biste dobili tačnu sliku o sadržaju soli.<sup>25,30,31</sup>

**3.5 Višak soli** dovodi do rizika od bolesti srca, hipertenzije, poremećaja rada bubrega, osteoporoze i raka želuca. U kratkoročne komplikacije spada zadržavanje vode koje dovodi do oticanja, nadimanja, letargije, slabosti, [visokog krvnog pritiska](#), glavobolje, dehidracije i pretjerane žeđi.<sup>25,27,30</sup>

**3.6 Izaberite kamenu sol:** Izbjegavajte visokoproceniranu bijelu sol ili kuhinjsku sol koja je hemijski tretirana i izbijeljena. Umjesto toga koristite kamenu sol – najčistiji oblik soli koji postoji, tj. ružičastu himalajsku sol. Iako u nutritivnom smislu te dvije soli mogu biti slične, nerafinirana sol će biti oslobođena toksina. Izbjegavajte direktno soljenje hrane. Umjesto toga koristite svježije začinske bilje, začine, sok od svježeg cijedenog limuna, itd. Ako je osoba dobrog zdravlja i njeguje uravnoteženu ishranu, ne mora brinuti u unosu soli.<sup>30-33</sup>

**Upozorenje:** Osobe koje imaju zdravstvene probleme trebaju se posavjetovati s liječnikom. Pazite da nevidljivo konzumiranje soli kroz slane grickalice, procesiranu hranu ili obroke u restoranima ne pređe preporučena ograničenja. Ako ste jeli obrok koji sadrži dosta soli, nastojte to ublažiti tako što ćete popiti više vode ili pojesti voće bogato kalijem. Također se pobrinite da vam unos joda bude optimalan.<sup>30,32,33</sup>

**3.7 Sol se koristi i za** čišćenje i uklanjanje neugodnih mirisa, gašenje vatre i topljenje leda, piling kože i ublažavanje grlobolje, ubrzavanje kuhanja, higijenu usta i izbjeljivanje zuba. Može olakšati ujede insekata te se koristi za oslobađanje od mrava, korova, puževa i puževa golača.<sup>26</sup>

### 4. Kiselo, gorko, oštro i jetko

**4.1 Kiseli ukus** nalazimo u agrumima, limunu, paradajzu, proizvodima od kiselog mlijeka (jogurt) i fermentiranim supstancama (sirće, kiseli krastavci). Stimulira probavu, čisti i hrani tkiva, energizira organizam, jača srce, izoštrava čula i pomaže u izdvajanju minerala, kao što je npr. željezo, iz hrane.<sup>3,5</sup>

**4.2 Gorak okus** nalazimo u zelenolisnatom povrću, patlidžanu, začinskom bilju i začimima (turmerik, piskavica, sjemenke susama), napitcima (čaj, kafa) i nekom voću (grejpfrut, masline). Gorak ukus stimulira apetit, pomaže u isticanju drugih okusa, moćno je sredstvo za detoksifikaciju, i posjeduje antibakterijska, antiparazitska i antiseptična svojstva.<sup>3,5</sup>

**4.3 Ljut/oštar ukus** nalazimo u određenom povrću (čili papričice, bijeli i crveni luk) i začimima (crni biber, đumbir). Ovaj okus pojačava druge arome, stimulira probavu i metabolizam, čisti sinuse i usta, podstiče znojenje i detoksifikaciju, uklanja gasove i ublažava bol u mišićima.<sup>3,5</sup>

**4.4 Jedak okus**, najmanje uobičajen, jedinstvenog dejstva na jezik, nalazimo u mahunarkama (grah, leća), voću (jabuka, brusnica, šipak, kruška, sušeno voće), povrću (brokoli, karfiol, šparoge, repa), žitaricama (raž, heljda, kvinoja), napitcima, te u nekim začinima i začinskom bilju (kurkuma, peršun, mažuran). Ne stvara takav osjećaj hladnoće kao gorak ukus, ali ima veći efekat hlađenja od slatkog; upija vlagu, čisti sluzokožu, zateže tkiva, isušuje masnoće i pomaže u eliminaciji štetnih tvari.<sup>3,5</sup>

## 5. Savjeti za balansiranje različitih okusa

Uvrstite u ishranu svih šest okusa i uživajte u njihovoj ravnoteži prilikom svakog obroka kako biste iz hrane polučili potrebnu energiju te izbjegli žudnju za različitim vrstama hrane i pretjerano konzumiranje. Kada se hrana kuha na tradicionalan način vodi se računa o slatkom, slanom i ljutom; dodajte malo limuna u svježju salatu uz malo začinskog bilja i zeleni kako biste pokrili kiseli, gorki i jetki okus. Jedna ili dvije porcije svježeg voća prije obroka i šaka orašastih plodova ili sjemenki tokom dana ili uz bilo koji obrok će nadopuniti ishranu. Rotirajte različito voće, povrće, začinsko bilje i začine kako biste pokrili sve ukuse. Dopustite vlastitoj tjelesnoj konstituciji da na osnovu unutrašnje inteligencije i prirodnih sklonosti odluči o ispravnom omjeru svakog okusa. Možda će nam naši receptori za okus biti zahvalni, a tijelo odisati zahvalnošću putem zdrave probave! Postepeno smanjite i odbacujte hranu koja sabotira receptore za okus. To će im omogućiti da biraju i uživaju u zdravoj hrani koja ih zauzvat može promijeniti nabolje! Sjetite se popularne izreke: „Količina određuje otrov“ (**Latin: *dosis sola facit venenum***).<sup>34,35</sup>

