

## Sai Vibrionika - Novice

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

“Kadarkoli vidite bolnika, nesrečno ali žalostno osebo, to je vaše področje za sevo.”

...Sri Sathya Sai Baba

Leto 14, številka 4

Jul/Aug 2023

### V tej številki

☞ <a href="#">Z mize Dr Jit K Aggarwala</a>	1 - 2
☞ <a href="#">Profili zdravilcev</a>	2 - 4
☞ <a href="#">Primeri zdravljenja s kombi</a>	4 - 9
☞ <a href="#">Kotiček za odgovore</a>	9 - 10
☞ <a href="#">Božanske besede Mojstra zdravilca</a>	10
☞ <a href="#">Obvestila</a>	10 - 11
☞ <a href="#">Dodatek</a>	11 - 16

## ☞ Z mize Dr Jit K Aggarwala ☞

Dragi zdravilci,

Z blagoslovom vam pišem zvečer pred najpomembnejšim praznikom Guru Purnime. To je tudi milnik za naše novice Sai Vibrionike, ker posvečamo 80 številko ob nogah našega ljubljenega Swamija. Ni nam bilo lahko ohranjati novice tako, da nismo opustili nobenega poglavja, zato se zahvaljujemo vsem, ki ste sodelovali v teh izdajah z neprekinjenimi napori in predanostjo.

Naš ljubeči Gospod Sai Baba pravi: “Kakšen je pomen Guru Purnime? Guru je tisti, ki razsvetljuje pot do božanskosti. Purnima je hladna in polna lunina svetloba. Polna luna označuje um s polno svetlobo in čistostjo. Tudi najmanjši madež v umu vodi v temo. Ne more vam dati popolne radosti. Utelesenja ljubezni! Napolnite vaš um z žarom božanske ljubezni...Boga ne morete doseči z vašim znanjem, močjo ali bogastvom. Dosežete ga z ljubeznijo in samo z ljubeznijo. Doživite ga samo takrat, ko razvijete ljubezen. Predanost pomeni ljubiti Boga s polnim srcem”...Sri Sathya Sai Speaks Vol 35 – SSS govori: poglavje 13, govor 24 julija 2002.

Zaradi nasilja, naravnih nesreč, vremenskih sprememb in izbruhov bolezni, se po svetu pojavlja vse več trpljenja, zaskrbljenosti in strahu. Zdaj je pravi trenutek, da se zdravilci povežemo in ponudimo našo ljubezen v obliki brezpogojnega služenja z vibrioniko našemu večnemu Guruju Saiju, ki je vedno prisoten v srcih vseh, ki jim služimo. Swami pravi: “S pomočjo občutka enotnosti, volje do žrtvovanja in mehke sočutja lahko dosežemo vse stvari. Zato se mora Sai organizacija premakniti naprej s srčnim navdušenjem v področju služenja družbi... česar posameznik ne more doseči, dobro povezana skupina ali družba lahko stori.” SSS govori, leto 15, 1981 – 82. Dejansko je to sporočilo našega Gospoda geneza Sai inštituta vibrionike za raziskave in poučevanje (Research and Training - SVIRT). Naš glavni cilj je poučevati, razvijati in obogatiti bazo zdravilcev. Ta naš glavni vodilni center bo uporabil moč sodelovanja in dvignil učinek (network effect), da poveča doseg našega poslanstva in množicam prinaša božansko ljubezen v obliki zdravnih vibracij.

Urad SVIRT v Puttaparthiju že deluje, poleg obnove zdravil v škatli 108CC, razdeljevanja vibro materiala in literature imamo 2x tedensko tudi kliniko. V bližnji prihodnosti bomo tukaj imeli tudi delavnice. Če kateri zdravilec ali znanec načrtuje bivanje ali obisk v Parthiju za dalj časa in bi ga zanimalo administracijsko delo v SVIRT, nam prosim javite na email [admin@vibrionics.org](mailto:admin@vibrionics.org). Prehod iz naziva IASVP v SVIRT je že v poteku, zavlačuje ga še nekaj uradnih postopkov.

Morda se zdi, da se ponavljam, ker ne morem dovolj poudariti pomena primerov zdravljenja za ohranjanje, razvoj in dvig inštituta SVIRT. Čudoviti primeri zdravljenja, ki jih dobivamo od novih in izkušenih zdravilcev, pomenijo dolgoročno obogatitev in rast ne samo zdravilcev, ampak tudi vseh bralcev. Zapisi primerov niso samo poučna pomoč za zdravnice, ampak dajejo tudi upanje in bolnikom in

bralcem na več načinov. Pisanje in pošiljanje uspešnih primerov ostaja izziv za mnoge zdravilce, katerim angleščina ni njihov prvi jezik. Pripravili smo načrt, da se tega resno lotimo. Iščemo prostovoljce, ki lahko imajo stik s temi zdravilci v domačem jeziku, razumejo njihove primere na osnovi zapisov o bolniku in potem pošljejo primere v angleščini naši skupini urednikov (editorial team), ki jih bo izboljšala za objavo. Pozivam vse naše regionalne in deželne koordinatorje, da vodijo in pospešijo to iniciativo. Vsi, ki bi radi sodelovali v tem prizadevanju, nam lahko pišejo na [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org).

Zelo je spodbudno, da po svetu redno potekajo skupinske dejavnosti vibrionike. Posebej omenjamo zdravilce iz Kerale in Združenega kraljestva. Skupine zdravilcev v obeh področjih vztrajno povezujejo in organizirajo redna srečanja za učinkovito sodelovanje, da vsi dobijo motivacijo. Za več podrobnosti pogledajte Dodatek v tej številki. Upamo, da boste še drugi dobili spodbudo in izvajali podobne iniciative!

Swami pravi: *"Ponudite pomoč in sprejmite ljubezen. To je recept za izkušanje božanstva."* Sri Sathya Sai Speaks, SSS govori, leto 20, 1987. Ob tem dnevu Guru Purnime od srca molim k Swamiju, da se vsi zdravilci odločijo za večje sodelovanje, razširijo svoje dejavnosti in tako dvignejo vibrioniko v višjo raven.

Saiju služimo z ljubeznijo

Jit K Aggarwal

## ☞ Profili zdravilcev ☞

**Zdravilec** <sup>10760...Indija</sup> ima diplomu v osebnem vodenju za industrijske odnose (Personnel Management & Industrial Relations); delal je v poslovnem svetu 38 let v prodaji, trženju in 'soft skills training', od leta 2019 je v pokoju. Za Sai Babo je prvič slišal leta 1992, ko je spremljal svojo mater v njenem prvem obisku v Shirdi. Med potekom 'aartija' v templju je imel električno izkušnjo, globoko občutenje, da je tam že nekdanji bil in se je skoraj onesvestil. Še isto leto je obiskal Prashanti Nilayam in je ob tem prvem obisku z blagoslovom sprejel 'padnamaskar'. V naslednjih letih se je njegovo zaupanje dvigovalo in upadalo, vendar so ga stalno vodila Swamijeva sporočila v sanjah in ga trdno držala na Saijevi poti.



Od leta 1996 je ta zdravilec aktivno sodeloval v različnih duhovnih dejavnostih: pri petju badžanov, recitiranju Ved in sevi v bolnišnici. Prostovoljno je vodil poučna srečanja za Swamijeve študente v Whitefieldu, Anantapurju in Puttaparthiju od leta 2007 dalje. Tesno je povezan tudi s programom 'Catalyst',

to je iniciativa za poučevanje, okrepitev spretnosti in nameščanje (training, skills enhancement and placement), ki jo izvaja inštitut za višje učenje (Sri Sathya Sai Institute of Higher Learning - SSSIHL) 'alumni' za podiplomske študente Swamijevih ustanov.

Ker je iskal še več priložnosti za sevo, se je prijavil za prvo vibro skupino v Whitefieldu in je postal AVP oktobra 2008, ki je začela delovati s škatlo zdravil **54CC**. Leta 2009 je nadaljeval s študijem, postal zdravilec VP in je domov prinesel škatlo zdravil **108CC**. Vendar to ni bil njegov pravi čas. Ni mogel gojiti pozitivnega razumevanja za vibrioniko in se je počutil neprimeren. Leta 2013 je doživel velik uspeh z zdravilom **CC1.2 Plant tonic**. Dal ga je kolegu, da zdravi skoraj mrtve rastline in po nekaj dneh so rastline oživele in celo cvetele! Kljub temu so njegovi kolegi ostali skeptični za jemanje vibro zdravil in to dejstvo je še povečalo njegovo apatijo do vibrionike.

Ko se družinskemu članu ni izboljšalo stanje, je zdravilec izgubil upanje in ker ni imel mentorja, da bi ga spodbudil, je vibro sevo opustil. Rezervne stekleničke in kroglice je dal drugim zdravilcem, ampak začuda noben zdravilec ni sprejel škatel **54CC** in **108CC** – ni jih pa smel donirati svojemu Sai centru, kjer so drugi zdravilci zdravili bolnike! Ni vedel, da njegova pot z vibrioniko še ni bila končana; dejansko se je šele začela!

Postal je aktiven v sevi Nithya Narayan v bolnišnici (Kidwai Cancer Hospital) in Sai Gitanjali-ju (njegov Sai center v Bengaluru), ki je nahranil 750-800 ljudi vsak dan. Med pandemijo je podpiral iniciative, na primer (creating chapter-wise) izdelavo pripomočkov za vid za Rama Katha Rasa Vahini, Bhagwat Vahini in Gita za otroke in jih je pošiljal z 'Whatsapp'. V tistem času je COVID povedel svet v zastoj (standstill) in zdravilec je videl druge zdravilce, kako so razdeljevali stotine stekleničk z zdravilom **IB** in pomagali neštetim družinam. Spodbudila ga je njihova nesebična seva in tudi starejši zdravilci, zato je opravil AVP osvežilni tečaj julija 2022 in začel delati z vibrioniko, takrat z novo zagnanostjo, vero in ciljem, podpirali pa so ga mentorji.

