

## Sai Vibronika - Novice

[www.vibronics.org](http://www.vibronics.org)

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

...Sri Sathya Sai Baba

Leto 11, številka 3

Maj/Junij 2020

### V tej številki

<a href="#"></a>	<a href="#">Z mize Dr Jit K Aggarwala</a>	1 - 2
<a href="#"></a>	<a href="#">Profili zdravilcev</a>	2 – 4
<a href="#"></a>	<a href="#">Primeri zdravljenja z uporabo kombov</a>	4 – 9
<a href="#"></a>	<a href="#">Kotiček za odgovore</a>	9 – 10
<a href="#"></a>	<a href="#">Božanske besede Mojstra zdravilca</a>	10 – 10
<a href="#"></a>	<a href="#">Obvestila</a>	11 – 11
<a href="#"></a>	<a href="#">Dodatek</a>	11 - 19

## Z mize Dr Jit K Aggarwala

Dragi zdravilci

S polnim srcem hvaležnosti ponižno pozdravljam božanska lotosova stopala našega ljubečega Gospoda Saija, ko vam pišem ob koncu posebnega meseca leta. Aprila smo z blagoslovom proslavljali Veliko noč, Ramnavami in Sathya Sai Aradhana Mahotsavam (Dan spomina), čeprav je bilo letos vse drugače. Eno pa je gotovo – samo ljubljeni Swami nas vodi skozi ta neprimerljivi čas zaradi pandemije virusa COVID-19. Swami pravi: "Radost pri služenju deluje na telo in vas osvobaja bolezni." Mi, zdravilci vibronike to potrjujemo.

Takoj ko smo izvedeli, da se bo virus COVID-19 razširil po svetu, so se naši starejši zdravilci povezali za odgovor na obeh frontah – v raziskavi in zdravljenju.

Dobivali smo kar naprej spreminjajoče informacije o tem novem virusu, zato je naša raziskovalna skupina analizirala različna potrjena zdravila za podobne bolezni. V meditaciji so se povezali s Swamijem in sprejeli njegovo vodenje ter izbrali najprimernejša zdravila za to situacijo. Ko je večina držav prešla v 'zaprti način -lockdown mode', so zdravilci vibronike po vsem svetu stopili naprej, medtem ko so se strogo ravnali po navodilih lokalne vlade in začeli razdeljevati ta zdravila kot 'immunity booster – okrepitev za imunski sistem' za preventivo in zdravljenje tega virusa. Z veseljem smo opazili, da so mnogi pasivni zdravilci stopili v akcijo z navdušenim služenjem. Ne pripisujemo si zaslug za to – samo Swami je edini 'zdravilec' – in rezultati so čudoviti! V preteklih 2 mesecih smo neprestano dobivali odlična sporočila tistih, ki so jemali zdravila vibronike.

Imamo veliko srečo, da je v tem času na naši strani Satya Sai Seva organizacija in nam je razširila svojo podporo. Zaprosil sem predsednika vseindijske organizacije SSSSO, ki nam je ponudil pomoč in takoj pozval državne predsednike za sodelovanje z našimi zdravilci. Tako so se po Swamijevi milosti odprla vrata za zdravilce vibronike po vsej Indiji. V tem času preizkušnje so se zares potrudili in nesebično nudili pomoč tolikim ljudem, kakor je bilo možno. Predlagam, da zdravilci ostanejo v stiku z lokalnimi voditelji Satya Sai organizacije in pridobijo njihovo pomoč za širjenje zavesti o vibroniki med sledniki. Na ta način lahko v večji meri razdelimo 'imunsko okrepitev' in tako lahko pripomoremo zmanjšati število bolnih ('flatten the curve' – znižati krivuljo).

Zdravilci, ki ste sami videli čudeže vibronike, ne boste presenečeni, da smo dobili novice o mnogih uspešnih izidih uporabe teh zdravil. Z veseljem vam sporočamo nekaj spodbudnih zgodb in podatkov iz vsega sveta v "Dodatku" na koncu te številke.

Čeprav je pandemija huda nadloga za človeško družbo - ekonomska, čustvena, mentalna, fizična z izgubo veliko življenj, nam je pa hkrati dala izjemno priložnost, da se posvetimo nesebičnemu služenju in pomagamo več ljudem! Pri novih bolnikih, ki ste jim dali imunsko okrepitev, si zagotovite, da se

pozanimate za njihove družinske člane, če ima kdo stres, depresijo ali drugo stanje, pri katerem lahko pomaga vibrionika. Za vse zdravilce imam še eno pomembno priporočilo glede izkušenj v tej pandemiji, da si v prihodnosti zagotovijo dovolj zaloge stekleničk, slatkornih kroglic in osnovne tinkture (etil alkohol).

Skrbi me, da bodo javnost in celo nekateri zdravilci postali lahkomiselnici, ko se bo krivulja novih primerov začela nižati in ne bodo dovolj držali razdalje ter drugih preventivnih ukrepov. Ne pozabite, da je to neodgovorno ravnanje in lahko povzročimo nevarnost za več življenj; posebno za tiste, ki so bolj olbcutljivi za infekcijo, kakor so starejši ljudje in tisti, ki imajo slab imunski sistem. Zato spodbujam vse zdravilce, da še naprej upoštevajo visoko stopnjo higiene in preventivnih ukrepov, dokler ne bo virus COVID-19 pod popolnim nadzorom.

Swami je rekel: "V vsakem svojem dejanju vsak dan izražajte nesebično ljubezen. Iz tega se bo pojavila božanskošt!" - Božanski govor - Divine Discourse, 5 julij, 1996. Prosim ga, naj deluje skozi nas, da ustavimo to pandemijo in nas ohrani varne in zdrave! Razumljivo je, da obstaja veliko strahu zaradi različnih vidikov življenja – zdravja, osebnih odnosov, ekonomije in splošne negotovosti o prihodnosti. Zapomniti si moramo Swamijeve besede: "Zakaj bi se bali, če sem jaz tukaj?" in to sporočilo bi morali prenašati na vse tiste, s katerimi se srečujemo (na bolnike, prijatelje, družine, sosedje, manj srečne), da se dotaknemo njihovega življenja na smiselen način.

Z ljubeznijo služimo Saiju

Jit K Aggarwal

\*\*\*\*\*

## ¤ Profili zdravilcev ¤

**Zdravilec** 10354...Indija je kemični inženir z dodatnim študijem risanja rastlin (chemical plant design). Po 25 letih službe v znanih podjetjih IT, se je leta 2012 prostovoljno upokojil, da se je posvetil svojemu zanimanju za gradnjo in zemljiško podjetje, kar dela v Bengaluru že šest let.



Leta 2002 je bil poslovno v Muscatu in ga je prijatelj peljal k Sai badžanom, kar mu je bilo zelo všeč. Ko je bral knjige o Sai Babi, ga je začel dojemati kot Boga. V enem letu je ne glede na službeno mesto postal aktiven v različnih uslužnih dejavnostih Sai organizacije. Začel je hoditi tudi v Puttaparthi na letno sevo kot član skupine seva dal iz Maharaštре. Leta 2008 ga je spodbudila Sai skupina iz Pune-a in se je skupaj z drugimi vpisal v tečaj vibrionike.

Ko je decembra 2008 postal AVP (asistent) in oktobra 2009 VP (zdravilec), je začel sodelovati v zdravstvenih taborih v mestu Pune in okolici in je eno leto zdravil veliko bolnikov. Pozneje zaradi službe nekaj let ni mogel posvetiti vibrioniki dovolj časa. Leta 2018 je imel močno željo, da obnovi svoje delovanje, zato mu je dr Aggarwal svetoval, da opravi tečaj po internetu in obišče delavnico za AVP v Puttaparthiju julija 2018 in osveži svoje znanje.

Naslednji mesec je vsak četrtek dopoldan zdravil bolnike ob Širdi Sai templju pri Bengaluru. Po nekaj mesecih je skupaj z drugim zdravilcem<sup>11597</sup> začel delati sevo ob večerih pri drugem Shirdi templju. Pomagala sta 60-70 bolnikom, ki so prihajali iz oddaljenih koncev mesta in drugih področij. Ko se je bolnikom izboljšalo stanje ali pa so ozdraveli, so na četrtkove tabore privedli še več ljudi. Zdravilec to pripisuje vibrioniki in prav tako pozitivnemu okolju templjev. V času Shivaratrija je 21 februarja 2020 sam zdravil bolnike do jutranjih ur. Poleg tega še opravlja redno vibracijsko sevo ob zdravstvenih taborih Sai organizacije v oddaljenih področjih zadnjo nedeljo v mesecu.

Zdravilec navaja, da je nekaj bolnikov v sanjah k njemu poslal Shirdi Sai Baba. Na primer:

- Maja 2019 je ženska k njemu pripeljala 11-letnega dečka, ki je težko govoril zaradi povečane ščitnične golše, potem ko je imela takšne sanje. Veliko je pretrpela, ko je dečka vodila v različne bolnišnice in porabila dosti denarja za zdravljenje. Po 2 mesecih se je dečkovo stanje izboljšalo za 60%; marca leta 2020 pa za 90% in vbro zdravljenje se nadaljuje.
- 39-letna ženska je imela sanje, naj preneha z dragimi zdravili, ki jih je imela za sebe in 2 otroka in naj za vibracijsko zdravljenje obišče tempelj. Po 3 tednih si je ozdravila 10-let staro migreno, slabo prebavo in nespečnost. Njena hči in sin sta ozdravila kronične težave za 95% in še naprej marljivo jemljeta zdravila.

Do zdaj je zdravil več kot 4000 bolnikov. Mnogim se je stanje vidno izboljšalo po naslednjih težavah: visoki krvni pritisk in diabetes; precej jih je ozdravilo hemoroide, gastroenteritis, neredno in bolečo menstruacijo, policistični sindrom jajčnika (PCOD), levkorejo, izpadanje las, migreno, ledvične kamne, seneni nahod, dihalne težave, epilepsijo, bolečine v kolenih in mišicah in alergije.

Ta zdravilec opisuje nekaj zanimivih primerov:

- Dve ženski sta imeli 3-4 splave v 2 letih; po 5 mesecih zdravljenja sta imeli normalno nosečnost in sta rodili zdrava otroka.
- 30-letni gradbeni delavec je imel več težav: hemoroide, rane v želodcu in pline več kot 3 leta. Pred obiskom pri zdravilcu se je zdravil v več bolnišnicah brez uspeha. Vsi znaki so izginili v 3 mesecih.
- Sedem diabetikov tipa 2, ki so jemali vibrioniko 6 mesecev, so postopno ukinili alopatsko zdravilo po 3 mesecih posveta pri zdravnikih in še naprej jemljejo samo vibro zdravila; njihova raven sladkorja je stabilna že več kot eno leto.
- Nekaj diabetikov tipa 1 je še naprej jemalo inzulin in so sporočili precejšnje izboljšanje v zdravju in ravni energije po začetku jemanja vibrionike.

Za mišične bolečine, opeklime, razpokane pete, rane brez infekcije in kožne izpuščaje daje za hitro olajšanje poleg kroglic še zdravilo v petrolovem mazilu, ki ga zmeša z vibutijem za zunanjou uporabo. Za probleme z lasmi in plešo je zelo pomagalo zdravilo v kokosovem olju, ki so ga vtirali v lasišče. Otroci, ki so jim dali **CC12.2 Child tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic** za 2 meseca, so pokazali dober napredok pri učenju; tisti, ki so jemali zdravilo 9 mesecev ali več, so postali odlični v študiju, športu in celo splošnem obnašanju. Ta zdravilec tudi pravi, da med epidemijo denge leta 2019, nihče od 250 bolnikov iz 150 družin, ki jim je dal zdravilo **CC9.2 Infections acute + CC9.3 Tropical diseases + CC9.4 Children's diseases**, ni dobil vročine denge, čeprav je bila razširjena na njihovem področju. V letu 2020 je dal predpisano zdravilo **Immunity Booster – Imunsko zaščito** 300 družinam kot preventivo za novi koronavirus COVID-19 skupaj z navodili o higieni.

