

Sai Vibrionika - Novice

www.vibrionics.org

“Kadarkoli vidite bolnika, obupanega ali žalostnega človeka, to je vaša priložnost za sevo.”

...Sri Sathya Sai Baba

Poglavje 4 Izdaja 3

Maj/Jun 2013

V tej številki

☞ Z mize Dr Jit K Aggarwala	1 - 2
☞ Primeri z uporabo kombov	2 - 3
☞ Pomembno: pozor vsi zdravilci	3
☞ Zdravstveni nasveti	4 - 7
☞ Kotichek za odgovore	7 - 8
☞ Božanske besede Mojstra zdravilca	8
☞ Obvestila	8 - 9

☞ Z mize Dr Jit K Aggarwala ☞

Dragi zdravilci

Pred kratkim smo dobili več odgovorov naših zdravilcev Vibrionike – hvala vsem. Izidi uporabe zbirke v škatli 108CC presegajo naša pričakovanja. Seveda se moramo zato zahvaliti samo našemu ljubljenu Swamiju in za Njegovo božansko zdravilno roko, ki nas vedno vodi. Želim vas seznaniti, kako je nastala ideja o naprej pripravljenih kombih. Leta 2000 so moja žena Hem in dva druga zdravilca redno obiskovali lokalno dekleško šolo v Puttaparthiju, da bi zdravili šolarke. Ker je večina otrok imela navadno običajne težave, so morali zdravilci posamično pripravljati kar naprej ista zdravila za vsako šolarko in so uporabljali strojček za Sai Ram zdravilne vibracije. To delo je vzelo veliko časa in so zato pripravili nekaj običajno potrebnih kombov v večjih stekleničkah, da je bilo njihovo delo lažje. Tako se je rodila ideja, da bi pripravljali zbirko že pripravljenih kombov za tabore in druge podobne dogodke. Hem je 14. julija 2000 zjutraj nesla na daršan pismo Swamiju. Na svoji poti nazaj v svoje stanovanje se je Swami ustavil, vzel pismo in ji naredil vibuti. Takrat nismo vedeli, da nas je Gospod vodil do zbirke 108CC, ki jo je Swami prvič blagoslovil leta 2007 in potem še dopolnjeno zbirko leta 2008 (slike lahko vidite v vaši knjigi 108CC).

Prejšnji mesec je založba Sri Sathya Sai Books and Publications Trust of Maharashtra v Indiji izdala knjigo o vibrioniki. Napisal jo je naš zdravilec ⁰²⁶⁴⁰, ki je tudi alopatski zdravnik (tega ne prakticira, razen včasih za sevo). Knjiga opisuje večje število težkih primerov iz različnih zdravstvenih področij, ki smo jih uspešno zdravili z vibrioniko in bo opogumila nove ljudi, da začnejo opravljati to terapijo. Čeprav ne omenja uporabljenih kombov, lahko spodbudi mnoge zdravilce, da sprejmejo težje primere in podelijo svoje izkušnje v korist vseh. Knjiga je naprodaj v knjigarnah v Dharmakshetri in Prashanti Nilayamu.

Zdaj je čas leta, ko smo v Indiji sredi poletnih počitnic, ljudje na zahodu pa se pripravljajo na njihove. Če načrtujete potovanje ali pa greste na počitnice, bi vas radi spomnili, da vzamete s seboj manjši paket splošnih zdravil vibrionike. Naredite lahko zbirko Wellness Kit na strani 2 v knjigi 108 Common Combos in jih nosite pri sebi v majhni pločevinasti škatli. Ne želite si razdraženega želodca, hude gripe ali zvitega gležnja, da bi vam pokvaril dopust. Če greste na področje, kjer bi lahko dobili malarijo ali kako drugo tropsko bolezen, ne pozabite začeti jemati preprečevalnega zdravila precej časa pred odhodom in ga jemljite do povratka domov. V Indiji pričakujemo monsune in z njimi pogoste tropske bolezni – zato se je bolje zavarovati kot pa obžalovati. Če pripravljate vaške tabore, ne pozabite dati preprečevalnih zdravil vsem bolnikom, da jih zaščitite pred infekcijo in vzemite jih tudi sami.

