

Sai Vibrionics Newsletter

www.vibrionics.org

“Kiedykolwiek widzisz chorą, przygnębiającą, strapioną, zniechęconą osobę, to tam znajduje się pole do twojej bezinteresownej służby.” ...Sri Sathya Sai Baba.

Tom 4 Wydanie 6

listopad/grudzień 2013 r.

W tym wydaniu

☞ Z biurka dr Jit K Aggarwala	1 – 2
☞ Rejestracja na pierwszą międzynarodową konferencję wibroniki sai	2
☞ Historie Chorób Leczonych Z Użyciem Zestawu Kombinacji	2 – 4
☞ Ważne: Uwaga do wszystkich healerów	4
☞ Porady Zdrowotne	4 – 9
☞ Kącik Odpowiedzi	10 – 11
☞ Boskie Słowa Healera Healerów	11 – 12
☞ Ogłoszenia	12
☞ Uwagi dla praktyków	13

☞ Z Biurka Dr Jit K Aggarwala ☞

Drodzy healerzy,

"Wiara - zrobienie pierwszego kroku, nawet gdy nie widać całych schodów."...Martin Luther King

Początek przygotowań do Konferencji był tym pierwszym krokiem. Cztery miesiące temu, gdy zaczęliśmy przygotowania do tego spotkania, wydawało się to nader trudnym zadaniem. To było prawdziwe wyzwanie, zebrać informacje od healerów z całego świata. Jednak to co powiedział Swami w kwietniu 2007 roku, że

“w przyszłości odbędzie się w Puttaparthi międzynarodowa konferencja” dodało nam siły, te Boskie słowa pozwoliły nam przeżyć. W ostatnich kilku miesiącach dostaliśmy od Was liczne maile – jedne z opisem wielu cudownych przypadków, inne z bardzo pouczającymi artykułami, zdjęciami i relacjami chorych.

Był to niezwykle napływ informacji, pokazujący entuzjazm naszych healerów, który utwierdził nas w przekonaniu, że mamy Wasze pełne wsparcie i pomoc w organizacji udanej konferencji. Jesteśmy przekonani, że macie jeszcze znacznie więcej do zaoferowania. Chociaż ustaliliśmy ostateczny termin zgłoszeń na koniec października, to nadal czekamy na kolejne artykuły. Pamiętajcie, że pełne otwarcie na dzielenie się swoim doświadczeniem wspomaga rozwój wibroniki. Dlatego jeżeli nadal macie znakomite przypadki czy informacje, którymi chcielibyście podzielić się na konferencji z innymi healerami, prosimy przyślijcie je. Ponieważ konferencja jest platformą wymiany informacji, idei, doświadczeń i opisów wybitnych przypadków, to konieczne jest, aby healerzy przysłali swoje informacje jak najwcześniej, ale nie później niż do 30 listopada. Postaramy się włączyć w nasze odczyty oraz do książki, którą sporządzamy na konferencję, tak dużo materiałów, jak to możliwe. Co nie może być włączone teraz, będzie opublikowane w przyszłych wydaniach biuletynu.

Otrzymaliśmy również wiele ofert pomocy w realizacji różnych zadań. Naprawdę dusza raduje się, widząc jak wielu ludzi z różnych części świata i różnych środowisk pracuje razem w całkowitej harmonii, aby uczynić naszą ukochaną Matkę Sai szczęśliwą, a jednocześnie zapewnić sukces naszej bardzo osobistej konferencji.

Jesteśmy szczęśliwi, że tak wielu healerów odpowiedziało pozytywnie i będą w stanie w praktyce zrobić tak wiele dla konferencji w Puttaparthi. Chociaż byłoby nam miło widzieć wszystkich healerów, w pełni

rozumiemy codzienne życiowe ograniczenia. Apeluję do Was wszystkich, abyście popatrzyli w swoje wnętrze i poprosili Swamiego o prowadzenie i błogosławieństwo, by praca czyniona dla Niego robiona była z coraz większym zapałem.

A teraz trochę w innych tematach. Drugi rok z rzędu, zostaliśmy zaproszeni do Bangalore na zajęcia "Wylecz swojego raka", gdzie kilku czołowych specjalistów i terapeutów medycyny alternatywnej podzieliło się poglądami na holistyczne leczenie raka. Było to zapoczątkowane przez ministra zdrowia Karnataki, który w swoim przemówieniu podkreślił połączenie odmiennych metod leczenia raka. Prezentacja w wykonaniu naszych dwóch doświadczonych healerów z Bangalore została bardzo dobrze przyjęta.

Również drugi rok z rzędu zostaliśmy zaproszeni przez organizatora festiwalu Jedności Wiary w Południowym Parku w Londynie do poprowadzenia informacyjno-uzdrawiającego obozu wibroniki. W sumie wzięło w nim udział 9 praktyków, którzy w ciągu dnia przyjęli 123 pacjentów. Krótkie rozmowy i prezentacje wideo stanowiły część tego bardzo udanego wydarzenia. Wiele osób wykazało zainteresowanie i wzięło nasze ulotki z informacją o wibronice.

W 88 rocznicę urodzin Sai Baby przeprowadzony został po raz piąty z rzędu, na stacji kolejowej w Puttapparthi, 3-dniowy obóz wibroniczny, w trakcie którego trzech naszych healerów przyjęło 719 chorych. Niech Baba błogosławi nas wszystkich, dając nam więcej takich okazji dla służenia.

W służbie Sai
Jit Aggarwal

Rejestracja Na Pierwszą Międzynarodową Konferencję Wibroniki Sai

Rejestracja jest zamknięta dla indyjskich delegatów, natomiast dla obcokrajowych otwarta do 30 listopada. W celu zakwalifikowania na konferencję odbywającą się w dniach 25-27 stycznia 2014 r. w Puttapparthi AP-515 134. wymagane jest terminowe i regularne przesyłanie comiesięcznych raportów. W celu rejestracji należy wejść na www.vibrionics.org i zalogować się.

