

Dr. ^{Efrain} Hoffmann
-DIPLOMADO-

Cocina Sanadora Gourmet



Hacienda La Concepción

HOTEL & SPA



Dr. Hoffmann
H O L I S T I C
HEALING
SYSTEM





Hoffmann **clínica**
holistic health

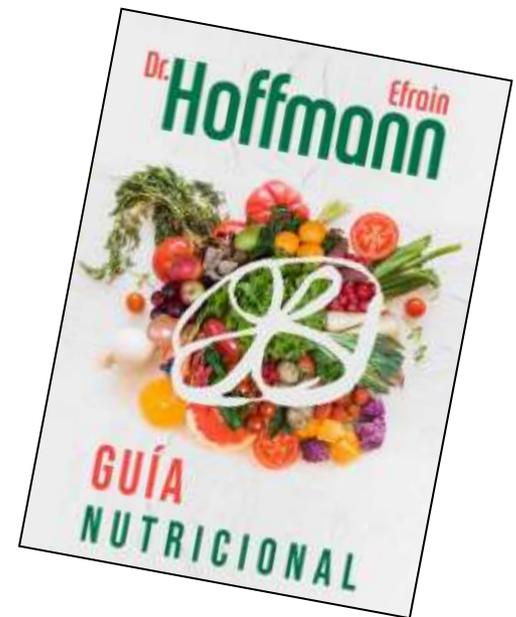
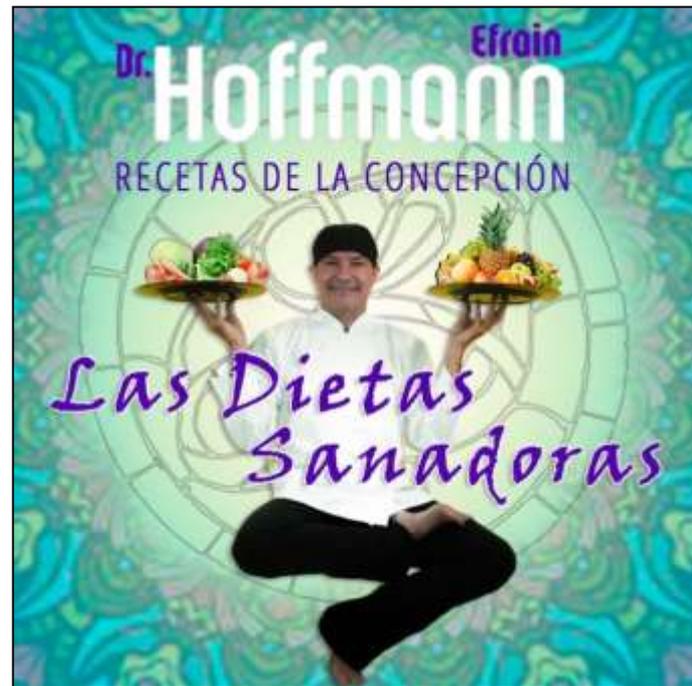


Hoffmann **academia**
de formación holística

Las Dietas Sanadoras

COCINA SANADORA-Gourmet

Sistema de Sanación Holística Hoffmann-SSH





CONSCIENZA ALIMENTARIA

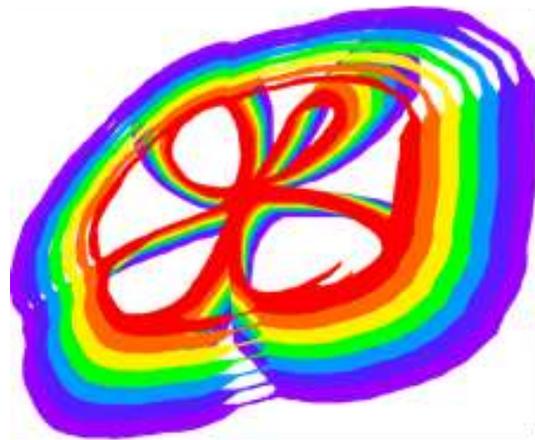
Dr.



Hoffmann

Efroin

ACADEMIA



formación holística

Hoffmann

salud integral

1er. MÓDULO TEÓRICO

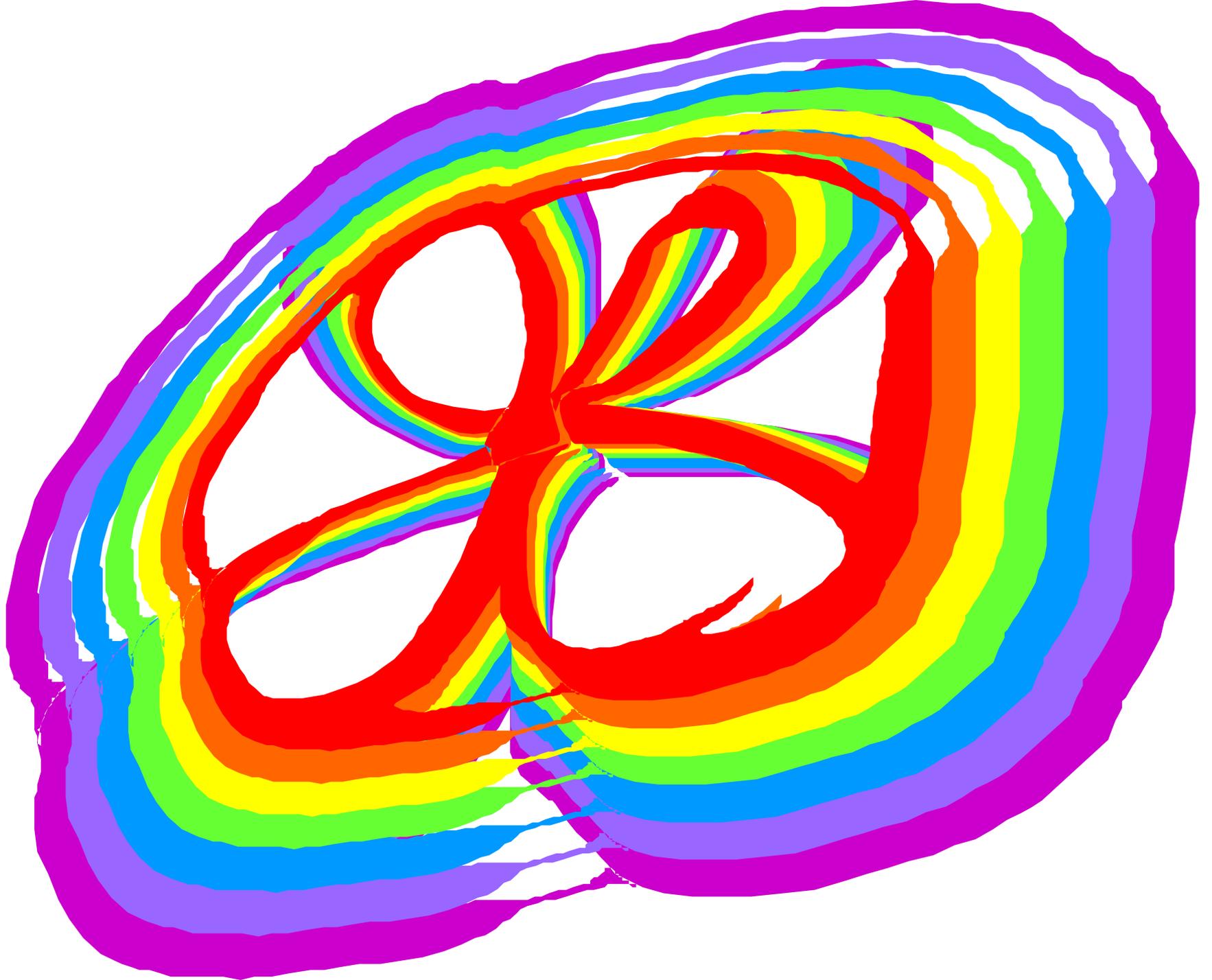
ALIMENTACIÓN SANA (TEÓRIA)

1. INCONVENIENTES DE LA DIETA CONTEMPORÁNEA:

Consciencia alimentaria / Estilos de alimentación y consecuencias / Etapas del proceso de la alimentación / problemas de la dieta contemporánea / Peligros de la cocina química / Ecología de la salud