V svojem drugem obdobju vibrionike je ta zdravilec našel veliko duhovnega zadovoljstva. Njegova vera v Sai Vibrioniko se je večkratno povečala in ugotavlja, da so njegove molitve za dobrobit njegovih bolnikov v času Brahma muhurte\* (3.30 to 5.30 am) zelo učinkovite.

Ta zdravilec je ugotovil, da je kombo **CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic** čudovito zdravilo za zdravljenje travme, ki jo doživljajo člani bolnikove družine. Dobil je tudi odlične rezultate s kombi **CC4.4 Constipation, CC4.10 Indigestion in Move Well - CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine.**

Spominja se primera 65-letnega moškega, ki je 1 leto trpel zaradi hudega hropenja. Dal mu je **CC12.1 Adult tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic...TDS. Po 2 mesecih** so bolnikovi znaki izginili! V drugem primeru je prišla k njemu 31-letna ženska z refluksom, ezofagitisom, gastritisom in hudo bolečino v želodcu, ki so se ji ponavljali skoraj vsak dan že 2 leti. Dal ji je: **CC4.5 Ulcers+ CC4.8 Gastroenteritis + CC4.10 Indigestion + CC15.1 Mental & Emotional tonic** in po 3 mesecih so vsi simptomi skoraj popolnoma izginili. Januarja 2023 je prišla 67-letna ženska s srbečimi bradavicami, ki so trajale več kot 1 leto in ji je dal kombo **CC21.3 Skin allergies + CC21.5 Dry Sores + CC21.6 Eczema** za ustno jemanje in zunanje nanašanje. Kmalu je imela očitno olajšanje. V vseh teh primerih so bolniki sporočili, da so se med jemanjem zdravil dobro počutili in jih še naprej jemljejo.

Po svojih izkušnjah pravi, da se noben zdravilec ne bi smel pritoževati zaradi pomanjkanja bolnikov. On širi zavedanje o vibrioniki, kamorkoli gre in se vedno čudi, kako ljudje sprejemajo jemanje teh zdravil! Pogosto pridejo k njemu popolni tujci, ki so jih poslali njegovi bolniki po uspešnem zdravljenju. Od julija 22 ta zdravilec prostovoljno dela v bolnišnici Kidwai Cancer, kjer daje zdravila 'seva dals' in njihovim družinam. Enako dela tudi ob nedeljah v Sai Gitanjali, kamor hodi za Narayana sevo. Skupaj z vibro kroglicami daje brošuro vibrionike, sliko Swamija in zavitek vibhutija.

Med tem ko uživa v svojem delu kot prenosnik zdravljenja v božanskem načrtu, spodbuja druge nedejavne zdravilce, da sprejmejo nekaj njegovih izkušenj in se zopet zaženejo v to čudovito priložnost in ne izgubljajo še več časa.

\*Posvečen čas pred sončnim vzhodom, ko je naša življenjska energija najmočnejša. Takrat lahko izkusimo vzvišen občutek mentalne jasnosti in duhovnega zavedanja; to je tudi večja priložnost, da doživimo duhovno prebujenje. Um je v stanju dvignjene jasnosti cilja in pozornosti.

### Njegovi primeri:

- [Boleča in podaljšana menstruacija](#)
- [Rinitis, izpuščaji](#)

**Zdravilka** <sup>11117...Indija</sup> je 30 let poučevala angleščino v kraju Dehradun, v Indiji do leta 2017. Poučevanje je njena izbira in rada pripoveduje zgodbe, spodbudno govori, poje badžane in pripravlja videe. Vedno so jo zanimale nove stvari, naučila se je reiki, ki ga opravlja kot sevo in zadnje leto je pisala članke z duhovno vsebino za objavo.



Postala je prizadevna Saijeva sledilka in deluje v Sai Seva Organizaciji - Balvikas, petje badžanov, študijski krožki, Narayan seva in obiskuje domove za starejše ljudi. Leta 2018 je postala koordinatorica za ženske sevadal v domači državi Uttarakhand. Leta 2010 je zopet poskusila nekaj novega in se udeležila delavnice vibrionike v Rishikeshu. Tam je doživela učinkovitost zdravila **CC10.1 Emergencies**, ko je po nekaj dozah v vodi ozdravila vročino in močno šibkost. Uspešno je opravila priprave in postala AVP. Takoj na začetku je imela blagoslov, da je zdravila večje število bolnikov z odličnimi rezultati. Leta 2012 je opravila še drugo stopnjo študija.

Ta zdravilka nam predstavlja več čudovitih izkušenj. Neka ženska je imela nesrečo in je prišla k njej. Zdravniki so zdravili njene rane, ne pa otekline v ušesu, ki jo je opazila zdravilka. Dala ji je kombo **CC5.1 Ear tonic**...vsakih 10 minut v 1 uri. Po 2 urah je bolnica sporočila močno olajšanje. Drugi ženski z oteklim in rdečim zunajim ušesom in z gnojem je pred tem zdravnik svetoval operacijo, ona pa je skoraj popolnoma ozdravela po 2 dneh s kombom **CC5.1 Ear tonic + CC 21.11 Wounds & Abrasions.** V tretjem primeru je neka ženska imela boleče grlo in ranice v ustih, ki jih je dobila pred kratkim časom, z vibro dravili so čez noč izginili skoraj vsi simptomi. Zdravilkin primer: čez noč je ozdravila zviti gleženj in oteklo boleče koleno po padcu – smo že objavili leta 13 # 4.

Z različnimi zdravili za oči je videla izjemne rezultate. Marca 2022 je zdravila mlado žensko s krvavimi očmi s kombom **CC7.6 Eye injury + CC10.1 Emergencies** in po 2 dneh so bile oči čiste brez rdečice. Leta 2022 se je zdravilka vračala iz Puttapparthija in ko se je s taksijem peljala z letališča, so se njene oči solzile. Prosila je voznika, da ji je dal njen komplet zdravil s torbe na sprednjem sedežu. Po 3 do 4 dozah zdravila **CC7.3 Eye infections** v vodi (na10 min), so bile oči v redu. Voznik se je čudil tej hitri 'ozdravitvi' in jo je veliko spraševal o tem 'čudežnem zdravilu'. Pod vtisom vsega tega ji je pozneje poslal več bolnikov. Februarja 2023, kmalu po vrnitvi iz Puttapparthija, je zdravilka dobila močno infekcijo grla in otečene ter solzeče rdeče oči. To je bilo prvič, da je uporabila zdravilo za infekcijo kot *kapljice za oči* in po 2 dneh so bile njene oči v redu.

Istega meseca je njena hišna pomočnica s težkim dihanjem šla k zdravniku v bolnišnici, kjer so ji svetovali, da potrebuje pripomoček 'stent', ki ga ni mogla plačati. Zdravilka ji je dala kombo **CC3.4 Heart Emergencies + CC3.5 Arteriosclerosis** in stanje se je izboljšalo po nekaj dneh. Kljub nasvetu, da gre še enkrat k zdravniku za kontrolo, bolnica rajši jemlje to zdravilo. Do junija 2023 je bila zdrava.

Kadar zdravilka vidi trpečo osebo, začuti, da ji je Swami dal priložnost za služenje. Zavedanje o Sai Vibrioniki širi z ust do ust in k njej prihajajo bolniki tudi iz drugih mest in celo iz tujine. Odločila se je za sodelovanje v vseh regionalnih delavnicah in srečanjih, da okrepi svoje znanje in si marljivo zapisuje nenavadne primere ter posebne informacije v novicah za uporabo v prihodnosti. Prevezela je pomembno nalogo, da je spodbudila nedejavne zdravilce v svoji regiji.

Decembra 2021 se je udeležila prve AP delavnice v jeziku Hindi in je bila 3 mesece mentorica mlajši zdravilki. Čuti, da se je veliko naučila v tej vlogi mentorice. Z učenko sta potem vodili brezplačne klinike po vaseh.

Delo z vibrioniko jo je spremenilo tako, da je postala bolj nesebična in sočutna. V služenju drugim dobiva radost in čuti blagoslov, da je našla to pot služenja. Moli, da bi v prihodnosti dobila priložnost pomagati še več ljudem in voditi več klinik, posebno v kmečkih področjih.

#### Njeni primeri:

- [Rane v nogah](#)
- [Psoriza](#)
- [Hemoroidi](#)

## ☞ Primeri z uporabo kombov ☜

**1. Bolečé in podaljšane menstruacije** <sup>10760...Indija</sup> 50-letna ženska je že 4 leta imela boleče in podaljšane (trajale so > 5 days) menstruacije od leta 2018. Pri zdravniku je dobila tablete Primolut-N (v hormonski osnovi). Kljub temu se je bolečina pojavila v vsakem krogu. Leta 2019 je zdravnik dal diagnozo adenomioze in bolnica je začela jemati hormonsko terapijo za ustavitev menstruacije. To je jemala 6 mesecev, a ni pomagalo. Potem je zdravnik predpisal drugo zdravilo, ki je samo začasno olajšalo bolečino med menstruacijo. Zato je postala anksiozna, čeprav je imela normalno ščitnico in KP.

17 oktobra 2022 je dobila zdravilo:

**CC8.6 Menopause + CC8.7 Menses frequent + CC8.8 Menses irregular + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS** ampak 6TD v času boleče menstruacije.

Alopatskega zdravila ni več jemala, v času 2 ciklov je bilo 90% izboljšanje in menstruacija je trajala 5 dni. 30 decembra 2022 ni bilo več bolečin, zato so doziranje znižali do **OD**. Do februarja 2023 so bile menstruacije brez bolečin, trajale so 3 do 4 dni in tudi anksioznost je minila.

Bolnica ni več prihajala po zdravila, junija 2023 je bilo še vse v redu.

