

Sai Vibrionika - Novice

www.vibrionics.org

“Kadarkoli vidite bolnika, obupano ali žalostno osebo, to je vaše področje služenja.”

...Sri Sathya Sai Baba

Leto 11, številka 1

Jan/Feb 2020

V tej številki

☞ Z mize Dr Jit K Aggarwala	1 - 2
☞ Profili zdravilcev	2 - 4
☞ Primeri zdravljenja s kombi	4 - 8
☞ Kotiček za odgovore	8 - 9
☞ Božanske besede Mojstra zdravilca	10
☞ Obvestila	10
☞ Dodatek	11 - 15

☞ Z mize Dr Jit K Aggarwala ☞

Dragi zdravilci

Še eno čudovito leto je minilo. Globoko smo hvaležni našemu Gospodu, Sathya Sai Babi, za vse, kar smo se naučili in dosegli v letu 2019. Ko hitimo v novo leto, molimo za srečo, zdravje in uspeh vseh; vendar se samo nekateri od nas ustavimo in razmišljamo, kaj to resnično pomeni. V takšni molitvi se skriva ključ za smiselno življenje. Swami nas je opogumil, da se obrnemo globoko navznoter in iščemo odgovore na ta vprašanja. Dal nam je tudi različna navodila za smiselno življenje. Swami pravi: “Vzemite služenje. Roke ste dejansko dobili za to, da služite človeštvu. Kadar opravljate dobra dela, uživate mir v svojem življenju... Boga ne zanimajo čaščenje in druge duhovne prakse (spiritual practices)... Zanimata ga samo služenje in ljubezen. Če prepoznate pomembnost teh dveh duhovnih praks in tako ravnate, ne more biti višje sadhane.” ...Sathya Sai Baba, govor ob novem letu, 1 januar 2004.

Z veseljem vam sporočam, da smo v letu 2019 naredili dober napredek za dolgoročne cilje dviga organizacije vibrionike in hkrati okrepili sisteme ter uvedli stroge standarde za višje ravni kvalitete in dostopnosti služenja. Postavili smo nekaj pomembnih novosti in nekatere tudi dosegli. V nadaljevanju navajamo ključne zanimive dejavnosti.

1. Združenje vsebine omrežja (Website) – novi sodelavec v naši osnovni administrativni skupini, zdravilec 03560 je prevzel pomembno nalogo, da povezuje vsebino vseh 3 omrežij in jo usmerja v 2 novi omrežji, eno za javnost in drugo za zdravilce. Pri tej nalogi ga podpirajo starejši zdravilci, ki že opravljajo ključne vloge v administraciji.
2. Proces sprejemanja novih kandidatov in usposabljanje – uvedli smo novo kategorijo z imenom ‘Assistant Practitioner ‘AP’ – zdravilec pomočnik, za preprostejšo uvajanje in lažjo pomoč tistim, ki še ne uporabljajo računalnika in ne morejo slediti dopisnemu tečaju po internetu. Za to smo pripravili tudi nov in krajši priročnik za začetnike (Aps). Primeren je tudi za tiste, ki se želijo udeležiti osvežilnega tečaja. Za novince nameravamo uvesti intervju po internetu in za mentorje/učitelje izobraževanje z video konferenco z uporabo tehnike Zoom.
3. AVP priročnike zdaj lahko dobite v jezikih Hindi, Marathi, Kannada in Telugu in knjigo za 108CC smo prevedli v Marathi in Telugu.
4. Naši zvesti zdravilci so po sistemu izmenjave (rota system) imeli redne vibro klinike v obeh zgradbah za ženske in moške reditelje (Seva Dal) v Prašanthe Nilayamu. V letu 2019 smo v teh 2 klinikah zdravili 12,714 bolnikov.
5. Center vibrionike za odličnost (Excellence) – tik preden je Swami odšel iz fizične ravnari, smo mu predali naše letno poročilo s poslanstvom/vizijo: “S pomočjo Bhagawanovega navdiha, blagoslova in milosti si prizadevamo, da bo vibrionika dostopna v vsaki vasi in na vsakem sedežu Sai Samitija v naši domovini.

In po svetu brez plačila - molimo za ustanovitev centra za izobraževanje in raziskave, da bi usposabljali učitelje in zdravitelje ter izvajali raziskave za nadaljnji razvoj vibro zdravil. Prosimo, da postanemo popolno orodje v Swamijevih rokah ter dosežemo cilje in naloge, ki nam jih je postavil." Z Bhagawanovim blagoslovom smo v meditaciji pridobili zemljišče za gradnjo posvečenega Sai centra vibrionike v Puttaparthiju. Tako smo že v procesu vložitve prošnje, da bi začeli kmalu graditi. Zato vabimo vse zdravilce, ki bi prostovoljno sodelovali pri posebnih nalogah tega projekta, da se javijo direktno meni po email-u na 99sairam@vibrionics.org.

6. Mednarodna konferenca – ko dobimo dovolj prostovoljcev, načrtujemo izvedbo druge mednarodne ali evropske konference vibrionike, mogoče že v letu 2020.

7. Nekateri zdravilci so pripravili tabore zavedanja in zdravja, o tem poročamo v dodatku proti koncu novic. Vpliv teh taborov nas navdušuje. Vsi zdravilci, ki vas to zanima, lahko razširite priložnosti za zdravljenje in širite vibrioniko, da organizirate podobne tabore v različnih ustanovah, forumih, zgradbah ali uradih, šolah, kolidžih, templjih, družbenih centrih itd. Potem ko dobite vodenje naše organizacije - 99sairam@vibrionics.org, lahko starejši zdravilci pripravijo govore s pomočjo prikaza PowerPoint, ne samo o koristi in preventivi vibrionike, ampak tudi o tem, kako lahko nekdo postane zdravilec. Dodajamo še, da bi si moral vsak zdravilec prizadevati navdušiti vsaj eno osebo (najbolj verjetno enega izmed bolnikov), da dobimo več zdravilcev.

Zato načrtujemo, da bi bilo leto 2020 posebno leto za nas in si prizadevamo širiti nesebično služenje vibrionike. To lahko delamo samo, kadar se povezujemo v skupine. 1 januarja 2003 je Swami rekel: "...Duhovnost ni poslovno delovanje. Duhovnost je božanska palača, ki se povezuje v enotnosti. Samo enotnost v različnosti vam prinese srečo. Želim vam, da gojite takšno načelo enotnosti. Samo s tem načinom vaše služenje pridobi vrednost in posvečenost. <https://saispeaks.org/article/244>

Končujem s Swamijevimi besedami: "Vaše življenje spremenite v vrtnico, ki tiho govori v jeziku ljubezni in širi svoj vonj med vsa živa bitja."

Želimo vam sveto in srečno novo leto 2020!

Z ljubeznijo služimo Sai-ju.

