

EGÉSZSÉGTUDATOSSÁG

**A Dalai Lámát, mikor arról kérdezték, hogy mi az, ami leginkább meglepi az emberiséggel kapcsolatban, ezt válaszolta:
„ Az ember! Azért, mert feláldozza az egészségét, hogy pénzt keressen. Aztán feláldozza a pénzét, hogy visszaszerezze az egészségét. Olyan izgatott a jövőjével kapcsolatban, hogy elfelejti élvezni a jelent. Az eredmény az, hogy nem él sem a jelenben, sem a jövőben. Úgy él, mintha soha nem halna meg, és aztán úgy hal meg, hogy soha nem is élt igazán. „”**



IMMUNERŐSÍTÉS ŐSZRE-TÉLRE

- Az őszi „**szezonális betegségek**” a természet ritmusával összhangban jelentkeznek:
- a nyár melegét és kiáradó bőségét, az állandó napfényt követően a természetben megkezdődik a befelé fordulás: a napos órák száma csökken és megkezdődik a felkészülés a télre.



VITAMINOK

- Ősszel létfontosságúvá válnak azok a vitaminok, melyek erősítik a immunrendszert és felkészítik a szervezetet téli hónapokra, növelik az ellenállóképeességet a vírusos és bakteriális fertőzések ellen, hogy könnyebben birkózzunk meg az influenzával, valamint a megfázással. A vitaminokat beszerezhetjük a természetből, vagy természetes alapanyagú vitaminok és étrendkiegészítőkből.



MIKROELELEM /VASTARTALOM /VÁLTOZÁS A MAGYAR TALAJOKBAN TERMELT
ÉLELMISZEREKBEN $\mu\text{G}/\text{kg}$

TERMÉK	1966	1990	%
BÚZA	34	17	50
ÁRPA	79	50	62.3
KUKORICA	43	35	81.4
ZAB	99	70	70.7
BÚZA KORPA	221	170	76.9
RÉPAFELEK	120-140	25-40	25
BURGONYA	42	6	14.3

VITAMIN /karotin,-az A vitamin pro-ja/ TARTALOM VÁLTOZÁS A MAGYAR TALAJOKBAN
TERMELT ÉLELMISZEREKBEN / mg/kg/

TERMEK	1966	1990	%
KUKORICA	6-12	4,6	44,4
HÜVELYESEK	1,5	0,8	53,3
MAGYÓZSINTELT TERMÉSEK	3,5-4,5	0,2	5
KÁPOSZTA FÉLÉK	20-30	0,4	1,6
SÁRGARÉPA	150-250	120	60
E VITAMIN /ÁTLAG/	-	-	40
B12 VITAMIN /ÁTLAG/	-	-	10

A TALAJ SAVASSÁGA /Ca, Mn, Mg hiány/ÉS A LAKOSSÁG EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTÁNAK ÖSSZEFÜGGÉSE.

(Magyarországon 1 millió regisztrált csontritkulásos beteg van. A gyermekek 60%-a nem kapja meg a napi Calcium szükségletet. Az elromló iskolás lányok 2 %-osak optimális csak a csonttömege, 20 %-uknak a kívánt csonttömeg fele sincs meg! Alapvető folyadékbevitel a Cola és egyéb édes italok, a gyermekek fele tornából felhagyott!//Dudai Gyermekkórház: 1999.-2000-2001.-es évi felmérése!)