2. PRINCIPIOS DE NUTRICIÓN

Anatomía y Fisiología de la digestión / Nutrición Celular / Macro y micro nutrientes / Macronutrientes (Carbohidratos, Fibra, Lípidos, Proteínas) / Micronutrientes (Vitaminas, Minerales y oligoelementos, Enzimas, fitonutrientes) / Alimentos fundamentales



1er. MÓDULO TEÓRICO

ALIMENTACIÓN SANA (TEÓRIA)

1. INCONVENIENTES DE LA DIETA CONTEMPORÁNEA:

Consciencia alimentaria

Estilos de alimentación y consecuencias

Etapas del proceso de la alimentación

Problemas de la dieta contemporánea

Peligros químicos de la Comida

Ecología de la salud

PELIGROS DEL ENFERMADERO



Dr. Efraín Hoffmann

ENFERMADERO

Comida «chatarra»

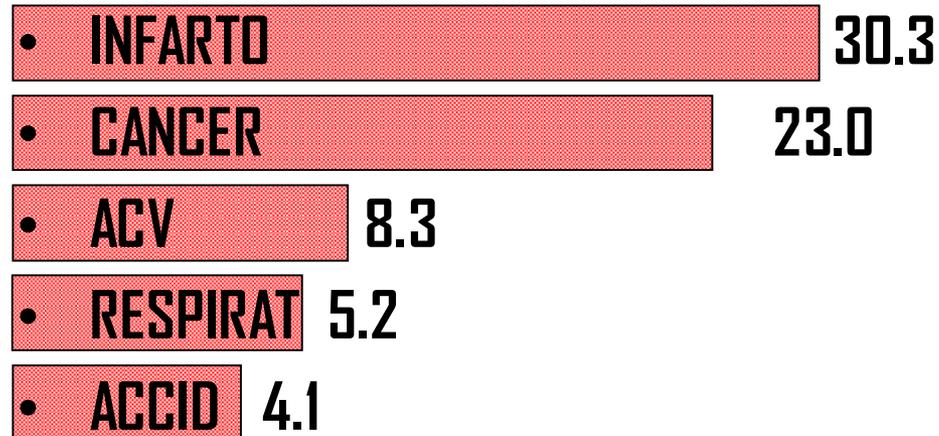
“La razón no es como las mercancías que se venden en los mercados, que mientras más abundan, menos valen. El valor de la razón merma al abundar. Pero, cuando se vende en el mercado, sólo el sabio es capaz de entender su verdadero valor”.

K. Gibrán

CAUSAS DE MUERTE

POR 100 HAB.

2000



**PRINCIPALES
CAUSAS DE ENFERMEDAD
ASOCIADAS AL
ESTILO DE VIDA**

- ENF. CARDIOVASCULAR.
- CÁNCER
- ENF. METABÓLICAS
- ENF. AUTOINMUNES

1 de cada 4

personas muere de cáncer

La primera causa de

Cáncer es de colon

La primera causa de Cáncer es: en el colon, es decir:

MALA ALIMENTACIÓN Y ESTREÑIMIENTO

-excesos de "comida enferma" y

carencias alimentos nutritivos-

MALA ALIMENTACIÓN Y ESTREÑIMIENTO

1. Refrescos en vez de agua o jugos
2. Harinas y azúcar refinadas en exceso (PACHO) y ausencia de vegetales y alimentos integrales
3. Químicos: preservativos, antioxidantes, sabores y colores artificiales, espesantes,
4. Exceso de carnes rojas y lácteos

HORNO DE MICROONDAS

- Más del 90% de los hogares norteamericanos tienen horno microondas en la cocina. Millones de personas están sacrificando su salud a cambio de la comodidad de hornos microondas. En América, ni las universidades ni el estado federal han llevado a cabo pruebas sobre los efectos que tiene en nuestro cuerpo comer alimentos cocinados en microondas. ¿No es un poco raro?

Consecuencias posibles:

- Daño cerebral permanente a través de poner en cortocircuito los impulsos eléctricos en el cerebro (despolarizando y desmagnetizando el tejido cerebral).
- Detiene y/o altera la producción de hormonas femeninas y masculinas.
- Crecimientos cancerosos en el estómago y los intestinos. Esto contribuye al incremento en la tasa de cáncer de colon en América.

Consecuencias posibles:

- Aumento de células cancerosas en la sangre humana.
- Deficiencias en el sistema inmune a través de alteraciones en la glándula linfática y suero sanguíneo.
- El cuerpo humano no puede metabolizar los productos desconocidos que se crean en los alimentos expuestos.
- Los minerales de los vegetales cocinados se convierten en radicales libres cancerígenos

Consecuencias posibles:

- Pérdida de memoria, de concentración, inestabilidad emocional y reducción de la inteligencia.
- Los efectos de los nuevos productos formados en los alimentos expuestos son permanentes en el cuerpo humano.
- Se reducen o alteran los minerales, vitaminas y nutrientes de todos los alimentos de forma que el cuerpo humano se queda con poco o nada, o absorbe compuestos alterados que no pueden asimilarse.

***Una vaca viva...
le ofrece al mundo más alimento
que una muerta.***

- 100 grs. De carne contienen 20 grs. de proteína***
- 100 grs. De soya contiene 34 grs. de proteína***

**¿CUÁNTO CUESTA UN KILO DE LOMITO
Y CUANTO UN KILO DE SOYA?**

***MUUUUUUUUUUUUUUUUCHO
MENOS....***



**ÁCIDOS GRASOS “TRANS”
MARGARINA
(VENENO CREMOSO Y SABROSO)**

La margarina fue producida originalmente para engordar a los pavos. Cuando lo que hizo en realidad fue matarlos.

Para recuperar la inversión, se les ocurrió agregarle -a esa sustancia blanca sin ningún atractivo- el color amarillo para vendérselo a la gente en lugar de la mantequilla

**¡¡A la margarina le falta UNA MOLÉCULA
para ser PLÁSTICO...!!**

Esto es suficiente para evitar el uso de la margarina de por vida, y de cualquier otra cosa que sea hidrogenada (esto significa que se le añade hidrógeno, lo cual cambia la estructura molecular de las sustancias) **COMO LOS ACEITES REFINADOS.**

LA MARGARINA

- Es muy alta en ácidos grasos trans. (Sí, éstos que recién ahora los científicos descubrieron que son malísimos y los gobiernos comenzaron a prohibirlos).
- Triple riesgo de enfermedades coronarias.
- Aumenta el colesterol total y el LDL (el colesterol malo) y disminuye el HDL (el colesterol bueno).
- Aumenta en cinco veces el riesgo de cáncer.
- Disminuye la calidad de la leche materna.
- Disminuye la reacción inmunológica del organismo.
- Disminuye la reacción a la insulina.

**Las MARGARINAS “mejoradas”,
Líquidas o Suaves presentan menos
grasas hidrogenadas o “trans” por
utilizar aceites de palma y canola, que
no requieren de hidrogenación para su
consistencia sólida.**

Les añaden **fitosteroles para tratar de
reducir los niveles de colesterol en la
sangre.**

Calorías.

La mantequilla
es un alimento
muy alto en calorías

(750 calorías por cada 100 gramos),
pero la margarina suave lo es aún más
(900 calorías por cada 100 gramos)

CONSUMIRLAS EN MUY PEQUEÑAS CANTIDADES



Las Nitrosaminas

Se forman en el organismo a partir de los nitratos y de los nitritos de los alimentos. Los nitratos naturales o añadidos, se oxidan y convierten en nitritos por acción bacteriana dentro o fuera de nuestro cuerpo, y estos, son los que se unen a las aminas presentes habitualmente en la dieta. Esta reacción química que forma nitrosaminas se acelera al freír los alimentos.

Agua de bebida



Verduras y hortalizas



Aditivos alimentarios
en embutidos y otros
productos



NITRATOS

Bacterias
Reductoras

NITRITOS

Metahemoglobinemia

Aminas/amidas

N-nitrosaminas

N-nitrosamidas

Cancerígenas

Las Nitrosaminas

Los nitratos se encuentran en:

- el agua (natural o agroquímicos);
- en algunas bebidas refrescantes,
- como aditivos en la **fabricación de embutidos**, fiambres, conservas animales y otros productos de charcutería.

