

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 5 Wydanie 1

Styczeń/Luty 2014

W tym wydaniu

☞ Z biurka doktora Jit K Aggarwala	1 – 2
☞ Historie chorób z użyciem kombinacji	2 – 3
☞ Porady zdrowontę	3 – 8
☞ Kącik odpowiedzi	9
☞ Boskie słowa Mistrza Uzdrowicieli	9
☞ Ogłoszenia	10
☞ Ważne: Uwagze Wszystkich Praktyków	10

☞Z Biurka Doktora Jit K Aggarwala ☞

Drodzy Praktycy

Chciałbym zacząć od życzenia wszystkim bardzo Świętego i szczęśliwego Nowego Roku!

Zacząło się odliczanie i zaledwie kilka dni pozostało przed nami, kiedy będziemy mieli pierwszą międzynarodową Wibrokonferencję Sajego w Puttaparthi...jak ekscytującą! Przygotowania stały się szaleńcze i mamy kilka ochotników, którzy pracowali dzień i noc dla zapewnienia, aby wszystko poszło gładko w ten wielki dzień – niedzielę 26 Stycznia.

Chciałbym zapewnić wszystkich praktyków, którzy zarejestrowali się na konferencję, że zamieszkanie w Aszramie będzie dostępne dla wszystkich potrzebujących. Swami był łaskawy i mamy obiecane zakwaterowanie w bloku Nord 7 (N7) dla praktyków biorących udział w konferencji. Mam prośbę do wszystkich, aby rejestrowaliście osobiście w N7 od 9 rano od 25 Stycznia dla zebrania waszych plaketek i folderów. Jest to bardzo ważne, bo wejścia na konferencję będą dane tylko mającym plaketki.

Miejszem Konferencji jest Peda Venkama Raju Kalyana Mandapam (stary mandir Swamiego).

Mamy szczęście, że nam była dana ta święta sala dla prowadzenia konferencji. Jest ogromne błogosławieństwo, że będziemy mogli prowadzić postępowanie od 8 rano do 6 wieczorem. Wystawa Wibroniki Sai będzie otwarta dla delegatów od 26, a dla publiczności od 27 w tym samym miejscu. Będziemy prowadzili spotkanie-seminarium rankiem 27. Detale będą podane podczas rejestracji. Kopia książki o przebiegu konferencji będzie dostępna po jej ukończeniu.

Jestem przekonany, że będziecie mieli pytania o konferencji. Proszę przedłożyć je na piśmie w notesie zaopatrzonym w waszym zestawie folderu. Na wszystkie pytania będzie odpowiedź podczas konferencji na następny dzień (w zależności od tego, ile czasu będziemy mieli). Każda odpowiedź na pytanie będzie zamieszczona w późniejszym biuletynie.

Śniadanie będzie serwowane dla delegatów na pierwszym piętrze Południowej Indyjskiej Kantyny. Lunch i herbatę podamy w miejscu konferencji. Będzie świąteczny obiad w Północnej Indyjskiej Kantynie dla delegatów po zakończeniu konferencji wieczorem 26 stycznia.

Swami zawsze podkreślał ważność dyscypliny i jestem przekonany, że wszyscy uczestnicy będą prowadzili się jak przystało ideałom wielbiciela Sai. Musimy podziękować jemu utrzymując w Prashanti Mandir dyscyplinę. Wszyscy praktycy muszą trzymać się przypisów o ubraniu – białe spodnie i koszula dla mężczyzn i skromne długie ubrania dla kobiet, jakie noszą w Mandirze.

Wiemy, że Swami był z nami na każdym kroku od powstania do wykonania tej idei odbicia międzynarodowej konferencji. Swami mógł nie być obecnym fizycznie, ale On był zdecydowanie tu z

nami w naszym wielkim dniu, aby wprowadzić do wszystkich obecnych Jego miłość. Pod koniec mamy nadzieję, że wszyscy będą naładowani wracając do domu i praktykować z nową energią i entuzjazmem.

Wiemy, że wszyscy, którzy nie potrafili zrobić tego na konferencji, będą tutaj duchowo.

Raz jeszcze życzę wam wszystkim świetnego wypełnionego Sai 2014 roku!

W kochającym służeniu Sai
Jit Aggarwal

☪ Historie Z Użyciem Kombo ☪

1. **Moczenie nocne** ^{02765...Indie}

Praktyk był poproszony o przesłanie wibrośrodka dla 12-letniej uczennicy, która cierpiała na długotrwałe moczenie nocne (enuresis). Ona nie mogła regularnie przychodzić do wibroobozu, który działał tam miesiąc, bo mieszkała w odległym mieście. Jej przesłano pocztą:

CC12.2 Child tonic + CC13.3 Incontinence...3rd

W ciągu miesiąca problem szybko ustąpił, przynosząc wielką ulgę zaniepokojonej matce i zażenowanemu dziecku.