Jit K Aggarwal

❧ Profili zdravilcev ❧

Zdravilka ^{01616 Hrvaška} je izkušena na področju farmacije in je trenutno glavna računovodkinja v svojem družinskem podjetju. Že v otroštvu je imela sočutje in razumevanje za potrebe ljudi okoli sebe, k Swamiju pa je prišla leta 1992. Za vibrioniko je izvedela od prijateljice med obiskom v Prashantiju leta 1999, takoj se je prijavila na tečaj in postala zdravilka. Po nekaj mesecih služenja je na svoje začudenje v omari našla 4 kartice - **NM20 Injury, NM36 War, NM91 Paramedic Rescue** in **SR275 Belladonna**, enake kot jih je že imela v škatli. Čutila je, da so se te kartice pojavile čudežno po Njegovi milosti s posebnim namenom, zato jih uporablja z različnimi rezultati, posebno v nujnih primerih. V preteklih 20 letih je zdravila preko 3000 bolnikov z akutnimi in kroničnimi boleznimi; to so visoki krvni pritisk, diabetes, artritis in alergije. Po njenih izkušnjah zdravila, ki jih naredimo s strojčkom in karticami, bolnikom hitro pomagajo. 27-letni ženski brez menstruacije od pubertete dalje je dala **OM24 Female Genital + SM39 Tension + SM41 Uplift**. V 6 mesecih je ženska imela normalne in redne menstruacije. Potem je zanosila dvakrat in rodila 2 zdrava otroka v 5 letih. Ta zdravilka pravi, da bi si ljudje morali redno čistiti telo zaradi parazitov in glist glede na prehranske navade in kvaliteto vode v več krajih. Še posebej previdni morajo biti ljudje, ki imajo domače živali. Predlaga kombo **NM1 Amoebic Dysentery + NM2 Blood + NM21 KBS + NM22 Liver + NM35 Worms + SR272 Arsen Alb...TDS** za 6 tednov. Po 1 mesecu bi morali ponoviti še za 4 tedne, da bi preprečili rast parazitov iz preostalih jajčec v organih. Za preventivo lahko jemljemo ta kombo 1 mesec **TDS** vsako leto. Mnogi njeni bolniki so bili po tem čiščenju bolj zdravi; njihove bolezni so same izginile. Podobno deluje **CC4.6 Diarrhoea** iz škatle 108CC. Sama najraje uporablja za hitro in dolgoročno olajšanje najmanjše število kombov, ki so posebni za



bolnikov problem. Ta zdravilka predlaga, da uporabljamo izvirsko ali pa prekuhano vodo za raztapljanje vibro kroglic,

ker ima voda v nekaterih mestih veliko raztopljenih elementov; to so težke kovine, kemikalije, klor in razni ostanki. Bolnikom, ki težko dobijo vodo dobre kvalitete, predlaga, da jemljejo zdravilo v obliki kroglic.

S pomočjo zdravljenja bolnikov z vibrioniko se je naučila delati brez pričakovanja, ker Swami vse ve. V osebni življenju ima ugoden standard in zdravo družino. S hvaležnostjo se počuti blagoslovljena vsak trenutek svojega življenja.

“Biti zdravilka je prav gotovo velika odgovornost in čast”, pravi ona. Seva jo je umirila in naučila se je biti potrpežljiva brez pričakovanja rezultatov. Po njenem mnenju bi morali zdravitelji gojiti lastnosti potrpežljivosti, vztrajnosti in ponižnosti za svoj duhovni razvoj.

Njeni primeri:

- [Alergija na črve](#)
- [Žolčni kamen](#)
- [Visoki krvni pritisk, srčni napad, demenca](#)

+++++

Zdravilka ^{01163...Hrvatska} je zdravnica, ki je delala na področju družinske medicine 37 let in je večino časa



posvetila preventivnemu zdravljenju. To je pomenilo skupinske seje z diabetiki, alkoholiki, debelimi in hipertoničnimi bolniki ter probleme družbeno nespremenljivega obnašanja šolarjev in mladostnikov. Zato je morala pri svojem poklicnem delu redno študirati različne predmete, tudi kardiologijo in gastroenterologijo, specializirala pa se je za diabetes z magisterijem (Master's degree). Poučevala je na medicinski šoli, pisala znanstvene razprave in bila aktivna na mnogih konferencah ter simpozijih. Imela je tudi odgovorno mesto v medicinskem centru in je bila članica odbora.

K Swamiju je prišla leta 1992 in je redno obiskovala Puttaparthi nekaj let. Sodelovala je v dejavnostih seve in imela blagoslov z nekaj intervjuji pri Swamiju. Leta 1996 je bila razočarana v zdravstvu po vojni v domači deželi, ko sta prevladali polifarmacija (uporaba mnogih zdravil) in administracija namesto skrbi za bolnike, zato se je odločila za spremembo službe. Iskala je alternativne tehnike zdravljenja, dobila diplomu v homeopatiji in jo nekaj časa uspešno izvajala poleg redne

službe. Na intervjuju leta 1997 je Swami rekel pred vsemi prisotnimi, da ni zadovoljna s svojim delom in ga želi spremeniti, kar lahko stori takoj, ko se vrne v svojo domovino. Po tem obisku si je prizadevala spremeniti službo, pa ni mogla! Spoznala je, da je Swami hotel, da ona spremeni način, kako opravlja svoje delo. Nadaljevala je v isti službi z večjo pozornostjo in postala bolj ljubeča do bolnikov.

Spominja se lepe izkušnje z mucko, ki jo je verjetno mati zapustila zaradi nepravilnega repa in je prišla v zdravilkino hišo. Kadarkoli je šla mucka iz hiše, so jo druge mačke napadle in se je vrnila z ranami in praskami, še posebej na repu, enkrat celo brez dlake na vratu. Zdravilka jo je poskušala namazati z oljem, pa mucka ni dovolila dotika. Nekega dne jo je uspela z rokama ujeti okoli vratu in jo je posipala z vibhutijem, ko je spala na stolu. Čeprav se je kmalu zopet skrila, je že drugi dan čudežno imela dlako na vratu in vse rane so izginile! To je poglobilo njeno zaupanje v Swamija. Za vibrioniko je slišala ob obisku Puttaparthija leta 1996, pa se ni mogla priključiti na tečaj. Leta 1999 je Swami naročil Dr Aggarwalu, da opravi tečaj za pripravljene kandidate na Hrvaškem. Na tej delavnici je postala zdravilka, a je v naslednjih letih zdravila le malo bolnikov. Šele leta 2013, ko se je upokojila iz medicinske službe, je začela doma resno zdraviti bolnike z vibrioniko. Do zdaj je redno in uspešno zdravila preko 500 bolnikov s pravilnim nadaljevanjem za različne bolezni. To so diareja, kolcanje (hiccups), vnetje očesa, menstrualna krvavitev, prehlad, gripa, ledvični kamni, poškodbe in zlomi; zdravila je tudi domače živali in rastline. Prepričana je, da ni imela dosti bolnikov, ker na Hrvaškem slabo poznajo vibro zdravljenje, a zdaj se položaj popravlja in si prizadevajo širiti zavedanje o vibrioniki.

Ta zdravilka je imela več zanimivih izkušenj med zdravljenjem bolnikov z vibrioniko in jih nekaj navaja. Naslednji kombo je zelo hitro ozdravil glavobol : **NM6 Calming + NM85 Headache-Blood Pressure + SM41 Uplift**. 80-letna ženska je imela hud glavobol 2 leti in ji zdravniki specialisti niso mogli pomagati, s tem kombom pa je glavobol prenehal v nekaj dneh.

Ko je zdravila herpes zoster, je bil presenetljiv rezultat v 3 tednih z **NM36 War + NM59 Pain + NM60 Herpes + SM26 Immunity**. Pri enem bolniku je herpes izginil v 24 urah. Tudi zdravilka je imela močan herpes, ko je dobivala kemoterapijo za cervikalnega raka. Zdravilo in vibhuti sta težavo ozdravila brez bolečin in brazgotin. V 10 letih je uspešno zdravila okoli 10 bolnikov s herpesom. 36-letna ženska s poicističnimi jajčniki je bila zdrava po 3 mesecih s kombom **OM24 Female Genital + BR16 Female**.