Kadar zdravi večje število bolnikov v kratkem času, ta zdravilec veliko uporablja svoj komplet za prvo pomoč (Wellness Kit). Pripravil je večje število kombinacij kot dodatek k že pripravljenim, takšne ki jih potrebuje za svoje bolnike. Glede na starost in situacijo svojim bolnikom svetuje zdravo življenje. Njegovi nasveti so dovolj vode, zdrava prehrana s svežo zelenjavou in sadjem, izogibanje predelani hrani, dnevni sprehodi in predvsem prepričanje problemov Bogu (at the Divine Lotus Feet). Po njegovih izkušnjah holistični način pripomore k hitrejšemu zdravljenju in zmanjša možnost ponovitve kroničnih težav.

Žena ga spremlja ob tedenskih klinikah in mesečnih taborih. Skrbi za ljudi v vrsti, daje prvo dozo v usta, razлага preventivo in zdravstvene nasvete. Ta zdravilec je prepričan, da je orodje v Swamijevih rokah in njegov življenjski namen je služiti človeštvu s ponižnostjo in predanostjo, da izpolni njegov rek: "Manav seva is Madhav seva" ("Služenje človeku je služenje Bogu.")

### Njegov primer:

- Ozeblime, bolečine v zapestju in prstih.

+++++  
**Zdravilca** 12013 & 11553...Indija sta predana zakonca iz duhovno usmerjenih družin. Mož je kvalificiran mehanik z dodatno diplomo za vodenje (management studies), upokojil se je leta 2010 kot glavni menedžer po 38 letih službe v znani organizaciji. Žena je študirala znanost in vzgojo in je bila učiteljica v višji šoli (High School) 30 let pred upokojitvijo leta 2012. Mož je v času odraščanja bil priča Swamijevim čudežem, njegova žena pa je prišla k Sai Babi po poroki v preteklih 40 do 45 letih sta bila aktivna udeleženca v Sai organizaciji in Swami ju je blagoslovil z več čudeži. Žena je učiteljica za otroke v skupini Balvikas od 1985 in je trenutno koordinatorica za Balvikas in Mahila skupine v domačem Sai centru, kjer je mož duhovni koordinator. Leta 2011 je mož imel priložnost, da je vodil projekt za vodo za vas na vrhu griča v Raigad pokrajini v Maharashtra. S pomočjo vaščanov ob reki so zgradili studenec in vodo so črpali v tank na grič. To je bilo veliko veselje za 200 prebivalcev, ki so več let s težavo nosili vodo iz doline.

Leta 2008 sta zakonca imela dobro priložnost sodelovanja s starejšim zdravilcem. Videla sta, kako so bolniki ozdraveli z vibro zdravilom brez stranskih učinkov. Ta zdravilec ju je navdušil za tečaj, da postaneta tudi onadva zdravilca. Kmalu po upokojitvi je mož zaključil priprave leta 2011 in žena je postala

AVP leta 2012. Na začetku sta zdravila samo sebe in si olajšala kronične težave s kislino ter bolečimi koleni. To je povečalo njuno zaupanje in prepričanje za zdravljenje različnih bolezni. V zadnjih 8 letih sta zdravila 500 bolnikov in sta bila uspešna za različne težave, kakor so krčne žile, kislina, diareja, vročina, kašelj in prehlad, rinitis, migrena, vertigo, epilepsija, paraliza, artritis, trdo rame - frozen shoulder, bolečine v hrbtni in psoriazu.

Mnogi bolniki, ki so prej poskušali različna zdravila brez uspeha, so končno ozdraveli z vibrioniko. Takšne osebe so srečne in povedo še drugim, da so ozdraveli samo z vibrioniko. Na splošno ugotavlja, da je stopnja izboljšanja bolnikovega stanja odvisna od narave in poteka bolezni, bolnikovega zaupanja, potrežljivosti in vztrajnosti. Tisti, ki pričakujejo hitro zdravilo, niso zadovoljni samo z majhnim olajšanjem. V takšnih primerih se z njimi pogovarjata in gradita zaupanje, da še naprej jemljejo zdravila. Po njunih izkušnjah ozdravi okoli 70% od vseh bolnikov.

Ta zdravilca tudi sodelujeta v tedenskih taborih, ki jih pripravlja njihov Sai Samiti.

V takšnem taboru junija 2016 sta srečala 2 moška v zgodnjih 40 letih, ki sta več mesecov imela psoriazo. Eden se je zdravil s homeopatskimi, drugi pa z alopatskimi zdravili brez uspeha. Po 2 mesecih jemanja zdravila **CC21.3 Skin allergies + CC21.5 Dry Sores + CC21.10 Psoriasis**, ustno in v kokosovem olju za mazanje, je prvi bolnik ozdravel; skoraj 4 leta se ni ponovilo. Drugemu bolniku se je v 4 mesecih stanje izboljšalo za 80% in se še zdravi. Ta zdravilca sta prepričana, da bi vibrionika morala sodelovati na vseh taborih Sai organizacije, ker več zdravnikov zaradi zaupanja v Swamija in vibrioniku pošilja bolnike k njima, da bi pospešili zdravljenje. To velja posebej za kronične bolezni, kakor so konstipacija, hemeroidi, nespečnost, bolečine v kolencih ali hrbtni in astma, saj bolniki želijo močnejša zdravila (za hitrejše zdravljenje) za te težave, ker motijo njihovo delovanje.

Ta zdravilca tudi pošiljata zdravila po pošti sorodnikom in prijateljem v različnih delih Indije. Kadar na 2 leti obiskujeta svoje otroke v ZDA, nosita s seboj poleg kompleta za zdravje še 36 zdravil iz škatle 108CC. Ta zdravila so za pogoste akutne probleme, kakor so prehlad, kašelj, vročina, glavobol, slaba prebava in bolečine, poleg tega pa še zdravila za določene kronične težave, kar mu predhodno sporočijo. Mnogi Saijevi sledniki v ZDA so imeli koristi zaradi njune seve. Družina njihove hčerke ima močno zaupanje v vibrioniku, tako da njihova 4-letna vnukinja vpraša za "zdravila vibrionike", če se ne počuti dobro.

Ta zdravilca pravita, da je takšno zdravilo blagoslov za človeštvo, ker deluje na vibracijski ravni, nima stranskih učinkov in je na razpolago brezplačno! Vibracijska zdravila dajeta z močno vero, da Swami zdravi, onadva pa sta samo njegovo orodje. Skozi čas se je njuno prepričanje o učinkovitosti vibrionike večkrat povečalo. Menita, da se bo ta oblika zdravljenja širila, ko bo več ljudi ozdravelo in ga bodo priporočali drugim. Za prihodnost upata, da se bo več slednikov usposobilo za vibrioniku in se podalo na področja, ki takšne koristi še nimajo. Na koncu pravita, da ju vibracijska seva zelo izpolnjuje kakor daritev Bogu!

### Njuni primeri:

- [Kislina](#)
  - [Migrena](#)
  - [Bell's palsy](#)
- 

## ☞ Primeri zdravljenja z uporabo kombov ☞

### 1. Ozeblime, bolečine v zapestju in prstih 10354...Indija

Že 10 let je 42-letni višji varnostnik, ki je delal izmenično v gradbenem prostoru, trpel zaradi hude bolečine v sklepih roke, posebno v zapestjih. Ker je delal ob hladnih večerih pozimi, je imel ozeblime (majhne poškodbe na koži rok in stopal, ki jih je povzročilo vnetje žilic zaradi mraza), zaradi katerih je težko upogibal in zravnal prste. V dlaneh je imel pekoč občutek in v stopalih nekaj otekline. Bolečine so bile močne pozimi, še posebej v nočni izmeni, ko so prsti postali rdeči, otrpli in trdi, kakor da bi zmrznili. To stanje se je izboljšalo ob toplem vremenu. Več let mu je zdravnik dal alopatska zdravila, ki so zelo malo pomagala. Zaradi bolečine ni mogel dobro spati in je moral jemati zdravila proti bolečinam. Poleg tega je pogosto imel slab spomin. 30 septembra 2018 mu je ob rednem zdravstvenem taboru zdravilec dal:

**Move Well-2\* + Tiredness/Fatigue\*\* + CC9.2 Infections acute + CC12.4 Autoimmune diseases + CC15.6 Sleep disorders + CC21.2 Skin infections + CC21.3 Skin allergies...QDS**

Po enem mesecu, 1 novembra, je bolnik sporočil, da je lahko dobro gibal prste z malo bolečine; pekoči občutek v dlaneh in oteklina v stopalih sta izginila. Bil je vesel, da je lahko sam vozil kolo, potem ko je 10 let sedel za voznikom. Tudi spal je bolje brez tablet za bolečine! Zaradi tega izboljšanja je bolnik prenehal jemati alopatska zdravila. 22. novembra 2019 ni bilo več nobenih znakov in doziranje so znižali na **TDS**. Decembra ni prišel na tabor, januarja 2020 pa je sporočil, da je 100% zdrav. Vso zimo ni imel običajnih znakov bolečine, rdečine, otrplosti ali okornosti prstov. Bil je zdrav in je svoje dolžnosti opravljjal brez problemov. Bolnik je bil prepričan, da se znaki ne bodo ponovili, zato se ni vrnil, ampak je poslal več prijateljev po zdravila na taboru. Aprila 2020 ni bilo ponovitve težav.

**Opomba urednika:** Glede na posebne potrebe bolnikov na taboru je zdravilec dodal kombe svojemu potovalnemu kompletu zdravil - Wellness Kit – in za tega bolnika je dodal 2 kombi (poglejte spodaj).

**CC9.2 Infections acute** je dodal za preprečitev možne dihalne infekcije, ker je bolnik bil izpostavljen klimatskim razlikam zaradi izmenskega dela. Da bi preprečil možno infekcijo zaradi ozeblin, je dodal kožno zdravilo. **CC15.6 Sleep disorders** ni dal posebej, ker je bolnik moral počivati in spati podnevi.

**\*Move Well 2 – Za dobro gibanje:** CC3.7 Circulation + CC12.1 Adult tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.2 SMJ pain + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine

**\*\*Tiredness/Fatigue - Utrujenost:** CC3.1 Heart tonic + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic + CC18.1 Brain disabilities

+++++

## 2. Kislina - Acidity 12013...Indija

62 letni moški je bil na višjem delovnem mestu in leta 2006 je napredoval na še odgovornejše delovno mesto. To je povzročilo veliko stresa in kmalu je dobil kisli refluks, pline in spahovanje s kislim okusom v ustih po vsakem obroku, posebej po zajtrku! Tudi jutranje odvajanje blata se je povečalo od enkrat na 2-3 krat dnevno. V začetku leta 2007 mu je zdravnik predpisal 'pantocid tablete' enkrat dnevno in to je jemal 5 let do leta 2011. To mu je dalo veliko olajšanja, ampak vsi zgornji znaki so se še pojavili 2-3 dni v tednu. Ob upokojitvi leta 2010 ni bilo več službenega stresa, vendar se je pojavil novi stres, ker je prevzel vodilno vlogo v več dejavnostih seve. Še vedno je bil odvisen od alopatskih tablet, ker je mislil, da ni druge možnosti. Leta 2011 pa je postal vibro zdravilec in se je takoj začel zdraviti. 8. novembra je vzel naslednje:

**CC4.1 Digestion tonic + CC4.10 Indigestion + CC15.1 Mental & Emotional tonic...QDS**

Po 3 mesecih se mu ni več spahovalo, blato je postal normalno, refluks in plini pa so se zmanjšali za okoli 70%. Zato je 15. februarja 2012 znižal jemanje pantocid na vsak drugi dan in 31. marca na dvakrat tedensko, medtem pa je jemal vibrioniko z istim doziranjem. 1. julija so 100% izginili vsi znaki, prenehal je jemati pantocid in znižal doziranje vibro zdravila na **TDS**. Po 2½ mesecih je znižal še na **OD**, ker ni bilo več znakov in je prenehal 15. novembra 2012. Do zdaj ni bilo ponovitve.