☪ Historie Chorób Leczonych Z Użyciem Zestawu Kombinacji ☪

1. Uszkodzenie kociej łapy ^{USA...01644}

Około czteroletnia kotka healerki, wróciła do domu kulejąc i trzymając lewą łapę uniesioną do góry, aby jej nie obciążać. Kilka drobnych kropli krwi widocznych było na jej futerku. Kotka wydawała się nieco apatyczna i zaraz położyła się, zwijając w kłębek. Healerka nie mogła znaleźć miejsca, skąd wydobywa się krew, więc przy pomocy maszynki zaczęła przekazywać wibracje na odległość, umieszczając zdjęcie kotki w komorze remedy".

Wibracja **NM20 Injury** była przekazywana przez dwa dni.

Healerka zastosowała również:

CC1.1 Animal tonic + CC10.1 Emergency + CC20.7 Fractures + CC21.11 Wounds & Abrasions

Tę kombinację zrobiono w wodzie i dodawano do miseczki z piciem kotki przez dwa dni. Początkowo healerka nie była przekonana czy kotka będzie chciała cokolwiek pić w nocy, ale jak się okazało wypila trochę wody. Następnego ranka kotka wstała z łapą w pełni sprawną, bawiła się ze swoim najlepszym przyjacielem 72-funtowym dogiem i nic jej się nie stało.

2. Zespół cieśni nadgarstka ^{11476... Indie}

Kobieta 46-letnia cierpiała na zespół cieśni nadgarstka wskutek nadmiernego korzystania z komputera.

W ciągu ostatnich 4 miesięcy odczuwała ból w nadgarstku i palcach. Ból w nadgarstku był tak mocny, że miała trudności z wykonaniem najprostszyc czynności. Ponieważ kobieta miała też cukrzycę zastosowano następującą kombinację:

CC6.3 Diabetes + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC20.3 Arthritis...TDS

Pacjentka przyjmowała powyższą kombinację od 3 do 4 tygodni i w tym czasie choroba stopniowo łagodniała, aż ból ustąpił całkowicie. Pomimo że dalej pracuje na komputerze, to ból nie powraca.

+++++

3. Uczulenie na orzechy i wysychanie skóry 02802...Anglia

Pacjentem był 18-letni niewidomy chłopak, który mieszkał w szkole dla niewidomych, ale wracał do domu na wakacje. Jego matka zadzwoniła do healera, mówiąc, że syn ma uczulenie na migdały i po ich spożyciu pojawia się u niego ból brzucha i wymioty. Jednocześnie problemem było duże wysychanie skóry, która wymaga stałego stosowania kremu. Zalecono następującą kombinację:

CC4.10 Indigestion + CC 7.1 Eye tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC21.1 Skin tonic...OD i stopniowo zwiększać do TDS.

Po miesiącu przyjmowania kombinacji matka zatelefonowała do praktyka z podziękowaniami. Powiedziała, że teraz jej syn może jeść migdały bez żadnych problemów. Zalecono obniżenie dawkowania i podawanie leku tylko raz dziennie. Powiedziano jednak healerowi, że chłopak przez cały ten okres zażywał kombinację tylko raz dziennie! Skóra chorego w tym czasie też znacznie się poprawiła!

+++++

4. Wysypka na twarzy 02802...Anglia

Kobieta 47-letnia od roku cierpiała na wysypkę na twarzy. Wysypka była diagnozowana, jako trądzik, chroniczne wykwity skórne, grudki, występujące na błyszczącym lub czerwonym podłożu. W przypadku tej pacjentki wysypka występowała wokół podbródka. Zastosowano kilka różnych antybiotyków, ale brak było poprawy. Pacjentka była też leczona przez ziołarza, stosującego przez sześć miesięcy zioła wraz z restrykcyjną dietą. Nie pozwalano jej spożywać pszenicy, bo uważano, że kobieta ma uczulenie pokarmowe. Mimo to jej stan nie polepszył się. Pacjentka zgłosiła przeżyty niedawno stres oraz osłabioną wątrobę.

Zastosowano kombinację, która zawierała tonik emocjonalny, wibracje leczące wysypkę i wibracje wzmacniające wątrobę:

CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.10 Indigestion + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.1 Skin infections

Zalecono, by pacjentka zgłosiła się po dwóch tygodniach. Jednakże kobieta ponownie przyszła dopiero po dwóch miesiącach, by uzupełnić zapas kulek. Powiedziała healerowi, że wkrótce po rozpoczęciu kuracji wibronicznej stan skóry zaczął się poprawiać i stopniowo doszło do 75% poprawy. Obecnie pacjentka kontynuuje zaleconą terapię.

+++++

5. Nieregularna menstruacja 11386...Indie

24-letnia pacjentka przyszła do healera, ponieważ cierpiała na nieregularną menstruację, w tym jej brak przez trzy miesiące. Lekarz kobiety ustalił, że ma ona cystę na jajniku i zastosował leczenie sterydami. W wyniku tego kobieta przybrała na wadze, a na twarzy zaczęły jej rosnąć włosy. Nadmierne rośnięcie włosów na twarzy i zwiększenie masy ciała bardzo ją irytowały, dlatego zgłosiła się na terapię z nadzieją, że wibronika pomoże rozwiązać ten problem. Zastosowano:

CC8.1 Female tonic...TDS

Po trzech miesiącach powróciła regularna menstruacja, a owłosienie na twarzy i zwiększenie wagi ciała ustąpiły.

