

FERENC HOLECZ

Alimentation énergétique et curative



*Pour vivre longtemps
en meilleure santé*

Q *Editions*
Quintessence

Traduction : Anna Winter

1^{re} édition : © 1995, Tecniche Nuove, via Eritrea 21, 20157 Milano

© 2012 - Éditions Quintessence

Rue de la Bastidonne - 13678 Aubagne Cedex - France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 - Fax (+33) 04 42 18 90 99

www.editions-quintessence.com

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 978-2-35805-061-6

Avant-propos

J'ai décidé d'écrire ce livre pour répondre aux nombreuses questions de mes patients, désireux d'approfondir non seulement le côté diététique, mais aussi la philosophie de base de ma méthode de soins. J'espère que, en plus de trouver des réponses à leurs questions, ils y puiseront force et confiance et que, grâce à mes conseils, ils apprendront à vivre de façon plus sereine, ce qui est fondamental pour guérir et se maintenir en bonne santé.

Ce livre est le résultat d'un quart de siècle de recherches et d'expériences sur des milliers de patients présentant divers types de maladies, souvent graves : de cette façon est née la « théorie opérative de l'équilibre tridimensionnel » de l'être humain, qui permet de vivre sainement et de soigner et guérir les maladies. Comme cette philosophie de soins agit au niveau biologique, je l'ai appelée « médecine biologique ».

Chaque être humain a en lui le potentiel de rétablir l'équilibre dans son organisme en restaurant la fonctionnalité cellulaire.

Sans énergie rien ne se crée ni se transforme. Étant donné que le malade a besoin de nouvelles énergies pour la réactivation du processus biologique qui mènera à sa guérison, il doit contribuer à son propre traitement, tous les jours et de façon active, prenant ainsi en main sa guérison. Il est essentiel que le thérapeute l'aide et lui donne avec affection du courage et de la confiance en sa propre capacité de guérison.

Se soigner biologiquement est un engagement pour le malade, qui doit changer ses habitudes journalières, à commencer par l'alimentation et le mode de vie : il s'engage à collaborer honnêtement pour redonner à ses cellules l'énergie nécessaire. Il obtiendra ce résultat à travers l'oxygénation du sang, l'équilibre acido-basique, un apport de minéraux combinés aux vitamines équilibré, qui représentent les conditions essentielles à un fonctionnement biologique naturel.

Ce livre s'adresse aussi à ceux qui désirent approfondir la philosophie de la médecine biologique et la suivre au quotidien pour renforcer leur santé et augmenter leur énergie, afin de se maintenir sains et vivre plus longtemps.

En écrivant ce livre, je n'ai aucune intention de critiquer aucune autre méthode de traitement ; au contraire, je conseille à tous ceux

qui suivent une thérapie, en particulier les diabétiques et les obèses et à tous ceux qui souffrent de troubles circulatoires, ainsi qu'à ceux qui sont sous traitement chimiothérapique et radiothérapique, de suivre l'alimentation équilibrée qui favorise l'élimination des substances toxiques absorbées et leur permettra de supporter plus facilement leur traitement et de guérir plus rapidement. Beaucoup de médecins ont suivi des cours de médecine biologique et l'appliquent en l'associant à des cures et thérapies traditionnelles avec une grande satisfaction. Bien que le sujet traité dans ce livre soit scientifique, j'ai essayé d'en simplifier le langage, afin qu'il devienne un manuel quotidien pour vivre une vie plus longue et plus sereine.

Ferenc HOLECZ

Première partie



Nourrir biologiquement nos cellules

On est ce que l'on mange. A priori, on pourrait douter de cette affirmation, parce qu'il n'est pas facile de croire que l'alimentation puisse provoquer des conditionnements physiologiques aussi importants dans notre organisme.

Depuis des millénaires l'homme, grâce à ses intuitions primitives, expérimente le choix des aliments pour créer l'énergie nécessaire à sa survie quotidienne.