2. **Pęcherze w szyjce macicy** ^{11389...Indie}

13-letnia dziewczynka cierpiała przez tydzień od białych ropnych pęcherzów w szyjce macicy. One bardzo swędziły i bolały. 3-go sierpnia 2013 roku ona dostała:

CC8.5 Vagina & Cervix...6rd na 3 dni i **3rd** na 2 dni.

Po 4 dniach stare pęcherze znikły, ale w tym samym czasie kilka nowych pojawiło się. Środek był zmieniony na następujący:

CC8.5 Vagina & Cervix + CC21.7 Fungus + CC21.11 Wounds & Abrasions...6rd na 5 dni w ciągu których te same kombo w oleju kokosowym było nakładane na zakażony rejon. Po tym leczeniu ona była kompletnie wyleczona.

3. **Nerwowe i biedne dziecko** ^{00534...WB}

Pacjent był siedmioletnim chłopczykiem, który kurczowo trzymał się swojej matki, nie mógł odejść od jej ręki w bramie szkoły i gdziekolwiek on był, to potrzebował jej obecności. On nieustannie jadł i potem wymiotował przed pójściem do szkoły. Cierpiał także na podrażnienie wokół odbytu. Praktyk zastosował dla niego:

NM35 Worms + SR424 Chicory na wodzie...**5ml 3rd**.

Zmiana nastąpiła po dwóch dniach, kiedy on powiedział matce 'idź' w szkolnej bramie i pobiegł szczęśliwy do klasy. Od tego czasu on dostał wiele przyjaciół w szkole, przybrał na wadzę i stał pewnym i szczęśliwym.

4. **Infekcja zewnętrznego ucha i zatrzymanie płynu w nodze** ^{02711...Malaysia}

Pani 64-letnia, cierpiała na wyciek płynu z uszu w ciągu przeszło trzech miesięcy. Płyn miał brzydki zapach. Także w ciągu 10 dni jej nogi były czerwone i spuchnięte. Laryngolog przepisał już antybiotyki na infekcję uszu, oraz tabletki na usunięcie płynów. Ona dostała następujące remedia w dniu 13 lipca 2011 roku:

#1. NM16 Drawing + NM26 Penmycin + NM36 War + OM10 Ear + BR19 Ear...3rd

15 lipca chora powiedziała swojemu lekarzowi rodzinnemu, że ma zamiar przerwać branie antybiotyków na uszy, bo odczuwa pogorszenie i że chciałaby zażywać tylko kulki wibroniczne, bo one nie powodują u niej złego samopoczucia. Jednak była skierowana do laryngologa przez swojego lekarza 20 czerwca.

Przy następnej wizycie u wibropraktyka 18 czerwca chora dostała:

#2. NM36 War + OM10 Ear + BR19 Ear...1rd dla zażywania aż buteleczka wyczerpie się.

20 czerwca, gdy specjalista sprawdził jej uszy, to nie znalazł już ropy w ogóle. Powiedział, że one wyglądają normalnie i zdrowo za wyjątkiem woskowiny, która była usunięta. Przy następnym spotkaniu z Wibropraktykiem 22 czerwca pacjentka powiedziała, że jej nogi, przedtem czerwone i obrzęknięte, poprawiły się, ale teraz ona podejrzewa, że to było za sprawą krążenia. Jej zastosowano następujące środki dla zażywania równocześnie z #2:

#3. NM32 Vein-Piles + BR18 Circulation + SM15 Circulation + + SR539 Vein...3rd

Na kolejnym spotkaniu 12 sierpnia pacjentka zgłosiła 100% ustąpienie infekcji wewnętrznego ucha. U niej nie było więcej żadnej ropy w uszach i zapach ustąpił. Zgłosiła także zmniejszenie zatrzymania płynu w nogach. Następujące remedia były jej zastosowane 12 sierpnia 2011 roku:

#4. BR18 Circulation + SM6 Stress + SR503 Ligament + SR510 Muscle...3rd

#5. CC12.1 Adult tonic... 3rd

W marcu 2012 pacjentka zgłosiła 100% poprawę jej nóg oraz poczuła się bardziej energiczną po stosowaniu ostatnich kombo.

5. Uzależnienie od alkoholu ^{11121... Indie}

26-letni młodzik miał zwyczaj pić alkohol od czasu, kiedy miał 22 lata. Przyzwyczał się pić alkohol codziennie. Na osobistej rozmowie z jego matką było odkryto, że on był zestresowany, bo toczyły się sprzeczki w sprawie majątku rodzinnego. W 2011 roku jego ciśnienie było tak wysokie, że on wymagał leczenia w szpitalu. Po kilku badaniach i dalszym leczeniu ciśnienie wróciło do normy.

W maju 2013 roku on zażądał od matki załatwić jemu każde leczenie, aby ten nałóg picia alkoholu był kontrolowany. Jego matka zgłosiła się do praktyka i następujące leczenie było zastosowane:

CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.3 Addictions...3rd

W sierpniu 2013 roku rodzina młodzika zawiadomiła, że on całkowicie zaprzestał pić alkohol. Nie był zdolny wypić najłagodniejszego napoju jak piwo bez lęku, że będzie wymiotował.

