

Glasnik Sai vibrionike

[SVIRT izdanje]

www.vibrionics.org

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

...Sri Sathya Sai Baba

Sveska 15, broj 2

mart/april 2024

U ovom broju

☞ Iz pera dr. Jit K. Aggarwala	1 - 2
☞ Profili praktičara	2 - 4
☞ Slučajevi	4 - 10
☞ Kutak za odgovore	10 - 11
☞ Božanske riječi Vrhunskog Iscjelitelja	11
☞ Obavještenja	11
☞ Dodatak	12 - 17

☞ Iz pera dr. Jit K. Aggarwala ☞

Dragi praktičari

Dok čekamo blaženstvom ispunjene *bhajane* za *Shivaratri* u trajanju od 12 sati, koji će podići energiju i podići vibracije naše okoline, razmišljajmo o Swamijevoj poruci povodom ove svetkovine. Swami kaže da se na *Shivaratri*, Shiva predstavljen *lingamom*, mora štovati kao oblik za sticanje *jnane* ili vrhovne mudrosti. On kaže: "*Nemojte olako shvatiti ovaj dan i svesti disciplinu propisanu od strane mudrac, kao što su post, noćno bdijenje i neprekidno ponavljanje Božijeg imena, na rutinski obred, priliku za izlet, veselje, rivalstvo ili stranačku zabavu. Ovog dana i noći kontemplirajte o atmingamu (kip u obliku jajeta koji emanira iz Shive; Njegov simbol), jyothirlingamu (simbol vrhunske svjetlosti mudrosti), i budite uvjereni da je Shiva u svakome od vas. Neka ta vizija osvijetli vašu unutaraju svijest.*" – Govor za *Shivaratri*, 5. mart 1973., Govor 4, [Sri Satya Sai Speaks vol 12](#).

Sai poklonici širom svijeta pripremaju se za proslavu 100. Swamijevog rođendana u novembru 2025. Raduje nas vidjeti polet od strane praktičara u vezi s idejama za kolektivnu ponudu koju bismo učinili ispred naše Organizacije. Neki od prijedloga koji su nam stigli su: Knjiga 100 slučajeva (slična Knjizi 90 slučajeva ponuđenoj Swamiju za 90. rođendan), Knjiga koja detaljno opisuje 100 redovnih vibrioničkih kampova širom svijeta i Knjiga 100 praktičara koji opisuju svoja izvanredna iskustva s vibrionikom.

Iako je veliki broj praktičara izrazio interes za prisustvovanje velikom događaju po uzoru na 1. Međunarodnu konferenciju održanu u januaru 2014., predlažemo da se u Indiji organiziraju seminari po pokrajinama, a izvan Indije po zemljama ili regijama. Ukoliko uspijemo prikupiti dovoljno podrške i dobrovoljaca i osiguramo minimalno 100 učesnika, postoji izvjesnija mogućnost da se održi i Nacionalna konferencija.

Još uvijek smo u fazi ideja te realizacija bilo kojeg od prijedloga ovisi o svakome od nas. Svi koji žele preuzeti odgovornost za provođenje bilo kojeg od navedenih prijedloga ili bi željeli pružiti podršku na neki drugi način, mogu mi se obratiti direktno na founder@vibrionics.org. Biću sretan da vam dam smjernice. Nadamo se da ćemo ovaj događaj - 100 godina Kaliyuga Avatara - učiniti zaista posebnim i nezaboravnim.

Kao Organizacija koja neprekidno teži rastu i proširenju, iskreno smatram da je područje na kojem moramo raditi povećanje baze praktičara na svim razinama. U zadnje vrijeme smo imali manje prijava za promicanje na sljedeću razinu, posebno sa VP ka SVP. Stigla mi je informacija da neki praktičari smatraju da nam nedostaju treneri viših razina i da nemamo dovoljno SRMP mašina. Dozvolite mi da pojasnim da to nije tačno. Možemo bez problema zadovoljiti povećanu potražnju, stoga nemojte dopustiti da vas takve

zablude spriječe da se prijavite za SVP. Kako bismo potaknuli VP da se prijave za SVP obuku, pojednostavili smo zahtjeve za upis. Za više detalja pogledajte Dodatak.

Kao što znate, naš tim za istraživanje konstantno radi na unaprjeđenju Priručnika za korisnike (108CC 2011 i Vibrionika 2016). Tim pažljivo pregleda simptome i uzroke svake nove bolesti, proučava konvencionalno liječenje, istražuje relevantne homeopatske lijekove i moli Swamijevu pomoć pri ažuriranju kombinacija. Knjiga 108CC koja je posljednji put objavljena 2011. sadrži brojne dopune. Ažurirani indeks Knjige 108CC objavljen je 2018. u Glasniku 9/5. Drago mi je najaviti da je indeks dodatno modificiran te da je dodatak za 2024. uvršten u rubriku Dodatak. Predlažemo svim praktičarima da isprintaju ovaj popis i prilože ga svojoj Knjizi 108CC za lakše snalaženje.

Dopustite mi da podsjetim da SVIRT pripada svima praktičarima i zato je zajednička odgovornost svih nas doprinijeti radu i rastu Instituta. Postoje brojne prilike za sve praktičare. Iskusni VP i SVP se mogu dobrovoljno prijaviti kao instruktori za e-obuku i radionice. Budući da je ovo potpuno dobrotvorna institucija, bićemo duboko zahvalni na svakoj ponudi za pomoć.

Završiću obraćanje moćnom i prikladnom Bhagavanovom porukom koju možemo zadržati u srcima i slijediti u svakodnevnom životu. *"Ovo je temeljna poruka Shivaratrija. Dajem vam tri upute koje morate imati na umu: 'Seva, seva, seva'. Nikad ne zaboravite dužnost služenja. Da biste služili, morate razviti ljubav. Da biste razvili ljubav, morate promicati duh požrtvovnosti. Služenje će dobiti smisao kad se manifestira kao ljubav koja proističe iz žrtve. Služenje smatrajte blagotvornim za vlastiti duhovni razvoj. Budite dobri, činite dobro."*... Govor za Shivaratri, 7. mart 1997., Govor 6, [Sri Satya Sai Speaks vol 30](#).

Neka nam naš dragi Sai Shiva svima udijeli svjetlost mudrosti. Želim svima sretan i svet Shivaratri!

S ljubavlju u služenju Saija,

Jit K. Aggarwal

ॐ Profili praktičara ॐ

Praktičarka ^{03590...USA} je diplomirala računovodstvo i 20 godina je radila kao viši specijalista za klijente u finansijskoj industriji. Nakon što se u julu 2023. povukla u penziju, postala je domaćica te se, kao hobbijem, bavi izradom personaliziranog nakita od perli.



Kada je imala samo 9 godina (1976.) prisustvovala je Sai *bhajanima*, ali iz nekog neobjašnjivog razloga, Swami je sljedećih trideset godina nestao iz njezinog života. Godine 2008. jedan prijatelj ju je pozvao da prisustvuje *akhand bhajanima* i otada je njen kontakt sa Saijem ponovo uspostavljen; ovaj put nije bilo povratka natrag. U junu 2009. imala je svoj prvi *darshan*, a mjesec dana kasnije bila je blagoslovljena *padanamaskarom*. Otada je aktivno uključena u različite programe služenja kao što su 'Public Action to Deliver Shelter', 'Feed My Starving Children', 'Animals Deserving of Proper Treatment', 'Bread Truck project' (pravljenje i distribucija sendviča u siromašnim četvrtima) te je volontirala u narodnim kuhinjama i domovima za starije.

Kada je kao dijete pročitala knjigu o jednoj kineskoj liječnici u malom gradu koja je posvetila život služenju bolesnima, sanjala je da i sama postane liječnica kako bi pomagala onima koji pate. Iako se taj san nije ostvario, uvijek je ostao u prikrajku njenog uma. Često je bivala bolesna, a alopatski liječnici i medicinski testovi nisu mogli objasniti uzroke. U decembru 2013. počela je istraživati alternativne metode liječenja. Konsultirala je masera koji je također prakticirao i Magnified Healing tehniku. Nakon nekoliko sesija osjećala se mnogo bolje u svim aspektima. Tokom sljedećih nekoliko godina isprobala je različite alternativne terapije kao što su Reiki, šamansko liječenje, itd., s pozitivnim rezultatima. U to vrijeme od jednog Sai poklonika je čula za vibrioniku i osjetila kako joj je Swami odgovara na molitve i pokazuje put ka ostvarenju sna. Budući da je Swami i fizički blagoslovio Vibrioniku nekoliko puta, znala je, bez sumnje, da je to njezin put. U novembru 2019. postala je AVP, a u aprilu 2020 VP.

Ubrzo nakon što je postala AVP, tokom jednog putovanja, imala je izvanredno lično iskustvo s vibricama. Jednom prilikom okliznula se i pala na tanki led povrijedivši pritom desno koljeno i zapešće. Budući da je sa sobom nosila samo *Wellness Kit*, odmah je počela svakih deset minuta uzimati **CC10.1 Emergencies**. Tokom sljedećih nekoliko sati oticanje i bol su se čudesno smanjili, a sljedeći dan je bila potpuno izliječena. Trećeg dana letjela je kući i čak se mogla kretati po zračnoj luci sat vremena u visokim čizmama, bez ikakve nelagode!

Praktičarka nalazi da **CC10.1 Emergencies** svakih 10 minuta tokom dva sata i **6TD** nakon toga čini čuda u svakoj urgentnoj situaciji čineći da se pacijenti u potpunosti oporave u roku od dva do tri dana. Sama izrađuje svoju baznu kombinaciju koja se sastoji od: **CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic** za koju smatra da kada se kombinuje s bilo kojim lijekom pacijenti se osjećaju smirenije, opuštenije i energičnije; to ih potiče da nastave s vibro liječenjem. U februaru 2020. obratila joj se djevojčica (14) koja je pala igrajući odbojku povrijedivši desno rame i ruku. Bilo je tako bolno da nije mogla pomicati rame. U roku od tri dana uzimanja gornje bazne kombinacije uporedo sa **CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine + CC20.7 Fractures...6TD**, bol je u potpunosti nestala!

