

Sai Vibrionika - Novice

[a SVIRT publication]

www.vibrionics.org

“Kadarkoli vidite bolnika, obupano ali žalostno osebo, to je vaša priložnost za sevo.”

...Sri Sathya Sai Baba

Leto 15, številka 1

Jan/Feb 2024

V tej številki

☞ Z mize Dr Jit K Aggarwala	1 - 2
☞ Profili zdravilcev	2 - 4
☞ Zdravljenje z uporabo kombov	5 - 10
☞ Kotiček za odgovore	10 - 11
☞ Božanske besede Mojstra Zdravilca	11
☞ Obvestila	11
☞ Dodatek	12 - 19

☞ Z mize Dr Jit K Aggarwala ☞

Dragi zdravilci

Zdaj je mesec zanimivih dogodkov v Prasanthi Nilayamu – čas praznikov. V tem času leta se ljudje iz mnogih dežel, različnih verstev in kulture zberejo v Prashanti Nilayamu, da praznujejo Sveti Božič in dočakajo Novo leto. V ašramu se vse sveti z lepo okrasitvijo, katero skrbno uredijo sledniki iz vsega sveta. Tega leta so postavili 35-čevljev visoko božično drevo pred vzhodnim Prasanthijem. V zraku je polno ljubezni, miru in hvaležnosti. Swami nam govori: “*Če sprejmete služenje in ljubezen za svoj cilj, morate od tega trenutka začeti novo življenje – to je moj blagoslov za vas.*” – Sathya Sai Baba, Govor ob novem letu, 1 januar 2000. To je resnično prava priložnost za vsakogar od nas, da se razvijamo in rastemo. Zato ponižno prosim vse zdravilce, da se odločijo in razširijo svoje delovanje ter zdravilne vibracije do več ljudi v letu 2024.

Če pogledamo nazaj na leto 2023, je bilo veliko stvari za hvaležnost in učenje.

- Uspešno smo ustanovili Inštitut Sai vibrionike za raziskave in poučevanje (SVIRT), ki je nadomestil prejšnjo zvezo zdravilcev - International Association of Sai Vibrionics Practitioners (IASVP). Zdaj naprej inštitut SVIRT postaja osnovna baza našega poslanstva za izvajanje raziskav in tekočega poučevanja (ongoing training).
- Drugi pomemben milnik v letu 2023 je bila prva državna vibracijska konferenca v Indiji 22. julija v kraju Visakhapatnam, kjer so se zbrali zdravilci iz 2 držav - Andhra Pradesh in Telangana. Dogodek je bil velik uspeh, ki je povezal predane zdravilce in navdušene prostovoljce. Pričakujem, da je ta uspeh spodbudil druge države in regije v Indiji, da bodo temu primeru sledile. Naš cilj je pripraviti osnovo za narodno konferenco z upanjem, da povežemo vibro zdravilce (practitioners) iz vseh koncev naše dežele.
- Veseli me, da število zdravstvenih taborov - Vibrionics Wellness Camps – stabilno narašča, posebno v mestnih četrtih (urban slums) in kmetijskih področjih. Pripravili smo jih kar veliko število - 1,367 taborov na 109 lokacijah in dali zdravila okoli 57,000 bolnikom. Vse zdravilce naprošam, da si v naslednjih letih prizadevajo doseči najbolj prizadete posameznike in bolnikom ponudijo tolažbo s Swamijevimi blagoslovljenimi zdravili.
- Ali je še kakšen boljši način, da počastimo spomin našega Gospoda, kakor je čudovita iniciativa Sai Seva organizacij! Kot del praznovanja Swamijeve stoletnice rojstva leta 2025 marljivo krasijo zemljo z milijoni dreves. Tako je nastalo edinstveno sodelovanje med Saijevo organizacijo SSSO in zdravilci Sai vibrionike, največ v državah Andhra Pradesh, Gujarat in Delhi NCR v Indiji. Pričakujemo, da se bo

ta dejavnost še bolj razširila pospešila v letu 2024 skupaj z zdravilci vsega sveta, ki sadijo in gojijo drevesa z vodstvom Sai vibrionike.

- Vse leto se je nadaljevalo razdeljevanje zdravila **IB** ob pojavu nove različice virusa Covid.

Kot vedno naša organizacija napreduje s svojim delom in v letu 2024 bomo dali večji poudarek v okviru inštituta SVIRT.

Z dobrodošlico za leto 2024 še razmišljajmo o Swamijevem sporočilu: "Novo leto ali novi mesec ne prinaša s seboj novega veselja ali žalosti... Vsaka sekunda je nova, ker pomeni tek časa (march of time). Dejansko je leto nadaljevanje sekund, ki se spremenijo v minute, dneve in mesece. Novo leto postane novo samo tako, da cenimo vsak trenutek kot novega. Sveti način, kako preživimo vsak trenutek bo določil uspeh (fruitfulness) leta. Če želite živeto sveto in imeti svete izkušnje, morate opravljati sveta dejanja." – Sri Sathya Sai Speaks, Vol 31, January 1st 1998.

Da bi uživali koristno leto 2024, se odločimo, da bomo 'začeli vsak dan z ljubeznijo, preživeli dan z ljubeznijo, napolnili dan z ljubeznijo in končali dan z ljubeznijo'.

Vsem vam želim srečno, zdravo in uspešno 2024.

Saiju služimo z ljubeznijo,

Jit K Aggarwal

☞ Profili zdravilcev ☞

Zdravilka ^{18001...Indija} ima



BA diplomu in je študirala tudi homeopatijo. Imela je srečo, da se je rodila v Saijevi družini; njen oče je bil prvič v Puttaparthiju leta 1976, ko je bila stara 7 let. Potem je po 10 letih prvič imela Swamijev daršan, ker je z družino potovala v Prashanti Nilayam.

Od leta 2000 je prostovoljka za 'sevadai' – pazniki v ašramu 2x letno v Puttaparthiju, 8 dni v marcu in 10 dni v decembru. 11 let je opravljala sevo kot telemedicinska tehničarka v Swamijevi bolnišnici (the super specialty hospital) v Puttaparthiju in Whitefieldu, 2x tedensko. Služila je tudi kot duhovna koordinatorica in učiteljica skupine Bal Vikas v domačem samiti. Šivanje je poučevala v centru gobavcev (Mother Teresa Leprosy Centre) 11 let do leta 2012, potem so prekinili pouk. Je strastna prostovoljka, kadarkoli ali kjerkoli je priložnost – obiskuje domove starejših, sodeluje v zdravstvenih taborih, opravlja Narayan sevo v času dogodka Rath Yatra v domačem kraju, tudi v lokalnem 'gurudwara' ob prazniku Guru Nanak Jayanti in rojstnem prazniku učitelja Guru Gobind Singh. Kot svoje hobije izdeluje mehke igrače, barva aluminijasto foljo, vrtnari, peče pecivo in kuha.

Za vibrioniko je slišala leta 2002, ko je njen oče šel celo k Dr Aggarwalu v ašram, da je dobil podatke o tečaju vibrionike, a takrat ji ni bilo dano, da bi se poučila o vibrioniki. Skoraj 20 let pozneje, med pandemijo, je prebrala Novice, ki so jo navdušile z mislijo, da bi lahko z vibrioniko služila več prizadetim ljudem, posebno tistim, ki živijo v oddaljenih krajih. Prijavila se je na internetni tečaj in postala AP (asistentka) decembra 2021.

Ta zdravilka je pri zdravljenju bolnikov imela veliko uspehov za različne težave. Maja 2022 je zdravila 8-letnega autističnega dečka, ki še ni mogel govoriti, bil je hiperaktiven in je slabo spal (insomnia), zaradi tega pa je prebujal svojo mamo sredi noči od 1 leta starosti dalje. Mislijo, da so se vse težave pojavile zaradi dejstva, da je mati dojenčku dajala mobilni telefon, da je bil tiho.

Zdravilka mu je dala: **#1. CC12.2 Child tonic + CC15.5 ADD & Autism + CC17.3 Brain & Memory tonic + CC18.1 Brain disabilities + CC18.2 Alzheimer's disease** in **#2. CC15.6 Sleep disorders**. Po 1 mesecu je mati sporočila, da je njen otrok prvič spregovoril, njegovo obnašanje se je izboljšalo in spal je skozi vso noč.

V drugem primeru je prišel k njej sorodnik, ki je trpel zaradi preveč sluzi v svojem blatu že 15 let in nobeno zdravilo mu ni pomagalo. Dala mu je: **CC4.1 Digestion tonic + CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.5 Ulcers + CC4.6 Diarrhoea + CC4.8 Gastroenteritis + CC4.10 Indigestion + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.2 Psychiatric disorders**. Po 4 tednih je sorodnik bil zdrav.

Zdravila je tudi 12-letno deklico z majhnimi belimi tvorji v rokah in vratu. Tri mesece so starši poskušali zdravila alopatrije in homeopatije, a brez uspeha. Zdravilka jim je dala: **CC10.1 Emergencies + CC21.2 Skin infections + CC21.8 Herpes + CC21.11 Wounds & Abrasions**. Po 15 dneh se je začel v tvorih oblikovati gnoj in tvorji so postali zelo boleči. Zato je zdravilka svetovala poleg ustnega zdravila še vročo, vodno fomentacijo. Postopno je gnoj iztekal in koža je bila po 2 mesecih popolnoma normalna.

Ta zdravilka je pripravila kombo za sklepne bolečine, ki čudežno zdravi: **CC3.7 Circulation + CC10. Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.2 SMJ pain + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine**, kadar ga vtiramo v kokosovem ali gorčičnem olju. Na izletu v Char Dham pri Uttarkashi-ju je padla ob oster kamen in si zelo ranila obe kolena. Ta kombo je jemala vsakih 10 minut in ga nanašala v olivnem olju v kolena. Bila je presenečena, da ni imela bolečin in je končala svoje romanje brez problemov.

Bila je hči alopatskega zdravnika in je vedno spremljala nasmeh ozdravljenih bolnikov ter radost na njihovih obrazih, zato si je želela postati zdravnica. Zdaj čuti blagoslov, ker ji je Swami uresničil njeno življenjsko željo, da je postala 'zdravnica - doktorica'. Ob svojem delovanju je spoznala, da za najboljše izide ne smemo ohranjati negativnih misli in razmišljati, da kakšna bolezen ni ozdravljiva. Kadar se prepustimo Swamiju in predpišemo zdravilo s pozitivno mislijo ter popolnim zaupanjem, so izidi vedno ugodni.

