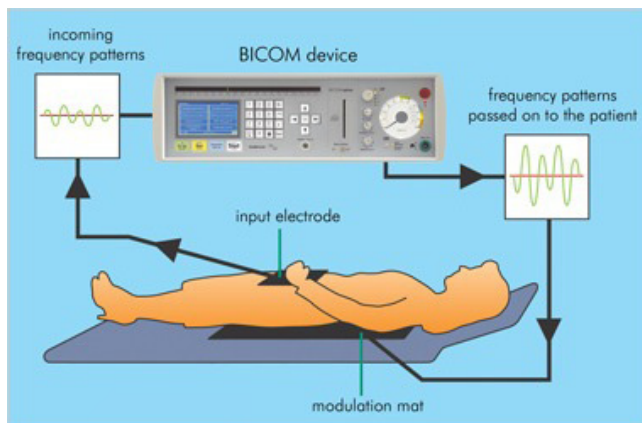




Kortfattat om Bicom bioresonansterapi

Bicom är ett varumärke och betyder ingenting. **Bioresonans** är ett sammansatt ord. **Bio:** som har att göra med levande organismer. **Resonans:** ... svängning som uppkommer genom påverkan av annan svängning med (nästan) samma frekvens.



Vad är Bicom bioresonansterapi?

Det är en diagnos- och behandlingsmetod som började utvecklas på 1970-talet i Tyskland. Idag används Bicom i cirka 90 länder av terapeuter, läkare, veterinärer, tandläkare, på kliniker och på sjukhus.

Allting har en frekvens. Alla organismer (t ex alla celler i kroppen) och alla ämnen (t ex mjölk, vete, hundhår, pollen) omges av elektromagnetiska fält som har sina egna speciella frekvensmönster.

Bicom läser in frekvensmönster från ämnen för att hitta reaktioner och för att behandla.

Bicom skapar inga egna frekvenser utan omvandlar de inlästa frekvensmönstren på olika sätt (förstärker, försvagar, inverterar, filtrerar) för att skapa frekvensmönster som används att behandla med.

Man kan lite kortfattat säga att man läser av reaktionen på olika ämnen och behandlar med hjälp av förändrade frekvensmönster från dessa ämnen.

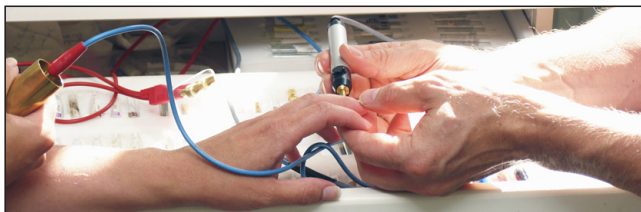
Metoden är smärtfri och fri från läkemedel.

Själva behandlingstiden kan variera men är i genomsnitt cirka 30 minuter.

I normala fall behandlar man en gång i veckan.

Att hitta reaktioner

Det finns två sätt att arbeta på: med testpenna eller med biotensor.

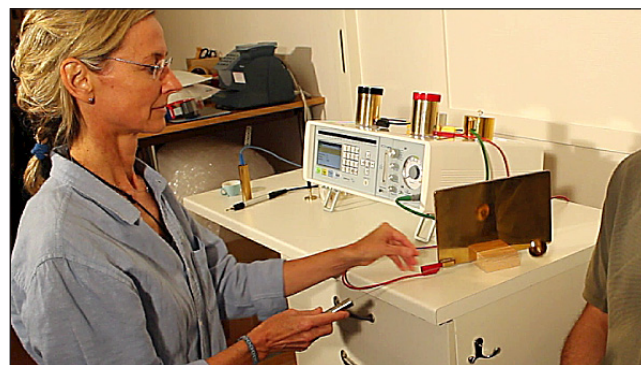


Testpenna: Man börjar med att fastställa ett referensvärde, ett "normalvärde". Värdet är bara giltigt vid detta tillfälle, eftersom det påverkas av personens dagsform. Det görs med en testpenna som är kopplad till Bicom, på en punkt på ett finger. På en visartavla kan terapeuten avläsa värdet.

Därefter laddar man Bicom med ett ämne. Ämnet (som

finns i en ampull) placeras i en bägare där Bicom kan läsa in frekvensmönstret. Bicom exponerar därefter patienten för ämnets frekvensmönster genom metallstaven som patienten håller i och det nya värdet läses av när man återigen håller testpennan mot punkten på fingret.

Genom att jämföra detta värde med referensvärdet ser terapeuten om det finns en reaktion mot ämnet eller inte. Förändrat värde betyder reaktion.



Biotensor: Man laddar Bicom med ämnen, som exponeras till patienten genom en platt mässingselektrod som står bredvid Bicom. Terapeuten håller biotensorn mellan elektroden och patienten, i energiflödet, och tensorn visar med sin rörelse om det är en reaktion eller ej.

Behandlingen startar

Bicom omvandlar (förstärker, försvagar, inverterar eller filtrerar) frekvensmönster. De ämnen som patienten visat reaktion mot vid testningen används i behandlingen. Frekvenserna förmedlas till patienten via sladdar med elektroder som placeras mot kroppen. Normalt används en mjuk platta utmed ryggen. Oftast förmedlas också frekvenserna från patienten till Bicom som anpassar behandlingen efter patientens reaktioner.

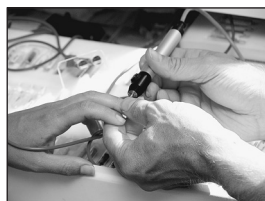




Vår syn på vad allergi är

Det börjar oftast (undantag finns t ex vid luftburna allergier, pälsdjursallergi) med en oförmåga att smälta någon eller några av basallergenerna: mjölk, vete, ägg, soja. Det kan vara brist på de enzymer som behövs för att kunna bryta ned ämnet, eller en försvagad matsmältning av annat skäl. Personen fortsätter att äta det eller de ämnen hon/han inte kan smälta. Därefter tillsätter vi en dos stress eller annan belastning (se vår information om de 5 punkterna: kost, motion, vila, gifter, droger). Till slut blir det för mycket för kroppen: immunförsvaret blir överstressat och kan inte bemöta det på ett optimalt sätt och går till angrepp (eftersom kroppen känner sig hotad) mot den förmodade fienden som kan vara pollen, damm, pälsdjur eller nästan vad som helst. Allergireaktionen är i full gång. Och eftersom kroppen nu är i sämre skick än tidigare kan den inte på egen hand enkelt "komma tillbaka", utan det är inte ovanligt att allergierna ökar med reaktion på fler ämnen och med kraftigare reaktioner. Det är här behandling med Bicom bioresonansterapi kommer in.