Dijeli iskustvo tretiranja trogodišnjeg mađarskog Vizsla psa koji je godinu dana patio od žuljeva na šapama, ekstremne letargije i konstantnih bolova. 2. jula 2023. dala mu je **CC1.1 Animal tonic + CC6.2 Hypothyroid + CC10.1 Emergencies + CC21.2 Skin infections + CC21.3 Skin allergies + CC21.6 Eczema + CC21.11 Wounds & Abrasions** i u vodi da se nanosi na žuljeve. Lijek je prekinut nakon sedam dana jer je pas doživio tešku reakciju i morao je dobivati antibiotike. Deset dana kasnije liječenje je nastavljeno, počevši s **OD** sedam dana polako povećavajući doziranje do **TDS**. Nakon pet sedmica, pas je bio gotovo potpuno izliječen, ali je lijek nastavljen još mjesec dana. Praktičarka posebno vodi računa o tome da svaki pacijent razumije da je reakcija (izbacivanje) povoljna jer ukazuje na izbacivanje toksina iz organizma; kao rezultat toga, pacijenti rado uzimaju lijekove i odmah joj se obrate ukoliko dođe do reakcije.

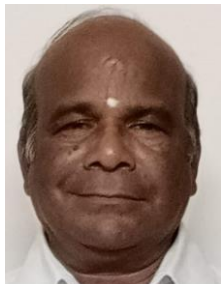
Izuzetno je zahvalna Swamiju koji joj je ispunio želju i blagoslovio je prilikom da služi; mnogo puta je osjetila Njegovo vodstvo. Više puta je doživjela kako joj ruka poseže za određenom kombinacijom koju nije planirala dodati. Kasnije bi otkrila da je upravo ta kombinacija bila potrebna osobi za neku drugu bolest koju zaboravila spomenuti prilikom konsultacije!

Sada kada je u penziji može vibrionici posvetiti više vremena. Već pomaže u uređivanju anamneza te je preuzela brigu o opskrbljivanju praktičara u SAD-u i Kanadi. Kad god je potrebno pomaže koordinatoru za Sjevernu Ameriku u administrativnim zadacima. Prijavila se za SVP i kao takva je spremna služiti u bilo kojem kapacitetu. Rad s višim praktičarima u Indiji i SAD-u pomogao joj je da razumije složenije bolesti i da učinkovitije pristupa liječenju. Uvijek se trudi staviti se u položaj svojih pacijenata i posmatrati stvari iz njihove perspektive. To joj je pomoglo da postane suosjećajnija i da ima više razumijevanja. Prakticiranje vibrionike naučilo ju je da bude ljubaznija te joj je usadilo dublje osjećanje zahvalnosti prema Gospodu.

Slučajevi koje dijeli:

- [Konstipacija](#)
- [Upala Ahilove tetive, bol u ramenima](#)
- [Migrena](#)

Praktičar ^{11612...India} je magistrirao ekonomiju te je preko 18 godina radio kao pomoćni uredski nadzornik u BSNL-u. Nakon što se povukao u mirovinu 2018. godine, uživa u slušanju duhovnih predavanja te u sudjelovanju u aktivnostima služenja.



Za Sai Babu je čuo od svog zeta te je skupa sa suprugom imao prvi *darshan* u maju 1991. U dobi od 34 godine, 1992., jedan svetac mu je rekao da će ga Bog zaštititi u svim situacijama i da će Babin *prasadam* njegovoj obitelji doći u obliku dječaka. U aprilu 1993. njegova je supruga rodila dječaka kojeg su nazvali Sai Krishna. Kao prekrasna potvrda Njegove prisutnosti, na hrpi riže se tom prilikom manifestirala Swamijeva ruka u položaju blagoslova; od tada je praktičar aktivno uključen u Sai aktivnosti služenja. Kako je uvijek bio zainteresovan za alternativnu medicinu, od 1993. godine volontira u distribuciji lijekova u jednoj hoemopatskoj organizaciji.

Godine 2018. prisustvovao je predavanju o Sai vibrionici što je potaklo njegov interes za sistem.

Tražio je lijekove za poremećaj želuca i bio ugodno iznenađen koliko su uspješno djelovali. Bio je nadahnut da pohađa obuku te je u martu 2019. stekao diplomu AP.

Redovno služi na sedmičnim medicinskim kampovima. Smatra da mu se vremenom medicinsko znanje znatno unaprijedilo jer je tretirao cijeli niz različitih bolesti. Također, svoj napredak pripisuje mogućnosti da saraduje s kolegama od kojih je mnogo naučio. Često intuitivno osjeti da treba da ostane nakon kampa, a zatim se u pravilu pojavi još nekoliko pacijenata! Skupa s **praktičarom** ¹¹⁵⁹⁴ je sudjelovao na 101 kampu u blizini svoje kuće u Vishakhapatnamu te je uslužio 1616 pacijenata.

Djevojčica (3) je posljednjih 18 mjeseci na čelu i sljepoočnicama imala bijele mrlje slične vitiligu. 28. oktobra 2020. je dobila **#1. CC21.2 Skin infections + CC21.3 Skin allergies + CC21.11 Wounds & Abrasions** u *vibhutiju* za vanjsku primjenu; i **#2. CC12.2 Child tonic + #1** za oralnu primjenu. U roku od mjesec dana obitelj je izvijestila o 90%-nom poboljšanju, a nakon još mjesec dana mrlje su potpuno nestale.

U drugom slučaju obratila mu se djevojka (17) kojoj je mjesec dana ranije dijagnosticirana policistična bolest jajnika. Dvije godine imala je neredovnu menstruaciju, slabost i glavobolje. Praktičar joj je dao **CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.8 Menses irregular + CC11.3 Headaches + CC12.1 Adult tonic**. U roku od dva mjeseca je izvijestila da su glavobolja i slabost nestali a ciklusi postali redovni. Međutim, dva mjeseca kasnije menstruacija je izostala. Gornja kombinacija je pojačana sa **CC3.1 Heart tonic** i od sljedećeg mjeseca ciklus je ponovo postao normalan što traje do danas, dvije godine kasnije.

Od brojnih zanimljivih slučajeva koje je tretirao dijeli nekoliko. Liječio je dječaka (4) koji je pet dana patio od teškog kašlja od kojeg nije mogao spavati. Dobio je **CC9.2 Infections acute + CC12.2 Child tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic + CC19.6 Cough chronic + CC19.7 Throat chronic...6TD**. Već sljedećeg dana roditelji su izvijestili da je dijete dobro spavalo. Kašalj je potpuno nestao u roku od nekoliko dana.

Često koristi **CC3.7 Circulation + CC18.5 Neuralgia** s vrlo dobrim rezultatima. Kao primjer, kod tri pacijenta koji su tretirani kod kuće – dva zbog bolova u leđima i jednog sa spondilitisom, simptomi su se počeli poboljšavati tek nakon što je dodao ovu kombinaciju u originalnu kombinaciju. Isto je primijetio kod nekoliko slučajeva artritisa i spondilitisa koje je tretirao na kampovima. Sada odmah dodaje ovu kombinaciju prilikom tretiranja sličnih pacijenata.

Za vrijeme pandemije je bio aktivno uključen u distribuciju **IB-a**, Lijeka za jačanje imuniteta. Redovno šalje lijekove mnogim pacijentima i sretan je što se pridružio poštanskoj mreži. Kaže da je Sai Vibrionika jedinstvena po tome što je tako jednostavno pripremiti i distribuirati lijekove.

Zahvaljujući praksi razvio je više strpljenja, ustrajnosti, ljubavi i želje za služenjem. Izuzetno je zahvalan Swamiju što mu je pružio priliku da posveti život nakon umirovljenja te uz vibrioniku može služiti obitelji, prijateljima i svima koji mu se obrate za pomoć.

Slučajevi koje dijeli:

- [Gljivična infekcija](#)
- [Curenje gnoja, svrab i uhobolja](#)
- [Respiratorna alergija](#)

☪ Slučajevi ☪

1. Konstipacija ^{03590...USA} Dječak (13) koji je pet godina, od maja 2015., patio od konstipacije, gotovo svakodnevno je imao tvrdnu stolicu, a ponekad i nakon dva-tri dana. U septembru 2019., kad se požalio na bol u trbuhu, gubitak apetita i brzo zamaranje, porodica se obratila liječniku. Rendgenski snimak pokazao je zastoj u debelom crijevu i liječnik mu je propisao laksativ (Miralax) koji nije značajnije pomogao, tako da je dvije sedmice kasnije prekinut.

22. maja 2020., majka ga je odvela praktičarki koja mu je dala:

CC4.1 Digestion tonic + CC4.4 Constipation + CC10.1 Emergencies + CC12.2 Child tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic...TDS

Pored toga, dječaku je savjetovano da postepeno povećava dnevni unos vode s dotadašnjih 6 na 8 do 10 čaša, te da u prehranu uvrsti vlaknaste namirnice.

U roku od tri do četiri dana bol u trbuhu je nestao, a u sljedećih deset dana, do 4. juna, stolica je postala normalna s dnevnim pražnjenjem, iako u različito vrijeme. Napredak je nastavljen te je 24. juna majka prijavila značajno poboljšanje apetita i nivoa energije. Do 27. avgusta došlo je do potpunog poboljšanja jer je pražnjenje postalo redovno. Doziranje je smanjeno na **BD** te je tokom sljedeća dva mjeseca postepeno smanjivano na **OW** i prekinuto mjesec dana kasnije, 30. novembra 2020. Prema informacijama iz januara 2024., dječak je i dalje izliječen od konstipacije i uživa u dobrom zdravlju.

2. Upala Ahilove tetive, bol u ramenu ^{03590...USA}

Gospođa (61) je godinu dana, nakon što je pala u decembru 2018., imala stalne bolove u lijevom dijelu pete. Zbog toga joj je kretanje bilo ograničeno s poteškoćama u hodanju. Liječnik je dijagnosticirao upalu Ahilove tetive. Svakodnevno je koristila propisanu mast i uzimala analgetik samo kad su bolovi bili jaki; to joj je pružalo privremeno olakšanje. U septembru 2019. istegla je mišić u desnom ramenu; ta joj je bol otežavala svakodnevne aktivnosti. Situacija se pogoršavala sa stresom, ali je uspijevala izaći na kraj samo s analgeticima. Nekoliko mjeseci se osjećala uznemireno i brzo se umarala.