Dve ženski z rakom sta z vibro zdravili imeli olajšanje stranskih učinkov kemoterapije in obsevanja:

- 70-letna ženska je imela mastektomijo (odvzem dojke) leta 2016, potem pa kemoterapijo in obsevanje zaradi invazivnega raka na levi dojki. Zdaj nima raka, zdravo živi in jemlje vibro in alopatsko zdravilo.
- 61-letna ženska je kadila, septembra 2014 pa je dobila diagnozo 'mesothelioma' (redka in agresivna oblika raka v varovalnem tkivu pljuč zaradi vdihavanja azbesta). Imela je kemoterapijo in neuspešno operacijo, zato so ji rekli, da bo verjetno živela samo še 2 leti. Še naprej je jemala vibro zdravila in ni več šla na kemoterapijo ter preglede. Pred 3 leti je dočkala rojstvo vnukinje, uživa svoj čas z družino in vibrioniki pripisuje svoje podaljšano življenje.

Ta zdravilka aktivno sodeluje v različnih projektih seve v Sai centru 'Prema Vahini' v Splitu na Hrvaškem, kjer pomaga revežem in beguncem ter ustvarja ekološko zavedanje s čiščenjem okolja. Skupaj z drugimi zdravilci je ob novoletnem praznovanju pripravila govor o vibrioniki z namenom, da ljudem ponudi zdravljenje ob koncu dogodka. Prepričana je, da bodo s takšnim prizadevanjem ljudje spoznali možnosti zdravljenja z vibrioniko.

Ta zdravilka je vedno čutila potrebo pomagati drugim in je hvaležna Swamiju, da jo je na to pot usmeril z vibrioniko. Dolgotrajno zdravniško delovanje in vibrionika sta jo naučila, da nežnost in ljubeznivost, skupaj z molitvijo pomagata za uspešno zdravljenje in zadovoljstvo bolnikov. Proti stresu se ukvarja s nekaj hobiji; to so planinarjenje, gimnastika in umetniško oblikovanje posode. Kadarkoli ima dvom ali težavo, se poveže z notravnim sebstvom in po Swamijevi milosti dobi vodstvo ter rešitev problemov. Tako izpolnjuje namen svojega življenja, srce pa se napolni z radostjo in ljubeznijo do vseh.

Njeni primeri:

- [Addiction - zasvojenost](#)

☞ Primeri z uporabo kombov ☞

1. Alergija na črve ^{01616...Hrvaška}

39-letni moški je 25 let trpel zaradi izpuščajev po telesu, posebej na obrazu, diagnoza je bila 'urticaria' (hives - koprivnica). Testi so pokazali, da je alergičen na več vrst hrane. V preteklih 2 mesecih je bilo stanje slabše z oteklimi izpuščaji. Vzel je alopatska zdravila, a ni bilo izboljšanja. Zato je prekinil ta zdravila in šel k zdravilki 18 maja 2018.

Zdravilka je opazila, da si je pogosto drgnil nos, kar nakazuje črve (gliste ?) in mu je predlagala, da si da pregledati blato, dala pa mu je to zdravilo:

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

Po 1 tednu je sporočil, da ima manj izpuščajev in nos ga ne srbi več. Čez 4 tedne, 25 junija 2018, je izpuščaj izginil, v blatu pa je opazil nekaj črvov in bele pike, ni pa dal blata pregledat. Zdravilka je kombo spremenila:

#2. **CC21.3 Skin allergies + NM35 Worms...OD**

29 julja 2018 je sporočil, da se dobro počuti in lahko je vse vrste hrane brez reakcije; tudi črvov ni bilo v blatu. Zdravilo #2 so postopoma zmanjševali in prekinili 15 septembra 2018. Čeprav ni imel alergije, je po 1 letu vzel zdravilo #2 še za 1 mesec, da bi očistil telo morebitnih parazitov. Do decembra 2019 se znaki niso ponovili.

Če uporabljate škatlo 108CC, dajte #1. **CC4.6 Diarrhoea + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.3 Skin Allergies;** #2. **CC4.6 Diarrhoea + CC21.3 Skin Allergies**

+++++

2. Žolčni kamen ^{01616...Hrvaška}

Leta 2018 je 53-letna ženska dobila diagnozo žolčnega kamna, velikega okoli 2.5 cm. V preteklem letu je imela vsak dan bolečine v trebuhu, ki so bile hujše po vsakem obroku. Drugače je bila zdrava in brez

zdravil, bala pa se je poslabšanja, ker je njena stara mati umrla zaradi počenega žolčnika, v družini pa so imeli ledvične kamne.

Ker se je odločila samo za vibrioniko, je 21 januarja 2019 prišla k zdravilki in so ji dali:

#1. SR275 Belladonna 1M + SR325 Rescue...vsakih 10 minut za 1 uro, naprej pa 6TD

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

Že naslednji dan je sporočila, da se je bolečina zmanjšala za 50%. 2 marca 2019 je sporočila občutno zmanjšanje bolečine, zato so doziranje **#1** znižali na **QDS** in prekinili po 1 tednu, zdravilo **#2** pa je nadaljevala **TDS**. K zdravilki je ponovno prišla 15 marca 2019 in povedala, da je imela UZ test, ki je pokazal samo nekaj kamenčkov. Počutila se je dobro in je lahko jedla brez bolečin.

Zato so zdravilo **#2** spremenili na:

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

28 aprila 2019 je ponovni UZ pokazal žolčnik brez kamna ali peska. Po 1 tednu so doziranje **#3** znižali na **OD**, potem na **OW** in prekinili po 1 mesecu. Do decembra 2019 se težave niso ponovile.

Urednikova opomba: Kot preventivo bi bilo dobro dati **CC17.2 Cleansing...TDS** za 1 mesec in nato **CC12.1 Adult tonic...TDS** za 1 mesec skozi eno leto. Prosim, zapomnite si, da vibro zdravila večji kamen najprej zdrobijo na manjše kose in potem odstranijo še pesek.

Da bi preprečila ponovno tvorbo kamnov, bi bolnica morala spremeniti svojo prehrano in jesti manj bogate hrane, na primer masla, smetane, mesa itd.

*Če uporabljate škatlo 108CC, dajte **#1. CC4.7 Gallstones***

+++++

3. Visoki KP, srčni napad, demenca ^{01616...Hrvaška}

78-letna ženska je imela alopatsko zdravilo za visoki KP že 30 let, julija 2017 pa lažji srčni napad in je obležala. Dobila je zdravila za depresijo in srce. Pred 1 mesecem je dobila še demenco, ni več poznala ljudi in je težko imela odprte oči.

19 julija 2017 je njena hči prišla k zdravilki, ki je bolnici dala to zdravilo:

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

Stanje bolnice so spremljali vsak dan. Po 1 tednu je začela prepoznavati ljudi okoli sebe. Zaradi antidepresivov pa je ostala v postelji.

12 avgusta 2017 so zdravilo **#1** okrepili:

#2. CC15.1 Mental & Emotional tonic + #1...TDS

30 avgusta 2017 je hči sporočila, da se je bolnica že pred tem odločila znižati doziranje antidepresiva na polovico, ko je bila že bolj budna in pri zavesti, zdaj pa ga je prenehala jemati. Alopatsko zdravilo za srce in KP je jemala še naprej po navodilu zdravnika.

Ker je bolnica še vedno bila v postelji, je zdravilka dala dodatno zdravilo na strojčku SRHVP:

#3. SR291 Gelsemium + SR359 Zincum Met...QDS

Po 1 mesecu je bolnica začela sama hoditi s pomočjo hojice. Zato so 29 septembra 2017 prenehali dajati zdravila **#2** & **#3** in ju nadomestili z naslednjim:

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

Do decembra 2019 se znaki niso ponovili, njeno stanje je stabilno in bolnica hodi normalno. Zdravilo želi še naprej jemati **TDS**.

Urednikova opomba: Svetujemo tudi potenciranje alopatskega zdravila zaradi stranskih učinkov.