CSONTRITKULÁS KÖZPONT	A TALAJ pH ÉRTÉKE	CSONTRITKULÁSOS BETEGEK ARÁNYA %
SZEGED	6 /gyengén savas/	35.9
GYOR	5.9	31.9
BALATONFÜRED	5.5	48.8
HEVIZ	5.3	55.2
PÉCS	5.3	63.1
DEBRECEN	5.3	54.5
NYÍREGYHÁZA	5.1	50.6
MISKOLC	5.0	60.7

KÁROSÍTÓ ÉLELMISZEREK: tej-tejtermékek, minden üdítőital /pl Cola Ph értéke 4,5-5/szénhidrát tartalmú élelmiszerek, cukor, édesség, tésztafélék, lehepékárak, Csipszek, savasított tartósított élelmiszerek, müzlik, /fizikum fertőzött gabona félék női nemű hormont termelnek, a fiúk el-
lajosodnak /szennyezett ivóvíz, gén és hormonkezelt marha és sertés húsk, stb

AJÁNLOTT TERMÉKEK: IIP tápszerek, -Naszály tejtermékek, BIOPONT, VEGABOND
És minden, ami a BIO KONTROLL termékjelet viseli.

Mi az ami meabetegetí?!



- **Kevesebb napfény**
- **Kevesebb gyümölcs**
- **STRESSZ!!!**- nem azt csinálod amit szeretnél és nem ott vagy ahol szeretnél. (*Ha valaki valamit jól csinál, nincs stressz!!!*)
- **PÉNZ- MANIPULÁCIÓ-KORLÁTOK KÖZÖTT TARTÁS:** bábokká tenni az embereket
VEGYSZEREK-ÉLELMISZER-REKLÁMOK
- Gyógyszerekkel szinten tartják a betegségeket, lásd csillapító gyógyszerek

MIT TEHETSZ?

- Vegyszermentes háztartás és környezet
- - Saját felelősség felvállalása
- RENDSZERES MOZGÁS Napi 40 perc gyaloglás
- TUDATOS ÉLETMÓD – TÁPLÁLKOZÁS
- - MIT TESZEL MA AZÉRT, HOGY HOLNAP IS EGÉSZSÉGES LEGYÉL?!
- **JELSZÓ: MEGELŐZÉS!!!**



RECEPTEK AZ IMMUNRENDSZER MEGFELEŐ MŰKÖDÉSHEZ

- **1. MEGFELEŐ ALVÁS** este 10 órától reggel 4 óráig regenerálódik a szervezet
- **2.LELKI NYUGALOM-** kisöpörni a negatív gondolatok az életünkből(harag, bűntudat, stb.), alázat, harmónia, szeretet, **HÁLA** átélése minden nap!
- **2.Rendszeres mozgás-** napi 40 perc gyaloglás
- **4.Tiszta VÍZ!!!!-**az agy optimális működéséhez
- **Nem pénz, hanem intelligencia kérdése milyen vizet iszol? Házi forrás víz készítése**
- **5.Tiszta levegő, tiszta étel**
- **LÚGOSÍTÁS (ZÖDSÉGEK, TISZTA VÍZ)**



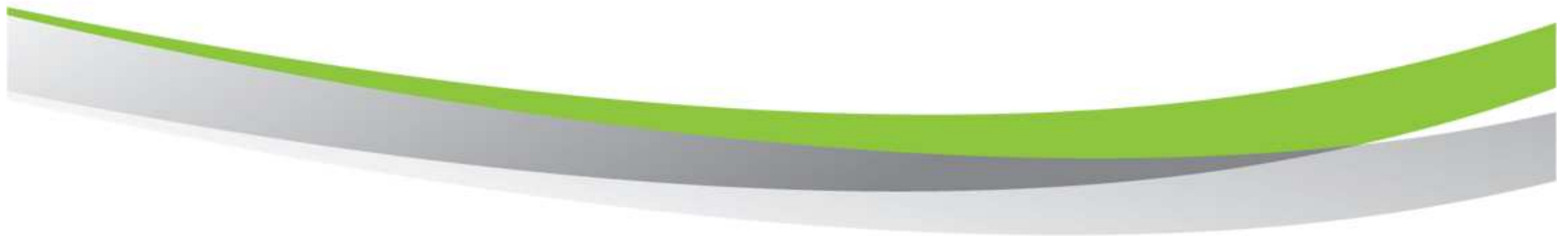


- **6. Méregtelenítés rendszeresen**
- Gyógyteákkal, böjttel
- T.T.T. Teljes Testtisztítás (nyirok, máj, vese, vér, tüdő, bél, parazita) speciális gyógynövényekkel)
- Reg-Enor – epe, máj erősítése **„Tisztítsd meg a májadat, s megtisztítod a lelkedet!”**
- Circuline- értisztító gyógynövény kivonat (Nobel díjas) Annyi éves vagy, ahány éves az érhalózatod.