Se añaden junto a la sal en ahumados, carnes, pescados curados, para que la carne no pierda el color y sirviendo de reservorio para una lenta transformación en nitritos, y alargar así, el efecto conservante.



Las Nitrosaminas

Los nitritos se añaden para retrasar la oxidación de los lípidos (el enranciamiento), y como conservantes (antimicrobianos) contra el *Clostridium botulinum* (toxina botulínica). Los encontramos en carnes curadas, algunos quesos y conservas de pescado, tocineta, patés, fiambres, el jamón cocido, salchichón, chorizo, jamón, salami y otros embutidos a los que dan el atractivo color rojizo.

Los Nitritos

- Se hallan en el humo del tabaco, siendo los bebés los más vulnerables a sus efectos (por la producción de metahemoglobinemia).
- El cáncer de estómago es la principal consecuencia (en Japón, gran consumidor de nitratos, la proporción es muy superior a otros países), seguido por tumores de esófago, páncreas, hígado, riñones, vejiga, pulmón y cerebro.

- Por toxicidad no se han realizado pruebas en humanos, ni se saben ni se conocen los niveles de nitrosaminas que producen cáncer o sus mecanismos de actuación.
- Se sabe que la vitamina C contraresta sus efectos. Los conservantes nitrados más comunes en los alimentos son: E249 -nitrito de potasio-, E250 -nitrito de sodio-, E251 -nitrito de sodio- y E252 -nitrito de potasio.

Recomendaciones

- Las verduras que más nitratos suelen acumular son: espinacas, lechugas, acelgas, repollo, remolachas, rábano y nabo. Con ellas se deben seguir las siguientes recomendaciones para reducir los riesgos:
- Consumir en cantidad vegetales, frutas y verduras, lo más frescos posibles que contienen nutrientes como la vitamina C y el hierro que son capaces de detener el mecanismo de formación de nitrosaminas.
- Lavar cuidadosamente las verduras y frutas ya que los nitratos son solubles en agua y podemos eliminar una parte de ellos. Las hortalizas y frutas podemos secarlas además, con un paño. Retirar las hojas más externas. En las lechugas, en las nervaduras es donde más acumulan los nitratos.

- Guardar las hortalizas ya que a temperatura ambiente los nitratos se transforman en nitritos. -Hacer *consumo de temporada* y ecológico. Evitar verduras de invernadero y las envasadas, consumirlas cuanto antes ya que los nitritos también se desarrollan durante el almacenamiento.
- Estas verduras deben evitarse en menores de 6 meses, las aguas ricas en nitratos para preparar biberones y no se deben incluir embutidos ni carnes curadas hasta los 2 años.
- Reducir el consumo de ahumados, embutidos y fiambres.
Evitar el cocinado excesivo y a altas temperaturas (fritos, parrilla y a la leña) de carnes grasas y adobadas que generan nitrosaminas.

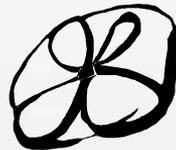
BENZOPIRENO



1 kg. de
carne asada



600
cigarrillos



Los Benzopirenos

- Son hidrocarburos policíclicos aromáticos. Se encuentran entre los 4.000 productos químicos que se forman por la combustión de un cigarrillo y también por la combustión de aceites, petróleo y grasas. Cuando cocinamos a la parrilla, las grasas caen sobre las brasas y se desnaturalizan por pirrolisis a unas temperaturas superiores a 250° C, evaporándose y depositándose en la superficie de las carnes.



(C) sustancia que provoca cáncer

Los Benzopirenos

- Mientras más grasosas sean las carnes, mayor es su producción. También se producen en otros alimentos que se cocinan directamente en brasas como la pizza. Aparecen también en alimentos ahumados, algunos embutidos, arenques y otros pescados, y por supuesto en las frituras. El aceite de oliva que no es prensado al frío, se ha prohibido porque en su calentamiento se forman cantidades elevadísimas de BP.

Los Benzopirenos

- El organismo es incapaz de eliminarlos, por lo cual es difícil limitar el consumo mínimo por ley, ya que la ingesta de dosis inocuas puede resultar a la larga perjudicial. Su efecto es sobre el gen p53 (responsable del crecimiento celular), por ello su deterioro provoca principalmente por lo menos el 60 % de los casos de proliferación celular en el cáncer de pulmón.

Cocinar con OM
no es natural ni sano
y es mucho más peligroso
para el organismo
de lo que imaginamos.

La URSS en 1976, fue el primer país que prohibió el uso del horno microondas. Los investigadores rusos informaron de una marcada aceleración de la degradación estructural que lleva a una disminución del valor alimenticio de entre 60 y 90% en todos los alimentos testados. En 1950 se hicieron investigaciones en miles de trabajadores que habían sido expuestos a microondas que mostraron problemas de salud tan serios que los llevó a establecer límites estrictos de exposición.

ASPARTAME

ASPARTAME



ASPARTAME

ASPARTAME

ASPARTAME

ASPARTAME

En octubre de 2001, mi hermana comenzó a poner muy enferma; tenía retorcijones, tropezaba con todo, caminar era toda una hazaña. Necesitaba todas sus fuerzas tan sólo para salir de la cama, tenía muchísimo dolor.



Para marzo 2002 ya le habían practicado biopsias y tomaba 24 medicamentos. Los doctores no sabían qué tenía.



Puso todas sus cuentas, casa, seguro de vida a nombre de su hija mayor, y se aseguró de que sus hijos menores se quedaran con ella.



El 19 de marzo la llamé para saber el resultado de uno de sus exámenes, y me dijo que no habían encontrado, pero que creían que tenía Esclerosis Múltiple.



Pensé, Dios mío, entonces recordé un artículo que me habían enviado por e-mail y le pregunté, “¿Tomas soda de dieta?”. Me dijo que sí, de hecho estaba abriendo una lata en ese momento. Le dije, “¡no la abras!, y deja de tomar sodas de dieta...”, y le mandé el siguiente artículo por e-mail...





32 horas después me llamó y me dijo que dejó de tomar soda de dieta y que podía caminar... subió las escaleras y los calambres musculares habían desaparecido. Dijo que no se sentía al 100%, pero sí mucho mejor.



Me dijo que llevaría el artículo a los doctores y que me llamaría cuando volviera. Me llamó y su doctor estaba sorprendido, él mismo llamaría a sus pacientes con Esclerosis Múltiple, para ver si tomaban endulzantes artificiales.



Mi hermana se estaba muriendo lentamente, envenenada por el ASPARTAME que contiene las sodas de dieta. Cuándo se fue a su viaje a Florida el 22 de marzo, lo único que se tuvo que llevar consigo fue una pildorita especial para envenenamiento, ahora está recuperándose... ¡¡¡y camina!!! ¡¡¡No más silla de ruedas!!!.

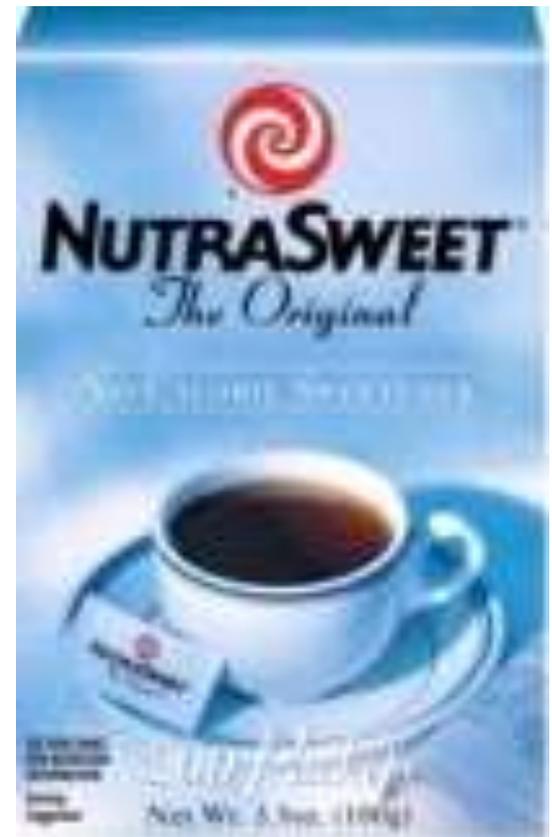
- Donald Rumsfeld fue secretario de Defensa de los Estados Unidos con G. Bush, y encabezó la guerra contra el terrorismo. También liderizó el frente **de un arma de destrucción química**, que desde 1981: el aspartame.
- El aspartamo, E-951, descubierto de forma casual en 1985 cuando unos bioquímicos de la empresa **D.G. Searle & Co.** buscaban un remedio contra la úlcera. Desde entonces ha estado siempre en el centro de la controversia científica y médica, aunque esto no haya llegado demasiado a la opinión público.
- Según el Centro de Información sobre el Aspartamo lo consumen a diario más de **200 millones** de personas en yogures, mermeladas, chicles, caramelos, chocolates, bebidas carbónicas, jarabes etc etc. como “Sugar Free”, “Sin azúcar”, “Light”, además de otros muchos productos y fármacos como sustituto del azúcar
- Según la FDA es probadamente seguro para el consumo humano. pero ex funcionarios de la propia FDA, asociaciones