V vsakem pismu vas prosimo, da nam pošljete vaša poročila in navdušil nas je vaš odziv. Čudi nas pa, da nam zdravilci posredujejo samo dobre stvari. Prepričani smo, da vam nekatere stvari niso všeč; tudi te želimo slišati. Poštena mnenja bomo cenili in pomagala nam bodo na tem 'učnem potovanju'. Če najdete kak zdravstveni članek, ki bi ga radi podelili z nami v novicah, ga tudi pošljite. Prosimo nadaljujte in pošiljajte zanimive primere, ki ste jih zdravili z vibrioniko – vsi lahko kaj pridobimo iz takih izkušenj.

Želimo vam toplo in lepo poletje – naj se vsi sončimo v svetlobi Swamijeve ljubezni in naj nas spodbuja, da še bolje prispevamo k Njegovemu poslanstvu.

Z ljubečim služenjem Saiju
Jit Aggarwal

ॐ Primeri uporabe kombov ॐ

1. Rak na maternici ^{11993...India}

Ženska 45 let je imela 4 leta raka na maternici. Prestajala je alopatske terapije, tudi kemoterapijo, potem pa je prekinila, ker ni bilo izboljšanja. Zaradi stranskih učinkov je obležala v postelji. Zdraviti smo jo začeli 15 Oktobra 2012 in ji dali naslednje:

CC2.1 Cancers + CC2.2 Cancer pain + CC3.1 Heart tonic + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...6TD

V dveh mesecih se je stanje popravilo, opravljala je vse svoje hišne dolžnosti in zopet hodila v cerkev. Po 4 mesecih so ji testirali raka in ugotovili, da ga ni več, bila je popolnoma normalna. Dozo smo zmanjšali na trikrat - TDS.

CC8.4 Ovaries & Uterus - ta kombo ponavadi dodamo za tega raka. **CC15.1 Mental & Emotional tonic** pa je dober dodatek in je gotovo prispeval k ozdravitvi.

2. Nujen srčni primer ^{11220...India}

Zdravilčev stric 61 let, diabetič in srčni bolnik, je imel opolnoči 31 marca 2013 nenaden napad in je izgubil zavest. Takoj so mu dali **3.1 Heart emergencies** v vodi in po 2 minutah jemanja tega komba je lahko vstal in sedel na postelji. Zdravilo je po nekaj dozah jemal vsakih 5 minut tudi med prevozom v avtu do bližnje bolnišnice. Ko so prispeli, se je počutil popolnoma normalno. Sprejeli so ga na zdravljenje srca, visokega pritiska in možnosti kapi. Družini so povedali, da sta napad povzročila visoki krvni pritisk in krvni sladkor. Zdravilec je poudaril, da je ta bolnik uporabljal ta kombo že večkrat.

Ta primer nam potrjuje, da bi moral eden od družinskih članov bolnika z resno srčno boleznijo imeti pri sebi ta kombo, še posebej pri diabetikih. Potem je pri roki za podoben nujni primer.

3. Artritis ^{02853...India}

50-letna gospa je dve leti trpela stalne bolečine v nogah, v glavnem v sklepih, še posebno ob mrazu. Ni mogla upogniti kolen, da bi sedla na tla ali na stol ali pa daleč hodila. Alopatski zdravnik jo je zdravil z ustnimi zdravili in ji dal mazilo, da si masira noge; nič ni pomagalo. Rekli so ji, da so vzroki hladno vreme, stress in staranje. Novembra 2012 ji je zdravilec dal naslednji kombo:

CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC20.1 SMJ tonic + CC20.3 Arthritis...TDS

Čez dva meseca je povedala zdravilcu, da so bolečine izginile tri tedne po jemanju komba. Zdaj je srečna, da lahko zopet gre na dolg sprehod, udobno sedi na tleh in na stolu.

4. Kronični ekcem ^{10364...India}

Ta zdravilec 55 let je zdravil sebe za kronični ekcem, ki ga je imel 8 let. Ekcem je bil pod trebuhom in po celih nogah. Jemal je alopatska zdravila, ki so delovala samo začasno. Zato si je pripravil naslednje:

CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.6 Eczema...TDS

Vsi znaki so izginili. Želi nam tudi sporočiti, da njihova družina ni imela nobenih zdravstvenih stroškov, odkar je pred 4 leti postal zdravilec z vibrioniko! V tem času je tudi delal na SSS VIP zdravstvenem rešilcu (Medicare ambulance).

