

Sai Vibrionics Newsletter

www.vibrionics.org

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

Tom 11 Wydanie 1

Styczeń/Luty 2020

W tym wydaniu

☞ Z biurka Doktora Jit K Aggarwala	1 - 2
☞ Profile Praktyków	2 - 4
☞ Historie z użyciem kombo	4 - 9
☞ Kącik odpowiedzi	9 - 10
☞ Boskie Słowa Mistrza Uzdrawiciela	10 - 11
☞ Ogłoszenia	11
☞ Dodatek	11 - 16

☞ Z biurka Doktora Jit K Aggarwala ☞

Drodzy Praktycy

Minął kolejny cudowny rok. Wyrażamy naszą najgłębszą wdzięczność naszemu Panu, Sathya Sai Babie, za wszystko, czego nauczyliśmy się i osiągnęliśmy w 2019 roku. Gdy rozpoczynamy Nowy Rok, modlimy się o szczęście, zdrowie i sukces dla wszystkich; ale tylko nieliczni z nas przestają myśleć i zastanawiają się nad tym, co to naprawdę oznacza. Klucz do celowego życia leży w samym znaczeniu tej modlitwy. Podczas gdy Swami zachęcał nas do głębokiego zanurzenia się w sobie i szukania odpowiedzi na te pytania, On dał nam również kilka wskazówek, jak prowadzić sensowne życie. Swami mówi: „Powinieneś podjąć służbę. W rzeczywistości dano nam ręce, aby służyć ludzkości... Kiedy podejmujesz dobrą pracę, cieszysz się pokojem w życiu...Bóg nie jest zainteresowany kultem i innymi sadhanami (praktykami duchowymi) ...Bóg interesuje się tylko miłością i służbą. Jeśli potraficie rozpoznać znaczenie tych dwóch sadhan i odpowiednio postępować nie może być większej sadhany,” Sathya Sai Baba, dyskurs noworoczny, 1 stycznia 2004 r.

Z przyjemnością informuję, że w 2019 r. poczyniliśmy duży postęp w realizacji naszych długoterminowych celów polegających na wzmocnieniu organizacji wibronicznej przy jednoczesnym polepszaniu systemów i wdrażaniu rygorystycznych standardów w celu zapewnienia wyższego poziomu jakości świadczenia usług. Uruchomiono kilka świetnych inicjatyw, a kilka innych realizowano. Poniżej wymieniono najważniejsze.

1. Konsolidacja zawartości witryny – nowicjusz w naszym głównym zespole administracyjnym, praktyk ⁰³⁵⁶⁰ podjął się wielkiego zadania polegającego na połączeniu wszystkich 3 witryn i skracając ich do 2 nowych witryn, jednej dla publiczności, a drugiej dla praktyków. W tym zadaniu wspierają go starsi praktycy, którzy już odgrywają kluczową rolę w administracji.
2. Proces przyjmowania nowych kandydatów i ciągle szkolenie – stworzyliśmy nową kategorię o nazwie Assistant Practitioner „AP”, aby uprościć procedurę przyjęcia i pomocy osobom nie obeznanym z komputerem i nie szkolonych na kursie online. W tym celu opracowano nową skróconą instrukcję dotyczącą punktów dostępowych. Jest to też odpowiednie dla chcących wziąć udział w odświeżającym kursie. Chcemy robić wywiady wideo dla nowych kandydatów i szkolenia online dla mentorów/nauczycieli na konferencji wideo używając Zoom.
3. Podręczniki AVP są teraz dostępne w języku hindi, marathi, kannada i telugu, a książka 108CC została przetłumaczona na marathi i telugu.
4. Nasi oddani praktycy, w systemie rotacyjnym, prowadzą regularne kliniki wibroniczne w obu budynkach Seva Dal dla pań i panów w Prashanthi Nilayam. W 2019 r. leczylimy łącznie 12,714 pacjentów w tych dwóch klinikach.

5. Centrum Wibroniki dla doskonałości – tuż przed tym, jak Swami opuścił fizyczną płaszczyznę, przedstawił Mu mój roczny raport z tą misją/wizją: „Z inspiracją, błogosławieństwem i łaską Bhagawana dążymy, aby wibracje były dostępne w każdej wiosce i każdym Sai Samiti w naszej ojczyźnie i na świecie przy zerowym koszcie. Modlimy się o utworzenie Centrum Edukacji i Badań, aby szkolić nauczycieli i praktyków i prowadzić badania w celu dalszego rozwoju środków leczniczych. Modlimy się, abyśmy stali się doskonałymi narzędziami w rękach Swamiego, aby zrealizować cele i zadania, które On dla nas wyznaczył”. Prosząc o błogosławieństwa Bhagawana, po otrzymaniu Jego wskazówek w medytacji, uzyskano grunt pod budowę dedykowanego centrum wibracji Sai w Puttaparthi. Składamy wnioski o planowanie, myślimy o budowie wkrótce. Zapraszam chętnych Praktyków, którzy chcą zgłosić się do konkretnych działań, aby skontaktowali się ze mną bezpośrednio przez e-mail na 99sairam@vibrionics.org.

6. Międzynarodowa konferencja – Jeśli mamy wystarczającą liczbę wolontariuszy, planujemy zorganizować 2-gą międzynarodową lub europejską konferencję wibroniczną, być może w 2020 r.

7. Niektórzy praktycy organizują obozy uświadamiające-zdrowotne, jak podano w części “Dodatek” biuletynu. Inspirujące jest obserwowanie wpływu takich obozów. Wszyscy zainteresowani Praktycy mogą poszerzyć swoje możliwości praktyki, a także rozprzestrzeniać wibronikę, kierując i organizując podobne obozy w różnych instytucjach, forach, zakładach lub biurach, szkołach, szkołach wyższych, świątyniach, centrach społecznych i tak dalej. Po otrzymaniu wskazówek od 99sairam@vibrionics.org, starsi praktycy mogą prowadzić rozmowy przy pomocy prezentacji PowerPoint, nie tylko korzyści i profilaktyki aspektów wibroniki, ale także to, jak można zostać praktykiem. Ponadto każdy praktyk powinien starać się co najmniej jedną inną zainteresowaną wibroniką osobę (najprawdopodobniej jednego z pacjentów) do zostania praktykiem.

Zaplanujmy, aby rok 2020 był dla nas pamiętnym rokiem i zobowiązujemy się do przejścia dla ofiarnej usługi wibronicznej. To jest możliwe poprzez zjednoczenie się, stwarzając zespół. 1 stycznia 2003 r. Swami powiedział „...Duchowość nie jest pracą biznesową. Ona jest boską rezydencją. Jest związana z jednością. Tylko ta jedność w różnorodności przyniesie wam szczęście. Chciałbym, abyście kultywowali zasadę jedności. Dopiero wtedy wasze usługi nabierają wartości i świętości. <https://saispeaks.org/article/244>

Chciałbym zakończyć słowami Swamiego “Spraw, aby twoje życie było różą, mówiącą cicho w języku Miłości i wypełnij jej zapachem wszystkie żywe istoty.”

Życzę wszystkim świętego i szczęśliwego Nowego Roku 2020!

W kochającym służeniu Sai

Jit K Aggarwal

☞ Profile Praktyków ☞

Praktyk ^{01616 Croatia}, przeszkolona i doświadczona w dziedzinie farmacji jest obecnie głównym księgowym w jej rodzinnej firmie. Czuła i reagująca na potrzeby ludzi od dzieciństwa, przyszła do owczarni Swamiego w 1992 roku. O wibronice dowiedziała się od znajomego podczas jednej z wizyt w Prashanti w 1999 r., natychmiast przystąpiła do kursu wibroniki, który właśnie się rozpoczął i została praktykiem.



Po kilku miesiącach ćwiczeń, jednego dnia, ku swojemu zdumieniu, znalazła w swoim ubraniu 4 karty **NM20 Injury**, **NM36 War**, **NM91 Paramedic Rescue** i **SR275 Belladonna**, oprócz tych samych kart w pudle z kartami. Zainspirowana myślą, że te karty ukazały się cudownie przez Jego Łaskę w jakimś specjalnym celu, wykorzystuje je z wynikami doskonałymi, szczególnie we wszystkich sytuacjach awaryjnych.

W ostatnich 20 latach leczyła ponad 3000 pacjentów z powodu ostrych i przewlekłych chorób takich jak wysokie ciśnienie, cukrzyca, artroza i alergie. Według niej, remedia zrobione w maszynie SRHVP i karty stymulujące zapewniają szybką ulgę pacjentom. 27-letnia kobieta bez cyklu miesięczkowego od okresu dojrzewania dostała **OM24 Female Genital + SM39 Tension + SM41 Uplift**. Po 6 miesiącach nie tylko zaczęła miesiączkować, ale miesiączki stały normalne i regularne. To pomogło jej począć dwa razy i urodzić dwoje zdrowych dzieci w ciągu 5 lat.