ASPARTAME

**Si dice “Sugar Free”
en la etiqueta,
¡¡¡ADVERTENCIA!!!**

Si dice “Sugar Free”, ¡¡¡NI LO PIENSES!!!

Buscar en Google
“CONFERENCIA MUNDIAL
DEL MEDIO AMBIENTE”
sobre el ASPARTAME
etiquetado como “Nutra
Sweet”, “Equal” y “Spoonful”.





El Lupus también se disparó al igual que la Esclerosis Múltiple, especialmente en los tomadores de Coca-Cola y Pepsi-Cola de dieta. Los pacientes no saben que el ASPARTAME es el culpable. Lo siguen tomando, agravando el Lupus al grado de convertirse en mortal.



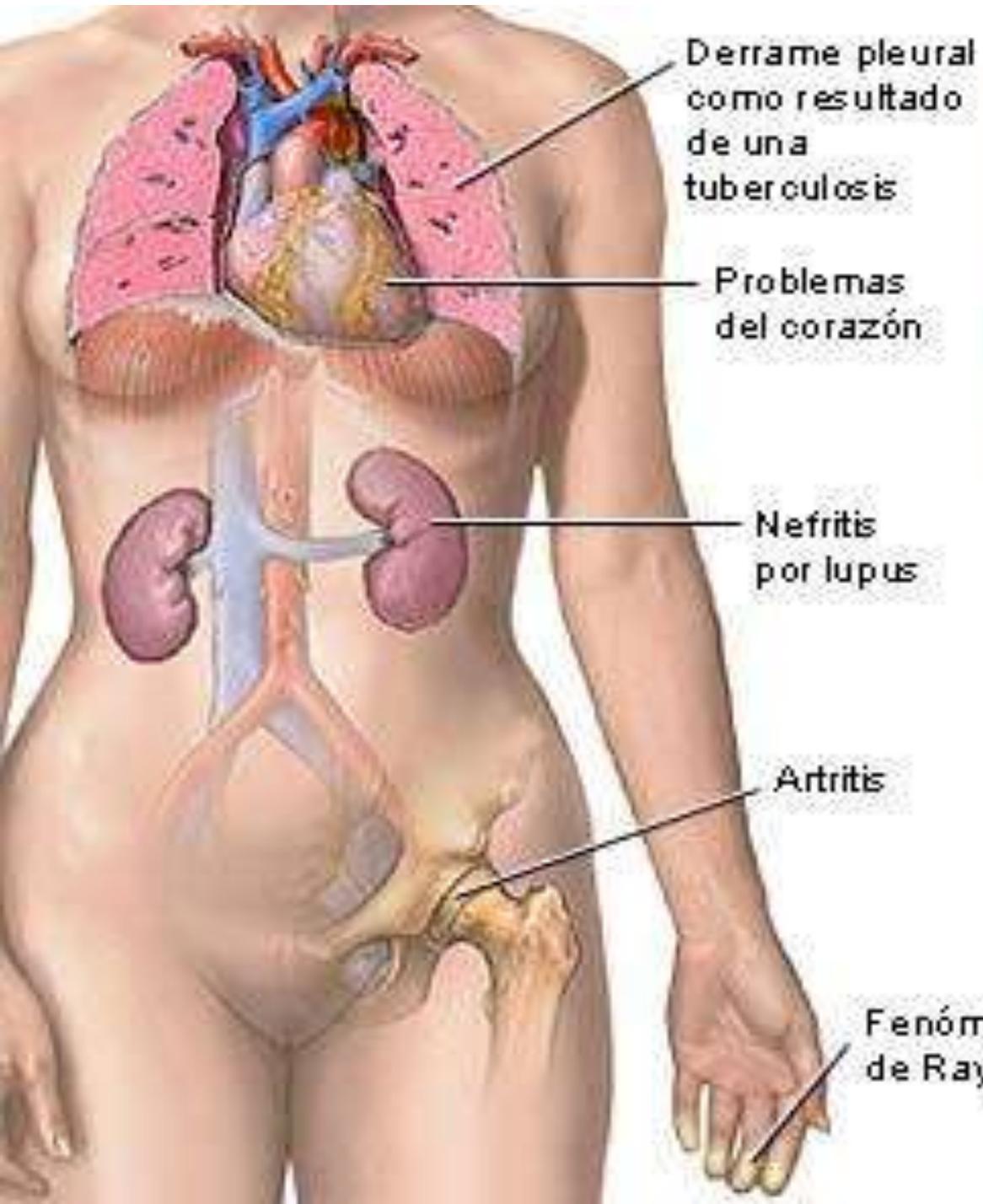
En una nota puesta por la EPA, se anunciaba que en los Estados Unidos en el 2001 había una **epidemia de Esclerosis Múltiple y Lupus**, que no se sabía qué toxina lo estaba causando.

Esclerosis múltiple

Sistema nervioso central
(cerebro y médula espinal))



En la esclerosis múltiple, la vaina de mielina, que es una sola célula cuya membrana envuelve el axón, sufre destrucción por inflamación y cicatrización



Exantema en alas de mariposa



Los síntomas del lupus eritematoso sistémico varían bastante con cada individuo

Lupus

¿Por qué el ASPARTAME es tan peligroso?

Cuando la temperatura del endulzante excede los 86°F, el alcohol en el ASPARTAME se convierte en eformaldehyda y después en ácido fórmico, lo que causa acidosis metabólica. El ácido fórmico es el veneno para matar hormigas.





El ácido fórmico causa entre otras cosas
Esclerosis Múltiple. A los pacientes se les
diagnosticaba con esta enfermedad por error.
La Esclerosis Múltiple no es mortal, ¡¡¡pero la
toxina del metanol sí!!!.

**Médicos han
atendido pacientes
cuyos síntomas del
Lupus y Esclerosis
Múltiple desaparecen
una vez que dejan de
tomar sodas de dieta.**



En los casos de los diagnosticados con Esclerosis Múltiple, cuando en realidad la enfermedad es envenenamiento por metanol, la mayoría de los síntomas desaparecen.

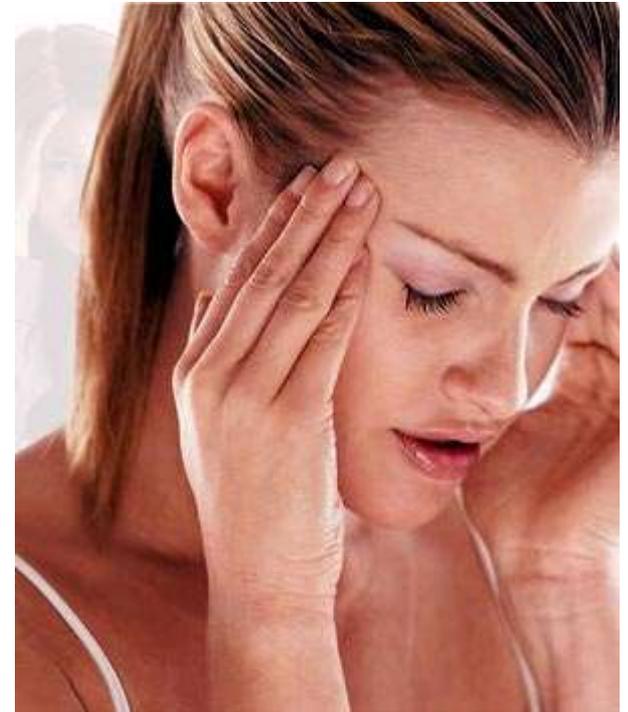
Ha habido muchos casos en los que la visión y audición mejoran considerablemente.