**2. Rinitis, izpuščaji** <sup>10760...Indija</sup> 24-letno dekle je vsak mesec imela prehlad, kašelj in hripavost že iz otroštva in je jemala zdravila v prosti prodaji (over-the-counter - OTC). Leta 2017 se je morala preseliti v drugo mesto zaradi višjega študija. Življenje v stran od staršev in prijateljev skupaj s študijskim pritiskom ji je povzročilo čustveni stres. Eno leto od decembra 2021 je imela izpuščaje in srbeče mozolje v obrazu. S temi znaki je prišla k zdravilcu **26 decembra 2022**, najbolj jo je motil dihalni problem, zato so ji dali:

**#1. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic...TDS**



**#2. CC8.1 Female tonic + CC21.2 Skin infections + CC21.3 Skin allergies...TDS** v vodi za umivanje obraza.

Po 1 tednu so prehlad, kašelj in hripavost izginili brez drugih zdravil (OTC) in potem je bilo 100% izboljšanje do 30 januarja 2023. Tudi stanje kože je bilo postopoma boljše. 17 aprila 2023 so zdravilo **#1** znižali do **BD** za 2 tedna, potem pa še do **OD**. Izpuščaji in mozolji so se zmanjšali za 60% in ni bilo več srbenja. Zdravilo **#2** so dali še ustno.

Do 15 maja 2023 so se izpuščaji znižali skoraj za 90% in kombo **#2** so znižali do **BD**. Do junija 2023 se dihalni znaki niso ponovili, bolnica se je sprostila, uspešno je študirala in se pripravljala za MBA. Zaradi študija ni več prišla po zdravila.

**Opomba urednika:** Če bi zdravilo **#2** dali ustno *kmalu po izboljšanju prvega problema za 50% v prvem tednu januarja 2023*, bi pričakovali veliko hitrejše okrevanje.

**3. Rane v nogah** <sup>11117...Indija</sup> 59-letni moški je imel julija 2013 nesrečo in si je ranil obe nogi. Lokalni zdravnik ga je zdravil 6 mesecev, a ni pomagalo. Ko je prišel k zdravilcu, je imel hudo infekcijo in bolečine v obeh nogah. Iz ran sta pritekala kri in gnoj v sprednji strani obeh nog pod koleni.

**11 januarja 2014** je dobil:

**#1. CC3.7 Circulation + CC21.11 Wounds & Abrasions...**v belem petroleju, da je nanašal **BD** na prizadeto kožo.

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

Po 1 mesecu je prišel po nova zdravila, rane so bile malo boljše, bolečina pa je skoraj izginila. Potem je bil stalen napredek, zato je bolnik junija prenehal jemati alopatsko zdravilo. Ob zadnjem obisku 25 decembra so bile rane skoraj popolnoma zaceljene, zato so znižali zdravilo **#2** do **OD** za 1 mesec in **#1** prekinili.

Potem se bolnik ni več javil.

Junija 2022 je imel nesrečo s skuterjem in je zopet ranil obe nogi. Alopatska zdravila je jemal 2 meseca, a ni bilo izboljšanja. Ko je prišel k zdravilcu 15 avgusta 2022, je imel poškodbe po vsej površini nog, kri je tekla iz ran in vene so bile povečane; ni mogel hoditi in tudi stati ne. Dali so mu:

**#3. CC10.1 Emergencies** v vodi na 10 minut, med tem ko je čakal. Po 1 uri se je bolečina občutno zmanjšala, bilo pa je veliko srbenja in so mu dali:

**#4. CC21.3 Skin Allergies + #1...6TD** in za zunanje nanašanje v belem petroleju...**BD**

Vsak mesec je bilo 15% izboljšanje in rane so se zacelile do marca 2023. Vene so postale normalne, ostale so pa brazgotine. Ustno zdravilo **#4** so znižali do **TDS** in bolnik ga je jemal še junija 2023, zunanje nanašanje pa **BD**, da so brazgotine izginile. Zdaj moški jemlje samo vibrioniko za vse svoje zdravstvene težave in je poslal k zdravilcu več svojih sorodnikov in prijateljev.

**4. Psoriza** <sup>11117...Indija</sup> 48-letna učiteljica je imela srbeče lasišče, izbruhe z belimi luskami in rdečimi lehami od leta 2004 z diagnozo psorize. Jemala je predpisana zdravila in steroidne injekcije 2 leti, potem se je zdravila 1 leto in pol z ajurvedo, a nič ni pomagalo. Leta 2008 je začela jemati homeopatijo, ki je upočasnila napredek bolezni, ni pa je ozdravila. Homeopatska zdravila je bolnica jemala za psorizo, ki je bila samo v glavi. Za lase je uporabljala normalno olje, šampon in henno za barvanje. Imela je tudi blago bolečino v kolenu.

**2 februarja 2022** je prišla k zdravilcu in prenehala jemati vsa druga zdravila. Dali so ji:

**CC11.1 Hair tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC20.3 Arthritis + CC21.3 Skin allergies + CC21.10 Psoriasis...TDS** za notranjo in zunanjo uporabo za lasišče, ko je nekaj zdrobljenih kroglic zmešala v petrolejevo mazilo.

Po 6 tednih je bilo 50% izboljšanje v srbenju in izločanju vode v lasišču in 100% olajšanje bolečine v kolenu. Avgusta je sporočila, da se je lasišče izboljšalo za 70%. Do decembra je ostalo samo nekaj belih lusk in rdečih leh.

Kadarkoli ni vzela zdravila nekaj dni, se je povrnilo srbenje, ko je vzela zdravilo, pa je spet prenehalo. Zato je junija 2023 še jemala zdravilo **TDS** in je zadovoljna z vsem izboljšanjem.



Before treatment



After treatment

**5. Hemoroidi** <sup>11117...Indija</sup> 18-letni fant je imel 6 mesecev hemoroide od julija 2021, v bolečem analnem področju so bili žulji in kri. Včasih je imel hudo konstipacijo, drugič pa drisko. Vseh 6 mesecev je jemal alopatska zdravila, a ni bilo olajšanja. V otroštvu je živel s starimi starši, ker je njegov oče umrl, mati pa je delala daleč v stran. Imel je depresijo in grobo obnašanje. Ni želel poslušati nasvetov, jedel je pekočo hrano z ulice, ki je bila slaba za njegovo stanje. K zdravilcu je prišel 21 januarja 2022, ko je imel drisko, zato je dobil zdravilo **CC4.6 Diarrhoea...6TD** za 4 dni in driska je prenehala. **26 januarja** mu je zdravilec dal novo zdravilo:

**#1. CC4.4 Constipation + CC4.10 Indigestion + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS**

Po posvetu s starejšim zdravilcem, 1 februarja je bolnik še dobil:

**#2. CC3.2 Bleeding disorders + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC21.11 Wounds & Abrasions...TDS**

Po 10 dneh do 11 februarja 2022 so izginili znaki depresije, nevljudnega obnašanja, driske in konstipacije, bolnik je sprejel nasvet in ni jedel poulične hrane; žulji so se zmanjšali za 50%, krvavenje in bolečina pa za 70%. Potem se je izboljšanje upočasnilo, ker je potoval ven iz mesta in je moral jesti izven doma. Avgusta 2022 je sporočil 95% izboljšanje in potem januarja 2023 100% izboljšanje vseh znakov. Februarja so zdravili **#1** in **#2** znižali do **BD**, junija 2023 do **OD** in s tem doziranjem fant še nadaljuje.

**6. Dihalna in prehranska alergija** <sup>11646...Indija</sup> 58-letna ženska je imela alergijo za skuto, rafinirano moko, 'pickles', citrusovo sadje in več vrst zelenjave že 40 let. To ji je povzročalo pekoči občutek, kihanje in bruhanje, prašno okolje in vremenske spremembe pa sopihanje, prehlad in kašelj, včasih tudi vročino. Vsakič je morala jemati antibiotike in antihistamine za 3 tedne. 8 decembra 2022 je imela akutni alergijski napad, zato se je odločila poskusiti vibrioniko in že naslednji dan se je počutila bolje za 50% in po 6 dneh za 100%. Ta hitra ozdravitev jo je spodbudila, da je prosila zdravila za svoje kronične težave in **4 januarja 2023** je dobila naslednje kombe, čeprav takrat ni imela znakov:

**Za dihalno alergijo:**

**#1. CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic + CC19.4 Asthma attack...TDS**

**Za prehransko alergijo:**

**#2. CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.6 Diarrhoea + CC4.10 Indigestion...TDS (Eat Well kombo)**

**Ta kombo je vzela v primeru vročine, akutnega kašlja ali sopihanja:**

**#3. CC9.2 Infections acute + CC10.1 Emergencies + CC19.4 Asthma attack + CC19.6 Cough chronic...6TD**

14 januarja se je 7C, bolnica ni imela nobenih znakov kakor v preteklosti in to je pomenilo napredek v njeni alergiji. Do 30 januarja se je temperatura znižala še do 3C, zato je dobila prehlad, kašelj in malo vročine. Začela je jemati kombo **#3** skupaj z antihistaminom in je ozdravela v 1 tednu namesto v 3 tednih

z antibiotiki. Do 21 februarja kljub mrzlemu vremenu ni imela znakov dihalne alergije in lahko je jedla vse vrste hrane brez alergijske reakcije. Zdravili **#1** in **#2** so zniževali in prekinili 31 marca.

Do junija 2023, se znaki niso ponovili.