6. Ugryzienie skorpiona ^{02765...Indie}

Praktyk powiedział, że kiedy oni leczyli pacjentów w miesięcznym obozie, to wiele ludzi zgłosiło się z ugryzieniami skorpiona i natychmiastową ulgę dawało **CC21.4 Stings & Bites**. I kiedy Praktyk nie miał swojego zestawu 108 Common Combos Box przy sobie, to w dalekich miejscach dobre wyniki otrzymał stosując **SR353 Ledum**.

☞ Porady zdrowonte ☞

Sai Vibrionics oferuje informację o zdrowiu i artykuły w celach edukacyjnych tylko; ta informacja nie oznacza porady medycznej. Poradź swoim pacjentom iść do lekarza medycyny z ich specyficznymi chorobami.

Vitamin D: Korzyści i prewencja choroby



Witamina D jest składnikiem znajdującym się w niektórej żywności niezbędnym dla zdrowia i utrzymania mocnych kości. Ona pomaga ciału wchłaniać wapń (jeden z głównych budulców kości) z pokarmu i z suplementów. Razem z wapniem witamina D pomaga chronić starsze osoby od osteoporozy.

Witamina D jest ważna dla organizmu w wielu innych przypadkach. Mięśnie potrzebują jej dla ruchu, nerwy dla przesyłania sygnałów od mózgu do każdej części ciała, a immunny system potrzebuje witaminy D dla zwalczania inwazji bakterii i wirusów.

Witamina D i promienie słoneczne

Wasze ciało wytwarza swoją witaminę D, gdy wystawicie skórę na światło słoneczne. Witamina D jest unikalna, bo wasze ciało przetwarza ją w hormon. Ten hormon jest czasami nazywany "uruchomioną witaminą D" czy „kalcytriol”.

Otrzymanie odpowiedniej ilości witaminy D nie zależy od pokarmu. Dla otrzymania dostatecznej ilości witaminy D musicie wystawiać swoją skórę na słońce regularnie i możecie też potrzebować suplementów. To czyni pobranie właściwej ilości bardziej skomplikowanym niż inne witaminy i minerały.

Jednak, mimo ważności nasłoneczniania dla syntezy witaminy D, jest rozsądne ograniczyć jego działanie dla obniżenia ryzyka raka skóry. Przebywanie na słońcu więcej niż kilka minut potrzebuje ochronnego ubrania i nałożenia kremu z filtrem ochronnym (od słońca) z stopniem 8 czy więcej. Leżenie na słońcu też powoduje, że skóra wyrabia witaminę D, ale stwarza ryzyko zachorowania na raka.

Dlaczego potrzebujemy witaminy D?

- Wchłanianie i metabolizm wapnia i fosforu, które mają różne funkcje, szczególnie w utrzymaniu zdrowych kości.
- Reguluje system immunologiczny.
- Pomaga systemowi immunologicznemu – witamina D może być ważną drogą dla uzbrajania systemu immunologicznego przeciwko chorobom jak przeziębienie, zgłaszają naukowcy z Colorado, Denveru, szpitalu w Massachusetts i dziecięcego szpitalu w Bostonie.
- Ryzyko stwardnienia rozsianego – może go zredukować. Stwardnienie rozsiane jest o wiele mniej możliwe u was, gdy opalacie się w tropikach, zgodnie z Dennis Bourdette, przewodniczącym departamentu neurologii i dyrektorem centrum uniwersytetu po badaniu stwardnienia rozsianego i neuroimmunologii w Oregonie, USA.
- Utrzymanie poznawczych funkcji – witamina D odgrywa kluczową rolę w pomaganiu utrzymać działanie mózgu w starszych latach - badanie 3000 Europejczyków od 40 do 79 lat.
- Zdrowa waga ciała – witamina D prawdopodobnie odgrywa ważną rolę w utrzymaniu zdrowej wagi ciała według badań przeprowadzonych w Medycznym Kolegium w Georgii, USA.
- Symptomy astmy i częstotliwość – redukuje zaciętość i częstotliwość objawów astmy, i także ryzyko hospitalizacji wskutek astmy, podają badacze z Harvardzkiej Szkoły Medycznej, przy monitorowaniu 616 dzieci w Kostaryce.
- Reumatoidalne zapalenie stawów – pokazana redukcja ryzyka rozwoju reumatoidalnego zapalenia stawów u kobiet.
- Chroni przed szkodami napromieniowania – formowanie witaminy D może być główną ochroną naszego ciała od szkód wskutek niskiego poziomu radiacji, mówią eksperci radiologii z Departamentu Zdrowia i Mentalnej Higieny w Nowym Jorku.
- Witamina D i ryzyko raka – różne badania pokazały, że ludzie z odpowiednim poziomem witaminy D mają znacznie niższe ryzyko rozwinięcia raka w porównaniu z tymi, którzy mają obniżony poziom. Deficyt witaminy D był powszechny u pacjentów chorych na raka niezależnie od stanu odżywienia w badaniach w Centrum Terapii Raka w USA.
- T.B. wyzdrowienie – wysokie dawki D mogą pomóc ludziom wyleczyć gruźlicę szybciej, zawiadomili badacze we wrześniu 2012 roku, w Posiedzeniu Narodowej Akademii Nauk, (PNAS).
- Ryzyko ataku serca – badania opublikowane we wrześniu 2012, sugerują, że niski poziom witaminy D może zwiększyć ryzyko ataku serca i wczesną śmierć.