De flesta patienter är besvärsfria efter avslutad behandling, övriga upplever oftast en förbättring. Effekten av bioresonansbehandlingen är bestående.



Hur Bicom bioresonansterapi behandlar allergi. Först: Att hitta allergenerna

1. *Fastställa ett referensvärde.* Terapeuten mäter fram patientens referensvärde (ett "normalvärde"). Värdet är bara giltigt vid detta tillfälle, eftersom det påverkas av patientens "dagsform". Det görs med hjälp av en mät-penna kopplad till Bicom, på en av fingrarnas akupunkturpunkter.

2. *Patienten exponeras för allergener.* Därefter exponeras patienten för ett ämnes frekvensmönster (en möjlig allergen, typ mjölk). Ämnet (som finns i ett provrör) läggs i en mätkopp som är kopplad till Bicom. Bicom skickar ämnets frekvensmönster till patienten genom en elektrod (en metallstav) som personen håller i handen. Bicom visar ett nytt värde. Genom att jämföra detta värde med referensvärdet ser terapeuten om det finns reaktion mot ämnet eller inte. Genom mätning av flera allergener finner man ut vilka ämnen som påverkar patienten.

Behandlingen startar

Behandlingen liksom mätningen är helt smärtfri och sker genom att patientens eget gensvar (frekvensmönster) används. Bicom sorterar ut vad som skall förstärkas, försvagas eller släckas ut.



Grundprincipen är att de ämnen som visat reaktion vid mätningen används i behandlingen. Det felaktiga mottagandet (allergi- eller överkänslighetsreaktionen) av ett ämne släckas ut. Immunförsvarets möjlighet att ta emot ämnet förstärks. Genom att patienten sedan utsätts för ämnet i liten mängd (ämnets frekvenser) byggs en acceptans upp och ämnet kan tas emot på ett normalt sätt.

Under behandlingen håller patienten i elektroder (mässingsklot) och/eller har elektroder placerade på kroppen, som förmedlar behandlingsfrekvenserna från Bicom till patienten och känner av patientens reaktion under behandlingen.

Grundprincipen är att personens egna frekvensmönster används i behandlingen. Sjukdomar behandlas genom att förstärka, försvaga eller släcka ut frekvensmönster.

Orsak och effekt

Med hjälp av Bicom tar vi hand om effekten – allergin. I många fall behöver vi också arbeta med orsaken – matsmältningen. Då använder vi oss av naturmedel och reningsskurer. Bland de naturmedel vi oftast använder ingår aloe vera, vitlöksaft, gurkmeja, tarmbakterier och enzymer. Vi tar också en titt på de "5 punkterna" (kost-motion-vila/sömn-gifter-droger) och ser om det är något vi bör förändra. Det handlar om en förståelse av kroppens funktioner, det kanske helt enkelt är så att kroppen mår sämre av vissa livsmedel, men tål dem om man inte äter så mycket av dem. Vi strävar efter ett sunt förnuft, att acceptera som det är och en anpassning till detta. Det kan gälla svårigheter att smälta viss föda, det genetiska arvets styrka och svagheter med mera.

När din allergi är borta/färdigbehandlad rekommenderar vi dig därför att med vår hjälp gå vidare med matsmältningen. Det är ditt val, men vår erfarenhet säger oss att du har mycket att vinna på att låta oss hjälpa dig vidare.

Generellt

Många allergiker har mage-tarmproblem och det finns genetiska skillnader som förklarar varför en del klarar sig bättre än andra. Därför försöker vi optimera mage-tarmfunktionen för att personen skall slippa hamna i nya allergiproblem.



Till nya klienter

Information till dig som påbörjar behandling på denna klinik. Läs igenom texten noggrant, din terapeut noterar på din journal att du mottagit denna information.

Våra behandlingar med Bicom bioresonansterapi

Vi behandlar inte sjukdomar som enligt smittskyddslagen utgör samhällsfarliga sjukdomar. Detta är bl.a. polio, hepatit B, gonorré, infektion av HIV, hepatit A och klamydia. Vi behandlar inte cancer, diabetes, epilepsi och sjukliga tillstånd i samband med havandeskap och förlossning. Vi undersöker och behandlar inte barn under åtta års ålder. Meddela alltid terapeuten om du har inopererade apparater t ex pacemaker och insulindoserare. Med din underskrift på din journal bekräftar du att du inte söker behandling för något tillstånd enligt ovan och inte har någon inopererad apparat samt att oriktig uppgift därom kan medföra risk för din hälsa. Samt att du är medveten om att känsligheten kan öka i början av behandlingsperioden och att behandlingen inte garanterat medför besvärsfrihet. De flesta patienter är besvärsfria efter avslutad behandling, övriga upplever oftast en förbättring. Effekten av bioresonansbehandlingen är bestående.

Betalning, avbokning

Om du har en bokad tid måste du avboka senast 48 timmar före, annars får du betala fullt pris för den bokade tiden. Undantag görs om du inte haft rimlig möjlighet att avboka.

Behandlingspriser

Våra behandlingspriser kan ändras under din behandlingsperiod. Meddelande om prisändring skyltas i väntrummet.

Vid smittsam sjukdom t ex influensa, förkylning, infektion, virus

Om du blivit sjuk skall du snarast avboka din tid. Om du är tveksam om du kan komma eller ej – kontakta din terapeut.

Mobiltelefon

Din mobiltelefon skall vara avstängd under behandling.