Cet instinct de survie, trésor précieux de la vie biologique, est basé sur la sensibilité avec laquelle on satisfait les besoins alimentaires de l'activité cellulaire.

La consommation et le choix des aliments dépendent de la structure biologique de l'individu, de ses conditions psychophysiques, de ses conditions de vie, de la région géographique et climatique où l'on se trouve, de la saison et de l'activité pratiquée.

Il n'est pas juste de réduire l'alimentation à un simple plaisir pour le palais et l'esprit, à une drogue permettant de faire face aux tensions accumulées dans la journée de travail ou à la maison. De fait, elle constitue, grâce à l'énergie qu'elle fournit, le moyen biologique d'offrir une nutrition équilibrée non seulement à la vie cellulaire mais aussi au champ magnétique corporel. Cela fonctionne grâce aux équilibres relatifs des potentiels électriques cellulaires dus aux processus ioniques des oligoéléments et macroéléments, fondamentaux pour le fonctionnement biologique de l'organisme.

Le désir et le devoir moral de chaque homme devraient être de chercher à vivre sainement et sereinement le plus longtemps possible. En effet, de récentes recherches scientifiques ont confirmé que la cellule humaine peut vivre biologiquement saine de 120 à 150 ans. C'est à nous, de démontrer que l'on peut rejoindre ce cap merveilleux ! Et pour réussir, nous devons respecter les règles biologiques de notre organisme, en fonction de notre constitution, en écoutant et en appliquant notre intuition biologique, à qui il a fallu des millénaires pour se développer et nous permettre d'être ce que nous sommes aujourd'hui.

Le premier pas pour vivre de façon biologiquement saine est de refuser tous les aliments sophistiqués et de ne se nourrir chaque jour qu'avec des aliments naturels et biologiquement sains.

Pour la plupart, nous consommons quotidiennement une quantité excessive de nourriture ; en particulier de protéines animales et spécialement de viande rouge, ce qui amène une fatigue conséquente du système métabolique, surtout au niveau des organes. Cette fatigue conduit à la longue à l'apparition de pathologies et de toute façon à un processus de vieillissement considérable de notre organisme.

Pour notre bien-être trois éléments fondamentaux sont nécessaires, bien avant de commencer à vivre avec une alimentation saine : une respiration thoracique, lente et profonde, des mouvements physiques, libres et sans aucun effort particulier, et l'absorption biologique adéquate des substances nutritives. Ces trois éléments assurent l'absorption nécessaire de l'oxygène dans notre sang, garantissant une bonne circulation sanguine jusqu'aux extrémités de notre corps et l'élimination des radicaux libres en excès.

Sans mouvements, l'oxygénation de nos organes est insuffisante, ce qui mène à un dépérissement biologique des cellules de l'organisme.

Essayons aussi d'être sereins et psychologiquement équilibrés, en particulier avant, pendant et après les repas !

Pour vivre sainement nous devons fournir à notre organisme ce dont il a besoin : oxygénation, intuition, sérénité, amour et dynamisme au contact de la nature, afin de pouvoir parcourir ce merveilleux chemin qui nous donnera la possibilité de vivre intensément jusqu'à la fin de notre vie.

Conditions d'une alimentation énergétique

L'organisme doit être nourri selon les besoins des organes internes, lesquels sont alimentés par la circulation sanguine, vectrice des substances nutritives.

L'absorption de ces substances est vitale pour les processus cellulaires et garantit un fonctionnement équilibré.

Notre corps, avec tous ses organes, fonctionne harmonieusement si le processus biologique naturel n'est en surcharge en aucune de ses parties. Vitamines et minéraux doivent être adaptés aux besoins cellulaires, grâce aux aliments, en quantités et qualités adéquates, selon la saison de l'année, la région, le mode de vie et le travail.