Osiem ważnych faktów o witaminie D

1. Witamina D jest produkowana skórą w odpowiedź na działanie ultrafioletowego promieniowania od naturalnych promieni słońca.
2. Uzdrawiające promienie naturalnego światła słonecznego (wytwarzają witaminę D w skórze) nie mogą penetrować szkła. Więc nie produkujecie witaminy D siedząc w aucie czy w domu.

3. Jest prawie niemożliwe dostać dostateczną ilość witaminy D z waszego pokarmu. Słoneczne światło jest jedyną realną drogą dla produkcji witaminy D w waszym ciele.
4. Osoba musiałaby wypić dziesięć dużych szklanek mleka wzbogaconych witaminą D codziennie dla otrzymania minimum witaminy D w jej diecie.
5. Im dalej mieszkacie od równika, tym dłuższego naświetlania słońca potrzebujecie dla produkcji witaminy D.
6. Dostateczny poziom witaminy D jest kluczowy dla wchłaniania wapnia w jelitach. Bez dostatecznej ilości witaminy D ciało nie może wchłaniać wapń, robiąc suplementy wapnia bezużytecznymi.
7. Chroniczny brak witaminy D niemożliwie odwrócić za noc: to wymaga miesięcy uzupełniania witaminy D i przebywania na słońcu dla odbudowy kości ciała i układu nerwowego.
8. Nawet słabe kremy z filtrem (SPF=8) blokują zdolność ciała generować witaminę D na 95%. To pokazuje, dlaczego kremy z filtrem powodują chorobę – przez stworzenie krytycznego poziomu braku witaminy w ciele. Jest możliwe generować dużo witaminy D w organizmie od przebywania na słońcu: wasze ciało będzie samo regulowało się i wytwarzało tylko to, co jest potrzebne. Witamina D jest "aktywowana" w waszym ciele przez nerki i wątrobę przed tym, aby być użyta, zatem choroba nerek czy wątroby może znacznie uszkodzić zdolność ciała do aktywowania krążącej witaminy D.

Choroby i deficyt witaminy D

- Osteoporoza jest zwykle powodowana brakiem witaminy D, który znacznie uszkadza wchłanianie wapnia.
- Dostatek witaminy D zapobiega rakowi prostaty, rakowi płuc, jajników, depresji, rakowi jelita grubego i schizofrenii.
- "Krzywica" jest nazwą choroby powodującej ubytek masy kostnej przy braku witaminy D.
- Brak witaminy D może potęgować typ 2 cukrzycy i zakłócić produkcję insuliny w trzustce.
- Otyłość pogarsza wykorzystanie witaminy D w organizmie, co znaczy, że otyłe ludzi potrzebują podwójnej dawki witaminy D.
- Jest używana na świecie dla leczenia łuszczycy. Brak witaminy D jest zgłoszony przy schizofrenii.
- Choroba Afektywna Sezonowa jest spowodowana nierównowagą melatoniny inicjowaną brakiem nasłoneczniania.
- Chroniczny brak witaminy D jest często pomyłkowo diagnozowany jak fibromialgia, bo jej objawy są podobne: słabość mięśni, różne dolegliwości.
- Wasze ryzyko zachorowania na poważną chorobę w rodzaju cukrzycy czy raka zredukuje się na 50% - 80% przy zwykłym, rozsądnym nasłonecznianiu 2-3 razy na tydzień.
- Dzieci, które otrzymują dodatek witaminy D (2000 jednostek dziennie) mają 80% redukcji ryzyka rozwoju typu 1 cukrzycy przez następne dwadzieścia lat.

Dieta i witamina D

Food	Serving Size	Vitamin D (IU)
Orange Juice, fortified with Vitamin D	125 ml (1/2 cup)	50
Milk – 3.3%, 2%, 1%, skim, chocolate	250 ml (1 cup)	103-105
Almond or oat beverage, fortified with Vitamin D	250 ml (1 cup)	90
Rice or soy beverage, fortified with Vitamin D	250 ml (1 cup)	88
Yogurt (plain, fruit bottom), fortified with Vitamin D	175 g (3/4 cup)	58-71
Fish - Sockeye/red, raw, cooked or canned	75 g (2 ½ oz)	530-699
Herring, Atlantic, cooked	75 g (2 ½ oz)	594
Sardines, Pacific, canned	75 g (2 ½ oz)	144
Egg, yolk, cooked	2 large	52-64
Margarine	5 ml (1 tsp)	25

Grupy ryzyka przy braku witaminy D

Dziecko karmione piersią.