*Če uporabljate škatlo 108CC, dajte **#3. CC18.4 Paralysis***

+++++

4. Zasvojenost ^{01163...Hrvaška}

51-letni ribič je bil alkoholik že 20 let, družina ga je ves čas kritizirala, pa ni ničesar ukrenil. Bil je dolžan, prenehal je preživljati družino, izogibal se je domačim opravilom v hiši in na vrtu, postal je jezen človek. Novembra 2017 je izgubil apetit, ves čas je bil utrujen in pozabljiv, življenje ga ni zanimalo. Junija 2018 je dobil bolečine v mišicah in hrbtu, mehurja ni mogel nadzorovati, erektilna funkcija ni delovala. Po dolgem prigovarjanju domačih je pristal, da bo manj pil. Sprejel je samo zdravljenje z vibrioniko.

11 oktobra 2018 je prišel k zdravilki in rekel, da se hoče znebiti zasvojenosti, zato so mu dali:

#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...TDS

Živel je na otoku in je obljubil, da se oglasi vsake 3 mesece, zato so mu dali zdravilo za 3 mesece. Po 10 dneh je sporočil, da je zmanjšal pitje za 30%. 11 januarja 2019 je prišel po novo zdravilo in povedal, da je pitje zmanjšal za 70% ; zdaj je trdo delal, da bi odplačal svoje dolgove kot odgovoren družinski človek. Tudi do družine je postal ljubeznivejši. Vsi znaki so se občutno izboljšali, zato se je počutil bolj zdrav in srečen. Čutili so njegovo odkritosrčnost in resnost pri jemanju zdravila. 16 maja 2019 je sporočil 100% obnovitev apetita, moči, spomina in zdravja skeleta, 80% pa za pitje, nadzor mehurja in erektilne funkcije. Zato so zdravilo #1 spremenili:

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

Čez nekaj časa je zopet izgubil voljo in septembra 2019 je žena opazila, da ni več prinesel domov denarja in po hiši so bile skrite steklenice alkohola; to je pomenilo, da je mož zopet začel piti. Takoj je ukrepala, da ne bi mož zopet zbolel, zato ga je 10 septembra peljala k zdravilki. Bilo mu je žal, priznal je svojo nemoč in po 2 urah svetovanja je zopet obljubil, da ne bo pil več kot 1 kozarec dnevno.

Obe težavi z erektilno funkcijo in mehurjem sta skoraj izginiti, zato je zdravilka dala novo zdravilo:

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

Decembra 2019 je ohranjal obljubljeni omejitve pitja. Vsi drugi znaki so izginiti in se niso ponovili. Zdravilo #3 TDS še jemlje naprej.

Urednikov opomba: Težki alkoholiki so po navadi razdražljivi (bad temper), ker njihova jetra izgubijo ravnovesje. **NM64 Bad Temper** pomaga; prisoten je v kombi **CC4.2 Liver & Gallbladder tonic**, ki je priključen kombi **CC15.3 Addictions**.

+++++

5. Miller Fisher syndrome 03542...UK-Združeno kraljestvo

63-letna ženska je bila zdrava z normalnim vidom. Ko je prišla iz Indije v Združeno kraljestvo tretji teden junija 2018, naenkrat ni mogla premakniti levega očesa; zdelo se ji je, da je zamrznilo na svojem položaju in je slabo videla. Takoj je šla k zdravniku 25 junija 2018. Poslali so jo k očesnemu zdravniku, ki je stanje imenoval 'Miller Fisher syndrome'. To je redko avtoimunska stanje živca, ki paralizira očesne mišice in reflekse, včasih tudi z odpovedjo pljuč (respiratory failure). Temu pogosto sledi virusna bolezen, te pa ženska ni imela. Njen mož je vibro zdravilec v Indiji, zato se na splošno izogiba alopatskim zdravilom. Po 1 tednu ji je uspelo najti lokalnega zdravilca 2 julija 2018. Do takrat se je stanje njenih oči še poslabšalo. Zdravilec ji je dal:

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...QDS

CC19.3 Chest infections chronic je vključen, da bi zmanjšali možnost dihalne infekcije.

Po 1 tednu sta se gibanje prizadetega očesa in vid izboljšala za 50%. Po 2 tednu 17 julija je bolnica sporočila, da je videla in premikala oči normalno. Preverili so, da so njeni znaki zares izginiti in so 23 julija doziranje znižali na **TDS**, potem pa postopoma zmanjševali in 13 avgusta 2018 prekinili. Decembra 2019 je bolnica potrdila, da ni bilo ponovitve in njene oči so normalno delovale.

Urednikova opomba: Prognoza za večino ljudi s to boleznijo je dobra. V večini primerov se zdravljenje začne v 2 do 4 tednih po pojavu znakov in se konča po 6 mesecih.

+++++

Cvetoča rastlina - impatiens 03582...Južna Afrika



Kmalu po tečaju za AVP je zdravilka hotela videti učinek vibrionike na rastline. Kupila je pladenj sadik impatiens (lizike – busy Lizzie – glejte sliko) 26 septembra 2019 in naslednji dan jih je posadila v 2 lončeni posodi, poleg že rastočih miniaturnih iglavcev, ker imajo lizike rade senco.

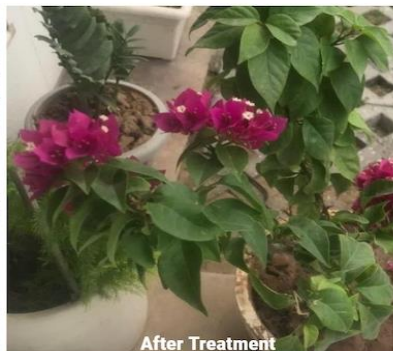
Prvi lonec je začela zalivati s kombom: **CC1.2 Plant tonic...BD** prvi teden, potem pa **2TW** naslednja 2 tedna.

Drugi lonec je bil kontrolni in ga je zalivala istočasno samo z vodo iz pipe.

8 oktobra 2019 je bila zdravilka vesela, ko je videla rastline v prvem loncu z velikimi listi in zdravo cvetje, ki je trajalo 8 dni. Rastline v drugem loncu so zacvetele 4 dni pozneje 12 oktobra 2019 z manj in manjšimi cvetovi, ki so trajali 6 dni (na sliki). To je zdravilko prepričalo, da vibrionika zdravi bolni ljudi in živali, rastlinam pa pomaga pri rasti.



7. Posušene rastline in brez listov 11606...Indija



V zdravilkini hiši sta se 2 rastlini posušili in nista imeli listov (Bougainvillea in Asparagus fern) ter vejic od februarja 2019 (glej sliki).

Od 15 marca 2019, ko je postala zdravilka, je obe rastlini zdravila s kombom:

#1. CC1.2 Plant tonic...OD

Ker po 15 dneh ni bilo napredka, je kombo okrepila 1 aprila:

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

Postopoma po 2 tednih sta se rastlini začeli obnavljati. Po naslednjih 4 tednih sta rastlini postali sveži in zdravi, skoraj v dvojni velikosti! Asparagusna praprotna na začetku ni imela zelene barve, zdaj pa je bila čudovita. Bougainvillea je začela cveteti. Zdravilo so počasi zniževali in ga prekinili junija 2019. Asparagus je še naprej zdrav. Ker se je zdravilka preselila pred nekaj meseci, druge rastline ni

uspela vzeti s seboj v novi dom.

8. Bolečina zaradi poškodbe 11606...Indija

40-letna ženska iz vasi z nizkim dohodkom je pred 4 leti padla v kopalnici. To je povzročilo bolečino, ki se je širila od križa v levo nogo, koleno in stopalo. Ni imela denarja za zdravnika. Ko je izvedela za vibro zdravila, je pri zdravilki dobila 26 marca 2019 naslednje:

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...TDS

Prva 2 dni je bolnica občutila slabost in omotico (pullout), tretji dan pa je bila v redu. Čez 2 tedna je sporočila, da nima več bolečin in je hotela prenehati jemati zdravilo. Svetovali so ji, da nadaljuje še nekaj časa, potem pa znižuje. Z odporom je jemala še 1 teden, doziranje so znižali na OD in ustavili 29 aprila 2019. Decembra 2019 je bolnica potrdila, da ni ponovitve. Niso je uspeli prepričati, da bi jemala Adult tonic in Cleansing za preventivo.