Zdravilka kar naprej išče nove prostore za tabore. Kljub selitvi v Puttaparthi februarja 2023 ta zdravilka še



vedno obiskuje in vodi četrletne vibro tabore v 3 različnih krajih blizu svojega doma v Kolkati, v Zahodni Bengaliji. Po kratkem postanku doma obišče revno vas v

Jharkhandu, da vodi podobne tabore v 2 prostorih, preden se vrne v Puttaparthi. To se je začelo po prošnji sevadala iz tiste vasi, ki je doživel učinkovitost vibrionike, ko je bil v Puttaparthiju. Za naslednje obiske se lahko bolniki z njo posvetujejo preko mobitela. Zdravila pošilja po domačih slednikih, ki obišejo ašram in kadar to ni možno, tudi po kurirjih. Ta zdravilka deluje v skupini zdravilcev, ki imajo kliniko v pisarni inštituta SVIRT 2x tedensko in ob rednih premorih še 2 kliniki v vasi Eswaramem in v Brahmanapalli-ju. Vsako nedeljo je tudi redna prostovoljka v novi kliniki v templju blizu bolnišnice 'Super Hospital' v Puttaparthiju; dodatno sprejema bolnike v svojem stanovanju, kadar je v Puttaparthiju.

Ta zdravilka čuti, da ji blagoslovi njenih bolnikov dajejo dodatno energijo in tako lahko širi svojo sevo. Vsak trenutek svojega življenja preživlja po Swamijevem reku, da: Manav Seva is Madhav Seva (Služenje človeku je služenje Bogu).

Njeni primeri:

- [Skin allergy – kožna alergija](#)
- [Delayed permanent tooth – Zapozneli stalni zob](#)
- [Knee & calf muscle pain – Bolečina v kolenu in mečih](#)

Zdravilka^{11633...Indija} ima diplomu BSc v botaniki, zdaj pa je poklicna šivilja; opravila je tudi tečaj za risanje modelov in oblikovanje oblačil. Z veseljem šiva, riše in vrtnari. Za Sathya Sai Babo je prvič slišala pri moževih starših po poroki leta 1992. Leta 1994 je imela prvi daršan Sai Babe v Bangaloreju in ker ga je videla od blizu ter brala o njegovih naukih, jo je to spodbudilo, da je postala Saijeva sledilka. Leta 2000 je sodelovala pri 1 mesec dolgem petju 'Koti Archana' (10 milijonov recitacij Swamijevih imen), ki so ga pripravili v Mumbaiju in ta izkušnja jo je spremenila. Leta 2003 sta z njeno sestro šli v domači Sai Samiti in tako je postala redna prostovoljka v centru Bal Vikas, Narayana Sevi in pri petju badžanov. Sodelovala je tudi v mesečni Narayana Sevi pri skupini NIMHANS okoli 5 do 6 let, nekaj seve je opravila v bolnišnici v Whitefieldu in pripravljala zavitke vibhutija v templju Shirdi Saija ter Sai Premanjaliju ter zdravilo **IB** za prostovoljce 'sevadal' med Covid pandemijo. Zdaj ureja tudi socialne zadeve in srečuje vladne uradnike, da izboljšajo lokalno infrastrukturo, kakor so ulične

svetilke in popravila cest.

V otroštvu je gledala očeta, ki se je ukvarjal s homeopatijo, zato jo je zanimala alternativna medicina. Oče je brezplačno zdravil ljudi v domači vasi in zdravilka se spominja bolnikov, ki so ponoči prihajali k njim

zaradi škorpionovih pikov. Kadar jim je oče dal zdravilo, so se čez pol ure že normalno počutili! Odraščala je ob poslušanju zgodb o svojih prednikih, ki so opravljali naravne terapije in so lahko z domačimi zdravili ozdravili celo amputirane prste! Vse te izkušnje so mladenko motivirale za 'zdravstveno sevo'. Leta 2018 je srečala vibro zdravilce v skupini Sai Gitanjali samiti in se je odločila, da tudi ona postane zdravilka. Po nekaj zapletih zaradi družinskih zadev je opravila AVP tečaj julija 2021 in postala še VP avgusta 2022.

Srečna je, da jo je univerzalni zdravilec izbral za svoje orodje in zdaj odkriva veliko radost, ko vidi vesele bolnike po ozdravitvi. Njen prvi bolnik je bil njeni mož, ki je 4 mesece imel poškodbo in oteklino v roki in je samo z vibro zdravilom ozdravel v 1 mesecu.

Zdravilka nam opisuje nekaj zanimivih primerov. Novembra 2020 je padla in dobila kompresijski zlom v hrbtenici. Zdravnik ji je predpisal tablete za hude bolečine po padcu. Ravno takrat je bila v prijavnem procesu za AVP tečaj. Po 2 dneh so jo v administrativni skupini povezali z zdravilcem, ki ji je pomagal ozdraviti bolečino samo z vibro zdravilom. Po nekaj tednih je videla psa, ki je imel hudo poškodbo noge, ves čas tožil od bolečine in se ni mogel gibati. Zdravilka je svoje zdravilo zmešala z mlekom in ga dala psu. Nekaj kroglic je raztopila v vodi in psa poškropila po telesu. Čudežno je po 3 dozah pes lahko normalno hodil!

Marca 2022 je uspešno ozdravila majhno papigo v stanju šoka s krvavečim nosom po padcu z drevesa. Po 2 dozah zdravila **CC10.1 Emergencies** je papiga začela odgovarjati drugim pticam in je poletela. Septembra 2022 je njena hčerka prinesla domov ribjo posodo s 6 ribicami. Vse ribice so poginile že naslednji dan in je morala ponovno kupiti še 6 ribic. Zato je zdravilka v vodo dala zdravilo **CC1.1 Animal tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.1 Travel sickness** (pogosto ribice poginejo zaradi menjave vode). Vse ribice so ostale žive in zdrave.

Z zdravilom **IB** je dosegla odlične rezultate. 61-letni moški je začel redno jemati **IB** 17 avgusta 2021 in je po 3 tednih že imel 50% olajšanje 10 let stare migrene, ki je izginila do 17 oktobra brez drugih zdravil. Bolnik je bil zelo vesel, ker se je v istem času rešil tudi bolečin v peti, glavobola in kašlja, ki jih je občasno dobival. Do decembra 2023 se nobeden znak ni ponovil, čeprav je prenehal jemati zdravilo 22 januarja 2023.

Ker je um glavni vzrok vseh bolezni, je zdravilka ugotovila, da dodatek **CC15.1 Mental & Emotional tonic** za vsa zdravila pomaga izboljšati bolnikovo zaupanje in pospešuje zdravljenje. Ta zdravilka dodaja **CC10.1 Emergencies** kombom za nove mamice, ker je rojevanje šok za telesni sistem. Za izboljšanje imunosti rada dodaja **CC12.1 Adult tonic** ali **CC12.2 Child tonic** vsem zdravilom.

Zdravila je 14-letno deklico z limbalno dermoidno cisto v desnem očesu, ker deklica ni mogla zapreti svoje očesne veke. Ta bolnica je imela neuspešno lasersko operacijo, ko je bila stara 2 leti in so potem starši poskusili še alopatrijo, homeopatijo in ajurvedo, a vse zaman. Z desnim očesom ni nič videla in zdravniki so predlagali zamenjavo kornee.

Zdravilka ji je dala kombo **#1. CC2.3 Tumours & Growths + CC7.2 Partial Vision** v kapljicah in še kombo **#2. CC10.1 Emergencies + CC12.4 Autoimmune diseases + CC18.5 Neuralgia + #1**. Postopoma se je vid izboljševal. Bela plast, ki je pokrivala vso iris, se je začela zbirati v 1 mestu in po 1 mesecu je bolnica jasno videla v krogu 2 čevljev. Po 3 mesecih se je velikost ciste zmanjšala in bolnica je potem lahko zaprla oko. Pozneje je imela še uspešen poseg za korneo (corneal graft).



38-letna ženska je imela neredno menstruacijo že iz pubertete, poskušala je alopatsko zdravilo, a problem se je ponovil, kadar je to zdravilo prekinila. 22 novembra 2021 ji je zdravilka dala: **CC8.1 Female tonic + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.8 Menses irregular**. Menstruacija je postala redna že naslednji mesec! Zdravljenje je bilo enako uspešno pri 15-letni deklici z neredno menstruacijo iz pubertete s kombom **CC8.8**

Menses irregular + CC12.2 Child tonic.

Z bolniki se rada pogovarja po telefonu, da ima dovolj časa za študij znakov, določanje osnovnega vzroka in pregled medicinske diagnoze, če jo bolnik ima, preden pripravi zdravila. Ta zdravilka čuti blagoslov in zadovoljstvo, ker se ji je dopolnila želja iz otroštva, da zdaj lahko opravlja 'zdravstveno sevo'. Kadar vidi bolnike ozdraveti z vibracijami, potem ko so drugi načini bili brez uspeha, čuti globoko hvaležnost do Swamija za ogromen blagoslov.

Skupaj z različnimi zdravilnimi rastlinami goji tudi zelenjavo v svoji terasi (**poglejte sliko**). Rastlinam ne daje samo zdravila 'plant tonic', ampak tudi neporabljena zdravila. Zdravilko zanima sodelovanje pri raziskavah o rastlinah in prevajanje v jezik Tamil. Vibrioniko imenuje 'božansko zdravilo', ker ne more ubesediti zadovoljstva ob uporabi teh zdravil.

Njeni primeri:

- [Leucorrhoea - Levkoreja](#)
- [Breathlessness, wheezing – Težko dihanje, piskanje](#)
- [Migrena](#)

☞ Primeri z uporabo kombov ☞

1. Kožna alergija ^{18001...Indija} 26-letna ženska je imela hude kožne izpuščaje v obrazu, rdečino, blago oteklino in srbenje. Izpuščaje je dobila kmalu po obisku lepotnega salona pred 3 meseci. Začela je uporabljati alopatske tablete in mazilo, kar je začasno delno pomagalo. Poskusila je še zdravila homeopatije, a brez uspeha. Potem ko je izvedela za vibrioniko, je prekinila druga zdravila. Želela je hitro rešitev, ker je morala po 1 tednu obiskati poročni obred.