Potrzeba w witaminie D nie może być zaspokojona za pomocą ludzkiego mleka. Zawartość witaminy D w ludzkim mleku zależy od statusu witaminy D u matki, stąd matki dodające wysokie dawki witaminy D mogą mieć odpowiednio wysoki poziom tego składnika w ich mleku.

Starsi ludzie

Starsze osoby mają podwyższone ryzyko rozwinięcia braku witaminy D częściowo, dlatego, że ich skóra nie może syntezować witaminy D tak efektywnie, bo oni spędzają dużo czasu w pomieszczeniu, i mają nieodpowiednie spożycie witaminy.

Ludzie z ograniczonym nasłonecznianiem

Uwiązane w domu osoby, kobiety, noszące długie ubrania i pokrycia głowy z powodów religijnych, ludzie z zajęciem ograniczającym przebywanie na słońcu nie mają szans otrzymać dostatecznie witaminy.

Ludzie z ciemną skórą

Większe ilości barwnika melaniny w naskórku daje ciemniejszą skórę i redukuje zdolność skóry produkować witaminę D z promieni słońca. Różne doniesienia konsekwentnie pokazują niższy poziom surowicy 25(OH) D u osób uznanych za czarne w porównaniu z tymi, uważanymi, że są biali. Ludzie z ciemną skórą mogą potrzebować 20 – 30 razy więcej przebywać na słońcu jak jasnoskóre ludzie dla pozyskania tej samej ilości witaminy D.

Ludzi z zapalnymi chorobami jelit i innymi schorzeniami powodującymi złe wchłanianie tłuszczu

Ponieważ witamina D jest lipofilną witaminą, to jej wchłanianie zależy od zdolności jelit wchłaniać tłuszcz z pokarmu. Osoby z niską zdolnością wchłaniania tłuszczu mogą potrzebować suplementów witaminy D.

Ludzi otyłe lub ci, co były poddane operacji na żołądku.

Indeks masy ciała ≥ 30 jest kojarzony z niskim poziomem 25(OH) D w porównaniu z nie otyłymi osobnikami; ludzie z otyłością mogą potrzebować większe niż zwykle spożywać witaminy D dla osiągnięcia poziomu 25(OH) D w porównaniu z osobami z normalną wagą.

Badanie witaminy D

Przeprowadzenie badania ilości witaminy D we krwi jest jedynym sposobem dla rozpoznania czy dostajecie dostatecznie witaminy D. Badanie, którego potrzebujecie nazywa się 25(OH) D test.

Sources:

<http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-QuickFacts/>

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/161618.php>

<http://www.vitamindcouncil.org/about-vitamin-d/what-is-vitamin-d/>

http://www.naturalnews.com/003069_vitamin_D_deficiency.html

<http://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>

<http://www.vitamindcouncil.org/about-vitamin-d/testing-for-vitamin-d/>

Cebula dziennie i lekarz niepotrzebny (Część 1 z 3)



Skoro cebula dostarcza tak wiele korzyści zdrowotnych i jest tak powszechnie używana na świecie w kuchni, to jest niemożliwe odkryć wszystkie korzyści dla zdrowia w jednym biuletynie, więc podzielimy temat na trzy części. Części drugą i trzecią będą w następujących wydaniach.

Cebula dziennie może zrobić zbędnym lekarza. Cebula, podobnie do czosnku, jest członkiem rodziny Czosnkowatych i oboje są bogate w aminokwasy, które są odpowiedzialne za ich gryzący odór i za ich wiele promujące zdrowie efekty. Chociaż Sathya Sai Baba zachęca nas używać Satwicznego jedzenia, On mówi, że cebula, ogólnie uważana za Radżastyczną, posiada te korzyści. W Jego dyskursach

On chwali tę skromną cebulę popierając popularne powiedzenie w Telugu „korzyść zrobiona przez cebulę

nie może być zrobiona przez jego własną matkę!” On zaleca używanie jednej białej cebuli dziennie dla redukcji gromadzenia się cholesterolu w ściankach naczyń. On też chwali cebulę za poprawę trawienia.

Cebula (*Allium Cepa*) jest bogata w promujące zdrowie składniki. W szczególności ona zawiera trzy rodziny składników, które dają korzyści dla zdrowia – fruktany, flawonoidy i związki siarkoorganiczne. Fruktany są molekułami węglowodanów, które pomagają utrzymywać zdrowe trawienie wspierając korzystne bakterie. Cebula jest osobiście zasobną w flawonoid nazywany kwercetyną, mocny przeciwutleniacz. Związki siarkoorganiczne powstają podczas krojenia cebuli i rozrywania ścianek komórek. Połączone, te składniki zapewniają mocną ochronę przeciwko wielu chorobom takim jak rak, choroby serca, dróg oddechowych, cukrzyca i infekcje.

Cebula i Serce

Zawały mięśnia sercowego W badaniach opublikowanych w Europejskim Magazynie Żywności włoskimi naukowcami, odkryto, że u tych, którzy stosują dietę bogatą w cebulę (konsumują jedną lub więcej cebul w tygodniu) było 22 procent mniejsze podobieństwo występowania ataków serca niż u ludzi bardzo rzadko używających ją.