+++++

6. Układ oddechowy, zatoki i infekcja gardła 01176...Bośnia

Kobieta 75 - letnia zgłosiła się z prośbą o pomoc w leczeniu ostrego bólu gardła, kaszlu z plwociną i zapalenia zatok. Objawy te trwały od kilku dni. Zalecono:

#1. NM36 War + NM70 CB9 + NM71 CCA + NM113 Inflammation...TDS

#2. SM21 Sinus + SM26 Immunity + SM31 Lung & Chest + SM35 Infection + SM40 Throat...TDS

Po tygodniu stwierdzono tylko 20% poprawę. Z tego względu healer zapytał, czy występowały jakieś wcześniejsze choroby. Kobieta powiedziała, że w wieku 15 lat miała świerzb, następnie przez ostatnie 40 lat częste okresy zapalenia oskrzeli i dodatkowo 20 lat temu wystąpiły problemy w zatokach. W tym okresie lekarze alopaci stosowali wiele różnego rodzaju antybiotyków, które wywoływały reakcję uczuleniową i dlatego kobieta zgłosiła się healera.

Wcześniejsze kombinacje nie za wiele pomogły pacjentce w jej problemach związanych ze skórą, których przyczyna prawdopodobnie tkwiła w przebytych przed laty świerzbie (choroba skóry), dlatego zastosowano nozod łuszczycy:

1. SR250 Psorinum 10M, 1M, 200C, 30C i 6C... nozod podawano co godzinę zmniejszając potencję, czyli co godzinę jedną dawkę w wymienionych potencjach.

Pogorszenie zaczęło się dzień później, ale po kolejnych dwóch dniach kobieta poczuła się znacznie lepiej. Trzy dni później zastosowano:

2. SR294 Hepar Sulph 10M, 1M, 200C, 30C i 6C jedna dawka w malejącej potencji jak wyżej.

Po dwóch kolejnych dniach pacjentce podano:

3. SR318 Thuja 10M, 1M, 200C, 30C i 6C dawkowanie jak powyżej.

Po pięciu dniach kobieta poczuła się znacznie lepiej, prawie nie było kaszlu, gardło nie bolało, zatoki nie były zablokowane i plwocina z płuc szybko ziała. W następnym tygodniu pacjentka określiła swoją poprawę zdrowia na ponad 90%.

+++++

7. Grypa ^{01361...USA}

Ten healer zaleca wszystkim praktykom zastosowanie **NM79 Flu Pack** natychmiast, gdy pacjent przychodzi z oznakami tej niepożądananej choroby. Opowiedział, że miał ponad osiem przypadków grypy (włączając siebie i swoją żonę), które zostały pomyślnie i szybko uleczone za pomocą tej karty.

Dla healerów z zestawem 108CC, użyć CC9.2 Infections acute, które zawiera NM79 Flu Pack.

☞ Ważne: Uwaga do wszystkich healerów ☜

Niektóre przysłane do nas opisy przypadków są fantastyczne, ale nie zawsze jesteśmy w stanie podzielić się wszystkimi opisami z wami, ze względu na brak istotnych informacji, które znane są tylko healerom leczącym dany przypadek. **PROSIMY** więc o przysyłanie swoich opisów, po uprzednim sprawdzeniu, że zawierają następujące dane:

Wiek pacjenta, płeć: mężczyzna/kobieta, data początku leczenia, dokładna lista ostrych objawów, dokładna lista chronicznych symptomów, okres każdego symptomu, możliwa przyczyna każdego chronicznego objawu, każde byłe/trwające leczenie, zastosowane kombinacje, ich dawka, data i określenie w procentach poprawy stanu zdrowia, końcowy stan, każda inna odpowiednia informacja.

☞ Porady zdrowotne ☜

Wibronika Sai przekazuje w artykuły informacje o zdrowiu wyłącznie w celach edukacyjnych. Poniższe informacje nie powinny być traktowane jako porada medyczna. Doradź swoim pacjentom, aby zawsze konsultowali użycie jakiegokolwiek specyfiku z lekarzem medycyny.

Zdrowotne korzyści jedzenia nasion



Nasiona mogą być drobne, ale wypełnione są proteinami, błonnikami, żelazem, witaminami i kwasami omega-3.

Nasiona mają różne rozmiary, kształty i kolory. Roślina potrzebuje długiego okresu, aby wytworzyć nasiona i wypełnić je wysoką koncentracją witamin,

minerałów, protein, niezbędnych olejów i nieaktywnych enzymów. Nasiona są życiem. Jest to żywe jedzenie. Jedząc surowe nasiona czerpiemy z nich składniki odżywcze. Wiele nasion jest jadalnych i duża ilość kalorii, które spożywa człowiek może pochodzić z nasion, szczególnie ze strączkowych i orzechów. Z nasion wytwarzana jest większość olejów kuchennych, wiele napojów, przypraw i niektóre ważne suplementy. W różnych nasionach bielmo nasiona i zarodek stanowią dominującą część, w której znajduje się większość składników odżywczych.

Selekcja i przechowanie

Nasiona często są sprzedawane na wagę, z łuską (skorupką) lub łuskane. Przekonajcie się, że kupowane nasiona są świeże. Nasiona wskutek wysokiej zawartości tłuszczu są wrażliwe na jełczenie. Jeśli są wystawiane na ciepło, światło czy wilgoć, to mogą ulec jełczeniu znacznie szybciej. Powąchanie kosza z nasionami pokaże wam czy zawartość jest świeża czy też nie. Nasiona z nienaruszonymi łuskami można przechowywać w chłodnym, suchym miejscu przez kilka miesięcy. Nasiona łuskane (z usuniętymi skorupkami) przechowują się trochę krócej.

Przygotowywanie i podawanie

Istnieje jedyny sposób korzystania z wartości zawartych w nasionach - spożycie ich na surowo. W nasionach narażonych na ciepło witaminy, minerały i podstawowe oleje zostają prawie lub całkowicie zniszczone. Nasiona usmażone zmieniają się z pożywienia żywego na martwe. Nie ma na ziemi nasion, które byłyby w stanie znieść smażenie czy nagrzewanie bez utraty składników odżywczych. Pamiętajcie – jeśli jeść naturalne nasiona, to jeść je na surowo. Wybierajcie nasiona niesolone, unikajcie lukrowanych, smażonych, unikajcie cukru pokrywającego nasiona.

