**Cuisine énergétique et curative du Prof. Holecz**

Les produits **Macrocosmo** sont nés en Suisse par le Prof. Ferenc Holecz, après plus de dix ans d’études et d’expériences en médecine biologique.

Au cours 35 dernières années, le Prof. Holecz, après ses recherches biologiques dans le champ magnétique cellulaire, a développé une nouvelle vision de l’alimentation, qu’il a exprimée dans son livre : « Cuisine énergétique et curative ». Pour lui l’alimentation n’est pas seulement un plaisir pour le palais et le mental, elle doit aussi être le moyen biologique qui nous fournit énergie et nutrition équilibrée pour la vie cellulaire et le champ magnétique du corps.

Suivant ses études il a mis au point sa théorie de l’équilibre tridimensionnel d’après laquelle est née l’alimentation équilibrée.

La consommation et les choix des aliments biologiques dépendent de la structure biologique de la personne, de sa condition psycho-physique, l’activité, l’habitat de chaque individu.

Cette alimentation permet de fournir, à chaque repas, les substances nutritionnelles dont à besoin l’organisme pour un métabolisme équilibré et une absorption correcte des aliments.

Tous les ingrédients des produits Macrocosmo sont sélectionnés, associés et transformés suivant la base de la théorie de l’équilibre tridimensionnel du Prof. Holecz, aboutissement qui a été réalisé.

Ferenc Holecz est né en 1931 à Belapatfalva (Hongrie). Il vint en Suisse après la révolution de 1956, il devient ingénieur, réalise dans l’électro-médecine différents appareils pour la ionophorèse et la magnétothérapie de basses fréquences. Il finit ses études de psychologie et devient professeur. Il continue la recherche en biologie des champs magnétiques cellulaires et approfondit les recherches dans les maladies du cancer.

Après ces études il devient médecin en biologie et aussi professeur dans la même faculté. Il termine la théorie de l’équilibre tridimensionnel qui donne naissance à l’alimentation équilibrée.

**La santé avec *Macrobrodo***

Le professeur Holecz Ferenc, chercheur et créateur de l’alimentation énergétique pour vivre en meilleure santé, a réalisé le **Macrobrodo**, une alimentation préparée, rapide qui permet de fournir à tous les repas les substances nutritives qui sont nécessaires à l’organisme pour un métabolisme équilibré et une meilleure absorption de principes actifs.

Le Macrobrodo est la combinaison de granulats composés d’épices et de légumes, les quantités associées sont choisies pour un équilibre nutritif, celui-ci permet de maintenir la régularisation de l’acido-basique dans l’assimilation digestive.

La combinaison d’épices et légumes est suffisante pour le besoin individuel au maintien de la santé.

Ceci signifie qu’on se soigne en mangeant, maintenir la condition de la santé est une priorité.

Prévenir les éventuels troubles dus à la conséquence de la consommation de certains aliments.

De cette façon, on peut devenir son propre médecin et contrôler d’une façon facile et rationnelle sa propre condition physique.

Idéal pour renforcer l’organisme de l’enfant, de l’adulte, des convalescents et des personnes âgées, et surtout pour les personnes en traitements de chimio et radiothérapie.

Obtenir d’autres propriétés énergétiques, on peut y ajouter au choix, à la fin de la cuisson (en poudre ou morceaux) de la racine de persil, du céleri-rave, de la betterave ou des arômes.

**Macrobrodo**

Ingrédients : sel marin, sel de l’Himalaya, germes de riz, germes de blé, semences de lin, céleri-rave, racine de persil, carotte, paprika doux, oignon, betterave, persil, céleri, ail, laurier, origan, pois, chiche.

Epaississants : agar-agar, farine de riz, fines herbes, semences de cumin, semences de fenouil, semences de moutarde, semences de poivrons épicés, gingembre, curcuma, arômes naturels.

Préparation : verser une cuillère à soupe de (25 gr) MACOBRODO dans un demi litre d’eau chaude et mélanger.

Obtenir d’autres propriétés énergétiques, on peut y ajouter au choix, à la fin de la cuisson de la racine de persil (en poudre ou morceaux), du céleri-rave et betterave ou des épices.

Servir et consommer chaud avant les repas.

MACROBRODO est une préparation qui peut aussi être ajouté à d’autres soupes comme le bouillon pour donner plus de goût.

**M A C R O F O R M (COMPLEX VITAMINE B)**

(CHF 39.-)

Le **Macroform** a été conçu, et sa composition spécifiquement étudiée, pour être un complément nutritif biologique de l’alimentation dans nos repas principaux.