Cebula zwiększa poziom „dobrego” HDL cholesterolu i obniża „zły” LDL cholesterol

Co dotyczy cebuli, to im więcej ostra cebula, tym lepiej. Badacze pokazali, że jedzenie cebuli podnosi poziom „dobrego” HDL cholesterolu. Spożycie nawet połówki średniego rozmiaru ostrej czy bardziej gryzącej surowej żółtej czy białej cebuli, lub odpowiedniej ilości soku dziennie jest zazwyczaj wystarczające dla nagłego zwiększenia „dobrego” HDL cholesterolu na 30% u trzech z czterech chorych na serce według Dr. Victor Gurewich, kardiologa i profesora medycyny w Harvard Medical School, USA, który radzi wszystkim chorym na chorobę niedokrwienną serca jeść cebule codziennie. Ale zaznacza, że jej działanie maleje, jeśli ona ugotowana. Z więcej niż 150 składników, odkrytych w cebuli, badacze nie są całkiem pewni, który z nich zwiększa „dobry” HDL, ale oni są całkiem pewni, że surowa cebula działa skuteczniej; gotowanie redukuje lub zmniejsza podnoszenie HDL. Aktywnym czynnikiem wydaje się ten, co daje cebuli jej mocny, gryzący smak. Wielki efekt otrzymujemy raczej od ostrych białego i żółtego gatunków, niż od łagodnej cebuli, chociaż łagodna cebula działa na wasze zdrowie na różne sposoby.

Badacze pokazali, że jedzenie cebuli może obniżyć „zły” LDL cholesterol we krwi. W jednym badaniu czterdziestu pięciu zdrowym ludziom w New Delhi dawano 3000 kalorie dziennie tłustego pokarmu przez piętnaście dni. Poziom ich cholesterolu we krwi wzrósł od 219 do 263. Ale spożycie tylko jednej łyżki stołowej czy 10 gramów cebuli dziennie z tym tłustym pożywieniem zredukowało cholesterol do 237.

Cebula zakłóca powstawanie zakrzepów

Cebula, jak aspiryna, służy, jako antykoagulant, który zapobiega tworzeniu zakrzepów we krwi, które blokują przepływ krwi w układzie krążenia. Te blokujące zakrzepy wstrzymują dostarczanie tlenu do różnych części ciała, takich jak serce czy mózg, powodując ataki serca lub udary. Gdy niektóre składniki zapobiegają sklepaniu płytek, (które formują zakrzep) od łączenia się razem, inne rozpuszczają skrzepy jak one sformują się. Po dekadzie badań, Brytyjczycy i Hinduskie naukowcy zaproponowali mocne dowody, że cebula jest najlepszym wyborem dla serca. W tym badaniu oni najpierw karmili ludzi bardzo tłustym jedzeniem, z masłem i śmietaną i zauważyli, że ich zdolność rozpuszczania skrzepów znacznie spadła. Potem oni dawali im takie same tłuste jedzenie, ale wtenczas dodali dwie uncje (blisko 60 g.) cebuli surowej, gotowanej lub smażonej. Krew pobrana po dwóch i pół godzinach po tłustym posiłku pokazała, że cebula kompletnie zablokowała zdolności tłuszczu do tworzenia skrzepów. Faktycznie mniej niż połowa filiżanki cebuli wycofała zdolność tłuszczu blokować zdolność rozpuszczania skrzepów.

Te badania, które pokazały dobroczynny efekt konsumpcji cebuli na serce, mogą bardzo dobrze wytłumaczyć Francuski Paradoks—fakt, że istnieje mała częstotliwość chorób serca u Francuzów, mimo to, że oni generalnie jedzą wysoko nasycone tłuszcze. To mogłoby mieć znaczenie, bo prawie żaden francuski przepis nie pomija cebuli. Faktycznie większość badań pokazała, że amatorzy cebuli i czosnku mają lepsze wskaźniki (cholesterol, trójglicerydy i HDL), niż ci, którzy unikają tych członków rodziny cebulowatych. Nawet ci, którzy używają trochę cebuli – filiżankę cebuli na tydzień, pokazały obniżenie poziomu cholesterolu i poprawę sercowo-naczyniowego statusu.

Cebula i ciśnienie krwi

Kiedy jednej grupie z nadciśnieniem dawano 730 mg. kwercetyny na dzień przez 28 dni, to ciśnienie krwi skurczowe u nich obniżyło się między 2 a 7 punktami, a rozkurczowe od 2 do 5 punktów w porównaniu z brakiem zmian u grupy dostającej placebo.

W innym badaniu 2-3 łyżki stołowe olejku eterycznego cebuli obniżały ciśnienie krwi u 67% ludzi z umiarkowanym nadciśnieniem. Ich poziom skurczowego ciśnienia spadł średnio na 25 punktów, a rozkurczowy na 15 punktów.