+++++

## 3. Migrena 12013 & 11553...Indija

29-letna ženska je imela močne glavobole 15 do 20 dni v mesecu od decembra 2014 dalje. Bolečina se je začela nad očmi, postala močna na levi strani glave in trajala cel dan, dokler bolnica ni šla spat. Včasih sta jo spremljala hlad in vročina in temperatura se je dvignila do 102° F, ponehala pa je samo, če je bolnica vzela zdravilo. CT pregled je bil normalen, zato je bolnica videla težavo v prevelikem delovnem pritisku in mentalnem stresu. Okoli eno leto je jemala alopatsko zdravilo, potem je prekinila, ker je imela pekoči občutek v želodcu.

Decembra 2015 je vzela homeopatsko zdravilo in se je do januarja 2017 počutila 75% bolje. Glavobol se je zmanjšal na enkrat tedensko, ni bil več tako močan in je vsakič trajal 3-4 ure. Junija 2017 je tudi to prekinila, ker ni bilo nadaljnjega izboljšanja in je zdravilo bilo predrago. Čez 15 dni so se glavoboli ponovili z enako močjo in pogosto kakor pred jemanjem zdravila. Zato je morala ponoviti zdravljenje. Po 8 mesecih je bilo izboljšanje 75%. Potem je začela iskatи alternativo, ki bi omogočila ozdravitev. Kmalu je slišala za vibrioniko. Prekinila je homeopatsko zdravilo, šla k zdravilcu 15. februarja 2018 in je dobila naslednje:

**CC4.10 Indigestion + CC11.3 Headaches + CC11.4 Migraines + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.5 Sinusitis...6TD**

30 aprila 2018 je sporočila, da se veliko bolje poč kakor pred tem, ker je imela glavobol samo enkrat v 10-15 dneh v preteklih 2½ mesecih; glavobol je trajal 2-3 ure in ni bil močan. Do 30 junija so bili glavoboli še manj pogosti in so trajali samo okoli eno uro, zato so doziranje znižali na **TDS**. Do 30 septembra 2018 je

glavobol izginil in se ga je končno znebila. Zdravilo je že lela jemati **TDS** še nekaj mesecev, ker se je bala ponovitve težav. Aprila 2019 so doziranje znižali na **OD** in to se še nadaljuje po aprilu 2020, ker bolnica ne želi znižati ali prenehati.

#### 4. Bell's palsy 12013 & 11553...Indija

62-letna ženska v ZDA je imela v preteklih 6 mesecih veliko stresa. 4 junija 2015 je vozila avto in je nenadoma začutila otrplost in boleče utripanje na levi strani obraza, zato je morala ustaviti avto ob cesti. Bila je prepričana, da je njen obraz paraliziran, zato je šla v bolnišnico v urgenco. Zdravnik je dal diagnozo Bell's palsy in rekel, da nima veliko upanja, ker bi trajalo več tednov jemanja steroidov in fizioterapije, izboljšalo bi se pa samo malo. Odločila se je za fizioterapijo 2x tedensko. Ker so njena usta upadla na levo stran in ni imela občutka, ni mogla jesti ali žvečiti na tej strani, ker bi se med tem ugriznila v lica ali v ustnico. Napredka ni bilo, zato se je povečal tudi stres. Zgodaj zjutraj 18 junija 2015 je bila obupana in je močno molila k Swamiju. V sebi je dobila sporočilo, da naj zaprosi zdravilca, saj sta bila starša njene priateljice na obisku v ZDA. Poklicala jih je in njihova hči ji je kmalu prinesla naslednje zdravilo: **CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.4 Paralysis...6TD**

21 junija 2015 sta zdravilca šla v Sai center in sta bila presenečena, ko sta jo videla brez znaka paralize. Z veseljem je povedala, da je njen obraz postal normalen v 48 urah. Živci niso bili poškodovani in počutila se je 100% dobro. 24 junija 2015 so znižali doziranje na **TDS**. Bolnica ni čutila potrebe, da jemlje zdravilo dalj časa in je prenehala po 1 mesecu. Ohranja stik z zdravilcem in do aprila 2020 ni bilo ponovitve.

#### Izjava bolnice:

*"Po 48 urah je bil moj obraz normalen, brez paralize ali poškodbe živca. Pred vibrioniko nisem mogla utripniti z levim očesom, s prstom sem ga morala zapreti in pogosto umiti z vodo. S Swamijevo milostjo in stričevu ljubeznijo me je vibrionika popolnoma ozdravila in povrnila v normalno stanje.*

*"Zdravnik je bil začuden ob tej novici, ker ni še nikoli doživel tako hitre ozdravitve – posebej brez fizične terapije in steroidov – kar je on predlagal. To je njegov izrek: 'To je zagotovo čudež, kakor ga vi imenujete, takšnega nisem videl vse dni, odkar sem zdravnik.'*

#### 5. Anksioznost, depresija, panični napad, tinnitus 02899...UK – Združeno kraljestvo

63-letna ženska je trpela zaradi anksioznosti, depresije, paničnih napadov in nekaj nespečnosti že 10 let. Postala je odvisna od alopatiskih zdravil, ker so pomagala nadzirati panične napade; poleg tega je lahko šla v službo in opravljala normalne dejavnosti. Kadar jih je prenehala jemati, so se znaki povrnili in stanje se je poslabšalo. Bolje se je počutila samo, če je zdravila ponovno vzela, a je vzelo precej časa, da je postala normalna. Sedanja faza bolezni se je začela 1 aprila 2016, ko so postali panični napadi hudi, obenem pa jih je spremljalo stalno zvonjenje (tinnitus) v glavi in izguba apetita. Šla je v službo, se vrnila naravnost domov, nič je ni zanimalo, ni že lela obiskov na domu. Stalni zvok v ušesih je motil spanje in tablete za spanje niso pomagale. To jo je tako motilo, da je morala julija 2016 prekiniti službo. Zdravniki so hoteli najti vzrok tega zvonjenja (buzzing). 24 julija 2016 so ji opravili pregled možganov z MRI, njen stanje pa se je slabšalo. Čeprav je močno verjela v alopatijo, je šla k zdravilki zaradi 20-letnega prijateljstva in je 23 avgusta 2016 dobila:

**#1. CC5.3 Meniere's disease + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.2 Psychiatric disorders + CC15.6 Sleep disorders + CC17.3 Brain & Memory tonic...TDS**

Bolničina sestra dvojčica je bila v stiku z zdravilko in ji je povedala, da je sestra vzela samo eno dozo zdravila **#1**. Naslednja 2 meseca se je njen stanje slabšalo, večkrat je šla v bolnišnico. Jedla je malo, postala je slabotna in ni mogla spati. Ni mogla več iti iz hiše. Čutila je, da ji nihče ne more pomagati. Sestri je rekla, da čuti bližnjo smrt.

V obupu je sestra 28 oktobra 2016 poklicala zdravilko. Ker bolnica ni hotela jemati vibro zdravila, je sestra vprašala, če je za njo še kaj možno narediti. Zdravilka je ravnokar končala tečaj za SVP, zato je ponudila zdravljenje po etru (broadcasting), ki se je začelo 31. oktobra s sliko vsega telesa bolnice. Pošiljala je naslednji kombo:

**#2. NM5 Brain TS + NM6 Calming + NM12 Combination-12 + NM88 Meniere's Disease + SM39 Tension + SM41 Uplift...TDS**

Istega dne je bolnica postala mirnejša in je nekaj pojedla. Zvečer pa je šla ven pogledat svojega sina in vnuka. Pošiljanje se je nadaljevalo in bolnica je vsak dan jedla malo več in se začela normalno pogovarjati. Po 3 dneh je bilo 50% izboljšanje paničnih napadov in apetita, brnenje v glavi pa je še vztrajalo. Zato je zdravilka 3 novembra 2016 zdravilo dopolnila:

### **#3. SM19 Ears + #2...TDS**

8 novembra 2016 se je bolnica veliko bolje počutila, zvok v glavi pa se je zmanjšal za 50%. Zdaj je tudi dobila izvid MRI preiskave, ki je pokazal vse normalno. Bolnica je bila voljna jemati zdravilo oralno, zato ji je sestra prinesla zdravilo #3 in pošiljanje so prekinili.

Do zadnjega tedna januarja 2017 se je zvok v ušesu bolnice znižal za 60%. V tem času je bila pri zdravniku, ki je ugotovil, da je brnenje v ušesu povzročil kemični strup, ker je bolnica dolgo časa jemala mešanico alopatskih zdravil. Zato so zdravniki zniževali zdravila. Bolnica je jemala vibroniko in kmalu dosegla 90% izboljšanje vseh znakov do konca marca.

Doziranje so znižali na **BD** z nasvetom, da ga še naprej znižuje. Do konca julija 2017 je bolnica 100% ozdravela. Alopatskih zdravil ni več jemala, bila je popolnoma v redu in je septembra 2017 začela hoditi v službo.

**Zdravilka piše** marca 2020: Bolnica je v resnici prenehala jemati zdravilo, ko so doziranje znižali na BD in tega ni povedala. Do decembra 2019 se je brez zdravil dobro počutila, takrat pa je imela lažjo ponovitev znakov anksioznosti. Odločila se je, da ne vzame nobenih zdravil, tudi vibrionike ne, ker je bila prepričana, da se lahko sama ozdravi. Kljub lažji ponovitvi je pozitivna stran primera, da je bolnica imela resno stanje 10 let, skoraj popolno olajšanje pa je nastalo z vibrioniko po 5 mesecih in da je bolnica postala dovolj močna skrbeti zase brez zunanje pomoči.

Pri uporabi 108CC box dajte #2: CC5.3 Meniere's disease + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.2 Cleansing; za #3: CC5.1 Ear infections + CC5.3 Meniere's disease + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Cleansing

6. Neplodnosť – erektilná motnia, cista v jaičníku 10980...Indija

Mladi par je poskušal dobiti otroka 3 leta po poroki leta 2011. 10 marca 2014 je 26-letni mož prišel k zdravilcu z zdravniškim izvidom, da je imel erektilno motnjo. 2 leti je jemal ajurvedska in potem homeopatska zdravila z velikimi stroški, pa ni bilo uspeha. Dali so mu:

### **CC14.3 Male infertility TDS**

Po 2 tednih je sporočil, da se je stanje izboljšalo za 50%. 5 aprila 2014 je prišel skupaj z ženo, oba sta bila srečna, ker je težava minila. Zdravilo je jemal še  $2\frac{1}{2}$  meseca TDS in 20 junija 2014 prenehal, ker je bil prepričan, da ga ne potrebuje več.

To je spodbudilo 23-letno ženo, da je že lela poskusiti vibroniko za svoje probleme. Imela je nereditno in zapozneno menstruacijo že 1 leto, premor med 2 je bil 2 do 3 mesece. Decembra 2013 je UZ pregled odkril cisto v jajčniku. 5 aprila 2014 so ji dali:

**CC8 1 Female tonic + CC8 4 Ovaries & Uterus + CC8 8 Menses irregular TDS**

Naslednji 3 cikli od maja do julija 2014 so bili redni z enomesečnim premorom. Bila sta zelo vesela, ko je ženska zanosila avgusta 2014. Pregled v nosečnosti je pokazal, da ni več bilo ciste. Čeprav so ji svetovali, da nadaljuje z zdravilom, sta se zakonca javila zdravilki z dobro novico, da sta 29. maja 2015 dobila zdravo deklico. Žena je ponovno zanosila in rodila dečka maja 2018, mama in otrok sta bila zdrava. Zdaj vsa družina jemlje samo vibzioniko za vse zdravstvene težave. Aprila 2020 se je družina dobro počutila.