Mit érdemes ősszel gyűjteni?

for a Better Quality of Life

- -Csipkebogyó
- Galagonya
- Húsos som
- Kökény



VITAMINOK MELYEK MEGÓVNAK A BETEGSÉGEKTŐL

Biocom

for a Better Quality of Life

- **A C-vitamin**

A C-vitamin az egyik legfontosabb vitamin,

- az immunrendszer-erősítő
- antioxidáns hatásai
- skorbut megelőzéséhez és kezeléséhez.
- az egészséges bőrt is támogatja.
- Minden gyümölcs és zöldség tartalmazza.
- A csipkebogyó különösen gazdag C-vitaminban: az egyik leggazdagabb elérhető növényi forrás.
- A csipkebogyó rendkívül magas likopintartalommal rendelkezik, amely számos sejt membránjának szerves részét képező antioxidáns.



Biocom D-vitamin K-vitaminnal

for a Better Quality of Life

- Támogatja a kalcium egyensúlyát
Serkenti az immunrendszert
A D-vitamin legfontosabb funkciója a test K-vitamin és Kalcium felszívásában való segítése.



A D-vitamin a bőrből származik

- Egy tökéletes világban soha nem kellene aggódnod az elegendő D-vitamin bevitele miatt. A tested ugyanis magától termeli azt. A trükk csupán annyi, hogy a bőrödet hetente néhány nap 15-30 percen át direkt **napsugárzás** kell, hogy érje.





D-vitamin és a gyógyszerek

- A szteroidos gyógyszerek beleavatkozhatnak a D-vitamin-anyagcserébe.
- Ugyanez igaz a keményebb gyógyszerekre, mint például az epilepsziás görcsök elleni gyógyszerekre, vagy a koleszterinszint-csökkentők.
- Az európai halálozási statisztika első helyén álló szívinfarktus és stroke bekövetkezését már eddig is magyarázták több vitamin nem megfelelő bevitelével, de most egy nagyszabású dán vizsgálat kimutatta, hogy az erek épségéhez megfelelő D-vitamin szint feltétlenül szükséges.

- ***D-vitamin és a csontok***
- A **D-vitamin** segíti a testnek a **kalcium** felszívásában. Nélküle a **csontok** törékennyé, gyengévé válnak. A felnőtteknél a kevés D-vitamin csontdeformációhoz és osteoporózishoz (csontritkulás) vezethet. A fiataloknál a D-vitamin-hiány számos esetben angolkórhoz (csontlágylás) vezet, de a D-vitamin rendszeres fogyasztása valójában kiküszöböli a betegséget.

- **D-vitamin, az egészséges szívért és elméért**
- **A vér alacsony D-vitamin-szintje a csontokon kívül másra is hatással lehet.** Kutatások bizonyították, hogy az idősebbeknél nagyobb a **szívproblémák**, valamint a **depresszió** kockázata. És, habár nem egészen világos miért, de azok az emberek, **akik D-vitamin étrendkiegészítőt szednek, 7%-kal kisebb esélyük van a szívhalálra, mint azoknak, akik nem szednek ilyen kiegészítőt.** A fiatalabbak körében a kutatók szerint **súlyosabb asztmatünetek jelentkeznek azoknál, akiknél a D-vitamin-szint alacsony**