Nasiona mają wysoką zawartość tłuszczu, dlatego można przesadzić w ich spożyciu. Jednak z umiarem nasiona mogą być łączone z płatkami zbożowymi czy mieszanką studencką oraz jedzone osobno. Dodanie nasion do owoców, warzyw, makaronu, czy sałaty dodaje odrobinę chrupiącej struktury i smaku. Sezam jest szczególnie atrakcyjny, jako posypka do chleba, bułek i sałat.

Sześć różnych nasion: dynia, sezam, słonecznik, len, konopie, szalwia

1. Nasiona dyni

Nasiona dyni są pyszne i zdrowe. Garść nasion dyni stanowi pyszną przekąskę.

Kilka zdrowotnych korzyści z nasion dyni

Nasiona dyni są bogatym źródłem magnezu, który jak udowodniono jest korzystny dla ciśnienia krwi i pomaga w zapobieganiu atakom serca i udarom. Nasiona te są dobrym źródłem cynku, który jest ważny dla odporności, wspomaga wzrost, wpływa na sen, nastrój, zmysły smaku i zapachu, zdrowe oczy i skórę, regulację insuliny, zwiększenie produkcji plemników. Zwalcza również osteoporozę. Podobnie jak inne surowe orzechy i nasiona, te nasiona są jednym z najlepszych źródeł roślinnego omega-3 (**kwas alfa-linolenowy czy ALA**). Badania sugerują, że nasiona dyni mogą pomóc w regulacji insuliny i zapobieganiu komplikacjom przy cukrzycy, obniżając stres oksydacyjny



Olej z nasion dyni jest bogaty w naturalne fitoestrogeny i badania wskazują, że może to znacznie zwiększyć dobry "HDL" cholesterol razem z obniżeniem ciśnienia krwi, zmniejszonymi uderzeniami gorąca, bólami głowy, bólami stawów i innymi objawami menopauzy u kobiet po ustaniu miesiączki. Olej ten wykazuje działanie przeciwzapalne i działa równie dobrze, jak przeciwzapalna indometacyna w leczeniu zapalenia stawów, ale bez skutków ubocznych. Zdrowe tłuszcze w nasionach dyni działają korzystnie na serce i wątrobę, zwłaszcza gdy są zmieszane z nasionami lnu. Zjedzenie nasion dyni kilka godzin przed snem razem z węglowodanami, np. kawałkiem owocu, może pomóc w dostarczeniu tryptofanu, koniecznego dla produkcji melatoniny i serotoniny polepszających nocny sen.

2. Nasiona sezamu



Nasiona sezamu są uważane za najbardziej bogate w minerały jedzenie na świecie. Bogate są w wapń, magnez, miedź, żelazo, mangan, cynk, fosfor, witaminy włączając witaminę B1, cynk i błonnik. Dwie łyżki stołowe nasion sezamu zawierają mniej niż 100 kalorii; są ubogie w węglowodany; zawierają 3 gramy białka, 2 gramy błonnika

pokarmowego i 8 gramów tłuszczu co stanowi około ćwiartki zalecanego dziennego spożycia wapnia i żelaza.

Zdrowotne korzyści nasion sezamu

Nasiona sezamu są bardzo dobrym źródłem **miedzi**, która redukuje niektóre bóle i obrzęk przy reumatoidalnym zapaleniu stawów oraz zapewnia moc i elastyczność naczyń krwionośnych, kości i stawów. **Magnez** w nasionach sezamu wspomaga zdrowie naczyń i układu oddechowego w przypadku astmy, udaru, chorób serca u cukrzyków. **Wapń** pomaga w prewencji raka jelit, osteoporozy, migreny i napięciu przedmiesiączkowym. Dzięki obfitości **cynku** przy stałym użyciu sezamu, polepsza się twardość kości. Fitosterole **obniżają cholesterol**.

3. Nasiona słonecznika

Nasiona słonecznika bogate są w witaminę E, która pomaga układowi krążenia lepiej działać.



Wykazują też uspokajające działanie na mózg, bo mają wysoki poziom tryptofanu, który stwarza relaksujący efekt. Pieczenie tych nasion z odrobiną soli robi ich bardziej chrupiącymi i nawet bardziej smaczny.

Moc nasion słonecznika

Nasiona słonecznika są bardzo dobrym źródłem zdrowych tłuszczów i błonnika, substancji, które mogą polepszyć zdrowie serca i naczyń i pomóc w kontroli cukru przy 2 typie cukrzycy. Nasiona słonecznika zawierają też cynk i witaminę E, które pomagają utrzymać w zdrowiu oczy, włosy i skórę. Magnez pomaga uspokoić nerwy, wpływa na pracę mięśni i naczyń krwionośnych, a selen pomaga w odtruciu i prewencji raka.

Nasiona słonecznika w łuskach są szybką opcją na przekąskę dla ludzi próbujących zmniejszyć czy kontrolować masę ciała, gdyż usuwanie łusek na każdym nasieniu spowalnia jedzenie. Podobnie do innych nasion słonecznik może wywoływać migrenę i podrażnienie jelit u ludzi wrażliwych na orzechy i nasiona.

4. Nasiona lnu

Główne korzyści zdrowotne nasiona lnu zawdzięczają dużej zawartości kwasu alfa-linolenowego (ALA), błonnika pokarmowego i fitoestrogenów. Kwas alfa-linolenowy jest potężnym środkiem przeciwzapalnym, zmniejszającym produkcję czynników wspierających zapalenie i obniżającym w krwi poziom białka C-reaktywnego (CRB), nieswoistego markera zapalenia. Poprzez działanie ALA i fitoestrogenów len wykazuje blokowanie wzrostu nowotworów i możliwość obniżenia ryzyka zachorowań na raka. Nasiona lnu są bogate w rozpuszczalny błonnik (rozpuszcza się w wodzie) i nierozpuszczalny błonnik (nie rozpuszcza się w wodzie). Błonnik w nasionach lnu utrzymuje prawidłowe funkcjonowanie jelit. Cała łyżka stołowa nasion lnu zawiera tyle błonnika ile połowa filiżanki gotowanych otrębów owsianych. Rozpuszczalny błonnik lnu może obniżać poziom cholesterolu, pomagając zredukować ryzyko ataku serca i udaru.