3. januara 2020. prestala je s alopatskom terapijom kad joj je praktičarka dala: **CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.7 Fractures...6TD** pet dana, a zatim **TDS**. U roku od četiri dana osjećala je 95% olakšanja u bolovima u peti i ramenu. Mogla je normalno hodati i obavljati svakodnevne aktivnosti bez problema. 16. januara izvijestila je da je bol gotovo nestala i da osjeća novu vrstu smirenosti, čak i u stresnim situacijama. Pored toga, osjećala se sretnijom i energičnijom! Do 21. februara postigla je potpuno izlječenje. Odlučila je postepeno smanjivati lijek početkom maja te ga je prestala uzimati 30. juna 2020.

Prema informacijama iz januara 2024., nije bilo povrata niti jednog od simptoma.

3. Migrena ^{03590...USA} Žena (48) je patila od povremenih migrena koje su počele u njenim tinejdžerskim godinama. U početku se mogla izboriti s tim, ali su se učestalost i intenzitet napada postepeno s godinama povećavali. Za vrijeme svakog napada osjećala je pritisak i bol iza očiju te zatezanje u sljepoočnicama uz mučninu i osjetljivost na svjetlost. Godine 1997., u dobi od 25 godina, njezino stanje je dijagnosticirano kao migrena, a liječnik joj je savjetovao da stavlja ledenu oblogu i dobro se odmara za vrijeme napada. Za privremeno olakšanje oslanjala se na analgetike bez recepta. Na taj način je godinama držala stanje pod kontrolom sve dok u julu 2019. nije prošla kroz emocionalne turbulencije osjećajući se odbačeno, anksiozno, bespomoćno i umorno. Kao rezultat toga simptomi su se intenzivirali i do septembra te godine imala je 2-3 napada sedmično, pri čemu bi svaki trajao 1-2 dana, za vrijeme kojih bi se zaključala u zamračenu sobu. To je uticalo na njezinu dnevnu rutinu kao i na posao kao vozačice taksija.

Oklijevajući da koristi konvencionalnu medicinu iz straha od mogućih nuspojava, **3. januara 2020.** obratila se praktičarki; osjećala je blagi pritisak iza očiju i djelovala je tužno. Dobila je:

CC10.1 Emergencies + CC11.4 Migraines + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic...6TD

7. januara javila je da nije imala migrenu te da nije trebala analgetike. Doziranje je smanjeno na **TDS**. Sedam dana kasnije zvučala je vrlo sretno jer se mentalno osjećala bolje, misli su joj bile jasnije i više nije imala migrene. 16. februara izvijestila je da je imala jedan blagi napad od nekoliko sati, ali nije bilo potrebe za analgeticima.

Savjetovano joj je da nastavi uzimati lijek. Nakon četiri mjeseca postepeno je smanjila doziranje i prestala krajem jula 2020. Prema informacijama iz januara 2024. i dalje je oslobođena migrena i vrlo je sretna.

4. Gljivična infekcija ^{11612...India} Tokom posljednjih šest mjeseci, od marta 2022., gospođu (68) mučili su stalni svrab u vagini i nagon za mokrenjem. Liječnik je dijagnosticirao gljivičnu infekciju, a propisani lijekovi bi joj pomogli za manje od sedam dana, ali bi se simptomi vraćali već par dana poslije. Budući da je svrab ponekad bio jak, uzimala je propisanu terapiju barem dva puta mjesečno. Kako ju je brinulo dugoročno djelovanje lijekova, kada su se sljedeći put javili simptomi nije uzela uobičajenu terapiju, već se odlučila za vibrioniku. **8. septembra 2022.** obratila se praktičaru na mjesečnom kampu i dobila:

CC12.1 Adult tonic + CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC13.2 Kidney & Bladder infections* + CC13.3 Incontinence + CC18.5 Neuralgia + CC21.7 Fungus...6TD

Nakon mjesec dana, 9. oktobra, izvijestila je da osjeća 50% olakšanja oba simptoma. Bila je sretna što ne mora uzimati alopatsku terapiju. Doziranje je smanjeno na **TDS**. Do 15. decembra simptomi su potpuno nestali. Doza je smanjena na **OD** i nastavljena sve do februara 2023. kada je lijek potrošen. Do januara 2024., nije bilo povrata simptoma. Sada uzima vibro lijekove za druge probleme.

***CC13.2** je uvršten jer je četiri godine ranije patila od infekcije urinarnog trakta.

Napomena urednika: Olakšanje je moglo biti mnogo brže da je u gornju kombinaciju uvrštena kombinacija koja se odnosi na organ **CC8.5 Vagina & Cervix**; također, u ovakvim slučajevima vanjska primjena je od izuzetne važnosti.

+++++

5. Curenje gnoja, svrab i bol u uhu ^{11612...India} Praktičarova supruga (56) je od 2005. patila od čestih bolova, svraba i gnojenja u desnom uhu. To bi se događalo najmanje jednom mjesečno, a homeopatski lijekovi bi zaustavili curenje unutar sedam dana uz 60% olakšanja od svraba i boli. Kako ne bi bilo daljeg poboljšanja prestajala bi s uzimanjem lijeka. Na taj način je 16 godina kontrolisala stanje. **28. avgusta 2021.**, kada je doživjela još jednu epizodu gnojenja, odlučila se za vibrioniku u nadi za trajnim rješenjem. Dobila je:

#1. CC5.1 Ear infections...BD u maslinovom ulju, jedna kap u zahvaćeno uho

#2. CC5.2 Deafness + CC12.1 Adult tonic + CC21.1 Skin tonic + #1...6TD

Već tri dana kasnije, 1. septembra, curenje je prestalo! **#2** je smanjen na **TDS** i gospođa je prekinula s **#1**. Do 10. oktobra došlo je 20% olakšanja u drugim simptomima, ali je ona prekinula liječenje.

30. marta 2022., kada se gnoj ponovno pojavio, **#2** je nastavljen **TDS**. U roku od tri dana, curenje je prestalo i nikad se više nije pojavilo. Do kraja aprila došlo je do 50% olakšanja u drugim simptomima, što se do decembra 2022. popelo na 80%. Do 1. marta 2023. postignuto je potpuno olakšanje od boli i svraba. To je pacijentici donijelo ogromno olakšanje jer je prethodno nakon svakog pranja glave strahovala od curenja gnoja. Doziranje je smanjeno na **OD** mjesec dana, a zatim prekinuto. Prema informacijama od 28. januara 2024. nije bilo povrata simptoma, a pacijentica ostaje zahvalna vibrionici.

Napomena urednika: Umjesto **CC5.2 Deafness** i **CC21.1 Skin tonic**, dodavanje **CC21.2 Skin infections + CC21.3 Skin allergies** za svrab moglo je dovesti do bržeg olakšanja.

+++++

6. Respiratorna alergija ^{11612...India} Muškarac (42) je potražio pomoć na mjesečnom vibrioničkom kampu zbog ponavljajuće respiratorne alergije koja ga je mučila od djetinjstva. Simptomi su uključivali kihanje, curenje iz nosa, kašalj i zagušenje grla zbog šlajma. Ovi simptomi su bili izazvani izlaganjem prašini tokom putovanja ili čišćenja kuće, kao i promjenama vremena. Svaka epizoda je trajala sedmicu dana, što je ometalo njegov rad i svakodnevni život. Oslanjao se na kućne lijekove poput dekokcija od đumbira i bibera za umjerene simptome i bezreceptne antihistaminike (Cetirizin) za teže simptome koji bie se javljali povremeno. U trenutku posjete imao je curenje nosa i kašalj sa šlajmom koji su počeli 4-5 dana ranije i koristio je kućne lijekove.

13. jula 2022., praktičar mu je dao:

CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic + CC19.5 Sinusitis + CC19.6 Cough chronic + CC19.7 Throat chronic...6TD

Tokom sljedeće posjete kampu, 10. septembra, pacijent je rekao da je u protekla dva mjeseca imao dva napada, svaki je trajao samo tri dana uz 20% poboljšanja simptoma. Doziranje je smanjeno na **TDS**. Ponovo, u naredna dva mjeseca, imao je dvije epizode koje su trajale po tri dana, ali s 50% olakšanja. Ovaj napredak se nastavio tokom zime i 26. decembra je bio veoma sretan jer je u mjesec dana imao samo jednu blagu epizodu koja je trajala dva dana.

17. januara 2023. prijavio je potpuno izlječenje jer nije imao simptoma mjesec dana, čak i tokom dugih putovanja. Doziranje je smanjeno na **OD** dok se globule nisu potrošile u februaru. Prema informacijama iz decembra 2023. i dalje je bez alergija, čak i kada je izložen okidačima.

+++++

7. Ruptura bubne opne, infekcija uha ^{11655...India} Početkom aprila 2023. učiteljica (42) je primijetila da u lijevom uhu redovno ima bijeli iscjedak koji je kasnije postao gušći i povremeno crvenkast. Iako nije osjećala bol, iscjedak bi se povećavao nakon kupanja. Zato je počela stavljati vatu. Homeopat joj je propisao kapi za uši (SBL Mullein), ali to je pogoršavalo stanje izazivajući tešku bol, te je prestala. 16. aprila alopatski liječnik je dijagnosticirao inficiranu perforaciju u srednjem sloju bubne opne veličine 2-4 mm, uz sabijene unutrašnje i vanjske slojeve; vjerovao je da se radi o vrlo staroj perforaciji. Pacijentica je spomenula da joj je u tom uhu u posljednjih nekoliko mjeseci sluh bio slabiji, a da sad osjeća i bol. Liječnik joj je dao antibiotike za pet dana nakon čega je bol prestala, ali je iscjedak ostao. Nakon toga joj je preporučio operaciju kako bi razdvojio sabijene slojeve i zatvorio rupicu.* Kako nije željela operaciju, potražila je vibrionički tretman. **20. jula 2023.** praktičar joj je dao:

CC5.1 Ear infections + CC5.2 Deafness + CC10.1 Emergencies...TDS i u kokosovom ulju ...**BD** da maže sa stražnje strane lijevog uha

U početku je bila nedosljedna, ali je nakon mjesec dana počela revno pratiti režim doziranja. U septembru je uzbuđeno javila da je iscjedak u potpunosti nestao. U novembru je posjetila liječnika. Na njegovo, kao i na njeno iznenađenje, perforaciji nije bilo ni traga** što je uklonilo potrebu za operacijom! Kada je liječnik izjavio da je to bilo čudesno izlječenje bez ikakvog tretmana, pacijentica mu je otkrila da je uzimala vibrioničke lijekove.