+++++

9. Menstrualna motnja ^{03560...ZDA}

48-letna ženska je imela v 4 preteklih letih veliko težav, k zdravilki pa je prišla 4 novembra 2017. Menstruacija je bila sicer redna, a že drugi dan je imela močno krvavitev in krče, ki so ji vzeli moč in ni mogla delati nekaj dni. Izogibala se je alopatskemu zdravilu (dražilo je želodec), čeprav je po tednu ali dveh bila normalna. Poleg tega je imela bolečino v desni peti, krčne žile na obeh nogah, suho in srbečo kožo ob mečih in gležnjih ter premalo Vitamina-D po diagnozi.

Dali so ji:

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

Za vitamin D so ji svetovali polurno sončenje na dan.

Po 3 dneh je imela normalno menstruacijo in ni bilo krčev. Ob tem hitrem olajšanju je bila začudena. V času menstruacije je lahko delala brez težav in zdravilo je redno jemala. Po 3 tednih je bolečina v peti skoraj izginila. Po še 1 mesecu 2 januarja 2018 je prenehalo tudi srbenje suhe kože v nogah. 4 aprila 2018 je sporočila, da so se krčne žile do januarja popravile za 50%, zdaj pa so normalne. Svetovali so ji, da redno telovadi z nogami in uživa polnovredno hrano. V preteklih 4 mesecih se ni nobena težava ponovila. Zato so doziranje zniževali 6 tednov in ga prekinili 16 maja 2018. Ker se je bolnica prepričala o učinkovitosti vibrionike, zdaj pošilja k zdravilki družinske člane, prijatelje in sorodnike. Do decembra 2019 se njeni znaki niso ponovili.

+++++

10. Mišična bolečina, dihalna alergija ^{03560...ZDA}

46 letna ženska je že 4 leta imela pogosto kihanje, solzne oči in zadihanost nekajkrat dnevno, ker je bila alergična na navadni in cvetni prah. Občasno je jemala alopatsko zdravilo za trenutno pomoč, kadar ni mogla prenašati alergije.

Pred 9 meseci je imela nesrečo, ko je nekdo udaril v njen avto od zadaj in to je povzročilo nenadno bolečino (poškodba zaradi močnega giba glave naprej in nazaj kakor z bičem). Zato se je njena bolečina ponavljala od vratu v obe roki in prste in je težko opravljala dnevne posle. Alopatsko zdravilo je pomagalo samo začasno. Skupaj z alergijo je postalo njeno življenje težko in depresivno.

14 decembra 2017 so ji dali:

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...na vsakih 10 minut 2 uri, potem pa 6TD

Že prvi dan se je bolečina zmanjšala za 20%; po 1 tednu za 50%. Tudi kihanje in zadihanost sta se postopno izboljševala. Oči niso bile več solzne. Doziranje so znižali na TDS. Po nadaljnjih 3 tednih 14 januarja 2018 so se vsi znaki izboljšali za 80% in po 1 mesecu na 95%. 31 marca 2018 je bolnica bila zdrava, zato so doziranje postopoma zniževali do OW in prekinili 31 maja 2018. Do decembra 2019 ni bilo ponovitve.

☞ Kotiček za odgovore ☞

Vprašanje 1: Ali lahko imajo rastline in živali 'pullout'?

Odgovor 1: Nihče nam še tega ni sporočil. Verjamemo, da 'pullout-a' nimajo, ker rastline in živali živijo v soglasju z naravo in si ne gradijo toksinov. Ljudje si jih nabiramo v mentalni in fizični ravni, ker sledimo

svojim čutom. Kadar zdravite rastline in živali, jih opazujte in kadar zasledite pri njih kakšno subtilno spremembo, si zapisujte ter nam sporočite. To nam bo pomagalo v naših raziskavah.

+++++

V 2: V letu 10, številki 4 novic, ste razložili, zakaj vibrionika ne sodeluje s homeopatijo. Ni jasno, če lahko uporabljamo homeopatske kapljice/kremo/tonik!

O 2: V redu je, da uporabite homeopatske kapljice za oči/ušesa/nos ali mazilo za zunanjo uporabo skupaj z vibracijami; te snovi ne bodo motile. Uporabo Cineraria očesnih kapljic navajamo v kombu CC7.2 Partial Vision v knjigi 108CC. Homeopatska olja za kožo priporočamo v knjigi Vibrionika 2019. Homeopatske tonike lahko jemljemo skupaj z vibracijami z odmorom 20 minut ali več.

+++++

V 3: Zakaj nam svetujete, da mešamo vodo z zdravilom, potem ko smo jo imeli pod jezikom eno minuto?

O 3: Po vsakem obroku ali hrani je dobro splakniti usta, da ne ostanejo delci hrane in tako bi morali narediti tudi pred jemanjem zdravila. Vrtenje vode in zdravila nekaj sekund pripomore k boljšemu vsrkavanju vibracij, tako se dotikajo vseh delov ust.

+++++

V 4: Ali bi morali potencirati vsako alopatsko zdravilo posebej?

O 4: Tako je prav, kakor da je vsako zdravilo posebna kartica. Ker s potenciranjem ne vplivamo dosti na alopatsko zdravilo, ga vrnemo bolniku, da ga uporabi. V isto stekleničko lahko damo več zdravil, ki zahtevajo enako potenco. Če se vse tablete ne dotikajo dna stekleničke, dodamo etil alkohol in dobro pretresemo, da prenesemo vibracije vsakega zdravila v tekočino. V vseh primerih dajte samo eno stekleničko potenciranih zdravil.

+++++

V 5: Katera vrednost na številčnici strojčka SRHVP je najprimernejša, kadar ga ne uporabljamo?

O 5: Številčnica je najobčutljivejši del strojčka SRHVP, zato jo puščamo na nazadnje uporabljeni vrednosti. Bodite pozorni na naslednje. Najmanjša vrednost na naših karticah je 040, ki odgovarja potenci 1X in najvišja je (1)000 za potenco 10 MM. Kadarkoli imate število (1)000 (kakor pri NM110 Essiac ali SM39 Tension ali nevtralizacija), predlagamo, da jo malo premaknete nazaj in pustite na okoli 990. Če uporabite strojček šele čez čas, se lahko zmedete ali je številka 000 ali (1)000, zato bi lahko številčnico potisnili v napačno smer in jo pokvarili; to se je v nekaj primerih že zgodilo.

+++++

V 6: Ali lahko naredimo zdravilo v kombinaciji kombov CC in kartic?

O 6: Vse kombe pripravljamo iz kartic in nekaj homeopatskih zdravil z uporabo strojčka SRHVP.

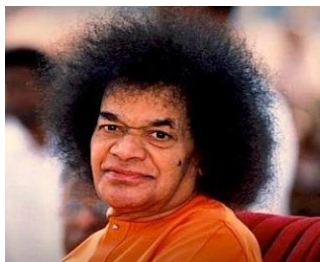
Vibrionika se ves čas razvija s pomočjo naših zdravilcev in kombe občasno dopolnujemo z več vibracijami, nekatere s karticami. Zato je prav, da zdravilec ob uporabi škatle 108CC, doda še vibracije kakšne kartice, ki je najprimernejša za bolnikovo težavo.

+++++

V 7: Kako se povežemo z notranjim sebstvom, da dobimo intuicijo za pripravo zdravil?