Orsak och effekt i behandlingen

Med hjälp av Bicom tar vi hand om effekten – allergin. I många fall behöver vi också arbeta med orsaken – matsmältningen. Då använder vi oss av naturmedel och reningskurer. Bland de naturmedel vi oftast använder ingår aloe vera, vitlökssaft, gurkmeja, tarmbakterier och enzymer. Vi tar också en titt på de ”5 punkterna” (kost-motion-vila/sömn-gifter-droger) och ser om det är något vi bör förändra. Det handlar om en förståelse av kroppens funktioner, det kanske helt enkelt är så att kroppen mår sämre av vissa livsmedel, men tål dem om man inte äter så mycket av dem. Vi strävar efter ett sunt förnuft, att acceptera verkligheten som den är och en anpassning till detta. Det kan gälla svårigheter att smälta viss föda, det genetiska arvets styrka och svagheter med mera.

När din allergi är borta/färdigbehandlad rekommenderar vi dig därför att med vår hjälp gå vidare med matsmältningen. Det är ditt val, men vår erfarenhet säger oss att du har mycket att vinna på att låta oss hjälpa dig vidare.

Lycka till på din väg till ett friskare liv.



Lymfan och lymfrening

När avfallsprodukter lämnar kroppscellerna förs de ut genom blodet och lymfan. Eftersom lymfsystemet för bort gifter och överskottsvätska från kroppscellerna är dess funktion oerhört viktig för din hälsa – livsviktig.

Pumpen

Blodet har en egen pump nämligen hjärtat. Lymfsystemet saknar pump. Det bästa sättet att få lymfan att röra sig är genom djupandning och kroppsrörelse.

Att hoppa studs matta i kombination med djupandning är den mest effektiva metoden. Dessa rörelser stimulerar lymfan till att flyta fritt och därmed avgifta cellerna på dess restprodukter. Att hoppa hopprep är en annan "lymftränare" vilket dock ej är lika skonsamt för kroppen.

Torrborstning

Daglig torrborstning av huden är en mycket effektiv lymfrenare. Fem minuter torrborstning kan jämföras med 30 minuters kraftfull fysisk aktivitet enligt författaren Robert Gray.

Det är viktigt att hudborsten är gjord av naturborst.

När man torrborstar skall kroppen vara torr och borsten skall passera varje kroppsdel minst en gång med undantag av ansiktet. Det skall inte vara några cirkulerande skrubbningar eller rörelser fram och tillbaka. Ett rent drag är tillräckligt. Borstningen skall generellt göras mot magen. Borsta ner för nacken och bålen samt upp för armarna och benen. Hudborstningen skall genomföras en till två gånger per dag. En väl genomförd torrborstning tar inte längre än 1–5 minuter och är mycket stimulerande och stärkande.

OBS: Eftersom kroppen vänjer sig vid det mesta så minskar effekten av torrborstningen om man alltid gör den. Därför rekommenderas att man, när man börjar med torrborstning, gör den dagligen i 3 månader. Därefter gör man den endast 2 ggr per vecka, alltid samma dagar t ex måndag och torsdag.

Robert Gray, författaren till bästsäljaren "Handbok för tarmhälsa", anser att en tarmrening är det första steget vid en rening av lymfan så att överflödiga restprodukter som cirkulerar i lymfan kan släppas ut.

Det andra steget skulle då vara torrborstning.

Smärta och trötthet

Akuta "sjukdomssymtom" är i de flesta fall ett tecken på en "överfull" lymfa. Det är då vanligt att man känner ett sorts tryck i hela kroppen. Denna spänning i musklerna övergår ofta till smärta i kombination med stark trötthet.

Vid dessa tillfällen hudborsta dig minst 2 gånger per dag med upp till 4 drag per kroppsdel och genomför ett vattenlavemang direkt efteråt. Detta skapar ett tryck på lymfsystemet vilket möjliggör en tömning av lymfan i tarmen. Använd alltid renat vatten då klor kan förekomma i kranvattnet vilket kan förstöra tarmfloran. Värm upp vattnet till kroppstemperatur eller minst 30 grader och försök att föra in vattnet i tarmen långsamt.

När allt vatten förts in i tarmen håll kvar det så länge som möjligt. Varje lavemangomgång skall bestå av minst tre lavemang som tas efter varandra.

Vid akuta sjukdomssymtom följ som alltid din intuition – vilket brukar innebära drick mer, ät mindre eller fasta samt vila.

Lycka till på din väg mot bättre hälsa!



Syre – livsnödvändigt

Vi har ca 75 trillioner celler i kroppen som andas, förhoppningsvis. Syre är bränslet till energin i kroppen. I vetenskapliga termer, materialet för att ATP, en kemisk substans i cellen som alstrar energi, (adenosintrifosfat) ska bildas. Utan ATP finns ingen energi, inget liv. Vi bildar närmare 75 kg ATP varje dag!

En minskad eller störd ATP-produktion kan ta sig uttryck i form av trötthet eller t o m livshotande sjukdomar. Kroppen är mycket känslig för en minskad ATP-produktion. Att maximera syretillförseln och ATP-produktionen är vitalt för alla som vill ha en bättre hälsa, öka sin energi och maximera sin motståndskraft.

Syrebrist – låg ATP-produktion har satts i samband med allt från cancer, aids, allergier, matsmältningsproblem till kroniska trötthetssyndrom.

Andningen har i ett flertal kulturer varit grunden till god hälsa. Yogimästare använder andningen för att bemästra sin känslor och läka sjukdomar m m. Karatemästare för att öka sin styrka. Inom ayurvedisk medicin (indisk läkekonst) säger man att andningen är länken mellan kropp och själ. På sanskrit kallas andning för prana eller livsenergi. Försök att vara stressad samtidigt som du andas lugna djupa andetag. Omöjligt! Varje känsla är kopplad till vår andning. Att andas med djupa lugna andetag får oss att minska på stressen. De flesta människor i västvärlden andas tyvärr ytliga relativt snabba andetag. Resultatet – hypoxia (syrebrist) + ett stressfullt inre. Uttrycket – ”ta tre djupa andetag” inför en viktig uppgift har inte tillkommit av en slump. Den mest logiska vägen till förbättrad hälsa går genom en förbättrad syretillförsel. Det enklaste och billigaste är att lära sig att andas rätt.

