

Sai Vibrionics Newsletter

<http://www.vibrionics.org>

"Whenever you see a sick person, a dispirited, disconsolate or diseased person, there is your field of seva."

...Sri Sathya Sai Baba

Tom 9 Wydanie 3

Maj/Czerwiec 2018

W tym wydaniu

☞ FZ biurka Doktora Jit K Aggarwala	1 - 2
☞ Profile Praktyków	2 - 4
☞ Historie z użyciem kombo	4 - 9
☞ Kącik odpowiedzi	9 - 10
☞ Boskie słowa Mistrza Healera	10 - 11
☞ Ogłoszenia	11
☞ Dodatek	11 - 15

☞Z biurka Doktora Jit K Aggarwala☞

Drodzy Praktycy

Chciałbym rozpocząć od bardzo ważnego przesłania od naszego ukochanego Pana do wszystkich osób zaangażowanych w praktykę opieki zdrowotnej. Swami powiedział *"Lekarze powinni dodawać odwagi pacjentom i mówić kojąco promieniując współczuciem i miłością. Podczas badania pacjentów powinieneś mieć uśmiechniętą twarz i słodko rozmawiać z pacjentami."* ...Sathya Sai Baba Dyskurs, 6 lutego 1993 r. Wierzę, że jako wibropraktycy wszyscy musimy utrzymywać wyższy poziom świadomości, aby nasze interakcje z naszymi pacjentami odbywały się w polu siłowym boskiej miłości. To zmieniłoby naszą pracę z leczenia na pełne uzdrowienie. Ten duch powinien być zakorzeniony w nas w naszym sercu!

Jedną z głównych zasad wibroniki jest to, że duchowość może wpływać na zdrowie i promować gojenie. Przyjęliśmy pięć ludzkich wartości, o których mówi Swami Sathya (prawdzie), Dharmie (właściwym postępowaniu), Shanti (pokoju), Premie (miłości) i Ahimsie (braku przemocy) - atrybutach duchowości. Praktykowanie tych wartości jest kluczem do stania się udaną duchową osobą, i dobrym wibropraktykiem. Mówi się „Uncja prewencji jest lepsza niż funt leczenia”; nie możemy wystarczająco podkreślić ważność tego punktu. Chociaż mamy nieoficjalną wiedzę, że wielu Praktyków koncentruje się na zapobieganiu chorobom zanim się pojawią, nie otrzymaliśmy żadnych pisemnych raportów w tym zakresie. Żądam pokornie, aby wszyscy praktycy przesłali udokumentowane przypadki swoich doświadczeń w zakresie profilaktyki. Kilka udanych przypadków i sugestii dotyczących opieki profilaktycznej, które nam udostępniono, to cukrzyca **CC6.3 Diabetes** dla osób powyżej 40 roku życia, ponieważ częstość występowania cukrzycy zwiększa się z wiekiem; **CC14.2 Prostate** dla mężczyzn powyżej 60 lat w celu zapobiegania rozwojowi/manifestacji łagodnego rozrostu prostaty i raka. **CC2.1 Cancer** u osób z wywiadem rodzinnym w kierunku raka. W ten sposób, w zależności od historii medycznej/rodzinnej pacjenta, należy zastosować środki profilaktyczne dla zapobiegania poważnych przewlekłych chorób.

Chociaż podkreślaliśmy znaczenie przesyłania raportów miesięcznych **online**, liczba osób zgłaszających drastycznie spadła w ciągu ostatnich 2 miesięcy. Wydaje się, że wielu Praktyków napotkało na trudności z zalogowaniem się i wprowadzeniem godzin sewy bezpośrednio na naszej stronie internetowej. Aby sprostać temu wyzwaniu, stworzyliśmy specjalny adres e-mail admin@vibrionics.org aby pomóc praktykom w płynnym przejściu do wprowadzania raportów przez Internet. W razie problemów z przesyłaniem miesięcznych raportów online, skontaktuj się z tym adresem e-mail. Jeśli nie możesz zrobić online złożenie wniosku, jako środek tymczasowy, możesz przesłać raport swojemu koordynatorowi za pośrednictwem wiadomości SMS lub telefonu.

Mając na uwadze wzmocnienie bazy naszych danych, chciałbym zachęcić wszystkich AVP, którzy ukończyli przynajmniej 3 miesiące praktyki, aby ubiegać się o awans na poziom VP, pisząc na applicationjvp@vibrionics.org, a następnie zostając członkiem IASVP. Teraz obowiązkiem wszystkich członków VP i wyższych członkostwo w IASVP.

Gdy nasza planeta nadal doświadcza i znosi intensywne poziomy krzywdy i cierpienia, nasza misja wibroniki nadal rozszerza się w płodny sposób, przynosząc ukojenie i uzdrawianie masom dotkniętym niebezpieczeństwami modernizacji – czy to roślin, zwierząt, czy ludzkości. To bardzo wzruszające widzieć, że wywieramy wpływ tam, gdzie jest on najbardziej potrzebny. Moją szczerą modlitwą jest ożywienie naszej osobistej praktyki i zwiększenie naszego zasięgu dla sprawdzania radości wszystkim.

W kochającym służeniu
Sai Jit K Aggarwal

☞ Profile Praktyków ☞

Praktyk ^{11583...Indie} Rodziła się w rodzinie lekarzy. Pasjonatka naukowa, doktorat z chemii, do niedawna profesor nadzwyczajny w college'u inżynierskim. W 1995 r. trafiła do owczarni Swamiego i zaczęła odwiedzać Puttaparthi co roku od 1998 r., aby pomóc swojej matce, ginekologowi, podczas corocznego obozu medycznego, który odbył się w czasie urodzin Swamiego. Jej pragnienie stworzenia medycznej sewy miało skrzydła, kiedy usłyszała o wibronice i jej zerowych ubocznych skutkach od jej kuzyna, który był praktykiem. Przeczytała stronę wibroniki i biuletyny, przekonała się, że Wibronika Sai pogłębi jej więź ze Swamim, natychmiast zapisała się na kurs i stała AVP w listopadzie 2016 roku.



Czuje się szczęśliwa, że system mentorski został wprowadzony właśnie wtedy, gdy zakwalifikowała się. Ona przypisuje swój wzrost jako praktyka bezcennym wskazówkom i zachęcie przekazanym przez jej **mentora**¹⁰³⁷⁵. Według niej „bycie prowadzonym przez kilka miesięcy codziennie było prawdziwym błogosławieństwem”. Wkrótce, w lipcu 2017 r. została VP i od listopada miała własny mentoring nowego praktyka. Do tej pory skutecznie

leczyła ponad 300 pacjentów z różnymi schorzeniami, zarówno ostrymi, jak i przewlekłymi, takimi jak przeziębienie, grypa, zapalenie zatok, alergię skórne, zapalenie żołądka, łuszczyca i rak.

Praktyk demonstruje skuteczność kombo **CC7.3 Eye infections**. Ona wypróbowała te kombo na sobie, ponad rok temu, na nawracający jęczmień i została wyleczona w ciągu tygodnia, bez nawrotów.

7-letni chłopiec przyszedł do niej z ostrym bólem i stanem zapalnym oraz czerwoną plamą od zakrzepłej krwi w gałce ocznej, wkrótce po kontuzji podczas gry. Nie miał innego leczenia. Ból i stan zapalny zmniejszyły się w ciągu trzech dni, a czerwona blizna zniknęła w ciągu tygodnia.

W innym interesującym przypadku leczyła 32-letniego mężczyznę przez 6 lat cierpiącego na bezdech senny, skrajne zmęczenie i okres płytkiego oddechu, po którym następowało głośnie chrapanie. Nie odczuł ulgi w leczeniu alopaticznym. Otrzymał: **CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.3 Chest infections chronic** w ciągu dnia i **CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.6 Sleep disorders** przed pójściem spać. Nie przyjmował żadnych innych leków podczas wibroterapii. Pacjent zgłosił 50% poprawę wszystkich objawów w ciągu miesiąca i poprawę o 90% w ciągu dwóch miesięcy. Po pięciu miesiącach, tuż przed emigracją do Niemiec, pacjent zgłosił nawrót objawów, ponieważ nieregularnie przyjmował remedia. Zdecydowany na regularność tym razem, wznowił leczenie. Rodzina pacjenta zgłosiła, że w ciągu 2 miesięcy pod każdym względem stał się o 90% lepszy i nadal otrzymywał remedia w Niemczech.