U decembru je javila da joj se sluh vratio na normalu tako da je doziranje, oralno i topikalno, smanjeno na **OD** s čim nastavlja i dalje. Prema informacijama iz februara 2024., nije bilo povrata simptoma.

* Da slojevi nisu bili sabijeni postojala je šansa da perforacija zacijeli sama.

** Nalazi opne prije i poslije vibrioničkog tretmana dostupni su na zahtjev.

8. Dijabetes, išijas, nesanicica ^{02726 & 93599...USA}

Žena (75), visoka 147,3 cm i teška 52 kg, imala je visok nivo glukoze u krvi (GUK) na prazan stomak (260 mg/dl, normalan raspon iznosi od 90-130) uprkos tome što je preko deset godina uzimala tri različite tablete i tri jedinice inzulina dnevno; išijas i bol u leđima uz samo 50% poboljšanja uz homeopatski tretman od četiri godine, kao i nesanicu jer nije mogla imati kvalitetan san. Njena hipotireoza od dvije decenije je bila pod kontrolom uz alopatske tablete.

8. septembra 2022. je dobila:

Za dijabetes:

#1. CC6.3 Diabetes + CC12.4 Autoimmune diseases...TDS

Za išijas i bol u leđima:

#2. CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.2 Psychiatric disorders + CC17.3 Brain & Memory tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.2 SMJ pain + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine...TDS oralno, i u vodi za loklanu primjenu

Za nesanicu:

#3. 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... sat prije spavanja i ponovo u vrijeme odlaska na spavanje

Za opšte blagostanje:

#4. IB...OD

Odmah je prestala uzimati homeopatski lijek za išijas, ali je nastavila s alopatskim lijekovima za dijabetes. Za tri sedmice, do kraja septembra, njen GUK na tašte je spao na 160, a išijas i bol u leđima su se smanjili za 70%. Do kraja novembra GUK je spao na 130, a išijas i bol u leđima su potpuno nestali. **#2** je smanjen na **BD** dvije sedmice, na **OD** dvije sedmice, a zatim prekinut.

15. januara 2023. liječnik je smanjio doziranje inzulina na jednu jedinicu. Kvalitet sna joj se također značajno popravio, te je **#3** uzimala samo u rijetkim prilikama.

Prilikom kontrole 27. aprila, nije uzimala **#3**, a **#4** je prekinut. Zadovoljno je nastavila uzimati **#1 TDS**.

Nivo šećera u krvi je nastavio da opada i 16. septembra GUK se spustio na 119. Liječnik joj je ukinuo inzulini, ali joj je savjetovao da nastavi uzimati tri alopatske tablete.

Kako se GUK spustio na 104, pacijentica je uzimala **#1** do druge sedmice decembra 2023. kad je završila s lijekom. Nakon toga joj je GUK na prazan stomak oscilirao između 93 i 104. 19. februara 2024., liječnik joj je savjetovao da ukine još dvije tablete; sada uzima samo jednu i osjeća se apsolutno dobro!

Napomena urednika: CC15.1 Mental & Emotional tonic bi trebao biti dovoljan za stres; **CC15.2 Psychiatric disorders** koji sadrži i **CC15.1** i **CC18.1 Brain disabilities** generalno ne preferiramo ukoliko se ne uoči duboko ukorijenjen problem ili se isti ne reflektira u simptomima ili mentalnom stanju.

9. Svrab i bijela mrlja na vlasištu, bol u koljenima ^{11650...India} Gospođa (60) se od 2010. borila s upornim svrabom na prednjem dijelu vlasišta. Kada bi se češala, otpadale bi suhe ljuspe stvarajući bijelu mrlju.

Tokom 13 godina prošla je kroz frustrirajuće putovanje različitih tretmana. Homeopatija od 2011. do 2013. pružila je blago olakšanje. Alopatski tretmani između 2014. i 2017., uključujući kortikosteroide – i oralne i vanjske, samo su pogoršali problem, proširujući svrab na stražnji dio glave, vrat, liniju struka, ispod pupka i prepona; svrab u tim područjima je nastavljen čak i nakon prestanka tretmana! Potražila je pomoć kod dermatologa 2022. i kasnije, u februaru 2023., pokušala kod još jednog dermatologa (koji joj je prepisao oralni Hydroquin), ali bez uspjeha.

U isto vrijeme, od 2011. je počela osjećati bol u koljenima zbog dugotrajnog stajanja jer je radila kao kozmetičarka. Uzimala je homeopatiju godinu dana, razne analgetike i radila jogu, ali ništa nije pomagalo. S vremenom se stanje pogoršavalo; do aprila 2023. jedva je mogla hodati, imala je poteškoće prilikom vožnje, nije se mogla penjati uz stepenice, a promjena položaja u snu izazivala je jake bolove. Ortoped ju je tretirao vitaminom D, ali je to izazvalo ozbiljnu reakciju pa je prestala. U maju 2023. stanje se značajno pogoršalo što joj je ometalo svakodnevne aktivnosti. Ali ono što ju je najviše frustriralo bila je vidljiva bijela mrlja na prednjem dijelu vlasišta, što ju je činilo nesigurnom u društvenim situacijama te uticalo na njezin privatni život i karijeru.

6. maja 2023., kao posljednje utočište, nevoljko je pristala uzeti vibrioniku, najprije za stanje kože:

#1. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.3 Skin Allergies + CC21.7 Fungus...TDS i za vanjsku primjenu...**BD** u kokosovom ulju

Kada je došla na kontrolu 20. maja, ispostavilo se da nije bila redovna s doziranjem, lijek je uzimala oralno samo **OD** i prestala je s vanjskom primjenom već nakon nekoliko dana! Upozorena je da mora uzimati lijek prema propisanoj dozi, a za vanjsku primjenu lijek je sada napravljen u vodi. Samo 10 dana kasnije, 30. maja, pacijentica je uzbuđeno izvijestila o 30-40% olakšanja od suhoće i svraba u svim pogođenim područjima, a bijela mrlja je bila primjetno manja.

U naredne dvije sedmice, 10. juna (vidi sliku), na njeno veliko iznenađenje i olakšanje, svi simptomi na koži su nestali bez traga! **#1** je postepeno smanjen i prestala ga je uzimati 20. juna.

25. juna, vratila se zbog bolova u koljenima:

#2. CC3.1 Heart tonic + CC3.7 Circulation + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC20.2 SMJ pain + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue...svakih 10 minuta dva sata, a zatim **6TD**

Do 14. jula osjećala je 50% olakšanje bolova u koljenima, a jaka bol u lijevoj nozi pri promjeni položaja tokom spavanja je potpuno nestala. Međutim, sada je osjećala peckanje u oba koljena. **#2** je pojačan na:

#3. CC18.5 Neuralgia + #2...svakih 10 minuta dva sata, a zatim **6TD** i za vanjsku primjenu...**BD** u vodi



Before treatment

After treatment

Sutradan je osjetila 75% olakšanje u peckanju, a u roku od tri dana, bol u koljenima je bila 75% manja. Sedam dana kasnije, 25. jula, **#3** je smanjen na **TDS**. 15. avgusta požalila se na bol u ramenima i leđima. **#3** je pojačan na:

#4. CC12.4 Autoimmune diseases + #3...TDS

Do 21. septembra peckanje je nestalo. Bol u koljenima, ramenima i leđima je bila 90% lakša i to je do 20. oktobra napredovalo do 100%. Prilikom kontrole, 31. decembra, **#4** je smanjen na **BD** s kojim nastavlja do danas. Prema informacijama iz februara 2024., nije bilo povrata simptoma. Ostaje zahvalna vibrionici i preporučuje praktičara svojim prijateljima.

10. Alergija na hranu ^{11655...India} Praktičarka (52) je od svoje sedme godine imala povijest čestih napada otežanog disanja, osjećaja gušenja i suhog kašlja. Svaki napad trajao bi 10-15 minuta, ponekad po cijelu noć. Prekomjerno govorenje pogoršavalo je simptome koje je tretirala njena liječnica, ali ponekad antibiotici nisu pomagali. Mješavina crnog bibera, đumbira i meda s toplom vodom pružala je olakšanje, ali privremeno.

S godinama su se osjećaji otežanog disanja i gušenja smanjili, ali je kašalj opstao. Uprkos pokušajima s ayurvedom, homeopatijom i alopacijom nije mogla postići trajno rješenje. U dobi od 25 godina testiranje na alergije pokazalo je da je između ostalog osjetljiva na rižu, krompir, kikiriki, guavu i lubenicu. Morala je proći mjesečni tretman kortikosteroidima za brzo olakšanje, nakon čega je izbjegavala alergenu hranu,

iako joj je bilo teško izbjegavati omiljenu namirnicu - rižu. Tokom teških napada, kada antihistaminici nisu pomagali, morala je pribjeći kortikosteroidima.

24. aprila 2023., ponovo se javio ozbiljan kašalj nakon slučajnog unosa alergene hrane. Homeopatski lijek (Aconite 30C) pružio je vrlo blago olakšanje; čak i nakon što je sedam dana uzimala propisane kortikosteroide, olakšanje je bilo minimalno. **1. maja 2023.**, samo dva dana nakon što je postala AVP, prestala je uzimati sve lijekove i počela koristiti vibrioniku:

CC4.10 Indigestion + CC19.3 Chest infections chronic + CC19.6 Cough chronic...TDS

Pažljivo je izbjegavala alergenu hranu. U roku od šest dana, do 7. maja, kašalj je potpuno nestao! 10. jula, dok je bila izvan kuće, morala je jesti rižu jer nije bilo zamjene i nevjerovatno, kašlju nije bilo ni traga! Uvjerenjena u oporavak, smanjila je dozu na **OD** sedam dana, a zatim na **OW** mjesec dana prije nego što je prestala 18. avgusta. Prema informacijama iz februara 2024., osjeća se dobro i može slobodno uživati u svim namirnicama.