## Reference i linkovi

1. Sathya Sai Speaks on "The sour and the sweet", 11 March 1968: [www.sssbpt.info/ssspeaks/volume08/sss08-10.pdf](http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume08/sss08-10.pdf)
2. Sathya Sai Speaks on Food and Character and refined sugar, 25 July 1983 and 8 October 1983, Sathya Sai Newsletter, USA, vol. 8-1 & 4; Source: Sathya Sai Baba Speaks on Food, Sri Sathya Sai Sadhana Trust publication, page 35 & 64.
3. **The Six Tastes of Food: Sweet, Sour, Salty, Bitter, Pungent, Astringent** ([eattasteheal.com](http://eattasteheal.com))
4. Receptori za ukus u ljudskom tijelu: <https://www.nature.com/articles/486S7a>
5. [The Six Tastes in Ayurveda | Banyan Botanicals](http://www.banyanbotanicals.com)
6. [Sweet Taste | Banyan Botanicals](http://www.banyanbotanicals.com)
7. **Šećer**: <https://www.britannica.com/science/sugar-chemical-compound>
8. Sastav šećera: <https://www.health.harvard.edu/blog/are-certain-types-of-sugars-healthier-than-others-2019052916699>
9. [Types of Sugar: 56 Common Ones You Should Know \(healthline.com\)](http://www.healthline.com)
10. [Brown Sugar vs. White Sugar: What's the Difference? \(healthline.com\)](http://www.healthline.com)
11. [Are animal ingredients included in white sugar? | PETA](http://www.peta.org)
12. [Is it True that Sugar is Processed with Bone Char? \(loveveganliving.com\)](http://loveveganliving.com)
13. [Sucanat: Nutrition, Downsides, and How to Use \(healthline.com\)](http://www.healthline.com)
14. [What Is Turbinado Sugar? Nutrition, Uses, and Substitutes \(healthline.com\)](http://www.healthline.com)
15. Da li je šećer loš? <https://draxe.com/nutrition/is-sugar-bad-for-you/>
16. [The sweet danger of sugar - Harvard Health](http://www.harvard.edu)
17. [11 Reasons Why Too Much Sugar Is Bad for You \(healthline.com\)](http://www.healthline.com)
18. [5 Inflammation Causing Foods – Cleveland Clinic](http://www.clevelandclinic.com)
19. [Facts About Sugar and Sugar Substitutes | Johns Hopkins Medicine](http://www.johnshopkins.edu)
20. [What is Jaggery and What Benefits Does it Have? \(healthline.com\)](http://www.healthline.com)
21. [Jaggery Benefits And Its Side Effects | Lybrate](http://www.lybrate.com)
22. [4 Foods to Avoid for a Healthy Lifestyle \(sadhguru.org\)](http://www.sadhguru.org)
23. [Honey vs. sugar: Differences, benefits, and disadvantages \(medicalnewstoday.com\)](http://www.medicalnewstoday.com)
24. Ishrana bez šećera - savjeti: <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/no-sugar-diet>
25. **Sol: Is It Healthy or Unhealthy?** ([healthline.com](http://www.healthline.com))
26. [Salt In Ancient Times \(Fascinating Uses Through History\) \(foodhow.com\)](http://www.foodhow.com)
27. Neophodna dnevna doza natrija: [Why Salt Is Bad For Your Heart \(cardiovascularinstitute.com\)](http://www.cardiovascularinstitute.com)
28. [How much sodium should I eat per day? | American Heart Association](http://www.americanheart.org)
29. [Nutrient requirements for Indians – ICMR-NIN, 2020 - Metabolic Health Digest](http://www.metabolicdigest.com)
30. [How much salt is too much? \(medicalnewstoday.com\)](http://www.medicalnewstoday.com)
31. <https://www.healthifyme.com/blog/sources-of-sodium-in-food/>
32. **Zdrava zamjena za sol** Alternatives vs. Unhealthy Options - Dr. Axe ([draxe.com](http://draxe.com))
33. **Pink Himalayan Salt Benefits: Better Than Regular Salt?** - Dr. Axe ([draxe.com](http://draxe.com))
34. **Ravnoteža okusa: Why Every Meal Should Have All 6 Tastes** | Banyan Botanicals
35. <https://www.chemicalsafetyfacts.org/health-and-safety-/the-dose-makes--the-poison/>