- **A D-vitamin és a mellrák**
- Az alacsony D-vitamin-szint ronthatja a nők védetségét a **mellrákkal** szemben. Egy kutatásban a D-vitamin-hiányban szenvedő nőknél 94%-kal nagyobb eséllyel diagnosztizáltak a rák továbbterjedését, mint a D-vitamin-hiányban nem szenvedőknél. A D-vitaminhiányban szenvedőknek ráadásul 73%-kal nagyobb esélyük volt a halálra az elkövetkezendő 10 évben. Más tanulmányok szerint a D-vitamin védelmet is nyújthat a mellrákkal szemben

- **D-vitamin és egyéb daganatok**
- A D-vitamin védelmet nyújthat legalább két másik daganattal: a vastagbél-, és a prosztatarákkal szemben is. De a D-vitamin nem egy mágikus fegyver. A rákkal szembeni előny azokra az emberekre korlátozódhat, akik egyébként egészségesen élnek, nem túlsúlyosak és eleget mozognak.

- **D, mint depresszió**
- Cukorbetegség és D-vitamin-hiány. Egy új kutatás során megtalálták az esetleges okát az elhízásnak és a 2-es típusú diabétesz széleskörű elterjedésének a gyerekeknél: nem fogyasztanak megfelelő mennyiségű D-vitamint.

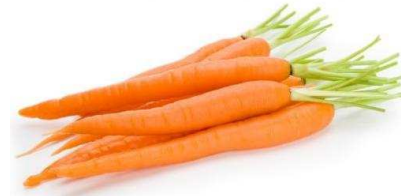
- **A D-vitamin és a fiatalok**
- Bizonyított, hogy azok a gyerekek, akik elegendő D-vitaminhoz jutnak, akár napfény, akár az étrend által, kisebb eséllyel lesznek cukorbetegek. A kutatások a nem megfelelő D-vitamin-szint és a súlyosabb **asztma** között is kapcsolatot véltek felfedezni. Azok az asztmás gyerekek, akiknek nincs megfelelő mennyiségű D-vitamin a szervezetükben, többször kerülnek kórházba és több gyógyszert használnak.



- **A D-vitamint tartalmaz:**
- **A halak - különösen az olyan zsíros halak, mint a lazac, a tonhal, a szardínia, vagy a makrél**
- **Sajt, tojás**
- **tojás sárgája, a marhamáj, a joghurt, és a sajtok..**
- **D-vitamin étrendkiegészítők**
- Ahhoz, hogy biztos legyél, elég D-vitaminhoz jutsz, a szakértők étrendkiegészítők szedését ajánlják. A legtöbb multivitamin-tabletta 400 IU (nemzetközi egység, általánosan használt mértékegység a gyógyszerészek által) D-vitamint tartalmaz.
- **D vitamin Kvitaminnal: ebben 2500IU D vitamin**
- **és 75mcg K vitamin**



- **A B6-vitamin**
8-féle B-vitamin módosulat létezik, ezek közül számunkra legfontosabb a **B6 vitamin**, amely szintén a **védekezőrendszer hajtóanyaga, segít a betegségek leküzdésében.**
- Májjal, hússal, hallal, hüvelyesekkel, banánnal vihetünk be belőle legtöbbet a szervezetünkbe, de léteznek komplex B-vitamin készítmények is, melyek az összes lényeges B-vitamint tartalmazzák.



- **Az A-vitamin**
Leginkább a látást, csontfejlődést segítő hatásáról ismert,
- de hiánya többek között megkönnyíti a nyálkahártyán át terjedő fertőzések bejutását a szervezetbe.
- Éppen ezért fogyasszunk sok sárga gyümölcsöt és zöldséget, mint például a sárgarépa, barack, sütőtök, citrusfélék.



- **Az E-vitamin**

Szintén az a vitamin, melynek fogyasztásával növelhetjük immunrendszerünk ellenállóképességét. Érdeemes növényi hidegen sajtolt olajokkal, gabonafélékkel bővíteni étrendünket, ha szeretnénk az E-vitamin jótékony hatását hasznosítani.