Andningsövningar

Det kanske inte är så förvånande att felaktiga andningsvanor kan leda till symtom som oro, panik, huvudvärk, hjärt-kärlproblem, försvagat immunsystem, sömnsvårigheter m m. Andningen är det första man ska ”titta på” när trötthet och sjukdomssymtom dyker upp. Andning är liv.

Andningen kommunicerar med hela kroppen om hur vi mår både fysiskt och mentalt. Dr Aron Friedell skriver i Minnesota Medicine om att djup långsam andning tillför mer syre till artärerna än ytlig, snabb andning. Han har haft stora framgångar med bland annat hjärtpatienter. Rätt andning är numera Dr Fiedells viktigaste och enklaste råd. ”Det är inte hur mycket du andas utan hur du andas som räknas”, så låt oss börja.

Övning 1:

Den huvudsakliga muskeln för andningen är diafragman. Du behöver en inbunden bok för denna övning. Lagg dig ner på en filt på golvet. Placera boken på övre delen av magen så att boken endast snuddar de nedre revbenen. Försök att ligga så bekvämt och avslappnat som möjligt. Fokusera dig på andningen. Ditt mål är nu att lyfta upp boken så mycket som möjligt med hjälp av andningen. Försök att andas in genom näsan. Försök sedan att sänka boken så mycket som möjligt när du andas ut. Du använder diafragman under inandningen och magmusklerna under utandningen för att pressa ut all luft. 4–6 andningar per minut är lagom takt. Genomför denna övning tills du bemästrar den till fullo.

Övning 2:

Andas in, räkna till 4, håll andan och räkna till 16, andas ut, räkna till 8 o s v. Efter hand kan ni förlänga andningen exempelvis – andas in räkna till 5, håll andan räkna till 20 andas ut räkna till 10.

Förhållandet mellan de tre stegen är 1:4:2 (du håller andan 4 gånger så lång tid som du andades in samt andas ut 2 gånger så lång tid som du andades in).

Det är viktigt att du andas in genom näsan och försöker fylla magen först och sedan fylla på uppåt. Diafragman är andningsmuskeln. Att utföra denna övning 10 ggr morgon och kväll ökar din energi dramatiskt. Detta är en mycket effektiv övning för att syresätta kroppen.



5 punkter för bättre hälsa

Erfarenhet visar att kroppen läker sig själv om den bara får en möjlighet. Många hälsoproblem beror inte på något grundläggande fel på kroppen, utan på hur den har blivit behandlad (levnadsvanor).

Det vi kan göra för att hjälpa kroppen bli friskare är dels att stödja den med bra kost, lagom motion och tillräcklig vila (punkt 1–2–3), dels att minska belastningar (punkt 4–5) och ta bort etablerade blockeringar, slaggprodukter och lagrade gifter (reningskurer).

1. Kost

Vi rekommenderar en enkel kost, helst med stor andel ekologiska livsmedel. Mycket grönsaker gör kroppen mer basisk och underlättar rening och avgiftning. Ät en näringsrik och varierad kost, anpassad efter dina förutsättningar. Blandkost eller vegetariskt äter du beroende på vad som passar dig bäst. Känn vilken mat som ger dig energi och leder till god hälsa. Lär dig hur din kropp fungerar. Det finns inte en diet som passar alla, eftersom vi är så olika, så var observant på hur din egen kropp reagerar på olika födoämnen.

Se till att få i dig tillräckligt med bra vatten

Drick ca 1 liter ljummet vatten per 30 kg kroppsvikt och dag. Drick mellan målen och endast lite vätska i samband med måltiderna. Drick aldrig isvatten eller andra kylda drycker till maten! Kyl inte ner magen när den skall bearbeta maten, drick ljummet vatten så hjälper du i stället för att motarbeta matsmältningen. Det är också viktigt att hjälpa matsmältningen med t ex citronvatten, bitterörter och kryddor, mjölksyrade grönsaker till maten för att skapa ett naturligt försvar mot parasiter och bakterier som annars är vanliga vid för lite saltsyraproduktion i magsäcken.

Ät lagom mängd och njut av maten

Att alltid ta måttliga portioner ger stora hälsofördelar. Avsluta måltiden vid lätt mättnadskänsla. För stor mängd mat tar energi i stället för att ge energi. Var lugn när du äter, stress försämrar matsmältningen. Tugga maten ordentligt. Sitt ner, uppmärksamma maten (doft, utseende, smak) och njut av den! Smält sedan maten i lugn och ro. Om din matsmältning är försvagad, använd enzymtillskott till maten för att förbättra nedbrytningen av födan.

2. Motion

Regelbunden fysisk aktivitet, helst en halvtimme per dag, är bra. Motion kan också ge utlopp för stress. Det kan vara promenad, cykling, jogging, styrketräning eller annat som du gillar. Försök att variera mellan styrka, kondition och rörlighetsträning (stretching). Gå på gym om du tycker det är roligt, annars kan du träna hemma och utomhus. Försök få in fysisk aktivitet i din vardag t ex cykla till jobbet, ta trappan i stället för hissen osv.

3. Sömn och vila

Se till att du får tillräckligt med sömn och vila varje dag. Det är när du sover som kroppen bygger upp och läker sig. Lagg dig inte för sent på kvällen. Gå inte direkt från teven till sängen – alla intryck kan skapa störande tankar och förhindra lugnet. Försök vila när du känner att kroppen behöver det.

Undvik att pigga upp en trött kropp på kemisk väg med kaffe, socker osv. Låt den vila när den är trött så blir den pigg igen på ett naturligt sätt. Utan tillräcklig sömn av god kvalitet skapas lätt stress, olust och andra negativa känslor. Övervikt gynnas också av stress och sömnbrist.

4. Gifter

(Gift enl svensk ordbok: Ämne som redan i ringa mängd genom sina kemiska egenskaper har skadlig eller dödlig inverkan på levande organismer.)

Exempel på gifter är miljögifter, giftiga kemikalier i smink, hudvårdsprodukter, rengöringsmedel, giftiga konserveringsmedel och tillsatser i matvaror (t ex glutamat, aspartam), amalgam, tungmetaller, giftrester i växter, kött, fisk och skaldjur. Kroppen klarar av att handskas med gifter i viss utsträckning, men blir det för mycket kan det bli hälsoproblem. Försök undvika gifter när du har möjlighet.