Komentar urednika: Izvanredan slučaj 45-godišnje alergije na hranu koja je nestala za samo šest dana vibrionike!

+++++

11. Bol usljed naprežanja mišića ^{11650...India} Muškarac (45) je od decembra 2022. pet mjeseci patio od konstantne boli u gornjem dijelu lijeve ruke, od lakta do ramena. To je pripisao mogućem naprežanju mišića prilikom podizanja posuda teških 30-40 kg dok je 15 godina volontirao kao kuhar. Posljednje dvije sedmice bol se pojačala, proširila na oba ramena, zbog čega nije mogao dizati lonce, a također je imao i poremećen san.

Budući da nije mogao priuštiti nikakav tretman, oslanjao se na molitve i stavljao *vibhuti* na ruku. Čim je čuo za ovog praktičara koji je nedavno dobio diplomu, obratio mu se **10. maja 2023.** i dobio:

CC18.5 Neuralgia + CC20.4 Muscles & Supportive tissue...6TD

U roku od sedam dana bol se smanjila za 25% u ruci i u ramenima. Doziranje je smanjeno na **TDS**. 30. maja izvjestio je da je bol potpuno nestala i da može udobno spavati. Izrazio je zahvalnost vibrionici. 15. juna, kada je došao po dopunu, doziranje je smanjeno na **BD**, a zatim je postepeno smanjivano prije nego što je prestao 20. avgusta 2023.

Prema informacijama od 13. februara 2024., pacijent nastavlja svoje svakodnevne aktivnosti, uključujući dizanje teških posuda, bez traga bolovima. Sada njegov otac uzima terapiju od praktičara.

+++++

12. Pulsiranje u uhu, utrnulost u nozi ^{03610...UAE} Kad je zatražila lijek, doktorica (70) je patila od intenzivnog pulsiranja u uhu i utrnulosti u nozi. Svoju tegobu je pripisala stresnom događaju od 4. jula 2020., kada je ostala zarobljena u liftu svog stana oko 10 minuta. Kad su je izveli iz lifta, pomogli su joj da legne jer je gotovo pala u nesvijest. Njen prijatelj, praktičar, slučajno ju je vidio i odmah joj dao **IB** u vodi i prskao ga po licu i glavi svakih 5 minuta. Gospođa se počela osjećati bolje i nakon pola sata je odvedena u stan. Dva dana kasnije pala je kod kuće, pa ju je u bolnicu odvela kućna pomoćnica koja je po dolasku u bolnicu bila testirana pozitivno na Covid. Pacijentica je, iako je njen Covid nalaz bio negativan, provela dvije sedmice u bolnici zbog mentalnog stanja i bola. Sada je bila još depresivnija, a ubrzo nakon toga, vijest o smrti njene majke i nemogućnost da je vidi u njenim posljednjim trenucima dodatno su pogoršali stanje.

Nakon toga počela je svakodnevno pred spavanje osjećati pulsiranje i palpitacije u desnom uhu, kao i u 3h ujutro na nekoliko trenutaka, a zatim se to nastavljalo povremeno do oko 4h ujutro, nakon čega više ne bi bilo primjetno. Godinu dana se snalazila bez tretmana, sve dok u julu 2021. napadi nisu postali intenzivniji, svaki je trajao 5 do 10 minuta što se postepeno povećalo na 30 minuta. Vrlo zabrinuta konsultirala je specijalistu za uho, nos i grlo i audiologa koji joj je savjetovao snimanje rendgenom i skeniranja kako bi se istražili potencijalni problemi vezani za uho. Međutim, svi nalazi su bili normalni; propisan joj je samo vitaminski dodatak. Ubrzo nakon toga počela je osjećati intenzivnu utrnulost u desnoj nozi od prstiju do bedra. Njene iskrene molitve za oporavak bile su uslišene kada je dobila priliku i velikodušno se prijavila kao ogledni slučaj na radionici gdje je praktičar pohađao AVP obuku.

24. novembra 2021. je dobila:

Za pulsiranje u uhu

#1. CC5.3 Meniere's disease + CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.4 Paralysis + CC18.5 Neuralgia... svakih 10 minuta sat vremena od 3h-4h ujutro sedam dana, a zatim 6TD

Za utrnulost u nozi

#2. CC3.7 Circulation + CC20.7 Fractures...TDS u vazelinu za vanjsku primjenu

U roku od sedam dana pulsiranje u uhu i utrnulost u nozi su na njeno iznenađenje i veliko olakšanje nestali! Osjećala se energično, sretno i izrazila svoju zahvalnost vibrionici. 3. decembra, **#1** je smanjen na **TDS**, postepeno je smanjivan i prekinut 24. decembra. **#2** je nastavljen još mjesec dana.

Prilikom kontrole u februaru 2024., pacijentica je izjavila da se i dalje osjeća dobro, a simptomi se nikada nisu vratili.

☞ Kutak za odgovore ☞

P1. Zašto je pacijentima potrebno različito vrijeme da se izliječe od istih hroničnih bolesti koje su sličnog trajanja?

O. Pod pretpostavkom da obje osobe uzimaju lijekove prema propisanom i strogo se pridržavaju svih mjera predostrožnosti, postoje očiti faktori koji utiču na vrijeme koje je potrebno da bi se izliječila neka bolest, npr. dob, imunitet ili način života. Postoje i drugi jednako važni razlozi koji utiču na brzinu izlječenja, kao što je vjera pacijenta u sistem liječenja i koliko svjesno uzima lijek, npr. uz intenzivnu molitvu i pozitivne misli. Mi obučavamo samo ljude koji posjeduju stopostotnu vjeru u vibrioniku. Ali molitva, pozitivne misli i ljubav praktičara tokom konsultacije i pripreme lijeka mogu dovesti do bržeg izlječenja. Pored toga, kako Sai Baba često naglašava, čistoća uma (misli), riječi i djela, kako pacijenta tako i praktičara, doprinose brzom oporavku.

P2. Pročitao sam upute o tome kako napraviti kapi za oči uz pomoć 108CC. Moj pacijent želi rastvoriti nekoliko globula za problem s očima kako bi napravio kapi, jer živi daleko. Postoji li neki način za to?

O. Mi preporučujemo da stavi tri globule u 200 ml destilovane vode kako bi napravio kapi. Minimalna količina glukoze neće imati negativan učinak na oči. Ako odbacite višak vode, možete je koristiti na biljkama. Za svaki slučaj ponavljajte proces, recimo svaka 2-3 dana. Također pogledajte Glasnike 4/2 P5, 8/2 P3 i 9/1 P1.

P3. Lijek za jačanje imuniteta IB nastao je početkom 2020. Ljudi su ga dugo uzimali, i neki su zabrinuti da bi tijelo moglo postati otporno, te daj je možda uzaludno nastaviti s njegovim uzimanjem. Kakva je vaša preporuka?

O. Isto je pitanje bilo postavljeno ranije u Glasniku 12/5 P1, a ključ u revidiranom odgovoru leži u 'doziranju'. Nakon oporavka od uobičajenih hroničnih bolesti (npr. visokog pritiska, dijabetesa), predlažemo da pacijent nastavi uzimati neki lijek do kraja života s doziranjem **OW**, uzevši u obzir da je to standardna doza za prevenciju. Isto važi i za **IB**; drugim riječima, možete ga nastaviti uzimati cijelog života na **OW**; u tom slučaju će se **IB** ponašati kao tonik. Usput govoreći, tijelo ne može razviti otpornost na vibraciju, ali može naučiti da je ignoriše ukoliko se uzima frekventno, tj. **> 6TD**. U područjima gdje postoji Covid 19, **IB** treba uzimati češće od **OW**. Također, pogledajte Glasnik 14/1 P2.

P4. Često nailazimo na pacijente koji pate od neuhranjenosti. Kako ih najbolje tretirati i savjetovati?

O. Kao što znate, često koristimo **CC12.1 Adult tonic** ili **CC12.2 Child tonic** kako bismo podigli energiju; korisnici SRMP mogu dati **NM12 Combination-12**, **NM90 Nutrition**, **SR561 Vitamin Balance**. Ukoliko je problem izazvan slabom probavom, možete dati **CC4.1 Digestion tonic** ili **SM18 Digestion** za bolju asimilaciju. Ako neko uzima suplemente, kombinovanje istih s njihovom potenciranom verzijom (uz pomoć SRMP,) će rezultirati boljom apsorpcijom hranjivih tvari. Imajte na umu da se **organski** suplementi bolje apsorbuju od običnih. Poželjno je svim pacijentima dati generalna uputstva o ishrani i unosu vode (vidi priručnike za AVP ili SVP), naročito kod hroničnih oboljenja. Dobre prehrambene navike pomažu optimalnom korištenju hranjivih tvari. Molimo vas da pročitate članke o zdravlju u našem Glasniku kako biste dobili bolji uvid u ovu oblast.

P5. U 7. poglavlju AVP priručnika se kaže da nozod urina na 30C predstavlja prekrasan tonik za srce. Postoji li razlog za to i koja je povezanost između urina i srca?

O. Postoji etablirana škola mišljenja koja kaže da ukoliko osoba popije čašu prve mokraće dnevno, to je jako dobro općenito, a naročito za jačanje srca. Kako se mnogim ljudima ne sviđa ideja da piju svoj urin, neki su pokušali napraviti nozod na 30C i njihovo iskustvo kazuje da je to uistinu izvrstan tonik za srce. Nozod se obično pravi na potenciji 200C, ali kako ovo treba da djeluje više na fizičko tijelo najbolje ga je uzimati na 30C.

☞ Božanske riječi Vrhunskog Iscjelitelja ☞

“Korijen svih bolesti se može povezati s pogrešnim načinom života. A s čim je to povezano? S neznanjem o istinskoj vlastitoj prirodi, neznanjem toliko duboko ukorijenjenim da utiče na misli, riječi i djela. Lijek koji to može izliječiti je patentiran pod različitim nazivima: duhovna mudrost (jnana), djelovanje (karma), kontemplacija (upasana), ljubav prema Bogu (bhakti). Sve to ima istu snagu i moć izlječenja. Razlika leži samo u metodi korištenja, da li je u pitanju mješavina, tableta ili injekcija.”