Si usa ASPARTAME

(“Nutrasweet”, “Equal”, “Spoonful”, etc.)
y sufre de:

- Espasmos
- Dolores punzantes
- Entumecimiento de piernas
- Calambres
- Vértigo
- Mareos
- Dolores de cabeza



- Dolor articular
- Depresión
- Ataques de ansiedad
- Trastornos al hablar
- Visión borrosa
- Pérdida de memoria...



¡CUIDADO!

**Puede tener la ENFERMEDAD
DEL ASPARTAME.**

Si tiene algunos de estos síntomas,
debe saber que **¡SON REVERSIBLES!**.

Para ello:

**Evite tomar sodas de dieta y
cuidado con el aspartame en los
alimentos.**



!!!Diet-Coke y Diet-Pepsi no son productos dietéticos!!!

El Congreso establece que te hacen comer más carbohidratos, lo cual te hace engordar. El formaldeído se almacena en las células de grasa, especialmente en las caderas y muslos. Una vez que dejas de consumir estos productos y sin mucho ejercicio se empieza a botar el peso.



El Dr. Roberts en su discurso dijo que tuvo bajo su cuidado una paciente que perdió en promedio 10 kgs durante un período de prueba con tan sólo suspender la ingesta de refrescos.

Antes



Despues



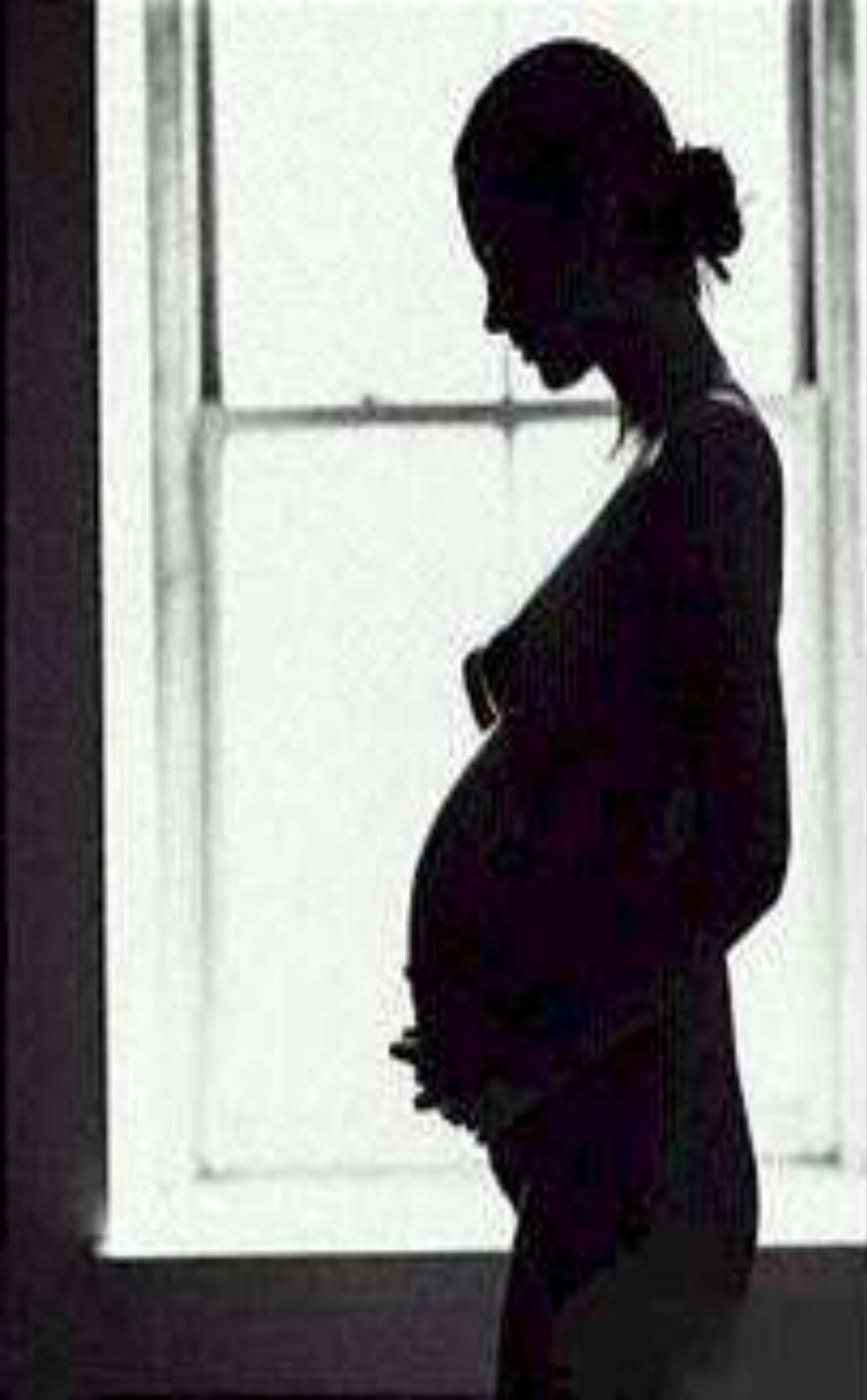
El aspartame es especialmente peligroso en pacientes diabéticos. A veces se diagnostica como **Retinopatía**, cuando en realidad los síntomas son causados por el aspartame.

El aspartame **sube los niveles de azúcar de la sangre** hasta estar fuera de control.



Los diabéticos pueden perder la memoria por el hecho de que el ácido aspártico y la fenilalanina son neurotóxicos al no encontrar otros aminoácidos; llega al torrente sanguíneo del cerebro y deteriora las neuronas, ocasionando a los diabéticos, así como a otros pacientes, conductas de ira y violencia.



A black and white silhouette of a pregnant woman standing in profile, facing left. She is positioned in front of a window with a grid pattern, which is brightly lit, creating a strong contrast with her dark silhouette. Her hair is pulled back, and she is holding her belly with both hands.

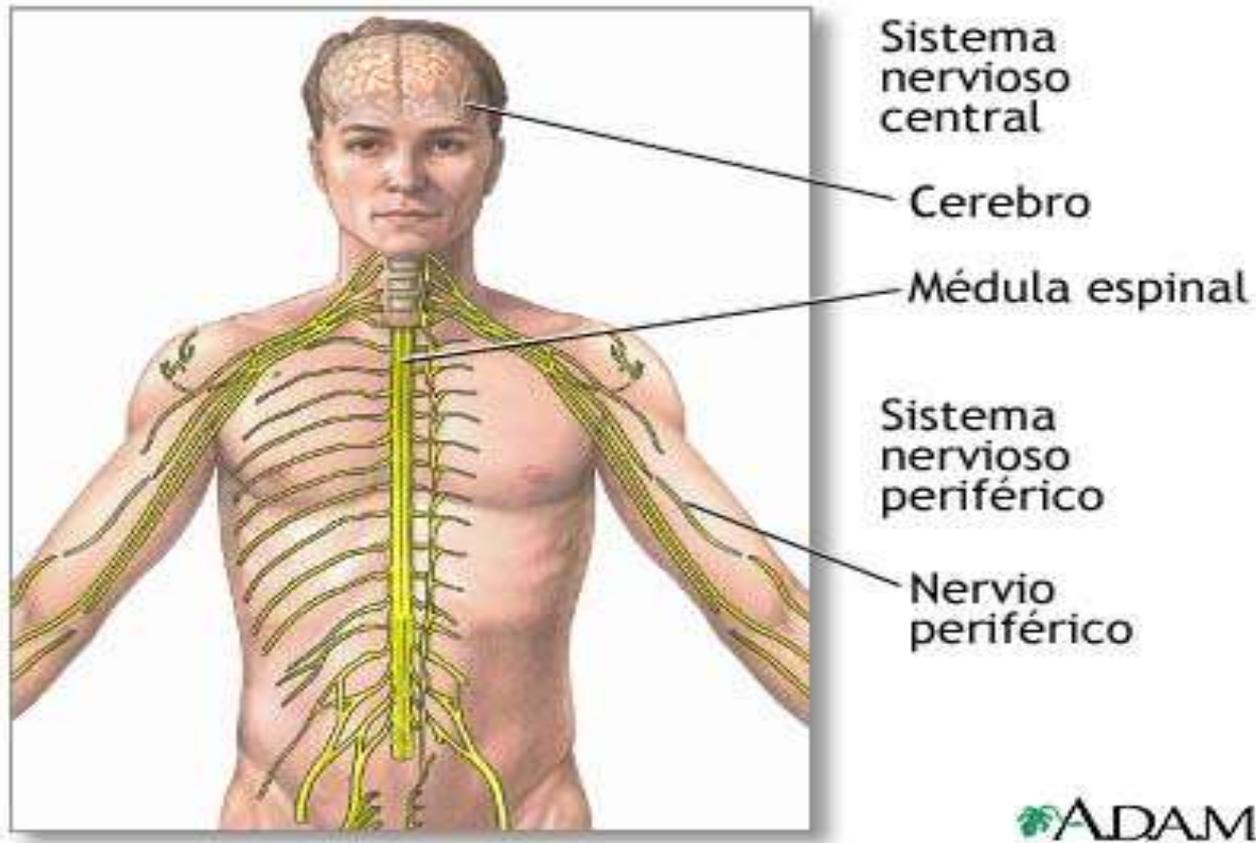
El Dr. Roberts previene que el aspartame puede causar defectos de nacimiento, como retraso mental, si se toma durante el periodo de concepción y al inicio del embarazo.