## 2. Susret praktičara, 21. mart 2023., Francuska

U atmosferi ispunjenoj uzbuđenjem, devet praktičara iz Francuske i Rumunije su se susreli u Parizu, u kući **praktičara**<sup>03578</sup> koji se upravo vratio iz Prashanti Nilayama gdje je nanovo energizirao svoju 108CC kutiju na temelju originalne kutije. Bio je to njihov prvi susret nakon pandemije. Koordinatorica za Francusku ih je zamolila da dođu spremni sa pitanjima i nedoumicama. Dr. Aggarwal je bio sretan da može prisustvovati sastanku online kako bi raščistio njihove sumnje i odgovorio na pitanja, od kojih su U atmosferi ispunjenoj uzbuđenjem, devet praktičara iz Francuske i Rumunije su se susreli u Parizu, u

kući **praktičara**<sup>03578</sup> koji se upravo vratio iz Prashanti Nilayama gdje je nanovo energizirao svoju 108CC kutiju na temelju originalne kutije. Bio je to njihov prvi susret nakon pandemije. Koordinatorica za Francusku ih je zamolila da dođu spremni sa pitanjima i nedoumicama. Dr. Aggarwal je bio sretan da može prisustvovati sastanku online kako bi raščistio njihove sumnje i odgovorio na pitanja, od kojih su neka uvrštena u rubriku Kutak za odgovore. Praktičari su bili ispunjeni poletom i sretni da su sada

napokon re-energizirali svoje kutije nakon dugog čekanja.



### 3. AVP radionica: 1- 21. april (online) praćena radionicom u Puttapparthiju, 26-28. april 2023.

Nakon što su stekli kvalifikaciju AVP, sedmero učesnika iz Indije je 27. aprila dalo zavjet te su dobili svoje 108CC kutije tokom radionice u Puttapparthiju. Praktičarka<sup>11632</sup> koja je nedavno stekla kvalifikaciju s



velikom željom da obnovi znanje također je prisustvovala radionici i bila od velike pomoći instruktorskom timu. Dr. Aggarwal je u završnom obraćanju podsjetio učesnike o nastanku 108CC kutije i na koji način ju je Gospod blagoslovio. Također je podijelio neka od iskustava s pacijentima koja su ga podučila važnim životnim lekcijama, kao što su npr. ne očekivati brze rezultate iako su vibrionički lijekovi vrlo moćni i mogu brzo djelovati; detektirati svoje misli i ispravljati ih kad god se prikradu negativnost ili sumnja; povezati se sa Swamijem putem saosjećanja i predanosti iako smo i dalje svjesni trikova uma i ega koji se mogu neprimjetno prikristi; te imati fleksibilan pristup kada pacijenti nisu skloni uzimanju lijeka u vodi, jer su njihove misli presudne u procesu izlječenja.

### 4. Inauguracija glavnog ureda SVIRT-a, 29. april 2023.

Bio je to značajan dan za Sai Vibrioniku kada je ured SVIRT-a otvoren tradicionalnim obredom koji je bio prošaran Sai *bhajanima*. Timskim naporom rukovodećeg tijela SVIRT-a, lokalnih praktičara i učesnika aprilske AVP radionice pripremljene su i uređene kancelarijske prostorije tokom prethodnih nekoliko dana. Program je počeo u predviđeno vrijeme, u 8.35h, uz recitaciju vedskih mantri. Izvedeni su obredi posvećeni Gospodu Ganeshu, Navagrahama i boginji Lakshmi uporedo s *Dwara pujom* i *Gruha pravesamom* (hindu ceremonija kojom se tjeraju zli duhovi i negativna energija te unosi pozitivnost). Nakon Shirdi Sai *abhishekama* koji su obavili guverner<sup>02696</sup> i njegova supruga uslijedili su recitiranje Sai *Ashtothrama* i Sai *Gayathri*. Program je završen *arathijem* Swamiju, nakon čega su uslijedila podjela *prasadama* i jednostavan tradicionalni obrok. Događaj je bio posjećen od strane brojnih praktičara, od kojih su neki prisustvovali i virtuelnim putem. Utemeljitelji vibrionike su bili sretni što mogu učestvovati u



ceremoniji preko platforme Teams.



## 5. In memoriam

Izuzetno smo tužni zbog gubitka naše Marie-Christine Philippi<sup>03558</sup> iz Francuske koja nas je napustila 4. marta 2023., u dobi od 76 godina. Predivna, ljubazna i velikodušna, s velikom vjerom u Babu, hrabro je tretirala pacijente uprkos raku pankreasa od kojeg je patila dvije godine. Čak je do posljednjih dana postavljala svoje mjesečne izvještaje na web. Radeći kao medicinska sekretarica u uredu svog supruga psihijatra, pomagala je brojnim pacijentima u procesu iscjeljenja pomoću vibrionike. Ublažavati patnju drugima uz duboko saosjećanje bio je njezin credo i konstantni fokus. U posljednjih nekoliko mjeseci je izjavila da je uvijek sa Babom i da nikada ranije nije iskusila takvu sreću!

Neka počiva u blaženom krilu svoje Božanske majke Sai.

**Om Sai Ram!**

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