27 januarja 2022 so ji dali:

CC8.1 Female tonic + CC21.2 Skin infections + CC21.3 Skin allergies + CC21.11 Wounds & Abrasions...vsakih 10 minut za 1 uro, potem pa 6TD, poleg tega še zunanje nanašanje...**BD** v vodi.

Po 3 dneh je bolnica imela prijetno presenečenje - 50% izboljšanje v rdečini, oteklini, srbenju in drugih znakih; njena koža je bila normalna! Mazilo je prekinila, ustno zdravilo pa začela zniževati. Bolnica je bila vesela, da je lahko šla k poroki brez skrbi. Ustno zdravilo je 16 februarja prenehala jemati.

Do novembra 2023 se znaki niso ponovili.

2. Zamudni stalni zob ^{18001...Indija} V tabor vibrionike je k zdravilki prišla 8-letna deklica, ker je pred 2 letoma izgubila 2 prvotna zgornja zoba (incisors), stalna zoba pa nista zrastle. Brez uspeha je več kot 1 leto jemala alopatska zdravila. Najbolj jo je prizadelo, da so se sošolci z njo norčevali.

Zdravilka ji je povedala, da obstaja upanje za nova zoba in ji dala naslednje zdravilo **21 decembra 2022: CC9.4 Children's diseases* + CC10.1 Emergencies + CC11.6 Tooth infections + CC12.2 Child tonic...TDS**

V naslednjem taboru po 1 mesecu je navdušena deklica prišla z veselo novico, da sta oba zoba končno začela rasti! Deklica se je iskreno zahvalila.

*Zdravilka je imela močan občutek, da mora dodati to zdravilo!

3. Bolečina v kolenih in mečih ^{18001...Indija} Od leta 2020 je 75-letna ženska imela stalne bolečine v kolenih in mečih obeh nog. Bolečina je bila blaga med hojo, ponoči pa se je povečala, da je bolnica težko iztegnila noge. Nekaj olajšanja je dobila po oljni masaži nog. Kadar je bila bolečina neznosna, je vzela predpisano zdravilo proti bolečinam. Takoj ko je izvedela za vibrioniko, je šla k zdravilki.

10 junija 2022 je dobila:

CC3.7 Circulation + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.2 SMJ pain + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue...TDS ustno in **BD** v kokosovem olju za zunanjo uporabo.

Po 2 tednih sta se bolečina v mečih in sposobnost iztegovanja nog izboljšali za 40%. Bolnica je ponoči še naprej masirala noge. Do 10 julija je bilo 90% izboljšanje v vseh znakih. Doziranje ustnega zdravila so znižali do **OD** in prekinili masažo. Po 1 tednu je bolnica bila brez bolečin in doziranje so še naprej zniževali ter končali 5 avgusta.

Novembra 2023 je bila ženska vesela, da je lahko opravljala svoje hišno delo brez težav.

4. Levkoreja ^{11633...Indija} 36-letna krojačica (seamstress) je 4 mesece imela smrdeči beli vaginalni izcedek od septembra 2022. V vaginalnem predelu jo je tudi srbelo; to je bilo zanjo neudobno na delovnem mestu. Novembra je njen zdravnik posumil za rano v maternici in predlagal pelvični pregled. Tega se je bolnica

bala in je vzela samo predpisana zdravila, a jih je po 2 dneh prekinila zaradi stranskih učinkov, ker je dobila omotico in zamegljen vid. Sosea ji je povedala za vibrioniko, zato je bolnica šla k zdravilki in je priznala, da je zaradi zahtevnega delovnega urnika pila premalo vode.

22 januarja 2023 je dobila:

CC8.5 Vagina & Cervix + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.7 Fungus...TDS

Svetovali so ji, da postopoma pije več vode. Do konca februarja so se vsi znaki izboljšali za 30%, do konca marca pa do 80%. Do 10 aprila ni imela več težav in je lahko opravljala svoje krojaško delo brez ovir. Doziranje so znižali do **OD** za 10 dni, nato pa ga zniževali do 25 maja in prekinili. Do novembra 2023 ni bilo ponovitve bolečin.

*ženska – krojačica, ki je šivala obleke, blago in druge stvari za svoje preživljanje.

5. Težko dihanje, hropenje ^{11633...Indija} 55-letni moški je že 24 let težko dihal in hropel. Najprej so se ti znaki pojavljali samo pozimi in zaradi praha in leta 1998 je dobil diagnozo alergijski bronhitis. Zdravit se je začel z asthalin tabletami, sledil je bronhodilatator, potem pa steroid (ustni ali z injekcijo), a to je samo delno pomagalo. Leta 2002-03 je bolnik dodatno poskusil še nenavadne načine, kakor so žive ribice; tudi to ni bilo koristno. Do leta 2007 sta se oba znaka pojavljala vsak dan in se poslabšala ob dejavnostih, kakor so hoja po stopnicah, pranje glave in ob nekaterih vrstah hrane, na primer skuta, kumara ali sladoled. Tudi ležanje je za bolnika postalo neudobno, zato je vso noč moral spati v sedečem položaju. Predpisali so mu asthalin inhalator, ki je pomagal po 10 minutah in potem bolnik ni imel težav ves dan. Kadar je opustil 1 dozo, je zopet bil brez sape (breathless).

Bolnik ni želel biti odvisen od alopatskih zdravil, zato je poskusil homeopatijo od leta 2016 do 2021. Olajšanje je bilo samo začasno in moški je za trajno boljše počutje še vedno potreboval inhalator enkrat ali dvakrat tedensko. Ko je izvedel za vibrioniko, je prišel k zdravilki **5 januarja 2022**. Že nekaj let ga je motilo tudi smrčanje. Razen inhalatorja drugih zdravil ni jemal. Dali so mu:

Za težko dihanje in hropenje:

#1. CC3.1 Heart tonic + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic + CC19.4 Asthma attack...TDS

Za splošno ugodno počutje:

#2. IB...OD

Za smrčanje:

#3. CC15.6 Sleep disorders...OD

Do 29 januarja je bilo 30% olajšanje dihanja in hropenja, inhalator pa je bolnik uporabljal samo enkrat tedensko. Ob koncu aprila je sporočil 80% izboljšanje in povedal, da se je težko dihanje pojavilo samo v zvezi s prahom, pri hoji po stopnicah, po pranju glave, ne pa vsak dan. Tudi spal je lahko v normalnem položaju, inhalator pa je uporabil le enkrat v 3 mesecih!

Zdravilka mu je svetovala, da je ponovno in previdno poskusil jesti skuto, kumaro in sladoled v majhni količini. Presenetilo ga je, da ta hrana ni več povzroča težav! Po naslednjih 5 mesecih, ob koncu septembra, so vsi znaki izginili; nekaj neudobja je bolnik imel še ob hoji po stopnicah in v prisotnosti praha. Doziranje so znižali do **BD**.

Januarja 2023 je potoval v tujino in se znaki niso ponovili, kakor se mu je dogajalo pred jemanjem vibro zdravil. Samo pozimi mu je pranje glave povzročalo še malo težjega dihanja, takrat pa je zaradi zahtevnega delovnika uporabljal inhalator.

Do novembra se znaki niso ponovili in po svoji želji je bolnik še naprej jemal zdravili **#1** in **#2** kot preventivo **OD**. Zdravila **#3** ni resno jemal, zato ni pričakoval izboljšanja pri smrčanju.

6. Migrena ^{11633...Indija} Že 12 let je 49-letna ženska imela migrenske glavobole, 2 do 3 krat tedensko.

Bolnica je čutila močno bolečino v levi strani glave, slabost, utrujenost, razdražljivost in močno znojenje. Vsi znaki so trajali okoli 2 uri. Potem je bila utrujena ves dan, imela je pokvarjeno dnevno rutino. Kadar je glavobol nastopil ponoči, je prekinil spanje. Znaki so se okrepili ob glasnem hrupu in sončni svetlobi ali pa po 10 minutah gledanja v mobilni telefon.

Bolnica ni hotela vzeti alopatskih zdravil, vzela je tablete proti bolečinam, kadar je bil glavobol neznošen. Olajšanje je čutila po 1 uri. V blagih primerih je počivala tako dolgo, da so znaki prenehali. Njen mož je imel uspešno izkušnjo z vibro zdravili za diabetes, zato je šla k zdravilki **24 januarja 2022** in je dobila:

#1. CC11.4 Migraines + CC12.1 Adult tonic + CC18.5 Neuralgia...TDS

#2. CC15.6 Sleep disorders...OD

4 mesece se bolnica ni javila, maja 2022 pa je njen mož prišel po svoja zdravila. Sporočil je, da je njegova žena popolnoma ozdravela.

Zdravilka je poklicala to žensko, da je dobila več podatkov. Bolnica je po prvih 2 tednih jemanja zdravila imela migreno samo 2-krat. Glavoboli so bili blagi, brez drugih znakov. V naslednjih 2 tednih je imela glavobol samo enkrat. V naslednjih 2 mesecih sta se pogostost in moč migrene zniževala in aprila popolnoma izginila. Od začetka jemanja zdravila dalje ni več potrebovala tablet in je dobro spala. Tudi ob romanju v vroče kraje ni bilo migrene. Kroglice je jemala do konca maja 2022.

Do novembra 2023 ni bilo ponovitve.

7. Menstrualni nered ^{03614...ZDA} 44-letna ženska je vedno imela 23-25 dnevni menstrualni cikel z normalnim krvavenjem, ki je trajalo 4 dni. Od 22 novembra dalje pa je z vsako naslednjo menstruacijo bilo manj toka in trajanja, poleg tega pa je bolnica čutila trebušno bolečino, napenjanje in nemoč ves čas trajanja periode. Do januarja 2023 je njena menstruacija trajala 3 dni z malo krvi, do marca pa samo še 2 dni. V maju se je menstruacija pojavila 10 dni prepozno. Vse te spremembe je bolnica pripisala pojavi zgodnje menopavze, kakor je videla pri svoji materi, zato se ni zdravila. Kljub preveliki teži (75 kg) je že desetletja aktivna, uživa dobro vegetariansko hrano, vsak dan telovadi in vzdržuje zdrav način življenja. Ker je od strica izvedela za vibrioniko **5 junija 2023**, je šla k zdravilki, ki ji je dala:

Za menstrualni nered:

#1. CC8.8 Menses irregular...TDS

Za splošno zdravje:

#2. IB...OD

Ob srečanju 30 junija je bolnica sporočila, da se je njena menstruacija obnovila ob pravem času po 23 dneh z normalnim tokom in trajanjem brez bolečin, napenjanja in nemoči! 30 julija je bolnica sporočila enak potek; zato so doziranje **#1** znižali do **BD** za 2 tedna, **OD** za 1 teden in potem do **OW** kot preventivo.

