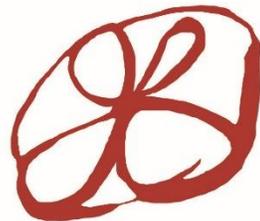


Dr. <sup>Efrain</sup> Hoffmann  
**-DIPLOMADO-**

**Cocina Sanadora Gourmet**



*Hacienda La Concepción*

---

HOTEL & SPA



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





*clínica*  
**Hoffmann**  
*holistic health*

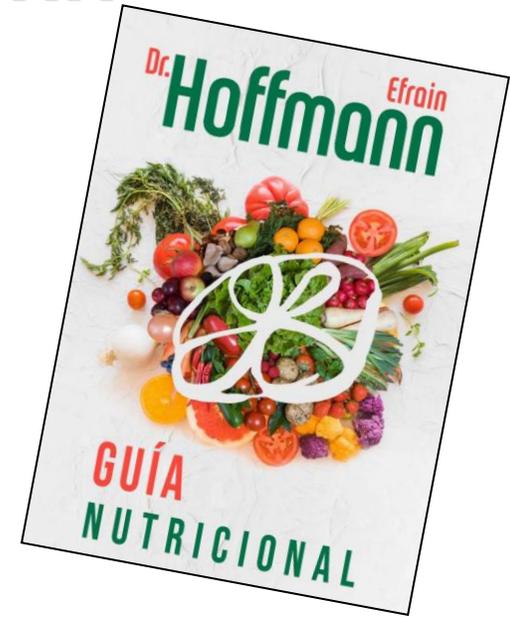
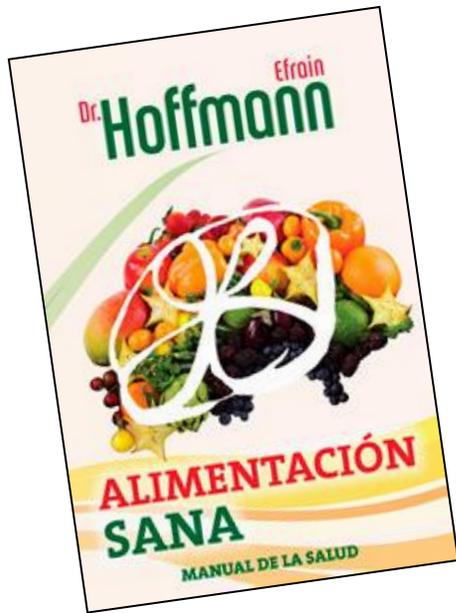


*academia*  
**Hoffmann**  
*de formación holística*

# Las Dietas Sanadoras

## COCINA SANADORA-Gourmet

Sistema de Sanación Holística Hoffmann-  
SSHH



# VIRTUDES DE LAS PLANTAS Y LOS ZUMOS DE FRUTAS, EN FUNCIÓN DE SUS PROPIEDADES CURATIVAS PARA DIVERSAS ENFERMEDADES.



Las plantas medicinales tienen virtudes curativas porque poseen sustancias o principios activos que protegen a nuestro organismo ante la enfermedad.

Las plantas medicinales aportan propiedades curativas que son:

Analgésicas, antibióticas, diuréticas, tónicas, purgantes, digestivas, depurativas, cicatrizantes, carminativas, balsámicas y calmantes.

Se le da el nombre a las plantas medicinales a todo aquel vegetal que tiene propiedades positivas que pueden ser utilizadas bien directamente (comiéndolas o aplicándolas sobre la parte afectada) o bien maceradas o en infusiones con el fin de contribuir a una recuperación o mejorar el estado de la salud.

Los zumos naturales, son una buena alternativa a otras bebidas gaseosas y azucaradas. Olvidemos los refrescos y optemos por agua o por este tipo de bebidas mucho más naturales. Eso sí, ten en cuenta que los zumos naturales nunca pueden sustituir a la fruta como tal y que su consumo debe ser más esporádico que habitual.