5. Skleroza aortične zaklopke ^{02128...Argentina}

67-letna ženska je prišla k zdravilcu, ker so ji načrtovali operacijo srca. Imela je sklerozo aortične zaklopke z močno aritmijo in jo je zanimalo, če bi vibrionika lahko pomagala. S pomočjo nihala je dobila:

#1.BR5 Heart + BR18 Circulation + SR265 Aconite + SR271 Arnica + SR278 Cactus + SR286 Crataegus + SR455 Artery + SR477 Capillary + SR539 Vein + SR541 Adonis Ver

#2.OM7 Heart + SR287 Digitalis

#3.SR221 Heart Chakra + SR223 Solar Plexus...OW

Zdravilo je začela jemati 20 oktobra 2012. Zdaj so operacijo odpovedali, ker sta se veliko izboljšali aritmija in delovanje zaklopke. Še naprej jemlje zgornja zdravila.

6. Možganski Tumor ^{02128...Argentina}

29-letna ženska je prišla k zdravilcu, ker je imela 9 mm velik selarni (povezan s Sella turcica) tumor v možganih. Sella turcica (dobesedno pomeni turški stol) je kot sedlo oblikovana vboklina v svenoidni kosti lobanje, kjer se nahaja žleza hipofiza. Vsako leto mora imeti test z magnetno resonanco (MRI), da analizirajo rast tumorja. Vedno obstaja možnost, da bi morala imeti operacijo za odstranitev. Dali so ji:

SR253 Calc Fluor + SR254 Calc Phos + SR280 Calc Carb (200C) + SR295 Hypericum (200C) + SR318 Thuja (200C) narejeno v vodi v 10 ml steklenički, dve kapljici...TDS.

Bolnica je jemala samo to zdravilo in po 56 dneh je šla zopet na test MRI. Tumor je popolnoma izginil. Zdravniki so bili presenečeni in niso mogli verjeti temu čudežu!

7. Prehladi, gripa

Ta zdravilec ^{02119...USA} je imel dobre rezultate z naslednjim kombom za prehlade in gripo: **NM18 General Fever Mix + NM36 War.**

Če ga jemljemo pogosto, kadar se pojavi prvi znak simptomov, ta kombo prežene virusno in bakterijsko bolezen. Ko pa že nastopi infekcija, oslabi bolezen in tako skrajša trajanje. Ta zdravilec in več njegovih bolnikov so ugotovili, da je ta kombo zelo učinkovit.

Gripa

Ta zdravilec ^{01361...USA} pa visoko ceni **NM79 Flu Pack**, ker takoj ustavi napredek gripe. S tem zdravilom je uspešno zdravil več primerov, tudi sebe in ženo.

⚡ Pomembno: pozor vsi zdravilci ⚡

Nekateri primeri, ki nam jih pošiljate, so čudoviti, a ne moremo vseh objaviti, ker manjkajo pomembne informacije, ki jih lahko date samo zdravilci. Zato PROSIMO, da vključite naslednje:

Starost bolnika, moški/ženska, datum začetka zdravljenja, podroben seznam vseh akutnih in kroničnih simptomov, trajanje vsakega simptoma, možen vzrok kroničnega simptoma, druge pretekle ali sedanje terapije, izbrani kombo in doziranje, zapis procentov izboljšanja po datumih, končno stanje, še drugi pomembni podatki.

To nam bo pomagalo pri objavi vaših primerov v prihodnjih novicah. Če ne dobimo teh informacij, nam zmanjka dovolj zaključenih primerov za objavo.

☞ Zdravstveni nasveti ☜

Sai Vibrionika ponuja zdravstvene informacije in članke s poučnim namenom; te informacije niso zdravniški nasveti. Svojim bolnikom svetujete, da se pogovorijo s svojim zdravnikom o posebnem zdravstvenem stanju.

Skrite pasti kuhanja z mikrovalovno pečico



Gotovo že veste, da ima hrana močan vpliv na vaše zdravje. Mantra, "Kar jeste, to ste" zares drži. Poleg tega morate razmišljati tudi, kako kuhate.

Idealno je jesti veliko surove hrane. Večina nas ne more upoštevati samo surovo dieto, zato še vedno kuhamo en del naše hrane. Tukaj imamo precej izbire: stare peči, grile, indukcijske peči, mikrovalovne pečice in podobno.