V naslednjih 4 mesecih so bile menstruacije normalne, tako kot do 22 novembra 2022. Od 23 novembra dalje je bolnica še nadaljevala z obema zdraviloma.

Pričevanje bolnice je dostopno na našem internetu.

8. Dihalna alergija, motnje spanja ^{11655...Indija} 45-letna ženska je imela napade kihanja, tekoči nos in motnje spanja že 15 let. Alergične znake sta verjetno povzročila navadni in cvetni prah, pojavili so se vsaka 2 dni in vztrajali vse leto, največ pozimi. Kihanje se je pojavljalo na 10 do 15 minut, tekoči nos je lahko trajal več ur. Kadar ni prenehal po 2 urah, je bolnica vzela predpisani antihistamin (**OD**) in je ponehal po 30 minutah. Antihistamin je jemala previdno zaradi sedativnega učinka. Maja 2023 je za 1 mesec poskusila shajati brez zdravil, zato so se znaki okrepili in pojavil se jemočan suhi kašelj. Domači zdravili ingver in med sta samo delno pomagali. Ponovno je začela jemati antihistamin. Ko je prišla k zdravilki, je imela hud suhi kašelj in je kihala.

Zvečer je težko zaspala, zato je brala knjige. Če to ni uspelo, je vzela predpisane tablete za spanje, potem je zaspala v 1 uri. **10 junija 2023** je dobila zdravila:

Za dihalno alergijo:

#1. CC19.2 Respiratory allergies + CC19.5 Sinusitis + CC19.6 Cough chronic...vsakih 10 minut za 2 uri, potem pa 6TD.

Za spanje:

#2. CC15.6 Sleep disorders...vsakih 10 minut minut za 1 uro pred spanjem.

Naslednji dan je bolnica sporočila, da je prejšnjo noč zaspala po 2 dozah komba #2, brez tablet za spanje. Imela je tudi 25% manj kašlja. Antihistamin je še vzela.

17. junija ni bilo več kašlja, zato so doziranje #1 znižali do **TDS**. Bolnica je zdaj bolj zaupala vibrioniki in ni več vzela antihistamina. Opazila je, da sta se kihanje in tekoči nos pojavila samo takrat, ko je izpustila 1 dozo, zato so ji svetovali, da kombo #1 jemlje redno.

V prvem tednu julija je bolnica v redu spala in so zdravilo #2 prekinili. Po še 1 mesecu ni bilo več nobenih znakov, zato so doziranje #1 znižali do **OD** in ob koncu avgusta do **OW**.

Do 23. novembra ni bilo nobene ponovitve, bolnica pa še jemlje **OW za preventivo**.

9. Revmatoidni artritis ^{11647...Indija} 50-letna ženska je imela že 30 let od 1997 vztrajno bolečino in otekanje, ki sta se najprej pojavila v prstih rok in zapestjih. Leta 2000 je dobila diagnozo revmatoidnega artritisa in je jemala ustno in zunanje alopatsko zdravilo. Njeno stanje se je postopno slabšalo do neznošnih bolečin in otrplosti v prstih, zapestjih, stegnih, kolenih, prstih na nogah in v hrbtu, najhuje je bilo zjutraj. Dobila je še bolečine v vratu in ramenih, da se je težko gibala ali opravljala rutinsko delo; imela je tudi motnje v spanju.

Alopatska zdravila so olajšala bolečine, vendar so povzročala stranske učinke, kakor so dremavost, nemoč in občasno bruhanje. Bolnica je iskala boljšo rešitev in je potovala v različne kraje, poskusila več alternativnih zdravil in tudi ajurvedo brez opaznega izboljšanja. Sestra ji je predlagala vibrioniko in **8. januarja 2023 je dobila:**

#1. CC10.1 Emergencies + CC12.4 Autoimmune diseases + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue...vsakih 10 minut za 2 uri in potem 6TD.

#2. CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.7 Fractures...OD v gorčičnem olju za zunanje nanašanje.

Tudi alopatsko zdravilo je še naprej jemala. 15. februarja je sporočila 25% izboljšanje v bolečinah, otekanju in otrplosti in je veselo rekla, da se bolje počuti po dolgem času! Do 2. junija so se njeni znaki olajšali za 60% in bolnica je bolje spala. Po nasvetu zdravilke je sprejela bolj zdrav način življenja – telovadbo, jogo in uravnoteženo prehrano. Do 10. avgusta je čutila 80% olajšanje in je prekinila alopatska zdravila; doziranje zdravila #1 so znižali do **TDS**.

9. septembra je vesela bolnica sporočila 100% izboljšanje vseh znakov in je lahko opravljala vsa dnevna opravila brez dragih zdravil s stranskimi učinki. Zdravilo #1 so znižali do **OD**. Ženska je izrazila svojo hvaležnost za izredno ozdravitev. Zdaj lahko hodi iz hiše in včasih vzame zdravilo za bolečine, kadar potuje. Zdravilo še naprej jemlje **OD**.

Do 25. decembra '23 ni bilo ponovitve.

10. Srbenje kože ^{11652...Indija} Ko je zdravilka obiskala 57-letno sestrično, je le-ta omenila, da ima srbenje v desni roki blizu zapestja, v desnem stegnu in desnem gležnju. To stanje se je pojavilo pred 3 leti v maju 2020 med Covid pandemijo, ker se je njeno delo povečalo zaradi odsotnosti pomoči na domu. Srbenje se je pojavljalo 2 do 3x dnevno, posebno po delu v hiši in v vrtu. Zaradi pogostega praskanja je imela majhne temne lise v zapestju in gležnju. Srbenje se je postopoma razvilo še v stegnih, v pasu in spodnjem trebuhu. Kapanje v vroči slani vodi z uporabo čistega mazila (candid cream – smetane?) je pomagalo za 2 do 3 ure. Tudi milo je zamenjala, a srbenje se je nadaljevalo. Zjutraj po prebujanju je čutila blago pikanje (tingling) ob koncih prstov na rokah in nogah 10 do 15 minut.

K zdravniku ni želela iti. Zdravilka je opazila, da se ženska praska po prizadetih delih telesa. **24. maja 2023** ji je dala:

#1. CC21.3 Skin allergies + CC21.6 Eczema...BD v čistem kokosovem olju za zunanjo uporabo.

#2. CC18.5 Neuralgia + #1...TDS

Zdravilka je bolnici svetovala, naj nekaj časa ne nosi nakita (bangles). Bolnica se je začela normalno kopati in ni več uporabljala mazila. Po 2 tednih do 7. junija je bilo 50% izboljšanje, lise pa so ostale. Srbenje je ostalo v zapestjih in gležnjih, znižalo se je na 2 ali 3x tedensko in bolnica se je veliko bolje počutila.

26. junija je bolnica sporočila, da je srbenje izginilo, lise pa so zbledele. Po 1 mesecu do 25. julija je bila koža 100% čista, lise so izginile, ženska ni imela srbenja niti pri delu v vrtu in občutek pikanja je prenehal. Kombo #2 sta znižali do **BD** in ga prekinili 22. avgusta. Mazilo #1 je bolnica porabila do konca.

Zdravilka je srečala sestrično v oktobru in bolnica je bila vesela, da ni več imela srbenja. Tudi decembra 2023 ni bilo težav.

11. Hiperpigmentacija po menopavzi, izčrpanost ^{11654...Indija} 45-letna ženska je imela težave po menopavzi; njena menstruacija je prenehala pred 1,5 leta decembra 2021. Od marca 2022 naprej je čutila izčrpanost in razdražljivost, na obeh licih je imela temne lise, ki so se postopno širile, a niso srbele. Za pigmentacijo ni jemala zdravil, za druge znake pa je pomagal počitek. Ko je prišla k zdravilki **6 junija 2023**, je bila slabotna in v skrbeh, predvsem zaradi pigmentacije. Dobila je:

#1. CC8.6 Menopause + CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS

Do 18 junija so lise postale svetlo rjave, izčrpanost in razdražljivost pa sta se znižali preko 50%. Bolnica je omenila, da je po naporu imela blage bolečine v hrbtu. Zato so kombo **#1** okrepili zaradi dekalifikacije:

#2. CC20.6 Osteoporosis + #1...TDS

23 junija je vesela bolnica sporočila, da so lise izginile in tudi drugih težav ni več bilo. Doziranje so znižali do **OD** za 2 meseca in ga prekinili 23 avgusta.

Do 8 decembra 23 ni bilo ponovitve.



Before treatment



After treatment

12. Izguba glasu po-Covidu ^{03604...ZDA} 68-letna igralka in pevka je imela hudo obliko Covid-a (Omicron) junija 2022, zdravili so jo z močnimi antibiotiki in steroidi, da je ozdravela. Boleče grlo in kašelj sta se nadaljevala še 4 mesece, če je poskušala govoriti, jo je grlo bolelo. Njen prejšnji močni glas se je spremenil v slabotno cviljenje. 4 novembra 2022 je ENT specialist odkril oteklo in vneto glasilko s polipom, zato je predlagal operacijo. Bolnico je skrbelo, da bi operacija poškodovala glasilko in to bi slabo vplivalo na njen poklic (kariero). Posvetovala se je še z laringologom, ki je tudi potrdil diagnozo in predlagal operacijo. Potem je iskala še tretje mnenje pri drugem laringologu, ki je potrdil stanje in dodal, da polipi ne izginejo sami po sebi. Zato je bolnica z dvomom pristala na operacijo.

Med tem ko je čakala na operacijo, je bolnica izvedela za vibrioniko in šla k zdravilki. Povedala je tudi o svoji globoki žalosti in jezi, ker je do 29 leta izgubila vso rodno družino. Njen mož je nenadoma umrl pred 6 leti in ji po smrti zapustil dolgotrajen sodni proces. Ostala je sama in bila je čustveno prizadeta.