Une nutrition inadéquate empêche l'assimilation de certaines vitamines et minéraux essentiels et provoque un effort excessif de l'organisme, en commençant par le système nerveux, les processus cellulaires, circulatoires et organiques. Elle peut causer des troubles psychiques, un affaiblissement physique et un dysfonctionnement organique, qui par la suite peuvent se transformer en maladies plus ou moins graves.

En associant l'absorption des minéraux et des vitamines, l'alimentation énergétique et curative assure l'énergie et la nourriture indispensables à notre organisme pour maintenir, avec un métabolisme plus lent, une température corporelle minimale constante et un fonctionnement cellulaire régulier et équilibré pour tous les organes. Pour obtenir un fonctionnement parfait de tout le processus biologique de l'organisme, il faut manger lentement, de façon à assimiler convenablement les aliments, afin d'éviter un excès d'effort de l'appareil digestif et des autres organes internes par la production de toxines dangereuses. Ainsi nous obtenons la transformation correcte des aliments, une assimilation adéquate des substances nutritives et donc un parfait fonctionnement biologique de nos cellules.

Les nouvelles générations, après le boom économique d'après-guerre, ont rencontré un nombre incalculable de problèmes de santé causés par un changement radical des habitudes alimentaires. Elles se sont lentement éloignées d'une alimentation saine, sans se rendre compte qu'elles allaient vers la destruction de leur équilibre organique et cellulaire et la perte d'un bien encore plus précieux : une

vie biologique saine. L'alimentation est le fruit du savoir des peuples, tout comme l'utilisation des herbes médicinales. Malheureusement, avec le début de l'ère du bien-être et la capacité financière d'acheter des aliments jusqu'alors inaccessibles, une grande partie de la population a été conduite à consommer des fritures et condiments gras, de la viande rouge, des laitages riches en matières grasses, des féculents industriels et des sucreries, qui ont causé de graves problèmes à l'organisme.

Inévitablement, notre palais s'est habitué très rapidement à ce genre de nourriture, sans que nous ne nous rendions compte que, de cette manière, nous perdions notre sensibilité et notre culture alimentaire, transmises depuis des générations et à la base de nos coutumes et de notre civilisation.

Ainsi, pour la première fois, de mémoire d'homme, la culture alimentaire traditionnelle transmise depuis des générations a été abandonnée.

L'accélération du mode de vie est une autre raison qui a contribué à l'éloignement d'une nutrition saine. Notre société industrialisée a changé le foyer familial et en particulier le rôle de la femme. En plus d'être une mère et une femme, elle est obligée, pour des raisons économiques, de participer à la vie professionnelle, de sorte que le temps disponible pour une préparation adéquate des aliments et pour un mode naturel de cuisiner a été considérablement réduit.

Préparer et cuisiner les repas est devenu, malheureusement, un devoir parmi les nombreuses tensions quotidiennes, au lieu d'un plaisir joyeux auquel on se consacrait en se donnant le temps nécessaire et en prenant en compte qu'il s'agissait là d'une grande responsabilité pour la santé et le bien-être de la famille.

L'industrie alimentaire a profité de cette négligence et des changements dans la vie familiale en interrompant et en éliminant, en moins de trente ans, les traditions millénaires de l'alimentation. Ainsi la société d'aujourd'hui a perdu tous ces concepts fondamentaux transmis depuis des générations dans les différents continents, pays et régions, en abandonnant en même temps les particularités géographiques et populaires des aliments. D'année en année, à cause d'une nutrition malsaine, la condition biologique et la résistance physique se sont détériorées, entraînant un affaiblissement des anticorps au point qu'ils ne peuvent survivre sans l'aide des antibiotiques et des médicaments. De fait, ils ne sont plus capables de réagir au plus simple problème infectieux ou organique. L'homme moderne pense que son intelligence est supérieure à celle de ses ancêtres, alors qu'elle est en fait considérablement inférieure. Les hommes d'aujourd'hui n'ont ni sensibilité ni force ni joie de vivre, ils ne connaissent plus, en réalité, ni l'environnement ni la terre où ils vivent.