Praktyk stwierdziła, że **CC9.2 Infections acute + CC19.2 Respiratory allergies** wykonane w sterylnej wodzie, do stosowania jako krople do nosa, przynoszą ogromną ulgę pacjentom z zatkaniami nosa. Zaleca rozpylanie **CC15.2 Psychiatric disorders + CC17.2 Cleansing** w wodzie w domu lub w miejscu pracy, aby chronić się przed negatywnymi bytami i energiami. Odkryła, że **CC17.2 Cleansing** jest bardzo korzystne w leczeniu policystycznych chorób jajników (PCOD) i tarczycy.

W jej zestawie zdrowotnym praktyk posiada dodatkowe kombo I **CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic**, które jest wspaniałe w leczeniu studentów ze stresem

egzaminacyjnym. Ona sama bierze **CC17.2 Cleansing...TDS**, aby zminimalizować szkodliwe skutki chemikaliów, na które jest narażona w laboratorium chemicznym. Stwierdziła, że używanie **CC10.1 Emergencies** w wodzie do mycia wypalanej kwasem skóry swoich uczniów w celu przeciwdziałania wyciekiem przynosi natychmiastową ulgę, nawet nie pozostawiając blizny.

Dołączyła do zespołu Praktyków zajmujących się wibroeswą w "Shivam", siedzibie Swamiego w Hyderabad. Ta tygodniowa klinika, uruchomiona w grudniu 2017 r., leczyła ponad 300 pacjentów w ciągu trzech miesięcy. Doświadczenie pracy w klinice ze starszymi praktykami wzbogaciło jej wiedzę, stwierdza. Praktyk tymczasowo odstąpiła od profesjonalnego nauczania, aby wziąć udział w jej pilnych krajowych zobowiązaniach i skoncentrować się na wibronice. Jest częścią zespołu aktualizacji bazy danych i przygotowuje się do przejścia na kolejny poziom SVP.

Praktyk znajduje spełnienie i niezrównaną radość w sewie wibronicznej. Pogłębiła jej wiarę, że "Bóg jest Mistrzem Uzdrowicielem i Wykonawcą" i pomogła jej praktykować z większą energią i spokojem.

Jest pełna wdzięczności za cenny dar wibroniki, którym została obdarowana, co zmieniło środowisko wokół niej z negatywnego na pozytywne. Jej codzienna modlitwa do Swamiego brzmi: "Niech Wibronika nadal rozszerza swoje usługi, aby objąć wszystkich potrzebujących na świecie! Pozwólmy, aby coraz więcej ludzi czerpało radość tej samoczynnie transformującej się terapii".

Do publikacji:

- [Jęczmień](#)
- [Wrzody ust](#)

+++++

Praktyk ^{10831...Indie} ukończył studia podyplomowe w zakresie weterynarii, w 2002 r. przeszedł na emeryturę jako adiunkt, po 37 latach doświadczenia w nauczaniu w instytucji rządowej, gdzie również praktykował jako lekarz weterynarii.



Chociaż był w owczarnie Swamiego od 1985 r., stał się bardzo aktywnym członkiem seva dal od 2003 roku i odwiedzał Puttaparthi przy każdej okazji, by zrobić sewę Prashanti. Podczas jednej z jego wizyt we wrześniu 2009 roku dowiedział się o wibronice od przyjaciela. Czuje, że to łaska Swamiego, że może dołączyć się do kursu w Solapur, Maharashtra, a już w następnym miesiącu stać się AVP. Jego praktyka rozpoczęła się od zestawu 54CC zgodnie z normami.

Na początku, kiedy miał bardzo niewielu pacjentów, w desperacji modlił się do Swamiego o interwencję. Wkrótce zaczął otrzymywać możliwości leczenia pacjentów, w tym ludzi upośledzonych umysłowo. Następnie zwróciły się do niego o rozpoczęcie leczenia pracowników w dużej fabryce. Będąc codziennie otrzymującym wynagrodzenie, nie mógł ani wyjść, aby szukać pomocy medycznej, ani sobie pozwolić za nie płacić; możliwość leczyć ich sprawiła, że czuł się bardzo szczęśliwy. Od 2010 r. zaczął leczyć pacjentów w każdy czwartek w pobliskiej świątyni Shirdi, zarówno rano, jak i wieczorem. Jego praktyka naprawdę wystartowała po zdobyciu skrzynki 108CC jako VP w styczniu 2011 roku.

Zaczął leczyć krowy w pobliskim schronisku dla krów, gdzie był również w stanie leczyć, dwa razy w tygodniu wielu ludzi, którzy odwiedzali to miejsce ze względu na kult krów.

Przyjemny przełom w jego praktyce był doskonałą okazją do częstszego służenia wolontariuszom z różnych stanów Indii w budynku sewa dal mężczyzn w aśramie Prashanti, od kwietnia 2014 r. Odwiedza on Puttaparthi w tym celu średnio przez 15 dni w miesiącu i daje środki wibroniczne od rana do wieczora. Jest to dla niego szczególnie, ponieważ odbywa się ono w siedzibie Jego czcigodnego Mistrza. Zwiększyło to jego zrozumienie różnorodnych warunków zdrowotnych ludzi z różnych kultur. Jego pacjenci to wielu lekarzy alopacyjnych którzy po zobaczeniu wyników nie tylko kierują swoich pacjentów, krewnych i przyjaciół, którzy podejmują leczenie wibroniczne, ale także pomagają mu interpretować raporty medyczne. Jego własne doświadczenie jako lekarza weterynarii było dla niego korzystne, gdy podjął problemy zdrowotne i zapewnił pacjentom szybka ulgę.

Kontynuuje swoją sewę wibroniczną co miesiąc w świątyni Shirdi I schronisku dla krów podczas swojego pobytu w Hyderabad, gdzie przebywa, a także dwa razy w roku wykonuje sewę w Prashanti. W dalszym ciągu jest aktywnym członkiem zespołu konserwacji i higieny w Prashanti.

Praktyk zawsze zabiera ze sobą zestaw wellness, aby szybko rozprowadzać remedia dla pacjentów w bardzo ostrych stanach. Dzieli się interesującym przypadkiem psa, który kulał i jęczał z bólu, podczas gdy praktyk był na nocnym dyżurze w bramie superspecjalistycznego szpitala. Pies otrzymała kombo **Move Well** w kubku wody i wypił lekarstwo 4 razy w regularnych odstępach czasu. W ciągu pół godziny pies uciekł bez utkania.

Zaleca **CC17.2 Cleansing** dla pacjentów z nawracającymi objawami, szczególnie alergiami skórnymi, zaburzeniem oddechu i stresem. Według niego **CC12.4 Autoimmune diseases** jest skuteczne w leczeniu łuszczycy, choroby Parkinsona i chorób o nieznanym przyczynie.

Praktyk jest zadowolony ze służenia za pomocą zestawu 108CC, który daje jemu bardzo dobre wyniki; więc nie odczuwa potrzeby przejścia na kolejny poziom SVP. Jednak utrzymuje Rescue i inne środki kwiatowe Bacha, wykonane przez starszego praktyka, aby ułatwić leczenie zaburzeń psychicznych. Leczył z powodzeniem schorzenia, jak brak zaufania, sztywność, wysoce negatywne nastawienie, głębokie lęki, depresja. Według niego wibronika dała mu możliwość zrozumienia "sewy" w jej prawdziwej perspektywie i uczyniła go bardziej współczującym. Dzięki temu jest w stanie wczuć się w swoich pacjentów i służyć z poczuciem całkowitego poddania się Panu. Podkreśla, że jeśli ktoś ma ochotę służyć potrzebującym przez całe życie, to Wibronika Sai jest błogosławionym medium!