Mikrovalovna pečica je zelo priročna in hiter način kuhanja.

Kako delujejo mikrovalovne pečice?

Mikrovalovi so oblika elektromagnetske energije, kakršni so tudi svetlobni in radijski valovi. Mikrovalovi so zelo kratki valovi in potujejo s hitrostjo svetlobe. V naši moderni tehnološki dobi uporabljamo mikrovalove za prenos signalov na dolge razdalje za telefon, TV programe in za računalniške informacije okrog zemlje ali pa do satelita v vesolju. Najbolj jih pa poznamo kot energijski vir kuhanja.

Vsaka mikrovalovna pečica ima magnetron, to je cev, v kateri magnetna in električna polja vplivajo na elektrone na tak način, da ustvarijo mikrovalovno sevanje okoli 2450 Mega Hertz (MHz) ali 2.45 Giga Hertz (GHz). To sevanje deluje na molekule v hrani. Vsa valovna energija spreminja polariteto iz pozitivne v negativno z vsakim obratom vala. V mikrovalovih se te polarne spremembe dogajajo milijonkrat na sekundo. Molekule hrane – še posebej molekule vode – imajo pozitivni in negativni pol podobno kot ima magnet severni in južni pol.

V prodajnih modelih ima pečica moč okoli 1000 wатов alternativnega toka. Kadar mikrovalovi delujejo na hrano, povzročajo kroženje molekul ob enaki hitrosti milijonkrat na sekundo. Vse to dogajanje ustvarja v molekulah trenje, ki segreje hrano.

Ali je to varen način kuhanja?

Nimamo še veliko raziskav, kako mikrovalovi vplivajo na hrano. Poleg tega so izidi teh študij neskladni. Nekateri znanstveniki, ki jih podpirajo proizvajalci ali pa vlade, trdijo, da so mikrovalovi kar varni. Drugi, pogosto navdušeni nad zdravim načinom življenja, odklanjajo mikrovalove kot najslabši kuhinjski pripomoček, ki so ga kdajkoli izdelali in kot veliko nevarnost za vsa živa bitja. Še več neodvisnih raziskav potrebujemo, da bi dokazali ali pa ovrgli tako skrajno mnenje, a je že zdaj jasno, da mikrovalovi niso dober način za kuhanje hrane.

Mikrovalovi uničujejo hranila v hrani

- ❖ Študija, objavljena Novembra 2003 v izdaji The Journal of the Science of Food and Agriculture (Dnevnik znanosti o hrani in kmetijstvu) je odkrila, da je malo kuhan brokoli v mikrovalovih z malo vode izgubil do 97 procentov dobrodejnih antioksidantov. Za primerjavo je brokoli v sopari izgubil 11 procentov ali manj svojih antioksidantov. Zmanjšale so se tudi fenolične sestavine in glukosinolati, mineralne vrednosti pa so ostale nedotaknjene.
- ❖ Skandinavska raziskava leta 1999 je odkrila, da so mikrovalovi pri kuhanju špargljev zmanjšali vitamin C.
- ❖ V študiji česna je bilo 60 sekund mikrovalovnega kuhanja dovolj, da je postal neaktivna alinaza, to je sestavina, ki učinkuje proti raku.
- ❖ Japonska študija Dr. Watanabe-ja je pokazala, da je 6 minut mikrovalovnega kuhanja spremenilo 30-40 procentov vitamina B12 v mleku v neaktivno ali mrtvo obliko.
- ❖ Pred kratkim je avstralska študija pokazala, da mikrovalovi povzročajo višjo stopnjo "spremembe beljakovin" kakor pa navadno segrevanje.

Mikrovalovi niso dobri za ogrevanje materinega mleka

Narašča tudi evidenca, da se materino mleko ali formula za dojenčke spremeni, če ga segrevamo v mikrovalovih:

- ❖ Mikrovalovi lahko uničijo pomembne protibolezenske učinkovine v materinem mleku, ki varujejo dojenčka. Leta 1992 je Dr. Richard Quan odkril, da je mikrovalovno ogreto mleko izgubilo lizozimsko delovanje, to so protitelesa, in je pospešilo rast bolj patogenih bakterij.
- ❖ Še ena študija o materinem mleku leta 1989 je odkrila, da mikrovalovi zmanjšajo vsebino vitaminov, in nekatere aminokisljine se spremenijo v druge snovi, ki so biološko neaktivne. Nekatere spremenjene aminokisljine so strupi za živčni sistem in ledvice.