L’alimentation dissociée, de tous les jours, n’est pas équilibrée. Le manque d’équilibre acido-basique, le stress, l’excès de café, thé, tabac et médicaments, les occupations sédentaires et les dysfonctions intestinales ne garantissent pas assez de présence d’oxygène dans le sang pour un bon métabolisme et ceci empêche l’absorption des minéraux et des vitamines nécessaires aux fonctions biologiques de l’organisme.

Les doses de minéraux et vitamines ont été étudiées de façon à ce que l’organisme puisse les assimiler immédiatement pour une action stimulante et, en même temps, équilibrante sur l’activité biologique de l’organisme et compenser les manques.

Avant d’emballer le produit, le mélange est ionisé avec un champ magnétique pour maintenir l’équilibre atomique des minéraux afin que le produit soit plus rapide et efficacement absorbé.

Le dextrose agit en donnant une force énergétique qui, associée au calcium produit une activité plus rapide au niveau biologique dans l’organisme. L’association du calcium avec les vitamines E et C a une action sur l’ambiance extracellulaire et favorise l’activité endocrine. Le calcium en combinaison avec la vitamine D stimule l’absorption du phosphore présent dans l’extrait de betterave, stimule la fonction des os et, au niveau des reins, réduit les pertes de calcium et de phosphore. Le calcium avec la vitamine D et aussi un complément alimentaire dans le cas d’un excès de consommation d’acide phatique (farine), acide oxalique (épinard, tomates, etc), graisses alimentaires, protéines, soja, sucre, comme dans les cas d’inactivité physique, coliques, stress, insuffisance rénale et consommation de barbituriques, stéroïdes, tétracycline, pénicilline.

L’extrait de betterave a dans sa composition des minéraux tels que potassium, sodium, calcium, magnésium, fer, cuivre, manganèse, phosphore, soufre, chlore et des vitamines A, B1, B2, B3, B6 et C. Ceci donc, compense le manque de minéraux que l’on ne peut pas assimiler dans l’alimentation et en plus favorise l’équilibre nécessaire entre calcium et minéraux pour assurer la fonction biologique.

La présence du calcium, des minéraux et des vitamines offre un rapport équilibré calcium-phosphore pour la fonction neurovégétative, calcium-potassium pour le stress, calcium-magnésium pour la sénilité, calcium-sodium pour l’irritabilité, calcium-silice pour les défenses organiques antivirales et calcium-vitamine C et vitamine D pour se servir des suppléments calciques.

La vitamine E en association avec les vitamines B1, B5 et C, la vitamine D aux vitamines B3 et B6 sont des équilibreurs du système sympathique et vague.

La présence de la vitamine B6 favorise l’absorption du manganèse et du potassium, le calcium celles des vitamines A, C, D et F, le groupe des vitamines B, C et D celle du magnésium, la vitamine D du sodium et les vitamines A, D et F du phosphore.

La présence de la vitamine C a des effets sur la circulation, c’est aussi un antioxydant qui aide pendant les efforts physiques, utile dans le cas d’hémorragies et d’inflammations. La vitamine B1 favorise les fonctions gastro-intestinales, les échanges des hydrates de carbone, les problèmes cardiovasculaires et les femmes enceintes.

La B2 protège des problèmes oculaires et de la langue. La B3 (niacine) protège des éruptions cutanées et des altérations du système nerveux. La B5 (acide pantothénique) agit sur la fatigue, l’insomnie, les altérations des fonctions de la thyroïde et glandes surrénales. La B6 agit en cas d’affections cutanées. La B12 agit dans le manque de la circulation capillaire, altérations, de l’organisme, efforts physiques et mentaux, les inflammations des glandes surrénales. La D agit sur le manque de calcification des os et dans les problèmes d’absorption des minéraux. La E sur la diminution de l’oxygène, mauvaises fonctions glandulaires, en plus favorise la prévention des cancers.

**INDICATIONS**: le calcium dans le sang a une action coagulante et agit sur l’activité du plasma lipoprotéine lipase, sur l’activité intracellulaire, sur la perméabilité cellulaire et sur la concentration cardiaque, stimule la synthèse de l’ADN et les mécanismes de défense, règle le métabolisme du fer, favorise la digestion et empêche l’ostéoporose chez les personnes âgées. Il est très utile et conseillé aux femmes enceintes et allaitantes. Chez les jeunes il protège de la fixation dans les os des éléments radioactifs. Il est très conseillé comme thérapie dans certaines affections comme le Morbe de Padget, l’ostéoporose lors de la ménopause, la décalcification des os, etc.