☞Historie z użyciem kombo☞

1. Jęczmień 11583...Indie

W dniu 28 listopada 2016 roku 40-letnia kobieta zgłosiła się do praktyka natychmiast po pojawieniu się objawów w jej prawym oku: nagłego świądu, obrzęku, łzawienia i zaczerwienienia wskutek jęczmienia. Problem trwa ponad 10 lat i nawraca średnio co 6 miesięcy. Za każdym razem jej lekarz przepisywał antybiotyki i objawy ustępowały kompletnie w ciągu 2 tygodni.

Dostała następujące kombo:

CC7.3 Eye infections...jedna dawka co dziesięć minut przez 2 godziny, dalej 6rd

Po pierwszym dniu objawy zmniejszyły się o 40%. Po kolejnych 2 dniach nastąpiła poprawa o 80%, a zatem dawkę zmniejszono do **3rd**. Po upływie 5 dni wszystkie objawy całkowicie ustąpiły, więc lek został odstawiony. Warto zauważyć, że tym razem pacjentka nie przyjmowała żadnego leczenia alopacyjnego, które zwykle trwało 10-14 dni w celu wyleczenia jęczmienia. Podczas ostatniej wizyty u praktyka, gdy chodziło o leczenie członków jej rodziny, pacjentka zawiadomiła o tym, że nigdy nie było nawrotu objawów jęczmienia.

Komentarz edytora: [Chociaż leczenie w tym przypadku zakończyło się powodzeniem, ale w chronicznych przypadkach dawka powinna być zwykle zmniejszana przed zatrzymaniem.](#)

+++++

2. Wrzody ust 11583...Indie

W ciągu ostatnich kilku lat 10-letni chłopiec cierpiał na bolesne owrzodzenie jamy ustnej spowodowane stresem egzaminacyjnym. Lekarz zawsze przypisywał jemu tabletki z witaminą B, które należy przyjmować w okresie egzaminów. Pomagało to, ale tylko tymczasowo, problem wracał na egzaminach.

W dniu 19 grudnia 2016 r. matka przysłała do praktyka ze swoim synem, cierpiącym na ból w jamie ustnej z powodu owrzodzenia, który dał następujące kombo:

CC11.5 Mouth infections + CC17.3 Brain & Memory tonic...6rd

Po 6 dniach chłopiec zgłosił 100% poprawę, więc dawkę zmniejszono do **3rd** i po 3 dniach remedium było wycofane. Jednak, matka chciała dać profilaktyczną dawkę remedium podczas egzaminów; wtedy jemu dano lek **1rd** tylko podczas egzaminów i on nie przyjmuje żadnych innych leków.

Matka jest w kontakcie z praktykiem w celu leczenia. W kwietniu 2018 r. zgłosiła, że jej syn nie miał zapadalności na owrzodzenie jamy ustnej nawet na egzaminach po leczeniu w grudniu 2016 r.

+++++

3. Przerzuty raka do skóry ^{01448...Germany}

58-letnia kobieta zgłosiła się do praktyka w celu leczenia przerzutów raka do skóry. Poza matczyną ciotką, która zmarła na raka, nie było w historii rodziny raka. Jednak u samej pacjentki zdiagnozowano raka piersi w kwietniu 2011 r., kiedy jej lewa pierś została usunięta chirurgicznie. Odmówiła chemioterapii ze względu na obawy przed skutkami ubocznymi, ale przeszła radioterapię od czerwca do sierpnia 2011r., po czym poczuła się dobrze na 3½ roku. W styczniu 2015 r. zjawił się ból i zauważalne guzki z tkliwością w operowanym obszarze piersi i na szyi. Zostało to zdiagnozowane jako przerzuty do skóry, na które przepisano chemioterapię wraz z 8 sesjami infuzji Kadcyła, jedna co 3 miesiące. Po trzech bolesnych infuzjach, z których każda trwała 1½ godziny, spotkała się z praktykiem i dostała 27 lipca 2015 r. następujące:

#1. CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.1 Brain disabilities...3rd

#2. CC2.1 Cancers + CC2.2 Cancer pain + BR16 Female + SR528 Skin...TDS #3. SR559 Anti Chemotherapy...6rd na 4 tygodnie

W ciągu 2 tygodni grudki zmniejszyły się o 50% pod względem wielkości i liczby, co anulowało kontynuowanie chemioterapii. Nie brała żadnych innych leków alopacyjnych. Po trzech miesiącach leczenia guzki zniknęły, a ból i tkliwość zmniejszyły się o 50%. Do 31 stycznia 2016 r. zniknęły wszystkie jej objawy, a pacjentka poczuła się na 100% lepiej. Kontynuowała **#1** i **#2**. Około sześciu miesięcy później mogła samodzielnie zając się codziennymi potrzebami i nadal nie odczuwała żadnych objawów. Od listopada 2017 r. brała remedia **3rd** i miała zamiar przyjmować je przez pięć lat. Nie potrzebuje żadnej chemioterapii ani nie bierze żadnych leków alopacyjnych. Lekarz kontroluje ją co 6 miesięcy, a wszystkie jej wartości krwi są w normie.

4. Pęcherze w macicy, niepłodność ^{11585...Indie}

31-letnia kobieta z 6-letnią córką starała się ponownie począć przez ostatnie dwa lata. Przez ponad sześć miesięcy przyjmowała leki alopacyjne, które powodowały wiele działań niepożądanych, takich jak ból brzucha, zmęczenie i wymioty. Co więcej, nie poczęła. A więc dwa miesiące temu lekarz zamówił USG, które ujawniło pęcherzyki/wodniste pęcherze w jej macicy. Dlatego jej znowu przepisano leki alopacyjne, które przyjmowała z dużym wahaniem, ze względu na jej nieprzyjemne doświadczenie. W ciągu tygodnia, kiedy pojawiły się te same efekty uboczne, przerwała leczenie. Jej matka, która była beneficjentem wibroniki, zachęcała córkę do leczenia wibronicznego.

W dniu 22 lipca 2017 r. praktyk podał następujące remedium:

#1. CC2.3 Tumours & Growths + CC8.2 Pregnancy tonic + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic...3rd

Podczas badania po miesiącu była całkowicie wyleczona z bąbelków w macicy, co potwierdza jej lekarz. Kontynuowała branie **#1**.

Po tygodniu 1 września straciła okres i została przetestowana na ciążę. Ku swojemu wielkiemu zdumieniu jej lekarz potwierdził, że jest w ciąży. W ciągu następnych siedmiu tygodni stopniowo zredukowano **#1** do **1rd**.

20 października kombo zmieniono na:

#2. CC8.2 Pregnancy tonic...1rd

Brała **#2** przez cały okres ciąży i urodziła córeczkę 14 kwietnia 2018 r. Matka i dziecko są zdrowe i szczęśliwe. **#2** wycofano 15 maja 2018 r. Kiedy praktyk je spotkał, wyrażała swoją najgłębszą wdzięczność wobec wibroniki i naszego ukochanego Swamiego.

5. Przewlekłe zapalenie zatok ^{01768...Greece}

58-letnia kobieta cierpiała na przewlekłe zapalenie zatok co zimę przez cztery miesiące (od listopada do lutego) przez ponad 15 lat. Mogło łać się z nosa, nos był zatkany i odczucie ciśnienia za oczami i policzkami.

Wypróbowała kilka leków. Chociaż mogła odetchnąć z ulgą, ale nie mogła całkowicie pozbyć się tych objawów.

W dniu 4 lutego 2017 r. otrzymała następujące kombo:

NM99 Sinus + OM23 Sinus + BR15 Sinus Balance + SM35 Sinus + SR219 Brow + SR452 Adenoids + SR512 Nasal Mucous Membrane + SR527 Sinus Paranasal + CC19.5 Sinusitis...3rd

Po dwóch miesiącach przyjmowania remedium była w 100% wolna od objawów. Nie doszło do nawrotu tego stanu nawet w następnym sezonie zimowym, co potwierdziła pacjentka, kiedy praktyk spotkał się z nią w marcu 2018 r.