Spremembe pri ljudeh, ki jedo hrano iz mikrovalovne pečice

Malo raziskav je bilo opravljenih z ljudmi, ki so jedli hrano iz mikrovalovne pečice. Precej so pisali o Hertelu in Blancu, a so potrebne dodatne raziskave. Odkrili so več resnih sprememb, na primer zmanjšane ravni hemoglobina, povečan holesterol in ravni levkocitov. Njihova raziskava je bila opravljena samo z 18 ljudmi, ki so jedli samo makrobiotično hrano, tudi Hertel. Mogoče so njihove ugotovitve enakovredne za splošno javnost, a brez nadaljnjih dokazov tega ne moremo sklepati. Tom Valentine, neodvisen ameriški časninar, je objavil izide te študije v reviji Search for Health (Iskanje zdravja) spomladi 1992.

Nekaj nasvetov, kako prekiniti z mikrovalovno pečico

Ni težko živeti brez te pečice, če verjamete ali ne. Narediti morate nekaj majhnih sprememb načina življenja:

- ❖ Načrtujte vnaprej. Svojo večerjo vzemite iz zmrzovalnika že zjutraj, da je ne bo treba odmrzniti dve uri pred obrokom.
- ❖ Naredite več juhe in omak, potem jih zamrznite v manjših posodah. Eno uro pred obrokom tako posodo ali vrečko odmrznite v vodi, potem jo prelijte v lonec in pogrejte na štedilniku.
- ❖ Pečica ali toaster je najboljša zamenjava za ogrevanje ostankov hrane! Naj bo temperatura nizka -- okoli 200-250 stopinj F (95-120 C) – in krožnik hrane nežno pogrejemo v času 20-30 minut.
- ❖ Pripravite obroke vnaprej, da imate vedno kak dober obrok za tiste dni, ko ste preveč zaposleni ali utrujeni, da bi kuhali.
- ❖ Poskusite jesti več sveže surove hrane. To je najboljši način, da dolgoročno izboljšate svoje zdravje.

Viri:

- http://www.huffingtonpost.com/dr-mercola/microwave-cancer_b_684662.html
- <http://www.powerwatch.org.uk/rf/microwaves.asp>
- <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/05/18/microwave-hazards.aspx>
- <http://www.jrussellshealth.org/microwaves.html>
- <http://www.safespaceprotection.com/electrostress-from-microwave-ovens.aspx>

Kako nam lahko pomaga hrana z veliko vlaknin nadzorovati holesterol



Kakor nam lahko nekatere vrste hrane – kot na primer tiste z veliko maščobe — povišajo škodljivi holesterol, tako nam ga lahko hrana z veliko količino vlaknin zniža. Znanstveniki še vedno poskušajo določiti, na kakšen način vlaknine zmanjšajo holesterol, razlaga Linda V. Van Horn PhD, registrirana dietičarka in profesorica preventivne medicine na univerzi v Šikagu (Northwestern University's Feinberg School of Medicine in Chicago).

Dietna vlakna, ki jih poznamo kot grobo snov (bulk), pomenijo vse dele rastlinske hrane, ki jih naše telo ne more prebaviti ali pa vsrkati. Naše telo ne more predelati vlaknin tako kot druge sestavine hrane, kakor so maščobe, beljakovine ali ogljikovi hidrati. Vlaknine gredo skozi želodec, tanko in debelo črevo ter ven iz telesa skoraj nedotaknjene.

Na splošno razlagajo, da so vlaknine topljive, če se raztopijo v vodi. Večina rastlinske hrane, kot so ovseni kosmiči in fižol, vsebuje topljive in netopljive vlaknine. Vendar pa je količina obeh tipov zelo različna v raznih vrstah hrane. Za dobro zdravje bi morali jesti veliko vrst vlakninaste hrane.

Jasno je, da topljive vlaknine nadzorujejo holesterol. Nahajajo se v sadju, kot so hruške in jabolka, v zelenjavi, naprimer v grahu in v polnih zrnih, kakor sta oves in ječmen. Netopljive vlaknine se ne prebavijo, ampak so nujen del zdrave diete – ne za nadzor holesterola – ampak pomagajo za boljšo prebavo in rednost.