**7. Bolečina v prsih in očesu** <sup>11632...Indija</sup> 35-letna ženska - 'software' uradnica je že 6 let od leta 2015 trpela z močno bolečino v prsih, kadarkoli je bila depresivna ali pa čustveno prizadeta zaradi osebnih odnosov, preveč dela ali stresnih uradnih srečanj; takšno počutje je trajalo nekaj ur. Njeni izvidi ECG in 'echo' so bili v letih 2016 in 2017 normalni. Kardiolog je predpisal diclofenac za bolečine in ji svetoval, da več počiva, ne dviguje težkih predmetov in se poskuša izogniti delovnemu stresu, tega pa ni mogla storiti. Jemala je tablete proti bolečinam, včasih dodatno med sestankom. Ni želela postati odvisna od zdravila diclofenac, zato je poskusila reiki in po eni terapiji se je počutila bolje! Naučila se je Reiki in si sama pomagala od leta 2018 do 2021. Čeprav se je bolečina znižala, je pri vsaki terapiji izgubila energijo, zato je februarja 2021 s tem prenehala. Odločila se je samo za vibrioniko in **2 marca 2021** je dobila:

**#1. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.1 Chest tonic...6TD** za 3 dni, potem pa **TDS**

Po 7 dneh je bilo 50% izboljšanje, tudi po težkem uradnem sestanku ni bila v stresu, vse je opravila z mirnim umom. Do konca meseca je tudi v najslabšem primeru občutila le blago prsno bolečino, ki je hitro izginila. Po tej izkušnji z vibrioniko je želela še zdravilo za bolečino v očesu, ki se je zadnji 2 leti ponavljala skoraj vsak drugi dan zaradi službe pozno v noč. Dobila je tudi temne podočnjake.

**5 aprila 2021** so ji dali:

**#2. CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC7.1 Eye tonic + CC13.1 Kidney & Bladder tonic...TDS**

Do 9 maja se je očesna bolečina pojavila samo enkrat v tednu in oba znaka sta se izboljšala do 50%, do 18 maja pa za 70%. Tudi bolečina v prsih se je zmanjšala.

Do 12 septembra so vsi njeni znaki izginili, zdravili **#1** in **#2** so znižali do **BD** in postopoma še naprej. Decembra 2021 so prekinili kombo **#1**, kombo **#2** pa je bolnica nadaljevala **OW** zaradi svojega poklica. Junija 2023 je bila zdrava, nobeden od znakov se ni ponovil!

**8. PCOD & Migrena** <sup>11595...Indija</sup> 23-letna dekle je dobila menstruacijo leta 2015 v starosti 18 let in jo je imela v rednih mesečnih ciklih 40 dni z normalnim potekom do leta 2017, potem pa se je pojavila 1-krat v 6 mesecih ali več samo z madeži. Na začetku ni iskala zdravljenja, ker so v družini imeli pozno puberteto in neredne periode. 18 novembra 2019 so ob pregledu ugotovili, da je imela PCOD, za kar je jemala zdravilo skoraj 9 mesecev, a zaman. Ko je prišla k zdravilcu **28 oktobra 2020** so ji izpadali tudi lasje, bila je v hudem stresu in mentalno izčrpana. Zadnjo menstruacijo je imela februarja 2020. Dali so ji:

**#1. CC4.2 Liver & Gallbladder tonic\* + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.8 Menses irregular + CC9.1 Recuperation\* + CC11.1 Hair tonic + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS**

Po 10 dneh je dobila menstruacijo, ki je imela reden krog 45 do 60 dni, ampak iztoka je bilo malo in je trajal 1 ali 2 dni. To se ji je zdelo normalno. Do 13 aprila 2021 se je izpad las precej znižal. Bolnica se je s tem zdravilom počutila tako v redu, da je povečala doziranje do **6TD**! Slikanje 3 maja 2021 je pokazalo, da se je glavni 'follicle' v jajčniku zmanjšal do normalne velikosti. 5 julija je bolnica dobila še zdravilo za 3-leta staro migreno, ki je prej ni omenjala, ker ni imela večjih težav:

**#2. CC11.3 Headaches + CC11.4 Migraines + CC4.10 Indigestion + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS**

Avgusta 2021 je bolnica dobila Covid in ga prebolela, ampak glavoboli so postali tako močni, da ni mogla nič delati več dni skupaj; doziranje komba **#2** so dvignili do **6TD**. Bolnica je bila tudi pri zdravniku in je dobila steroide, ki jih je prenehala jemati po 2 mesecih, ker niso nič pomagali.

Ker je bil napredek s kombom **#2** počasen, so ga dopolnili 15 novembra 2021:

**#3. CC3.7 Circulation + CC11.3 Headaches + CC11.4 Migraines + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia...6TD**

20 decembra 2021 so za lažje jemanje združili oba komba **#1** in **#3** v eno zdravilo **#4...6TD**

Pogostost in moč glavobolov sta se stabilno zniževali in do 7 januarja 2022 je bolnica ozdravela. Ob naslednjem obisku 22 septembra je imela redne mesečne menstuacije in normalen tok krvi. Aprila 2023 je

bolnica še nadaljevala kombo **#4 - 6TD** po svoji želji zaradi družinske preteklosti.

Junija 2023 ni bilo več migrene. Decembra 2022 je padla in si zlomila nogo, zato je dobila steroidno injekcijo in potem terapijo PRP (Platelet-rich Plasma) ter T-Heal tablete. Menstruacija, ki je bila redna do aprila 2023, se je prekinila v maju in juniju 2023. Za ponovitev cikla so 20 junija 2023 dali bolnici novo zdravilo:

**#5. CC3.7 Circulation + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.8 Menses irregular + CC10.1 Emergencies + CC17.2 Cleansing + CC18.5 Neuralgia...TDS**

Bolnica zaupa, da bo menstruacija zopet postala redna s pomočjo vibrionike.

\*Zdravilka je dodala **CC4.2 Liver & Gallbladder tonic**, da bi pomagal odstraniti toksine. Kombo **CC9.1 Recuperation** pa je dodala, ker je po njeni izkušnji ta kombo skupaj s kombom **CC12.1 Adult tonic** odlično zdravilo za močan stres in izčrpanost.

**9. Konstipacija, ponavljanje kašlja in prehlada pri dečku** <sup>11645...Indija</sup> Osemletni deček je imel hudo konstipacijo – suho in trdo blato enkrat v 2 dneh od starosti 2 let in je jokal zaradi bolečin pri odvajanju blata. Dali so mu 'gripe water' (zeliščni čaj), banano, enemo z milom, a te stvari niso pomagale. Spil je samo 2 kozarca vode dnevno. Od 4 leta dalje so ga 2 leti zdravili z ajurvedo in 1 leto z alopatskimi laksativi; to je začasno olajšalo težavo do 50%. Januarja 2022 je deček začel občasno dobivati moker kašelj, tekoči nos in boleče grlo, enkrat mesečno pozimi in enkrat v 3 mesecih v ostalih letnih časih. Vsakič je moral jemati alopatska zdravila z antibiotikom za 5 dni za popolno olajšanje.

**16 januarja 2023** so mu dali vibro zdravila:

**#1. CC4.4 Constipation + CC12.2 Child tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...BD** v vodi in

**#2. IB\*...BD** v vodi, ki so jo dodali njegovi steklenici pitne vode.

En teden je jemal nosne kapljice in nobenih drugih zdravil; v 9 dneh do 25 januarja se je kašelj znižal za 20% in konstipacija za 30%. Blato ni bilo več tako trdo ali suho in deček ni jokal. Do 25 februarja je imel normalno blato vsak dan in konstipacije ni bilo več, zato so kombo **#1** znižali do **OD**. Kašelj se je izboljšal do 90% in tekoči nos do 60%.

Do 15 marca 2023 so vsi dihalni problemi izginili, zato so tudi kombo **#2** znižali za preventivo do **OD**. Čeprav ni bilo ponovitve znakov do zadnjega stika v juniju 2023, so se dečkovi starši odločili in nadaljevali obe zdravili **OD** še več mesecev.

\* **IB** kombo poiščite v novicah leto 12 #4.

*Urednikova opomba: Pomembno je, da pijemo veliko vode, posebno v primerih konstipacije.*

**10. Prebavni nered** <sup>11956...Indija</sup> 66-letna ženska je imela napihnjenost in občutek teže v želodcu 2 do 3 ure po vsakem obroku in občasno želodčne bolečine že 7 let od oktobra 2015. Ker ni mogla plačati alopatskega zdravljenja, je kupovala antacid, kadar so znaki postali hudi in potem je stanje začasno postalo boljše. Krvni test pred 2 letoma je pokazal mejni diabetes. Med obroki je bila vedno v skrbeh zaradi teže v želodcu in zato je iskala trajno rešitev. Ko je izvedela za zdravilca, je **25 junija 2022 dobila:**

**SM17 Diabetes + SM18 Digestion + SM23 Gastro...TDS\***

Svetovali so ji, da ima večerjo 2 do 3 ure pred spanjem. Prenehala je jemati antacid. Do 27 julija so se vsi znaki izboljšali do 40%, do 30 oktobra do 90% in do 100% do 31 januarja 2023. Doziranje so znižali do **OD** in s tem je nadaljevala za preventivo. 9 junija se je bolnica zadnjič javila in ni imela več prebavnih težav.