Mielone ziarna lnu dają więcej korzyści zdrowotnych niż całe ziarna. Zmiel nasiona w domu używając młynka do kawy czy miksera. Zmielone nasiona lnu należy trzymać w lodówce i zużyć w ciągu kilku dni.

5. Nasiona konopi



Nasiona konopi są zadziwiającym pożywieniem i każdy powinien stosować magiczne małe nasiona w swojej diecie. Nasiona konopi wypełnione są różnymi witaminami i minerałami, jak witamina E, żelazo, magnez, cynk, wapń, fosfor, kwasy tłuszczowe omega-3 oraz omega-6 i miedź. Podobnie jak inne nasiona są one łatwe do włączenia do diety. Wprowadzając je do diety najpierw spróbuj dodać łyżkę nasion konopi do śniadaniowych płatków zbożowych, curry, orzeźwiających napojów, potrawek, gulaszy i sałatek, w zasadzie można posypywać nimi wszystko. Poprawę zdrowia zaczniesz zauważać już po kilku dniach.

Potęga nasion konopi

Nasiona konopi stanowią naprawdę nadzwyczajne pożywienie, gdyż zawierają imponującą ilość składników odżywczych i są wspaniałym źródłem kwasu linolowego. Nasiona te zawierając 10 podstawowych aminokwasów składają się w ponad trzydziestu procentach z białka, co czyni je doskonałym jego źródłem. W 40 procentach utworzone są z błonnika i jest to jego najwyższa zawartość spośród wszystkich ziaren na ziemi! Zawierają też zwalczające choroby fitosterole. Badania pokazały, że

nasiona konopi, a nawet mleczko z konopi, wspomagają zdrowie i mogą stanowić odżywcze wsparcie w przypadku wielu chorób.

6. Szałwia hiszpańska

Szałwia hiszpańska pochodzi z Meksyku i Gwatemali, nasiona szalwii były ważną częścią diety Azteków i Majów, z powodu energii i korzyści leczniczych. Dość trafnie, bo słowo „Chia” (szałwia) w języku Majów oznacza moc. Jej nasiona zawierają wiele korzystnych dla zdrowia składników, co czyni je ważnym, a jednocześnie dostępnym składnikiem diety.



Nasiona szalwii wypełnione są błonnikiem, białkiem, odżywczymi olejami, [antyoksydantami](#) i nawet wapniem. **Stabilizują cukier we krwi**, wzmacniają serce oraz [przyśpieszają utratę wagi](#). Te zadziwiające małe nasiona są znakomitym źródłem wysokiej jakości tłuszczów, z uwagi na zawartość czystych olejów omega-3. Rozpuszczalny **błonnik** w nasionach szalwii stabilizuje poziom cukru we krwi. Pomaga również w oczyszczeniu jelita grubego, gdyż absorbuje toksyny. **Białko** znajdujące się w nasionach szalwii jest wysokiej jakości i stanowi blisko 20% zawartości nasiona, czyli więcej, niż w wielu innych roślinach będących źródłem protein. Nasiona szalwii nie zawierają roślinnego estrogenu, nie zakłócają naturalnej równowagi ciał

Źródła:

- <http://healthyeating.sfgate.com> <http://www.onegreenplanet.org> <http://www.care2.com>
- <http://www.medicalnewstoday.com> <http://www.joybauer.com> <http://recipes.howstuffworks.com>
- <http://www.webmd.com> <http://articles.timesofindia.indiatimes.com>
- <http://www.foxnews.com> <http://www.mensfitness.com> <http://www.gov.mb.ca> <http://www.whfoods.com>
- <http://www.emaxhealth.com> <http://healthyeating.sfgate.com> <http://articles.mercola.com>
- <http://www.trueactivist.com>

+++++

Witamina B12: korzyści i zapobieganie chorobom



Witamina B₁₂ nazywana również **kobalaminą** jest witaminą rozpuszczalną w wodzie i pełni kluczową rolę w normalizacji pracy mózgu i układu nerwowego i wytwarzaniu krwi. Jest jedną z ośmiu witamin z grupy B.

Jaka jest funkcja witaminy B12?

Rozwój krwinek czerwonych

Witamina B12 jest niezbędna do prawidłowego rozwoju krwinek czerwonych.

W następstwie zaburzonej syntezy DNA erytrocytów spowodowanej niedoborami witaminy B12, powstają duże niedojrzałe erytrocyty, które nie są w stanie transportować tlenu. Choroba ta nazywa się niedokrwistością złośliwą.

Rozwój komórek nerwowych

Drugą ważną funkcją witaminy B12 jest udział w utrzymaniu prawidłowej budowy osłonek mielinowych komórek nerwowych. Osłonka – nazywana też *otoczką mielinową* – formuje się mniej pomyślnie, gdy brakuje witaminy B12. Pomimo, że B12 odgrywa pośrednią rolę w tym procesie, dodawanie witaminy B12 okazało się efektywne w zmniejszeniu bólu i innych oznakach zakłóceń układu nerwowego. Ponadto witamina B12 – przyczynia się do zapobiegania uszkodzeniom, a także utrzymania prawidłowego przewodnictwa sygnału w układzie nerwowym i przekazywania pobudzenia do komórek mięśniowych.

Inne funkcje witaminy B12

Białka – składnik pożywienia konieczny dla wzrostu i odnowy komórek – zależy od witaminy B12, która wpływa na ich prawidłowe rozprowadzenie w organizmie. Wiele kluczowych składników białka zwanych aminokwasami staje się bezwartościowymi w sytuacji braku B12. Niedobór witaminy może też wpłynąć na przepływ węglowodanów i tłuszczy w organizmie.