**Bolnikova izjava, 15 marca 2019:** Jaz in moja žena sva marca 2014 vzela vibro zdravilo za mojo erektilno motnjo, žena pa za cisto v jajčniku in neredne menstruacije. Zaradi tega nisva mogla imeti otroka 3 leta po poroki. Po 3 mesecih je moja žena zanosila in maja 2015 sva dobila deklico. Pred kratkim, maja 2018 se nama je rodil še deček. Od leta 2014 do danes nisva jemala nobenih drugih zdravil in noben problem se ni ponovil. Hvaležna sva za vibro zdravljenje in Sai Babi, da nama je pomagal ozdraveti.

## **7. Menstrualne bolečine, anemija, kislina** 11585...Indija

38-letna ženska iz oddaljene vasi je imela hude bolečine ob menstruaciji že 25 let, krvavitev pa je bila normalna. Po nasvetu zdravnika je vzela tablete za bolečine, če je bilo stanje neznosno. Pred 2 letoma je dobila pekoči občutek v želodcu in je vzela antacide. Marca 2017 so ugotovili, da ima anemijo, ker je njen Hb bil 7, prenizko od normalnega 12 -16 g/dL. 25 aprila 2017 je prišla k zdravilcu, ker je bila slabotna in utrujena. Dali so ji naslednje zdravilo:

*Za menstrualno bolečino in anemijo:*

### **#1. CC3.1 Heart tonic + CC8.8 Menses irregular + CC12.1 Adult tonic...TDS**

Pred tem je prekinila tablete za bolečine **#1**, še naprej pa je jemala antacid.

Ob naslednjem obisku 19 maja 2017 je bila srečna, ker ni imela **bolečin** med menstruacijo **prvič v 25 letih**. Svetovali so ji, da nadaljuje **#1** in so ji še dali:

*Za kislino:*

### **#2. CC4.10 Indigestion...TDS**

Tokrat je prekinila tudi antacide. Po 8 tednih, 16 julija je sporočila, da 2 meseca ni imela bolečin in tudi kisline ne. Ni bila več slabotna ali utrujena in ni čutila potrebe še za en pregled krvi. Doziranje **#1** in **#2** so znižali na **BD** za 2 tedna, potem na **OD** še za 2 tedna in postopno do **OW**, ustavili so 30 septembra 2017. Zdravilni učinek vibrionike je spodbudil člane njene družine, da so začeli jemati ta zdravila. Aprila 2020 je bolnica potrdila, da je zdrava brez ponovitve težav.

+++++

## **8. Konstipacija** 11614...Indija

61-letna ženska je imela konstipacijo že 5 let, čeprav je pila 2 litra vode dnevno, imela je uravnotešeno dieto s sadjem in zelenjavjo. Brez napora ni mogla izločati blata, zato je jemala odvajalo vsak drugi dan. Pred 3 meseci ga je morala začeti jemati vsak dan. Tudi potem je težko izločala blato samo enkrat v 3 dneh. 7 septembra 2019, so ji dali:

### **CC4.1 Digestion tonic...TDS**

Po 1 tednu je sporočila izboljšanje za 30 do 40%, ker je lažje šla na blato vsak drugi dan. Po 1 tednu je čutila 100% olajšanje, ker je šla normalno na blato vsak dan. 4 oktobra 2019 je bolnica potrdila, da je pred 3 dnevi prenehala jemati odvajalo; črevo je delovalo normalno in 5-letne težave so se končale. Doziranje so znižali na **OD** in počasi zniževali do **OW** 23. oktobra. Sama je prenehala jemati zdravilo 28. oktobra 2019, ker ni bilo več potrebno. Do aprila 2020 ni bilo ponovitve.

+++++

## **9. Spondilitis, srbenje kože** 11614...Indija

54-letni moški je imel več problemov, ko je prišel k zdravilcu. 6 mesecev je v ramenu in vratu čutil stalno bolečino in otrplost in je težko gibal vrat. Vendar ni jemal zdravil. Poleg tega je pred 3 meseci dobil srbenje na levi roki in levi goleinci (shin), kar ga je ves čas motilo. Zdravnik mu je dal mazilo, ki ni pomagalo in ga ni več uporabil. Pred 15 dnevi je bolečina v vratu in ramenu postala neznosna, ponoči pa ga je bolelo vse telo. Šel je na predled in dobil diagnozo spondilitis. Zdravnik ga je za 1 teden poslal na fizioterapijo, a ni dosti pomagalo. V drugem tednu je dobil alopatsko zdravilo. Čutil je delno olajšanje, a bolečina je še ostala. Pred 3 dnevi je začutil togost v levem ramenu. Zato je prenehal jemati alopatsko zdravilo in se odločil za vibrioniko. 29. septembra 2019 mu je zdravilec dal naslednje zdravilo:

### **CC20.5 Spine + CC21.3 Skin allergies...TDS**

Po 5 dneh bolnik ni več imel otrplosti, togosti in bolečine v vratu in ramenu. Srbenje se je zmanjšalo za okoli 60-70%. Do 17. oktobra 2019 so 100% izginili vsi znaki. To je bil za bolnika čudež, ker se je rešil vseh fizičnih težav v 18 dneh zdravljenja z vibrioniko. Doziranje so znižali na **OD**, potem pa v 3 tednih zniževali do **OW** in prekinili 7. novembra. 19. decembra 2019 je bolnik potrdil, da je vse dobro. Do aprila 2020 se ni nič ponovilo.

+++++

## **10. Papularna urticarija** 03552...UAE

37-letna noseča ženska je imela srbenje na rokah, nogah in trebuhi. Noseča je bila 6 mesecev, ko je pred 3 tedni dobila diagnozo papularne urticarije. Zdravnik je predpisal kortikosteroidno mazilo za kožo, ki

ga bolnica ni hotela uporabiti. Zato je poskusila z zdravilnimi zelišči: neem pasto, aloe vera gel in ovseno kopel, a je premalo pomagalo. K zdravilcu je prišla 18 julija 2016 in je dobila:

#1. CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC21.3 Skin allergies...TDS & in vodi za zunanjo uporabo...**BD**, zjutraj po kopeli in zvečer pred spanjem

#2. CC8.2 Pregnancy tonic...TDS

Naslednji dan se je povečalo srbenje na rokah in nogah, bolnica pa je še naprej jemala zdravilo **TDS**. Po 2 dneh se je srbenje zmanjšalo in se v 1 tednu izboljšalo za 90% na rokah in trebuhi, na nogah pa za 50%.

Ob koncu tretjega tedna, 7 avgusta 2016, je srbenje popolnom prenehalo. Bolnica je bila vesela, ko je opazila, da je izginila tudi bolečina zaradi prejšnjega cesarskega reza. Doziranje #1 so znižali na **BD** za 1 teden in potem **OD** za 1 mesec, 15 septembra pa prekinili. Zdravilo #2 so ji svetovali do poroda. Oktobra 2016 je bolnica rodila zdravega otroka. Ob zadnjem srečanju leta 2019 ni bilo ponovitve srbenja.

## ¤ Kotiček za odgovore ¤

**Vprašanje 1: Ali lahko vzamem zdravilo za akutni ali kronični problem skupaj s Covid-19 preventivnim zdravilom?**

**Odgovor:** Zdravilo Covid-19 bi morali jemati posebej (brez kombinacije z drugim zdravilom) takoj zjutraj, ko se zbudimo. Zdravilo za drugi problem vzamemo čez 20 minut. Poleg tega vemo, da pravilo 20-minut velja tudi za nozodo in miazem, kadar je nujno, da ga damo z drugim zdravilom. V preteklosti smo menili, da je 5-minutni odmor dovolj med dvema zdraviloma; zadnje raziskave pa so pokazale, da je v vseh primerih idealen 20-minutni odmor.

**Vprašanje 2: Za akutne probleme v svoji družini sem ugotovil, da se ena kapljica iz 108CC škatle naravnost v vodo hitro pripravi in je bolj učinkovita kakor pa kroglice, ki jih raztopimo v vodi. Ali lahko isto storim tudi za bolnike?**

**Odgovor:** Da, to lahko storite, ampak ne pozabite, da zdravilo v vodi traja samo toliko časa, dokler je voda dobra za pitje, okoli en teden. Ta način ni praktičen v primeru kroničnega problema, razen če bolnik lahko pride k vam vsak teden po novo zdravilo. (Poglejte še Q3 v letu 9 #2)

**Vprašanje 3: Bakrena tunelčka v mojem strojčku SRHVP sta postala z leti precej umazana. Ali to vpliva na pripravljeno zdravilo? Kako lahko madeže odstranim?**

**Odgovor:** Ni pomembno, če so tunelčki omadeževani, ker to ne vpliva na kvaliteto zdravila. Vendar svetujem, da tunelčke občasno očistite z nekaj kapljic etil alkohola na mehki krpi.

**Vprašanje 4: Pred kratkim sem začel uporabljati 'diffuser' (namesto razpršilke) za pršenje zdravila CC15.1 Mental & Emotional tonic v naši hiši proti negativnim energijam. Ali priporočate uporabo naprave 'diffuser'?**

**Odgovor:** Na prvi pogled se to zdi dobra ideja, ker neprekinjeno pošilja fino razpršilo ali meglico, ki lahko zajame širše področje sobe. V fizičnem primeru, kakor so esence za rože, je 'diffuser' primeren. Kadar pa pršimo vibro zdravilo, to delamo z molitvijo. Če pustimo zdravilo v napravi, lahko pozabimo na molitev, ki je enako pomembna kakor zdravilo. Zato je bolje pršiti /trositi (spray/sprinkle) kakor pa uporabiti 'diffuser'. Poleg tega so za odstranjevanje negativnih energij pomembne misli, občutki in vizualizacije ljudi, ki živijo v hiši.

**Vprašanje 5: Moj bolnik, ki živi v tujini, ima sistemski lupus. Po priročniku za SVP za ta problem dobro deluje nozoda. Vzorca krvi mi ne more poslati. Ali je kakšna alternativa?**

**Odgovor:** Seveda je. Nozodo krvi v glavnem uporabljamo za zdravljenje krvi. Ker kri vsebuje popolni energijski zapis osebe, ga uporabljamo za zdravljenje zapletenih ali sistemskih bolezni. Edini drugi telesni del, ki nosi celoten zapis osebe, so lasje, ki jih tudi lahko uporabimo za zdravljenje sistemske bolezni, čeprav s to nozodo zdravimo problem las. Zato je v primeru vašega bolnika nozoda las prav tako učinkovita kakor nozoda krvi.

Zapomnите si, da uporabimo bolno snov v telesu, kakor so urin, sputum, gnoj, izloček iz ušesa/oči/nosu za zdravljenje težav odgovarjajočega dela telesa. Za takšne težave lahko uporabimo tudi nozodo krvi ali las, ampak nozoda iz posebne nezdrave snovi daje hitrejši rezultat.

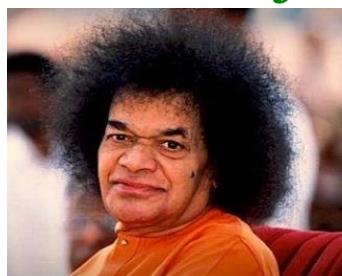
**Vprašanje 6: Rad bi potenciral 4 različna alopatska zdravila bolnika, ki mu povzročajo nove težave zaradi stranskih učinkov, obenem pa pomagajo za njegove različne zdravstvene probleme. Ali lahko to potencirano zdravilo povzroči močan 'pullout'?**

**Odgovor:** Dejstvo, da bolniku zdravila povzročajo težave pomeni, da je v telesu veliko toksinov. Potencirano zdravilo lahko pomaga odstraniti te toksine. V večini primerov je 'pullout' tih in ga bolnik ne čuti. V nekaj primerih pa je lahko 'pullout' močan in povzroča trpljenje. Tega ne moremo predvideti. Zato je bolje, da smo previdni in začnemo z nizkim doziranjem, na primer OD ali samo eno dozo in potem počasi dvigujemo do TDS. Isto velja za potencirani alergen.