5. Droger

(Drog enl svensk ordbok: Narkotiskt medel. Narkotika: Bedövande eller stimulerande medel som används vid berusning.)

Berusning: Tillstånd av nedsatt kontroll över kroppen och tankeförmågan som är vållat av alkohol eller andra medel som påverkar nervsystemet.)

Exempel på droger är läkemedel, alkohol, narkotika, koffein och nikotin. Medicinera enligt läkarens rekommendation, men minimera onödigt intag av alla droger.

Rening – avgiftning

Det viktiga är att kroppen inte överbelastas med nedbrytande ämnen och vanor. Det går ju inte att undvika alla gifter och droger, men det är bra att vara medveten om dessa skadliga ämnen och försöka minimera intaget av dem. Du kan också hjälpa kroppen att rena sig genom att vistas mycket i naturlig och ren miljö med sol, frisk luft, lugn och harmoni (naturens helande kraft). Bra kost, motion och vila gynnar naturligtvis reningen. För att bli av med gifter och slaggprodukter som redan lagrats i kroppen rekommenderar vi att du gör något reningsprogram. Du kan också lägga till dagliga rutiner som gynnar utrensning. Exempel på sådana är torrborstning (lymfborstning) och andningsövningar.

Lycka till på din väg mot bättre hälsa!



Tips för att äta bra

En av de grundläggande orsakerna till bättre hälsa och orsaken till de flesta sjukdomar är kosten och sättet vi äter på. Här följer några allmänna tips som kan hjälpa dig på vägen till bättre hälsa.

Kortfattade tips

- Börja måltiden med att dricka lite varmt vatten.
- Drick aldrig iskalla drycker till maten. Välj kall, ljummen eller varm dryck beroende på vad du anser fungerar bäst för dig.
- Tugga maten noga cirka 20–30 gånger innan du sväljer.
- Undvik komjölk som dryck, det är inte längre en naturlig produkt. Mjölk är en jättebra källa till kalcium, men däremot blir inte skelettet starkt av enbart kalcium.
- Undvik socker, snabbmat och kemiska tillsatser.
- Ät lagom mängd. Sluta innan du är proppmätt.
- Ät helst inget precis innan du lägger dig.
- Anpassa mängden kött, grönsaker och kolhydrater till din kroppstyp och din förbränning. T ex inom Ayur Veda finns bra kunskap om kost för olika kroppstyper. Alla mår dock bra av mycket grönsaker av god kvalitet.

Enkel kost

Vi rekommenderar en enkel kost med främst ekologiska eller svenskodlade livsmedel. Mycket grönsaker gör kroppen mer basisk och underlättar rening och avgiftning. Det är bra att varje dag äta grönsaker och rotfrukter (rivna eller mixade) gärna lätt ångkokade. Kaliumrik föda (grönsaker, rotfrukter, alger, hel säd, råris) är bra eftersom den är mycket avgiftande. Undvik stekt mat.

Ät mer av

Ekologiska och svenska grönsaker, rotfrukter, frukt, bär, groddar, syrade grönsaker, nötter och frön (mandel, valnötter, hasselnötter, pumpakärnor, solroskärnor, linfrön), baljväxter (ärtor, bönor), linser, spannmål som dinkel, korn, råg, havre, råris, risottoris, hirs, bovete, quinoa, kallpressad oliv- och rapsolja, ekologiskt kokosfett, linfröolja, lök, himalayasalt, örtté och en liten mängd ekologiska mjölkprodukter. Ät rikligt med levande föda (ej upphettad, rik på enzymer) som färska grönsaker, rotfrukter, nötter och frön, frukt, frukostdrink med nypon- och brännässlapulver,

avokado.

Ät mindre av

Socket, siktat vetemjöl, snabbmat, charkvaror, halvfabrikat och annan mat med tillsatser. Undvik vanligt bordssalt, använd naturligt Himalayasalt eller havssalt av god kvalitet.

Se till att få i dig tillräckligt med bra vatten

Drick ca 1–2 liter vatten per dag. Drick mellan målen och endast lite vätska i samband med måltiderna. **Drick aldrig isvatten eller andra kylda drycker till maten!** Kyl inte ner magen när den skall bearbeta maten, drick ljummet vatten så hjälper du i stället för att motarbeta matsmältningen.

Det är också bra att hjälpa matsmältningen med t ex citronvatten, bitterörter och mjölksyrade grönsaker till maten för att skapa ett naturligt försvar mot parasiter och bakterier som annars är vanliga vid för lite saltsyraproduktion i magsäcken.

Lär dig hur din kropp fungerar med olika livsmedel och vilken mängd som är lagom. Anpassa dieten efter dina egna erfarenheter.

Ät lagom mängd och njut av maten

Avsluta måltiden vid lätt mättnadskänsla. För stor mängd mat tar energi i stället för att ge energi. Var lugn när du äter, stress försämrar matsmältningen. Tugga maten ordentligt. Sitt ner, uppmärksamma maten (doft, utseende, smak) och njut av den! Smält sedan maten i lugn och ro. Den gamla tanken med en liten tupplur efter maten är också att rekommendera!

Lycka till på din väg mot bättre hälsa!



Kostråd vid candidabesvär, grundläggande regler för kosthållningen

- **SOCKER** bör uteslutas eller ätas i ytterst små mängder. Hit hör även sötningsmedel. Se upp för dolt socker som t ex cornflakes, juice, franskbröd, yoghurt m m.
- **VETEMJÖL** bör undvikas.
- **ALKOHOL** bör undvikas helt.
- **JÄST** bör undvikas helt.
- **SVAMP** bör undvikas helt.

Varför?

Ovanstående livsmedel är föda för svamparna. De skapar en jäsprozess i tarmarna som gör att svampen förökar sig.

Vad kan du äta?

Grönsaker

Du kan äta alla grönsaker. Råa och ångkokade grönsaker flera gånger varje dag rekommenderas. Färsipotatis kan du äta men undvik vinterpotatis eftersom den innehåller för mycket stärkelse.

Frukt

Du kan äta frukt men begränsa intaget av vindruvor och bananer. Max 12 st vindruvor per dag och max 1/2 banan per dag. All torkad frukt bör intas i små mängder. Alla bär som är osockrade går bra att äta.