O 7: Vsak izmed nas je v bistvu božanski z različno celoto (complex) telesa in uma. Vsi smo na različnih ravneh duhovne evolucije, ki temelji na preteklih izkušnjah, razumevanju, navadah, nagnjenih in opravljeni sadhani. Takojšnja povezava z notranjim sebstvom se morda ne zgodi v trenutku, kadar to želimo. V to smer bi morali vztrajno delovati dan za dnem. Božansko povezavo z resničnim Jazom lahko dosežemo samo po poti, ki nam jo je pokazal Swami s pravilnim načinom življenja, nadzorom čutil, predano sevo in duhovno prakso kontemplacije ali tihega sedenja brez misli. Ob koncu dneva predajte vse sadove Bogu.

☪ Božanske besede Mojstra Zdravilca ☪



“Vrsta hrane, ki jo uživata, odloča o stopnji zbranosti, ki jo imate; kvaliteta in količina pa odločata, koliko samokontrole se zmanjša ali poveča. Onesnažen zrak in voda sta polna škodljivih virusov in klic in se jih moramo na vsak način izogibati. Človek mora biti pozoren na 4 vrste onesnaženja - telesa (lahko odstranimo z vodo); uma (odstranimo z resnico), razuma (odstranimo s pravilnim znanjem) in jaza (self- odstranimo s hrepenenjem po Bogu). "Vaidhyo Narayano Harih", pravijo sveti spisi. Bog je zdravnik. Iščite ga, zanesite se na njega in boste osvobojeni bolezni.”

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

+++++

“Danes potrebujemo tiste, ki z veseljem opravljajo nesebično služenje, ampak takšne ljudi redko vidimo. Vi, ki pripadate Sathya Sai Seva Organizaciji, vsak od vas mora postati služitelj (sevak), ki je navdušen pomagati tistim, ki pomoč potrebujejo. Ko bo sevak postal 'nayak' (leader-vodja), bo svet uspeval. Samo 'kinkara' (služabnik) se lahko razvije v 'Shankara' (Master - mojstra). Seveda pa moramo odstraniti ego. Že sled ega lahko prinese polom. Kakorkoli dolgo meditirate, ponavljate ime, že malo ega uniči te rezultate. Petje badžanov z egoističnim ponosom postane grobo kakor vranino krakanje. Zato poskusite vsaj malo odstraniti ego iz vaše sadhane.”

...Sathya Sai Baba, "Lessons on seva sadhana"-Lekcije o sevi sadhani, Discourse-govor-19 November 1981
<http://www.sssbpt.info/ssspeak/volume15/sss15-31.pdf>

+++++

☪ Obvestila ☪

Delavnice v pripravi (Bodite pozorni na datume AVP/SVP November-December in delavnice 2020)

- ❖ **Indija Chennai:** Osvežilni seminar 18-19 januarja 2020, kontakt B S Swaminathan na swami_bs99@yahoo.com ali po telefonu 9840-475-172
- ❖ **Indija Bengaluru:** Osvežilni seminar 8-9 februar 2020, kontakt Shekhar na rsshekar@aol.in ali po telefonu 9741-498-008
- ❖ **Indija Puttaparthi:** AVP delavnica 23-29 februar 2020, kontakt Lalitha na elay54@yahoo.com ali po telefonu 8500-676-092
- ❖ **ZDA Richmond VA:** AVP delavnica 3-5 april 2020, kontakt Susan na SaiVibrionics.usa.can@gmail.com
- ❖ **Indija Delhi-NCR:** Osvežilni seminar 9-10 maj 2020, kontakt Dr Sangeeta Srivastava atdr.srivastava.sangeeta@gmail.com ali po telefonu na 9811-298-552
- ❖ **Indija Puttaparthi:** AVP delavnica 8-14 julij 2020, kontakt Lalitha na elay54@yahoo.com ali po telefonu 8500-676-092
- ❖ **Indija Puttaparthi:** Nadaljnja delavnica za SVP skupine iz 2018-19, 16-17 julij 2020, kontakt Hema 99sairam@vibrionics.org
- ❖ **Indija Puttaparthi:** AVP delavnica 24-30 november 2020, kontakt Lalitha na elay54@yahoo.com ali po telefonu na 8500-676-092
- ❖ **Indija Puttaparthi:** SVP delavnica 2-6 december 2020, kontakt Hem na 99sairam@vibrionics.org

☞ Dodatek ☞

1. Zdravstveni nasveti

Postanite prijatelji s posušanim sadjem za zdravje in energijo

“Jejte zmerno in živite dolgo... Tisti, ki vedo, da je fizično zdravje največji zaklad, jedo samo satvično hrano. Nekuhana hrana, oreški in sadje, kaljena semena so najboljša. Uporabite jih vsaj pri enem obroku, na primer za večerjo; to vam zagotavlja dolgo življenje. In zato bi si morali prizadevati, da lahko leta uporabimo za služenje soljudem...” Sri Sathya Sai Baba¹

1. Kaj je suho sadje?

To je sadje, pri katerem 'pericarp', to je stena sadja, ni mehek ali kašast. K suhemu sadju spadajo tudi oreški ki so biološko enaki z 2 tehničnima razlikama. Vsako seme sadja ima potencial, da postane rastlina, kar pa ni možno z oreški. Sadje ima sok, ki ga oreški nimajo.²

Kaj je suho sadje? Mesnato sadje se skrči, ko odstranimo večino njegove vode s sušenjem na soncu, s sušilcem ali dehidratorjem, ostane samo malo suhega sadja z gosto energijo. Vse suho sadje je sladkega okusa, ohranja večino hranilne vrednosti in ima dolgo življenje na policah. Rozine (suho grozdje), dateljni, suhe slive, fige in marelice so tradicionalno priljubljeno suho sadje, poleg tega pa še posušene marelice, jabolka in hruške. Brusnice, borovnice, češnje, jagode in mango napolnijo s sladilom, preden jih sušijo, suho papajo, kivi in ananas pa pogosto kandirajo.³

Kaj je orešek? Orešek je suho sadje, ki ima samo eno seme, včasih dva. Oreški so mandlji, naši orehi, indijski oreški, pistacije, brazilski orehi, lešniki, kostanj, 'acorns, pecans, pine nuts in macadamije. Kikiriki je v resnici sočivje, kakor leča in grah, ime oreški pa imajo zaradi podobnih lastnosti kot oreški.^{2,4}

2. Koristi suhega sadja

Na splošno: Suho sadje daje ob jedi občutek sitosti, ker je okusno in zelo hranilno, enakovredno s svežim sadjem, vendar pa v zgoščeni obliki, z vsem sladkorjem in kalorijami. Po teži ima suho sadje do 3.5 krat več vlaken, vitaminov in mineralov kakor pa sveže sadje. Vse suho sadje je bogat vir fenolnih antioksidantov, ki izboljšujejo krvni obtok, imunski sistem in prebavo, zmanjšujejo oksidativno škodo, pospešujejo zdravje možganov, delujejo proti staranju, so prijazni do kosti in kože ter zmanjšujejo nevarnost mnogih bolezni, tudi raka.^{5,6}

Posebne koristi suhega sadja

Rozine (59% sladkorja): Dajejo hranilne vrednosti, posebej za otroke, tudi vitamin C, kalcij, železo, kalij in rastlinske sestavine. Ne primejo se zob in lahko očistijo druge tipe koščkov hrane, ki se ujamejo na zobe in tako tudi ščitijo zobne votline. Znižujejo krvni pritisk, holesterol in vnetja ter izboljšujejo raven sladkorja v krvi, s tem pa zmanjšajo možnost tipa 2 diabetesa in srčne bolezni.^{5,7,8}