Według praktykującej, ważne jest, aby ludzie regularnie oczyszczali się od pasożytów i robaków, biorąc

pod uwagę ich nawyki żywieniowe i jakość wody w wielu miejscach. W szczególności ci, którzy mają zwierzęta, muszą zachować szczególną ostrożność. Radzi kombo **NM1 Amoebic Dysentery + NM2 Blood + NM21 KBS + NM22 Liver + NM35 Worms + SR272 Arsen Alb...3rl** na 6 tygodni. Potem, po miesiącu, należy powtarzać 4 tygodnie, aby zapobiec możliwemu wzrostowi pasożytów z ich pozostałych jaj w organach. Jako środek zapobiegawczy, to kombo można następnie przyjmować 3rd przez miesiąc, co roku. Wielu jej pacjentów wyzdrowiało dzięki temu procesowi oczyszczania, ich choroby same znikają. **CC4.6 Diarrhoea** z pudełka 108CC pomaga również w podobnym oczyszczeniu.

Preferuje stosować minimum kombinacji specyficznych dla problemu pacjenta, a by uzyskać szybką i długotrwałą ulgę. Praktykująca sugeruje stosowanie albo wody źródlanej, albo przegotowanej i schłodzonej wody do rozpuszczenia tabletek leczniczych, ponieważ woda w niektórych miastach zawiera wiele rozpuszczonych niepożądanych pierwiastków, takich jak metale ciężkie, chemikalia, chlor i pozostałości leków. Tam, gdzie pacjenci mają trudności z uzyskaniem dobrej jakości wody pitnej, radzi brać pigułki.

Leczenie pacjentów wibroniką nauczyło praktykującą bez żadnych oczekiwań pracować, ponieważ Swami wie wszystko. W życiu osobistym cieszy się komfortowym poziomem życia i zdrową rodziną. Przepelniona wdzięcznością, czuje się szczególnie pobłogosławiona w każdym momencie swojego życia.

“To z pewnością wielka odpowiedzialność oraz zaszczyt być praktykiem”, mówi ona. Seva uspokoiła ją i ona nauczyła się cierpliwości bez oczekiwania na wyniki. Według niej praktykujący powinni pielęgnować takie cechy jak cierpliwość, wytrwałość a także pokora dla własnego rozwoju jako świadomych istot duchowych.

Sprawy do udostępnienia:

- [Alergia na robaki](#)
- [Kamień żółciowy](#)
- [Wysokie BP, zawał serca, demencja](#)

+++++

Profile Praktyków ^{01163...Croatia} jest uznanym lekarzem, która pracowała jako lekarz rodzinny przez 37 lat,



poświęcając większość swojego czasu medycynie profilaktycznej. Obejmowało to prowadzenie sesji grupowych z pacjentami z cukrzycą, alkoholikami, otyłością i pacjentów z hipertonią oraz pracę nad problemami społecznymi niedopuszczalnych zachowań dzieci i młodzieży szkolnej. Aby być na bieżąco, regularnie brała udział w szkoleniach zawodowych z różnych przedmiotów, w tym kardiologii oraz gastroenterologii, a specjalizuje się w cukrzycy ze stopniem magistra. Nauczała w szkole medycznej, napisała wiele prac naukowych i brała udział w konferencjach i sympozjach. Pracowała w centrum medycznym i była członkiem zarządu.

Weszła w owczarnie Swamiego w 1992 r., odwiedzała Puttaparthi przez kilka lat, podczas których brała udział w działaniach seva i została pobłogosławiona kilkoma wywiadami Swamiego. W 1996 r., opieką zdrowotną była rozczarowana w swoim kraju po wojnie, która skupiła się na polifarmacji (użycie wielu leków) i administracji, zamiast opieki nad pacjentem, poczuła potrzebę zmiany pracy. Więc szukała odmiennych technik leczenia, uzyskała dyplom z homeopatii i pracowała w niej przez jakiś czas, oprócz jej pracy, z doskonałymi wynikami. W wywiadzie ze Swamim w 1997 r. powiedziała przed wszystkimi, że nie jest zadowolona ze swej pracy i chce ją zmienić najszybciej, jak to możliwe, kiedy wróci do swojego kraju. Po tej pamiętnej wizycie starała się jak mogła, ale nie zmieniła swojej pracy! Zdając sobie sprawę, że Swami naprawdę chciał, aby zmieniła sposób wykonywania pracy, kontynuowała swoją pracę, ale z większym skupieniem i bardziej kochając swoich pacjentów.

Praktykująca przypomina sobie piękne przeżycie, jakie kiedyś miała z kotkiem, który prawdopodobnie został porzucony przez matkę z powodu zdeformowanego ogona i znalazł schronienie w jej domu. Ilekroć kot wychodził, był bity przez inne koty i wracał zraniony z wieloma zadrapaniami i siniakami, szczególnie na jego ogonie, a w jednym przypadku bez włosów na szyi. Praktykująca próbowała zastosować masć, ale kot nie pozwolił jej dotknąć. Pewnego dnia udało się jej złapać kota za szyję rękoma i pokryć go wibhuti, kiedy spał na krześle. Choć wkrótce ukrył się, już następnego dnia w cudowny sposób miał futro z powrotem na szyi i rany zniknęły! Ten incydent pogłębił jej wiarę w Swamiego. Dowiedziała się o wibronice podczas swojej wizyty w Puttaparthi w 1996 roku, ale nie mogła dołączyć do kursu. W 1999 r. Swami

polecił dr Aggarwalowi przeprowadzenie seminarium nauczycielskiego w Chorwacji dla zaangażowanych uczestników. To na tych warsztatach stała się ona praktykiem, ale przez wiele kolejnych lat leczyła tylko niewielką liczbę pacjentów. To w 2013 roku, kiedy przeszła na emeryturę z profesjonalnej służby medycznej, poważnie zaczęła leczyć pacjentów wibroniką w swoim domu. Do tej pory z powodzeniem leczyła ponad 500 pacjentów regularnie, z odpowiednią obserwacją, w przypadku różnych chorób, takich jak biegunka, czkawka, zapalenie oka, krwawienie miesiączkowe, grypa, przeziębienie, kamienie nerkowe oraz urazy i złamania; leczyła także zwierzęta i rośliny. Ona ma odczucie, że wskutek słabej wiedzy o wibroleczeniu w Chorwacji, nie miała wielu pacjentów, chociaż sytuacja poprawia się i podejmowane są wysiłki na rzecz szerzenia świadomości. Praktykująca miała wiele wzruszających doświadczeń w leczeniu pacjentów wibroniką, a niżej są niektóre z nich, którymi się dzieli.

Widziała bardzo szybkie ukojenie bólu głowy dzięki kombo **NM6 Calming + NM85 Headache-Blood Pressure + SM41 Uplift**. 80-letnia kobieta cierpiąca na silny ból głowy przez 2 lata, bez ulgi od leków przepisywanych przez specjalistów, uwolniła się od bólu głowy w ciągu kilku dni.

Podczas leczenia półpaśca uzyskała zadziwiające wyniki w ciągu 3 tygodni z **NM36 War + NM59 Pain + NM60 Herpes + SM26 Immunity**. U jednego pacjenta opryszczka zniknęła w ciągu 24 godzin. Sama praktykująca miała ciężki półpaśiec, kiedy przechodziła chemioterapię z powodu raka szyjki macicy. Lekarstwo i wibhuti doprowadziły do całkowitego wyleczenia, bez bólu i blizn. Z powodzeniem wyleczyła około 10 pacjentów z opryszczką trwającą 10 lat.

36-letnia kobieta z policystycznymi jajnikami była wolna od swojego problemu w ciągu 3 miesięcy z **OM24 Female Genital + BR16 Female**.

Dwóch pacjentów cierpiących na raka uzyskało znaczną ulgę w skutkach ubocznych chemioterapii, a także promieniowania, stosując środki wibroniczne:

- Jedna z nich to 70-letnia kobieta - przeszła mastektomię w 2016 r., a następnie chemioterapię i kilka zabiegów radioterapii w przypadku inwazyjnego raka lewej piersi. Jest teraz wolna od raka, postępuje zgodnie ze zdrowym stylem życia i nadal stosuje środki wibroniczne, a także niektóre leki alopatyczne.
- Druga to 61-letnia kobieta uzależniona od palenia, u której we wrześniu 2014 r. zdiagnozowano międzybłoniaka opłucnej (rzadka i agresywna postać raka w ochronnej wyściółce płuc z powodu wdychania azbestu). Przeszła chemioterapię, a następnie nieudaną operację i lekarz prowadzący jej powiedział, że może żyć nie dłużej niż 2 lata. Kontynuując środki wibroniczne, przestała chodzić na chemię i kontrole. Nie tylko żyła, aby zobaczyć narodziny wnuczki 3 lata temu, ale także lubi teraz spędzać czas ze swoją rodziną i wnuczką, a swoje przedłużone życie przypisuje działaniu wibronicznych leków.