*Če imate škatlo zdravil 108CC, dajte: **CC4.8 Gastroenteritis + CC4.10 Indigestion + CC6.3 Diabetes***

**11. Konstipacija, teža v želodcu** <sup>11645...Indija</sup> 73-letni moški je imel hudo konstipacijo z malo in trdim blatom, poleg tega pa ves dan občutek teže v želodcu 6 mesecev od maja 2022. Zdravnik mu je dal odvajalo, ki po 1 tednu ni nič pomagalo, zato se je bolnik odločil za ajurvedo. Tudi to je prenehal jemati po 2 tednih, ker je težavo le malo olajšalo. Potem si je pomagal s pitjem tople vode zgodaj zjutraj, zvečer pa je pojedel banano. Ko mu je sorodnik povedal za vibrioniko, je šel k zdravilcu, ki mu je **16 decembra 2022 dal naslednje zdravilo:**

**#1. CC4.4 Constipation + CC12.1 Adult tonic...TDS**



Do 23 decembra se je odvajanje blata izboljšalo za 40% in teža v želodcu za 50%, do 31 decembra pa oboje do 80%. Že 10 let je jemal alopatsko zdravilo za visoki KP; ker je izkusil odličen uspeh z vibrioniko, je prosil za zdravljenje KP. Zato so v kombo #1 dodali:

## #2. CC3.3 High Blood Pressure + #1...TDS

Do 15 januarja 2023 je občutek teže v želodcu izginil, ostalo je pa še nekaj konstipacije. Zdravilec je kombo #2 razdelil na 2 dela:

## #3. CC4.4 Constipation...BD

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

Do 31 januarja je moški imel normalno odvajanje blata brez konstipacije. Zjutraj ni več pil tople vode. Kombo #3 so postopoma zniževali do **OW** do 7 marca. Do junija 2023 ni bilo ponovitve problema, a je bolnik želel jemati zdravilo #3 - **OW** še nekaj časa. Kombo #4 - **TDS** še jemlje naprej, ker se počuti veliko bolje in zaupa, da bo tudi zdravilo za KP zniževal in ga opustil.

Bolnikovo sporočilo:

“Tiščanje v želodcu in konstipacijo sem imel več kot 7 mesecev. Zaradi te težave sem tudi jedel manj. Poskusil sem ajurvedo in alopatska zdravila, pa ni bilo izboljšanja. Potem mi je sorodnik povedal za Sai vibrioniko. Decembra 2022 sem začel jemati vibro zdravilo za želodec. Že po 1 tednu so se težave zmanjšale. Do konca januarja 2023 je moj želodec ozdravel. Hvala Swamiju in Sai vibrioniki za to ozdravitev.”

**12. Prebavne težave** <sup>11646...Indija</sup> 40-letna ženska je vsak dan imela slabost, pekoči občutek v požiralniku, napihnjenost in slab apetit in vse to je povzročilo stalne glavobole že od leta 2010. Vrednost hemoglobina je bila 9 in bolnica je imela prenizko težo. Bila je zobozdravnikova asistentka in ni mogla dobro delati zaradi teh motečih znakov. Do leta 2016 je 6 let jemala alopatska zdravila in je imela primerno olajšanje. Bala se je možnih stranskih učinkov in ko jih je prenehala jemati, so se znaki ponovili. Poskusila je homeopatsko terapijo, pa ni bilo izboljšanja; zopet je vzela alopatska zdravila, a je potrebovala višje doziranje, ker prejšnje ni več delovalo. K zdravilcu je prišla šele **30 decembra 2022** in on ji je dal:

## CC3.1 Heart tonic + CC4.10 Digestion + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...6TD

Svetoval ji je, da pije manj čaja, uporablja manj stročnic (toor/pigeon peas and chana/yellow peas), 'pickles' in citrusov ter poveča pitje vode. Alopatska zdravila je prenehala jemati po 3 tednih, prehranske spremembe pa je takoj začela uvajati. Do 31 januarja 2023 so se vsi znaki izboljšali za 30%. Do 12 februarja je prenehala slabost, vsi drugi znaki pa so se izboljšali za 50%; doziranje so znižali do **TDS**. Do konca februarja je bilo 80% izboljšanje in 100% do 15 marca. Bila je vesela, ker je pridobila 2 kg in hemoglobin se je dvignil do 12.1. Doziranje so znižali do **BD** in po 3 tednih še do **OD** za preventivo.

9 junija 2023 ženska ni več imela prebavnih težav in je bila zadovoljna.

## ☞ Kotiček za odgovore ☞

**V1. Če ne dobimo sladkornih kroglic velikosti 30, ali lahko uporabimo drugo velikost?**

**O.** Naslednja višja velikost je ponavadi 40. Je sprejemljiva, ampak v isto stekleničko lahko damo samo polovico teh kroglic. Nižja velikost kroglic 25 je dobra in tudi 20; v tem primeru je bolje dati 2 kroglici za dozo; bodite previdni, ker kroglice lahko postanejo mokre. Velikosti 10 ne priporočamo, ker je premajhna za uporabo.

**V2. Če ne morem obnoviti svoje škatle 108CC po 2 letih, kaj lahko storim?**

**O.** Priporočamo, da zdravila v škatli **108CC** obnovite vsaki 2 leti, ampak s pravilno uporabo lahko ta čas podaljšamo. Poglejte novice leto 11 #6 V3 & leto 9 #6 V1, leto 8#2 V9 in leto 5 #1, V2. Ni obvezno, da vaša zdravila obnovite direktno iz Mojstrove škatle v uradu SVIRT v Puttaparthiju. Nekateri koordinatorji obnovijo svojo škatlo direktno iz Mojstrove škatle v ta namen. Vašo škatlo lahko obnovite tudi iz škatle drugega zdravilca, ki varuje svojo škatlo pred sevanjem, potem ko jo je obnovil iz mojstrove ali druge škatle v 2 preteklih letih. Zapomnite si, da zdravila obnavljamo z namenom, da je vseh 108 vibracij

aktivnih in da zagotovimo, da imajo tudi zadnje spremembe, ki jih opravlja raziskovalna skupina na osnovi sporočil zdravilcev.

V3. Neka bolnica želi imeti zdravilo za odlog menstruacije. Jemala je alopatsko zdravilo, ki je naredilo spremembo, ampak je povzročilo več stranskih učinkov, kakor so glavobol, slabost in preveč krvavitve v času zapoznele periode. Ali imamo zdravilo, ki ga lahko dam iz škatle 108CC?

O. Ker Sai Vibrionika širi zdravje na holističen način, ne priporočamo vmešavanja v naravni menstrualni krog. Če se kdaj pojavi nujna prestavitev, se povežite s starejšim zdravilcem SVP za primeren kombo. Če se bolnica odloči za alopacijo, naj jemlje nozodo alopatskega zdravila OD za enak čas, da odstrani stranske učinke.

V4. Želim poslati uspešen primer za objavo v novicah. Ker sem začetnik, želim poznati podrobnosti, ki jih moram za takšen primer napisati?

O. Seznam podrobnosti lahko najdete v AVP priložniku. Bistveno je, da zapis primera jasno prikaže vlogo vibrionike za zdravljenje. Dober primer lahko napišemo samo takrat, če imamo popolne zapise o bolniku od vsega začetka. Primer moramo brati kot zgodbo, ki ohranja bralčovo zanimanje. Koristno je, če dobimo testna sporočila in v primeru vidnega problema tudi fotografije prizadetega telesnega dela pred in po zdravljenju. Koristno je tudi bolnikovo zapisovanje problemov in napredek v zdravljenju. Bolnikovo pričevanje pa še bolj dopolni primer.

V5. Ali lahko naredimo zdravilo na višji potenci, kakor je napisana na kartici, za močnejši učinek?

O. Zdravilo na višji potenci ni nujno bolj učinkovito. Potenca na kartici je najboljša potenca za določeno zdravilo. Drugačno potenco, višjo ali nižjo, najdete v nekaterih primerih v zdravilih v škatli 108CC in v vibro knjigah. Takšna potenca je odvisna od bolezni in okoliščin in jo ponavadi izbere izkušeni SVP.

## ☪ Božanske besede Mojstra zdravilca ☪

*"Vsi morate hoditi po pravi poti. Tudi če vam starši ponudijo radžasično ali tamasično hrano, ki so jo pripravili doma, morate razložiti in jih prepričati o slabih učinkih takšne hrane in rečete: "Mati! Če mi daješ radžasično in tamasično hrano, bom dobil slabe misli. To ni dobro za moje obnašanje." Prepričati jih morate tudi, da je potrebno pripravljati satvično hrano za vse člane družine. Ne samo da uživajte satvično hrano, brati bi morali tudi dobre knjige. Vse vaše življenje je odvisno od dobre hrane, dobrih misli in dobre družbe."*

...Sathya Sai Baba, "Cultivate Satwic Qualities Right from Childhood"  
Discourse – SSS: "Gojite satvične kvalitete že v otroštvu", govor, 22 oktober 2005.

<https://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume38/sss38-17.pdf>

*"Bog je ljubezen in ga pritegnemo samo z razvijanjem in izvajanjem ljubezni. Ne morete ga ujeti z nobeno zvijačo; milost daje samo, kadar sledite njegovim ukazom—ukazom ljubezni do vseh, s služenjem vsem. Kadar ljubite in služite vsem, najbolj služite sebi, ker sebe najbolj ljubite! Kajti potem vas objame božja milost in vas okrepi bolj kot vse pretekle preizkušnje."*

.. Sathya Sai Baba, "Mirror and comb" Discourse 26 June 1969  
– SSS: "Ogledalo in glavnik", govor 26 junija 1969.

<https://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume09/sss09-12.pdf>

## ☪ Obvestila ☪

### Delavnice v pripravi\*

- **Francija Périgueux:** AVP in osvežilna delavnica **10-15 Sept 2023\*\***, kontakt Danielle na [trainer1@fr.vibrionics.org](mailto:trainer1@fr.vibrionics.org)

- **Indija Puttapparthi:** Virtualna AVP praktična delavnica **2-20 Nov 2023\*\***, ki ji sledi delavnica v živo **25-27 Nov 2023\*\***, kontakt Padma na [admin1@vibrionics.org](mailto:admin1@vibrionics.org)

\*Delavnice so samo za tiste, ki so opravili prijavní postopek in e-tečaj.

\*\*Se lahko spremeni.