**POSOLOGIE** : 1-2 comprimés par jour à mastiquer avant ou pendant les repas.

**CONTRE INDICATION**: aucune.

**EFFET SECONDAIRE**: pas trouvé.

**PRESENTATION**: Flacon de 60 comprimés de 1500 mg.

**Les produits « Cuisine énergétique »**

**MACROBRODO** (CHF 31.-)

Le Macrobrodo est la combinaison de granulats composés d’épices et de légumes, les quantités associées sont choisies pour un équilibre nutritif, celui-ci permet de maintenir la régularisation de l’acido-basique dans l’assimilation digestive. La combinaison d’épices et légumes est suffisante pour le besoin individuel au maintien de la santé.

Idéal pour renforcer l’organisme de l’adulte, des enfants, des convalescents et des personnes âgées et surtout des personnes sous traitements de chimio et radiothérapie.

Obtenir d’autres propriétés énergétiques : on peut ajouter au choix, à la fin de la cuisson, en poudre ou en morceaux, des arômes, des racines de persil, céleri-rave et betterave.

***Préparation*** : verser une cuillère à soupe (25 gr) de MACOBRODO dans un demi-litre d’eau chaude et mélanger. Servir et consommer chaud avant les repas.

Le **MACROBRODO** est une préparation qui peut aussi être ajoutée à d’autres soupes, comme les bouillons, 5 minutes avant la fin de cuisson des aliments pour donner plus de goût.

**MACROAROMA** (CHF 21.-)

Assaisonnement avec des légumes.

Le MACROAROMA est composé d’un mélange particulier pour donner un goût plaisant, améliorant les aliments ; à utiliser pour aromatiser et donner du goût aux aliments de base : céréales, légumes, pâtes, viandes ou poissons.

Ingrédients : sel marin, sel de l’Himalaya, germes de blé, germes de riz, céleri rave, oignon, racine de persil, carotte, fines herbes, basilique, poivron doux, ail, origan, betterave, semences de tournesol, semences de courge, semences de lin, arômes naturels.

***Préparation*** : verser la quantité souhaitée sur les plats 5 minutes avant la fin de la cuisson et bien mélanger. Laisser reposer dans la marmite 5 minutes et mélanger avant de servir. (une cuillère à soupe de MACROAROMA correspond à 15 gr).

**MACROSALSA** (CHF 13.- )

Mélange d’épices bien équilibré pour relever la valeur nutritive des aliments, légumes, salade, poissons, viandes, pâtes.

Mélanger une cuillère à café avec du jus de citrons ou autres agrumes à choix, et deux cuillères à café d’huile de tournesol ou olive, pressée froid, bien mélanger avec une cuillère à café (environ 5 gr) de MACROSALSA Energétique et bien mélanger, à nouveau, comme une sauce à salade, à la température de 40° C, avec les pâtes déjà cuite ou répandre sur les aliments.

ATTENTION : pour une préparation plus importante, augmenter la quantité du mélange.

**Pour la viande** mélanger la **Macrosalsa** avec un peu d’eau, de préférence avec un peu de bière pour rendre plus digeste la viande, 10 minutes avant la fin de cuisson et verser en continu sur la viande jusqu’à la fin de la cuisson.

Bon appétit !!!

***INGREDIENTS*** : Macroaroma, carotte, pastinaca, céleri râpé, ciboulette, origan, betterave, persil, aneth, paprika doux, curcuma, gingembre, laurier.

**SERIE DE CEREALES**

**RIZ INTEGRAL** (coriza saliva)

Il est la céréale la plus complète dans l’aspect nutritionnel; peu de substances grasses, il est très utile pour les personnes malades et convalescentes.

Hypotensif, pauvre en potassium et sodium, il est conseillé lors d’endémie, aux souffrants, d’insuffisance cardiaque et rénale, dans les hypertensions, néphrites, affections cardiaques, cures d’amaigrissement et pour les femmes enceintes.

Mastiqué cru le matin il réactive l’appareil digestif, purifie le sang et élimine les parasites intestinaux.

**MILLET INTEGRAL** (millium fagopyrum)

Actif contre l’acidité gastrique. Contient beaucoup de protéines et réactive la rate. Indiqué pour l’activité intellectuelle et la dépression nerveuse, asthénie et anémie.

**EPEAUTRE INTEGRAL**

C’est la céréale la plus ancienne, elle contient un équilibre de nombreuses vitamines et minéraux.

Nutritionnellement, en étant pauvre en graisses, elle est très indiquée pour les malades. Le contenu en minéraux et vitamines est énergisant et renforce le système nerveux.

**RYE INTEGRAL** (secale céréale)

Diluant du sang et assouplissant des vaisseaux sanguins il est utile contre l’hypertension, l’artériosclérose et les affections vasculaires en général.