Nous en sommes arrivés au point où notre mode d'alimentation a endommagé notre santé et ne se réduit plus à un problème personnel, mais est devenu un grand problème sociétal.

On devrait prendre les mesures nécessaires pour enseigner la vraie science de l'alimentation, à travers des structures éducatives et des normes adéquates pour contrôler les industries concernées, afin d'éviter des dangers plus grands que ceux que nous combattons déjà, tels que la pollution de l'air, des eaux et de l'environnement.

Dans notre siècle, les industries chimiques et les autres structures industrielles continueront à détruire la nature et l'homme, et ceci ne s'arrêtera pas, tant qu'elles seront utilisées à des fins spéculatives et non pour protéger l'équilibre biologique de notre planète, où nous sommes obligés de vivre, subissant le bon comme le mauvais.

Partout dans le monde, on lutte contre diverses maladies organiques telles que le cancer, les pathologies sanguines, le SIDA, les maladies rhumatismales et ainsi de suite. Des recherches sont effectuées isolément mais, jusqu'à présent, peu d'entre elles ont conduit à des conclusions scientifiques.

Au lieu de soigner seulement la maladie, déjà présente dans sa gravité, il serait plus opportun de s'intéresser à sa cause, puisque l'origine de toute maladie organique, même si cela n'est pas d'une évidence immédiate, est due à un système de vie complètement erroné et surtout à une alimentation non équilibrée.

Le premier pas est donc d'étudier scientifiquement le rapport entre l'alimentation et la maladie, en observant notre « micro-organisme » – c'est-à-dire nos cellules – et en reconditionnant l'alimentation afin qu'elle soit énergétique et saine et qu'elle fournisse à nos cellules tous les apports nutritifs nécessaires à leur bon fonctionnement.

Cette nutrition biologique fournira aux cellules et à chaque organe l'énergie nécessaire pour nous permettre d'avoir un corps et un esprit sains.

À cause d'un mode de vie et d'une alimentation qui ne correspondent pas à nos besoins biologiques, on produit un excès de radicaux libres et de certaines substances toxiques dans le sang et les urines ainsi que des inflammations locales dans le corps ; les cellules n'arrivent pas à absorber et transformer les substances nutritives de façon équilibrée et cela cause des transformations biochimiques et biophysiques nuisibles au bon fonctionnement biologique de l'organisme.

Il faut remarquer que l'on ne peut pas généraliser la façon de s'alimenter, parce que les nécessités des fonctions cellulaires varient selon l'individu. Chacun de nous a, dès la naissance et selon son propre patrimoine génétique, influencé par son signe zodiacal, une

fonction biologique différente et plus ou moins sensible de chaque organe. Tous ces faits, joints à une structure physique individuelle plus ou moins délicate, doivent être pris en considération.

Nous devons nous-mêmes, avec notre sensibilité interne individuelle, découvrir le rythme biologique de notre métabolisme et de nos fonctions cellulaires, de notre force physique et de nos conditions psychiques et mentales.

Chacun de nous doit peu à peu se découvrir et chercher à vivre dans ses propres limites, que ce soit dans l'activité quotidienne ou dans l'alimentation; de cette façon, on atteint avec sérénité et sécurité, l'équilibre psychophysique et spirituel et l'harmonie totale de soi.

Oxygénation

Le préalable pour maintenir ou ramener notre organisme à des conditions biologiquement efficaces, c'est-à-dire pour le ramener à la santé, est de restaurer la capacité pulmonaire à un niveau approprié à notre structure physique, afin que l'absorption de l'oxygène dans le sang soit proportionnelle au poids corporel.

Un corps sain, avec une respiration correcte, se voit dans sa structure. Il doit être étroit à la taille et large aux épaules. Le thorax doit avoir la forme d'un trapèze, ce qui signifie que le volume pulmonaire actif est tel qu'il peut absorber un maximum d'air durant une respiration normale.