“Zdi se, da topljive vlaknine delujejo na maščobne kisline v krvnem obtoku,” pravi Van Horn, “topljive vlaknine imajo podoben učinek kot zdravilo statin za zniževanje holesterola; ustavlja dvig škodljivih tipov maščobe.” Topljive vlaknine lahko tudi pomagajo pri znižanju odpora inzulina, kar se dogaja na ravneh slabega holesterola. “Vlaknine dobro vplivajo na metabolizem lipidov in glukoze,” trdi Van Horn. To lahko izboljša vse lipide ali ‘maščobni’ profil, kar povzroča zdrave ravni holesterola in nižje ravni trigliceridov, ki so še en tip maščobe v krvi.

Še en koristen razlog je, da hrana s topljivimi vlakninami lahko pomaga uravnati holesterol, ker ima taka hrana manj maščob in je bolj nasitna kakor pa hrana brez vlaknin. To pomeni, da se lažje držimo svoje diete in ohranimo zdravo težo z dieto, ki je bogata z vlakninami.

Vlaknine znižujejo holesterol: Raziskave

Raziskava kaže, da enostavne vsakodnevne spremembe v dieti za znižanje holesterola dajo rezultate v nekaj mesecih. Opravili so študijo z več kot 300 odraslimi ljudmi in jo objavili v reviji *Nutrition Journal (Revija o prehrani)*, ki je pokazala, da so ljudje, ki so vsak dan štiri tedne jedli 3 do 4 grame hrane z ovsenimi vlakninami, znižali lipoprotein (LDL) ali ‘slabi’ holesterol za 5 procentov. To je bila prva študija, ki je pokazala, da je vključevanje vlaknin v prehrano pomagalo ljudem z visokim holesterolom iz različnih okolij.

Še več dobrih novic: Oves ni edini vir dobrih vlaknin. Študija s 160 ženskami po menopavzi je primerjala jemanje suhih sliv in jabolk, da bi ugotovila, kako sadne vlaknine vplivajo na faktorje (kot je holesterol) za srčne bolezni. Raziskovalna skupina je objavila v reviji o prehrani (*the Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*), da so ženske, ki so jedle dve posušeni jabolki na dan, dosegle izboljšanje ravni holesterola do 16 procentov v treh mesecih (čeprav so tudi suhe slive pomagale znižati celotni holesterol).

Koliko vlaknin potrebujemo vsak dan?

Zdravstveni inštitut (The Institute of Medicine), ki daje znanstvene nasvete za zdravje, priporoča za odrasle: moški bi morali jesti do 38 gramov vlaknin in ženske do 25 gramov na dan. Opazili so, da večina ljudi ne dosega niti 25 procentov. V svojo prehrano poskusite dodajati: ovsene in riževe vlaknine, zeleno, korenje, fižol, grah, hruške, pomaranče, ječmen, mandeljne.

Ali potrebujete ideje, kako bi vsak dan dodajali vlaknine v vašo prehrano?

Poslusite te dodatke:

- ❖ Za malice imejte suho ali celo sadje in zelenjavo.
- ❖ Dajte več zelenjave in fižola v enolončnice in juhe.
- ❖ Če kaj pečete, nadomestite en del ali pa vso belo moko s polnovredno moko.
- ❖ Sami si naredite vroči kakav z mlekom in prahom iz kakava, ki vsebuje vlaknine.
- ❖ Izberite hrano z vlakninami namesto mastne hrane – na primer v jed dodajte fižol namesto sira ali kisle smetane.

Dobre strani prehrane z več vlakninami

Prehrana z veliko vlakninami ima več dobrih učinkov:

- ❖ **Normalizira gibanje debelega črevesa.** Dietne vlaknine povečajo težo in velikost vašega blata in ga zmehčajo. Več blata lažje izločimo in zmanjšamo možnost konstipacije. Če imamo premehko, tekoče blato, ga vlaknine zgostijo, ker vsrkajo vodo in dodajo gostoto blatu.
- ❖ **Pomagajo ohranjati zdravje črevesa.** Dieta z več vlakninami zmanjša možnost pojava hemoroidov in majhnih žepkov v debelem črevesu (divertikuli). Nekatere vlaknine se skisajo v črevesu. Raziskovalci še ugotavljajo, kako bi to lahko preprečevalo bolezni debelega črevesa.