-

- **Whole Food Vitamin E**

- 100% Növényi sejt-alapú E vitamint tartalmaz

Magas E-vitamin tartalom

Növeli az állóképességet és az éberséget

Erős immunserkentő hatás

Melyik az az élőlény,
amelyikben minden az

élethez fontos tápanyag megtalálható?

• **ALGA**

Immun Supreme Powder



- 4 féle Alga – Mindenre jó az alga
- sejtszintű méregtelenítés, sejtáplálás, sejtvédelem
- A természetes Asztaxantin ötvenszer erősebb, mint a béta-karotin,
- hatvanszor erősebb, mint a C-vitamin,
- és ötszázötvenszer erősebb, mint az E-vitamin.

ALGA



- Tökéletes arányban tartalmazza azt a **4000 tápanyagot**, melyre szervezetünknek szüksége van.
- Az Asztaxantin tartalmuk miatt – amely a világ egyik legerősebb antioxidánsa.
- Az Asztaxantin védőfunkciónak köszönhetően az algák akár több mint 40 évig is kibírják táplálék és víz nélkül, így a nyári hőséget vagy a téli, jeges hideget is átvészelik.



- **Könnyen tolerálható e-vitamin forrás**
Az Ökonet- Biocom az egészség megőrzéséhez
szükséges teljes eszköztárat és tudásbázist
biztosítja.
- A Creation's Garden™ Plant Cell Nutriments™ termékcsalád tagjai a világ egyetlen növényi sejt-alapú vitamin-és ásványi étrend kiegészítői.
- növényi sejtek tápanyagaiból készült, verhetetlen felszívódó képességgel, ezek a rendkívüli anyagok még a hagyományos vitaminokra érzékeny egyének számára is jól tolerálhatóak. Érezni fogja a különbséget.
- A növényi-sejt alapú étrend kiegészítők biztonságosabbak, hatásosabbak és a ma piacon lévő USP osztályú vitamin/ásványi étrend kiegészítők felszívódását, megtartását és hasznosítását márkától, forrástól vagy ártól függetlenül messze meghaladják.

Biocom *for a Better Quality of Life* Egyedül álló FLAVONOID komplex

- ***Jakab István. A természetgyógyász, akiről egyebek mellett „egészség szóvivőként” és „szeretetgyógyászként” is lehet olvasni, nagyon büszke erre a kiváló antioxidáns hatású italra.***





- **Flavonoid Komplexről** kijelenthető a Corvinus Egyetem mérései alapján, hogy a Magyarországon kereskedelemben kapható bármelyik flavonoid készítménynél magasabb TAS értékkel rendelkeznek!
 - **Mit jelent a TAS?**
 - **Totál Antioxidáns Státusz**. Azaz, hogy milyen antioxidáns kapacitással rendelkezik a szervezeten belül. Ezt a terméket mindezek miatt nem kell tukmálni, elég, ha csak megkóstoljuk, vagy vízbe öntünk pár cseppet belőle. Az íze és színe magáért beszél.



- **Grapefruit mag kivonat**
- A C-vitamin antioxidáns hatása révén fontos szerepet játszik a szervezet védekező- rendszerének működésében.
- Vírus baktériumölő hatás ,torokra, náthára, gyomorra, szemölcsre, fertőzésekre