Ceux qui constatent des carences dans leur structure, doivent effectuer une gymnastique quotidienne – indépendamment de l'âge – afin d'élargir le thorax et d'augmenter leur capacité respiratoire. En général, durant une respiration profonde, la capacité d'absorption d'air mesurée avec un spiromètre varie de 3,5 à 6 litres, selon l'individu.



Fig. 1



Fig. 2

Avant de commencer tout exercice, il faut faire une respiration énergétique correcte. Pour cela il est nécessaire que les narines soient libres, donc de se moucher. Ensuite il faut effectuer une respiration

énergétique comme suit : fermer la narine droite avec le pouce de la main droite et inspirer lentement l'air par la narine gauche pendant 4 secondes (fig. 1). Arrêter la respiration pendant 2 secondes puis fermer la narine gauche avec l'index de la même main et expirer, en enlevant le pouce de la narine droite, pendant 4 secondes (fig. 2).

Ensuite, en tenant toujours l'index sur la narine gauche, inspirer l'air pendant 4 secondes par la narine droite, retenir la respiration pendant 2 secondes et avec le pouce de nouveau sur la narine droite, expirer pendant 4 secondes de la narine gauche.

Continuer ainsi pendant 5 minutes, en alternant avec le même rythme.

La respiration énergétique doit être pratiquée si possible avec les fenêtres ouvertes, ou mieux encore à l'air libre, 4 fois par jour, avant ou loin des repas.

Après la respiration énergétique, enchaîner avec la gymnastique respiratoire.

La gymnastique respiratoire est nécessaire pour obtenir un bon fonctionnement cardiaque et une circulation sanguine efficace. Ce processus s'appelle le lavage du sang. La gymnastique respiratoire sert à élargir la cage thoracique et à augmenter la capacité respiratoire pulmonaire. À cet effet les exercices les plus appropriés sont le rameur, la nage, l'aviron, les pompes au sol sur les avant-bras avec le corps rigide et les pompes verticales contre le mur.

Avec la cure et l'alimentation énergétique, il est fondamental de pratiquer quotidiennement la respiration thoracique pendant au moins une heure.

Dans l'exercice avec le rameur, tirer les leviers tout en glissant lentement avec le siège en avant et en inspirant pendant 4 secondes ; retenir sa respiration pendant 2 secondes, ensuite glisser en arrière avec le siège en tirant les leviers en avant et en expirant pendant 4 secondes puis retenir encore la respiration pendant 2 secondes et continuer ainsi l'exercice (fig. 3).

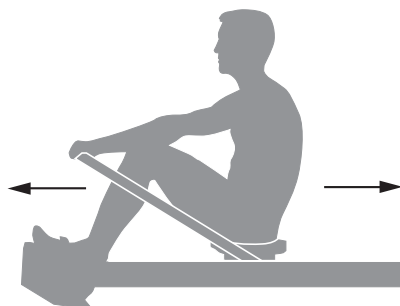


Fig. 3

Dans l'exercice des pompes verticales, s'appuyer avec les paumes des mains ouvertes au mur et les coudes fléchis, le corps incliné, le rachis dorsal cambré, la tête renversée et les pieds éloignés du mur ; incliner le corps en avant et approcher le visage au mur tout en inspirant pendant 4 secondes, retenir sa respiration pendant 2 secondes, s'éloigner du mur en tendant les bras et en expirant pendant 4 secondes et retenir la respiration de nouveau pendant 2 secondes. Répéter l'exercice pendant 10-15 minutes (fig. 4).

La position du corps et la respiration pour les pompes au sol sont quasiment identiques à celles des pompes verticales, à ceci près que le buste et les jambes sont tendus au lieu d'être cambrés et que le buste, au lieu de s'éloigner du mur, s'éloigne du sol.