6. Żyłaki 01768...Greece

42-letni dyrektor szkoły miał żyłaki od 7 lat. Żyłki na jego nogach były spuchnięte i czarnego koloru. Kiedy odwiedził praktyka, były one niezwykle bolesne i jedna żyłka spuchła tak bardzo, że pękła. Kiedy krwawiło, zostało zabandażowane i zamieniło się we wrzód. Pacjent nie chorował na cukrzycę i nie stosował żadnego innego leczenia.

W dniu 23 maja 2017 r. dostał następujące remedium:

#1. CC3.1 Heart tonic + CC3.7 circulation + CC21.11 Wounds & Abrasions...6rd na 3 dni, potem **3rd**. Praktyk był za granicą przez dwa miesiące, więc nie było kontaktu z pacjentem, ale kontynuował leczenie. Po powrocie w lipcu 2017 r., pacjent zgłosił, że owrzodzenie zniknęła całkowicie w ciągu jednego tygodnia. Po dwóch miesiącach leczenia wibronicznego jego ogólny stan poprawił się o 80%, zarówno pod względem bólu, jak i obrzęku.

Ponieważ nie było potrzeby stosowania **CC21.11 Wounds & Abrasions**, remedium zmieniono na:
#2. CC3.1 Heart tonic + CC3.7 circulation.1rd

Praktyk ponownie wyjechał za granicę i spotkał pacjenta w lutym 2018 r. Został poinformowany, że cały obrzęk i ból minęły dawno temu, a lek został wstrzymany. Podczas kolejnego przeglądu w maju 2018 r. pacjent potwierdził, że nigdy nie przyjmował żadnych innych leków, nie doszło do nawrotu choroby i jest absolutnie w porządku.

Komentarz edytora:

Kiedy praktyk wyjeżdża na dłuższy czas, najlepiej jest dla niego, aby jego pacjenci byli obsługiwani przez innego praktyka w pobliżu. Skontaktuj się z koordynatorem krajowym, aby uzyskać szczegółowe informacje na temat lekarzy lub jeśli jesteś w Indiach, napisz do zespołu na: healerInfo@in.vibrionics.org.

7. Potrójne złamanie przedramienia z przeszczepem kostnym 03558...France



Przed leczeniem

W dniu 12 listopada 2017 r. 64-letni emerytowany lekarz był potrącony przez samochód, kiedy siedział na motocyklu. Miał złamaną miednicę i poważne obrażenia prawej ręki. Został zabrany do szpitala, ale chciał też otrzymywać wibroleczenie. Operację zaplanowano na 15 listopada, aby naprawić roztrzaskane kości, co również usunie brzydki guz na jego nadgarstku. Pacjent bardzo obawiał się operacji.

Otrzymał następujące kombo:

#1. NM59 Pain + SR348 Cortisone + Potentised paracetamol 200C + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.7 Fractures + CC21.11 Wounds & Abrasions...4rd we wodzie, z wyjątkiem pobytu w szpitalu, kiedy on brał tabletki.

8 grudnia pacjent poinformował, że pomaga mu Wibronika. Ból prawie zniknął pomimo poważnej operacji, a całkowita poprawa wyniosła 30% ogólnego polepszenia. Wielkie nacięcia na jego nadgarstku dobrze się



Po leczeniu

zagoiły. Ponieważ brał leki przeciwbólowe tylko przez kilka dni, a potem tylko wibronikę, to uważał, że jest bardzo dobry efekt terapeutyczny ze środka wibronicznego.

Praktyk wykluczył pierwsze cztery remedia z #1, a zamiast tego zastosował:

#2. CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.7 Fractures + CC21.11 Wounds & Abrasions...3rd

Miesiąc później, 9 stycznia 2018 r. pacjent zgłosił kolejną 30% poprawę, chociaż kość łokciowa nie była wystarczająco silna. Dawkę #2 zredukowano do 2rd na trzy tygodnie, potem 1rd na dalszych trzy tygodnie.

Do 10 lutego konsolidacja kości była kompletna, pozostały tylko blizny. Nie musiał nosić szyny i zalecono mu podjęcie środków ostrożności, takich jak unikanie silnych ruchów, i nie obciążać tej kończyny przez 1-2 miesiące. Był bardzo szczęśliwy, a jego nadgarstek był idealnie gładki bez brzydkiego guza, przypominającego jemu o wypadku.

Opinia pacjenta:

W dniu 15 listopada 2017 r. operowano mnie na potrójną osteotomię z wydłużeniem kości, leczeniem stawu rzekomego ze złośliwymi naroślami na dwóch kościach prawego przedramienia. Z kości biodrowej wzięto szczep i wydłużono na jeden centymetr kość promieniową i łokciową (most kostny wypełniono szczepami z kości biodrowej). Przez cały czas mój praktyk prowadził odpowiednie rewelacyjne wibroleczenie. Przestrzegałem wszystko, co było przepisane skrupulatnie do dziś (10 lutego 2018 r.). teraz biorę ostatnie tabletki jak nakazano 1rd. konsolidacja kości zakończyła się w ciągu trzech miesięcy. Można się było spodziewać braku konsolidacji przy takim przeszczepie, a rentgenowskie badanie wykazuje konsolidację odpowiadającą sześciomiesięcznemu okresowi unieruchomienia, dlatego w przypadku leczenia wibronicznego jest to co najmniej trzymiesięczna korzyść! Napisałem to, aby potwierdzić skuteczność wibroterapii; inne czynniki, które przyniosły korzyści leczenia to: trening mięśni z unieruchomieniem i zdrowa dieta. Przed zabiegiem i po leczeniu załączyłem prześwietlenie złamanego nadgarstka.

8. Dysfagia 01001...Urugwaj

Przez miniony rok ta 8-letnia dziewczynka miała trudności z połknięciem jedzenia, które utkwiliby jej w gardle. Jakoś udawało się jej zjeść popijając dużo wody, mimo że było to trudne i bolesne; pacjentka była przerażona i nerwowa przy każdym posiłku z obawy przed udławieniem. Więc nie mogła cieszyć się posiłkami. Te epizody zdarzały się codziennie. Nie podjęła żadnego leczenia.

W dniu 15 lutego 2018 r. jej było dano następujące remedium.

CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.4 Constipation + CC4.10 Indigestion + CC10.1 Emergencies + CC12.2 Child tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...2rd w wodzie

Po przyjęciu tylko jednej dawki nie miała trudności z polykaniem i od tego czasu cieszy się posiłkami. W marcu 2018 r. dziecko kontynuowało leczenie 2rd.

Komentarze pacjentki:

Czuje się bardzo szczęśliwa, bo to lekarstwo mnie uzdrowiło. Nie cierpi już podczas jedzenia. Wcześniej musiałam trzymać szklankę wody podczas posiłków, ponieważ bałam się, że jedzenie utknie w gardle.

Niedawne komentarze jej nauczyciela: Dziewczyna już nie jest niepokojona, a teraz jest spokojniejszym dzieckiem. Jest przykładem dla innych dzieci w swojej klasie; pomaga swoim rówieśnikom w rozwiązywaniu problemów. Nigdy więcej nie miała problemu z połknięciem jedzenia.

9. Depresja, niestrawność i zaparcia 11581...Indie

64-letnia kobieta zaczęła się martwić i wpadać w depresję z powodu nagłej śmierci jej męża w 1990 r. Wskutek niepokoju rozwinęła się dysproporcja psychiczna, która doprowadziła do dyspepsji i zaparc, a ona przeszła to wszystko przez 15 długich lat. Nie ma cukrzycy i nie ma nadciśnienia. Brała leki alopatyczne na depresję, wzdęcia, kwasowość i zaparcia. Z powodu ciągłego używania przez kilka lat, okazało się, że stała odporna na powyższe leki. Była blada i nie miała entuzjazmu. Syn przywiózł pacjentkę do praktyka, który dał jej siłę moralną i zachęcił ją do wiary w Boga, która z pewnością pomogłaby. Pacjentka była bardzo chętna do współpracy i zgodziła się przyjmować remedium zgodnie z poleceniami.