Praktyk jest aktywnym uczestnikiem różnych projektów seva ośrodka Sai o nazwie "Prema Vahini" w Splicie w Chorwacji, takich jak pomoc biednym, pomoc uchodźcom i budowanie świadomości ekologicznej poprzez sprzątnięcie otoczenia. Z okazji obchodów Nowego Roku zorganizowała, wraz z innymi praktykami, publiczny wykład na temat wibroniki z planami oferowania uczestnikom leczenia wibroniką pod koniec sesji. Jest przekonana, że takie wysiłki uświadomią ludziom potencjał wibracji.

Praktykująca zawsze odczuwała potrzebę rozszerzenia swojej służby na biednych i potrzebujących i jest wdzięczna Swamiemu za to, że doprowadził ją na ścieżkę wibroniki. Długa praktyka wibroniczna, a następnie wibronika, nauczyły ją, że łagodność i miłość do pacjentów, przy odrobinie modlitwy, pomaga w udanym uzdrowieniu i przynosi pacjentom satysfakcję. Zajmuje się hobby, takim jak wspinaczka górską, gimnastyka, a także sztuka i ceramika, jako niszczytel stresu. Ale zawsze, przy wątpliwościach i trudności, łączy się ze swoim wewnętrznym ja i dzięki Łasce Swamiego uzyskuje wskazówki i rozwiązania problemów. Uważa, że cel jej życia jest spełniony, a serce jest pełne radości i miłości dla wszystkich.

Sprawy do udostępnienia:

- [Uzależnienie](#)

☪ Historie z użyciem kombo ☪

1. Alergia na robaki ^{01616...Croatia}

39-letni mężczyzna przez ostatnie 25 lat cierpiał na wysypkę na całym ciele, szczególnie na twarzy, rozpoznaną jaką pokrzywkę (pęcherzycę). Testy wykazały, że był uczulony na wiele artykułów

spożywczych. Przez ostatnie 2 miesiące jego stan był gorszy z nieznacznie podwyższonym obrzękiem wysypki. Choć niechętnie z powodu skutków ubocznych, które doznał wcześniej, zażył leki alopacyjne, aby uzyskać ulgę. Ponieważ nie było poprawy, zaprzestał ich przyjmowania przed spotkaniem z praktyk 18 maja 2018 r.

Zauważywszy, że pacjent często pociera i drapie nos, co wskazuje na robaki, praktyk zlecił zbadanie stolca, a tymczasem podał następujący środek:

#1. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.3 Skin allergies + NM35 Worms...3rd

Po 1 tygodniu zgłosił łagodny spadek wysypki i przestał pocierać lub drapać się po nosie. Po około 4 tygodniach 25 czerwca 2018 r. wysypka zniknęła, ale w stolcu zobaczył kilka robaków i białe plamy, chociaż nie poszedł na badanie patologiczne. Praktyk nie doczuwał teraz potrzeby stosowania mentalnego i emocjonalnego tonika, więc #1 zmieniono na:

#2. CC21.3 Skin allergies + NM35 Worms...1rd

W dniu 29 lipca 2018 r. stwierdził, że czuje się naprawdę dobrze, ponieważ mógł jeść wszystko bez żadnej reakcji; w stolcu nie było też robaków. Więc #2 stopniowo zredukowano i zatrzymano 15 września 2018 r. Po roku, chociaż bez alergii, pacjent brał od praktyka #2 przez miesiąc, aby oczyścić swoje ciało z możliwych robaków lub pasożytów. Od grudnia 2019 r. u pacjenta nie wystąpił żaden z jego wcześniejszych objawów choroby.

Jeśli używasz skrzynki 108CC, daj #1. CC4.6 Diarrhoea + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.3 Skin Allergies; #2. CC4.6 Diarrhoea + CC21.3 Skin Allergies

+++++

2. Kamień żółciowy ^{01616...Croatia}

W 2018 r. u 53-letniej kobiety zdiagnozowano kamień żółciowy wielkości około 2,5 cm. Każdego dnia przez ostatni rok cierpiała na bóle brzucha, które nasilały się po każdym posiłku. Choć poza tym była zdrowa i nie przyjmowała żadnych leków, obawiała się najgorszego, ponieważ jej babka zmarła na pęknięcie pęcherzyka żółciowego i w jej rodzinie były przypadki kamieni nerkowych.

Polegając wyłącznie na wibronice, przyszła do praktyka 21 stycznia 2019 r. i otrzymała:

#1. SR275 Belladonna 1M + SR325 Rescue...co 10 minut przez 1 godzinę, a następnie 6rd

#2. CC4.7 Gallstones + CC15.1 Mental & Emotional tonic...3rd

Już następnego dnia poinformowała, że jej ból zmniejszył się o 50%. 2 marca 2019 r., kiedy zgłosiła znaczne zmniejszenie bólu, dawkę #1 zmniejszono do 4rd, a następnie zatrzymano po tygodniu, podczas gdy #2 kontynuowano 3rd. Wróciła do praktyka 15 marca 2019 r., aby przekazać, że miała badanie ultrasonograficzne, które nie wykazało śladów dużego kamienia, ale ujawniło kilka drobnych kamieni, a ona czuła się dobrze i mogła normalnie jeść bez bólu.

Dlatego, #2 zastąpiono przez:

#3. CC4.7 Gallstones + CC17.2 Cleansing...3rd

28 kwietnia 2019 r. powtórne badanie ultrasonograficzne ujawniło idealnie wyglądający pęcherzyk żółciowy bez kamienia lub piasku. Po tygodniu #3 zredukowano do 1rd, a następnie zmniejszono do 1rd i po miesiącu wycofano. W grudniu 2019 r. nie było żadnego nawrotu.

Nota redaktora: Jako środek zapobiegawczy warto byłoby zastosować **CC17.2 Cleansing...3rd** na miesiąc i na przemian z **CC12.1 Adult tonic...3rd**, przez rok. Należy pamiętać, że w przypadku dużego kamienia środki wibroniczne najpierw rozkruszają go na małe kawałki, a następnie usuwają piasek z systemu. Aby Zapobiec tworzeniu się kolejnych kamieni, pacjentka powinna zmniejszyć w diecie ilość masła, śmietany, mięsa, itp.

Jeśli używasz pudełka 108CC to daj #1. CC4.7 Gallstones

+++++

3. Wysokie BP, zawał serca, demencja ^{01616...Croatia}

78-letnia kobieta dostawała leki alopacyjne przez ostatnie 30 lat na wysokie ciśnienie krwi. Mięła w lipcu 2017 r. łagodny atak serca, który spowodował, że była przykuta do łóżka. Zastosowano lek antydepresyjny wraz z lekami na serce. Miesiąc temu rozwinęła się demencja, przestała rozpoznawać ludzi i miała trudności z utrzymaniem otwartych oczu.

W dniu 19 lipca 2017 r. jej córka podeszła do praktyka i pacjentce podano:

#1. CC3.4 Heart emergencies + CC18.2 Alzheimer's disease...3rd

Jej stan był codziennie monitorowany. Po tygodniu zaczęła rozpoznawać ludzi wokół niej, ale nadal była przykuta do łóżka z powodu leków przeciwdepresyjnych.

12 sierpnia 2017 r., #1 został ulepszony za pomocą:
#2. CC15.1 Mental & Emotional tonic + #1...3rd

30 sierpnia 2017 r. córka zgłosiła, że pacjentka wcześniej zdecydowała się zmniejszyć dawkę leku przeciwdepresyjnego do połowy, a gdy stała się bardziej żwawa i świadoma, zaraz przestała je brać. Ale kontynuowała alopaticzne leki na ciśnienie krwi i serce, zgodnie z zaleceniem lekarza.

Ponieważ pacjentka pozostawała obłożnie chora, praktyk dał jej dodatkowe lekarstwo przy pomocy SRHVP:
#3. SR291 Gelsemium + SR359 Zincum Met....4rd

W ciągu miesiąca pacjentka zaczęła samodzielnie chodzić z pomocą chodzika. Tak więc 29 września 2017 r., #2 i #3 został wstrzymany i zamieniony na:

#4. CC3.3 High Blood Pressure (BP) + CC12.1 Adult tonic...3rd

Od grudnia 2019 r. jej objawy nie powróciły, stan jest stabilny i chodzi normalnie. Woli kontynuować branie środka **3rd**.

Notka redaktora: Potrzebne też wzmocnienie leków alopaticznych, hamując działania uboczne.