Dateljni (64-66% sladkorja): So zelo sladki, ampak ne vplivajo dosti na krvni sladkor, ker imajo nizek glikemični indeks. So zelo dobri za nosečnice zaradi vsebine mineralov in železa, lahko pa olajšajo porod. So dober vir selenija, ki znižuje raka mehurja in prostate ter fiziološkega stresa. So tudi zdravilo za moško neplodnost.^{5,9,10}

Suhe slive (38% sladkorja): Pospešujejo zdrav vid, ker so bogate z beta karotenom (ki se spreminja v vitamin A) & z vitaminom K; imajo naravni učinek odvajanja blata zaradi visoke vsebnosti vlaknin in sorbitola, nadzorujejo pa tudi preveč aktiven mehur. So pomemben vir minerala borona za preprečevanje osteoporoze in imajo veliko železa. Bogate so tudi z antioksidanti in varujejo telesne celice.^{5,11,12}

Pozor: Tisti, ki imajo ulkusni kolitis ali alergije, naj se izogibajo suhim slivam.¹¹

Fige (48% sladkorja): Radi jih imamo zaradi sladkobe in milega okusa, imajo pa visoko kvaliteto antioksidantov; so dober vir vitaminov A, C, K & B in mineralov kalij in kalcij. Olajšujejo konstipacijo in pomagajo pri diabetesu, so dobre za kožo in lase, zdravijo lahko kožne bolezni, kakor so ekcem, vitiligo in psorizo.¹³

Pozor: Tisti, ki imajo alergijo na gumi lateks ali brezov cvetni prah ali na sadje skupine murv, so lahko alergični tudi na fige; tisti, ki imajo zdravila za redčenje krvi, se naj izogibajo figam zaradi visoke vsebnosti vitamina K.¹³

Marelice (53% sladkorja): Vsebujejo osnovne vitamine, minerale in topljiva vlakna, ki pospešujejo prebavo. Ker imajo dosti kalija, ohranjajo ravnovesje tekočine v telesu in znižujejo možnost kapi. So odličen vir beta karotena in drugih karotenoidov ter vitaminov A, C in E, zato varujejo oči proti

poškodbam.¹⁴

Posušene breskve, jabolka in hruške: Breskve so okusne in dober vir ogljikovih hidratov, proteina in vitaminov A & C za krepitev imunskega sistema. Dehidrirana jabolka so bogata z B vitamini, dobra za metabolizem, jetra in kožo; dajejo tudi okus raznim jedem. Posušene hruške so bogate z vitamin C, E, & B-kompleksom, kakor je folat, zato so dobre za splošno zdravje.¹⁵⁻¹⁷

Drugo zdravo, posušeno sadje: Manj poznane jagode, češnje in semena granatnega jabolka imajo nekateri za najbolj zdrave. Še posebej Goji jagode veljajo za moderno super hrano z protibakterijskimi, protiglivičnimi in protivnetnimi lastnostmi. Indijske kosmulje (amla) so na vrhu seznama z antioksidanti.⁶

3. Koristi oreškov

Splošno: Oreški so bogati z maščobo in fenoličnimi antioksidanti, vitamini, minerali in vlakninami, zato so odlična hrana z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov. Pomagajo pri izgubi teže, kar je nasprotno splošnemu mnenju, da se človek z njimi zredi zaradi visoke vsebnosti kalorij. Preprečujejo boleznijo splošnega načina življenja ter podpirajo delovanje možganov in zdravje kože.^{21,22}

Posebne koristi oreškov

Mandeljni : Te oreške so cenili in ljubili že v starih časih, ker so bogati z maščobami, vlakni, proteini, vitaminom E, magnezijem in manganom. Znižujejo slabi LDL holesterol, stabilizirajo krvni obtok in so odlični za zdravje trebuha, ker alkalizirajo prebavni sistem in uravnavajo telesni pH.^{23,24}

Orehi: Ta oreh ima omega-3 maščobno kislino, ki preprečuje raka, vsebuje amino kisline za zdravo srce, hranila, ki preprečujejo starostne možganske težave in še dobrodejno maščobo za metabolične parametre pri tipu-2 diabetesa. V kožici imajo 90% antioksidantov, ki hitro izginejo, zato jih moramo shranjevati v zaprtih posodah.²⁵⁻²⁷

Pozor: Tisti s herpesom se jih morajo izogibati, dokler ne ozdravijo.²⁵

Indijski oreški: Poleg hranilnih vrednosti nasploh vsebujejo močan antioksidantni pigment, 'zeaxanthin', ki ga direktno vsrka retina in tako preprečujejo starostno makularno propadanje ter ohranjajo zdravje oči. Tudi lase ohranjajo zdrave in svetleče.^{28,29}

Pistacija: V naravni obliki je visoko hranilna z vsemi dobrotami oreškov, ima pa edinstven sladek okus. Med oreški ima najvišjo vsebnost 'zeaxantina' in luteina, ki sta odlična za oči in srce; pospešuje tudi zdravje trebuha in zmanjšuje raka debelega črevesa.^{30,31}

Brazilski orehi: Z gladko zgradbo, sladkim in zemeljskim okusom je ta oreh glavna hrana domačinov v amazonskem gozdu. Že samo 1 brazilski oreh ima 100% dnevno potrebnega selena, to je bistveni vitalni mineral za telesni metabolizem in pomemben za spoznavno funkcijo, zdrav imunski sistem, zdrave svetleče lase in plodnost pri moških in ženskah. Ta oreh daje naravni sij koži in preprečuje akne, staranje in kožnega raka.³²

Lešniki: Imajo sladek okus in jih lahko jemo surove. Z veliko kalorijami so bogat vir mono in poli nenasičenih maščob z omega-6 in omega-9 maščobnimi kisljinami. Antioksidanti so zgoščeni v koži, zato bi jih morali jesti cele, neolupljene in nepražene. V starih časih so jih uporabljali kot zdravilo in krepčilo. Lešnike pogosto uporabljamo za okus kave, peciva in okras sladice.^{33,34,35}

Kostanji: So odlični za zdravje z nizkim glikemičnim indeksom. Pečeni so priljubljeni, pogosto jih pa kandiramo, kuhamo ali dodamo kruhu. Krepijo imunski sistem, povečujejo kostno mineralno gostoto, izboljšujejo možganske funkcije, olajšajo prebavo, nadzorujejo KP in preprečujejo kronične bolezni.³⁶

Acorns (oreški hrastovega drevesa - želod): So bogati z vitamini, posebej B1 do B9 in mnogimi minerali, zato izboljšujejo prebavo, krepijo energijo in kosti, zmanjšujejo pa možnost srčne bolezni, diabetesa in raka. So pa grenkega okusa in težki za prebavo zaradi vsebnosti tanina. Da bi bili užitni, jih moramo kuhati ali namakati tako dolgo, da vode ne obarvajo več rjavo. Vodo lahko namažemo na kožo, da zmanjša vnetje, olajša opekline in izpuščaje ter zdravi ureznine in rane. Najbolj hranilen način za uživanje teh oreškov je priprava kave kakor iz kavnihih semen. Takšna kava bi bila 100% brez kofeina!^{37,38}

Pecans (sorodni našemu orehu), pine nuts – smrekovi oreški in makadamije so tudi hranilni in imajo okus masla.³⁹⁻⁴¹

Splošna previdnost: Če je kdo alergičen na oreške, jih pač ne uživa ali uporablja zelo malo.