W dniu 23 czerwca 2017 r. otrzymała:

1. CC4.1 Digestion tonic + CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.4 Constipation + CC4.10 Indigestion + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS #2. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.2 Psychiatric disorders + CC15.6 Sleep disorders + CC17.2 Cleansing + CC17.3 Brain & Memory tonic...3rd

Po miesiącu pacjentka odczuła poprawę stanu emocjonalnego na 40%. Więc przestała brać wszystkie leki alopatyczne. Kontynuowała #1 i #2 przez 3 miesiące.

W dniu 6 października zgłosiła 100% poprawę stanu zdrowia emocjonalnego i 80% ulgi w niestrawności i zaparciach. Dawkę #2 zmniejszono do 2rd do 3 lutego 2018 r., potem do 1rd na miesiąc. W dniu 3 marca została ona zredukowana do 1rt przed zatrzymaniem remedium 9 maja 2018r.

W przypadku niestrawności po miesiącu nastąpiła dalsza poprawa do 90%, w związku z czym dawka #1 została zredukowana do 2rd, którą kontynuowała z obawy przed nawrotem aż do jej wizyty 9 maja. Pacjentka czuła się zdrowsza zarówno fizycznie, jak i psychicznie co zainspirowało ją do zmiany stylu życia.

10. Łuszczycowe zapalenie stawów 11590...Indie

33-letnia kobieta miała łuszczycowa łatkę na skórze głowy siedem lat temu, rok po urodzeniu autystycznego syna. Pacjentka powiązała swoją chorobę z psychiczną traumą wychowania autystycznego dziecka. Przez 4 lata używała do leczenia alopatycznej maści, która zapobiegała zmianom na skórze głowy, ale 3 lata temu pojawiły się zmiany na jej szyi i dłoniach, a po kolejnych 2 latach na nogach. Uszkodzenia miały łuski, które powodowały swędzenie. Zimą jej stan pogarszał się, gdy skóra stała się bardzo sucha. Od czasu do czasu brała maść sterydową, gdy swędzenie było nieznośnym.

Dodatkowo, miała poronienie ciąży pozamacicznej 1,5 roku temu, a wkrótce po tym epizodzie zachorowała na artretyzm. Stąd występował ból kolana z obrzękiem i bólem stawu biodrowego. Miesiąc temu ból rozprzestrzenił się na staw łokciowy. Przez te wszystkie 7 lat doświadczała także zaburzeń snu.

W dniu 7 stycznia 2018 r. otrzymała następujące kombo:

#1. CC10.1 Emergencies + CC15.2 Psychiatric disorders + CC20.3 Arthritis + CC21.10 Psoriasis...TDS #2. CC10.1 Emergencies + CC21.10 Psoriasis...3rd w wodzie dla aplikacji #3. CC15.6 Sleep disorders...1rd przed snem

Nie miała żadnego innego leczenia. Po tygodniu pacjentka zgłosiła 30% ulgę bólu stawów i 20% w swędzeniu oraz łuskach i dobrze śpi także.

Po miesiącu leczenia odczuwała 90% poprawę w stawach, nie było obrzęku na kolanach, wielkość uszkodzeń na szyi, rękach i nogach zmniejszyła się o 50%, a swędzenie i strupy całkowicie zniknęły na wszystkich obrażeniach. W ciągu kolejnych 2 miesięcy ból stawów całkowicie zniknął, a zmiany chorobowe zmniejszyły się o 70%. Od 15 maja 2018 r. pacjentka jest w 100% komfortowa i bardzo szczęśliwa i chce kontynuować/ć leczenie 3rd. Początkowo nie chciała zastosować wibro dla swojego syna, ale teraz po odzyskaniu przytomności zażądała wibro dla niego!

11. Nieregularna miesiączka 11589...Indie

32-letnia kobieta konsultowana praktykiem dla leczenia nieregularnych miesiączek, które miała od czasu dojrzewania. Przejawiały się ciężkim krwawieniem sięgającym 9-10 dni, nieprzyjemnym zapachem i

skurczami menstruacyjnymi. Ponadto doświadczyła opóźnionego cyklu menstruacyjnego trwającego od 40 do 45 dni w przeciwieństwie do zwykłych 28 dni. Używała leków alopacyjnych w różnych okresach, ale bez powodzenia.

W dniu 19 lipca 2017 r. dostała:

CC3.7 Circulation + CC8.1 Female tonic + CC8.8 Menses Irregular + CC15.1 Mental & Emotional tonic...3rd w wodzie

Po rozpoczęciu leczenia pacjentka zgłosiła ból brzucha (możliwe oczyszczenie), ale odczuła poprawę w zakresie bólu menstruacyjnego. W ciągu 3 miesięcy wszystkie jej objawy całkowicie ustąpiły, a krwawienie stało się normalne przez 4-5 dni. Ta sama dawka była kontynuowana przez kolejne dwa miesiące, po których nastąpił cykl menstruacyjny uregulowany do 28 dni. Stąd dawka została zredukowana do 2rd na dwa miesiące, a potem do 1rd, który jest kontynuowany dla profilaktyki.

12. Stres egzaminacyjny 11590...Indie

17-letnia studentka medycyny była bardzo zestresowana ze względu na zbliżające się egzaminy. Studiowała długie godziny, ale przez ostatnie dwa tygodnie miała trudności z zapamiętaniem tego, co przeczytała. Kiedy skonsultowała się z praktykiem 1 grudnia 2017 r., to skarżyła się na zaburzenie snu, brak koncentracji i słabą pamięć z powodu stresu.

Dostała następujące kombo:

CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic...3rd w wodzie

Już pierwszego dnia przyjmowania remedium pacjentka dobrze spała. Mogła lepiej skoncentrować i dobrze się uczyć przez następne 25 dni, a egzaminy zakończyły się z bezstresowym umysłem. Była również pewna, że wspomni wszystkie odpowiedzi podczas swoich egzaminów i zdała doskonale.

Pacjentka stosowała remedium podczas całego okresu egzaminów, a następnie lek zmniejszyła do 1rd przed odstawieniem 31 grudnia 2017 r.

☞ Kącik odpowiedzi ☞

1. *Pytanie: Jeśli pacjent z ciężkim stanem (np. zadyszka, krwotok, poważne obrażenia) przychodzi po wibroleczenie, czy mogę jemu polecić skonsultowanie się z lekarzem w celu leczenia alopacyjnego?*

Odpowiedź: Jeśli jest to nagły wypadek lub stan pacjenta wydaje się być poważny, najpierw należy podać odpowiedni wibrośrodek, a następnie poinformować pacjenta o wizycie u lekarza lub udać się do najbliższego szpitala. Jednak nie masz kwalifikacji, aby zalecać leczenie alopacyjne.

2. *Pytanie: Czy możemy leczyć domniemaną chorobę przed jej zdiagnozowaniem?*

Odpowiedź: Tak, można ją leczyć za pomocą wibroniki, ponieważ wibracje są całkowicie nieszkodliwe. W każdym razie wszystkie wibrośrodki działają profilaktycznie. Dodatkowo, jeśli diagnoza potwierdzi podejrzenie, wówczas środek już zacząłby działać.

3. *Pytanie: W jaki sposób mogę pomóc pacjentowi z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego, nie reagującego na CC4.6 Diarrhoea, ani też na wzmożony Prednisolone, który on zażywał.*

Odpowiedź: Kilku Praktyków odkryło, że nozod zrobiony ze stolca pacjenta w potencji 1M jest bardzo skuteczny. Pamiętaj, że teraz zalecamy potencję 1M zamiast 200C. Wszystkie opinie na temat Twojego wyniku zostaną docenione. *Uwaga: prosimy o dużą ostrożność przy pobieraniu patologicznego materiału od pacjenta.*

4. *Pytanie: Robiłem SR341 Alfalfa + SM39 Tension na maszynie SRHVP. Używając jednej kropli alkoholu, najpierw zrobiłem SR341 Alfalfa w 200C. Potem dodając SM39, ustawiam pokrętko na (1)000 przy 10MM niezbędnego napięcia. Jako że ustawia się pokrętko dla neutralizacji też na (1)000, wątpię, czy to działanie nie zneutralizuje wcześniej załadowane remedium Alfalfa?*

Odpowiedź: Z przyjemnością dowiesz, że nie zneutralizuje poprzednich wibracji w butelce, bo w momencie ustawiania potencji (1)000, remedium w butelce nie znajduje się w studzience. Kiedy włożysz kartę SM39 do szczeliny przed włożeniem butelki z powrotem do studzienki, będzie to wibracja tej karty, która zostanie podana do kropli alkoholu!