Jeśli używasz skrzynki 108CC, daj #3. CC18.4 Paralysis

+++++

4. Uzależnienie ^{01163...Croatia}

51-letni rybak, od ponad 20 lat uzależniony od alkoholu i cały czas ganiony przez rodzinę, nie zrobił nic, by przezwyciężyć swoje uzależnienie. Był raczej zadłużony, przestał utrzymywać rodzinę, unikał rutynowych



obowiązków w domu i ogrodzie, i stał się wybuchowy i zły. W listopadzie 2017 r. stracił apetyt, był zmęczony zawsze, zapominalski i znużony życiem. W czerwcu 2018 r. u pacjenta rozwinął się ból mięśni i pleców, nie mógł kontrolować pęcherza i miał zaburzenia erekcji. Po wielu debatach w domu uspokoił się i zapewnił swoją udęczonej rodzinę, że ograniczy picie. Nie zdecydował się na żaden inny rodzaj leczenia niż wibronika. W dniu 11 października 2018 roku pacjent odwiedził praktyka z zamiarem pozbycia się uzależnienia i otrzymał:

#1. CC12.1 Adult tonic + CC13.3 Incontinence + CC14.2 Prostate + CC14.3 Male infertility + 15.3 Addictions + CC17.3 Brain & Memory tonic + CC18.1 Brain disabilities + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine...3rd

Ponieważ mieszkał na wyspie i obiecał odwiedzać co kwartał, otrzymał remedium na 3 miesiące. Po 10 dniach poinformował, że ograniczył picie o 30%. W dniu 11 stycznia 2019 r., kiedy przyszedł po uzupełnienie leków, już wcześniej ograniczył picie do 70% i ciężko pracował, aby spłacić swoje długi jako odpowiedzialny członek rodziny; był także

bardziej przyjazny dla swojej rodziny. Wszystkie jego objawy uległy znacznej poprawie, a on czuł się zdrowszy i szczęśliwszy. Zachęcające było zobaczyć jego powagę w przyjmowaniu lekarstwa. W dniu 16 maja 2019 r. zgłosił 100% poprawę apetytu siły, pamięci i wzmocnienia szkieletu oraz w 80% w odniesieniu do picia, kontroli pęcherza moczowego i erekcji.

Więc, #1 został zmodyfikowany do:

#2. CC13.3 Incontinence + CC14.3 Male infertility + CC15.3 Addictions + CC17.2 Cleansing...3rd

Z czasem zaczął tracić siłę woli, a we wrześniu 2019 r. jego żona stwierdziła, że nie przynosi żadnych pieniędzy, a wokół domu ukryte są butelki z alkoholem, co świadczy o ponownym piciu. Natychmiast przejęła dowodzenie, aby nie dopuścić do powrotu do złego stanu zdrowia i złego humoru, więc zabrała go do praktyka 10 września. Stał się skruszony, przyznał się do swojej słabości i po dwóch godzinach porad ponownie obiecał, że nie będzie pił więcej niż jedną szklankę dziennie.

Ponieważ zarówno problem z pęcherzem, jak i zaburzenia erekcji prawie zniknęły, lekarz zastąpił remedium #2:

#3. CC15.3 Addictions + NM64 Bad Temper...3rd

Od grudnia 2019 r. pije w ramach obiecanego limitu. Wszystkie inne objawy zniknęły i nie było nawrotów. Kontynuuje przyjmowanie #3 TDS w zależności od poziomu komfortu.

Od redakcji: Zwykle osoby pijące alkohol mają zły humor, ponieważ ich wątroba traci równowagę. NM64 Bad Temper pomógłby; jest on obecny w CC4.2 Liver & Gallbladder tonic – części CC15.3 Addictions.

+++++

5. Zespół Millera Fishera ^{03542...UK}

Kiedy ta 63-letnia kobieta, zdrowa i normalnie widząca, przybyła do Wielkiej Brytanii z Indii w trzecim tygodniu czerwca 2018r., nagle nie mogła poruszyć lewą gałką oczną; czuła, że zamarzała w jednej pozycji, a jej wzrok został osłabiony. Zmartwiona, natychmiast poradziła się z lekarzem w dniu 25 czerwca 2018 r.

Została skierowana do okulisty, który określił jej stan jako zespół Millera Fishera. Jest to rzadki stan autoimmunologiczny nerwu: paraliżuje mięśnie oka i odruchy ścięgien, czasami z niewydolnością oddechową. Często poprzedza go choroba wirusowa, której nie miała. Jej mąż jest wibropraktykiem w Indiach, więc ona unika leków alopacyjnych. Po blisko tygodniu cierpienia mogła pójść do lokalnego praktyka 2 lipca 2018 r. Do tego czasu stan jej oczu pogorszył się.

Dostała następujące remedium:

CC7.2 Partial Vision + CC7.4 Eye defects + CC10.1 Emergencies + CC12.4 Autoimmune diseases + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC19.3 Chest infections chronic + CC20.4 Muscles & Supportive tissue...4rd

CC19.3 Chest infections chronic był włączony, aby zmniejszyć ryzyko infekcji klatki piersiowej.

Po tygodniu nastąpiła 50% poprawa ruchu jej chorego oka i wzroku. Po kolejnym tygodniu 17 lipca pacjentka zgłosiła, że normalnie widzi i porusza oczami. Po upewnieniu się, że wszystkie jej objawy rzeczywiście zniknęły, 23 lipca dawkę zmniejszono do 3rd, a następnie stopniowo zmniejszano i zatrzymano 13 sierpnia 2018 r. Na grudzień 2019 r. pacjentka potwierdziła, że nie wystąpił nawrót, a jej oczy działają normalnie.

Uwaga redaktora: Rokowania dla większości osób z zespołem Millera-Fiszera są dobre. W większości przypadków wyzdrowieniem trwa 2-4 tygodnie od wystąpienia objawów i może być prawie pełne w ciągu 6 miesięcy.

+++++

6. Kwitnący niecierpek ^{03582...South Africa}

Wkrótce po kwalifikacji na AVP, praktyk chciała doświadczyć wpływu wibracji na rośliny. Kupiła tacę sadzonek niecierpka (patrz zdjęcie) w dniu 26 września 2019 r. i następnego dnia posadziła je w dwóch doniczkach, obok już rosnących miniaturowych sosen, ponieważ niecierpki uwielbiają cień.

Zaczęła podlewać garnek 1: **CC1.2 Plant tonic...2rd** w pierwszym tygodniu, a następnie 2rt przez kolejne dwa tygodnie

Doniczka 2 była rośliną kontrolną i podawano tylko wodę wodociągową jednocześnie z doniczką 1.

8 października 2019 r. ona była zachwycona widokiem roślin w doniczce 1 z dużymi jasnozielonymi liśćmi i kwitnącymi zdrowymi dużymi kwiatami, które trwały 8 dni. Dla porównania, rośliny w doniczce 2 zakwitły 4 dni później 12 października 2019 r., mając nieliczne i mniejsze kwiaty, które trwały tylko 6 dni (patrz rys.). To potwierdziło praktykującą, że wibronika nie tylko leczy choroby ludzi i zwierząt, ale także pomaga we wzroście roślin.

+++++

7. Wysuszone i bezlistne rośliny 11606...India



W domu praktykującej dwie rośliny doniczkowe, Bougainvillea i Paproć Szparagów wyschły i od lutego 2019 r. nie miały żadnych liści na ich gałęziach (patrz zdjęcia).

15 marca 2019 r., zaraz po staniu się praktykiem, leczyła je za pomocą:

#1. CC1.2 Plant tonic...4rd

Gdy nie wykazały żadnej poprawy nawet po 15 dniach, 1 kwietnia **#1** wzmocniono tak:

#2. CC12.1 Adult tonic + #1...1rd

Stopniowo, w ciągu dwóch tygodni zaczęły się odradzać. W ciągu następnych 4 tygodni rośliny kwitły i stały się jaskrawe i zdrowe, prawie dwukrotnie większe! Paproć szparagów, która początkowo nie miała zielonego pokrycia, teraz wyglądała naprawdę wspaniale (patrz zdjęcie). Bougainvillea też zaczęła kwitnąć i dobrze wyglądać (patrz zdjęcie). Remedium

stopniowo zmniejszano przed odstawieniem w lipcu 2019 r. Paproć szparagów nadal jest zdrowa, ale praktyk zmieniła dom kilka miesięcy temu, nie mogła zabrać ze sobą bugenwilli.

+++++

8. Ból spowodowany urazem 11606...India

40-letnia wiejska kobieta o skromnych środkach wpadła do łazienki cztery lata temu. Doprowadziło to do tępego, dręczącego bólu od dolnej części pleców aż do lewej nogi, kolana i stopy. Musiała żyć z bólem, nie mogąc sobie pozwolić na konsultację z lekarzem. Dowiedziała się o darmowym wibroleczeniu i spotkała się z praktykiem.

W dniu 26 marca 2019 r. otrzymała:

CC3.7 Circulation + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine + CC20.7 Fractures...3rd

Przez pierwsze dwa dni pacjentka odczuwała mdłości i zawroty głowy ((oczyszczanie), ale trzeciego dnia czuła się dobrze. Dwa tygodniu później pacjentka stwierdziła, że ból zniknął i chciała przerwać leczenie. Poradzono jej, aby kontynuowała przez pewien czas, a następnie zmniejszyła dawkę. Tak więc niechętnie kontynuowała przez kolejny tydzień, po którym dawkę zmniejszono do 1rd, potem zatrzymano w dniu 29 kwietnia 2019 r. na grudzień 2019 r. pacjentka potwierdziła, że nie było nawrotu. Wszystkie wysiłki nie przekonały ją do przyjęcia toniku dla dorosłych i oczyszczania jako środków prewencyjnych.