Spojrzenie na korzyści

Redukuje ryzyko niedokrwistości złośliwej

Niedokrwistość złośliwa jest chorobą, wywołaną zaburzonym wchłanianiem witaminy B12. Bez brania witaminy B12 istnieje ryzyko, że wasze ciało może zapaść na tę chorobę i wprowadzić wasze zdrowie w poważne niebezpieczeństwo. Stałe branie B12 pomaga temu zapobiec.

Umożliwia naturalny wzrost i rozwój ciała

Jedną z najbardziej podstawowych rzeczy, które witamina B12 wykonuje w naszym ciele jest wspomaganie organizmu w jego rozwoju i starzeniu. W przypadku zapobiegania zahamowaniu wzrostu witamina B12 jest tym, czego potrzebuje wasze ciało.

Utrzymuje odpowiedni poziom energii

Jeśli odczuwacie, że jesteście zmęczeni lub aktualnie cierpicie na chroniczne zmęczenie, to istnieje możliwość, że w waszej diecie brakuje witaminy B12. Witamina B12 pomaga dostarczać ciału energii.

Redukuje ryzyko chorób serca

Zażywanie witaminy B12 może pomóc w redukcji poziomu homocysteiny. Homocysteina jest jedną z przyczyn, która może spowodować choroby serca i układu krążenia.

Podtrzymuje stabilność umysłową i emocjonalną

Dodawanie witaminy B12 do diety korzystne jest dla naszego zdrowia, w tym również dla mózgu. Badania pokazały, że witamina B12 może polepszyć wydolność umysłową i wspomaga stabilność emocjonalną.

Jak działa witamina B12?

Witamina B12 działa inaczej niż inne witaminy. Tzw. czynnik wewnętrzny (zwany także czynnikiem Castle'a) zawarty w sokach trawiennych żołądka umożliwia wchłanianie tej witaminy. Łączy się on z witaminą B12, która uwalnia się z pokarmu podczas trawienia. Ludzie, którzy nie mają czynnika wewnętrznego w końcu wykazują deficyt witaminy B12.

Objawy niedoboru witaminy B12

Niedobór witaminy B12 może prowadzić do niedokrwistości. W przypadku łagodnego niedoboru objawy mogą być łagodne lub mogą nie występować. Jeżeli jednak niedokrwistość pogłębia się, to może spowodować osłabienie, zmęczenie, przyspieszenie tętna i oddechu, bledność skóry, obłożenie języka, łatwe powstawanie siniaków czy krwawienie, włączając krwawienie dziąseł, problemy żołądkowe i utratę wagi, biegunkę lub zaparcia. Innymi objawami mogą być łupież, drętwienie czy mrowienie w nogach, depresja, problemy z pamięcią, obniżenie odruchów. Jeśli niedobór nie pozostanie uzupełniony, to możliwe jest uszkodzenie komórek nerwowych.

Dieta i witamina B12

Witamina B12 generalnie znajduje się w produktach pochodzenia zwierzęcego (oprócz miodu). W przeciwieństwie do wielu pogłosek tempeh, wodorosty i produkty organiczne nie zostały zweryfikowane i potwierdzone, jako roślinne źródła B12. Jedne z najwcześniejszych badań wegan w Wielkiej Brytanii w 1955 roku opisywały występowanie u nich znacznego niedoboru witaminy B12 z kilkoma przypadkami uszkodzenia nerwów i otępienia. Te, jak i wiele innych badań nad niedoborem wit. B12 u wegan pokazują, że witamina B12 wzmacnia pokarm czy suplementy konieczne dla optymalnego zdrowia wegan, i nawet w wielu przypadkach wegetarian.

- Mleko, twaróg i jogurt mogą zapewnić wegetarianom odpowiednie ilości witaminy B12. Jedna filiżanka jogurtu zapewnia blisko 25 procent zalecanej codziennej wartości żywieniowej witaminy B12. Jedno jajko na twardo zawiera blisko 0,7 mg witaminy B12, co wynosi około 10 procent zalecanej dziennej dawki.
- Wiele wegetariańskich i wegańskich pokarmów, jak płatki śniadaniowe, mleko sojowe czy ekstrakt drożdży dostępne są jako źródła witaminy B12.
- Obecnie stała się popularna serwatka w proszku, gdyż coraz więcej osób przechodzi na wegetarianizm. Serwatka jest powszechnie dodawana do chleba i napojów owocowych, 100 gramów zapewnia 2,5 ug witaminy B12, czyli 42% dziennej dawki.
- Ekstrakt drożdży jest popularny w Wielkiej Brytanii i Europie, i zaczyna zdobywać popularność w USA. Stanowi on dobre źródło protein dla wegetarian, a w dodatku wypełniony jest dużą ilością witaminy B12. Sto gramów drożdży daje 0.5 µg (8% DD) witaminy B12, czyli 0.03 ug (1% DD) na łyżeczkę.

Diagnoza

- *Standardowe badania krwi mierzą poziom czerwonych krwinek i określają ich wygląd – przy niedoborze witaminy B12 czerwone krwinki są niezwykle duże i wyglądają nieprawidłowo.*
- *Badania krwi na poziom B12 – określanie poziomu żelaza i kwasu foliowego, który może wskazywać na deficyt B12*
- *Badanie krwi na poziom kwasu metylomalonowego – poziom kwasu metylomalonowego we krwi wzrasta, gdy osoba ma niedobór witaminy B12.*

- *Badanie krwi na przeciwciała przeciwko czynnikowi wewnętrznemu* – specjalny test na poziom przeciwciał dla ustalenia czy macie niedokrwistość złośliwą. Większość ludzi z brakiem wewnętrznego czynnika w żołądku ma te przeciwciała we krwi.