- ❖ **Zmanjšujejo ravni holesterola.** Topljive vlaknine v fižolu, ovsu, lanu in ovsenih otrobih lahko znižajo celotni krvni holesterol, s tem ko znižajo LDL (slabi holesterol). Študije kažejo, da lahko imajo vlaknine še druge dobre lastnosti za zdravje srca, kot sta nižanje krvnega pritiska in vnetja.
- ❖ **Pomaga nadzorovati ravni krvnega sladkorja.** Pri diabetikih lahko topeljive vlaknine zmanjšajo vsrkavanje sladkorja in izboljšajo ravni krvnega sladkorja. Zdrava prehrana z netopljivimi vlakninami pa lahko zmanjša pojav diabetes tipa 2.
- ❖ **Pomaga doseči zdravo težo.** Hrana z več vlakninami ponavadi zahteva več časa za žvečenje, kar daje telesu čas, da prepozna, kdaj nismo več lačni, zato je manj možnosti, da preveč jemo. Poleg tega več vlaknin v prehrani daje občutek, da imamo večji obrok, ki dalj časa traja, zato ostanemo bolj dolgo siti. In več vlaknin ima tudi manj "goste energije", kar pomeni manj kalorij za enako količino hrane.

Še ena prednost vlaknin je preprečevanje raka debelega črevesa. Dokazi za to še niso jasni. Če jemo dovolj vlaknin vsak dan, se črevesje hitreje giblje in to izboljšuje naše zdravje.

Viri:

Institute of Medicine, 2012

www.mayoclinic.com/health/fiber/

www.everydayhealth.com

☞ Kotiček za odgovore ☜

1. Vprašanje: *Ali naj damo bolniku obrazec pred prvim srečanjem?*

Odgovor: Ni potrebno, ker je pomembno, da se z bolnikom pogovarjamo. Seveda pa je koristno za bolnika in za zdravilca, če bolnik prinese pismene podrobnosti svojih kroničnih težav in drugega zdravljenja, ki ga je opravil.

+++++

2. Vprašanje: *Vibracijski priročnik ima večje število vprašanj, ki jih postavimo bolniku, da bi ugotovili glavni vzrok njegove kronične bolezni. Če pa bolnik na začetku ni dovolj odprt za taka vprašanja, ali lahko še kaj storimo?*

Odgovor: Da. V večini primerov pomaga dodati CC15.1, ker osnovni vzrok pogosto leži v neki mentalni motnji, kot sta žalost ali travma. Če pa se z bolnikom pogovarjamo tako kot z našimi družinskimi člani, mu to lahko pomaga, da se odpre za vaša vprašanja.

+++++

3. Vprašanje: *Kot bolnik sem sprejel zdravilo po pošti in je bila steklenička polna. Vaša knjiga pravi, da bi jo naj napolnili do dveh tretjin; kako je s tem?*

Odgovor: Pravilno je napolniti stekleničko do 2/3 in jo potem pretresti. Lahko pa še dodate več kroglic in še enkrat pretresete.

+++++

4. Vprašanje: *Kako dolgo naj bo bolnik s kronično boleznijo brez simptomov, da začne jemati vzdrževalno dozo OW?*

Odgovor: Ko minejo bolnikovi simptomi, zmanjšajte njegovo dozo dalj časa in počasi (od 1/3 do 2/3 časa zdravljenja) in do OW. To dozo lahko nadaljuje do konca življenja.

+++++

5. Vprašanje: *Ali je pravilno, da naredimo zdravilo pred bolnikom ali pa je to videti čudno/obredno, ko tresemo stekleničko v obliki osmice?*

Odgovor: Mi s tem nismo imeli problema, če se pa vam zdi potrebno, lahko razložite, da ta način tresenja zagotavlja, da gredo vibracije iz kapljice v VSE kroglice.

+++++

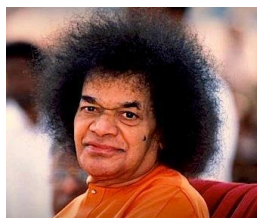
6. **Vprašanje:** Če bolnik jemlje 4 različna zdravila, ali je potrebno čakati 20 minut za vsako kroglico?

Odgovor: Ne, dejansko potrebuje samo 5 minut časa med kroglicami. Bolniku ne bi smeli dati več kot 3 različne stekleničke istočasno, ker bi to lahko bolnika preveč prevzelo in bi prenehal jemati zdravila.