26 marca 2023 so ji dali:

CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.3 Chest infections chronic + CC19.6 Cough chronic + CC19.7 Throat chronic...TDS

Ob pregledu pred operacijo 19 maja se je zdravnik začudil, da ni bilo več polipa. Do takrat sta prenehala tudi bolečina v grlu in kašelj, zato je ženska prenehala jemati zdravilo! Vzkliknila je: "To je božji čudež - It's a straight miracle from God". Njen govor se je povrnil, za poklicno petje pa je imela še pevsko terapijo. Tudi njeno čustveno počutje se je izboljšalo in pevka je lahko nadaljevala s svojim delom.

18 septembra je sporočila, da ima nov občutek zdravja in je hvaležna vibrioniki za to spremembo. 10 decembra 2023 je nadaljevala s poučevanjem, igranjem in petjem.

☞ Kotiček za odgovore ☜

V1. Med tečajem za AVP ste nam svetovali, da je v zdravilo bolje dati manj kombov. Mi pa dajemo 13 kombov v zdravilu **IB**. Ali vseeno učinkovito deluje?

O. Nimamo preveč strogih meril za mešanje kombov. Vedno je prav, da skupaj mešamo tiste kombe, ki delujejo za isto bolezen. Na začetku vašega delovanja je pomembno, da z dajanjem manj zdravil preučite učinke individualnih sestavin in kako vsak kombo deluje. Tako boste po več izkušnjah vedeli in se lažje odločili, kateri kombi v redu delujejo skupaj. Imunska okrepitev (Booster) **IB** je poseben primer. Covid-19 je prizadel več sistemov v telesu, zato smo zanj izbrali večje število kombov za **IB**. Novim zdravilcem

svetujemo, da uporabljajo manjše število kombov, lahko pa dodajate nekatere tonike (okrepčila). Ko imate pozneje potrebne izkušnje, lahko dodajate več zdravil, a vedno naj bodo povezana z boleznijo.

+++++
V2. Zakaj ne predpisujemo doziranje QDS in BD kot normalen potek zdravljenja?

O. Po izkušnjah vemo, da je najpogostejše doziranje, ki uspešno deluje **TDS**. Je udobno in praktično – 1 doza zjutraj ob vstajanju, druga zvečer pred spanjem in 1 vmes, najbolje pred kosilom. Kadar ne napišemo doziranja, to pomeni **TDS**. Doziranju **QDS** je v praksi težje slediti. V mnogih primerih pa dajemo tudi **BD**.

+++++
V3. Dandanes onesnaženost zraka, posebno v velemestih v Indiji, presega indeks omejitve 60 (Air Quality Index AQI), ki ga je predlagala organizacija WHO. Pred kratkim se je v Delhiju AQI dvignil preko 500. Ali imamo zdravilo za slabe učinke takšne onesnaženosti?

O. Da, uporabite naslednja zdravila:

S strojčkom SRHVP: **SM14 Chemical Poison + SM31 Lung & Chest + SM35 Sinus + SR272 Arsen Alb 30C + SR292 Graphites 30C + SR349 Euphrasia 6X + SR399 Nux Mosch**

S škatlo 108CC: **CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic + CC19.6 Cough chronic**

+++++
V4. Ali zdravilo deluje, če bolnik, posebno otrok, pogoltne zdravilo v vodi / kroglico namesto da bi jo držal pod jezikom?

O. Vibracije lahko delujejo manj učinkovito, ker se najbolje vsrkajo pod jezikom, kjer je koncentracija živčnih končičev. Zato je bolje dozo še enkrat vzeti. Navodila za dajanje vibracij dojenčkom in otrokom najdete v letu 2 #3V5, v letu 3 #6.V2 in v letu 14 #3.V1.

+++++
V5. Kakšen je zadnji nasvet za obnovo zdravil v škatli 108CC?

O. Na to vprašanje smo odgovorili v letu 14 #4 V2, kjer najdete tudi prejšnje razlage. Med Covid pandemijo mnogo zdravilcev ni moglo obnoviti zdravil v škatli 108CC, a so sporočili, da so kombi bili enako učinkoviti tudi po 3 letih. Za to se lahko zahvalimo gospodovi milosti. Naša raziskovalna skupina stalno dopolnjuje zdravila in jih periodično dodaja Mojstrove škatli. Zato priporočamo, da vašo škatlo zdravil obnovite vsaki 2 leti.

+++++
V6. Kadar pripravljam zdravilo z več karticami v strojčku SRHVP, kam naj položim stekleničko, ko jo vzamem iz tunelčka? Ali svetujete minimalno razdaljo med strojčkom in stekleničko?

O. Med stekleničko in strojčkom mora biti razdalja vsaj 6 palcev (inches) ali 15 cm. Najbolje je položiti stekleničko na desno stran strojčka SRHVP, ker je spodaj na levi strani močan magnet pod tunelčkom in lahko nevtralizira zdravilo, če je blizu njega.

☞ Božanske besede Mojstra zdravilca ☞

“Vso to bedo povzroča človeštvo samo...Pravijo, da bolezen nastane zaradi 'pomanjkanja vitaminov'; vitamini so Sathya, Dharma, Shanti and Prema (resnica, pravilno delovanje, mir in božanska ljubezen). Vzemite jih in boste ozdraveli; zberite jih v vašem značaju in obnašanju, tako boste žareli v fizičnem in mentalnem zdravju.”

...Sathya Sai Speaks, Divine Discourse “You are born for your own sake” – božanski govor: “Rodite se zaradi sebe”, 16 Dec 1964, SSS vol 4, chapter 47

<https://sssbpt.info/ssspeaks/volume04/sss04-47.pdf>

“Vi ste prostovoljec (sevak) in ste se posvetili služenju. Če vas ljudje, ki jim služite, hvalijo ali oklevetajo, morate z veseljem opravljati delo, ki ste ga dobili. Zapomnite si, vi služite sebi, ne njim. Sprejmite dobro in slabo (Bouquets or brickbats) enako mirno. Samo tisti, ki se enačijo s telesom, postanejo navdušeni ali

prizadeti. Občutiti morate, da ste 'dehi' in ne 'deha' (the self - sebstvo, ne telo), tako boste imeli moč za najboljše služenje."

...Sathya Sai Speaks, Divine Discourse "The burden of the Badge" – božanski govor: "Breme značke", 24 Feb 1965, SSS vol 5, chapter 6

<https://sssbpt.info/ssspeaks/volume05/sss05-06.pdf>

Obvestila

Delavnice v pripravi*

- **Indija: Virtualna** AVP praktična delavnica **5-22 Apr 2024**, nato delavnica v živo **26-28 April 2024**, kontakt editor1@vibrionics.org
- **Indija: Puttaparthi:** SVP delavnica **3-5 Maj 2024****, kontakt Col Dogra na promotionsSVP@vibrionics.org

**Lahko se spremeni

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

Dodatek

1. Zdravstveni članek

Uživajte polnovredno hrano, ki je bogata z vitamini – bistvenimi mikrohranili za zdravje!

"Če jemo uravnovešeno in polnovredno vegetariansko hrano, bi morala imeti dovolj vitaminov C in E, ki se nahajata v zelenjavi, kakor je korenje. Za zdravo telo si moramo prizadevati na vse načine. Zdravje je bogastvo (Health is wealth). Bolan človek ne more uživati v bogastvu. Zdravje je pomembnejše, ker človeku daje fizično in mentalno moč."...Sathya Sai Baba¹

V prejšnji številki naših novic smo obravnavali makrohranila (macros) za uravnovešeno dieto. Ta članek pa razlaga bistvena mikrohranila - vitamine.

1. Pomen vitaminov

1.1 Pomembno za zdravje: Vitamini in minerali sta 2 pomembni skupini hranil, ki jih telo potrebuje v majhnih količinah, da preživi in ostane zdravo. Skupaj jih poznamo po imenu mikrohranila (micros); opravljajo presnovo makrohranil, da dobimo energijo. Mikrohranila so tako pomembna, da lahko njihovo pomanjkanje zmanjša raven energije, mentalno jasnost in splošno delovanje (capacity), česar morda ne opazimo, ampak lahko povzroči bolezen. Pozneje lahko vodi do resnih zdravstvenih težav, nevarnih tudi za življenje.²



1.2 Dragocena vloga in odličnost: Vitamini so organske snovi, ki jih izdelujejo rastline in živali in jih dobimo iz hrane. Vsebujejo element ogljik, ki omogoča življenje na zemlji in imajo vlogo pri delovanju vsakega organa. Vitamine so odkrili leta 1948 po dolgih letih raziskav in spoznali, da nekatere bolezni povzročajo pomanjkanje vitaminov



in ne infekcije ter toksini. Poznamo 13 vitaminov - A, C, D, E, K in 8 B-kompleks vitaminov B1 (thiamine), B2 (riboflavin), B3 (niacin), B5 (pantothenic acid), B6 (pyridoxine), B7 (biotin, ima tudi ime vitamin H), B9 (folic acid) in B12 (cobalamin). Manjkajoče številke ne veljajo več kot vitamini (B4, B8, B10, & B11). Telo potrebuje vse vitamine v različnih količinah, ki so odvisne od genetike in biokemične individualnosti.³⁻⁶

1.3 Narava vitaminov in uporaba: Vitamini A, E, D, & K se topijo v maščobi in potrebujejo dovolj mineralov in zdravih maščob v hrani; shranjujejo se v jetrih in maščobnih tkivih, zato nam jih ni potrebno jemati vsak dan. Vitamini C in B se topijo v vodi in ostanejo v telesu le kratek čas. Zato jih moramo dobiti

pogosto, razen B-12, ki se shranjuje v glavnem v jetrih 3 do 5 let; če ga je preveč, se normalno izloča z urinom.^{7,8}

2. V maščobi topni vitamini

2.1 Vitamin A je nujen za oči, kožo in imunski sistem, ki se bori proti boleznim in infekcijam. Ohranja tudi sluznice (lining) pljuč, črevesja in urinskega kanala. Ustni in površinski vitamin A lahko prepreči in zdravi akne ter rane.