Desafortunadamente no es fácil convencer a las madres que el aspartame es el culpable de la enfermedad de su hijo. Sólo probando y dándose cuenta, entonces advertirá a otras madres para que cuiden a sus hijos.



La estevia, una hierba dulce que ayuda a metabolizar el azúcar, lo que sería ideal para los diabéticos, no fue aprobado como suplemento dietético por la FDA. Por años la FDA ha descartado este suplemento por su lealtad a la empresa química MONSANTO.





Según el “American College of Physicians”, estamos lidiando con una plaga de enfermedades neurológicas causadas por un veneno mortal.

Éste es el problema: Había audiencias en el Congreso cuando el aspartame se incluyó en 100 productos diferentes. Desde la audiencia inicial, ha habido otras dos, **pero han sido infructuosas.**





Los laboratorios
químicos se están
enriqueciendo.

Actualmente existe
aproximadamente sobre
5,000 productos con
este químico y, ¡¡¡¡la
patente ha
EXPIRADO!!!!!!

MONSANTO



**NO FOOD
SHALL BE
GROWN
THAT WE
DON'T OWN**

El creador del
Aspartame,
MONSANTO,
sabe lo mortal
que es, pero su
lucro es mayor
que su interés.



¿Cuánta agua bebes al día?

A man with dark hair, wearing a plaid shirt, stands against a solid red background. A stream of white liquid, representing Coca-Cola, is being poured over his head from a nozzle on the left. The stream flows across his forehead and down his face. In the upper right corner, the Coca-Cola logo is written in its signature script, with the word "Coke" in a smaller, sans-serif font below it. The stream of liquid appears to originate from the logo and flow across the top of the frame.

Coca-Cola
Coke

La Coca-Cola ES EXCELENTE,
para:

- limpieza de la sangre
- limpiar pocetas
- limpiar oxido
- limpiar bornes
- aflojar tuercas
- quitar manchas de grasa
- desempañar los vidrios
- disolver huesos

Los camiones que transportan
Coca-Cola son identificados con el
aviso de Material Peligroso.

El ingrediente activo en la Coca-Cola es el ácido fosfórico. Su PH es 2,8.

Disuelve una uña en cuatro días. El ácido fosfórico roba el calcio de los huesos y es el mayor contribuyente para el aumento de la osteoporosis.



Para su información:

El ingrediente activo en la Coca-Cola es el ácido fosfórico. Su PH es 2,8. Disuelve una uña en cuatro días.

Investigación en Alemania para detectar el por qué de la aparición de la osteoporosis en niños a partir de 10 años (preadolescentes).
Resultado: Exceso de Coca-Cola, por falta de información de los padres.

Los camiones que transportan Coca-Cola son identificados con el aviso de Material Peligroso, que es reservado para el transporte de materiales altamente corrosivos.

La Coca Light es aún peor,
una bomba de efecto retardado,
combinación Coca + Aspartame,
sospechoso de causar lupus y
enfermedades degenerativas del
sistema nervioso

“A usted le gustaría tomarse un vaso de agua o un vaso de Coca-Cola?”

TB



LO QUE SUCEDE CUANDO ACABAS DE BEBER UNA LATA DE GASEOSA**

Primeros 10 minutos: 10 cucharadas de azúcar golpean tu cuerpo, 100% del total recomendado diariamente. No vomitas inmediatamente por el dulce extremo, porque el ácido fosfórico corta el gusto.

20 minutos: El nivel de azúcar en la sangre explota, provocando un chorro de insulina. El hígado responde transformando todo el azúcar que recibe en grasa (Es mucho para este momento en particular).

40 minutos: La absorción de cafeína está completa. Tus pupilas se dilatan, la presión sanguínea sube, el hígado responde bombeando más azúcar en la corriente sanguínea. Los receptores de adenosina en el cerebro son bloqueados para evitar mareos.

45 minutos: El cuerpo aumenta la producción de dopamina, estimulando los centros de placer del cuerpo. (Físicamente, funciona como con la heroína.)

LO QUE SUCEDE CUANDO ACABAS DE BEBER UNA LATA DE GASEOSA**

50 minutos:

El ácido fosfórico empuja calcio, magnesio y zinc para el intestino grueso, aumentando el metabolismo. Las altas dosis de azúcar y otros edulcorantes, aumentan la excreción de calcio en la orina, o sea, está orinando sus huesos, una de las causas de la OSTEOPOROSIS.

60 minutos:

Las propiedades diuréticas de la cafeína entran en acción. Orinas. Ahora está garantizado que eliminarás más calcio, magnesio y zinc, de los cuales tus huesos necesitarían.

A medida que la onda baja sufrirás un choque de azúcar. Te pondrás irritado. Ya habrás eliminado todo lo que estaba en el refresco, pero no sin antes haber eliminado junto, cosas de las cuales necesitará tu organismo.

La principal causa
del Cáncer
en las mujeres es

Ca. de MAMAS

!La principal causa del Cáncer de MAMAS



ANTI-TRANSPIRANTES

*La mayoría de los productos
en el mercado son una
combinación de
anti-transpirantes/desodorantes.*

Miren bien las etiquetas!

DESODORANTE está bien,

ANTI-TRANSPIRANTE,

NO

*La concentración de toxinas provoca la
mutación de las células:*
CÁNCER



- ***Los parabenos*** son químicos presentes en desodorantes de las axilas, y han sido detectadas en los tumores de pacientes con cáncer de mama, dijeron científicos británicos de la Universidad de Reading.
- Descubrieron que ***los parabenos*** han dado muestras de imitar la acción de la hormona femenina estrógeno, y los estrógenos pueden dirigir el crecimiento de tumores de pecho humanos“.

- *El cuerpo humano tiene apenas algunas áreas por donde puede eliminar las toxinas: atrás de las rodillas, atrás de las orejas, el área de las ingles y las axilas.*
- *Las toxinas son eliminadas con la transpiración.*
- *Los anti-transpirantes, inhiben al cuerpo de eliminar las toxinas a través de las axilas.*

- *Como no salen por el sudor, el organismo las deposita en las glándulas linfáticas que se encuentran debajo de los brazos.*
- *La mayoría de los tumores cancerosos del pecho, ocurren en este cuadrante superior del área de los senos.*
- *Precisamente donde se hallan las glándulas. En los hombres parece ocurrir en menor proporción, pero no están exentos de **desarrollar Cáncer de Seno por causa de los anti-transpirantes que usan, en vez de agua y jabón.***

- *La diferencia está en el hecho de que cuando los hombres usan anti-transpirantes, no los aplican directamente sobre la piel; lo hacen en gran parte, sobre el vello axilar.*
- *Las mujeres que se aplican anti-transpirantes después de rasurar o depilar las axilas, aumentan el riesgo debido a minúsculas heridas e irritaciones de la piel, que hacen que los componentes químicos nocivos penetren más rápidamente en el organismo,*



¡NO MÁS!