...Božanski govor, “Popni se uz pravo drvo”, 25. januar 1963, SSS III/1
<https://sssbpt.info/ssspeaks/volume03/sss03-01.pdf>

“Služite drugima s radošću; nemojte služiti s osjećajem superiornosti ili kiselim izrazom gađenja. Neka ljudi znaju da vam je istinski drago što ste dobili priliku da pomognete.”

„, Božanski govor “Breme oznake”, 24. februar 1965, SSS, V/6
<https://sssbpt.info/ssspeaks/volume05/sss05-06.pdf>

☞ Obavještenja ☞

Predstojeće radionice*

- **Uživo AVP** praktična radionice *na španskom* 6-7. april 2024** kao nastavak online radionice održane od 19- 27. februara 2024, kontaktirati admissions2@vibrionics.org
- **Online AVP** praktična radionica 5-22. april 2024 nakon koje slijedi radionica uživo od 26-28. aprila 2024, kontaktirati editor1@vibrionics.org
- **Indija Puttaparthi: SVP** radionica 23-25. juli 2024**, kontaktirati hemaggarwal9@gmail.com
- **Online AVP** praktična radionica 1-20. novembar 2024**, potom radionica uživo 25-27. novembar 2024**, kontaktirati editor1@vibrionics.org

* Radionice su namijenjene samo onima koji su prošli prijemni proces i elektronsku obuku.

** Podložno promjeni

☞ Dodatak ☞

1. Članak o zdravlju

Planirajte uravnotežen unos minerala – esencijalnih mikronutrijenata za zdravlje

“Hrana koju konzumiramo sadrži brojne metale kao što su npr. bakar i željezo. Željezo je najzastupljenije u lisnatom povrću. Jela od tamarinda i limuna razvijaju 'amlu', koja je osnovni sastojak u formiranju ćelija. Na taj način hrana jača naše tijelo... proizvodi krv i energiju. Svaka kap krvi u tijelu je prožeta božanskim. Ova božanska energija se mora pravilno koristiti njegovanjem božanskih misli.”...Sathya Sai Baba¹

U prethodnom broju Glasnika bavili smo se vitaminima; u ovom članku ćemo se pozabaviti mineralima, još jednim mikronutrijentom.

1. Šta su minerali?

Minerali su spojevi jednog ili više elemenata, uglavnom neorganskih, koje biljke dobivaju iz stijena, tla i vode. Postoji preko 5000 minerala koji se naširoko koriste u gnojivima i hrani. Mi ćemo se baviti mineralima koje naše tijelo treba da bi preživjelo, razvijalo se i da bi pravilno funkcionisalo.²⁻⁵

2. Minerali za zdravlje

2.1 Esencijalni minerali: Šesnaest minerala koji se smatraju esencijalnim za održavanje ljudskog tijela su:

(i) Sedam makro/važnih minerala: kalcij, fosfor, kalij, magnezij, natrij, hlorid i sumpor; potrebna količina svakog je 0.1 do 1 g dnevno i



(ii) Devet minerala u tragovima: željezo, bakar, cink, molibden, selen, jod, hrom, fluorid i mangan, potrebni u vrlo malim količinama, manje od 100 mg dnevno.^{6,7}

Oni su gradivni blokovi života, a prirodni izvori svih ovih minerala su povrće, cjelovite žitarice, mahunarke, orašasti plodovi, sjemenke, voće i mliječni proizvodi.⁸

2.3 Uloga minerala: Minerali postaju dio strukture tkiva, održavaju ravnotežu vode te ravnotežu između kiselosti i lužnatosti, regulišu tjelesne procese, funkciju nerava i mišića te oslobađaju energiju iz hrane. Osiguravaju optimalno funkcionisanje imunog sistema i sprječavaju podložnost infekcijama i razvoj hroničnih bolesti.^{6,9}

3. Makro minerali

3.1 Kalcij (Ca), najzastupljeniji mineral u tijelu, je primarni gradivni materijal kostiju i zuba, hrani ćelije i osigurava normalno zgrušavanje krvi. Najveća potreba za kalcijem je u djetinjstvu, adolescenciji, te kod žena tokom trudnoće i dojenja.⁷

Kalcij se teško apsorbira čak i iz nekih izvrsnih izvora poput mlijeka i mliječnih proizvoda, tofua (sojin sir), obogaćenog soka od narandže (oko 30% se apsorbira), graha, graška, pečenih badema, sjemenki sezama, slatkog krompira (20-25%) i špinata (jedva 5% zbog visokog sadržaja oksalata). Međutim, drugo lisnato povrće i kupusnjače, poput kelja, karfiola, brokolija, prokulica, kupusa i rotkve su dobri izvori kalcija s višom bioapsorpcijom od skoro 50-70%.^{7,10,11}



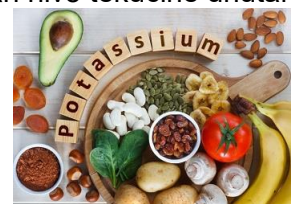
Manjak/višak: Manjak kalcija će uzrokovati iste probleme s kostima kao i manjak vitamina D⁷. Pored toga, nizak nivo kalcija u krvi može rezultirati suhom ljuspavom kožom, lomljivim noktima, grubom kosom i grčevima mišića leđa i nogu; s vremenom može uticati na mozak. Izuzetno nizak nivo će se manifestirati trnjenjem, grčevima, epi napadima i poremećajem srčanog ritma.¹² Višak kalcija može blokirati apsorpciju željeza i cinka i povećati rizik od konstipacije, bubrežnog kamenca i raka prostate.¹⁰

3.2 Fosfor (P) je drugi najzastupljeniji mineral u tijelu koji čini gradivni blok naših gena, aktivira enzime i balansira pH krvi.¹³



Opres: Oni koji slijede dijetu s niskim sadržajem fosfora po medicinskom savjetu trebaju izbjegavati prerađenu hranu i gazirane napitke koji sadrže skrivene i lako apsorbirajući fosfor.^{7,13}

3.3 Kalij (K): Ovaj treći najzastupljeniji mineral u tijelu je elektrolit i održava normalan nivo tekućine unutar ćelija. Kalij se svakodnevno gubi putem stolice i znojenja te ga treba nadoknaditi hidratacijom i dobrom ishranom. Može pomoći u smanjenju krvnog pritiska i zadržavanju vode, zaštiti od moždanog udara te spriječiti osteoporozu i kamenac u bubregu.¹⁴⁻¹⁶



3.4 Magnezij (Mg): Važan za jake kosti i ujednačen srčani ritam, nivo šećera u

krvi i krvni pritisak. Magnezij može spriječiti grčeve u nogama i stopalima i pomoći u liječenju nekih hroničnih bolesti poput migrene, Alzheimerove bolesti, kardiovaskularnih problema i dijabetesa tipa II, poboljšati san, ublažiti poremećaje raspoloženja i predmenstrualni sindrom. Prirodno je prisutan u raznim namirnicama bogatim vlaknima, najviše u jezgri sjemenki bundeve, bademima, špinatu, crnom grahu i tamnoj čokoladi. Za više detalja pogledajte članak o zdravlju *Glasnik 5/4, juli-avgust 2014.*¹⁷⁻²⁰



Oprez: Magnezij je prisutan u popularnim antacidima; visoke doze mogu imati laksativni učinak.¹⁷

3.5 Natrij (Na): Čini 40% sastava obične soli (NaCl) i elektrolit je koji održava nivo tečnosti oko ćelija.

Voće, povrće, cjelovite žitarice, orašasti plodovi i mliječni proizvodi imaju nizak sadržaj natrija, ali dovoljan za tijelo. Kako tijelo ne treba više od 500 mg natrija (¼ kašičice soli) dnevno, manjak je rijedak; može se javiti kod starijih osoba, posebno nakon povraćanja, proljeva ili znojenja, *pogledajte članak o zdravlju, Glasnik 14/3, maj-juni 2023.*^{21,22}



Oprez: Dijeta s visokom razinom natrija i niskom razinom kalija može predstavljati rizik i oštetiti srce, bubrege i kosti čak i bez povećanja krvnog pritiska. *Natrij nije hranjiva tvar koju trebamo tražiti; prije će on pronaći nas kroz skrivenu sol* u prerađenim i pakiranim proizvodima. Za hranu s visokim sadržajem natrija pogledajte *Glasnik 3/3, maj-juni 2012.* Nemojte biti suviše slobodni u korištenju morske ili kamene soli misleći da su zdraviji, jer sadržaj natrija u svim solima je isti.^{21,23,24}

3.6 Hlorid (Cl): Čini 60% sastava soli i, kao elektrolit poput natrijuma i kalijuma, reguliše količinu tečnosti i vrste hranjivih tvari koje ulaze i izlaze iz ćelija. Također održava odgovarajuću pH vrijednost, stimulira želudačnu kiselinu potrebnu za probavu i omogućava protok kisika i ugljen-dioksida unutar ćelija.²⁵

3.7 Sumpor (S): Prisutan u organizmu u velikim količinama slično kaliju, djeluje protuupalno, štiti od oštećenja ćelija i oksidativnog stresa, gradi i popravljiva DNK, pomaže u sintezi antioksidanata, održava ravnotežu azota, inhibira neke štetne bakterije i dobar je za kožu, kosu i nokte. Može liječiti akne, ekcem, artritis, bolove i probavne probleme.²⁶⁻²⁸



U namirnice bogate sumporom spadaju luk, bijeli luk, brokoli, karfiol i kupus; za zglobove i imuni sistem su najbolje u kuhanom obliku; također mahunarke, leća, orašasti plodovi i sjemenke.^{26,27}