7. **Vprašanje:** Ali je dovoljeno, da pošljem bolnikom/potencialnim Sajevim bolnikom po e - majlu vibracijsko povezavo, da bi jih ozaveščal. Ali jim lahko govorim o vibracijah po Skypu?

Odgovor: Gotovo jim lahko poveste o Sai Vibrioniki via Skype, email ali po telefonu in jih spodbujate, da berejo naše npvice, ki so dostopne na naši mreži, da jih berejo vsi. Imamo tudi 'a flyer' (hitro obvestilo), če želite poslati še več informacij bolnikom in Sajevim slednikom.

Zdravilci: Ali imate vprašanje za Dr. Aggarwala? Pošljite ga na news@vibrionics.org



☪Božanske besede Mojstra zdravilca ☪

"Duhovna vaja služenja je nekaj posebnega. Pri služenju posvetite vso energijo in pozornost trenutni nalogi, ker je to posvečena naloga. Pozabite na telo in njegove potrebe. Svojo individualnost, njen ugled in pridobitve potisnete ob stran. Ego iztrgate do korenin in ga odvržete. Odpovete se svojemu položaju, domišljavosti, imenu in obliki in vsemu, kar zahtevajo od drugih. Ta process očisti um."

...Sathya Sai Speaks. 1977.06.03

"Služenje je program življenja; ne pozna počitka ali odloga. To telo ste dobili, da posvetite njegovo moč in znanje služenju svojemu bratu - človeku. Služite bratu tako dolgo, da vidite Boga v vseh ljudeh; potem se vse, kar delate, povzdigne v čaščenje."

...Sathya Sai Speaks. 1975.01.06

Nimate razloga za ponos, kadar lahko drugim pomagate, kajti vaše znanje, bogastvo, moč, pogum ali javni položaj, ki so vam dali možnost služenja, so božji dar, če to priznate ali pa ne. Ta božji dar vi samo ponudite drugemu božjemu daru, kot so revni, nevedni, šibki, bolni, žalujoči in razočarani ljudje, ki iščejo vašo pomoč.

Za napredek človeštva ni dovolj samo delo, ampak to delo mora biti povezano z ljubeznijo, sočutjem, pravilnim obnašanjem, resnico in razumevanjem. Brez teh lastnosti ni mogoče izvajati nesebičnega služenja.

...Predavanje ...Sathya Sai Baba's discourse

☪Obvestila ☪

Načrtovane delavnice

- ❖ India **New Delhi:** AVP workshop 29-30 June 2013, contact Sangeeta at trainer1.delhi@vibrionics.org
- ❖ India **Puttaparthi:** SVP workshop 15-20 July 2013, contact Hem at 99sairam@vibrionics.org
- ❖ India **Puttaparthi:** AVP workshop 23-27 July 2013, contact Hem at 99sairam@vibrionics.org

- ❖ **India Mumbai:** AVP workshop 3-4 August 2013, contact Sandip Kulkarni at 9869-998 069 or by email at: sanket265@yahoo.co.in OR Nand Agarwal at nandagarwal@hotmail.com.
- ❖ **Italy Venice:** Refresher National conference 31 August 2013, contact Manolis by email at manolistho@yahoo.it or by telephone at +39-41-541 3763.
- ❖ **Poland Wroclaw:** Senior VP workshop 13-15 September 2013, contact Dariusz Hebisz by email at wibronika@op.pl or by telephone at [+48-606 879 339](tel:+48-606-879-339).
- ❖ **Greece Athens:** JVP and practitioners refresher workshops 21-23 September 2013, contact Vasilis by email at saivasilis@gmail.com or by telephone at [+30-697-2084 999](tel:+30-697-2084-999).

Vsi voditelji: Če načrtujete delavnico, pošljite podatke na: 99sairam@vibrionics.org

*****ZDRAVILCI, POZOR*****

- ❖ Naša internetna stran je www.vibrionics.org. Za vstop na stran zdravilcev potrebujete vašo registracijsko številko. Če ste spremenili vaš e-m naslov, nam čimprej javite na news@vibrionics.org.
- ❖ Te novice lahko date tudi bolnikom. Njihova vprašanja pa morate vi posredovati za odgovor ali raziskave. Hvala za vaše sodelovanje.

Om Sai Ram

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