+++++

9. Zaburzenia miesiączkowania 03560...USA

48-letnia kobieta, zmagająca się z wieloma problemami zdrowotnymi przez ostatnie 4 lata, przyszła do praktyka w dniu 4 listopada 2017r. Chociaż jej miesiączki były regularne, nadmierne krwawienie w ciągu drugiego dnia miesiączki w połączeniu ze skurczami sprawiły, że była bardzo słaba i nieaktywna przez kilka dni. W miarę możliwości unikała przyjmowania leków alopacyjnych (drażniły one jej żołądek), mimo że powrót do normalności zajął jej tydzień lub dwa. Ponadto skarżyła się na ból w prawej pięcie, żyłaki na obu nogach, suchość i swędzenie wokół łydek i kostek oraz niedobór witaminy D zdiagnozowany testem.

Praktyk dał:

CC3.7 Circulation + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.7 Menses frequent + CC12.1 Adult tonic + CC20.4 Muscles & Supportive tissue...3rd

Na niedobór witaminy D radzono jej opalanie się przez co najmniej pół godziny dziennie.

Po 3 dniach miała okres z normalnym krwawieniem i nie cierpiała na żadne skurcze. Wyraziła swój podziw

z szybkości, z jaką otrzymała ulgę. Pozostała aktywna podczas i po miesiączce bez problemu i dalej brała leki, nie tracąc ani jednej dawki. Po 3 tygodniach jej ból pięty prawie zniknął. Po kolejnym miesiącu 2 stycznia 2018 r. zniknęła suchość i swędzenie wokół łydek i kostek. 4 kwietnia 2018 r. ona poinformowała, że żyły na nogach, które zaczęły wyglądać o 50% lepiej od stycznia, teraz stały się normalne. Radzono jej regularnie ćwiczyć mięśnie nóg i jeść pożywne jedzenie. W ciągu ostatnich czterech miesięcy nie wystąpił nawrót zaburzeń miesiączkowania, ani też nie pojawiła się potrzeba przyjmowania leków przeciwbólowych. Tak więc dawkowanie stopniowo zmniejszono przez okres 6 tygodni i przestała brać wszystkie remedia w dniu 16 maja 2018 r. Pacjentka była w pełni przekonana o skuteczności wibroniki, w związku z tym poleciła wszystkim członkom rodziny, przyjaciołom i krewnym praktyka. Według stanu na grudzień 2019 r. żaden z objawów nie wystąpił ponownie.

+++++

10. Ból mięśni, alergia oddechowa ^{03560...USA}

46-letnia kobieta cierpiała przez ostatnie 4 lata z powodu częstego kichania, łzawienia oczu i duszności kilka razy dziennie, ponieważ była uczulona na kurz i pyłki. Musiała przyjmować leki alopacyjne dla ulgi natychmiastowej, gdy nie mogła poradzić sobie z alergią.

Dziewięć miesięcy temu spotkała się z wypadkiem, gdy jej samochód został trafiony od tyłu, co spowodowało uraz kręgosłupa (obrażenia z powodu gwałtownego ruchu głowy w przód i w tył, jak trzaśnięcie bitem). W rezultacie wystąpił nawracający ból od szyi w dół do ramion i palców, uniemożliwiający jej wykonanie codziennych obowiązków. Alopacyjne leczenie dawało tylko tymczasową ulgę. To w połączeniu z objawami alergii sprawiło, że jej życie było trudne i deprymujące.

W dniu 14 grudnia 2017 r. praktyk dał:

CC12.1 Adult tonic + CC18.5 Neuralgia + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine + CC20.7 Fractures...co 10 minut na 2 godziny, dalej 6rd.

Już pierwszego dnia jej ból zmniejszył się o 20%, w ciągu tygodnia było to 50%. Ataki kichania i duszności zaczęły stopniowo poprawiać. Nie miała już łzawych oczu. Tak więc dawkę zmniejszono do 3rd. Po kolejnych 3 tygodniach 14 stycznia 2018 r., wszystkie objawy uległy poprawie o 80% a w kolejnym miesiącu poprawiły się o 95%. W dniu 31 marca 2018 r. zgłosiła wyleczenie, dawkę stopniowo zmniejszono do 1rt i odstawiono 31 grudnia 2018 r. Na miesiąc grudzień 2019 r. nie wystąpił żaden nawrót objawów.

☞ Kącik odpowiedzi ☞

Pytanie 1: Czy u roślin i zwierząt możliwe jest oczyszczanie?

Odpowiedź 1: Nikt nigdy nie zgłosił przypadku oczyszczania u roślin czy zwierząt. Uważamy, że proces oczyszczania się jest mało prawdopodobny, bo istnieją one w zgodzie z naturą, czyli nie gromadzą toksyn. Ludzie natomiast je gromadzą na poziomie fizycznym i psychicznym, kierując się zmysłami. Podczas leczenia roślin i zwierząt dobrą ideą jest obserwacja w celu wykrycia subtelnych zmian w nich i prowadzenie detalnych zapisów oraz zgłaszanie nam ustaleń. Pomorze to w naszych badaniach.

+++++

Pytanie 2: W tomie 10 numer 4 biuletynu wyjaśniłeś, dlaczego wibronika nie jest kompatybilna z homeopatią. Nie jest jasne, czy możemy używać homeopatyczne krople/krem/toniki!

Odpowiedź 2: Można stosować homeopatyczne krople do oczu/uszu/nosa lub krem do stosowania zewnętrznego wraz z wibracjami; nie będą kolidować. Korzystanie z kropli do oczu Cineraria zostało zasugerowane w CC7.2 Partial Vision w książce 108CC. Homeopatyczne maści na skórę są zalecane w książce Vibrionics 2019. Toniki homeopatyczne można przyjmować razem z wibro z odstępem 20 minut.

+++++

Pytanie 3: Dlaczego radzimy przełknąć remedium na wodzie po minucie trzymania jego pod językiem?

Odpowiedź 3: Zawsze dobrze jest płukać usta po posiłku lub przekąsce, aby żadna cząstka jedzenia nie pozostała i podobnie należy zrobić przed braniem remediów. Płukanie remedium na wodzie przez kilka sekund spowoduje lepsze wchłanianie wibracji, bo zwiększy kontakt z częściami jamy ustnej.

+++++

Pytanie 4: Czy należy wzmocnić każdy lek alopatyczny osobno?

Odpowiedź 4: **Dobrze** to jest wzmocnić każdy lek pojedynczo, tak jakby każdy był inną kartą. Ponieważ wzmocnienie nie wpływa negatywnie na lek, należy oddać go pacjentowi, aby użył go jak zwykle. Jednak leki wymagające wzmocnienia przy tej samej sile działania można umieścić w tej samej butelce z próbka. Jeśli wszystkie tabletki nie dotykają dna butelki, dodaj alcohol etylowy i dobrze wstrząśnij, aby przenieść wibracje każdego leku do płynu. W każdym razie podaj tylko jedną butelkę z lekiem.

+++++

Pytanie 5: Jakie jest najbardziej prawidłowe ustawienie cyferblatu na SRHVP, gdy nie pracujemy?

Odpowiedź 5: Aby minimalizować zużycie tarczy, najwrażliwszej części SRHVP, można pozostawić ją na ostatnio używanym ustawieniu podanym w instrukcji SVP. Należy przestrzegać jednego środka ostrożności. Minimalne ustawienie 040, co odpowiada sile 1X, a maksymalna to (1)000 dla siły 10MM. Ilekroć pokrętko jest ustawione na (1)000 (jak w przypadku NM110 Essiac lub SM39 Tension lub neutralizujące), sugerujemy przesunięcie go nieco w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara i pozostawić na około 990. W przeciwnym razie, przy ponownym użyciu urządzenia możliwa pomyłka, nie zdasz sobie sprawy czy odczyt to 000, czy (1) 000, więc możesz przesunąć tarczę w niewłaściwym kierunku i uszkodzić tarczę; zdarzyło się to w kilku przypadkach.

+++++

Pytanie 6: Czy możemy zrobić remedium, łącząc CC i karty?

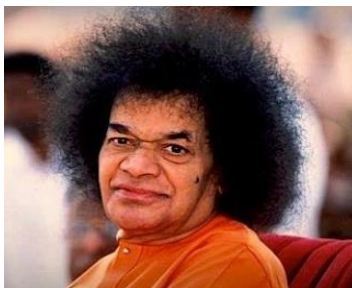
Odpowiedź 6: Wszystkie kombo są zrobione z kart i czasem leków homeopatycznych przy użyciu SRHVP. Skoro Wibrionika stale się rozwija w oparciu o informacje zwrotne od naszych praktyków, te kombinacje są aktualizowane od czasu do czasu dodając więcej wibracji, niektóre używają kart. Dlatego podczas wykonania remedium przy użyciu skrzynki 108CC idealne jest, aby praktyk dodał wibracje dowolnych kart najbardziej odpowiednich do przypadku od ręki.