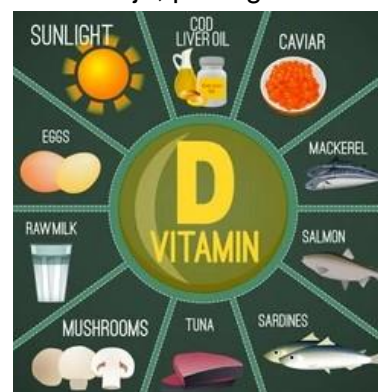


'Preformed vitamin A' ali retinol se naravno nahaja v živalskih izdelkih, tudi v jajcih in mleku. 'Pro vitamin A' ali karotenoid (znan kot beta-karoten), ki ga telo spreminja v vitamin A, se nahaja v vsem sadju in zelenjavi svetle barve. Telo lažje uporabi ta vitamin iz kuhane zelenjave, če ga jemo skupaj s kvalitetno maščobo.⁹⁻¹²

Znaki pomanjkanja so utrujenost, suhe oči (eden prvih znakov je nesposobnost izdelave solz), izguba vida, nesposobnost vida v temi, ki vodi do nočne slepote, suha, luskasta, srbeča ali groba koža, infertilnost in počasna rast ter razvoj pri otrocih. Blago ali hudo pomanjkanje lahko poveča nevarnost infekcije, posebno v prsih in grlu.⁹⁻¹¹

2.2 Vitamin D (sončni vitamin)/ kalciferol je hranilo in hormon, ki ga naše telo izdeluje, pomaga

vsrkavati in ohranjati nujne minerale za gradnjo kosti, znižanje rasti rakavih celic, vnetja in infekcije; poleg tega podpira živčni, srčnožilni in endokrini sistem. Za podrobnosti o njegovi vlogi, kako ga dobimo na soncu in iz drugih virov in o boleznih zaradi tega pomanjkanja pogledajte naše novice leto 3 #4 July-Aug 2012 in leto 5 #1 Jan-Feb 2014 in v povezavah (links).¹³⁻¹⁹



Pokazatelji pomanjkanja so nizke ravni kalcija (hipokalcemija), preveč dejavne paratiroidne žleze (hiperparatiroidizem), demineralizacija kosti in mehke kosti, deformacija kosti in sklepov pri otrocih (rahitis), mišična nemoč, krči, pogosti padci, težka hoja, utrujenost in depresija. Zato bodite pozorni na znake.¹⁶

2.3 Vitamin E se naravno pojavlja v sadju, oreških, semenih in zeleno listnati zelenjavi; v posebnem olju

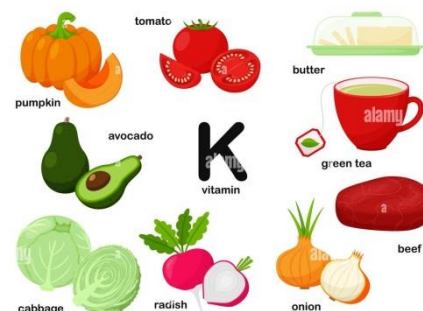


žitnih kalčkov (najbogatejši izvor), v sončničnih semenih in mandeljnih. Telesu pomaga uporabljati vitamin K. Vitamin E je močan antioksidant in lahko okrepi kognitivne in imunske funkcije, ščiti telesne celice in preprečuje strdke v arterijah, izgubo vida pri starejših, neurodegenerativne bolezni in raka. Študije kažejo, da lahko izboljša kožo, lase in zdravje jeter ter olajša menstrualno bolečino in krče, še posebej, če ga kombiniramo z vitaminom C in omega-3 maščobno kislino vsak dan za 8 tednov. Vitamin E v olju je koristen za nanašanje na kožo, nohte in lase in lahko odstrani brazgotine, suhost in izpuščaje.²⁰⁻²³

Znaki pomanjkanja so poškodba retine, periferna nevropatija, izguba nadzora telesnih gibov in znižana imunost.²⁰⁻²³

2.4 Vitamin K: Znan je kot delavno hranilo, ker izdeluje nekaj bistvenih beljakovin, ki so potrebne za strjevanje krvi, zdravje srca, močne kosti in celjenje poškodb.

Pogostejši K1 se nahaja v zelenih listih in križnicah, v sadju, kakor so borovnice in fige ter v manjših količinah v žitaricah (zrnju za kosmiče) in mlečnih izdelkih. Manj pogosti K2 se nahaja v živalskih izdelkih in fermentirani hrani, izdelujejo ga pa tudi trebušne (gut) bakterije; v telesu ostaja dalj časa kakor K1, zato je koristnejši za telo. Če telo nima dovolj vitamina D, K2 preprečuje kalcifikacijo, ker usmerja kalcij v kosti; raziskava kaže, da jemanje K2 v prehrani skupaj z vitaminom D zniža možnost loma kosti, preprečuje plak v arterijah in znižuje možnost artritisa in demence.²⁴⁻²⁸



Znaki pomanjkanja so majhne poškodbe pod nohti rok, počasno strjevanje krvi, nenadzorljiva krvavitev, krvavitev dlesni in nosa, temno blato z nekaj krvi, krvavitev (haemorrhage), osteopenija ali osteoporoz. Bolniki z zdravili za redčenje krvi (blood thinners) ne bi smeli jemati dodatek K in bi morali načrtovati

jemanje K v hrani po nasvetu zdravnika. V primeru otrok, ki se normalno rodijo z majhno količino vitamina K v telesu, priporočajo 1 dozo K ob rojstvu za preprečevanje krvavitve.²⁴⁻²⁹

3. V vodi topni vitamini

3.1 Vitamin C (askorbinska kislina): Ta vitamin je močan antioksidant, krepi imunost in celično zdravje, znižuje možnost resnih bolezni in moč prehladov ter gripe, prav tako ohranja zdravje oči in kože. Omogoča tudi boljše vsrkavanje železa in pomaga celiti rane. Hrana z veliko vitamina C so indijske kosmulje (amla), češnje, jagode, citrusi, kivi, guava, papaja, 'persimmons', zelene slive, rumena in rdeča paprika, križnice, sveži paradižnik in bel krompir.³⁰⁻³³



Pomanjkanje kažejo kožne lise, ki jih povzročata krvavenje ali poškodbe počenih krvnih žil, otekanje ali krvavenje dlesni in možnost izgube zob ali las, počasno celjenje ran, utrujenost ter anemija zaradi pomanjkanja železa. *Scurvy* – skorbut je bolezen hudega pomanjkanja.³⁰⁻³³

Pozor: Ljudje nepremišljeno jemljejo dodatek vitamina C. Čeprav se topi v vodi, preveč tega vitamina lahko povzroči glavobol, spahovanje, diarejo, zardelo kožo in krče; prav tako lahko vodi do ledvičnih kamnov in celo odpovedi ledvic; Povzroča lahko preveč železa, kar poškoduje srce, jetra in trebušno slinavko.³⁰⁻³³

3.2 B-vitamini: Vsi B-vitamini so koristni za zdravje, znižujejo vnetje, podpirajo hormonsko delovanje, razvijajo rdeče krvne celice in zagotavljajo zdrav metabolizem ter prebavni sistem. Čeprav so njihove vloge in kemične lastnosti podobne, ima vsak vitamin edinstveno funkcijo za preprečevanje utrujenosti, anemije, slabega razpoloženja in spomina. Mešanica vseh teh (**B kompleks**) je najboljša, ker delujejo v sinergiji.^{7,34,35}

3.2.1 Vitamin B1: Najdemo ga v polnovrednem žitnem zrnju, večini semen, črnem fižolu, zelenem grahu, tamarindu in jogurtu, ima pa pomembno vlogo v energijskem metabolizmu in funkciji živcev. Čaj in kava blokirata vsrkavanje tiamina. Veliko pomanjkanje lahko vodi do *beriberi* – ovira reflekse in gibalno funkcijo, povzroča izgubo mišic in občutka v rokah in stopalih (periferna nevropatija), kognitivno upadanje, paralizo in srčno kap.^{34,36-38}



3.2.2 Vitamin B2: Največ ga najdemo v jogurtu, mleku, siru, ovsenih kosmičih, kvinoji in mandljih, majhna količina pa je prisotna v jabolkih, špinaci, paradižniku, sončičnih semenih, 'kidney' fižolu in v trebušnih bakterijah. Je bistven za zdravo kožo in oči, znižuje oksidativni stres in pomaga vsrkavati železo ter druge B-vitamine. Znaki pomanjkanja so razpokane ustnice, boleče grlo, kožni izpuščaji, srbeče rdeče oči, katarakta v hudih primerih in anemija zaradi premalo železa. Dolgorajno pomanjkanje lahko povzroča migrene, težave z možgani in srcem in nekater vrste raka. Preveč B2 lahko obarva urin svetlo rumeno.^{4,6,39-41}

3.2.3 Vitamin B3: Nahaja se v zrnju, kakor je rjavi riž, v oreških, semenih, stročnicah in bananah; koruza ima veliko B3, ki pa se vsrka samo, če je zmleta in kuhana. Bolj poredko lahko veliko pomanjkanje vodi do bolezni '*pellagra*' s temnim luskastim izpuščajem na koži, ki jo izpostavimo soncu, svetlo rdečino jezika, diarejo, depresijo in demenco.^{42,43}

3.2.4 Vitamin B5: Se nahaja v zelju, brokoliju, belem in sladkem krompirju, avokadu, rjavem rižu, ovsu, sončičnih semenih in mlečnih izdelkih, trebušne bakterije pa ga izdelujejo v majhni količini. B5 pomaga telesu učinkovito uporabljati vitamin B2; uporabljajo ga tudi v kozmetiki za zdravljenje kožnih težav: ekcema, strupenega bršljana, pikov insektov, izpuščajev zaradi plenice, z njim vlažijo kožo in lase. Znaki pomanjkanja so utrujenost, razdražljivost, problemi z živci in infekcije zgornjih dihal. Veliko pomanjkanje je redko, a že v blagi obliki lahko povzroča resne zdravstvene težave.⁴⁴⁻⁴⁶

3.2.5 Vitamin B6: V naravi se nahaja v čičeriki (1 skodelica pokrije 65% dnevne količine) in drugih stročnicah, v avokadu, posušeni slivah, bananah, pistaciji, temno zelenih listih, zelenem grahu, korenju in sladkem krompirju. Za naše zdravje ščiti imunski sistem, možgane in živce, preprečuje bolezni in olajšuje jutranjo slabost pri nosečnicah. Njegovo pomanjkanje se pojavi, kadar je premalo B12 in folične kisline. Blago pomanjkanje nima znakov, močno pomanjkanje pa kaže na anemijo, depresijo, zmedo in

nizko imunost. Prevelika količina lahko povzroča periferno nevropatijo, izgubo nadzora za telesne gibe, slabost in občutljivost za svetlobo; ti znaki popustijo, ko se količina uravna.⁴⁷⁻⁴⁹