Biocom OLAJFA

for a Better Quality of Life

- Fertőzésekre, influenza, nátha, stb
- Szabadgyökmegkötő
Vérnyomás szabályozó



Házilag elkészíthető receptek

for a Better Quality of Life

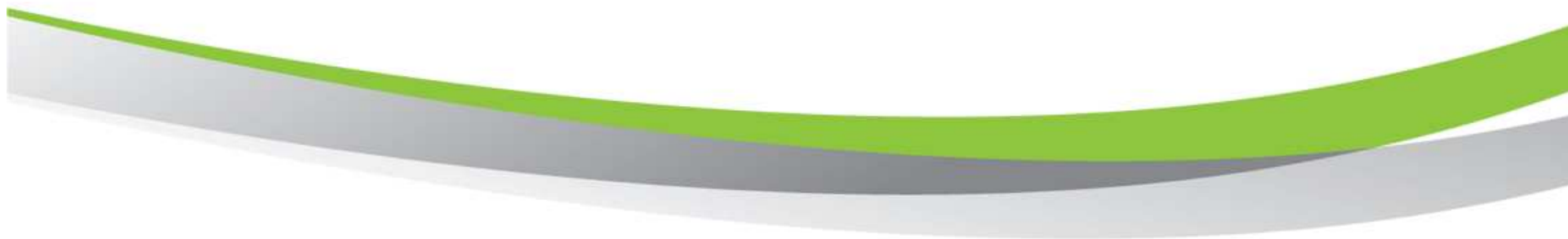
- **Egyszerűen elkészíthető VITAMINBOMBA a tökmagos káposztasaláta, amit minden napszakban lehet fogyasztani: a káposztát gyaluljuk le, locsoljuk meg levés tökmagolajjal és citromlével, hintsük meg zöldpetrezselyemmel, és adjunk hozzá beáztatott tökmagot**



Biocom Gyömbéres méz

for a Better Quality of Life

- 3 evőkanál gyömbér lereszelve
- 3 evőkanál méz
- 3 darab citrom kifacsart leve
- Ezt összekeverjük, naponta 2 – 3-szor 1 teáskanállal elfogyasztani.
- Erős immunerősítő hatás!!!



Biocom **FASZÉN KÉSZÍTÉSE**

for a Better Quality of Life

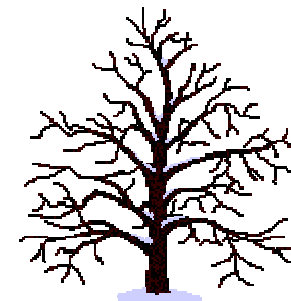
-lyukat ásunk

-tüzet rakunk a gödörben

-amikor már az egész parázslík, fölé rakjuk az elszenesítésre váró fát (ágak vagy hasítékok)

-letakarjuk egy fém, cserép vagy falappal és a kiszedett földdel.

- **A lassú égésből visszamaradt faszén a jó (fűz, nyír, nyár, hárs, bükk). Vigyázat! A patikai aktív szén például csont alapanyagú.**
- **A művészellátókban kapható rajzszén is jó**



- **Semlegesíti az élelmiszerekben felhalmozódott mycotoxinokat (az antibiotikumok hagyatéka) és az egészen kíméletlen aflaxinokat.**

Javallott használatához a lista nagyon hosszú, csak a leglényegesebbek az említetteken túl:

- **rossz lehelet**
- **krónikus csuklás**
- **szapora széljárás**
- **kivezetett végbélnyílásnál**
- **hasmenés, gyomorrontás, felfújódás, gázasodás**
- **túl folyékony széklet**

- - túl folyékony széklet
 - meleg égővi hasmenés (gyorsfosás)
 - minden gyomor- és bélbetegség
 - viszketegség (még akkor is, ha már teljesen elszabadult)
 - túlzott epeváladék
 - újszülöttek sárgasága (besárgulása) esetén 4,5 gr faszén naponta
 - májzsugor (cirrózis) és máj okozta agybántalmak
 - alkoholizmus (1 gr faszén -1/2 kávéskanálnyi- közömbösít 60 ml pálinkát)
 - toxicomániák (drog, dohány, stb.)
 - mérges gombák (gombamérgezés)
 - gyógyszermérgezés esetén
(pl. aszpirin, paracetamol (jelen pillanatban több, mint 50 gyógyszerben van, gyulladásgátlókban, fájdalomcsillapítókban, tönkre teszi a májat, vesét, szívet stb.), altatók, antidepresszánsok, antibiotikumok stb.)
 - ételmérgezés
 - koleszterol szint
 - kígyómarás, méhcsípés (pakolásként és belsőleg)
 - szemgyulladás
 - fogmosás, fehérítés
- Dr. Yatzidis athéni orvos bizonyította, hogy még napi 50 gr mennyiség 20 hónapi fogyasztása sem jár semmilyen hátránnyal.