**Vprašanje 7: Ker je razum osnovni vzrok vseh bolezni, ali je možno, da je odgovoren tudi za bolezen, ki jo je povzročila nesreča, čeprav človek takrat ni mislil na nesrečo?**

**Odgovor:** Kadar ima oseba nesrečo in je ranjena, se zdi, da njegov um ne more biti odgovoren za to, ker človek ni zavestno mislil na to. Zavedati se moramo, da se vse naše misli in čustva zapišejo v našo podzavest. Negativna misel iz podzavesti lahko povzroči nesrečo in poškodbo.

## ❖ Božanske besede Mojstra zdravilca ❖



*"Kjerkoli je umazanija in nečisto ozračje, so tudi slabe in umazane bakterije, v čistem prostoru z dobrim in čistim ozračjem pa so čiste bakterije. Kadar se dotaknemo nečistega telesa, je možnost da pridejo v nas klice, ki povzročajo bolezen. Poleg tega nam lahko nečisto in nesvetlo telo posreduje nekaj nečistosti. V tem primeru sta telesi kot magneta. To je razlog, da se morajo posamezniki na duhovni poti izogibati nečistega okolja in predmetov... Zato so v preteklosti svetovali, naj gremo in se dotaknemo stopal svetih in starejših ljudi, da se svetost njihovih teles prenese v nas. Podobno se zgodi, če se dotaknete nesvetega telesa, lahko nečistost ali nesvetost vstopi v vas."*

... Sathya Sai Baba, Good Health is Man's Greatest Wealth – Dobro zdravje je človekovo največje bogastvo, Summer Showers June 1978

<http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1978/ss1978-28.pdf>

*"Izrabi vsako priložnost za služenje družbi. Služenja ni potrebno omejiti na posameznike. Pomembno je služiti narodu. Tega ni treba iskat. Kadarkoli vidite, da lahko nekomu pomagate, to storite. Ne delajte razlik med bogatimi ali revnimi, zaslužnimi ali nezaslužnimi. Pomoč ponudite glede na potrebe situacije. »*

... Sathya Sai Baba, "The Spirit of Service – Duh služenja", Discourse 21 November 1988

<http://www.sssbpt.info/ssspeak/volume21/sss21-31.pdf>

## ¤ Obvestila ¤

### Delavnice v pripravi\*

- ❖ **Indija Delhi-NCR:** Virtual Refresher Seminar – osvežilni seminar 8-12 May 2020, 2 uri na dan, kontakt Dr Sangeeta Srivastava at [dr.srivastava.sangeeta@gmail.com](mailto:dr.srivastava.sangeeta@gmail.com) or by telephone at 9811-298-552
- ❖ **Indija Puttaparthi:** AVP Workshop -delavnica **8-14 July 2020** contact Lalitha at [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) or by telephone at 8500-676-092
- ❖ **Indija Puttaparthi:** SVP Refresher Seminar – osvežilni seminar **16-17 July 2020** contact Hem at [99sairam@vibronics.org](mailto:99sairam@vibronics.org)
- ❖ **UK London:** UK National Annual Refresher Seminar – Državni letni osvežilni seminar **20 September 2020** contact Jeram Patel at [jeramjoe@gmail.com](mailto:jeramjoe@gmail.com)
- ❖ **USA Richmond VA:** AVP Workshop -delavnica **9-11 October 2020** contact Susan at [savibronics.usa.can@gmail.com](mailto:savibronics.usa.can@gmail.com)
- ❖ **Indija Puttaparthi:** AVP Workshop -delavnica **25 Nov-1 Dec 2020** contact Lalitha at [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) or by telephone at 8500-676-092
- ❖ **Indija Puttaparthi:** SVP Workshop - delavnica **3-7 December 2020** contact Hem at [99sairam@vibronics.org](mailto:99sairam@vibronics.org)

\* AVP in SVP delavnice so samo za tiste, ki so opravili sprejemni postopek in e-course. Osvežilni seminarji so za delajoče zdravilce.

\*\*\*\*\*

## ¤ Dodatek ¤

### 1. Zdravstveni nasveti

#### Spice your day in a healthy way! – Popestrite si dan s posebnimi začimbami.

*“Naša hrana bi morala biti okusna, nasitna in prijetna. Ne bi smela biti preveč pekoča ali slana; ohranjati moramo ravnovesje in ravnotežje (equilibrium). Ne sme razburiti ali potlačiti. Radžasična hrana razburja čustva; tamasična hrana pospešuje lenobo in spanje. Satvična hrana zadovolji človeka, vendar ne prebuja strasti ali krepi čustev.”...Sri Sathya Sai Baba<sup>1</sup>*

#### Kaj je ‘Spice – pekoča začimba’?

‘Spice’ je posušen del rastline, ne pa listi, ki jih imenujemo zelišča; *teh ne obravnavamo v tem članku*. Lahko je seme, luščina ali strok (fruit pod – gorčica, kumina, koriander, triplat ali grško seno, ‘carom, črna kumina’, nutmeg – muškatni orešek, ‘fennel, anise, star anise – Janež’ in kardamom); skorja drevesa (cimet in ‘mace’ – muškatni cvet), posušen popek (clove - klinčki), cvetna brazda (flower stigma – žafran - saffron), berry - jagoda (poprovo zrno, allspice), korenina ali ‘rhizome’ (ingver, kurkuma), resin-smola (asafoetida) ali čebulica (česen).<sup>2,3</sup>

#### Uporaba, koristi in shranjevanje teh začimb (spices)

**Uporaba:** Te začimbe uporabljamo že iz davnih časov kot dišave, za okus ali okras, ker so aromatične in dodajajo poseben vonj, okus in včasih tudi barvo! Sveže začimbe, cele ali zmlete lahko najprej pražimo ali pečemo in jih dodamo jedi ob koncu kuhanja ali tik pred serviranjem, da ohranijo vonj in okus v hrani. Pri kuhanju jih lahko dodamo tudi prej, da se bolje vsrkajo v jed. So tudi dobri konzervativi, ker ovirajo rast patogenov v hrani in podaljšajo trajnost hrane.<sup>4,5</sup>

**Koristi:** Skoraj vse te začimbe so bogate z antioksidanti, minerali, kakor so kalcij, magnezij, kalij, fosfor, minerali v sledeh, to so železo, mangan, baker, selen in tudi vitamini, aminokisline in nekateri z omega-3 maščobno kislino, poleg ogljikovih hidratov, beljakovin in vlaknin. Imajo zdravilno moč proti glicicam, virusom, mikrobom, vnetjem in delujejo kot antiseptiki, anestetiki in analgetiki. Zato jih koristno uporabljamo v starih in tradicionalnih sistemih zdravljenja. Čeprav ni bilo dovolj raziskav, da bi klinično dokazale njihov učinek, je nekaj študij in prakse odkrilo, da te začimbe hranijo telo, okrepijo razpoloženje ter lahko preprečijo in zdravijo bolezni, tudi smrtno nevarne, kakor so rak, diabetes, kap in srčna koronarna bolezen.<sup>2,4,5,8</sup>

**Shranjevanje:** S časom začimbe izgubijo svoj vonj in okus. Zato jih shranjujemo v zaprtih kozarcih vstran od vročine in vlage, tako da semena trajajo do 2 leti, začimbe v prahu pa 1 leto.<sup>2,4</sup>

**Pozor:** Začimbe so koristne in varne samo v majhnih količinah, normalno 1 čajna žlička (2 do 2.5 g) na dan, včasih samo ščepec ali dva. Bolniki in nosečnice ter ženske, ki dojijo, se morajo posvetovati z zdravnikom glede jemanja začimb in količine.<sup>2,8</sup>

### Posebne začimbe

Poznamo več kot 100 vrst začimb, tukaj navajamo splošno znanih 20, indijska imena so v oklepaju.

#### 1. Mustard seeds – gorčična semena (Sarso, Rai)

Ta semena so najboljša, da jih pogrevamo in počijo, preden jih dodamo drugim aromatičnim sestavinam.



Mustard seeds

Semena v prahu lahko potrosimo na solato ali toplo jed, preden jih dodamo drugim začimbam in v kisu vloženi zelenjavi (pickles). Priljubljena je gorčična pasta, ki jo naredimo iz semen, namočenih čez noč.

Gorčica je bogata z minerali in omega-3 maščobno kislino, zato lahko odstrani črevesne zajedavce, zdravi bronhije, pospešuje krvni obtok, olajša kostne in mišične bolečine, zvine in krče, pomaga pa tudi zdraviti psoriazo in kontaktni dermatitis.

**Zunanja uporaba:** Bolniki z bolečim glavom lahko grgorajo čaj iz gorčičnih semen. Kadar dodamo gorčični prašek kopeli za noge, lahko olajša naval krvi v prsih (chest congestion). Topel obkladek damo na telo in olajša bronhitis, bronhialno pljučnico, plevriso in bolečine. Za čiščenje podrgnemo umazane lonce z mešanico stolčenih gorčičnih semen z vodo in kisom, pustimo stati čez noč in posodo dobro pomijemo naslednji dan.

**Pozor:** Varno je do 2 g na dan. Ljudje s problemi ščitnice, ledvic in žolča se morajo pogovoriti z zdravnikom.<sup>6,7</sup>

#### 2. Seme kumine (Cumin seeds - Jeera)

V nekaterih kulturah ne morejo kuhati brez semen kumine, ki jih dodajajo zelenjavi, juham, leči in jedem z rižem in prosom. Kumina v prahu doda okus jogurtu in 'buttermilk – kislo mleko?'. Ima železo, kalcij in vitamina A & C, zato lahko prepreči in pomaga pri zdravljenju anemije, virusne infekcije iz hrane, nespečnosti in osteoporoze, regulira krvni pritisk, razstruplja jetra, pospešuje prebavo, znižuje krvni sladkor, krepi imunski sistem in izboljšuje energijsko raven. Neka študija je odkrila, da so debele ženske izgubile precej teže in maščobe in so stabilizirale raven holesterola, potem ko so 3 mesece jedle večjo dozo kumine v prahu z jogurtom v 2 obrokih dnevno; v drugi študiji se je znižala raven inzulina v 8 tednih.<sup>4,8,9,10</sup>



Cumin seeds

Skodelica svežega čaja kumine učinkovito odpravlja bolečine, posebno v želodcu, čisti prsni koš in pospešuje mleko v nosečnosti.<sup>11</sup>

**Pozor:** Ščepec (0.1 g) na dan je dovolj, do 0.6 g (1/4 teaspoon) pa je varno zaužiti. Če vzamemo preveč, lahko povzroči pekoči občutek in refluks s kislino. Kumine ne uporabljamo 2 tedna pred operacijo in če imamo težave s krvjo, ker upočasni strjevanje krvi in znižuje raven krvnega sladkorja.<sup>8-10</sup>

#### 3. Asafoetida (Hing)

To je trda, smolnata guma z močnim vonjem, ki jo izdelajo iz posušenega soka iz stebel in korenin trajne rastline Janeža. Normalno jo dobimo v koščkih, zrnih ali prašku, uporabljamo pa jo v majhni količini, ščepec ali dva je dovolj. Kuhana daje prijeten okus in lažjo prebavo za lečo in stročnice.