## ☞ Dodatek ☞

### 1. Zdravstveni članek

#### Vrste riža in njegovih različic za zdravje in veselje

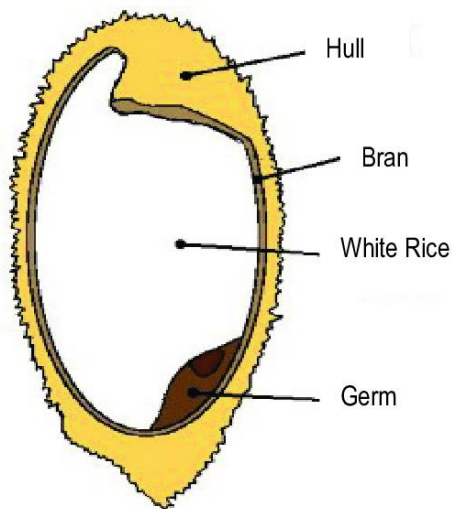
*“Princip življenja je podoben zrnju, ki je pokrito z lupino (husk of delusion – luščina zmote - maya), tako kot je riž ovit z luščino (enveloped in paddy). Zmota moramo odstraniti; princip življenja moramo prekuhati, omehčati in tako predelati (assimilate), da lahko izboljša zdravje in moč. Omehčan riž lahko primerjamo z najvišjo dušo (Supreme Soul). Za ta postopek moramo uporabljati um. Usmeriti ga moramo v resnico in večnost. Pripomoček za odstranitev zmote (delusion) je diskriminacija.” ...Sathya Sai Baba<sup>1</sup>*

#### Uvod

Tri bele stvari v naši prehrani – mleko, sladkor in sol – smo obravnavali v preteklih novicah, leto 14 #1 & 2. V tem članku pišemo o koristih različnih vrst riža, vključno s previdnostjo pri uporabi belega riža. Če želite spoznati značilnosti različnih žit nasploh (various grains in general), celostnih in manj celostnih (whole-polnovrednih), brez glutena in drugače, tudi prosa in naravnega zrnja (pseudo-grain) kot je divji riž, pogledajte leto 12 #5.

#### 1. Riž in glavne različice

Riž, seme trave za kašice (cereal grass), je pomemben prehranski ogljikov škrob (carbohydrates) z majhno količino beljakovin in maščobe. Je najvažnejša hrana za več kot polovico svetovnih prebivalcev, posebno v Indiji, Kitajski in jugovzhodni Aziji. Dobimo ga v različnih oblikah in barvah in ga lahko prevremo ali kuhamo v sopari ter zmeljemo v moko brez glutena. Ko ga prekuhamo in ohladimo, njegov visoko odporni škrob pomaga debelemu črevesu (colon), da ostane zdravo. Zdravo polnovredno zrnje je odličen vir mangana in nekaj železa ter B vitaminov, dobi pa različne oblike zaradi različnih načinov predelave.<sup>2,3</sup>



Structure of rice grain

**1.1 Paddy rice:** Vsaka vrsta riža začne svoje življenje kot ‘paddy rice’ (nezmleta riževa jedra v naravnem stanju, dokler ne odstranimo luščin (the hull), to razumemo kot neprimerno za prehrano ljudi.<sup>4</sup>

**1.2 Parboiled/Converted – predelan riž:** Paddy rice namakajo v topli vodi, dajo v soparo in ga posušijo v lupini (husk), preden ga zmeljejo. Ta ‘parboiled’ riž je bolj hranilen kakor pa beli riž. Neka študija je pokazala naslednje: ko so ljudje z diabetesom tipa 2 jedli 185 gramov kuhanega ‘parboiled’ riža po nočnem postu, se je njihov krvni sladkor dvignil za 35% manj kakor po jedi iste količine

belega riža.<sup>5</sup>

**1.3 Rjavi riž:** Ta riž dobimo, ko odstranimo luske iz ‘paddy’ riža, ki ohrani svojo zaščitno plast, v kateri so višje ravni bioaktivnih sestavin – fenolov in flavonoidov. Te sestavine so antivirusni, antivnetni in antialergijski antioksidanti.



Paddy rice



Parboiled brown rice



Long grain brown rice



Long grain white rice



Rjavi riž lahko pomaga odstranjevati vsakodnevne toksine iz telesa in preprečevati raka ter srčnožilne bolezni. Zniža lahko krvno glukozo in ravni inzulina po postu, zmanjša nujno po neki hrani (cravings) in pomaga pri uravnavanju telesne teže. Rjavi riž je lahko 'parboiled' ali pa ne in potrebuje nekaj več časa za kuhanje in prebavo kakor pa beli riž, je pa bolj hranilen in ohranja svoj naravni okus po oreških (nutty flavour) in je zelo nasiten. Ko riž obdelujejo (rolled) in odstranijo otrobe, ostane belo jedro trdno kot beli riž.<sup>2,3,6</sup>

**1.4 Beli riž obrusijo**, da nima več kožice z vlakninami in hranilnega kalčka, zato pa dolgo drži na policah. Je lahek za kuhanje in prebavo, škrobnat, mehek in ima nevtralni okus. Atleti jedo beli riž za energijo po vadbi; primeren je v času pekočega občutka v prsih, slabosti ali težavah pri divertikulitisu (črevesna bolezen) in Crohnovi bolezni. *Beli riž ni najboljši za tiste z diabetesom, ker lahko vpliva na ravni sladkorja zaradi visokega glikemičnega indeksa (GI)*.<sup>2,3,6</sup>

## 2. Glikemični indeks (GI) in glikemični naboj (load - GL) riža

**2.1 Kaj je GI:** Ogljikovi hidrati (carbs) lahko dvignejo raven glukoze v krvi. GI je sistem vrednotenja za hrano, ki vsebuje škrob, da izvemo, kako hitro dvigne raven krvnega sladkorja, ko škrob pojemo. Tabela GI teče od 0 do 100. Hrana z vrednostjo GI 0 to 55 je nizko glikemična, od 56 do 69 zmerena in od 70 do 100 je visoko glikemična. GI v rižu je različen od nizkega do visokega. Aromatičen dolgozrnati basmati in rjavi riž imata nižji GI, druge različice imajo zmeren GI; večina belega riža ima GI od 64 to 89, ker pri mletju odstranijo vlaknine. *Arborio riž*, bel kot majhni biseri, žvečljiv in kremast, nežen za prebavni sistem, uporabljajo ga v italijanskih jedeh, ima GI 69, riž Jasmine, aromatični dolgozrnati beli riž iz Tajske, ima višjo vrednost (68-80). Bolj ko predelujemo zrnje, večji je učinek na krvni sladkor. GI belega riža lahko znižamo do okoli 53, če ga ohladimo po kuhanju, ker škrob postane odporen, podobno kot topljiva vlakna. Kuhanje z zdravimi maščobami, kakor sta ghee ali olje, ali dodatek kisa ali limoninega soka v vodo za kuhanje, še bolj zniža GI. Pomembno je vedeti, da vsa hrana z nizkim GI ni zdrava in tudi nasprotno.<sup>3,7-12</sup>

**2.2 Kaj je GL:** Da bi razumeli polni učinek hrane na krvni sladkor, moramo poleg tega, kako hitro glukoza vstopi v krvni obtok (GI), vedeti tudi, koliko glukoze v obroku lahko daje. Mera z imenom GL pokaže oba vidika in daje bolj natančno sliko resničnega vpliva hrane na krvni sladkor.  $GL = GI \times \text{količina škroba v obroku} - \text{deljeno s } 100$ . Na primer lubenica ima visoki glikemični indeks (80), ampak 1 obrok lubenice ima tako malo škroba, da je GI samo 5. GL ima vrednosti od 0-100. Nizki GL je 0-10, 11-19 je zmeren in 20+ je visok. Nizki GL v hrani lahko pomaga izgubiti težo in zniža nevarnost razvoja diabetes tipa 2. Po mnenju združenja American Diabetes Association je *polna količina škroba v hrani boljši pokazatelj kakor sta GI ali GL za to, kaj se bo zgodilo s krvnim sladkorjem*; preveč pozornosti za GI ali GL lahko zaplete našo izbiro hrane.<sup>7-12</sup>

## 3. Posebne vrste riža

Čeprav pojemo največ belega riža, postopno postajajo priljubljene še druge vrste z različno barvo in bogatejše s hranili.

**3.1 Črni riž**, ki ga pogosto imajo za prepovedanega, ima v resnici najvišjo hranilno vrednost. Zrnje je srednje velikosti, imeli so ga najprej na Kitajskem, je naravno brez glutena, bogato z beljakovinami, železom in



Black kavuni rice



Red rice



Poongar rice



Rakthashali rice

antioksidanti, izboljša lahko zdravje oči in zniža možnost mastnih jeter. Ima zgradbo za žvečenje in je primeren za kašo (porridge), puding in riževe kolačke; pri kuhanju postane purpurne barve in ima okus po rjavem rižu.<sup>13-14</sup>

**3.2 Rdeči riž** je najbolj hranilen, ima veliko vlaknin, malo več kot rjavi riž, lahko zavira staranje in poveča moč pljuč. Riž iz različnih pokrajin ima svoj poseben okus, na primer iz Kašmira, Himalaje, Tajske, Bhutana, Matta in druge 'parboiled' vrste iz Kerale, moč daje vrsta Mapillai-Samba iz Tamil Nadu, rdeči in beli Rajamudi iz Karnatake, aromatični Gobinda bhog iz zahodnega Bengala, Camargue v južni Franciji, Ulikan iz Filipinov in Oryza iz Afrike. Rdeči riž potrebuje daljše kuhanje; povzroči lahko resne prebavne težave, kadar ni dovolj kuhan.<sup>15-17</sup>



**3.3 Riž za medicinsko uporabo:** Vsak tradicionalni riž ima medicinsko lastnost, diši, je okusen in nasiten. Illupaipoo-Samba riž iz države Tamil Nadu, rjav in bel uporabljajo za težave otekanja, sklepne bolečine, paralizo in premalo imunosti; Poongar riž znižuje ginekološke težave in sklepne bolečine pri ženskah. Rakthashali, zelo drag starodavni riž iz Kerale, ki je bil znan že v vedskih časih kot antioksidant, čisti kri, ohranja ravnovesje v telesu, zdravi alergije in kožne težave, jetra, ledvice in živčne, črevesne in probleme, povezane z maternico.<sup>15-19</sup>