+++++
5. Pytanie: *Czy można bezpiecznie używać odświeżacza powietrza w pomieszczeniu, w którym przechowywane są remedia i wibromateriały?*

Odpowiedź: Świeże powietrze jest najlepsze. Jeśli musisz użyć odświeżacza, użyj całkowicie naturalnego sprayu bez aerozoli lub czystej świecy bez metalu w knocie, lub czystej esencji oleju. Wtyczki są syntetyczne, nie są dobre dla pokoju czy zdrowia mieszkańców albo wibracji.

+++++
6. Pytanie: *Czy ogólna poprawa zdrowia pacjenta występuje podczas używania nozodu włosów?*

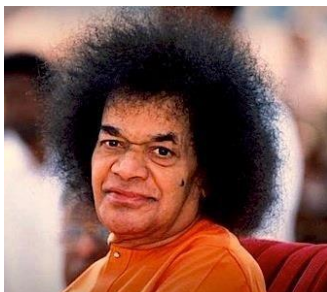
Odpowiedź: Tak. Nozod włosów, stworzony specjalnie na problem związany z włosami, powinien również skutkować ogromną poprawą zdrowia. Dzieje się tak dlatego, że włosy zawierają całą sygnaturę osoby, czy to ludzkiej, czy zwierzęcej.

+++++
7. Pytanie: *W jakim wieku możemy odstawić **CC12.2 Child tonic**, a zamiast zacząć dawać **CC12.1 Adult tonic**?*

Odpowiedź: Wszystko zależy od wzrostu i zdrowia dzieci. Z pewnością od ustalonej dorosłości możemy przestać używać **Child tonic**, ale dla każdego nastolatka jest inaczej. Przed rozpoczęciem brania **Adult tonic**, warto podać kurs **BR16 Female/BR17 Male** na 3 miesiące – **2rd** w pierwszym miesiącu i **1rd** na noc w ciągu ostatnich dwóch miesięcy.

+++++
8. Pytanie: *Jeśli pacjent przyjmuje więcej niż jedną kombinację, czy można je zmieszać razem w wodzie, a następnie pobrać? Jeśli tak, to dlaczego musimy czekać 5 minut między kombinacjami?*

Odpowiedź: Poprzednio zalecaliśmy 5 minut między kombinacjami, aby pierwsza mogła zostać wchłonięta przez odpowiednią część ciała. W oparciu o nasze niedawne rozległe doświadczenie doszliśmy do wniosku, że jeśli umieścimy kombo i remedia (ich dawkowanie musi być takie same) razem w wodzie, ich skuteczność nie ulegnie znacznemu zmniejszeniu. Po uwzględnianiu faktu, że pacjenci bardzo lubią przyjmować mniejszą liczbę butelek, teraz zalecamy, aby **większość** kombinacji i remediów mogła być wzięta razem. Aby czerpać z nich jak najwięcej korzyści, nie należy łączyć z innymi kombinacjami głęboko działających remediów/kombinacji, takich jak miazmat, nozod lub środek ustrojowy, które działają na umysł i emocje (zwykle w potencji 200C). Bezpieczniej mieć przerwę 30 minut.



☪ Boskie słowa Mistrza Uzdrowiciela ☪

“Największą chorobą (brakiem swobody) jest brak Śanti (pokoju); kędy umysł odzyska pokój, ciało również będzie miało zdrowie. Więc, każdy, pragnący dobrego zdrowia, musi zwracać uwagę na emocje, uczucia i motywy, które ożywiają jednostkę. Tak jak dajesz ubrania do prania, musisz raz za razem umyć umysł uwalniając go od brudu; inaczej, jeśli gromadzi się brud i tworzysz „nawyk”, jest to trudne dla dhoobi (pracza), a także szkodliwe dla ubrania. Powinien to być codzienny proces;

powinieneś zobaczyć, że w twoim umyśle nie osadza się żaden brud; to znaczy, ty powinieneś poruszać się w takim towarzystwie, gdzie unika się brudu. Fałsz, niesprawiedliwość, brak dyscypliny, okrucieństwo, nienawiść tworzą brud; Sathya, Dharma, Santhi, Prema (Prawda, Sprawiedliwość, Pokój, Miłość) – czyste elementy. Jeśli wdychasz powietrze ostatnich, twój umysł uwolni się od złych bakterii i ty będziesz psychicznie wytrzymały i silny fizycznie."

... Sathya Sai Baba, "The Best Tonic" Discourse 21 September 1960
<http://www.sssbpt.info/ssspeak/volume01/sss01-28.pdf>

"Najrzadszym zjawiskiem w tym Wszechświecie jest być współczesnym Żyjącemu Awatarowi...A Swami powiedział dalej, że jeszcze rzadsze niż życie z Awatarem jest poznanie Żywego Awatara...A jeszcze rzadszym niż poznanie Awatara jest kochać Pana w ludzkiej formie, a jeszcze rzadziej i może najrzadziej z wszystkiego w tym Uniwersum, to mieć szansę, by służyć Panu."

... Sathya Sai Baba, Conversations with Students in Kodaikanal
<http://www.theprasanthereporter.org/2013/07/follow-his-footprints/>

ॐOgłoszeniaॐ

Nadchodzące warsztaty

- ❖ **USA Richmond VA:** AVP warsztat 22-24 czer 2018, kontakt Susan na trainer1@us.vibrionics.org
- ❖ **India Puttapparthi:** AVP warsztat 22-26 lipiec 2018, kontakt Lalitha na elay54@yahoo.com lub telefon na 8500-676 092
- ❖ **France Perpignan:** AVP warsztat i odświeżający seminarium 8-10 września 2018, kontakt Danielle na trainer1@fr.vibrionics.org
- ❖ **India Puttapparthi:** AVP Warsztat 18-22 listopada 2018, kontakt Lalitha na elay54@yahoo.com lub telefon na 8500-676 092
- ❖ **India Puttapparthi:** SVP Warsztat 24-28 listopada 2018, kontakt Hem na 99sairam@vibrionics.org

ॐDodatekॐ

1. Porady zdrowotne

Obudź się, aby dobrze spać!

"Trzeba mieć spokojny sen w nocy.¹ Zapomina się, jeśli ktoś śpi dłużej niż odpowiedni czas. Stąd zapomnienie nie przychodzi z wiekiem, ale przychodzi z powodu snu przekraczającego wymagany czas."²
...Sri Sathya Sai Baba

Każdej nocy, idąc spać, umieram. Następnego ranka, kiedy się budzę, odradzam się Mahatma Gandhi

1. Sen jest ważny³⁻⁶

Sen jest nam drogi. Jest koniecznością, a nie luksusem³ Kiedy budzimy się rano odświeżeni i spokojni, mówimy, że „spaliśmy dobrze”. Sen wpływa na nasze codzienne życie pod każdym względem. Pokazuje to nasz wygląd, otwartość, zachowanie i to, jak dobrze wykonujemy nasze zadania.⁴ Zdajemy sobie sprawę z jego znaczenia, gdy jesteśmy głodni dobrego snu dowolnym momencie.⁵ Kilka struktur w mózgu wiąże się ze snem⁶ Musimy być świadomi naszego wewnętrznego zegara i tego, co dzieje się, kiedy śpimy.