4. Minerali u tragovima

4.1 Željezo (Fe): Neophodno za stvaranje hemoglobina i mioglobina koji pronose kisik do svih dijelova tijela i pohranjuju ga u mišićnim tkivima. Željezo je od vitalne važnosti za zdrav razvoj mozga i rast kod djece te normalno funkcionisanje različitih ćelija i hormona. Hrani kožu i kosu, smanjuje tamne krugove oko očiju, poboljšava kvalitet sna i pamćenje, poboljšava sportske sposobnosti i osigurava zdraviju trudnoću. U simptome nedostatka željeza spadaju smanjena energija, ekstremni umor, vrtoglavica, osjetljivost na hladnoću, kratak dah, ubrzan rad srca, blijedilo, gubitak kose, lomljivi nokti i pika (želja za konzumiranjem zemlje, gline, leda i drugih nejestivih stvari).^{29,30}



Cjelovita vegetarijanska hrana bogata je željezom, posebno afrički proso (ragi), orašasti plodovi, hurme, crni susam, sjemenke bundeve i konoplje, mahunarke poput crvenog graha i leblebije, zelenolisnato povrće, cvekla, mrkva, krompir s korom, slatki krompir, listovi moringe, voće poput crnih maslina, duda, suhe šljive, nara, jabuke; tofu, crna čokolada i obogaćene žitarice za doručak. Korištenje lijevane željezne tave može prenijeti željezo na hranu tokom kuhanja. Željezo se bolje apsorbira u prisustvu proteina i vitamina C; adekvatan unos vitamina A pomaže oslobađanju pohranjenog željeza.²⁹⁻³⁴

Oprez: Nemojte piti čaj ili kafu najmanje sat prije i poslije obroka jer tanin u čaju ili kafi može smanjiti apsorpciju željeza.^{31,32}

4.2 Bakar (Cu): Prisutan u tkivima, pomaže stvaranju crvenih krvnih zrnaca, zdravih kostiju i nervnih ćelija, te apsorpciji željeza; može spriječiti i odgoditi artritis. Voda koja se čuva prenoći u bakrenim posudama može biti izvor ovog minerala. Neravnoteža bakra povezuje se s Alzheimerovom bolešću. Visok unos dodataka cinka ili vitamina C može blokirati njegovu apsorpciju i izazvati nedostatak bakra. Manjak bakra može dovesti do anemije, visokog krvnog pritiska, kardiovaskularnih bolesti, osteoporoze i gubitka pigmenta kože.³⁵⁻³⁷



Oprez: Dodavanje limunovog/soka limete ili bilo čega kiselog u vodu za piće u bakrenom posudu može dovesti do reakcije, što može rezultirati bolovima u stomaku, mučninom i povraćanjem. Takođe, pročitajte naš članak o zdravlju, *Glasnik 8/3, maj-juni 2017.*³⁷⁻³⁹

4.3 Cink (Zn): Bitan za rast ćelija, izgradnju proteina, zacjeljivanje oštećenih tkiva i zdrav imunološki sistem, cink je ključan tokom djetinjstva, adolescencije te tokom trudnoće za zdrav razvoj fetusa.

Simptomi manjka cinka su gubitak osjeta okusa ili mirisa, depresivno raspoloženje, usporeno zacjeljivanje rana i gubitak kose. Masti koje sadrže cink mogu zaštititi od opekotina od sunca i tretirati upalna stanja poput opekline, ekcema, dekubitusa i pelenskog osipa.⁴⁰



4.4 Molibden (Mo): Slabo poznat mineral prisutan u brojnim vlaknastim namirnicama kao što su grah crnookica, lima grah i kikiriki; igra ključnu ulogu u detoksikaciji tijela od



štetnih supstanci tako što metabolira proteine, alkohol, lijekove, toksine, purine koji formiraju mokraćnu kiselinu (rizični faktor za giht) i smrtonosne sulfite.^{41,42}

4.5 Selen (Se): Štiti od oštećenja ćelija i infekcija, povećava imunitet protiv virusa, uključujući HIV, pomaže u reprodukciji i metabolizmu hormona štitne žlijezde, te ublažava simptome astme. Ima sinergijski

odnos s jodom, koji je važan za zdravu štitnu žlijezdu; previše jednog elementa može doprinijeti nedostatku drugog. Sam ili u kombinaciji s vitaminom E djeluje kao antioksidans i poznato je da smanjuje rizik od raka.^{43,44}



Nalazimo ga u tofu siru, mladom siru, gljivama, bijelom grahu, sjemenkama suncokreta, zobi i obogaćenim žitaricama; izuzetno je visok postotak selena u brazilskim orasima. U simptome manjka spadaju umor, mentalna magla, slabost mišića, disfunkcija štitne žlijezde, gubitak kose, neplodnost kod muškaraca, slab imunitet, osteoartritis i srčane bolesti.^{43,44}

4.6 Jod (I): Neophodan za proizvodnju hormona štitnjače, pomaže u regulaciji tjelesne temperature, razvoju mozga prije i poslije rođenja, disanju i zdravlju srca, te sprječava hipotireozu i gušavost – pogledajte članak o štitnjači u Glasniku 10/6, nov-dec 2019. Također pomaže u dezinfekciji i zacjeljivanju blagih posjekotina, rana i opekotina. Dobri vegetarijanski izvori joda su mliječni proizvodi, hrana na bazi soje, jodirana so i zdrava uravnotežena ishrana.⁴⁵⁻⁴⁷

Simptomi manjka su umor, letargija, osjetljivost na hladnoću, suha koža i kosa, debljanje i fibrocistične dojke. Previše joda može izazvati neredovne menstruacije, ubrzan rad srca, tremor ruku, znojenje, probleme sa spavanjem i gubitak težine.^{45,46}

4.7 Hrom (Cr): Neophodan za metabolizam šećera i masti, biološki aktivan hrom prisutan je u većini biljnih namirnica, pivskom kvascu i kafi; također, u pitkoj vodi iz česme i hrani kuhanoj u posuđu od nehrđajućeg čelika. Vitamin B3 (niacin) i vitamin C poboljšavaju apsorpciju hroma. Za dojenčad, idealna količina se nalazi u majčinom mlijeku zdravih majki.^{48,49}

4.8 Fluor (F): Prirodno prisutan u vodi, crnom čaju i kafi, zobenoj kaši, grožđicama i krompiru, te u vodici za ispiranje usta i pasti za zube*, sprječava i liječi rani zubni karijes i remineralizira zubnu caklinu. Također, koristi osobama sa suhim ustima, bolestima desni, historijom zubnog karijesa ili onima koji imaju krunice, mostove, proteze ili aparatiće za zube; ključan za djecu uzrasta od šest mjeseci do 16 godina.^{50,51}

Nedostatak fluora može dovesti do zubnog karijesa i problema s kostima. Višak može izazvati mučninu, povraćanje, bolove u trbuhu, dijareju, bolove u zglobovima, skeletnu fluorozu ili gubitak kostiju. U zemljama poput Indije, gdje postoji tzv. "fluorni pojas", poduzimaju se koraci da se fluor ukloni iz vode kada premaši propisanu granicu od 1 mg/l. Fluor se može ukloniti iz vode za piće putem filtera za reverznu osmozu (RO).⁵⁰⁻⁵²

***Opres:** Neke studije pokazuju da fluor može imati neurotoksični efekt; smanjite upotrebu pasta za zube sa fluorom, posebno kod djece do 6 godina, kako biste spriječili fluorozu; potražite bolje alternative.^{53,54}

4.9 Mangan (Mn): Manje poznat mineral, ali vitalan za izgradnju kostiju, funkciju imunološkog i nervnog sistema te reproduktivni sistem. Sarađuje s vitaminom K kako bi pomogao u zarastanju rana u procesu zgrušavanja krvi. Željezo (Fe) i mangan (Mn) djeluju sinergično i često se nalaze u istim namirnicama.^{55,56}

4.10 Boron (B): Dosad neprepoznat mikroelement, smatra se važnim za zdravlje kostiju i mozga, zarastanje rana, balansiranje reproduktivnih hormona, ublažavanje artritisa i posjeduje antikancerogena svojstva. Nalazi se u vidu borne kiseline u mnogim namirnicama, posebno u grahu, orašastim plodovima, cjelovitim žitaricama, avokadu, bobičastom voću, šljivama, narandžama i grožđu.^{57,58}



5. Savjeti

- Konzumirajte raznovrsne namirnice u istom obroku. Izbjegavajte konzumiranje velikih količina jedne namirnice jer previše jednog minerala može ometati apsorpciju i funkcionisanje drugih.⁵⁹
- Dobre kulinarske prakse poput namakanja, klijanja, fermentacije cjelovitih žitarica i kuhanja kupusnjača i lisnatog povrća na pari pomaže boljoj apsorpciji minerala. Za razliku od vitamina na minerale ne utiču svjetlost ili toplota iako se mogu izgubiti u višku vode za kuhanje.⁵⁷
- Ograničite unos šećera jer višak istog može iscrpiti zalihe esencijalnih minerala.^{60,61}
- Minerali se *najbolje* apsorbiraju iz prirodnih organskih namirnica, a ne iz dodataka prehrani. Međutim, globalna upotreba hemijskih đubriva, pesticida i masovna proizvodnja degradirali su tlo, što zahtijeva dodatke prehrani kako bi se izbjegla hronična deficijencija.^{62,63}

Završna riječ: Posvetite pažnju potrebama svog tijela. Nemojte potcjenjivati važnost kako glavnih tako i minerala u tragovima u ishrani, koji su izuzetno moćni i od vitalne važnosti za zdravlje.