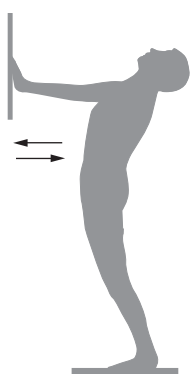


Fig. 4

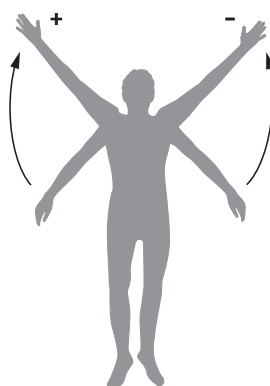


Fig. 5

Après ces mouvements, enchaîner la gymnastique respiratoire, qui exige de petits sauts avec les pieds écartés et les muscles relâchés. Cette gymnastique doit être pratiquée sans effort, pour favoriser une circulation sanguine complète. Lever et baisser les deux bras en même temps. Inspirer en levant les bras et expirer en les baissant. Ces mouvements contribuent à l'équilibre ionique et électrique de notre organisme. Pratiquer ces exercices quatre fois par jour pendant cinq minutes (fig. 5).

La natation est indiquée, surtout la brasse, au cours de laquelle la technique de la respiration est déjà synchronisée.

Tous les exercices de la gymnastique respiratoire doivent être exécutés sans effort et avec aisance pour ne pas produire de l'acide lactique dans l'organisme. Pour ceux qui n'ont pas la possibilité ou la condition physique pour pratiquer les exercices, on recommande de se confectionner un petit appareil, en utilisant une bouteille ou une bombonne avec un goulot étroit ayant une capacité d'environ six litres.

Mettre un bouchon dans le goulot de la bouteille et insérer dans ce bouchon deux pailles séparées et rigides, ayant chacune un diamètre de sept millimètres. La première paille, plus courte, doit seulement traverser le bouchon et sert à évacuer l'air, tandis que la deuxième paille doit arriver à un centimètre du fond de la bouteille. Extérieurement, enfiler sur la paille longue un tube en caoutchouc d'une longueur de deux mètres qui servira à souffler dans la bouteille. Une fois l'objet réalisé, remplir la bouteille ou bombonne avec cinq litres d'eau potable (fig. 6).

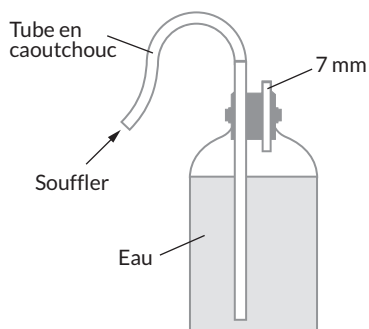


Fig. 6

L'exercice est identique à celui décrit pour la respiration énergétique. Inspirer par le nez pendant 4 secondes puis retenir sa respiration pendant 2 secondes et expirer l'air par la bouche dans le tube en caoutchouc pendant 4 secondes, retenir la respiration pendant 2 secondes et de nouveau inspirer par le nez pendant 4 secondes et ainsi de suite. Répéter l'exercice pendant 7 minutes.

L'exercice de respiration précédent doit être fait matin et soir, en particulier avant les repas principaux. Cet exercice respiratoire est particulièrement utile aux personnes avec des difficultés respiratoires, circulatoires ou cardiaques, aux asthmatiques, aux convalescents d'une opération chirurgicale, aux diabétiques, à ceux qui ont du cholestérol, aux personnes en traitement de radiothérapie ou de chimiothérapie, à ceux qui prennent des antibiotiques ou d'autres médicaments et naturellement aux personnes âgées. Pour un maximum d'efficacité de l'alimentation énergétique et un fonctionnement équilibré de l'organisme, il est fondamental de pratiquer la respiration profonde, parce que l'air que nous respirons a une fonction capitale pour toute l'activité interne de notre organisme. Nous devons respirer de façon correcte pour réussir à inhaler la quantité d'oxygène nécessaire à notre organisme afin que, transporté par le sang, l'oxygène équilibre le processus biologique des fonctions cellulaires. La respiration doit