#### 4. Pozornost za vsebino arzenika v rižu

**4.1 Arzenik je naravna sestavina okolja,** ki je visoko toksičen v neorganski obliki in je znan po tem, da pospešuje raka. Arzenik je v zemlji in prsti posebno zaradi velike uporabe pesticidov in kurjega gnoja (poultry fertilizer), zato je v mnogih deželah z njim kontaminirano zrnje in hrana. Varno stopnjo arzenika v pitni vodi je določila organizacija WHO in je 10 µg/L. Vse rastline vsrkajo nekaj arzenika, riž pa več, ker raste v pogojih z več vode; rjavi riž ima 80% več arzenika kakor pa beli riž, ker se ga največ nabira v kožici; ekološko kmetovanje ne pomeni manj arzenika. Pravijo, da rjavi in beli riž basmati iz Kalifornije, Indije in Pakistana ter 'sushi' riž iz ZDA vsebujejo najmanj arzenika. Zelo poredko kje za vrste riža napišejo vsebino arzenika in kako z njim ravnamo. Za primerjavo imajo žitarice amarant, ajda in proso nepomembno količino arzenika.<sup>2,20-22</sup>



Long grain basmati

**4.2 Hitri znaki akutne zastrupitve z arzenikom so** bruhanje, trebušna bolečina, diareja, poleg tega pa zaspanost in zmeda, ki jim sledijo otrplost in zbadanje v udih ter krči v mišicah (v skrajnem primeru smrt). Dolgoročni vpliv arzenika lahko povzroči bolezni srca, raka in pigmentne spremembe v koži, kožne rane in grobo površino v dlaneh in stopalih, demenco in živčne težave.<sup>20-22</sup>

#### 5. Nasveti za zdravo prehrano z rižem in različicami (alternatives)

**5.1 Kako zmanjšamo vsebino arzenika:** Temeljito operemo riž, namakamo ga 12 do 24 ur, vodo odstranimo in še enkrat operemo. Kuhamo z veliko količino vode, 6 do 10 skodelic vode za 1 skodelico riža in potem odstranimo odvečno vodo. To je tradicionalni azijski način kuhanja, da odstranijo 30 do 60% naravnega arzenika, odvisno od vrste riža. Rjavi riž bi morali namakati še nekaj ur, da izperemo arzenik, ki se nabere v otrobih in tako odstranimo tudi 'phytic acid', ki ovira vsrkanje železa in cinka iz hrane. Splakovanje odstrani 50 do 70% dragocenih hranil. Na drugi način so uporabili filter posodo za kavo, da so spuščali vročo vodo skozi riž med kuhanjem, to je znižalo arzenik za 85%; večina hranil je ostala, samo 50% kalija se je izgubilo.<sup>2,21,22</sup>

*Najboljši način za znižanje arzenika: 'Parboiling' riž* in vpijanje vode se je izkazalo kot najbolj učinkovit, varen način, z najmanj časa za zmanjšanje arzenika doma. Zavremo 4-5 skodelic vode za 1 skodelico riža, dodamo riž in vse vre 5 minut, odlijemo vodo z arzenikom, dodamo 2-3 skodelice sveže vode, kuhamo do vretja, nato pa na nizki ali srednji vročini s pokrovom, da vsa voda izgine. S tem načinom lahko odstranimo 50% arzenika iz rjavega riža in 74% iz belega riža, obenem pa ohranimo hranila. Kuhajmo varno; izgubljena hranila lahko nadomestimo na več načinov.<sup>21</sup>

**5.2 Pravilno uporabljajte kuhani riž, da preprečite zastrupitev s hrano:** Surovi riž lahko vsebuje klice (spores) bacila 'bacillus cereus bacteria', ki lahko preživijo tudi po kuhanju. Zato pojedite riž takoj po kuhanju. Če to ni možno, ga ohladite v 1 uri, dajte v hladilnik in ko ste pripravljeni za obrok (v istem dnevu), temeljito segrejte. Če ga dalj časa pustite pri sobni temperaturi, klice lahko zrastejo v bakterije, ki se bodo pomnožile in ustvarile toksine, ki lahko povzročijo diarejo ali bruhanje. Riža ne smemo pogrevati več kot enkrat. Kuhani črni riž bi morali shraniti v trdno zaprto posodo (airtight) v hladilnik; ostal bo svež 3 do 5 dni.<sup>13,23</sup>

**5.3 Okrepite koristi riža:** Jejte ga zmerno kot del raznolike hrane, skupaj s stročnicami in zelenjavo. Inštitut za prehrano v Indiji priporoča okoli 270 gm kaše na dan (cereal – z največ 100 gm prosa). Kadar telo potrebuje ogljikove hidrate za delo in okrepitev po bolezni, je najboljši čas za uživanje riža. Če gre nekdo po veliki porciji riža ležat, se riž spremeni v maščobo. Če uporabljamo več vrst riža, je manjša možnost, da bi imeli premalo mikrohranil.<sup>2,16,24-26</sup>

**5.4 Uporabljajte alternative za riž,** da ohranjate okolje, preživetje in zdravje, ker ne izrabljate naravnih virov! 2023 je mednarodno leto prosa. Proso priporočajo, ker je prijazno do okolja in kmetov. Potrebuje samo malo dodatkov, veliko manj vode kakor pa riž in žita, je odporno za klimatske spremembe, raste tudi v slabi zemlji in naravnih virih, je odporno za bolezni in škodljivce in lahko vzdržuje prehransko mrežo.

Večina vrst prosa ima več vlaknin in beljakovin ter nižji GI v primerjavi z rižem in še najmanj arzenika, zato je prijazno do uporabnikov.<sup>27,28</sup>

**5.5 Ohranjajte preprosto izbiro** in jejte z zavedanjem. Za vaše zdravje je pomembno, da imate in ohranjate zdravo težo. Če je možno, izmenjavajte vrste riža z drugim zrnjem, na primer prosom (poglejte *leto 12 #5*). V prehrano vključite sveže sezonsko sadje, zelenjavo in zdravo maščobo. Izmenično poskusite različne kombinacije hrane, opazujte razliko in jejte, kar vam najbolj odgovarja za zdravje in prijetne obroke. **Raziskujte in jejte z veseljem!**

### Priporočila in povezave - References and Links

1. Divine Discourse on Tolerance, [Sathya Sai Speaks, Volume 1 \(sssabt.info\)](#) – SSS, Božanski govor o strpnosti, Knjiga 1
2. Benefits of rice: [Top 5 health benefits of rice | BBC Good Food](#) – Koristi riža: 5 najvišjih koristi riža za zdravje /BBC Dobra hrana
3. Zdrav kolon in 'Pearling': [Kalorije v belem rižu, dejstva o hranilih in koristi \(verywellfit.com\)](#)
4. [What is Paddy Rice? \(with pictures\) \(delightedcooking.com\)](#) – Kaj je paddy riž? (s slikami)
5. Parboiled/Converted rice: [Parboiled \(Converted\) Rice: Nutrition, Benefits, and Downsides \(healthline.com\)](#) - Parboiled/Predelan riž: Hranila, koristi in slabe strani
6. [Brown Vs. White Rice — Which Is Better for Your Health? \(healthline.com\)](#) – Rjavi ali beli riž – Kateri je boljši za vaše zdravje?
7. [The Glycemic Index of Rice – NatureWord](#) – Glikemični indeks riža
8. [What is the glycaemic index \(GI\)? - NHS \(www.nhs.uk\)](#) – Kaj je glikemični indeks?
9. [Arborio Rice Glycemic Index - Rice Array](#) – Glikemični indeks riža arborio
10. [The lowdown on glycemic index and glycemic load - Harvard Health](#) – Kako znižamo glikemični indeks in glikemično vsebino
11. [Rice: Glycemic Index and Glycemic Load. Complete Overview \(glycemic-index.net\)](#) – Riž: Glikemični indeks in glikemična vsebina. Popoln pregled.
12. [Glycaemic Index Food Fact Sheet | British Dietetic Association \(BDA\)](#) – Seznam glikemičnega indeksa v hrani.
13. Black rice is nutrition rock star: [Is Rice Healthy? The 3 Healthiest Types of Rice \(realsimple.com\)](#) – Črni riž je Zvezda prehrane: Ali je riž zdrav? 3 najbolj zdravi tipi riža.
14. [11 Surprising Benefits and Uses of Black Rice \(healthline.com\)](#) – 11 presenetljivih koristi in uporaba črnega riža
15. Red rice: [Red Rice: Types, Nutritional Content, Health Benefits, Recipes And Side Effects \(netmeds.com\)](#) – Rdeči riž: Tipi, vsebina hranil, koristi za zdravje, recepti in stranski učinki
16. [Traditional Rice Varieties of India \(esamskriti.com\)](#) – Tradicionalne vrste riža v Indiji
17. [Red Rice Benefits: A Complete Guide To Nutrition, Recipes And More - NDTV Food](#) – Koristi rdečega riža: vodič za hranila, recepti in drugo
18. [Medicine Rice - Illupai Poo Samba, Raw, Milled Rice \(organicwayfarm.in\)](#) – Zdravilni riž
19. Rakhtashali rice: [This Kerala farmer rises to occasion with 'Rakthashali' farming- The New Indian Express](#) – Ta kmet iz Kerale opisuje kmetovanje z rižem Rakthashali – časopis Novi indijski ekspres
20. Arsenic in rice! [Arsenic \(who.int\)](#) – Arzenik v rižu
21. <https://foodrevolution.org/blog/arsenic-in-rice/#>
22. <https://www.consumerreports.org/cro/magazine/2015/01/how-much-arsenic-is-in-your-rice/index.htm#>
23. [Can reheating rice cause food poisoning? - NHS \(www.nhs.uk\)](#) – Ali lahko pogrevanje riža povzroči zastrupitev?
24. Moderate eating is how much? <https://www.healthifyme.com/blog/millets/#> – Koliko je zmerna prehrana?
25. [How Much Is One Serving? | Smokefree](#) – Koliko je 1 obrok?
26. Best time to eat rice: [The Difference Between White, Brown And Red Rice | HuffPost Latest News](#) – Najboljši čas za obrok riža: Razlika med belim, rjavim in rdečim rižem
27. Millets are environment friendly: <https://unric.org/en/millets-good-for-people-the-environment-and-farmers/#> - Proso je prijazno do okolja
28. Are millets better than rice?: <https://tcrconnectingagriculture.com/2020/12/millets-for-diabetes/> - Ali je proso boljše kot riž?