+++++

Pytanie 7: Jak połączyć się z wewnętrzną jaźnią, aby mieć intuicję przy przepisaniu remediów?

Odpowiedź 7: Każdy z nas jest istotnie Boski, z innym kompleksem ciało-umysł. Wszyscy jesteśmy na różnych poziomach ewolucji duchowej w oparciu o wcześniejsze doświadczenia, zrozumienie, nawyki, tendencje i sadhanę. Natychmiastowe połączenie z wewnętrzną jaźnią może nie nastąpić w mgnieniu oka, kiedy tego chcemy. Należy dążyć do tego każdego dnia. Tylko krocząc ścieżką duchową wskazaną przez Swamiego, poprzez właściwy tryb życia, kontrolę zmysłów, oddaną sewę i praktyki duchowe – kontemplacja, siedzenie z pustym umysłem możemy osiągnąć Boskie połączenie z naszym prawdziwym Ja. Na koniec każdego dnia ofiaruj wszystkie owoce Bogu.

☞ Boskie słowa Mistrza Uzdrawiciela ☜



“Rodzaj spożywanego jedzenia decyduje o stopniu koncentracji, jaki możesz kontrolować; jego jakość i ilość decydują o tym, o ile twoja samokontrola jest zmniejszona czy podwyższona. Skazone powietrze i woda są pełne szkodliwych wirusów i zarazków i należy ich unikać za wszelką cenę. Są cztery zanieczyszczenia, przeciwko którym bądźcie czujni – ciała (usuwa się przez wodę), umysłu – (przez prawdomówność), rozumu – (przez właściwą wiedzę) i siebie (usuwanego przez żądę Boga). "Vaidhyo Narayano Harih", Shruthis deklarują. Bóg jest Doktorem. Szukajcie Go, polegajcie na nim, będziecie wolni od Choroby.”

... Sathya Sai Baba, "Food and health" Discourse, 21 September 1979
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume14/sss14-31.pdf>

+++++

"Potrzebne dziś ci, którzy czerpią przyjemność z bezinteresownej służby, ale takich rzadko się widuje. Wy, należące do Organizacji Sathya Sai Seva, każdy z was musi stać się sewakiem, chętnym do pomocy tym, którzy tego potrzebują. Każdy sevak (pomocnik) zostanie nayakiem (przywódcą), to świat będzie prosperował. Tylko kinkara (sługa) może wyrosnąć na Shankara (mistrza). Trzeba ego usunąć totalnie. Nawet jego ślad przyniesie katastrofę. Jakby długo robić dhyana, bez względu na stałość japa, małe ego sprawi, że stracą wyniki. Bhajan wykonany z egoistyczną dumą będzie równie surowy jak kraknie kruka. Więc, staraj się unikać ego psującego sadhanę nawet w małym stopniu."

... Sathya Sai Baba, "Lessons on seva sadhana" Discourse, 19 November 1981
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume15/sss15-31.pdf>

+++++

☞ Ogłoszenia ☞

Nadchodzące warsztaty (Uwaga na zmianę dat warsztatów AVP/SVP listopad-Grudzień 2020 r)

- ❖ **India Chennai:** Odświeżający - 18-19 stycznia 2020 kontakt B S Swaminathan na swami_bs99@yahoo.com czy telefon 9840-475-172
- ❖ **India Bangaluru:** Odświeżający – 8-9 lutego 2020 r. kontakt Shekhar na rsshakar@aol.iub telefon 9741-498-008
- ❖ **India Puttparthi:** AVP Warsztat 23-29 lutego 2020 kontakt Lalitha na elay54@yahoo.com czy telefon 8500-676-092
- ❖ **USA Richmond VA:** AVP Warsztat 3-5 kwietnia 2020 kontakt Susan na SaiVibrionics.usa.can@gmail.com
- ❖ **India Delhi-NCR:** Odświeżające seminarium 9-10 maja 2020 kontakt Dr Sangeeta Srivastava atdr.srivastava.sangeeta@gmail.com czy telefon 9811-298-552
- ❖ **India Puttparthi:** AVP Warsztat 8-14 lipca 2020 kontakt Lalitha na elay54@yahoo.com czy telefon 8500-676-092
- ❖ **India Puttparthi:** Uzupełniający warsztat dla SVP okresu 2018-19, 16-17 lipiec 2020 kontakt Hem na 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **India Puttparthi:** AVP Warsztat 24-30 listopada 2020 kontakt Lalitha na elay54@yahoo.com czy Telefon 8500-676-092
- ❖ **India Puttparthi:** SVP Warsztat 2-6 grudnia 2020 kontakt Hem na 99sairam@vibrionics.org

☞ Dodatek ☞

1. Porady zdrowotne

Zaprzyjaj się z suszonymi owocami dla zdrowia i energii

"Jedz z umiarem, żyj długo.... Ci, którzy wiedzą, że zdrowie fizyczne jest największym skarbem, bardzo starają się jeść tylko ustawiczne jedzenie. Niegotowane jedzenie, orzechy i owoce, kiełkujące rośliny strączkowe są najlepsze. Używaj ich przynajmniej na jeden posiłek, może na kolację; zapewni to długie życie. I należy dążyć do drugiego życia, aby wykorzystać go do służenia bliźnim..." Sri Sathya Sai Baba¹

1. Co to jest suchy owoc?

Jest to owoc, w którym owocnia, która jest ścianą owocu, nie jest papkowata. Suszone owoce obejmują suszone owoce i orzechy, które są biologicznie takie same, z dwiema głównymi różnicami. Każde ziarno owocowe może być rośliną, co nie jest możliwe w przypadku orzechów. Owoce mają sok, orzechy nie mają.

Co to jest suszone owoce? Mięisty owoc kurczy się, gdy woda usuwana (suszenie na słońcu, na suszarce lub odwadniaczu), pozostają suszone owoce o dużej gęstości energetycznej. Wszystkie suszone owoce mają słodki smak, zachowują większość ich wartości odżywczych i mają długi okres trwałości. Rodzynki (suszone winogrona), figi i morele to tradycyjne suszone owoce, są popularne, a dalej suszone brzoskwinie,

jabłka i gruszki. Żurawina jagody, wiśnie, truskawki i mango są wcześniej nasycone środkiem słodzącym do suszenia, a suszona papaja, kiwi i ananas są często owocami kandyzowanymi.

Co to jest orzech? Orzech to suchy owoc wypełniony tylko jednym nasionem, czasami dwoma. Orzechami są migdały, orzechy włoskie, nerkowce, pistacje, orzechy brazylijskie, laskowe, kasztany, żołędzie, pikany, sosnowe i makadami. Orzeszki ziemne – to rośliny strączkowe, jak i soczewica i groszek, choć nazywane orzechami ze względu na podobny profil żywieniowy.

2. Korzyści z suszonych owoców

Ogólne: Pyszne i bardzo pożywne, równoważne ze świeżymi owocami, ale w skondensowanej formie skoncentrowanej na całej zawartości cukru i kalorii dają uczucie sytości podczas jedzenia. Suszone owoce zawierają do 3,5 razy więcej błonnika, witamin i minerałów niż świeże owoce. Wszystkie suszone owoce są doskonałym źródłem fenolowych przeciwutleniaczy, które poprawiają zdrowie układu trawienego, zmniejszają uszkodzenia oksydacyjne, promują zdrowie mózgu, działają przeciwstarzeniowo, są przyjazne dla kości i skóry oraz zmniejszają ryzyko wielu chorób, w tym raka.

Szczególne zalety suszonych owoców

Rodzynki (59% cukru): Zapewniają cenne składniki odżywcze, szczególnie dla dzieci, w tym witaminę C, wapń, żelazo, potas i związki roślinne. Nie przyklejają się do zębów wystarczająco długo i mogą usuwać inne rodzaje cząstek żywności uwięzionych na zębach, chroniąc w ten sposób przed ubytkami zębów. Obniżają BP i cholesterol we krwi, zmniejszają stany zapalne i poprawiają poziomu cukru we krwi, zmniejszając ryzyko cukrzycy typu 2 i chorób serca.

Daktyle (64-66% cukru): Niezwykle słodkie, ale nie mogą powodować dużych skoków poziomu cukru we krwi ze względu na niski indeks glikemiczny. Idealne dla kobiet w ciąży ze względu na zawartość minerałów i żelaza, mogą sprzyjać rozszerzeniu szyjki macicy, minimalizując potrzebę porodu indukowanego. Są dobrym źródłem śladowego minerału, selenu, który obniża ryzyko raka pęcherza i prostaty oraz stresu fizjologicznego. Ponadto lekarstwo na niepłodność u mężczyzn.