¡NO MÁS!



¡NO MÁS!



MARGARINA
(VENENO CREMOSO Y SABROSO)

Calorías.

La mantequilla
es un alimento
muy alto en calorías

(750 calorías por cada 100 gramos),
pero la margarina lo es aún más (900
calorías por cada 100 gramos)

CONSUMIRLAS EN PEQUEÑAS CANTIDADES



La margarina fue producida originalmente para engordar a los pavos. Cuando lo que hizo en realidad fue matarlos; las personas que habían puesto el dinero para la investigación quisieron recobrarlo así que empezaron a pensar en una forma de hacerlo.

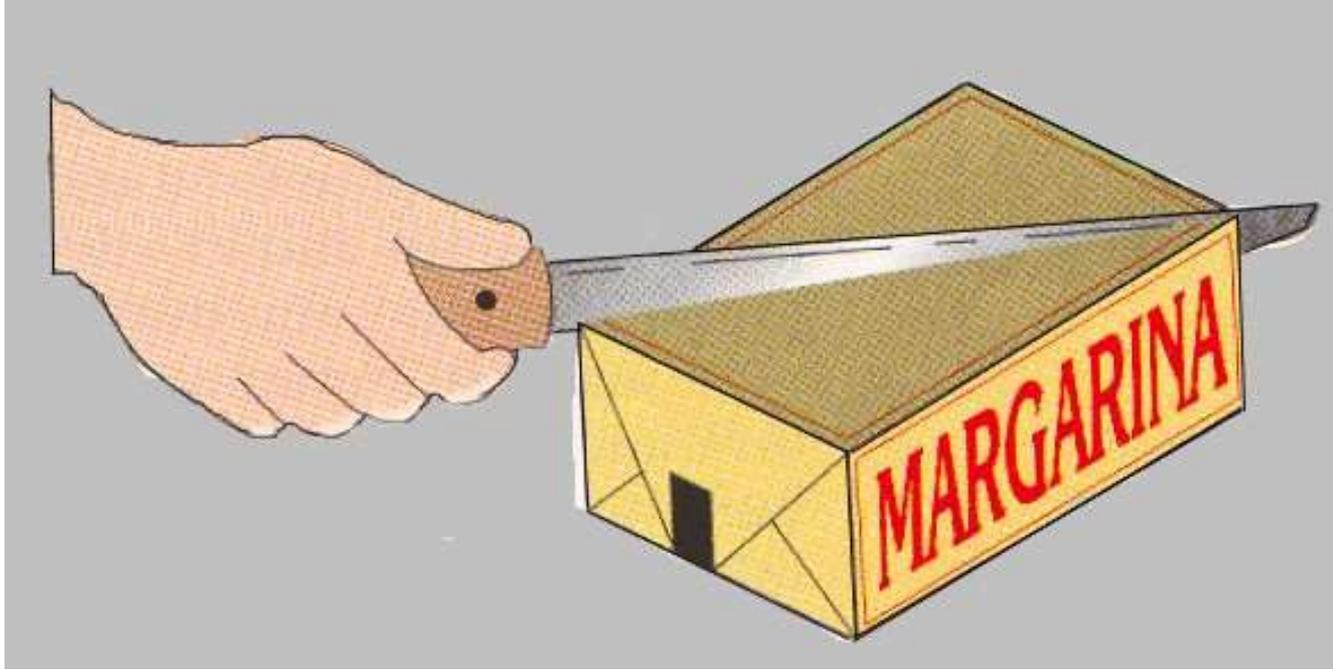
Tenían una sustancia blanca que no tenía ningún atractivo como comestible así que le añadieron el color amarillo para vendérselo a la gente en lugar de la mantequilla

Comparación entre MANTEQUILLA Y MARGARINA

- Es ligeramente más alta en grasas saturadas: 8 gramos, comparada con los 5 gramos que tiene la margarina.
- Aumenta la absorción de gran cantidad de nutrientes que se encuentran en otros alimentos.
- Provee beneficios nutricionales propios mientras la margarina tiene sólo los que le hayan sido añadidos al fabricarla.
- Sabe mucho mejor que la margarina y mejora el sabor de otros alimentos.
- Ha existido durante siglos mientras que la margarina tiene menos de 100 años.

Comparación entre MANTEQUILLA Y MARGARINA

- Es muy alta en ácidos grasos trans. (Sí, éstos que recién ahora los científicos descubrieron que son malísimos y los gobiernos comenzaron a prohibirlos).
- Triple riesgo de enfermedades coronarias.
- Aumenta el colesterol total y el LDL (el colesterol malo) y disminuye el HDL (el colesterol bueno).
- Aumenta en cinco veces el riesgo de cáncer.
- Disminuye la calidad de la leche materna.
- Disminuye la reacción inmunológica del organismo.
- Disminuye la reacción a la insulina.



- Comer margarina en vez de mantequilla puede aumentar en 53% el riesgo de enfermedades coronarias en las mujeres.

Estudio reciente de la Universidad de Harvard.

**¡¡A la margarina le falta UNA MOLÉCULA
para ser PLÁSTICO...!!**

Esto es suficiente para evitar el uso de la margarina de por vida, y de cualquier otra cosa que sea hidrogenada (esto significa que se le añade hidrógeno, lo cual cambia la estructura molecular de las sustancias)
COMO LOS ACEITES REFINADOS.

Margarinas “mejoradas”, extrayéndoles la mayor cantidad posible de grasas hidrogenadas o ‘trans’:

No hidrogenada: Casi no contiene grasas ‘trans’ porque se fabrica con aceites de palma y canola, que son sólidos en su estado natural, y así ya no requieren del proceso de hidrogenación para su consistencia sólida.

Con fitosteroles: Se le añaden estas sustancias vegetales que reducen el nivel de colesterol en la sangre y la Asociación Americana del Corazón (AHA) las recomienda.

Líquida o suave: Tiene menos grasa hidrogenada que la margarina sólida, la cual entre más dura, más eleva el colesterol malo y reduce el colesterol bueno en la sangre.

PRUEBA: Compre un poco de margarina y déjela en el garaje o en un sitio sombreado.

Dentro de unos días notará dos cosas:

* No habrá moscas; ni siquiera esos molestos bichos se le acercarán (esto ya le debe decir a usted algo).

* No se pudre ni huele mal o diferente porque no tiene valor nutritivo; nada crece en ella. Ni siquiera los diminutos microorganismos pueden crecer en ella.

¿Por qué? **¡¡Porque es casi plástico!!**



Gracias!!!!!!

Centro de Sanación-spa Hda. La Concepción



MANUAL DE LA SALUD



Dr. Efraín Hoffmann

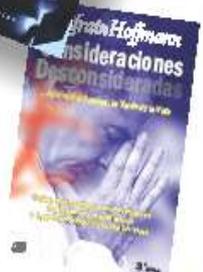
nos presentan la

COLECCIÓN
La vieja medicina DEL FUTURO

Hacienda La Concepción

Aguirre Edo. Carabobo - VENEZUELA
58 249 4906486 - 87 58 416 6479999
58 249 9415151 58 414 9419999
58 249 4147141 58 412 2419999