Reference i linkovi

1. Sathya Sai Speaks, "Purify the Mind and Focus it on Divinity", Govor za Dasaru, 5. dan, 13. oktobar 2002: <https://www.sathyasai.org/discour/2002/d021013.html>
2. Kako su nastali minerali: <https://www.earthdate.org/episodes/minerals-evolve-too>
3. Izvor minerala: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/precious-metals-and-other-important-minerals-for-health>
4. Prirodni elementi: <https://www.thoughtco.com/how-many-elements-found-naturally-606636#>
5. Korištenje minerala: <https://courses.lumenlearning.com/suny-monroe-environmentalbiology/chapter/minerals/>
6. Esencijalni minerali: <https://extension.okstate.edu/fact-sheets/minerals-and-the-body.html>
7. <https://www.edubloxutor.com/essential-minerals-your-body-needs/>
8. <https://www.news-medical.net/life-sciences/What-Chemical-Elements-are-Found-in-the-Human-Body.aspx#>
9. Mineralni za imuni sistem: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8840645/#>
10. Veliki mineral kalcijum: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/calcium/>
11. Apsorpcija kalcija: <https://courses.lumenlearning.com/suny-nutrition/chapter/12-22-calcium-bioavailability/>
12. Manjak kalcija: <https://www.msmanuals.com/en-sg/home/hormonal-and-metabolic-disorders/electrolyte-balance/hypocalcemia-low-level-of-calcium-in-the-blood#>
13. Fosfor: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/phosphorus/>
14. Kalij: <https://www.healthline.com/nutrition/what-does-potassium-do>
15. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/potassium/>
16. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-importance-of-potassium>
17. Magnezij: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/magnesium/>
18. Blagodeti magnezija: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/286839>
19. Izvori magnezija: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/15650-magnesium-rich-food>
20. Detaljno o magneziju: <https://news.vibrionics.org/en/articles/186>
21. Natrij: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/salt-and-sodium/>
22. Članak o „soli i zdravlju“: <https://news.vibrionics.org/en/articles/406>
23. Namirnice bogate natrijem: <https://news.vibrionics.org/en/articles/138>
24. Morska sol: <https://www.healthline.com/nutrition/sea-salt-benefits#sea-salt-table-salt>
25. Hlor: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/chloride/#>
26. Sumpor: <https://www.healthline.com/nutrition/foods-with-sulfur>
27. <https://draxe.com/nutrition/foods-high-in-sulfur/>
28. <https://www.digicomply.com/dietary-supplements-database/sulfur#>
29. Mineral u tragovima željezo: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/iron/>
30. <https://medparkhospital.com/en-US/lifestyles/health-benefits-of-iron>
31. Biljni izvori željeza: <https://www.vegansociety.com/resources/nutrition-and-health/nutrients/iron#>
32. <https://www.healthline.com/nutrition/iron-rich-plant-foods#increasing-iron-absorption>
33. <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/food-news/5-winter-friendly-indian-dishes-that-can-increase-the-iron-content-in-body/photostory/105444681.cms>
34. <https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/ayurveda-expert-on-home-remedies-to-improve-iron-levels-101671434962210.html>
35. Bakar: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/288165>
36. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/copper/>
37. Bakrena voda: <https://news.vibrionics.org/en/articles/219>
38. <https://www.india.com/lifestyle/3-serious-mistakes-to-avoid-while-drinking-water-from-copper-vessel-6081531/>
39. <https://farmtopalms.com/can-we-drink-lemon-water-in-copper-vessel/>
40. Cink: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/zinc/>
41. Molibden: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/molybdenum/>
42. <https://draxe.com/nutrition/molybdenum/>
43. Selen: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/selenium/>
44. <https://draxe.com/nutrition/selenium-benefits/>
45. Jod: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/iodine/>
46. <https://health.clevelandclinic.org/benefits-of-iodine>
47. Članak o tiroidi: <https://news.vibrionics.org/en/articles/291>
48. Hrom: <https://draxe.com/nutrition/what-is-chromium/>
49. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/chromium/>
50. Fluor: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fluoride/>

51. <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/11195-fluoride>
52. Fluoroza i pojas fluora: <https://ncdc.mohfw.gov.in/WriteReadData/1892s/98807285401651746944.pdf>
53. Neurotoksičnost fluora: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6923889/>
54. <https://gcholisticedentalcare.com.au/7-toothpaste-ingredients-to-avoid.html>
55. Mangan: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/manganese/>
56. <https://draxe.com/nutrition/manganese/>
57. Boron: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4712861/#>
58. <https://draxe.com/nutrition/boron-uses/>
59. Optimalna apsorpcija minerala: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/anti-nutrients/>
60. Učinci šećera: <https://www.medicine.lu.se/article/more-sugar-less-vitamins-we-eat-study-shows>
61. Višak šećera kao rizični faktor: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6140170/#>
62. Uništavanje tla: <https://drkellymccann.com/soil-nutrient-depletion-how-is-industrial-agriculture-harming-your-health/>
63. Potreba za dodacima ishrani: <https://www.healthaid.co.uk/blogs/news/soil-depletion-and-the-need-of-nutritional-supplements>

2. Dodatak indeksu Knjizi 108CC

Za dodatak indeksu Knjizi 108CC molimo vas da kliknete na donji link i dokument će biti spašen na vaš lokalni disk:

<https://newsletters.vibrionics.org/misc/Addendum%20to%20108CC%20Index%202024%20-%20B%26W.docx>

3. Anegdota

Paučina na uveloj Tulasi ^{11648...India} Praktičarkina tri mjeseca stara Tulasi (sveti bosiljak) je bila slabašna. Od 15. novembra 2022. na njezinim granama uvijek je bila paučina, listovi su se sušili, novi su bili manji,



uskoro su postajali žuti, sušili se i opadali. Iako je vlasnica osiguravala dovoljno sunčeve svjetlosti, svakodnevno uklanjala paučinu i brižno zalijevala biljku, ona je slabo rasla i davala je vrlo malo lišća. 30. decembra 2022. praktičarka je zamijenila saksiju i dala joj sljedeću terapiju: **CC1.2 Plant tonic + CC12.2 Child tonic...TDS.**

Nakon dvije sedmice došlo je do očiglednog poboljšanja; nije više bilo paučine među lišćem koje je sada bujalo i raslo. U martu 2023. terapija je svedena na **CC1.2 Plant tonic...OD**, a praktičarka joj svako jutro pršće lijek uz ponavljanje

Krishninog imena. Prema informacijama od 14. jula 2023. Tulasi je u potpunosti izrasla, često proizvodi nove sjemenke koje klijaju u nove biljke (vidi sliku). Praktičarka koristi terapiju jednom u 2-3 dana.

Pored toga, od polovine oktobra 2023. obližnja *Plumeria pudica*, koja se od 2020. nalazi u velikoj saksiji, također se pršće svako jutro, nakon mjesec dana je počela cvjetati *po prvi put!* To je potaklo susjede da zatraže lijekove za svoje biljke koje slabo uspijevaju.

4. Kampovi i klinike

a. Kamp u Penukondi, Sri Sathya Sai distrikt, AP

Na poziv grupe učenika s Penukonda koledža, **praktičar** ⁰¹²²⁸ je održao vibrionički kamp 28. januara



2024., od 9h do 19h, u siromašnom području blizu Gagan Mahale, Penukonda, Andhra Pradesh. Njihov profesor uključio je učenike u mjesečnu akciju čišćenja tog područja kojeg posjećuju mnogi turisti. Učenici su već ranije iz prve ruke doživjeli blagodeti vibrionike za vrijeme kampa na željezničkoj stanici Puttaparthi održanog povodom obilježavanja 98.

Swamijevog rođendana. Stoga su pozvali praktičara da održi uvodno predavanje o Sai vibrionici te da posebnu pažnju stavi na prednosti 'tonika za učenike'. Praktičar je *sam* obezbijedio

lijekove za 116 pacijenata za različite bolesti, kao što su peckanje u očima, bolovi u tijelu, dijabetes, kašalj i prehlada, visok pritisak, kožni problemi, itd. Protok pacijenata u malim grupama prošao je uredno. Kamp je bio vrlo dobro organizovan, a učenici se nadaju da će to postati mjesečni događaj te da će se održavati na dan kada oni budu dolazili da čiste.

b. Wellness kamp u Pudimadaki, Achutapuram, Visakhapatnam, AP

Na povoljan dan Magha Purnima (punog mjeseca), u ovom primorskom selu lokalna Sai *bhajan* grupa organizovala je štand za posluživanje mlaćenice hodočasniciima koji dolaze da urone u more i obave vjerske i duhovne obrede. Na poziv ove grupe **praktičar**¹⁸⁰⁰⁹ je 24. februara 2024. održao kamp na plaži. Tretirao je 24 osobe, uglavnom oboljele od bolova u zglobovima, visokog pritiska i hipotireoze, te je podijelio 60 **IB** bočica.



c. Prezentacija Sai vibrionike u Wellness klinici SSSIHMS-a, Whitefield, Bangalore, 23. februar 2024.

Ovo je bila sedma godišnjica *wellness* centra pri bolnici. Na prezentaciji su bili prisutni svi praktičari centra različitih orijentacija. Prije formalnih prezentacija vibro praktičari su imali kratak sastanak na kojem su odlučili organizirati posebnu sesiju podizanja svijesti o vibrionici u saradnji s odjelom za savjetovanje kako bi iznašli načine da učinkovitije dopru do doktora i pacijenata te prošire bazu pacijenata. Jedan prijedlog bio je postavljanje letaka blizu pultova na ulazu u bolnicu. SVP¹²⁰⁵¹ je u svojoj prezentaciji naglasila integraciju Sai Vibrionike i alopatrije. Dok je govorila o djelotvornosti lijekova za jačanje imuniteta tokom Covida, okupljeni su reagovali s odobravanjem.

5. Prilagođavanje kriterija za prihvatanje SVP aplikacija

Olabavili smo kriterije za prijavu za SVP obuku. Ranije smo zahtijevali od svih SVP kandidata da imaju barem 90 sati administracijskog rada i obavezu da nastave taj rad na neograničeno. Ovo je isključivalo mnoge kvalitetne praktičare koji nisu imali sklonost administracijskom radu, ali su bili izuzetno uspješni u služenju pacijentima. Dakle, prijem na SVP sada će biti otvoren za one praktičare koji, umjesto da učestvuju u administraciji SVIRT-a, mogu značajno doprinijeti razvoju vibrionike na druge načine, kao što je unaprijeđena seva s pacijentima, uz obavezu pisanja kompletnih anamneza te podnošenje najmanje jedne historije slučaja kvartalno, dobrovoljna prijava za obuku za instruktora elektronske nastave i mentoriranje AVP-a i AP-a, pomoć u organizaciji radionica te organizovanje redovnih vibrioničkih kampova. Svi zainteresovani VP koji žele postati SVP trebaju pisati na PromotionsSVP@vibrionics.org.

Om Sai Ram!

Sai vibrionika. . . na putu ka usavršavanju u zdravstvenoj njezi dostupnoj svima