Leczenie i oczekiwany czas trwania

Leczenie dotyczy dostarczania brakującej witaminy B12. Ludzie, którzy nie mogą wchłaniać witaminy B12 potrzebują regularnych zastrzyków. Na początku aplikowania zastrzyków, tj. w pierwszym tygodniu chory z ostrymi objawami może dostawać od pięciu do siedmiu zastrzyków, celem przywrócenia zapasów tej witaminy. Efekt widoczny jest w czasie od 48 do 72 godzin, następuje wówczas ożywiona produkcja czerwonych krwinek. Gdy zapasy B12 osiągną prawidłowy poziom, zastrzyki witaminy będą konieczne raz na trzy miesiące w celu przeciwdziałania nawrotom.

Ludzie, którzy nie wchłaniają witaminy B12 powinni dalej stosować zrównoważoną dietę, która zapewnia inne składniki (kwas foliowy, żelazo i witaminę C) konieczne do produkcji zdrowych komórek krwi. Czasami mogą brać duże dawki B12 doustnie zamiast zastrzyków, ale lekarz powinien ściśle to kontrolować.

Brak witaminy B12 powstający wskutek jej niedostatecznego spożycia jest najłatwiejszy dla leczenia. W tym przypadku wystarczy doustne spożywanie suplementów oraz dieta ukierunkowana na zwiększone spożycie B12.

Źródła:

- http://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_B12
- <http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-QuickFacts/>
- <http://www.livestrong.com/article/256121-what-is-vitamin-b12-good-for/>
- <http://www.fitday.com/fitness-articles/nutrition/vitamins-minerals/the-benefits-of-vitamin-b12.html>
- <http://health.howstuffworks.com/wellness/food-nutrition/vitamin-supplements/vitamin-b-12-.htm>
- <http://www.veganhealth.org/articles/vitaminb12>
- <http://www.healthaliciousness.com/articles/Top-5-Natural-Vegetarian-sources-Vitamin-B12.php>
- <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=nutrient&dbid=107>
- <http://www.drugs.com/health-guide/vitamin-b12-deficiency.html>

☞ Kącik odpowiedzi ☞

1. Pytanie: *W czasie szkolenia uczono mnie, że nie powinniśmy łączyć więcej niż dwóch - trzech zestawów kombinacji. Jednak teraz w biuletynie znalazłem, że były stosowane trzy czy cztery kombinacje. Proszę o wyjaśnienie czy jest to właściwe?*

Odpowiedź: Nie ma twardej i trwałej reguły mówiącej, ile kombinacji można łączyć razem. Jest jednak zalecane, aby nowi healerzy nie łączyli więcej niż trzech kombinacji w jednej buteleczce. Jeżeli leczycie tylko jedno schorzenie oraz związane z nim problemy, wówczas powinniście przygotować tylko jedną buteleczkę.

Jednak wymienione następujące kombinacje mogą być łączone z innymi kombinacjami: CC10.1, CC12.1 (CC12.2), CC15.1 i CC17.3. Doświadczony healer może łączyć więcej niż cztery kombinacje.

+++++

2. Pytanie: *Zauważyłem, że w niektórych kombinacjach, dotychczas nieużywanych przeze mnie, poziom płynu jest obniżony. Czy jest to prawidłowe?*

Odpowiedź: Molekuły alkoholu są bardzo drobne i skłonne do szybkiego parowania, nawet gdy buteleczka jest dobrze zamknięta. Tak, można się tego spodziewać. Niektórzy healerzy trzymają swoje zestawy zawinięte w folię czy wewnątrz innego pudełka lub kładą coś ciężkiego na wierzch pudła. Obserwujcie swoje zestawy. Sprawdzajcie buteleczki regularnie i nie pozwólcie im wyschnąć.

+++++

3. Pytanie: *Czy skuteczność leków obniża się, jeśli nie zgłębiamy szczegółów w opisie choroby pacjenta? Pytam, gdyż czasami dla członków rodziny przygotowujemy wibracje w pośpiechu, bez szczegółowego wywiadu, jeśli dolegliwość nie jest zbyt poważna. Niekiedy też pacjent przychodzi i nie ma czasu na formalną wizytę. Chociaż możemy uzupełnić szczegóły później, czy nie jest błędem, że nie zrobiliśmy tego przed przygotowaniem i wydaniem wibracji? Czy historia choroby jest tylko dla*

śledzenia przyczyn?

Odpowiedź: Nie, efektywność lekarstwa NIE jest pogorszona. Jeśli to wasze pierwsze spotkanie z pacjentem, to zostawcie czas na zapis szczegółowych danych w czasie rozmowy. Zapisy trzymamy nie tylko dla celów śledzenia przyczyn choroby, ale również dla przypomnienia co było stosowane, zwłaszcza, kiedy leczymy podobny stan po długotrwałej przerwie. Jednocześnie jeśli mamy do czynienia z wyjątkowym przypadkiem wartym publikacji, konieczne są szczegóły.

+++++

4. Pytanie: *Jak ważne jest fizyczne i psychiczne zdrowie healera w czasie przygotowywania leków? Czy możemy je przygotowywać, jeśli mamy gorączkę, przeziębienie czy migrenę? Czy możemy przygotowywać remedia, kiedy jesteśmy zestresowani lub smutni? Pytam, bo na leki wibroniczne mają wpływ nawet najsubtelniejsze energie. Wasza odpowiedź pomoże rozwiązać moje wątpliwości, dotyczące przygotowania leków w określonych sytuacjach.*

Odpowiedź: Dobrze, gdy healer jest w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Jednakże jest możliwe przygotowywanie leków, gdy nie jesteście zdrowi: **a.** jeśli nie macie choroby zakaźnej **b.** jesteście w stanie jasno myśleć **c.** jesteście w stanie przed sesją uzdrawiania pomodlić się z czystym umysłem do Swamiego, by szukać Jego prowadzenia i pomocy. Szczególnie ważne jest, abyście kierowali się zdrowym rozsądkiem, gdy macie ostrą chorobę, jak przeziębienie czy kaszel. Zaangażowany w leczenie healer często pokonuje własną depresję, smutek itd., kiedy pomaga choremu w jego problemach!