4. Zmernost je ključ do dobrega zdravja

Vključujoča dieta : Sveže sadje ima na splošno več vitaminov in mineralov kakor pa suho sadje, ker

lahko proces sušenja uniči v vodi topljive vitamine B in C. Vendar pa ima suho sadje več vlaken in antioksidantov in bi moralo biti del naše diete. Redno jemanje bo postopno zmanjšalo našo potrebo po maščobah in sladkorju ter zagotovilo pravilno pesnovo (metabolizem). Potrdili so, da je vključevanje suhega sadja in oreškov v prehrano pomagalo športnikom okrepiti njihova prizadevanja za moč.^{6,18,19,42}

Zmerna količina: Večina suhega sadja vsebuje veliko sladkorja in je bolj zdravo kakor pa procesirana ali hitra hrana (junk food), še posebej tista, ki je sladkana ali kandirana. Zato jih uživajmo zmerno, da ostanemo močni. Četrta skodelica ali 1 pest (30 g) suhega sadja je enakovredno 1 skodelici sočnega, svežega sadja in daje dovolj folata. Podobno je na dan dovolj tudi ena pest (30 g) oreškov. Če želite poskusiti, vzemite vsak dan eno vrsto suhega sadja in oreškov ter dalj časa opazujte, koliko jih vaše telo potrebuje.^{5,6}

Najboljši čas za suho sadje: Najboljši čas je zjutraj ali čez dan skupaj z drugo hrano. Suho sadje lahko vključimo v dojenčkovo dieto od 7-9 meseca starosti, potem ko smo njihov učinek opazovali 2-3 dni.²⁰

Najboljši čas za oreške je takrat, ko smo lačni ali utrujeni kot malica ali pa s solato ali juho. Najbolje jih je vzeti zjutraj pri zajtrku; ves dan nam ohranjajo energijo in preganjajo utrujenost. Namakanje čez noč jim odstrani nehranljive snovi, telo jih lažje prebavi in vsrka, posebej dateljne in orehe. Sai Baba je svetoval študentom, da vsako jutro vzamejo čez noč namočene 2-3 dateljne, potem ko jim odstranijo kožico. Zvečer se izogibajmo indijskim oreškom, ker so težki za želodec in nam morda zmotijo spanje. Izogibajmo se tudi praženim ali s čokolado oblitim oreškom.^{43,44}

Previdno: Suho sadje je zelo hranljivo, zato ga lahko pojemo tudi preveč; to lahko poveča našo težo, slabo prebavo in druge probleme. Zato opazujte in jejte toliko, kakor vam pokaže telo.¹⁹

Priporočila in povezave:

1. Sathya Sai Speaks, Volume 15, Chapter 21, Divine Discourse on Good Health and Goodness, - Govor o dobrem zdravju, September 1981; www.sssbpt.info/English/sssvol15.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 Splošne koristi suhega sadja: <https://www.healthline.com/nutrition/dried-fruit-good-or-bad>
6. Moderation, Caution & Care – Zmernost in previdnost: <https://heartmindinstitute.com/diet-nutrition/dried-fruit-healthy-sugar-bomb/>
7. Raisins - Rozine: <https://www.newsweek.com/articles/new-raisin-research-shows-several-health-benefits>
8. <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/are-raisins-good-for-you>
9. Dates - Dateljni: <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-dates>
10. <https://nuts.com/healthy-eating/benefits-of-dates>
11. Prunes – suhe slive: <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 - Fige: <https://www.healthline.com/health/figs>
14. Apricots - Marelice: <https://www.healthline.com/nutrition/apricots-benefits>
15. Dried Peaches – Suhe breskve: <https://nuts.com/driedfruit/peaches/jumbo.html>
16. Dehydrated Apples – Dehidrirana jabolka: <https://healthyeating.sfgate.com/dehydrated-apples-healthy-5756.html>
17. Dried Pears – Suhe hruške: <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 – Koristi oreškov: <https://www.healthline.com/nutrition/8-benefits-of-nuts#section1>
22. <https://www.healthline.com/nutrition/9-healthy-nuts#section2>
23. Almonds - Mandeljni: <https://draxe.com/nutrition/almonds-nutrition/>
24. <https://www.healthline.com/nutrition/9-proven-benefits-of-almonds>
25. Walnuts - Orehi: <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 – Indijski oreški: <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 - Pistacije: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/322899.php#myths-about-pistachios>
31. <https://www.healthline.com/nutrition/9-benefits-of-pistachios#1>
32. Brazil nuts – Brazilski orehi: <https://www.healthbeckon.com/brazil-nuts-benefits>
33. Hazelnuts - Lešniki: <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 - Kostanji: <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://omigy.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 – Jejte mandeljne: <https://sathyasaiwithstudents.blogspot.com/2012/11/do-you-eat-almonds.html#.Xgoz4i2B3nU>

2. AVP delavnica in osvežitev, Puttaparthi, Indija, 16-22 November 2019



To intenzivno 1-tedensko delavnico je obiskalo 8 oseb iz Indije in tujine. Francoski koordinator in 2 starejša zdravilca 'SVPs' so bili opazovalci in so pomagali novim kandidatom. To delavnico na osnovi študija primerov sta pripravila 2 starejša učitelja 10375 & 11422, ki ju je dopolnjevala so - ustanoviteljica gospa Hem Aggarwal; razložila je vsako kategorijo iz knjige 108CC in učinkovit zapis primerov. Delavnica je udeležencem omogočila praktično vadbo s pravo kliniko in igranjem vlog za učitelje in druge zdravilce. Dr Jit Aggarwal je opisal svojo pot vibrionike, nepozabne pogovore s

Swamijem in lekcije, ki se jih je naučil naravnost pri njem. Podal je navodila, kako vadimo ljubezen in hvaležnost ter sprejmemo vsak božji dar in kako postanemo idealni zdravilci. Vsi tečajniki 'AVPs' so resno in odkritosrčno podali svojo obljubo in Swamija prosili za blagoslov.

3. SVP delavnica, Puttaparthi, Indija, 24-28 november 2019



4 kandidati iz Indije in tujine so opravili tečaj za 'SVPs' po 5-dnevni intenzivni delavnici, ki so jo vodili isti učitelji 00006,10375 & 11422. Francoski učitelj in koordinator iz Francije⁰¹⁶²⁰ in 3 starejši zdravilci so bili opazovalci, obnovili so svoje znanje in pomagali, kjer je bilo potrebno. Zdravilec⁰³⁵⁸⁹ iz Francije je prevajal za kandidata, ki ni govoril angleško. Dr Jit Aggarwal je poudaril predanost, ki jo pričakujejo od starejšega zdravilca (SVP – Senior vibro practitioner), kako sledimo srednji poti v življenju, še posebej z načinom življenja in pomen načela "oprosti in pozabi" za lasten duhovni razvoj in tehniko, kako to storimo. Uspešni kandidati so podali obljubo pred Swamijem in s ponižnostjo sprejeli svoje strojčke SRHVP; odločili so se, da bodo delovali kar najbolje za

Sai sevo.

4. Tabora za zavedanje o vibrioniki v Bhadradi, Telangana, Indija, 8 & 17 decembra 2019

8 decembra je na dobro obiskanem državnem srečanju Sri Sathya Sai organizacije v Telangani v Bhadrachalam-u naš starejši zdravilec 11585 imel govor ob powerpoint prezentaciji, kako je Swami blagoslovil vibrioniko kot zdravljenje prihodnosti, kako deluje in je opisal nekaj uspešnih primerov. 21 od 50 navzočih oseb je v odmoru za kosilo prišlo po zdravila v vibro tabor.

Pripravil je še 1 tabor o zavedanju 17 decembra v Bhadradi v termalni električni postaji, navzoči so bili tehniki, ki tam delajo. Njegov govor je bil tako navdihujoč, da je vseh 17 udeležencev sprejelo vibracijsko zdravljenje.

Na obeh taborih je govoril tudi o poteku sprejemanja novih zdravilcev in tisti, ki jih je zanimalo učenje o vibrioniki, so dobili navodila.



Om Sai Ram

Sai Vibrionika... za odličnost in dostopno zdravljenje – brezplačno za bolnike