Po siedmiu latach badania leczniczych efektów cebuli jednym z wniosków badaczy był ten, że każdy powinien używać 100 gramów cebuli (blisko 2/3 filiżanki) dziennie, aby uniknąć choroby serca czy wysokiego ciśnienia krwi.

Cebula może pomóc w profilaktyce osteoporozy

Jedno badanie pokazało, że cebula rywalizuje z efektem przepisywanego leku Alendronate (Fosamax) stosowanego dla prewencji i leczenia osteoporozy (rozrzedzenie kości) u kobiet po menopauzie. W tym badaniu naukowcy obserwowali utraty kości po usunięciu jajników u szczurów, które były leczone Alendronatem lub proszkiem cebuli. Zdolność cebuli przeciwdziałać stratom bliska do tego u Alendronatu (Fosamaksu). Wyglądało na to, że cebula wzmacniała kości bez nieprzyjemnych ubocznych działań Fosamaksu jak ból kości i stawów, nudności, wrzody, odbicie kwasu i wysypki.

Badacze z Uniwersytetu w Bernie, Szwajcaria, odkryli, że chemiczny składnik – peptyd nazwany GPCS – znaleziony w cebuli hamuje aktywność osteoklastów (komórki, rozkładające kość) i dlatego spowalnia stratę kości. Kiedy komórki kości nowonarodzonego szczura, które były poddane działaniu przytarczycznego hormonu dla stymulacji straty kości były leczone GPCS składnikami wydobytymi z białej cebuli, to strata minerałów kości, włączając wapń, były znacznie zahamowane.

Inne badania pokazały, że użycie cebuli zwiększa masę kości, grubość i gęstość minerałów. Takie zachęcające badania zwierząt i ludzi podkreślające korzyści cebuli mogą uwzględniać kobiet po menopauzie, które mają straty gęstości kości. Jedno badanie, które analizuje dane o odżywianiu 35 milionów kobiet pokazało, że codzienne używanie cebuli przed menopauzą czy po menopauzie było kojarzone z dużą korzyścią dla gęstości kości, gdy rzadka konsumpcja cebuli (raz na miesiąc i rzadziej) nie powodowała dużych korzyści dla kości. To wskazuje, że u kobiet w okresie przekwitania można obniżyć ryzyko złamań szyjki uda stosując codziennie w diecie cebulę.

Detoksykuj swoje ciało za pomocą cebuli

Cebula jest bogata w składniki zawierające aminokwasy i witaminę C, które są bardzo dobre dla detoksykacji ciała od soli ciężkich metali jak rtęć, ołów, arsenik i kadm.

W następnym biuletynie omówimy ochronne działanie cebuli przeciwko rakowi, cukrzycy i chorobom skóry. Źródła:

<http://www.saibaba.ws/teachings/foodforhealthy.html>

http://onions-usa.org/img/site_specific/uploads/phytochemical_brochure.pdf

<http://americanfitness.squarespace.com/onions-0712/>

<http://www.foods-healing-power.com/health-benefits-of-onions.html>

<http://www.foods-healing-power.com/health-benefits-of-onions.html>

<http://www.foods-healing-power.com/onions-for-your-heart.html>

www.MedicineHunter.com

<http://jn.nutrition.org/content/137/11/2405>

<http://www.foods-healing-power.com/onions-blood-pressure.html>

<http://curezone.org/dis/1.asp?C0=60>

http://www.herballegacy.com/Peret_Medicinal.html

<http://wrightnewsletter.com/2005/06/13/onion-consumption-may-slow-down-bone-loss/>

<http://health.tipsdiscover.com/onion-strong-cancer/>

<http://www.foods-healing-power.com/health-benefits-of-onions.html>

<http://www.foods-healing-power.com/onions-for-your-heart.html>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12126069?dopt=Abstract>

☪ Kącik odpowiedzi ☪

1. Pytanie: *jest prawidłowa postawa wibropraktyków wobec innych systemów uzdrawiania jak Alopattia, Ajurweda itd?*

Odpowiedź: Wibropraktycy powinni w pełni respektować inne systemy. Wierzmy, że każdy istniejący system uzdrawiania ma odgrywać swoją rolę. Realnym faktem jest to, że nie istnieje określony system na świecie, który może wyleczyć wszystkie choroby. Każdy system ma swoje zalety i ograniczenia. Jeśli określony system działa dobrze na osobę, on/ona powinni trzymać się go w tych sytuacjach, a szczególnie system uzdrawiania może działać lepiej niż inne, ale odwroty mogą wydarzyć się w różnych stanach zdrowia u tej samej osoby.

Więc, niech pacjent wybierze jeden lub więcej systemów dla różnych problemów zgodnie z potrzebami i życzeniem. Ważne jest, aby pacjent miał wiarę w wybrany system uzdrawiania. Nie ma potrzeby kłócić się o różne systemy. Zgodnie z wibroterapią, Bóg jest jedynym healerem. Wibropraktycy wierzą, że oni są tylko instrumentami Boga i oni służą Bogu mieszkającemu we wszystkich pacjentach.