3.2.6 Vitamin B7: Dobri viri v hrani so avokado, sladki krompir, sončično seme, oreški, stročnice in gobe. Pomanjkanje lahko vodi do izgube las, kožnih izpuščajev in lomljivih nohtov. Nedokončane študije hvalijo koristnost teh dodatkov. **Pozor** za tiste, ki jedo surova jajca: ta jajca imajo beljakovino avidin, ki preprečuje vsrkavanje B7, kuhana jajca so v redu.^{50,51}

3.2.7 Vitamin B9: Ima glavno vlogo v metabolizmu beljakovin, izdelavi genetskega materiala in za zdrave rdeče krvne celice, je zelo pomemben v času nosečnosti in za razvoj zarodka, da prepreči rojstne napake. Najboljša hrana je temno zelena listnata zelenjava, surova ali kuhana v sopari, da ohrani več folata; druga hrana so fižol, kikiriki (peanuts), sončično seme, polno vredno zrnje in tamarind. Ta vitamin se bolje vsrkava iz dodatkov (85%) v obliki folične kisline kakor pa iz hrane kot folat (samo 50%); večje količine lahko prikrivajo pomanjkanje B12. Pomanjkanje B9 lahko povzroča anemijo, utrujenost, nereden utrip srca, kratko sapo, izgubo las in ustne ranice.⁵²

3.2.8 Vitamin B12: Je nujen za nevrološko delovanje, izdelavo DNA in razvoj rdečih krvnih celic. Več o koristih in virih vitamina B12, kako se vsrkava, o znakih pomanjkanja, diagnozi in zdravljenju najdete v našem članku novic leta 4 #6, *Nov-Dec 2013*. Trebušne bakterije lahko izdelujejo B12, ta proces pa ovirajo plini, zaprtje in slaba prebava.⁵³⁻⁵⁵

4. Preprečimo izgubo vitaminov

Pomanjkanje nastane, kadar količina vitaminov v naši hrani dalj časa ni primerna, ker hrana ni polnovredna, vitamini iz hrane se ne vsrkajo zaradi starosti ali bolezni ali pa način življenja ni zdrav, posebno zaradi alkohola. Tudi antibiotiki lahko uničijo koristne mikrobe in odstranijo hranila, kakor so vitamini K in B. Izpostavljanje na svetlobi uniči/deaktivira vitamine A, D, E, K, B2, B7 (UV svetloba); vročina uničuje vitamine A, C, B1, B9, B12; zrak uničuje vitamine D, E, K, C, B9, B12.^{5,34,36,56,57}

Uživanje različne hrane, ki vsebuje flavonoide, nam pomaga maksimalno uporabljati vse vitamine. Flavonoidi so skupina naravnih snovi, ki so prisotne v rastlinskih izdelkih - sadju (jagodičevju, češnjah, citrusih) in v zelenolistnati zelenjavi, v zrnju (črne, škrlatne, rdeče barve), v stročnicah, oreških, semenih, v lubju, koreninah, steblih, cvetju (posušen peteršilj, oregano, kamilice, meta, rdeča paprika) in v nekaterih pijačah, kakor so bel, zelen in črni čaj, temna čokolada, ker imajo več spodbudnih lastnosti za zdravje.⁵⁸

Nekatera hranila v zelenjavi lahko telo vsrka samo, ko so kuhana, na primer celo korenje (s kožo in nerazrezano), špinača, paradižnik, paprika - bell peppers; nekatera hranila moramo jesti surova, da dobimo dovolj vitamina C. Vitamini B1, B2, B3, B6 in C se izločijo v vodo med kuhanjem; preostalo kuhano vodo je bolje porabiti kot osnovo za omake.^{5,12}

5. Nasveti, da najbolje izkoristimo vitamine

- Poskrbite za spodnji trebuh, ki ustvarja nekaj vitaminov in za jetra, kjer se vitamini shranjujejo.^{7,8,59}
- Imejte pestro hrano z zelenjavo (kuhano in surovo), sadjem, celim zrnjem, semeni in oreški, stročnicami, fižolom, lečo in mlečnimi izdelki, da dobite vse vitamine in uredite zdravstvene probleme. Izogibajte se obrušeni in refinirani škrobom.^{6,36}
- Kuhajte hrano samo z nujno potrebno količino vode in vročine.^{5,12}
- Če že morate kupiti okrepljeno hrano (fortified), naj bo brez dodanega sladkorja, ker jo precej predelujejo (processed).⁶⁰
- Ne jemljite dodatkov, če nimate znakov pomanjkanja; ravnajte se po nasvetu zdravnika. Ne bojte se preveč vitaminov iz hrane; preveč dodatka lahko povzroči toksičnost. Če imate visoke doze, je pomembno redno merjenje.^{6,34,61}
- Za najboljše vsrkavanje (absorption) jemljite dodatke v maščobi topnih vitaminov A, E, D, & K potem, ko pojedete nekaj hrane z maščobo, na primer jogurt ali hrano, ki ste jo kuhali z maščobo. Najboljši čas za jemanje v vodi topnih vitaminov C in B12 je na prazen želodec pred obrokom, najbolje zjutraj ali pa 2 do 3 ure po obroku. Poleg tega pijte vodo posebej in jemljite v maščobi topne vitamine s premorom 1-2 uri. Multivitamini z obema vrstama vitaminov so lahko izziv za telo; jemljite jih raje ločeno!⁶²

Končne besede: *Naj bo hrana vaše zdravilo in naj bo zdravilo vaša hrana...* Hippocrates, oče moderne medicine.^{5,63}

Priporočila in povezave - References and Links

1. Divine Discourse of 21 Jan 1994 on "Food, the heart and the mind" – Božanski govor 21 januarja 1994: « Hrana, srce in um ». <https://www.ssbpt.info/ssspeaks/vol27/sss27-03.pdf>
2. What are micros – Kaj so mikrohranila: https://www.who.int/health-topics/micronutrients#tab=tab_1
3. <https://www.nia.nih.gov/health/vitamins-and-supplements/vitamins-and-minerals-older-adults>
4. RDA for Micros: RDA za mikrohranila <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamins/>
5. Nature of Vitamins – Narava vitaminov: <https://www.bodybuilding.com/fun/vitamins.htm>
6. <https://www.foodunfolded.com/article/vitamins-in-food-why-do-we-need-vitamins>
7. Vitamins profile – Profil vitaminov: <https://extension.colostate.edu/topic-areas/nutrition-food-safety-health/water-soluble-vitamins-b-complex-and-vitamin-c-9-312/>
8. Healthy fats – Zdrave maščobe: <https://news.vibrionics.org/en/articles/419>
9. Vit A deficiency – Pomanjkanje vitamina A: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/23107-vitamin-a-deficiency>
10. <https://www.healthline.com/nutrition/vitamin-a-deficiency-symptoms>
11. <https://patient.info/healthy-living/vitamin-a-deficiency-leaflet>
12. Veg best cooked – Zelenjava, ki je najboljša kuhana: <https://theconversation.com/nine-vegetables-that-are-healthier-for-you-when-cooked-182723>
13. Vitamin D: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamin-d/#>
14. Enhanced role of vitamin D – Okrepljena vloga vitamina D: <https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4399494/>
15. <https://consultqd.clevelandclinic.org/understanding-the-endocrine-impact-of-vitamin-d-calcium-deficiency-in-the-elderly/#>
16. D deficiency – Pomanjkanje vitamina D: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15050-vitamin-d-vitamin-d-deficiency>
17. Source sunshine – Vir - sonce: <https://news.vibrionics.org/en/articles/133>
18. <https://news.vibrionics.org/en/articles/167>
19. <https://www.goodreads.com/quotes/tag/vitamins>
20. Vitamin E: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamin-e/>
21. [https://www.healthline.com/health/all-about-vitamin-e#3.-May-benefit-those-with-nonalcoholic-fatty-liver-disease-\(NAFLD\)](https://www.healthline.com/health/all-about-vitamin-e#3.-May-benefit-those-with-nonalcoholic-fatty-liver-disease-(NAFLD))
22. <https://ufhealth.org/conditions-and-treatments/vitamin-e>
23. <https://www.lybrate.com/question/1095904873/hey-i-bought-evion-400-capsule-can-i-have-it-what-are-the-uses-of-it-in-skin-and-hair>
24. Vitamin K: <https://health.clevelandclinic.org/vitamin-k>
25. <https://health.clevelandclinic.org/vitamin-k2>
26. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamin-k/#>
27. <https://www.healthline.com/health/vitamin-k>
28. <https://www.usatoday.com/story/life/health-wellness/2023/03/27/what-vitamin-k-benefits-body-who-needs-it-k-2-explained/11548498002/>
29. Vitamin K at birth – Vitamin K ob rojstvu: <https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/vitamin-k.html>
30. Vitamin C: <https://health.clevelandclinic.org/vitamin-c>
31. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamin-c/>
32. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4648887/>
33. <https://www.healthline.com/nutrition/vitamin-c-foods>
34. Vitamin B: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/vitamin-b>
35. <https://draxe.com/nutrition/vitamin-b/>
36. Vitamin B1: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamin-b1/>
37. <https://tools.myfooddata.com/nutrient-ranking-tool/thiamin-b1/nuts-and-seeds/highest>
38. <https://www.healthline.com/nutrition/thiamine-deficiency-symptoms>
39. Vitamin B2: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Riboflavin-HealthProfessional/>
40. <https://draxe.com/nutrition/vitamin-b2/>
41. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/riboflavin-vitamin-b2/>
42. Vitamin B3: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/niacin-vitamin-b3/>
43. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/23905-pellagra>
44. Vitamin B5: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/pantothenic-acid-vitamin-b5/>
45. <https://www.healthline.com/health/vitamin-watch-what-does-b5-do#food-sources>
46. <https://draxe.com/nutrition/top-10-vitamin-b5-foods-pantothenic-acid/>
47. Vitamin B6: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamin-b6/>
48. <https://health.clevelandclinic.org/vitamin-b6>
49. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB6-HealthProfessional/>
50. Vitamin B7: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/biotin-vitamin-b7/>
51. https://www.medicinenet.com/11_foods_that_have_the_highest_biotin/article.htm
52. Vitamin B9: <https://medicalnewstoday.com/articles/287677>
53. Vitamin B12: <https://news.vibrionics.org/en/articles/164>
54. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22831-vitamin-b12-deficiency>
55. Vitamin B12 stored – Shranjen vitamin B12: <https://www.merckmanuals.com/home/disorders-of-nutrition/vitamins/vitamin-b12-deficiency#>
56. Nutritional deficiency causes – Vzroki pomanjkanja v prehrani: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9710417/#>
57. Antibiotics affect gut bacteria – Antibiotiki vplivajo na trebušne bakterije: <https://my.clevelandclinic.org/health/body/25201-gut-microbiome>
58. Flavonoids: <https://www.healthline.com/health/what-are-flavonoids-everything-you-need-to-know#sources>
59. Vloga trebušnih bakterij - Role of gut bacteria: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3144392/#>
60. Choose fortified foods – Izbirajte okrepljeno hrano: <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/fortified-and-enriched-foods#Bottom-Link>
61. Supplements – Dodatki: <https://www.pennmedicine.org/updates/blogs/health-and-wellness/2020/february/the-truth-about-supplements#>