Uporablja se že iz časa rimskega imperija, ker preprečuje krče in napenjanje in služi za izkašljevanje, odvajanje in pomiritev. Pomaga zdraviti razdraženo črevo (irritable bowel syndrome), olajšuje težave z dihanjem zaradi bronhitisa, svinjske gripe in astme, pomaga pri menstrualnih težavah, podpira raven krvnega sladkorja in pritiska ter podpira srčnožilno zdravje. Nekateri tradicionalni sistemi jo uporabljajo z 'jaggery' za zdravljenje krčev in mentalnih težav ter z 'ghee' – očiščenim maslom' za išjas.

**Pozor:** Tradicionalna doza 0.2-0.5 g je koristna kot zdravilo. Ne priporočamo je za nosečnice in otroke, za ulkuse, težave v prebavnem sistemu ali pri krvavitvi, epilepsiji, krvnem pritisku in 2 tedna pred operacijo.<sup>12-14</sup>

#### 4. Rdeči čili (Lal mirch)/Paprika/Cayenne pepper - poper

**Rdeči čili/čili poper:** V Indiji uporabljajo veliko vrst rdečih čilijev, posušenih in v prahu v posebni pripravi riža, karijev, skisane zelenjave (pickles) in chutney - obliki (paste zelišč, zelenjave ali leče). Povečujejo apetit. Ker so bogati z vitaminimi A, C & E, okrepijo imunski sistem, pomagajo za oči, migreno, sinusitis, prehlad in gripo. Zaradi kemične



Chilli Peppers  
Vol 11#3

sestavine 'capsaicin' (odgovorna za vroči element v čilijih), lahko čili poper prepreči nevarne bolezni in ga uporabljajo v mazilih, da olajša bolečine, zvine in otrplost.

**Paprika:** Ima sladki do ognjeni okus. To je edinstvena mleta začimba, ki jo lahko naredimo iz več vrst paprik; sladko papriko izdelujejo iz mletih rdečih čilijev (red bell peppers), ki nimajo kemičnega 'capsaicin-a', ampak veliko vitamina A. Papriko posebej poznajo kot pomoč pri zdravljenju avtoimunskih bolezni in za preprečevanje raka v prebavnem sistemu.

**Cayenne pepper:** Ta začimba daje močno vročino vsakemu receptu. Normalno se dobi v suhi ali fino zmleti obliki, je bolj pekoča kot paprika in rdeči čili. Lahko posebej pomaga za prebavo, zobobol, morsko bolezen, alkoholizem, malarijo in vročino, uravnava metabolizem in olajša požiranje hrane. Nekateri poskusi in študije so pokazali, da je krema, ki vsebuje ta čili, zelo učinkovita pri zdravljenju psorize.

**Pozor:** Na dlani in prste kanemo 1-2 kapljici olja, preden se dotaknemo te snovi (spice) in pozneje drgnemo z limono, potem pa dobro umijemo roke, preden se dotaknemo obraza ali oči. Doziranje je odvisno od tega, koliko pekočine lahko oseba prenese. Ne priporočamo, če imate ulkus ali kislino.<sup>15-18</sup>

## 5. Črni poper/Peppercorns (Kaali mirch)

Ko oberejo jagode poprove rastline in jih posušijo, se skrčijo in zgubajo ter postanejo temne. To imenujejo Black peppercorns - črna poprova zrna; ko jih zmeljejo pa se imenujejo poper. Poper je kralj začimb, potrebujemo samo en ščepec za obrok. To je pomembna sestavina za kašelj in tnike za prehlad, pomaga zdraviti želodčne rane in vitiligo in lahko prepreči napredovanje tumorja. Njegova aktivna sestavina 'piperine' krepi spoznavno možgansko funkcijo, deluje proti depresiji, okrepi vsrkavanje hranil in izboljšuje gastrointestinalno delovanje.

Ko jagode popolnoma dozorijo in odstranijo zunanj ovojnico (nekaj hranil se izgubi), jih imenujejo bela poprova zrna. Okus belega popra je zapleten (complex).

**Pozor:** Preveč popra lahko povzroči pekoči občutek v grlu ali želodcu.<sup>19-22</sup>

## 6. Koriander/Cilantro seeds (Dhaniya)

To so topla, sladka in oreškasta semena z edinstvenim eksotičnim okusom. Namočite 1½ čajne žličke semen čez noč v 2 skodelicah vode, precedite in pijte kot koriander čaj ali ga dodajte jutranjemu smoothiju.

Študije so pokazale, da znižuje krvni pritisk in sladkor, olajša prebavne neprijetnosti, kakor je IBS, zdravi ustne rane in se bolri proti infekcijam, tudi UTI - ju.

Vsebuje naravno sestavino 'dodecanal', ki je močnejši kot antibiotik in ščiti proti zastrupitvi s hrano. Ta močna semena podpirajo zdravo menstrualno delovanje in preprečujejo živčne bolezni.<sup>23,24</sup>



Coriander Seeds

## 7. Fenugreek (Methi) – grško seno

Uporabljamo ga v karijih, ima ostro aroma in precej grenek okus, ki postane prijeten pri kuhanju. Lahko ga pražimo in meljemo za kavo. Bogat je s hranili, znižuje vnetje (lahko ga uporabimo kot topel obkladek), olajša ustne rane, tvore, bronchitis in kronični kašelj ter izboljšuje apetit, prebavo in zaprtje. Tradicionalno so ga uporabljali za pospešitev rojstva otroka, sicer pa izboljšuje mleko doječih mater, olajša menopavzo, okrepi reproduktivne funkcije pri moških in veliko koristi atletskemu udejstvovanju, ker poveča moč in olajša obnovo po treningu (post workout recovery). Študije so pokazale, da uživanje tega semena, namočenega v vroči vodi, pomaga zdraviti tip-2 diabetesa.

**Pozor:** Noseče ženske, ljudje z moteno krvavitvijo in zdravili naj se izogibajo uporabi tega semena ali se posvetujejo z zdravnikom.<sup>25-27</sup>

## 8. Carom/Caraway seeds (Ajwain)

Tudi ta semena imajo oster grenek okus in aroma; dodajamo jih pri kuhanju leče, fižola in nekatere zelenjave v obliku korenine, kakor sta taro (colocasia) in krompir, da zmanjša napenjanje; tudi za karije, kislo zelenjavno (pickles) in za indijski kruh. To seme je dobro, če ga pražimo suhega ali v giju (ghee – očiščeno maslo), da okreplimo aroma.

To je dobro znano domače zdravilo za izboljšanje apetita in zdravljenje napenjanja.

Nekaj surovih semen žvečite po obroku, ker pomaga prebavi. Čaj iz praženih semen, če je potreben z nekaj medu, okrepi telesni metabolizem, odstranjuje maščobo (burns fat), olajša kašelj, izboljša dihanje in lahko zmanjša vnetje.



Carom / Caraway Seeds

**Pozor:** Ni varno za noseče ženske.<sup>28,29</sup>

## 9. Nigella/black cumin – črna kumina (Kalonji)

Ta temno črna semena spražimo suha in dodamo za okus in aroma karijem, zelenjavi, leči in nekaterim vrstam slane zelenjave (pickles). Obširne raziskave o črni kumini so odkrile njeni čudežno zdravilno moč! Že v pretekli medicini so jo uporabljali proti visokemu KP, diareji, za jetra in boljši apetit, kot analgetik in diuretik, proti bakterijam in za težave s kožo. Olajša lahko tudi alergični rinitis. Peščico semen, ki jih segrejemo z gorčičnim oljem, lahko za olajšanje položimo na vneti sklep.

**Pozor:** Normalno zadostuje 1 g (½ čajne žličke) za kuho, v medicini pa dobro učinkuje 0.3-0.5 g.<sup>30,31,32</sup>

## 10. Turmeric (Haldi) - kurkuma

To slovito zlato začimbo dobimo svežo ali posušeno, ki jo zmeljejo v fini prah. Ima zemeljsko aroma, malo kot poper in grenko, s subtilnim okusom ingverja in se dobro meša z drugimi začimbami. Cenijo jo kot medicinsko začimbo (spice), ker ima aktivno sestavino 'curcumin' – svetlo rumeni naravni fenol. Ker se curcumin raztoplja v maščobi, moramo kurkumo jemati z zdravo maščobo (kokosovo olje, olivno olje ali ghee) in tudi s črnim poprom (ker piperine pospešuje razpoložljivi curcumin za 20 krat), da ga telo bolje vsrka. Če uporabimo samo kurkumo, se curcumin metabolizira, preden ga telo vsrka.



Turmeric

Zaradi močnih antioksidantov, kurkuma deluje proti diabetesu, ubija rakave celice in preprečuje njihovo rast, še posebej v dojki, želodcu, kolonu, trebušni slinavki in koži, preprečuje tudi bolezni srca. Učinkovito izboljšuje prebavo, znižuje depresijo, preprečuje krvne strdke, deluje proti vnetju in zdravi artritis, olajša bolečine, pomaga pri Alzheimerjevi bolezni in zdravi rane, izboljša ekcem, psoriazo in akne. Neka študija je odkrila, da je droga kemoterapije učinkovitejša za zmanjševanje tumorjev, kadar jo uporabljamo v kombinaciji s kurkuminom.

**Pozor:** Večje količine lahko povzročijo slabost in diarejo.<sup>33-38</sup>

## 11. Ginger (Adrak) - ingver

Ima poprast in rahlo sladek okus, z ostro in pekočo (spicy) aromo. Dobro se ujema z zelenjavo, solatami, juho in omako. Da dobimo največ njegovih hranil, dodajamo ingver ob začetku in na koncu kuhanja. Mnogi ljudje imajo najrajši ingverjeve kekse in čaj. To je ena glavnih začimb proti vnetju, zato lahko uredi razdražen želodec, slabost in bruhanje, jutranjo slabost pri nosečnicah, težave z blatom in bolečine, še posebej pri revmatoidnem artritisu. Vroča ingverjeva voda blaži prehlad, gripo ali kašelj; Če jo redno pijemo, jih lahko prepreči. Neka študija je odkrila, da vsakodnevno jemanje surovega in vročega ingverja pomaga zmanjšati mišično poškodbo in bolečino zaradi treninga. Pomaga tudi pri raku kolona.

Terapevtski ingverjev čaj: Zavrite 5cm (2-inch) velik kos sveže naribane ingverja (kože ne odstranimo) v 2 skodelicah vode 10-20 minut. Dobro precedite in dodajte ščepec drugih začimb po izbiri, kakor so kurkuma, črni poper ali cimet, poleg tega še žlico medu in sok pol limone in to je okusen ingverjev čaj.

**Pozor:** 1-2 čajni žlički naribane ali strtega ingverja ali paste je dovolj in varno. Znižajte jemanje, če vas peče v prsih, imate diarejo ali želodčne bolečine.<sup>39-41</sup>

## 12. Garlic (lahasun) - česen

Čeprav je zelenjava s čebulico, ga uporabljamo kot pekočo začimbo. Ima veliko žveplenih sestavin in vitalnih hranil, je zelo aromatičen in okusen ter zelo oster, če ga jemo surovga. Dodajamo ga lahko vsem jedem: surovim, 'sautéed', praženim, pečenim in kuhanim.



Garlic

Sveži česen vsebuje amino kislino alliin. Kadar košček česna stremo ali narežemo, se izloči encim alliinase. Alliin in alliinase se povežeta in oblikujeta allicin, ki je glavna biološko aktivna sestavina česna. Znanstveniki predlagajo, da po rezanju ali strtu pustimo česen stati 10 minut, preden ga kuhamo, ker allicin potrebuje nekaj minut, da se aktivira. Najbolj koristen je surovi česen; kuhamo ga pod 140°F, ker višje temperature uničijo allicin. Česen dodamo, če smo s kuhanjem skoraj končali.

V starem in srednjem veku so ga uporabljali za zdravje. Grobarji so uporabljali strt česen kot zaščito proti kugi. Med obema vojnoma je služil kot antiseptik za rane in preprečevanje infekcij gangrene pri vojakih.