## 2. SVP delavnica v Puttaparthiju 2 do 4 maj, 2023

Po strogem postopku za udeležbo smo izbrali 4 zdravilce VP (3 iz Indije in 1 iz ZDA). Po 6-tedenskem e-



tečaju so prišli še na 3-dnevno delavnico v živo, da so postali SVP in so dali obljubo. Navdušeno so se naučili delo s strojčkom za pripravo posebnih zdravil, postopek potenciranja, vključno s pripravo nozod, pošiljanjem zdravil (broadcasting) in pomenom miazmov. Z zanimanjem so spoznali, kako je bil izdelan prvi pripomoček, potem ga je blagoslovil Swami na dramatičen način, da je postal božanski strojček. Občutili so blagoslov, da so dobili ta edinstveni strojček SRHVP. Za njih je privilegij, da so postali zdravilci vibrionike, kot starejši zdravilci SVP pa imajo večji vpogled v delovanje vibrionike in to jim bo pomagalo, da bodo še



bolje služili svojim bolnikom.

Dr Aggarwal jih je motiviral z nasveti, kako poiščejo primerne kartice in učinkovito uporabljajo strojček za zdravljenje bolnikov, ob tem pa je opisal nekaj svojih izjemnih izkušenj. Vsi 4 novi SVP so bili tako navdušeni za novo znanje, da so predlagali redna srečanja z učitelji, prvo je predvideno julija 2023.

### 3. Seminarji

#### 1. Zdravilci iz Kerale so se srečali 14 maja 2023

20 zdravilcev je prišlo na to srečanje, ki ga je vodil okrakni predsednik Sri Sathya Sai Seva organizacije. Srečanje so začeli s spominom na rajnega starejšega zdravilca Rajesh Ramana, ki je imel pomembno vlogo v rasti vibrionike, še posebej v Kerali. **Vibro Coordinator Kerale**<sup>02090</sup> je zaradi svoje odsotnosti pozdravil navzoče po telefonu. Motiviral jih je, da naj še z večjim prizadevanjem opravljajo sevo vibrionike. Pripravili so vse knjige vibrionike v jeziku Malayalam, da bo lahko več zdravilcev prevzelo to sevo. Zdravilec<sup>1231</sup> je poudaril potrebo za učinkovito organizacijsko obliko v Kerali in kar 10 zdravilcev se je ponudilo za različne organizacijske vloge. Srečanje so zaključili z obnovo zdravil v škatlah 108CC in Shanthi mantrou.



#### 2. UK – Združeno kraljestvo - Seminar v zahodnem Londonu 21 maja 2023

V združenem kraljestvu imajo zdravilci redne osvežilne seminarje vsake 4 mesece. Ta seminar je gostila skupina iz zahodnega Londona. Prikazali so več uspešnih primerov zdravljenja in nekaj zanimivih anekdot. Trije zdravilci so imeli predstavitve posebnih tem, ki so jih že prej vsem poslali za pripravo:

**Zdravilka**<sup>00534</sup>, farmacevtka je govorila o uporabi zdravil z Bachovimi rožami. Poudarila je nujnost, da zdravimo vzrok in ne bolezen. Negativni čustveni toksini povzročajo kemično in električno neravnovesje v sistemu, ki se pokaže kot depresija, problemi v obnašanju, slab spomin, fobije in učne težave. Vsaka bolezen ima več osnovnih čustev, zato naj bi zdravilec ugotovil prvotni mentalni konflikt v bolniku, naj mu da zdravilo primerne Bachove rože in tudi upanje ter spodbudo, da se oseba počuti bolj pozitivna na svoji poti do zdravja.

Sledil je pogovor, kako zdravimo rastline z Bachovimi rožami s primerom, kako so rastline oživele in ozdravele.

**Zdravilka**<sup>03598</sup>, pred kratkim upokojena splošna zdravnica (GP), je podala koristne informacije o hrbtne bolečini. Poudarila je, da sedanji način življenja, še posebej stres, ne podpira zdravega hrbta - 'back'. Dolge ure dela z računalniki ali mobilnimi telefoni so velika nevarnost (hazard). Slaboten hrbet je občutljiv za poškodbe, na primer zvine, izpahe in zdrse ploščic (disc prolapses).

Stresno prizadeti hormoni lahko napenjajo mišice, da postanejo okorne in boleče. Preprosta hoja v zdravem in prijetnem okolju pomeni nasprotje za stres in je boljša kakor pa vaje v telovadnici. Joga in meditacija sta dobri rešitvi za preprečevanje stresa. Dejansko ohranjamo močan hrbet z zdravim načinom življenja v obliki redne dejavnosti, vadbe, svežega zraka, primerne spanja in zdrave prehrane. Dodala je še, da ima vibrionika skupaj s splošnim svetovanjem, ki poudarja pozitivno razmišljanje, pomembno vlogo pri umirjanju živcev za bolečino in krepki delujoči mehanizem.

Opozorila je zdravilce, naj nikoli ne omalovažujejo 'hrbtne' bolečine, ker so manj pogosto možni drugi resni vzroki za to bolečino – rak in tumorji v hrbtenici ali hrbtenjači ali rak prostate, ledvični problemi, bolezen žolčnika in spodnjega trebuha (pelvic conditions), ki lahko spodbudijo hrbtne bolečine.

**Zdravilec** <sup>00033</sup>, svetovalec kardiologije (consultant), je predstavil PPT o splošnih srčnih stanjih in preprečevanju srčnih bolezni, med katerimi je najpogostejša bolezen koronarne arterije, ki jo povzročajo obloge (plaque) v arterijah. Splošni vzroki so kajenje, visoki holesterol, debelost, diabetes, visoki KP - BP, družinska preteklost in fizična nedejavnost. Svetoval je, da nadzorujemo raven holesterola, posebej LDL ali "slabi" holesterol, KP, krvni sladkor z zdravo prehrano in vadbo. Poudaril je tudi znake srčnega napada – ponavadi je prsna bolečina ob počitku in se širi v levo roko/v obe roki/ čeljust/ rame/hrbet, povzroči lahko kratko sapo, znojenje, slabost ali bruhanje. Takšna stanja lahko vodijo do odpovedi srca.

**Zdravilec** <sup>02802</sup> je še dodal, posebej za azijske bolnike, da zamenjava rafiniraniranega olja pri kuhanju za bolj zdravo hladno stisnjeno olje pomeni veliko razliko za zdravje srca – pogledjte zdravstveni članek leto 12 #1.

Popolne podatke dobite v obliki 'power point' na [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org).

#### 4. Anekdota: Pošiljanje zdravila - Broadcasting brez strojčka SRHVP!

Avgusta 2022, ko je imela kopel, je zdravilka <sup>10375</sup> nenamerno dala levi palec pod zelo vročo tekočo vodo iz pipe 'geyser tap'. Koža je takoj postala temno rdeča s hudo opekline in bolečino. Takoj je dobila misel, da mentalno pošlje zdravilo **CC10.1 Emergencies**. To je storila in močno molila k Swamiju; po nekaj sekundah je spremenila kombo v **CC10.1 Emergencies + CC21.4 Stings & Bites** in mentalno poslala vibracije na prizadeto mesto. Glejte - Lo & behold! Rdečina na palcu je takoj izginila, zamenjala jo je normalna barva kože; pekoči občutek in bolečina sta tudi izginila. Zdravilka je dalj časa imela blaženi občutek!

**Opomba:** Ne poskušajte tega načina pošiljanja, ker ne deluje vedno!

#### 5. In Memoriam – V spomin

- S težkim srcem sporočamo, da se je naš 83-letni sodelavec **Dr Ram Gopal Katyal** <sup>02806...Malezija</sup> letos 24 aprila poslovil od nas, na dan Swamijevega Mahasamadhija! Bil je zvest sledilec Sai Babe, služil je v veliko zdravstvenih taborih v Maleziji in v Puttaparthiju zadnjih 50 let. Ta zdravnik se je po upokojitvi leta 2011 naučil vibrioniko, ker je močno verjel v njeno zdravilno moč in je posvetil svoj čas in energijo za pomoč ljudem. Zadnjega bolnika je sprejel 1 dan pred odhodom v bolnišnico in 2 tedna pred smrtjo! Neprenehoma je bil predan služenju. Mnogi se ga bomo spominjali zaradi njegovega navdušenega služenja in predanosti. Bil je izjemen vzor načela, da so roke, ki pomagajo, svetejše od ustnic, ki molijo. Zato sledimo njegovim predanim stopinjam.
- Z žalostjo sporočamo izgubo našega 84-letnega zdravilca iz Nagpurja, **Dr Rewati Raman Chourasia** <sup>12054</sup>. 7 maja 2023 je dobil hudi srčni napad, 6 dni pred 85 rojstnim dnevom. Zdravilec 1 stopnje je postal leta 2010 in potem VP leta 2017. Mnoga leta je odkritosrčno in marljivo opravljal redno vibro sevo v templju Vikas Nagar, v Nagpurju. V zadnjih letih ni mogel iti od doma, kjer je skrbel za nepokretno ženo. Naj se ta dobra duša združi s Swamijevo neskončno ljubeznijo!

**Om Sai Ram!**

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