62. Best time for vitamins – Najboljši čas za vitamine: <https://health.clevelandclinic.org/the-best-time-to-take-vitamins>
63. Food as medicine – Hrana kot zdravilo: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC318470/>

2. Delavnice in seminar

1. AVP delavnica: virtualna 1-18 november, potem v živo v Puttapparthiju 25-27 november 2023

Pet udeležencev iz Indije in 1 iz Guatemale so opravili tečaj za AVP in so dali obljubo. Več zdravilcev, ki



želijo postati učitelji vibrionike ali pa se pridružiti administrativni skupini je sodelovalo kot opazovalci v delavnici. V 3 dneh praktičnega dela so udeleženci ponovili, kar so se naučili v preteklih 6 mesecih s študijem po internetu in so pridobili praktične izkušnje v pogovoru z bolniki, kar so vsi cenili. V svojem uvodnem nagovoru je Dr J K Aggarwal poudaril velike možnosti vibrionike. Nove zdravilce je spodbudil, da sprejmejo svoj naziv AVP kot 1 korak na svojem potovanju z vibrioniko, ker so na razpolago nadaljnji tečaji. Opozoril je, naj ne govorijo o vibrioniki brez več znanja in izkušenj; več zdravilcev je v preteklosti naredilo to napako. Svetoval jim je, naj

ostanejo prizemljeni, ne glede na rezultate in ostanejo ponižni, kadar jih bolniki hvalijo in sporočajo o uspešnem zdravljenju (to lahko dvigne ego!) in naj ne izgubijo poguma, če rezultati niso uspešni, ker je zdravljenje v gospodovih rokah. Praktična delavnica je spodbudila občutek služenja in predanosti med novimi AVP, da bodo delovali po svojih najboljših močeh.

2. AVP & osvežilna delavnica: Perigueux, Francija, 9-13 november 2023

Francoska koordinatorica ⁰¹⁶²⁰ je rganizirala osvežilno in AVP delavnico za 3 udeležence. Eden je novi kandidat, drugi pa je študiral pred 2 letoma in je želel osvežitev. Tretja je začela delati z vibrioniko leta 2004, ampak zaradi družinskih obveznosti je njeno delovanje z vibrioniko postalo



minimalno. Zdaj se je navdušila, da ponovno opravlja sevo. Skupaj s koordinatorico sta več mesecev pripravljali to delavnico in e-tečaj. Veseli se, da bo dodatno uporabljala zdravila 108CC, strojček SRHVP pa že ima. Vsi 3 udeleženci so uspešno opravili izpit in dali svojo obljubo. Veselo so se pogovarjali z Dr Aggarwalom po Zoomu, on pa je razjasnil njihove dvome o idealnem premoru med 2 zdraviloma in o drugih načinih ravnanja. Potem so ti zdravilci bili pripravljeni odločno nadaljevati svojo sevo.

3. Srečanje zdravilcev v Sai International centru, v Delhiju, 10 decembra 2023

Zdravilci iz Delhija NCR so imeli bogato medsebojno srečanje z Dr in Mrs Aggarwal v poldnevem seminarju, ki ga je organiziral SVIRT **Governor**¹¹⁹⁶⁴. Kljub poznemu obveščanju se je odzvalo 20 zdravilcev. Velik poudarek so namenili pomenu povezovanja s Swamijem ob pripravljanju zdravil in nesebičnemu služenju brez kančka ega ali pričakovanja! Dr Aggarwal je obširno razlagal resnični pomen osvoboditve in je odgovarjal na vprašanja udeležencev s podajanjem praktičnih primerov. Zdravilci so opisovali več uspešnih in tudi čudežnih primerov in prikazovali veliko učinkovitost vibrionike. Dobili so novo spodbudo, da pošiljajo takšne primere v korist širše vibro skupnosti. Državni predsednik Delhija NCR, bivši študent SSSIHL, je pokazal zanimanje za vibrioniko in je vse prisotne pozdravil; to je bila velika spodbuda za njih.



3. Tabori in klinike

Tabori v okrilju SVIRT v novembru 2023 za praznovanje Swamijevega 98 rojstnega dne.

V svetem mesecu novembru je 33 zdravilcev iz 12 držav Indije (AP, Delhi, Gujarat, Haryana, Karnataka, Kerala, Maharashtra, Rajasthan, Telangana, UP, Uttarakhand in West Bengal) vodilo 30 taborov s trajanjem 1 do 3 dni in so sprejeli 1634 bolnikov ter razdelili 1668 **IB** stekleničk. Prostore so imeli v šolah, oddaljenih vaseh, v javnih in verskih objektih ter domačih Sai centrih. Posebej omenjamo 15 letni tabor 21 do 23 novembra na železniški postaji v Puttaparthiju, ki ga je organiziral **zdravilec** ⁰¹²²⁸ s pomočjo 3 drugih. Imeli so neprekinjeno vrsto bolnikov in so sprejeli 913 bolnikov. Mnogi bolniki iz bližnjih vasi so izkoristili to priložnost tako kot že prejšnja leta. Skupina študentov iz bližnjega colidža v Penukondi je povabila te zdravilce, da bi imeli tabor za 300 študentov po njihovih izpitih v zimskih počitnicah z željo, da bi tam postal redni tabor.





4. Eko- prijateljski zagon

Iniciativa v drevesni plantaži v Prematharu dobiva gonilno moč!

V državi Andhra Pradesh so izvajali program sajenja dreves po japonski tehniki Miyawaki pod vodenjem



Sai organizacije v Vizagu, v povezavi s podjetjem Afforestation Department of Vizag Steel Plant. 27 septembra 2023 so posadili 3200 sadik. Zdravilec ^{11634...Indija}, ki je sodeloval v tem velikem projektu, daje naslednje zdravilo za zdravo rast:

CC1.2 Plant tonic + NM67 Calcium + SM1 Removal of Entities + SM5 Peace & Love Alignment

Za rastline pomagajo skrbeti delavci podjetja Afforestation Department, katerim so razložili potek izdelave velikih količin zdravila.

V drugem kraju Donkad colony, ki ima 3 jutra (acres) zemlje, 17 zdravilcev iz Vizaga sadi 14,500 dreves domačih vrst pod vodstvom **Starejšega zdravilca** ^{11567...Indija} tako da so se za to nalogo povezali z različnimi duhovnimi organizacijami.

V Delhi-NCR, je **zdravilec** ¹¹⁴³⁷ prevzel iniciativo in poškrpil Plant tonic po 1600 novo nasajenih drevesih za sadje, cvetje in drugo v ptičjem zatočišču (bird sanctuary City Forest in Noida.)

5. Anekdota

Na pravem kraju ob pravem času ^{11570...Indija}

8 marca 2023, ko so v soseski nekaj praznovali, je zdravilka zaslišala glasne klice na pomoč. Neki najstnik je s svojo vodno pištolo zadel veliko čebelje gnezdo v bližnjem drevesu. Razdražene čebele so napadle nedolžnega opazovalca. Pikale so 45-letnega možkega po vsej glavi, vratu in rokah. Zdravilka je

pohitela v hišo, naredila zdravilo **CC21.4 Stings & Bites + CC21.11 Wounds & Abrasions** v vodi in ga poškropila po vseh pikih. Ko je moškega srečala zvečer, ji je povedal, da je doma spal nekaj ur. Ko se je zbudil, ni mogel verjeti, da ni imel nobenih bolečin in skoraj nič oteklina. Naslednje jutro je bil popolnoma zdrav, dobre volje in je šel delat kakor po navadi. Zdravilka je hvaležna Swamiju, da jo je poslal na pravi kraj ob pravem času!

6. In Memoriam – V spomin

Septembra 2023 smo se z žalostjo poslovili od naše 59-letne **Katharine Reiter** ^{02713...Avstrija}, vzorno prostovoljko 'sterling sevite' in predano prevajalko vibro novic v nemščino. Njen mož je napisal : "Naš ljubljani Gospod Lord Bhagwan Sri Sathya Sai Baba nas je spremljal in nas vodil vsak trenutek na tej stopnji naše duhovne poti. Katharina je zapustila svoje umrljivo telo... v polnem miru sama s seboj." Njena želja je bila, da tako storijo vsi, ki se je spominjajo, v tišini svojega srca, v večnosti gospodovega daršana. Ob tej hudi izgubi se njen ljubeči mož spominja Babovih besed: "Kam lahko gre? Nikamor. Zdaj je tukaj. Večno Ena - Eternally One.

"22 oktobra smo izgubili še en Saijev dragulj, **Rozalija Marolt** ^{02243...Slovenija} 77-letna Rozalija je bila tudi sama dolgotrajna bolnica in se je borila več let s klasično limfocitno levkemijo, vendar je tudi drugim služila z vibroniko in pošiljala svoja mesečna poročila skoraj do zadnjega dne. Bila je redna sodelavka v svojem domačem Sai centru, vedno mirna in se ni pritoževala. Zdaj kot prostovoljna zdravilka in slednica varno počiva v Saijevi najvišji Ljubezni.

Om Sai Ram!

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