2. Znaj swój cykl snu^{3,4,6-8}

Zdrowy sen ma czterostopniowy cykl. **Etap 1** to lekki etap snu między czuwaniem a zasypianiem. W **etapie 2** odłączamy się od otoczenia; oddychanie, częstość akcji serca i CT obniżają się, a temperatura ciała spada. Następnie stopniowo odłączamy się od świata i wchodzimy w **etap 3** głębokiego snu (zwanego WSF, wolny sen falowy)⁷, gdy ciało i mózg zostają wypoczęte, a krew zostaje skierowana do

mięśni. Ten etap ma kluczowe znaczenie dla fizycznej odbudowy i zaopatrzenia, regulacji hormonalnej, budowania odporności i wzrostu.

Etap 4 nazywany snem **REM** (szybkie ruchy gałek ocznych) ma kluczowe znaczenie dla zdolności poznawczych i pamięci. Na tym etapie mózg spisuje i oczyszcza doświadczenia z poprzedniego dnia, wycyzsza niechciane, poprawia pamięć, nastrój i czujność. Na tym etapie często ma miejsce sen. Kiedy my przerywamy spanie, sen REM najbardziej cierpi.

Doświadczamy 3 lub 4 cykli wszystkich czterech etapów podczas pełnego snu nocnego, z których każde trwa 60-90 minut. Głęboki sen, stanowiący około 20% całkowitego snu, występuje dłuższy czas w pierwszej połowie nocy. Sen REM wzrasta wraz z postępem nocy. Cykl snu nie jest nauką ścisłą i może być taki sam każdej nocy dla każdej osoby i może nie być taki sam każdej nocy dla tej samej osoby. To zależy od środowiska, stylu życia i stanu zdrowia.

3. Ile snu jest wystarczające^{2,6,9-12}

Sen nie powinien być ani za mały, ani za duży. Nie może istnieć pojedyncza "dobra dla wszystkich" formuła. Niemowlęta potrzebują 22 godziny snu. On stopniowo maleje wraz z rozwojem dziecka. Dla dzieci w wieku 5-12 lat niezbędne są 10 godzin snu. Następnie do 32 roku życia potrzeba 7-8 godzin snu.² Zależy to również od poziomu aktywności, w którym się angażujemy. Z wiekiem i spokojnym życiem rytm snu może być różny. Musimy to wypracować by pozwolić ciału decydować, ile snu potrzebuje.^{6,9,10}

Zasypianie i pobudka mniej więcej w tym samym czasie jest tak samo ważna, jak liczba godzin, w które się spi.¹¹⁻¹² Tradycją w Indiach było iść spać o 21.30 i budzić się około 4.30 codziennie, aby zachować zdrowie i dostosować się do Natury i do wewnętrznego zegara biologicznego.² Regulowanie snu i budzenia się utrzymuje jednostkę zwinność i zwiększa wydajność, według niektórych badań przeprowadzonych na studentach.¹¹⁻¹²

Postępuj zgodnie z wewnętrznym zegarem mówią ostatecznie odkrycia naukowe.¹³⁻¹⁵ Trójka laureatów Nagrody Nobla w 2017 roku w Fizjologii/Medycynie rozwikłała tajemnicę i znaczenie naszego zegara biologicznego (rytmu dobowego), odkrywając i izolując geny odpowiedzialne za mechanizm dobowy w żywych istotach. Nasz wewnętrzny zegar dostosowuje naszą fizjologię do różnych faz i fluktuacji dnia z wyjątkową precyzją do ziemskiego rytmu dnia i nocy. Jest tak fundamentalny jak oddychanie i reguluje kluczowe funkcje - zachowanie, poziom hormonów, cykl snu, temperatura ciała i metabolizm. Nasze samopoczucie ma wpływ, gdy jest tymczasowe niedopasowanie między środowiskiem zewnętrznym a tym zegarem biologicznym, np. podczas jet lag. Przewlekła niewspółosiowość pomiędzy naszym stylem życia a rytmem dyktowanym przez naszego chronometrażystę wiąże się ze zwiększonym ryzykiem chorób.

4. Holistyczna perspektywa na sen^{2,10,16-17}

Istnieje pogląd, że idealnym sposobem na życie jest minimalizacja snu i utrzymanie spokoju przez resztę czasu. To, czego potrzebuje ludzkie ciało, to odpoczynek, a sen to tylko jedna forma odpoczynku. "Odpoczynek" oznacza, że zmieniamy równanie energetyczne w nas poprzez zmniejszenie jego konsumpcji, aby poczuć się odmłodzonym. Jeśli będziemy się odprężyć świadomie, nawet gdy jesteśmy aktywni w ciągu dnia, nie będziemy czuć się zmęczeni, a nasze wymagania dotyczące snu spadną.

To może nie być możliwe dla przeciętnego człowieka z powodu bezwładności w ciele i niezdolności do pozostania w pokoju z samym sobą z powodu różnych światowych rozważań działających w umyśle. Wyczerpane ciało-umysł zasypia przy pierwszej okazji, ponieważ jest to jedyny sposób, w jaki wie, jak odpocząć. Musimy poprawić jakość naszego życia, aby poprawić jakość snu. Jeśli dobrze śpimy, to żyjemy dobrze. Dobrze wypoczęte ciało obudziłoby się naturalnie, bez potrzeby alarmu¹⁶⁻¹⁷

5. Porady, aby dobrze spać i dobrze się obudzić^{2,3,6,9,10,18-24}

*Pozwól, aby zjedzony posiłek został strawiony przed pójściem spać. To oznacza też, że nie ma napojów ani żadnych innych stymulantów wieczorem, aby ciało było w swoim własnym rytmie.^{3,6,9,18,20}

*Można wziąć prysznic przed snem, aby oczyścić energię wewnątrz i wywołać zdrowy sen. Pomocny może być spacer na świeżym powietrzu.^{6,18}

*Wypij szklankę wody przed pójściem spać.¹⁸

*Trzymaj z dala od łóżka wszystkie nowoczesne gadżety i inne elementy.^{3,6,9,20}

*Można zapalić świeczkę lub lampę z każdym organicznym olejem i bawełnianym knotem w sypialni, aby oczyścić środowisko.¹⁸

*Śpij na lewej stronie, aby wzmocnić układ trawienny, serce i limfatyczny. Nigdy nie śpij z głową w kierunku północnym, gdy znajdujesz się na półkuli północnej i odwrotnie, ponieważ przyciąganie magnetyczne sprowadzi krew w kierunku mózgu, a tym samym wywiera na niego presję.^{18,22,23}

*Pozwól snu przejąć kontrolę. Nie powinno się robić nawyku, by nie zasnąć długo w nocy pod pretekstem presji roboczej lub dotrzymywania terminów. Odłącz się od codziennej pracy i działań oraz od identyfikacji, które ktoś nosi w umyśle. Stanie się to łatwiejsze, jeśli ktoś będzie czytał, kontemplował, intonował i relaksował głębokie oddychanie lub jakąkolwiek praktykę duchową, aby być w zgodzie z własnym wnętrzem. Dobrze jest pamiętać każdej nocy, że nikt nie wie na pewno, czy się obudzi następnego dnia, kiedy miliony opuszczają planetę Ziemię każdego dnia, a potem wypuszczają cały bagaż z umysłu.^{2,18,20}

*Ustaw harmonogram, aby iść spać i obudzić się o tej samej porze każdego dnia.^{6,9,19,24}

*Obudź się z uśmiechem. Potrzyj dłonie kilka razy i umieść je na swoich oczach, aby zakończenia nerwów na dłoniach w naturalny sposób obudziły układy ciała. Następnie wstań po przewróceniu się na prawą stronę, aby nie było nacisku na serce.^{18,21}

*Starsi mogą odpocząć po lunchu/południu nie więcej niż 10-20 minut, aby naładować kompleks ciała/umysł w ciągu dnia. Dzieci powinny po prostu siedzieć zrelaksowane z zamkniętymi oczami przez pięć minut po obiedzie, ponieważ krew pędzi od głowy do układu pokarmowego wywołując senność.²

*Przyjmij odpowiedni styl życia i dietę w połączeniu ze stałymi praktykami duchowymi, np. medytacja, aby uspokoić ciało i umysł i podnieść jakość życia.²⁴ Wymóg spoczynku stopniowo zmniejszyłby się do wymaganego minimum, dając więcej czasu na dążenie i osiągnięcie celu życia.^{10,17,18,20}