Kot 'super spice' poleg kurkume so mnoge študije odkrile njegovo moč preprečevanja glavnih bolezni, kakor so srčne težave, kap, rak, diabetes in infekcije. Nadzoruje krvni pritisk, preprečuje navaden prehlad, izgubo las, Alzheimerjevo bolezen, demenco, glivice in zdravi atletsko stopalo. **Zapomnite si:** Česnovi nadomestki niso koristni.

**Pozor:** Uporabljajte ga v majhni količini, en košček dnevno priporočajo za ljudi, ki imajo kronične ali ponavljajoče infekcije ali nizko odpornost do prehlada in gripe. Tisti, ki imajo nizek krvni pritisk, ulkuse, črevesne težave in zdravila za redčenje krvi, bi se morali posvetovati z zdravnikom. Za duhovne mojstre je negativna energijska hrana, razen kot zdravilo, ker močno stimulira živčni sistem; ni primeren za resne duhovne iskalce.<sup>42-46</sup>

*Čebula spada v isto družino kot česen, je pa jedilna zelenjava, čeprav jo uporabljamo kot začimbo zaradi arome (čebulo smo predstavili v 2 delih leta 5 #1&2).*

### 13. Anise/Fennel seeds (Saunf) - janež

**Anise and fennel** – semena janeža sta 2 različni rastlini iz iste družine in imata podoben okus - sladek, milo pekoč in aromatičen.



Anise seeds



Fennel seeds

Eden drugega lahko nadomestita, čeprav je anise močnejši in ga uporabljamo v manjši količini. Semena uporabljamo cela ali v prahu za solato, testenine in zelenjavu; testu ga dodamo za kekse in v sadne file, vročo čokolado ali kavo in tudi skuhamo čaj.

Ta semena pogosto žvečijo po obroku, da osvežijo sapo in pomagajo za prebavo. Delujejo proti bakterijskim in givičnim infekcijam, zdravijo želodčne rane in olajšujejo simptome menopavze ter depresije. Študije potrjujejo, da je 5 gm tega zdravila izboljšalo simptome po menopavzi. Kot začimba zadostuje  $\frac{1}{2}$  do 1 čajna žlička.

*Star Anise (oblikovan kot Zvezda) prihaja iz druge družine rastlin in ima podoben okus in zdravilne učinke kakor janež*<sup>47,48</sup>

### 14. Cardamom-Green - zeleni (Elaichi), Black – črni (Badi Elaichi)

**Zeleni kardamom:** Ima edinstven okus, s sledmi limone in mete, vonj pa je po oreških in citrusih, pekoč in sladek. Obirajo ga ročno, zahteva veliko dela in je zelo drag. Za najboljši učinek odstranimo semena iz strokov in jih sveža zmeljemo. V Indiji je priljubljen dodatek čaju; tudi za dišeče jedi, kruh, palačinke, torte in kekse, pite in pudinge, smutije in sladice. Naravni Janež osvežuje sapo in je sestavina v nekaterih žvečilnih gumijah; žvečijo ga po težkem obroku za boljšo prebavo in čiščenje, da prepreči slabo sapo in propadanje zob. Pomaga pri astmi in bronhijih, lahko pa zniža krvni pritisk.



Green and Black Cardamom

**Črni kardamom:** Ima posebno dimasto aroma in okus. Redko ga uporabljajo za sladke jedi, zato pa z njim kuhajo fižol, čičeriko, zelenjavu, karije in posebne riževe jedi. Pomaga zniževati želodčne težave, infekcije, težave z zobmi in deluje kot osvežilec ust. V tradicionalni kitajski medicini so z njim zdravili malarijo.

**Pozor:** Ne priporočajo več kot 1 ali 2 zelena kardamoma dnevno za svežo sapo in prebavo, en črni cardamom je dovolj za kuhanje. Ne uporabljajte ga, če imate žolčne kamne, ker lahko povzroči krčevito bolečino.<sup>49-51</sup>

### 15. Clove (Laung) - klinčki

To je posušen cvetni popek, zelo aromatičen in oster, s sladkim toplim okusom, dadajamo ga številnim okusnim in sladkim jedem. Ima veliko antioksidantov in lahko prepreči hude bolezni, na primer raka. Je glavni naravni izvor 'eugenola', fenolične kisline, zato deluje proti vnetjem, mutagenom, mikrobom in je antiseptik, analgetik, odličen za ustno zdravje, zobozdravstvene procese in pripravke, olajšuje pa glavobol. Mlete klinčke položimo na manjše ureznine za celjenje. Če ga pijemo v vročih pijačah, olajša zamašenost in kašelj.



Clove

**Pozor:** Varno je vzeti do 15 celih klinčkov na dan; ne jemljite ga, če imate kožno alergijo ali težavo s krvavitvijo.<sup>52-55</sup>

### 16. Cinnamon (Dalchini) - cimet

Dobivajo ga iz rjave skorje cimetovega drevesa, ima sladek lesen vonj, s toplim in pomirjajočim vonjem. Raziskovalci ga uvrščajo kot svetovno začimbo številka 1, telesu pa pomaga bolje sprejeti druge začimbe (spices). Dodajajo ga sladicam,



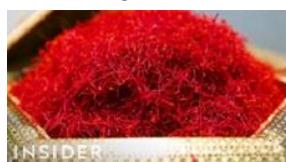
Cinnamon

pijačam in sadju. To je naravni konzervativ in lahko ustavi razbarvanje narezanega sadja in zelenjave. Ima veliko antioksidantov, vlaken in mangana. Deluje proti vnetju, infekcijam, posebno virusom, alergijam, zmanjšuje menstrualne bolečine in ustavlja kevavenje, stabilizira krvni sladkor, preprečuje zbadanje po obroku, ohranja ustno zdravje, preprečuje kandido v prebavnem sistemu, čisti dihalne poti skupaj z ingverjem in poprom, posebno ob hladnem vremenu in pomaga pri osteoporizi. Že vohanje in žvečenje cimeta krepi delovanje možganov.

**Pozor:** Varno je vzeti največ 6 g dnevno. Več lahko povzroči alergične reakcije, ustne rane, težave z jetri, nizek krvni sladkor in težko dihanje.<sup>56-59</sup>

## 17. Saffron (Kesar) - žafran

Dobimo ga iz posušenih brazd rdečih cvetov žafrana, zato je rdeče barve, ima oster in malo grenak okus.



Zahteva veliko dela, ker več kot milijon cvetov daje samo pol kg žafrana in ga dobimo v majhnih količinah v obliki nitk. Dober je za sladice in pudinge, riževe jedi in zelenjavo, ker daje lepo rumeno oranžno barvo.

Traditionalno so ga uporabljali za gastrointestinalne in zgornje dihalne težave ter za zdravljenje ran; posebej je učinkovit za znižanje anksioznosti, depresije, hormonskih težav, visokega pritiska, makularne degeneracije in izboljšuje kardiovaskularno zdravje. Lahko pomaga pri toksičnosti z aluminijem. Ker vsebuje dosti mangana, je dober za zdravje kosti in ščitnice.

**Pozor:** Kupujte iz zanesljivih virov! Študije z bolniki so pokazale, da ga je varno vzeti kot zdravilo 30 mg dnevno 6 tednov. Višje doze so toksične.<sup>60-62</sup>

## 18. Nutmeg/Mace (Javitri/Jaiphal) – muškatov orešek/cvet

Oba dobimo iz sadja drevesa in imata različne lastnosti. Orešek je temno obarvana koščica ali seme v sadju; 'mace' je rdeči ovoj okoli koščice. Ker sta sladka in topla, ju uporabljajo za pečene (savouries) in sladke jedi. Cvet je bolj sladek, milejši in subtilnejši po okusu in vonju. Podobna sta si po koristni uporabi.



Ena čajna žlička meda s ščepcem zmletega muškatovega oreška/cveta lahko pomaga odstraniti ledvično infekcijo ali kamne. Če ga zmešamo z vodo in malo ingverja, umiri želodec in konča diarejo. Je dober za želodčne ulkuse, ustno zdravje, umirja živce in zdravi nespečnost, poleg tega pa krepi srce, možgane in zdravje kože.

**Pozor:** Uporabljamo ga previdno, največ do 1 g; pri 5 g lahko postane toksičen in vpliva na centralni živčni sistem.<sup>63-66</sup>

## 19. Allspice – nageljne žbice



Nasprotno od imena (vse začimbe), je enojna začimba, ki jo izdelajo iz posušenih jagod (berries). Po izgledu so podobne celemu popru (peppercorns), okus pa je mešanica popra, klinčkov, cimeta in muškatovega oreška. Uporabljajo ga za dišavo pri ingverjem kruhu, sladicah in pijačah. Ker je sladek, lahko zmanjšamo uporabo sladkorja. Čaj iz te žbice lahko olajša spahovanje in napenjanje (bloating and flatulence); topla obloga tega praha lahko oljša bolečine.<sup>67</sup>

## 20. Priljubljene mešanice močnih začimb (Spice mixes)

Garam masala je mešanica zmletih začimb, ki jo zelo radi uporabljajo v indijski kuhinji. Sestavine so: kumina, koriander, posušen rdeči čili, črna in bela poprova zrna, janež, klinčki, cimet, črni in zeleni kardamom in muškatov cvet. Lahko jih pražijo, preden jih zmeljejo, da sprostijo okus in dišave. Vse začimbe so skrbno premešane, da imajo uravnovešen učinek.<sup>68</sup>

Panch phoron je barvita mešanica 5 celih začimb - kumine, grškrga sena, črne gorčice, črne kumine in semen Janeža. Ta mešanica prihaja iz vzhodne Indije in jo uporabljajo za vložene kisle začimbe (pickles). To mešanico najprej pogrejejo v olju in giju, da dobi poseben okus in dišave in z njo kuhajo zelenjavo in lečo.<sup>69</sup>

**Zaključek:** Te začimbe (Spices) dajejo barvo, živiljenje in prijeten okus, da je naša hrana slastna, pomagajo ohranjati zdravje in nas varujejo raznih težav, kadar jih uporabljamo s skrbnim razumevanjem. Sri Sathya Sai Baba nam je svetoval: "Izogibajte se preveč začimbam, čiliju in soli".<sup>70</sup>