www.hoffmann-spa.com.ve
www.haciendalaconcepcion.com.ve



LIBROS

AUDIO LIBROS



NUEVAS OBRAS



MANUAL DE LA SALUD



JUVENTUD PROLONGADA



Dr. Efraín Hoffmann

MANUAL DE LA SALUD

ALIMENTACIÓN SANA



Dr. Efraín Hoffmann

Dr. Efraín Hoffmann

Consideraciones Desconsideradas

...Acerca del Camino, la Verdad y la Vida

Cómo encontrar el propósito de nuestra existencia
y disfrutar del Don de la Vida

3ra
Edición

MANUAL DE LA SALUD

SALUD INTEGRAL Y MEDICINA HOLÍSTICA

Dr. Efraín Hoffmann

Dr. Efraín Hoffmann

Guía para

encontrar
LA LUZ
en

un mundo

confuso

Cultivando la Fuerza Interior





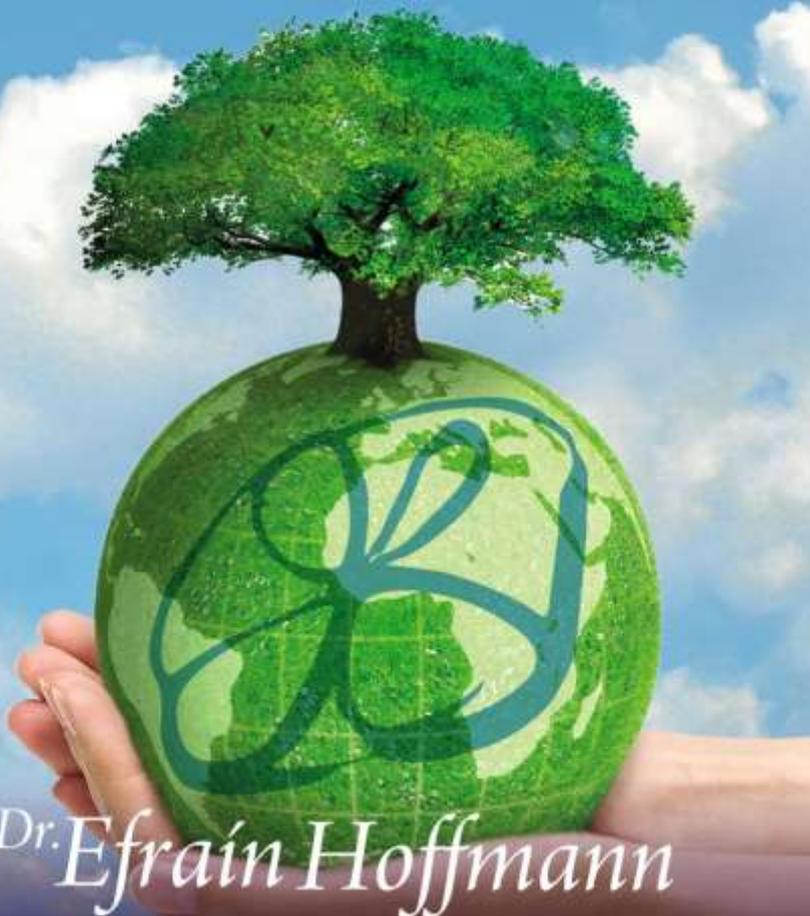
Dr. Efrain Hoffmann
-Baal Khalil-

UN MANOJO DE VIRTUDES

Fortalezas de Carácter
y de Espíritu para el
CAMINO DE LA LUZ

MANUAL DE LA SALUD

ESTILO DE VIDA VERDE



Dr. Efraín Hoffmann

MANUAL DE LA SALUD

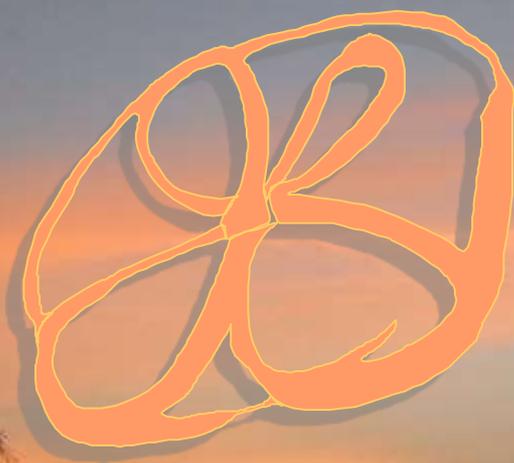
CALIDAD DE VIDA



Dr. Efraín Hoffmann

Centro de Sanación-spa Hda. La Concepción



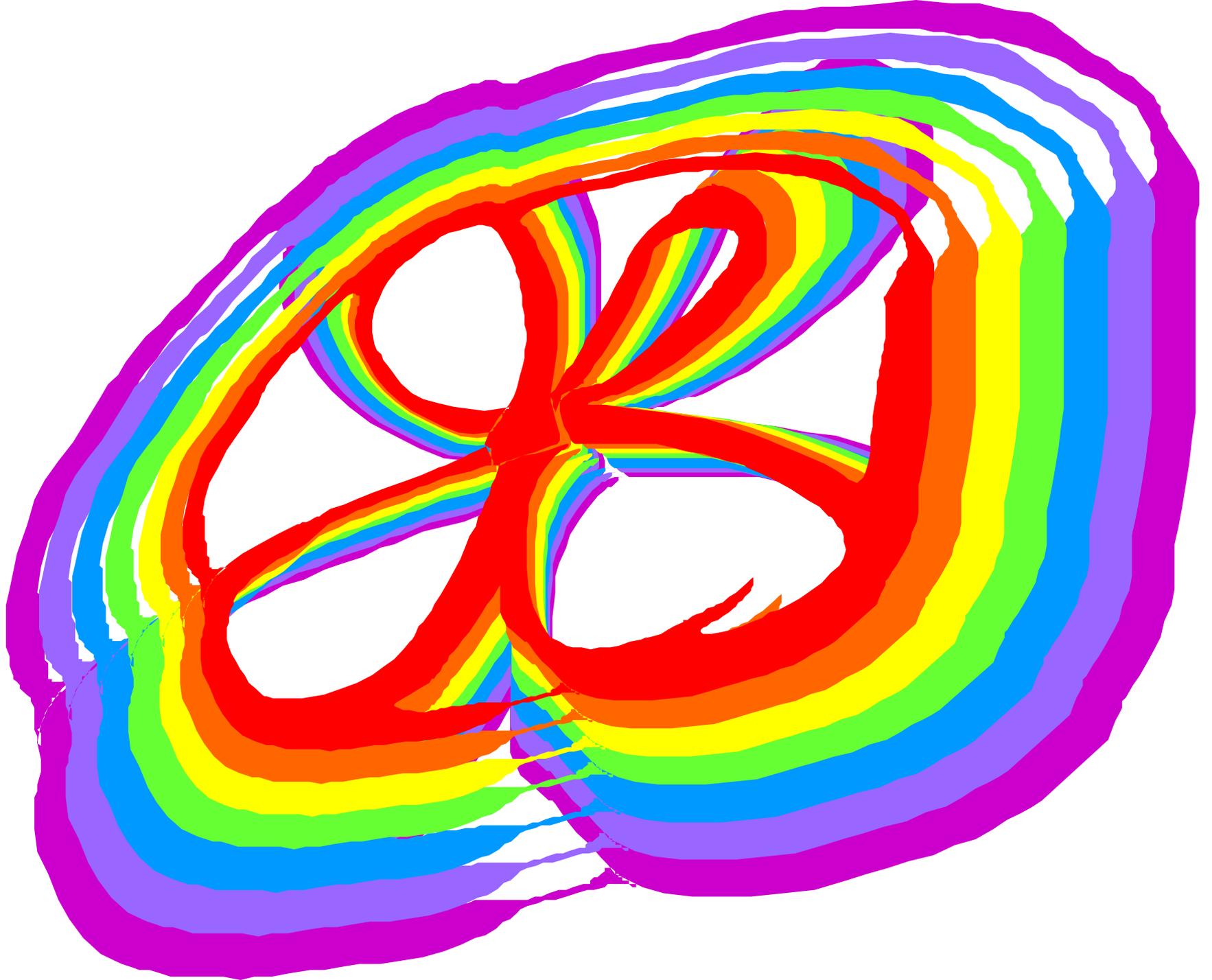


www.drefrainhoffmann.com / www.haciendalaconcepcion.com.ve

@drehoffmann – Efraín Hoffmann Salud Integral

Telf. 0414 9419999 – 0412 2419999 - 0416647999

0249 9415151/4147141 /4906486 y 87-



Dr. Efraín Hoffmann

Consideraciones Desconsideradas

...Acerca del Camino, la Verdad y la Vida

Cómo encontrar el propósito de nuestra existencia
y disfrutar del Don de la Vida

MANUAL DE LA SALUD

SALUD INTEGRAL Y MEDICINA HOLÍSTICA

LO MEJOR ESTÁ POR VENIR