Sädesslag

Hela korn, krossade korn och flingor av råg, korn, havre, dinkel, hirs, bovete är att rekommendera.

Du kan äta knäckebröd av råg (max 2 smörgåsar per dag). Undvik Ryvita som innehåller mycket akrylamid.

Kött

Ät vitt kött framför rött kött. Vitt kött är fågel och fisk. Vegetabiliskt protein är ännu bättre.

Nötter

Nötter är en bra källa till protein och fett. Välj gärna ekologisk mandel, valnötter och hasselnötter. Ekologiska frön som solroskärnor, pumpakärnor, sesamfrön, hela och krossade linfrön är också bra.

Fetter/mjolkprodukter

Använd sparsamt med komjölksprodukter. Värm maten/ stek lätt i kravsmör eller ekologiskt kokosfett. Du kan äta syrade mjölkprodukter som yoghurt, färsk ostmassa som keso, kesella i små mängder.

Övriga hälsosamma fettkällor: pumpafrön, valnötter, mandlar, kallpressad olivolja, lite kallpressad rapsolja,

avokado (1 per dag), mandelpasta och sesampasta. Använd havremjolk eller ris mjolk. Havregrädde och -mjolk kan användas som grädde i såser och i gratänger.

Mjöl

Vetemjöl bör undvikas helt. Som mjöl till bak och pannkakor använd Dinkel fullkornsmjöl eller siktmjöl. Rismjöl och bovetemjöl kan också användas. Vid brödbak använd dinkelmjöl och rikligt med Saltå Kvarns Biodynamiska kornkross, rågkross och havrekross. Rågmjöl med jäst kan ätas i små mängder.

Dryck

Det är viktigt att dricka mycket vatten för att få maximal effekt vid candidasanering. 1 liter per 30 kg kroppsvikt och dag. Undvik att dricka kallt vatten eftersom det försämrar matsmältningen. Övriga bra drycker: örtté som kamomill, rölleka, fänkål, lakrits, ingefära/citron, hallonblad, pepparmynta, nypon, yerba. Drick gärna ekologiskt citronvatten varje dag för att hjälpa till att göra kroppen mer basisk, 1/2–1 citron per dag.

Övrigt

Vetemjöl och socker skapar effekter som att kroppens inre miljö blir sur. Surheten gör det lättare för parasiterna att föröka sig och de får större möjlighet att överleva.

Generellt gäller att äta rikligt med grönsaker (mycket bladgrönt), spenat, grönkål, avokado, gurka, bladselleri och rotfrukter för att göra kroppen mer basisk. Du kan även hjälpa kroppen genom att inta en rågad dessertsked med KaniBas vital-pulver innan du lägger dig på kvällen (en kombination av mineralsalter).

Lycka till på din väg mot bättre hälsa!



Information om vete/glutenfri kost till dig som fått rekommendation att undvika vete/gluten

Gluten är ett protein som finns i sädeslag och som ger dem dess jäsförmåga.

Det vete som används idag är mycket förädlad och studier visar att det kan vara en av anledningarna till att många får reaktioner på vete.

Följande livsmedel är vete- och glutenfria, förutom de som kallas "glutenfria" som kan innehålla vetestärkelse

- Ris
- Majs (polenta, majsmjöl, till redning använd majsenamjöl)
- Hirs (gröt, flingor, coscos)
- Amarant
- Quinoa (müsli, mjöl, coscos)
- Bovete (gröt)
- Havre (räknas som glutenfritt för vuxna)
- Glutenfri pasta
- Glutenfria bröd, kakor, kex, brödbak mix

OBS: Tänk på att "vanlig" couscous ofta baseras på vete

och skall undvikas.

Det är bra om du kan undvika

- Vetemjölspasta, makaroner, vetediet, vanlig müsli, flingor, mannagryn och mjukt fluffigt bröd.

Det mesta av det som räknas upp ovan finns hos väl sorterade livsmedelsaffärer. Om du har frågor tala med din terapeut.

Lycka till!



Till dig som fått rekommendation att undvika mjölkprodukter

Överkänslighet mot mjölk och mjölkprodukter kan bero på att man inte tål mjölkprotein eller mjölksocker (laktos) eller att det fattas ett enzym i magsäcken (laktas) som bryter ner mjölksockret.

Om laktosen inte bryts ner börjar den istället jäsa av bakterier i tjocktarmen. Du kan uppleva det som gaser, diarré, uppkördhet, buller, körningar och koliksmärtor.

Du som blivit rekommenderad att undvika komjölk skall tänka på följande:

Undvik	Alternativa produkter till mjölk
Mjölk	rismjölk, havremjölk, sojamjölk
Grädde	havregrädde
Ost	sojaost, getost, fårost
Smör och bordsmargarin	ekologiskt kokosfett nutana bordsmargarin (hälsokost)
Fil, yoghurt	sojayoghurt

Hur skall du få i dig kalcium?

Det finns kalciumberikad rismjölk och havredryck i välsorterade livsmedelsaffärer.

De viktigaste kalciumkällorna är gröna grönsaker, sesamfrön, solrosfrön och mandel.

Vilket matfett är bra?

Fett som du kan upphetta är ekologiskt kokosfett. Detta hälsosamma och icke härdade kokosfett finns att köpa från Hälsokostbutiker. Vanligt kokosfett från mataffären är ohälsosamt. Växtoljor som olivolja och rapsolja skall inte upphettas.

Du kan alltid fråga din terapeut om du undrar över något.

Lycka till på din väg mot bättre hälsa!



Bicom-Norden är representant för Bicom bioresonansterapi i Norden. Vill du veta mer? Besök vår hemsida www.bicom-norden.se

Vad innehåller maten (förutom mat)? E-nummernyckel

Det är idag inte alltid lätt att veta vad den mat man köper innehåller. Som en hjälp kan du här se vad alla E-nummer betyder. Uppgifterna kommer från Livsmedelsverket.