Śliwki (38% cukru): Promuj zdrowe widzenie, bogate w beta karoten (który zamienia się w witaminę A) i witaminę K; mają naturalny efekt przeczyszczający ze względu na wysoką zawartość błonnika i sorbitolu, a także kontrolują nadreaktywny pęcherz. Są ważnym źródłem boru mineralnego do zapobiegania i zwalczania osteoporozy oraz doskonałym źródłem żelaza do zapobiegania i leczenia niedoboru żelaza. Będąc bardzo bogatymi w przeciwutleniacze, suszone śliwki chronią komórki organów.

Uwaga: Osoby cierpiące na wrzodziejące zapalenie jelita grubego mają unikać suszonych śliwek.

Figi (48% cukru): Uwielbiane za słodczy i łagodny smak, mają doskonałą jakość przeciwutleniaczy; są jednym z najlepszych źródeł witamin A, C, K i B oraz minerałów potasu i wapnia. Znane z łagodzenia zaparcia i pomagają w ogólnym leczeniu cukrzycy, dobrym dla skóry i włosów, figi mogą leczyć różne choroby skóry, takie jak wyprysk, bielactwo i łuszczyca.

Uwaga: Osoby uczulone na lateks kauczukowy lub pyłek brzozy lub owoce z morwy mogą również być uczulone na figi; osoby przyjmujące leki rozrzedzające krew mają unikać fig – mają dużo witaminy K.

Morele (53% cukru): Zawierają wiele niezbędnych witamin, minerałów i rozpuszczalnego błonnika, aby przyspieszać trawienie. Bogate w potas utrzymują równowagę płynów i zmniejszają ryzyko udaru mózgu. Są doskonałym źródłem beta-karotenu, witamin A, C i E oraz chronią oczy przed wszystkimi szkodami.

Suszone brzoskwinie, jabłka i gruszki: Brzoskwinie są pyszne i są źródłem węglowodanów, białka, oraz witamin A i C dla wzmocnienia układu odpornościowego. Odwodnione jabłka są bogate w kilka witamin z grupy B, które są dobre dla metabolizmu, wątroby, skóry; nadają także smaku wielu potrawom. Suszone gruszki bogate w witaminy C, E, kompleks B (jak kwas foliowy, są dobre dla zdrowia.

Inne zdrowsze suszone owoce: Mniej popularne: jagody, wiśnie i nasiona granatu, są uważane za najzdrowsze. W szczególności jagody Goi są uważane za współczesne super jedzenie o właściwościach przeciwbakteryjnych, przeciwgrzybiczych i przeciwzapalnych. Agrest indyjski (amla) z najwyższymi przeciwutleniaczami na szczycie listy.

3. Korzyści z orzechów

Ogólne: Bogate w tłuszcz i fenolowe przeciwutleniacze, witaminy, minerały i korzystny błonnik, orzechy są doskonałym jedzeniem o niskiej zawartości węglowodanów. Pomagają w odchudzaniu wbrew powszechnemu przekonaniu, że można przybrać na wadze ze względu na wysoką zawartość kalorii. Zapobiegają chorobom cywilizacyjnym oraz wspierają funkcję mózgu i zdrowie skóry.

Szczególne zalety orzechów

Migdały: Bogate w zdrowe tłuszcze, błonnik, białko, witaminę E, magnez i mangan, są uważane za cenne orzechy od czasów starożytnych i najbardziej lubiane. Redukują zły cholesterol LDL, stabilizują ciśnienie krwi i są doskonale dla zdrowia jelit – alkalizują przewód pokarmowy i równoważą pH organizmu.

Orzechy włoskie: Jeden z orzechów, mający kwas omega-3 do zapobiegania i walki z rakiem, aminokwasy utrzymujące zdrowe serce, składniki odżywcze zapobiegające zaburzeniom mózgu związanym z wiekiem oraz korzystny tłuszcz poprawiający parametry metaboliczne w cukrzycy typu 2. 90% przeciwutleniaczy znajduje się w ich skórce, a ponieważ łatwo się psuje, należy je przechowywać w szczelnych pojemnikach.

Uwaga: Osoby z opryszczką powinny je ograniczyć lub unikać, aż do całkowitego wyleczenia.

Orzechy nerkowca: Oprócz właściwości odżywczych orzechów, mają silny antyoksydacyjny pigment, zeaksantynę, bezpośrednio wchłaniany przez siatkówkę, zapobiegając zwyrodnieniu plamki żółtej przy starzeniu i utrzymując zdrowie oczu. Orzechy nerkowca pomagają utrzymać zdrowe i lśniące włosy.

Pistacje: Są bardzo pożywne i mają wszystkie zalety zdrowotne orzechów, mają wyjątkowy lekko słodki smak. Mają najwyższą zawartość zeaksantyny i luteiny wśród orzechów, doskonale dla oczu i serca; promują również zdrowie jelit i zmniejszają ryzyko raka jelita grubego.

Brazylijskie orzechy: O gładkiej konsystencji, o słodkim i ziemistym smaku, ten orzech jest podstawową dietą tubylców w lesie amazońskim. Tylko jeden orzech brazylijski zapewnia 100% dziennej dawki na selen, niezbędny minerał do metabolizmu i ważny dla funkcji poznawczych, i zdrowego układu odpornościowego, zdrowych lśniących włosów, płodności u mężczyzn i kobiet. Orzech ten nadaje skórze naturalny połysk oraz zapobiega trądzikowi, starzeniu się i rakowi skóry.

Orzechy laskowe: O słodkim smaku, można je jeść na surowo. Bogate w kalorie są bogatym źródłem tłuszczów jedno- i wielonienasyconych oraz kwasów tłuszczowych omega-6 i omega-9. Przeciwutleniacze są skoncentrowane w skórce, dzięki czemu idealnie nadają się do spożycia w całości, nieobrane i nieparzone. W czasach starożytnych były używane jako lek i tonik. Orzech laskowy jest powszechnie stosowany do aromatyzowania kawy i ciastek oraz do polewania i dekorowania deserów.

Kasztany: Wysoko odżywcze o niskim indeksie glikemicznym, są doskonale dla zdrowia. Pieczone są popularne, ale zwykle są kandyzowane, gotowane, gotowane na parze lub z chlebem. Wzmacniają Układ odpornościowy, zwiększają gęstość mineralną kości, poprawiają funkcję mózgu, łagodzą problemy trawienne, kontrolują BP i zapobiegają chorobom przewlekłym.

Żołędzie (orzechy z dębu): Bogate w witaminy, zwłaszcza B1 do B9 i wiele minerałów, żołędzie poprawiają trawienie, zwiększają poziom energii, utrzymują zdrowe kości i zmniejszają ryzyko chorób serca, cukrzycy i raka. Ale są gorzkie w smaku i trudne do metabolizowania ze względu na zawartość garbników tak więc, można je było jeść, gotując lub moczając, aż przestana brązowieć wodę. Wodę można nakładać na skórę, aby zmniejszyć stan zapalny, łagodzić oparzenia i wysypki oraz leczyć skaleczenia i rany. Najbardziej pożywnym sposobem spożywania żołędzi jest robienie z nich kawy tak, jak robimy to z ziaren kawy. Kawa Acorns byłaby w 100% wolna od kofeiny.

Pekan (orzech włoski), Orzeszki piniowe i makadami mają wszystkie właściwości odżywcze orzechów o smaku maślanym.

Ogólna uwaga: Jeśli ktoś ma alergię na orzechy, najlepiej ich unikać lub ograniczyć spożycie do absolutnego minimum.

4. Umiar jest kluczem do dobrego zdrowia

Dieta włączająca: Świeże owoce zawierają więcej witamin i minerałów niż suszone, bo proces suszenia może zniszczyć rozpuszczalne w wodzie witaminy B i C. Ale suszone owoce przewyższają świeże owoce pod względem zawartości błonnika i przeciwutleniaczy i powinny być ważną częścią naszej diety. Ich spożycie będzie stopniowo zmniejszać potrzebę tłuszczu i cukru w żywności, zapewniając odpowiedni metabolizm. Włączenie suszonych owoców do diety zwiększyło wydajność sportowców.

Umiarkowana ilość: Zdrowsza niż przetworzone jedzenie, większość z nich ma wysoka zawartość cukru i kalorii, szczególnie te nasycone środkami słodzącymi lub kandyzowanymi. Należy je spożyć z umiarem, aby zachować formę. Jedna porcja, czyli ćwierć szklanki lub jedna garść (30g) suszonych owoców, odpowiada 1 szklance świeżych owoców i wystarcza do zapewnienia potrzebnego kwasu foliowego. Podobnie, wystarczy jedna garść (30g) orzechów dziennie. Jeśli jest to niedrogi i praktyczny, codziennie można zażywać różne odmiany owoców i orzechów, oceniać wyniki, aby poznać wymagania własnego organizmu.