6. Podejmij kroki, aby zapobiec zaburzeniom snu^{5,25,26}

Kluczowe wskaźniki niedoboru snu: Nikt nie byłby zadowolony będąc wieziony lub pilotowany przez kierowcę/pilota, czy operowany przez chirurga pozbawionego snu. Niedobór snu powoduje wahanie nastroju, podrażnienie, złość, depresję, brak czujności, brak jasności i niezdolność do myślenia i skutecznego działania. Jeśli zaległości będą trwałe, jeden będzie podatny na choroby i może przyciągać choroby osłabiające. Pionierskie badania udowodniły, że sen jest istotną funkcją; ciągła deprivacja snu – dręcząca gehenna – powoduje fizyczny i umysłowy upadek do uszkodzenia zdolności poznawczych.²⁵⁻²⁶

Zaburzenia snu²⁷: Trzeba zdawać sobie sprawę ze swoich wymagań dotyczących snu i swoich ograniczeń, a zatem podejmować odpowiednie działania w odpowiednim czasie, aby prowadzić zdrowe życie zgodnie z zegarem wewnętrznym. Jeśli zostaną zignorowane, mogą być zaburzenia snu w różnych formach. Niektóre przykłady to niemożność zasypiania lub trwania snu (bezsenność), bezdech senny, chrapanie, dobowe zaburzenia rytmu snu. Zaburzenia mogą być tymczasowe, jak w przypadku zmiany czasu lub zmiany dyżuru, lub wynikać z przyzwyczajenia i stylu życia lub z jakiegoś problemu zdrowotnego. Należy skonsultować się z lekarzem, aby zastosować remedia na czas.

Wibronika Sai, pobłogosławiona przez Sathya Sai Babę, oferuje środki na jet lag i wszelkiego rodzaju zaburzenia snu. Praktycy mogą zapoznać się z książkami '108 Common Combos' lub 'Vibronics 2016'.

Referencje i linki:

1. <https://www.sathyasai.org/discour/2007/d070115.pdf>
2. https://sathyasaiwithstudents.blogspot.in/2014/03/three-point-personal-lifestyle-charter_20.html#.WtF6SSN97x4
3. <https://hbr.org/2009/01/why-sleep-is-so-important.html>
4. <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/what-happens-when-you-sleep>
5. <https://www.nhlbi.nih.gov/node/4605>
6. <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Understanding-Sleep>
7. <https://www.scientificamerican.com/article/what-happens-in-the-brain-during-sleep1/>
8. https://www.huffingtonpost.in/entry/your-body-does-incredible_n_4914577
9. <https://sleepfoundation.org/excessivesleepiness/content/how-much-sleep-do-we-really-need-0>
10. <http://isha.sadhguru.org/blog/lifestyle/health-fitness/to-sleep-or-not-to-sleep/>
11. <https://www.rd.com/health/wellness/best-time-to-wake-up-productivity/>
12. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5468315/>
13. <https://newatlas.com/nobel-prize-2017-circadian-rhythm/51586/>
14. https://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/2017/press.html

15. <http://www.sciencemag.org/news/2017/10/timing-everything-us-trio-earns-nobel-work-body-s-biological-clock>
16. How much sleep I need https://www.youtube.com/watch?v=zs3bps_dX9Y
17. Sleep is a form of Rest https://www.youtube.com/watch?v=X_fHa73_nOg
18. Tips to sleep and wake up well: <https://www.youtube.com/watch?v=WPznkcqemo8>
19. <https://sleep.org/articles/best-hours-sleep/>
20. <https://www.helpguide.org/articles/sleep/getting-better-sleep.htm>
21. Sleeping and waking positions: <http://isha.sadhguru.org/blog/lifestyle/health-fitness/why-we-do-what-we-do-sleeping-right/>
22. Why Sleep on left side <https://www.youtube.com/watch?v=UbEIZBptFZg>
23. <https://lifepa.com/amazing-benefits-of-sleeping-on-your-left-side/>
24. <https://www.artofliving.org/us-en/meditation/meditation-for-you/meditation-for-better-sleep>
25. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9322273>
26. <https://www.nosleeplessnights.com/sleep-deprivation-experiments/>
27. <http://www.sleepeducation.org/sleep-disorders-by-category>

2. Chennai, Indie – jednodniowy przypominający warsztat 15 kwietnia 2018 r.

W jednodniowym przypominającym warsztacie prowadzonym przez **nauczyciela**¹¹⁴²² wzięło udział 8



Praktyków. Tak jak zwykle dzielili się swoimi udanymi przypadkami i prowadzili dyskusję o trudnych wypadkach. Zostali poproszeni z góry o przeczytanie 12 biuletynów, na podstawie których zorganizowano quiz. W tej wysoce aktywnej sesji pytania pochodziły głównie z kącika odpowiedzi. To okazało się najważniejszym wydarzeniem dnia. Niektóre lekcje w domu, po interakcji z Dr Aggarwalem na skype, były:

- Dążyć do większej pracy z serca a nie z głowy
- Myśleć w kategoriach służenia roślinom i zwierzętom, ponieważ nie mają umysłu i są otwarte na wibronikę
- Zapewnić kompletne i aktualne rejestracje pacjentów w poszukiwaniu autentycznych przypadków, które są istotne dla rozwoju wibroniki
- Módlcie się intensywnie z intencją i oddaniem dla pacjentów i trzymajcie Swami w swoim sercu podczas pisania recept
- Zawsze pamiętaj, że Swami jest Uzdrowicielem, a my jesteśmy tylko Jego skromnymi narzędziami!

3. Warsztaty AVP we Włoszech – medytacja uczestników po kwalifikacjach

“Pochodząc z różnych części Włoch, rozpoczęliśmy nasz e-kurs w dniu 26 stycznia 2018 r. Uważamy naszą podróż wibroniczną za wspaniałą przygodę. Ponieważ nie studiowaliśmy w formalny sposób przez dziesięciolecia, my obawialiśmy ponownego studiowania w tym wieku. Ale odkryliśmy, że materiał do nauki i metoda nauczania przedstawione w sposób cenny i inteligentny.

To, co pomogło nam najbardziej – świeżość i miłość **Trenera**^{02566...Italia}, który nie tylko skutecznie przekazał treść, ale także wyraził zamiłowanie do wibroniki, co pomogło nam stać się honorowanymi i sumiennymi praktykami.

Przez 2 miesiące byliśmy w stałym kontakcie. Co tydzień nasz trener wysyłał nam jeden rozdział z książki, aby studiować i czytać i pisać w naszym osobistym podręczniku ćwiczeń. Po 2 dniach wysłał nam pytania na temat rozdziału, który studiowaliśmy i napisaliśmy odpowiedzi. W piątki i soboty spotykaliśmy na Skype. Przez 2 godziny poprawialiśmy nasze błędy i pracowaliśmy, aby lepiej zrozumieć materiał i wymienić nasze myśli i pomysły. Po 2 miesiącach zebraliśmy się, aby otrzymać nasze praktyczne szkolenie. Mieliśmy dwa pełne dni w bliskim kontakcie z naszym trenerem i dwie godziny na skipie z Dr Aggawalem. ...Fantastyczne doświadczenie!!!!

Wróciliśmy do domu pełni entuzjazmu. Wyniki były doskonałe i natychmiast zauważalne dla nas. Największą niespodzianką były wszystkie osoby, które otrzymały pierwsze leczenie. Byli zdumieni, gdy dowiedzieli się, że remedia nic nie kosztują, wszystkie były darmowe. W naszej kulturze jesteśmy przyzwyczajeni do płacenia za wszystko i nie można sobie wyobrazić otrzymania leczenia bez handlu i zysku. Dzięki tej metodzie szkoleniowej zostaliśmy wprowadzeni w bezinteresowny świat Wibrioniki.

Dla nas jest to początek podróży w kierunku harmonii między naturą a Boskością!

Om Sai Ram

Sai Vibrionics . . . towards excellence in affordable medicare - free to patients