FARGAMNEN

E 100	Kurkumin (gul)
E 101	Riboflavin, riboflavin-5'-fosfat (gul)
E 102	Tartrazin (gul)
E 104	Kinolingult
E 110	Para-orange
E 120	Karmin (röd)
E 122	Azorubin (röd)
E 123	Amarant (röd)
E 124	Nyckockin (röd)
E 127	Erytrosin (röd)
E 128	Röd 2G (röd)
E 129	Allurarött AC (röd)
E 131	Patentblått V
E 132	Indigotin (blå)
E 133	Briñjantblått FCF
E 140	Klorofyll, klorofylliner (grön)
E 141	Klorofyll-kopparkomplex, klorofyllinkopparkomplex (blå-svart)
E 142	Grön S
E 150 a-d	Socketkulör (brun)
E 151	Briñjant svart BN
E 153	Vegetabiliskt kol (svart)
E 154	Brun FK (brun)
E 155	Brun HT (brun)
E 160 a	Karotener, betakaroten (gul-orange)
E 160 b	Annattoextrakt (gul-orange)
E 160 c	Paprikaoleoresin (gul-orange)
E 160 d	Lycopen (gul)
E 160 e	Beta-apo-8'-karotenal (orange-röd)
E 160 f	Beta-apo-8'-karotensyra-etylster (gul-orange)
E 161 b	Lutein (gul-orange)
E 161 g	Kantaxantin (röd)
E 162	Rödbetsrött
E 163	Antocyjaner (röd-blå)
E 170	Kalciumkarbonat, kalciumväte-karbonat (vit)
E 171	Titandioxid (vit)
E 172	Järnoxider och järnhydroxider (gul, rödbrun, svart)
E 173	Aluminium
E 174	Silver
E 175	Guld
E 180	Litolubin BK (röd)

KONSERVERINGSMEDEL

E 200	Sorbinsyra
E 202	Kaliumsorbat
E 203	Kalciumsorbat
E 210	Bensoesyra
E 211	Natriumbensoat
E 212	Kaliumbensoat
E 213	Kalciumbensoat
E 214	p-Hydroxibensoesyraetylster
E 215	p-Hydroxibensoesyraetylster-natriumsalt
E 216	p-Hydroxibensoesyra-propylester
E 217	p-Hydroxibensoesyra-propylester-natriumsalt
E 218	p-Hydroxibensoesyra-metylster
E 219	p-Hydroxibensoesyra-metylster-natriumsalt
E 220	Svaveldioxid
E 221	Natriumsulfit
E 222	Natriumvätesulfid
E 223	Natriumsulfid
E 224	Kaliumsulfid
E 226	Kalciumsulfid
E 227	Kalciumvätesulfid
E 228	Kaliumvätesulfid
E 231	Ortofenylfenol
E 232	Natriumortofofenylfenol
E 234	Nisin
E 235	Natamycin
E 239	Hexametylentetramin
E 242	Dimetyldikarbonat
E 249	Kaliumnitrit
E 250	Natriumnitrit
E 251	Natriumnitrat
E 252	Kaliumnitrat
E 260	Ättiksyra
E 261	Kaliumacetat
E 262	Natriumacetat, natriumväteacetat
E 263	Kalciumacetat
E 270	Mjölksyra

ANTIOXIDATIONSMEDEL

E 300	Askorbinsyra
E 301	Natriumaskorbat
E 302	Kalciumaskorbat
E 304	Askorbylpalmitat, askorbylstearat
E 306	Tokoferolkoncentrat
E 307	Alfa-tokoferol
E 308	Gamma-tokoferol
E 309	Delta-tokoferol
E 310	Propylgallat
E 311	Oktylgallat
E 312	Dodecylgallat
E 315	Isoaskorbinsyra
E 316	Natriumisoaskorbat
E 320	Butylhydroxianisol (BHA)
E 321	Butylhydroxitoluen (BHT)
E 322	Lecitin
E 325	Natriumlaktat
E 326	Kaliumlaktat
E 327	Kalciumlaktat
E 330	Citronsyra
E 331	Natriumcitrat
E 332	Kaliumcitrat
E 333	Kalciumcitrat
E 334	L-Vinsyra
E 335	Natriumtartrat
E 336	Kaliumtartrat
E 337	Natriumkaliumtartrat
E 338	Fosforsyra
E 339	Natriumfosfat
E 340	Kaliumfosfat
E 341	Kalciumfosfat
E 343	Magnesiumfosfat
E 350	Natriummalat, natriumvätemalat
E 351	Kaliummalat
E 352	Kalciummalat, kalciumvätemalat
E 353	Metavinsyra
E 354	Kalciumtartrat
E 355	Adipinsyra
E 356	Natriumadipat
E 357	Kaliumadipat
E 363	Bärnstensyra
E 380	Triammoniumcitrat
E 385	Kalciumdinatrium-EDTA

SÖTNINGSMEDEL

E 420	Sorbitol, sorbitolsirap
E 421	Mannitol
E 950	Acesulfamkalium
E 951	Aspartam
E 952	Cyklaminsyra, cyklamater
E 953	Isomalt
E 954	Sackarin, sackarinater
E 955	Sukralos
E 957	Taumat
E 959	Neohesperidinhydrochalcon
E 962	Salt av aspartam och acesulfam
E 965	Maltitol, maltitolsirap
E 966	Laktitol
E 967	Xylitol

ÖVRIGA TILLSATSER

E 400	Alginsyra
E 401	Natriumalginat
E 402	Kaliumalginat
E 403	Ammoniumalginat
E 404	Kalciumalginat
E 405	Propylenglykอลalginat
E 406	Agar
E 407	Karragenan
E 407 a	Bearbetad Euchemaalg
E 410	Fruktkärnmjöl
E 412	Guarkärnmjöl
E 413	Dragant
E 414	Gummi arabicum
E 415	Xantangummi
E 416	Karayagummi
E 417	Taragummi
E 418	Gellangummi