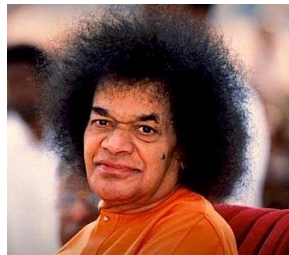
+++++
2. Pytanie: *Minęło prawie dwa lata od czasu, gdy byłem uczony na zestawie 108CC. Czy istnieje jakaś specjalna potrzeba, aby teraz czy w przyszłości naładować kombo do pełnej mocy?*

Odpowiedź: Jest bardzo wskazane, aby przeładować wasz zestaw 108CC, co dwa lata. Należy zwrócić się do twojego trenera, aby pomógł ci z przeładowaniem. Bądź świadomy, że zanim trener tobie pomoże, potrzebne jest potwierdzenie, że odsyłałeś regularnie, co miesiąc wibropreparaty. Jeśli nie, to MUSISZ podpisać nowe przyrzeczenie do Boga, jeśli wcześniej nie podpisałeś, musisz okazać nie mniej niż sześć miesięcznych odczytów, aby zakwalifikować się na przeładowanie zestawu 108CC.

+++++
3. Pytanie: *Jestem pogubiony jak liczyć pacjentów w comiesięcznym odczycie, którzy odwiedzają mnie więcej niż raz na miesiąc w osobnej lub tej samej sprawie.*

Odpowiedź: w każdym danym miesiącu wszyscy pacjenci, którzy przyszli po raz pierwszy będą liczone jako NOWE. Wszyscy, co przychodzili wcześniej, – jako STARE. W każdym miesiącu pacjent jest liczony tylko raz niezależnie od ilości wizyt wykonanych przez niego.

+++++
Praktycy: Czy macie jakieś pytania do Dr. Aggarwala? Ślijcie je na news@vibrionics.org



☪ Boskie Słowa Mistrza Healerów ☪

”Gdziekolwiek jesteście, jakkolwiek pracę wykonujecie, róbcie to jak akt służenia, akt poświęcenia, akt gloryfikacji Boga, który jest Inspiratorem, Świadkiem i Mistrzem. Nie dzielcie aktywności na takie jak “to jest ze względu na mnie” i „to jest ze względu na Boga”. Kochaj Wszystkich, Służ Wszystkim, Pomagaj Wszystkim Nie Szkodź Nikomu. **Book Commemorating Sathya Sai Baba’s 80th Birthday, 2005**

+++++
”Bezinteresowne służenie uszlachetnia człowieka i podnosi jego pozycję. Ludzie powinni kultywować cechy jak miłość, sympatia, uczciwość, współczucie i wyrozumiałość. Tylko, kiedy ktoś ma te cechy, to będzie zdolny oddać się służeniu. Aby pozbyć się zakorzenionej w nich złośliwości, ludzi powinni uświadomić, że ciało było dane nie dla służenia własnym interesom, ale dla służenia innym.”

Love All, Serve All, Help Ever Hurt Never, Book Commemorating Sathya Sai Baba’s 80th Birthday, 2005

ॐ Ogłoszenia ॐ

Nadchodzące Warsztaty

- ❖ **Indie Kasaragod in Kerala:** AVP warsztat w lutym 2014, kontakt Rajesh Raman na sairam.rajesh99@gmail.com czy telefon na 8943-351 524 / 8129-051 524.
- ❖ **Indie Puttaparthi:** AVP warsztat 28-30 Stycznia 2014, kontakt Hem na 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **Indie Puttaparthi:** SVP warsztat 28 Sty - 1 Lut 2014, kontakt Hem na 99sairam@vibrionics.org

Trenerzy:, Jeśli macie rozkład warsztatów, to ślijcie detale na: 99sairam@vibrionics.org

ॐ Ważne: Uwadze Wszystkich Praktyków ॐ

ektóre z otrzymanych nami przypadków są fantastyczne, ale nie zawsze możemy podzielić się z wami, bo brakuje ważnych informacji, które mają tylko praktycy. Więc PROSIMY, gdy przesyłacie swoje przypadki przekonać się, że włączono następujące dane:

Wiek chorego, mężczyzna/kobieta, data początku leczenia, lista wszystkich ostrych i chronicznych symptomów, czas trwania każdego z symptomów, możliwa przyczyna każdego chronicznego symptomu, każde poprzednie/trwające leczenie, kombo użyte i jego dawka, rozsądne odsetki poprawy, końcowa kondycja, każda stosowna informacja. To pomoże w publikacji przypadków w przyszłych biuletynach.

- ❖ Nasza strona: www.vibrionics.org. Będziecie potrzebować numeru Rejestracyjnego do loginu na Portal Praktyka. Jeśli zmieni się email, prosimy informować nas na news@vibrionics.org najszybciej.
- ❖ Możecie podzielić się biuletynem z pacjentami. Ich pytania powinny być kierowane do was dla odpowiedzi lub badania i reakcji. Dziękujemy za współpracę.

Jai Sai Ram!

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