**ORGE INTEGRAL** (hordeum vulgare)

Réconfortant et émollient. Comme boisson il est fortement désintoxiquant. Pour faciliter la digestion il est conseillé de prendre de la farine maltée d’orge. Les flocons guérissent les inflammations de l’appareil digestif et urinaire. Il est utile dans les anémies et la déminéralisation ainsi que pour la croissance et l’asthénie intellectuelle.

**BLE INTEGRAL** (triticum vulgare)

Contient les plus importantes vitamines et les minéraux qui servent à notre organisme. Indiquer pour les acides gastriques et l’ulcère, il contient de la farine maltée. La présence des vitamines du complexe B le rend utile dans les troubles nerveux.

**AVOINE INTEGRALE** (avena sattiva)

Stimule la fonction de la glande tyroïde et augmente la résistance au froid. Le contenu en *anepina* stimule et fourni de l’énergie; utile pour qui doit faire des efforts physiques, sport et travaux fatigants. Comme il est hypoglycémiant il est très bon pour les diabétiques. Avec ses propriétés diurétiques il est utile dans des cas d’urémie.

**BLE SARRASIN** (polygonum fagopinum)

Contient du calcium en quantité supérieure aux autres et fournit le juste équilibre potassium-sodium à l’organisme. Fournit rapidement des calories, de l’énergie et porte un échange rapide au sang et les fonctions rénales. Utile aux adolescents, aux femmes enceintes et surtout aux femmes lors de l’allaitement.

**BLE TURC NATUREL** (zea mays)

Réduit les fonctions de la glande thyroïde, ralentit le métabolisme et est utile dans la saison chaude. L’huile contient 1,8 % d’acides gras insaturés (acide oleicolincleique) et réduit le taux de cholestérol et protège les artères.

**AMARANTE ET QUINOA**

Ces céréales sont indiquées contre l’acidité de l’estomac. Par son haut contenu en calcium, phosphore, magnésium et fer, elles sont indiquées pour les personnes souffrant d’ostéoporose, d’anémie et à celles qui ont le système nerveux délicat. Elles renforcent aussi l’activité intellectuelle.

**MELANGES AROMATIQUES**

POUR UNE CUISINE SAINE ET CURATIVE

**Mélange aromatique C**

*Pour les inflammations et les maladies organiques*

10 minutes avant la fin de la cuisson de la soupe aux céréales ou un autre plat, ajouter une cuillère à thé du mélange aromatique C, 20 gr de céleri-rave sec et 10 gr de poudre de betterave.

**Mélange aromatique R + U**

*Pour les voies urinaires et respiratoires*

10 minutes avant la fin de la cuisson de la soupe aux céréales ou un autre plat, ajouter une cuillère à thé du mélange aromatique R+U, 20 gr de racine de persil sec et 10 gr de poudre de betterave.

**Mélange aromatique S**

*Digestion*

10 minutes avant la fin de la cuisson de la soupe aux céréales ou un autre plat, ajouter une cuillère à thé du mélange aromatique S avec 20 gr de racine de persil sec.

**Mélange aromatique E**

*Énergétique*

10 minutes avant la fin de la cuisson de la soupe aux céréales ou un autre plat, ajouter une cuillère à thé du mélange aromatique E avec 20 gr de racine de céleri-rave sec et 10 gr de poudre de betterave.

**Mélange aromatique D**

*Diabète*

10 minutes avant la fin de la cuisson de la soupe aux céréales ou un autre plat, ajouter une cuillère à thé du mélange aromatique D, 25 gr de racine de persil sec et de céleri-rave sec.

**Condiment énergétique**

10 minutes avant la fin de la cuisson de la soupe aux céréales ou un autre plat, ajouter une cuillère à thé du condiment énergétique.

**Condiment fortifiant**

En fin de cuisson ajouter une cuillère à thé dans les céréales et bien mélanger.

Ceci peut être aussi bien ajouté sur les légumes grillés ou quand le plat est déjà sur la table.

**Condiment pour les légumes**

Pour toute sorte de plats grillés ou d’autres préparations au four.

Préparation : prendre une cuillère à soupe de condiment, une cuillère à thé de jus de citron, puis ajouter un petit peu de Bouillon végétal concentré et ajouter autant d’huile d’olive, bien mélanger soigneusement jusqu’à l’obtention d’une pâte bien ferme.

Répandre sur la viande ou les légumes, éventuellement utiliser comme sauce, servir sur le plat.

Ceci ne peut pas être gardé mais doit être consommé tout de suite.

La Biotique Conseils SA

Closelet 8, CH-1006 Lausanne

[agargioni@bluewin.ch](mailto:agargioni@bluewin.ch) [www.cromostim.com](http://www.cromostim.com)