E 422	Glycerol
E 425	Konjakgummi, konjakglukomannan
E 431	Polyoxietylenstearat
E 432	Polyoxietylen-sorbitanmonolaurat
E 433	Polyoxietylen-sorbitanmonooleat
E 434	Polyoxietylen-sorbitanmonopalmitat
E 435	Polyoxietylen-sorbitanmonostearat
E 436	Polyoxietylen-sorbitan-tristearat
E 440	Pektin, amiderat pektin
E 442	Ammoniumfosfatider
E 444	Sackarosacetatisobutytrat
E 445	Glycerolestrar av trähartser
E 450	Natrium-, kalium- och kalcium-difosfater
E 451	Natrium- och kaliumtrifosfater
E 452	Natrium-, kalium- och kalciumpoly-fosfat, natriumkalciumpolyfosfater
E 459	Betacyklodextrin
E 460	Mikrokristallinsk cellulosa, cellulosapulver
E 461	Metylcellulosa
E 463	Hydroxi-propylcellulosa
E 464	Hydroxi-propylmetylcellulosa
E 465	Metylcetylcellulosa
E 466	Karboximetylcellulosa, natriumkarboximetylcellulosa
E 468	Tvårbunden natriumkarboximetyl-cellulosa
E 469	Enzymatiskt hydrolyserad karboxi-metylcellulosa
E 470 a	Natrium-, kalium- och kalciumsalter av fettsyror
E 470 b	Magnesiumsolt av fettsyror
E 471	Mono- och diglycerider av fettsyror
E 472 a	Mono- och diglyceriders ättik-syraestrar
E 472 b	Mono- och diglyceriders mjölk-syraestrar
E 472 c	Mono- och diglyceriders citron-syraestrar
E 472 d	Mono- och diglyceriders vinsyra-estrar
E 472 e	Mono- och diglyceriders diacetyl-vinsyraestrar
E 472 f	Blandade ättik- och vinsyra-estrar av mono- och diglycerider
E 473	Sackarosestrar av fettsyror
E 474	Sackarosestrar i blandning med mono- och diglycerider av fettsyror
E 475	Polyglycerolestrar av fettsyror
E 476	Polyglycerolpolyricinoleat
E 477	Propylenglykolestrar av fettsyror
E 479 b	Termiskt oxiderad sojaolja i reaktion med mono- och diglycerider av fettsyror
E 481	Natriumstearoyllaktat
E 482	Kalciumstearoyllaktat
E 483	Stearyltartrat
E 491	Sorbitanmonostearat
E 492	Sorbitantristearat
E 493	Sorbitanmonolaurat
E 494	Sorbitanmonooleat
E 495	Sorbitanmonopalmitat
E 500	Natriumkarbonater
E 501	Kaliumkarbonater
E 503	Ammoniumkarbonater
E 504	Magnesiumkarbonater
E 507	Saltsyra
E 508	Kaliumklorid
E 509	Kalciumklorid
E 511	Magnesiumklorid
E 512	Tennklorid
E 513	Svavelsyra
E 514	Natriumsulfater
E 515	Kaliumsulfater
E 516	Kalciumsulfat
E 517	Ammoniumsulfat
E 520	Aluminiumsulfat
E 521	Aluminiumnatriumsulfat
E 522	Aluminiumkaliumsulfat
E 523	Aluminiumammoniumsulfat

E 524	Natriumhydroxid
E 525	Kaliumhydroxid
E 526	Kalciumhydroxid
E 527	Ammoniumhydroxid
E 528	Magnesiumhydroxid
E 529	Kalciumoxid
E 530	Magnesiumoxid
E 535	Natriumferrocyanid
E 536	Kaliumferrocyanid
E 538	Kalciumferrocyanid
E 541	Natriumaluminiumfosfat, surt
E 551	Kiseldioxid
E 552	Kalciumsilikat
E 553 a	Magnesiumsilikater
E 553 b	Talk
E 554	Natriumaluminiumsilikat
E 555	Kaliumaluminiumsilikat
E 556	Aluminiumsilikat
E 558	Bentonit
E 559	Aluminiumsilikat
E 570	Fettsyror
E 574	Glukonsyra
E 575	Glukonsyrans deltalakton
E 576	Natriumglukonat
E 577	Kaliumglukonat
E 578	Kalciumglukonat
E 579	Järn-glukonat; ferroglykonat
E 585	Järnaktat; ferrolaktat
E 620	Glutaminsyra
E 621	Mononatriumglutamat
E 622	Monokaliumglutamat
E 623	Kalciumdiglutamat
E 624	Monammoniumglutamat
E 625	Magnesiumdiglutamat
E 626	Guanylsyra
E 627	Dinatriumguanylat
E 628	Dikaliumguanylat
E 629	Kalciumguanylat
E 630	Inosinsyra
E 631	Dinatriuminosinat
E 632	Dikaliuminosinat
E 633	Kalciuminosinat
E 634	Kalcium-5'-ribonukleotider
E 635	Dinatrium-5'-ribonukleotider
E 640	Glycin, natriumglycinat
E 650	Zinkacetat
E 900	Dimetylpolysiloxan
E 901	Bivax
E 902	Kandelillavax
E 903	Karnaubavax
E 904	Shellack
E 905	Mikrokristallint vax
E 907	Hydrogenerat poly-1-deken
E 912	Montansyraestrar
E 914	Oxiderat polyetylenvax
E 920	L-cystein
E 927 b	Karbamid
E 938	Argon
E 939	Helium
E 941	Kväve
E 942	Dikväveoxid
E 943 a	Butan
E 943 b	Isobutan
E 944	Propan
E 948	Syre
E 949	Väte
E 999	Kvillajaextrakt
E 1103	Invertas
E 1105	Lysozym
E 1200	Polydextros
E 1201	Polyvinylpyrrolidon
E 1202	Polyvinylpolypyrrolidon
E 1404	Oxiderad stärkelse
E 1410	Monostärkelsefosfat
E 1412	Distärkelsefosfat
E 1413	Fosfaterad distärkelsefosfat
E 1414	Acetylerad distärkelsefosfat
E 1420	Stärkelseacetat
E 1422	Acetylerad distärkelseadipat
E 1440	Hydroxi-propylstärkelse
E 1442	Hydroxi-propyl-distärkelsefosfat
E 1450	Natriumoktenylsuccinatstärkelse
E 1451	Acetylerad oxiderad stärkelse
E 1505	Trietylloctat
E 1517	Glyceroldiacetat
E 1518	Glyceryltriacetat
E 1519	Benzylalkohol
E 1520	Propan-1,2-diol (propylenglykol)