Najlepszy czas na suszone owoce: Najlepszy czas to poranek lub w ciągu dnia, najlepiej wraz z innymi pożywnymi potrawami. Suszone owoce można włączyć do diety dziecka w wieku 7-9 miesięcy po obserwowaniu ich wpływu na dziecko przez 2-3 dni.

Najlepszy czas na orzechy jest jak tylko ktoś jest głodny lub zmęczony, jako zdrowa przekąska z sałatka lub zupą. Ale najlepiej jest spożywanie orzechów rano wraz ze śniadaniem; pomaga zachować energię przez cały dzień i odeprzeć zmęczenie. Moczenie ich w wodzie przez noc uwolniłoby je od składników odżywczych i uczyniłoby je łatwo przyswajalnymi i absorbowanymi, zwłaszcza migdałów i orzechów włoskich. Sai Baba radził studentom brać codziennie namoczone 2-3 migdały po usunięciu skóry. Unikajcie orzechów nerkowca na oleju i orzechów w czekoladzie.

Uwaga: Ponieważ jest bardzo odżywczy, łatwo jest spożywać suszone owoce w nadmiarze; może to doprowadzić do przyrostu masy ciała, niestrawności i innych problemów. Uważajcie więc, ponieważ ciało powie, ile jeść.

Referencje i odwołania:

1. Sathya Sai Speaks, Volume 15, Chapter 21, Divine Discourse on Good Health and Goodness, 30 September 1981; www.sssbpt.info/English/sssivol15.html
2. <https://www.quora.com/What-is-the-difference-between-nuts-and-dry-fruits>
3. https://en.wikipedia.org/wiki/Dried_fruit
4. <https://www.bodyandsoul.com.au/nutrition/almonds-walnuts-cashews-get-to-know-your-nuts/news-story/e9d80be322939d514fdb6519b5e82ba5>
5. General benefits of dried fruits: <https://www.healthline.com/nutrition/dried-fruit-good-or-bad>
6. Moderation, Caution & Care: <https://heartmdinstitute.com/diet-nutrition/dried-fruit-healthy-sugar-bomb/>
7. Raisins: <https://www.newswise.com/articles/new-raisin-research-shows-several-health-benefits>
8. <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/are-raisins-good-for-you>
9. Dates: <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-dates>
10. <https://nuts.com/healthy-eating/benefits-of-dates>
11. Prunes: <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/top-benefits-of-prunes-prune-juice#iron>
12. <https://food.ndtv.com/health/7-amazing-prunes-benefits-1404766>
13. Figs: <https://www.healthline.com/health/figs>
14. Apricots: <https://www.healthline.com/nutrition/apricots-benefits>
15. Dried Peaches: <https://nuts.com/driedfruit/peaches/jumbo.html>
16. Dehydrated Apples: <https://healthyeating.sfgate.com/dehydrated-apples-healthy-5756.html>
17. Dried Pears: <https://nuts.com/driedfruit/pears/premium.html>
18. Diet: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15670984>
19. <https://www.health.harvard.edu/healthy-eating/is-eating-dried-fruit-healthy>
20. <https://parenting.firstcry.com/articles/dry-fruits-for-babies-when-to-introduce-and-health-benefits/>
21. Benefits of Nuts: <https://www.healthline.com/nutrition/8-benefits-of-nuts#section1>
22. <https://www.healthline.com/nutrition/9-healthy-nuts#section2>
23. Almonds: <https://draxe.com/nutrition/almonds-nutrition/>
24. <https://www.healthline.com/nutrition/9-proven-benefits-of-almonds>
25. Walnuts: <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-walnuts#section5>
26. <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/05/19/7-walnuts-benefits.aspx>
27. <https://www.nutritionfitnesscentral.com/proven-benefits-walnuts/>
28. Cashew nuts: <https://www.healthline.com/health/are-cashews-good-for-you#takeaway>
29. <https://food.ndtv.com/food-drinks/7-incredible-cashew-nut-benefits-from-heart-health-to-gorgeous-hair-1415221>
30. Pistachios: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/322899.php#myths-about-pistachios>
31. <https://www.healthline.com/nutrition/9-benefits-of-pistachios#1>
32. Obrazil nuts: <https://www.healthbecon.com/brazil-nuts-benefits>
33. Hazelnuts: <https://www.organicfacts.net/health-benefits/seed-and-nut/hazelnuts.html>
34. <https://draxe.com/nutrition/hazelnuts/>
35. <https://www.healthline.com/nutrition/hazelnut-benefits#section1>
36. Chestnuts: <https://www.organicfacts.net/health-benefits/seed-and-nut/chestnuts.html>
37. Acorns: <https://www.healthline.com/nutrition/can-you-eat-acorns#downsides>
38. <https://www.organicfacts.net/health-benefits/seed-and-nut/acorns.html>
39. Pecans: <https://food.ndtv.com/food-drinks/why-pecan-nuts-are-good-for-you-and-how-to-eat-them-1262183>
40. Pine nuts: <https://food.ndtv.com/food-drinks/8-health-benefits-of-pine-nuts-chilgoza-the-nutty-winter-treat-1621360>
41. Macadamias: <https://www.healthline.com/nutrition/9-healthy-nuts#section11>
42. <https://omigq.com/fruits/dried-fruit-health-benefits/>
43. <https://food.ndtv.com/food-drinks/what-is-the-best-time-to-consume-nuts-we-find-out-1749282>
44. Eat almonds: <https://sathyasaiwithstudents.blogspot.com/2012/11/do-you-eat-almonds.html#.Xqoz4i2B3nU>

+++++

2. AVP warsztat i odświeżenie, Puttaparathi, India, 16-22 listopada 2019



W tym intensywnym tygodniowym warsztacie było ośmiu uczestników z Indii i zagranicą. Francuski koordynator i dwóch innych SVP jako obserwatorzy pomogli nowym kandydatom. Wysoce interaktywne warsztaty na stadium przypadku zostały zaplanowane i kierowane przez dwóch starszych nauczycieli ^{10375 & 11422}, wspartych przez członka zespołu Hem Aggarwal, która wniosła cenny wkład na każdej kategorii książki 108CC i skutecznego pisania historii przypadków. Warsztaty zapewniły szkolenie praktyczne uczestnikom poprzez klinikę na żywo, a także pokazy i odgrywanie ról przez nauczycieli, uczestników i innych praktyków. Dr Jit Aggarwal podzielił się swoją podróżą z wibronika, interakcjami ze Swamim i

lekcjami, które wyciągał bezpośrednio od Niego. Dał cenne wskazówki na temat praktyki Miłości i Wdzięczności, akceptując wszystko, co przychodzi nam jako Dar Boży i drogę do bycia idealnym praktykiem. Wszyscy wykwalifikowani AVP złożyli przysięgę z powagą i szczerością szukając błogostawieństwa Swamiego.

+++++

3. SVP warsztat, Puttaparathi, India, 24-28 listopada 2019



Czterech kandydatów kwalifikowano na SVP po 5-dniowym intensywnym warsztacie prowadzonym przez tych samych członków wydziału ^{00006,10375 & 11422}. Francuski nauczyciel i koordynator ⁰¹⁶²⁰ i trzej inni starsi praktycy byli jako obserwatorzy, aby odświeżyć swoją wiedzę i w razie potrzeby udzielić pomocy. Praktyk ⁰³⁵⁸⁹ z Francji tłumaczył kandydata nieanglojęzycznego. W swoim przemówieniu Dr Aggarwal nakreślił oczekiwany udział SVP, znaczenie kroczenia ścieżką życia i jego stylu, znaczenie zasady "wybacz i zapomnij" dla własnej duchowej ewolucji i technikę, aby to zrobić. Zakwalifikowani kandydaci złożyli przysięgę przed Swamim i otrzymali swoje maszyny SRHVP z pokorą i postanowili dać z siebie

wszystko w sewie Sai.

+++++

4. Obozy świadomości w Bhadradi, Telangana, Indie, 8 i 17 grudnia 2019

8 grudnia, na dobrze zorganizowanym spotkaniu na szczeblu państwowym organizacji Telangana Sri Sathya Sai w Bhadrachalam, nasz starszy praktyk 11585 wygłosił wykład z prezentacją PowerPoint o tym, jak Swami pobłogosławił Wibronikę jako lek przyszłości, jak działa i kilka udanych historii przypadków. 21 na 50 uczestników zainspirowało się i zgłosiło się, by skorzystać z remedium na obozie wibronicznym zorganizowanym podczas lunchu.

Poprowadził również obóz uświadamiający w elektrowni ciepłej w Bhadradi, w którym uczestniczyli inżynierowie tam pracujący. Po wysłuchaniu jego inspirującej wypowiedzi 17 uczestników poddało się wibroleczeniu.

W obu obozach mówił także o procesie przyjmowania i tych, którzy wyrazili zainteresowanie nauką wibracji otrzymali wskazówki.



Om Sai Ram

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