## Napotki in povezave:

1. Sathya Sai Speaks on "Vehicle care" to prevent illness – Satja Sai govori o "skrbi za telo", da bi preprečili bolezen, 16. oktober 1974, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume12/ss12-48.pdf>
2. What is a spice – Kaj je 'spice': <https://www.thespruceeats.com/what-are-spices-995747>
3. [https://www.diffen.com/difference/Herbs\\_vs\\_Spices](https://www.diffen.com/difference/Herbs_vs_Spices)  
Spices for life – začimbe za življenje: <http://www.ayurvedacollege.com/blog/ayurvedic-uses-spices-incredible-powerhouses-medicinal-benefits/>
4. Benefits of spices – Koristnost začimb: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5030248/>
5. Mustard seeds – semena gorčice: <https://foodfacts.mercola.com/mustard-seed.html>
6. <https://www.healthline.com/nutrition/is-mustard-good-for-you#nutrition>
7. Cumin Benefits – Koristnost kumine: <https://draxe.com/nutrition/cumin-seeds/>
8. Cumin Benefits & Caution – Koristnost kumine in previdnost: <https://www.emedihealth.com/cumin-benefits.html>
9. Cumin Study – Študija o kumini: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319562>
10. Cumin tea – Čaj kumine: <https://food.ndtv.com/health/15-incredible-benefits-of-jeera-water-for-your-skin-hair-and-health-1644227>
11. Asafoetida: <https://draxe.com/nutrition/asafoetida/>
12. <https://www.emedicinehealth.com/asafoetida/vitamins-supplements.htm>
13. <https://www.ayurtimes.com/hing/>
14. Red Chili – rdeči čili: <https://www.gyanunlimited.com/health/top-5-health-benefits-of-chilli-the-queen-of-spices/2755/>
15. Paprika: <https://draxe.com/nutrition/paprika/>
16. Different peppers – Različni popri: <https://www.masterclass.com/articles/whats-the-difference-between-cayenne-pepper-paprika-red-chili-pepper-and-ground-red-pepper-plus-15-red-pepper-varieties-and-culinary-uses>
17. Cayenne: <https://draxe.com/nutrition/cayenne-pepper-benefits/>
18. Black pepper benefits – Koristnost črnega popra: <https://www.emedihealth.com/black-pepper-benefits.html>
19. Black pepper – Črni poper: <https://www.24mantra.com/blogs/organic-lifestyle/top-6-health-benefits-of-black-pepper/>
20. Healthy black pepper study – Študija o zdravilnem črem popru: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23768180>
21. Black/white/red pepper – Črn/bel/ rdeči poper: <https://draxe.com/nutrition/black-pepper-benefits/>
22. Coriander seed – Semena koriandra: <https://draxe.com/nutrition/coriander/>
23. <https://food.ndtv.com/food-drinks/7-amazing-coriander-seeds-benefits-from-tackling-diabetes-to-improving-the-skin-1407915>
24. Fenugreek – Grško seno: <https://draxe.com/nutrition/fenugreek/>
25. <https://www.emedihealth.com/fenugreek-benefits.html>
26. <https://foodfacts.mercola.com/fenugreek.html>
27. Carom: <https://www.healthline.com/nutrition/carom-seeds>
28. <https://food.ndtv.com/food-drinks/9-super-benefits-of-ajwain-the-multi-talented-household-spice-1438699>
29. Nigella: Miraculous healing powers studied – Študija o čudežni zdravilni moči črne kumine: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3642442/>
30. <https://food.ndtv.com/food-drinks/10-incredible-health-benefits-of-nigella-seeds-kalonji-1456233>
31. <https://www.verywellhealth.com/nigella-sativa-89064>
32. Turmeric - Kurkuma: <https://healthcare.utah.edu/healthfeed/postings/2020/02/turmeric.php>
33. <https://food.ndtv.com/food-drinks/what-is-the-difference-between-turmeric-and-curcumin-1657211>
34. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5664031/>
35. <https://foodfacts.mercola.com/turmeric.html>
36. <https://draxe.com/nutrition/turmeric-curcumin-benefits/>
37. [https://www.hopkinsmedicine.org/news/publications/johns\\_hopkins\\_health/summer\\_2013/a\\_simple\\_spice\\_that\\_may\\_battle\\_cancer](https://www.hopkinsmedicine.org/news/publications/johns_hopkins_health/summer_2013/a_simple_spice_that_may_battle_cancer)
38. Ginger - Ingver: <https://foodfacts.mercola.com/ginger.html>
39. <https://draxe.com/nutrition/ginger-tea-benefits/>
40. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92775/>
41. Garlic - Česen: <https://draxe.com/nutrition/7-raw-garlic-benefits-reversing-disease/>
42. <https://www.thespruceeats.com/all-about-garlic-995693>
43. <https://health.clevelandclinic.org/6-surprising-ways-garlic-boosts-your-health/>
44. Garlic a negative energy food! – Česen – hrana z negativno energijo: <https://www.youtube.com/watch?v=VBE0jcUDeFM>; <https://www.youtube.com/watch?v=s03rT66Hx7E>
45. Ayurvedic view on garlic/onion – Ajurvedski pogled na česen in čebulo: <https://www.thehealthsite.com/diseases-conditions/heres-why-a-no-onion-garlic-diet-is-recommended-in-ayurveda-bs0416-388694/>
46. Anise/Fennel - Janež: <https://www.thespruceeats.com/what-is-anise-995562>
47. Anise -Janež: <https://draxe.com/nutrition/anise-seed/>
48. Cardamom: <https://draxe.com/nutrition/cardamom/>
49. <https://foodfacts.mercola.com/cardamom.html>
50. Black cardamom – Črni kardamom: <https://www.thespruceeats.com/badi-elaichi-black-cardamom-1957875>
51. Cloves: <https://www.organicfacts.net/health-benefits/herbs-and-spices/health-benefits-of-cloves.html>
52. <https://www.prohealth.com/library/clove-valuable-spice-thats-used-centuries-89015>
53. <https://www.thespruceeats.com/substitute-for-whole-and-ground-cloves-4153883>
54. Clove, a powerful antioxidant – Klinčki, močan antioksidant: <https://draxe.com/essential-oils/clove-oil-uses-benefits/>
55. Cinnamon - Cimet: <https://draxe.com/nutrition/health-benefits-cinnamon/>
56. <https://foodfacts.mercola.com/cinnamon.html>
57. <https://www.drugs.com/npp/cinnamon.html>
58. <https://www.organicauthority.com/health/11-health-benefits-of-cinnamon>
59. Saffron - Žafran: <https://draxe.com/nutrition/saffron/>
60. <https://foodfacts.mercola.com/saffron.html>
61. <https://www.drugs.com/npp/saffron.html>
62. Nutmeg/mace – Muškatni oreh in cvet: <https://thespiceguide.com/mace-vs-nutmeg-whats-the-difference/>
63. <https://thespiceguide.com/15-amazing-health-benefits-for-nutmeg/>
64. <https://draxe.com/nutrition/nutmeg/>
65. <https://www.drugs.com/npp/nutmeg.html>

66. Allspice: <https://www.thespreeceats.com/what-is-allspice-p2-995556>
67. Garam masala: [https://en.wikipedia.org/wiki/Garam\\_masala](https://en.wikipedia.org/wiki/Garam_masala)
68. Panch Phoron: <https://www.tarladalal.com/glossary-panch-phoron-1027i>
69. Food for a healthy body and mind: Sathya Sai Baba Speaks on Food, September 2014 edition, page 65, sourced from Sathya Sai Newsletter, USA, Vol28-3 (May-June 2004) – Hrana za zdravo telo in um: SSB govori o hrani, September 2014, stran 65,

## 2. AVP delavnica, Puttaparthi, Indija, 23-29 februar 2020

Vodila sta jo starejša zdravilca <sup>10375 & 11422</sup>, to intenzivno 1 - tedensko delavnico je obiskalo 11 navdušenih udeležencev iz Indije in drugod (Južna Afrika, Gabon, & Indonezija).

Poleg teh so bili 4 zdravilci iz tujine (Francija, Gabon, Kanada & Irska), da osvežijo in dopolnijo svoje znanje, eden od njih <sup>03578</sup> je bil tudi francoski prevajalec. Vodilo delavnice je bilo praktično delo v namišljeni in resnični kliniki, poleg tega pa demonstracije in igranje vlog, ki so jih izvajali



oba učitelja in starejša zdravilca <sup>11578 & 11964</sup>. To je poživilo ozračje in pomagalo pojasniti pojme. Hem Aggarwal je razložila pisanje primerov (case histories) in poudarila pomen dodatnih slik, kjer je možno. Dr Jit Aggarwal je v pozdravnem govoru spodbudil udeležence, naj razmisljijo, zakaj so prišli na delavnico. Na osnovi svojih pogоворов s Swamijem je razložil, kaj je nesebično služenje in je navedel nekaj resničnih dogodkov. Povedal je tudi, kako je potekal blagoslov strojčka SRHVP in Swamijeve spodbudne besede, da je Vibronika medicina prihodnosti, obenem pa je zdravilce opozoril, naj ne govorijo previsoko o vibroniki, ker bi dvignili pričakovanja v umu bolnikov. Rekel je: 'Naj zdravilo govori samo za sebe in to bo spodbudilo zaupanje v bolnikih'. V poslovilnem nagovoru je povzel, da postanemo dobri zdravilci, če imamo profesionalni pristop in hkrati delujemo s srcem, polnim ljubezni in sočutja.

## 3. Covid-19 – Globalni odziv zdravilcev Sai Vibrionike

Pandemija, ki jo je povzročil izbruh virusa Covid-19, je ustvarila nepričakovane izzive. V zgodnjem februarju 2020, ko je nastopila prva smrt zaradi tega virusa izven Kitajske, smo začeli dobivati vprašanja nekaterih zdravilcev iz Evrope in raziskovalna skupina se je takoj zavedela, da bi bil najboljši način za obvladovanje tega virusa okrepliti imunski sistem ljudi, zato so pripravili zdravilo "Immunity booster – imunska okrepitev", ki deluje kot preventiva in od 12 februarja dalje so ga poslali vsem, ki so spraševali po tem. Za vse zdravilce so ga pa objavili v Novicah 1 marca. V začetku marca se je situacija po svetu začela slabšati in 11 marca je svetovna zdravstvena organizacija WHO proglašila Covid-19 kot pandemijo. Naši raziskovalci so se takoj odzvali in 12 marca sestavili zdravila za zdravljenje virusa Covid-19; to obnovljeno kombinacijo so takoj poslali vsem zdravilcem. Iz vseh delov sveta smo dobili več informacij in smo bolje razumeli, kako ta virus deluje na naše telo. Tokrat je naša skupina okreplila kombo za preventivo in ga priporočila tudi za zdravljenje z višjim doziranjem; drugo obnovitev smo poslali 20

marca. Nato smo vsak dan dobivali odzive in prispevke zdravilcev po svetu in 13 aprila smo vključili še dodatno zdravilo.

Tukaj objavljam omejeno število sporočil, ki smo jih dobili do sedaj.

Indija: Zdravilci po vsej Indiji so lahko razdelili zdravilo svojim rednim bolnikom, družinskim članom in ob zdravstvenih taborih pred državno zaporo. Potem so delili zdravila po tretjih navodilih 13 aprila. Ko so Novice šle v tisk, smo iz 12 držav v Indiji dobili sporočila, da je 42,903 posameznikov jemalo imunsко okrepitev! Torej verjamemo, da bi bilo število veliko večje, ker mnogi zdravilci še niso poslali poročil in ta še prihajajo.

Izven Indije: Od vseh 80 držav, kjer imamo zdravilce, smo dobili poročila samo iz 19 držav in to v nekaj deželah samo nekaj zdravilcev. Razdelili so 5,088 stekleničk preventivnega zdravila; ZDA (1504), UK – Združeno kraljestvo (1001), Poljska (628), Benin (480), Francija (427), Slovenija (295), Hrvaška (175), Rusija (124), Grčija (102), Argentina (78), Urugvaj (76), Gabon (48), Romunija (45), Južna Afrika (44), Peru (29), Španija (13), Belgija (10), Luksemburg (6) in Mauricius (3).

Zdravili smo 131 bolnikov, ki so bili testirani pozitivno ali pa so imeli močne znake virusa Covid-19, nekatere s pošiljanjem zdravila (broadcasting). Vsi so popolnoma ozdraveli v 2 tednih, večina v 1 tednu in vsaj 26 bolnikov v času 2-4 dni. En bolnik je bil v ICU (urganca?), ko se je začel zdraviti in čeprav se stanje izboljšuje, je še vedno tam (v ICU). Splošna ugotovitev je, da so zdravila delovala zelo hitro, če so se začeli zdraviti takoj ob pojavu znakov virusa Covid-19. V 3 primerih so bolniki dobili znake, med tem ko so jemali preventivno doziranje OD (enkrat dnevno), ko so pa doziranje povišali, so se znaki umikali in bolniki so hitro ozdraveli.

Dobili smo kar nekaj spodbudnih zgodb, kako je mnogo zdravilcev povrnilo veselje v življenje bolnikov. Te vam bomo predstavili drugič.

Samasta Lokah Sukhino Bhavantu! Naj bodo bitja vseh svetov srečna in prosta! May all beings in all the worlds be happy and free!

**Om Sai Ram**

*Sai Vibronika...za odličnost in dostopno zdravljenje – brezplačno za bolnike*