- **Adagolás: Kúraként kimérni! Esetenként más-más, de átlagosan:**
- - 2 evőkanálnyi 3x naponta 15 napig (~ 30 gr naponta)
 - aztán 1 kanálnyi naponta 3x 1-4 hónapig (Ez teljes sejtfelújítást eredményez!)
 - Gyermek az evőkanál helyett kiskanálnyit fogyasszanak 15 napig.
- **Mérgezés esetén:**
 - 50 gr felnőtteknek
 - 1 gr/kg gyermekeknek
 - 4-6 óránként 20-50 gr faszenet beveszünk**Öngyilkosságnál és kómás állapotnál emelhetünk 100-120 grammig.**

Gyömbéres mézes vaníliás tej

for a Better Quality of Life

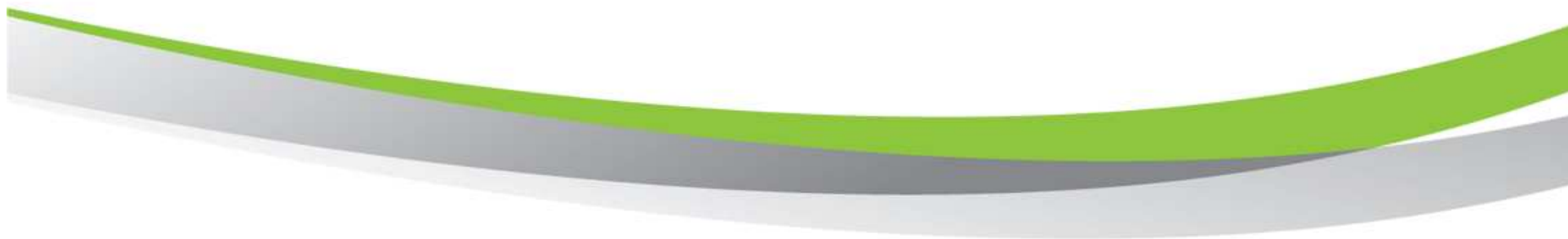
- 1 liter tej (kecsketej)
- 2 kanál reszelt friss gyömbér
- 2 evőkanál méz
- Kevés vanília kivonat
- A tejet felforraljuk a gyömbérrel, vaníliával végül hozzáadjuk a mézet és leszűrjük.



Biocom Gyömbéres méz

for a Better Quality of Life

- 3 evőkanál gyömbér lereszelve
- 3 evőkanál méz
- 3 darab citrom kifacsart leve
- Ezt összekeverjük, naponta 2 – 3-szor 1 teáskanállal elfogyasztani.
- Erős immunerősítő hatás!!!



Biocom Magos pép

for a Better Quality of Life

- Lenmagot, napraforgómagot és mandulát ledarálni.
- Ebből 1-2 teáskanálnyi naponta.



- Szentírásból:
- *„Akinek van (HÁLA) annak még adnak, hogy bőségesen legyen nemi. De akinek nincs (HÁLA), attól még azt is elveszik, amije van”.*



ÁLDÁST, BŐSÉGET, EGÉSZSÉGET Biocom MINDENKINEK! *for a Better Quality of Life*

- „Amikor reggel kinyitod a szemed, mondj köszönetet a napfényért, és azért, hogy élsz és erős vagy. Mondj köszönetet az életedért és a létezés öröméért.
- Ha pedig nem látsz magad körül semmit, amiért köszönetet mondhatnál, magadban keresd a hibát.”



Tecumshe
az amerikai sóni indián törzs feje