+++++

5. Pytanie: *To pytanie może faktycznie jest niemądre, ale czasem trzymam kulki w nakrętce buteleczki i chwilę szukam mojego dziecka aby wrzucić je do jego ust. Czy jest jakaś szansa, że wibracje uciekną lub wyparują, jeśli butelka jest otwarta zbyt długo?*

Odpowiedź: Pytanie nie jest niemądre. Wibracje nie wyparują ani nie uciekną, gdyż są osadzone w kulce.

+++++

6. Pytanie: *Tonik dla dorosłego i dla dziecka służy podniesieniu odporności i wzmocnieniu całego systemu w celu przywrócenia zdrowia. W jakim wieku dziecko powinno zacząć brać tonik dla dorosłych?*

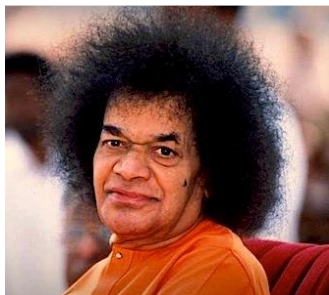
Odpowiedź: Używanie odpowiedniego toniku jest sprawą indywidualną. Jeśli w sferze fizycznej nasz pacjent jest bardziej dorosłym niż dzieckiem, to odpowiedni dla niego będzie tonik dla dorosłych. Dla większości to okres między 16 a 18 rokiem życia. Jeśli dalej nie jesteście pewni, to popatrzcie na tonik CC12.1 dorośli i CC12.2 tonik dla dzieci i użyte w nich kombinacje kart. Oprzyjcie swoją diagnozę na swojej wiedzy i obserwacji pacjenta. Pamiętajcie, że energia zawarta w obu remediach pomaga, tylko jeśli jest potrzebna.

+++++

7. Pytanie: *Jestem początkującym praktykiem i staram się być pomocny. Czy są jakieś wskazówki dla pacjenta przy pierwszej wizycie?*

Odpowiedź: Oprócz wiedzy zdobytej na szkoleniach i rosnącego doświadczenia używaj zawsze swojej intuicji. *Słuchaj, Kochaj i Służ.* Przed spotkaniem módl się i koncentruj na sobie. Bądź spokojny i nastawiony pokojowo. Ważne, byś w pełni wysłuchał drugą osobę. Nie siedź z myślami, jakie remedium zamierzasz zalecić czy też jakie następne pytanie chcesz zadać. Jeśli tak robisz, to nie słuchasz dobrze pacjenta. Nie spiesz się w trakcie rozmowy. W podsumowaniu powtórz kluczowe punkty, o które pytałeś, aby pacjent wiedział, że został wysłuchany.

Jeśli pacjent unika szczegółowych pytań o jego życie, relacje, finanse itd., delikatnie wróć do przyczyny, która sprowadziła go do ciebie. Kontroluj kierunek rozmowy, tak aby poznać istotne dla twojego wywiadu fakty i rób to wszystko z miłością. Kiedy dajesz pacjentowi remedia, to wytłumacz dokładnie, jak powinny być zażywane i przekonaj się, że odpowiedziałeś pacjentowi na wszystkie pytania. Prowadź pierwsze spotkanie przez około 45 minut. Czasami jest to niemożliwe, ale miej jako cel określony przedział czasu. Kontynuuj dyskusję przy następnym spotkaniu.



☞ Boskie Słowa Hełera Hełerów ☞

"Gdy uśmiechamy się, wrze w nas miłość." **Sathya Sai Baba, Światowa narada młodych lipiec 2007**

+++++

"Nie oddzielaj: moja praca" - „Jego” praca. Traktuj wszystko, jako ofiarę dla Boga."

...Sathya Sai Baba, Radio Sai, Sept 18, 2013

+++++

"Wypełniajcie każde słowo miłością; każdy czyn miłością. Słowa wylaniające się z waszych ust nie powinny ranić jak nóż, czy strzała, nie powinny uderzać jak młotek. Podstawą dla twoich słów powinny być: słodycz nektaru, porada pocieszającej mądrości Wed, miękka ścieżka z kwiatów; czy też deszcz pokoju i radości..."

Kochaj dla samej miłości; nie przejawiaj jej dla osiągnięcia rzeczy materialnych czy dla spełnienia ziemskich pragnień..."

Traktuj każdego – kimkolwiek on jest – z wszechogarniającym współczuciem i miłością.

Ta konstruktywna sympatia musi stać się spontaniczną reakcją całej ludzkości.

...Sri Sathya Sai Baba, Sathya Sai Speaks (SSS) 9:16, July 29, 1969

☞ Ogłoszenia ☞

Nadchodzące warsztaty

- ❖ Indie **Puttparthi**: AVP warsztat 24-28 listopada 2013 r., kontakt Hem 99sairam@vibrionics.org
 - ❖ Indie **Kasaragod in Kerala**: AVP warsztat w styczniu 2014 r., kontakt Rajesh Raman sairam.rajesh99@gmail.com lub telefon 8943-351 524 / 8129-051 524.
 - ❖ Indie **Puttparthi**: SVP warsztat 28 styczeń-1 luty 2014 r., kontakt Hem 99sairam@vibrionics.org
- Trenerzy: Jeśli macie rozkład warsztatów, szczegóły prześlijcie na: 99sairam@vibrionics.org**

*** Uwagi Dla Praktyków ***

- ❖ Nasza strona: www.vibrionics.org. Możecie potrzebować numer rejestracyjny dla zalogowania się na Portalu Hełera. Jeżeli wasz e-mail ulegnie zmianie, prosimy o jak najwcześniejszą informację na news@vibrionics.org.
- ❖ Biuletynem możecie dzielić się z pacjentami. Ich pytania powinny być kierowane bezpośrednio do was, tą drogą mogą uzyskać odpowiedzi i wyjaśnienia. Dziękujemy za współpracę.

Jai Sai Ram!

Wibronika Sai ...ku doskonałości w dostępnej opiece zdrowotnej – darmowej dla pacjentów