Un zumo natural de fruta nos aporta numerosos beneficios al organismo:

- Son una magnífica fuente de vitaminas y minerales de muy fácil asimilación.
  - Poseen grandes propiedades antioxidantes (encargadas de proteger al organismo de los llamados 'radicales libres', causantes de los procesos de envejecimiento y enfermedades celulares).
  - Gracias a su alto contenido en agua, tienen un gran efecto diurético.
  - Representan una gran opción para combatir las altas temperaturas por su efecto refrescante e hidratante.
- 

<u>Enfermedad</u>	<u>Planta Medicinal</u>	<u>Propiedades</u>
<b>DIABETES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Eucalipto</li> <li>•Canela</li> <li>•Stevia</li> <li>•Copalchi</li> </ul>	Poseen hipoglicemiante, estimulantes,generan glucosa y digestivos.
	<u>Zumo de frutas</u>	<u>Propiedades</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Naranja</li> <li>•Granada</li> <li>•Tomate</li> <li>•Melón amargo</li> </ul>	Son ricas en antioxidantes,astringentes, antiinflamatorias, adelgazantes, anticancerigenas,diuréticas.
<u>Enfermedad</u>	<u>Planta Medicinal</u>	<u>Propiedades</u>
<b>AFECCION DE LA PIEL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Diente de León</li> <li>•Manzanilla</li> <li>•Lavanda</li> <li>•Te verde</li> </ul>	Son purificadoras,cicatrizante, calmantes,regeneradoras, antisépticas,antibacterianas, antioxidantes.
	<u>Zumo de frutas</u>	<u>Propiedades</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Uva</li> <li>•Fresa</li> <li>•Piña</li> <li>•Cereza</li> </ul>	Tonificantes,depurativas, astringentes,diurteticas y desintoxicante.

<u>Enfermedad</u>	<u>Planta Medicinal</u>	<u>Propiedades</u>
<b>CANCER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Pimienta Cayena</li> <li>•Cúrcuma</li> <li>•Sanguinaria</li> <li>•Noni</li> </ul>	Desinflamatorio y ayudan a combatir la células cancerígenas.
	<u>Zumo de frutas</u>	<u>Propiedades</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Piña</li> <li>•Arándanos</li> <li>•Manzana</li> <li>•Fresa</li> </ul>	Desintoxicante, antiinflamatorios, diureticas, antioxidantes, depurativas y astringente.
<u>Enfermedad</u>	<u>Planta Medicinal</u>	<u>Propiedades</u>
<b>ARTRITIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Sauce</li> <li>•Jengibre</li> <li>•Ajo</li> <li>•Cúrcuma</li> </ul>	Antiinflamatorias, antioxidantes, refuerzan sistema inmunológico.
	<u>Zumo de frutas</u>	<u>Propiedades</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cereza</li> <li>•Piña</li> <li>•Ciruela</li> <li>•Banana</li> <li>•Manzana</li> </ul>	Antiinflamatorias, antioxidantes, potasio.

<u>Enfermedad</u>	<u>Planta Medicinal</u>	<u>Propiedades</u>
<b>SINUSITIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Eucalipto</li> <li>•Equinácea</li> <li>•Ajo</li> <li>•Albahaca</li> </ul>	Antibacteriana, antibiótico, estimula el sistema inmunológico, anti hongos, antiinflamatorios.
	<u>Zumo de frutas</u>	<u>Propiedades</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Uva</li> <li>•Fresa</li> <li>•Toronja</li> <li>•Piña</li> </ul>	Antioxidantes, antihistamínico, antiinflamatorias, descongestionantes.
<u>Enfermedad</u>	<u>Planta Medicinal</u>	<u>Propiedades</u>
<b>TUBERCULOSIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Ajo</li> <li>•Menta</li> <li>•Árnica</li> <li>•Caléndula</li> </ul>	Analgésicas, antiinflamatorias y antibacterianas.
	<u>Zumo de frutas</u>	<u>Propiedades</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Naranja</li> <li>•Manzana</li> <li>•Arándanos</li> <li>•Granada</li> </ul>	Antioxidantes, depurativas, antiinflamatorias y astringentes.

<u>Enfermedad</u>	<u>Planta Medicinal</u>	<u>Propiedades</u>
<b>HIPERTENSION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Flor de Jamaica</li> <li>•Ajo</li> <li>•Cacao</li> <li>•Stevia</li> </ul>	Antihipertensivo, antioxidantes, vitamina C
	<u>Zumo de frutas</u>	<u>Propiedades</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Arándanos</li> <li>•Kiwi</li> <li>•Bananas</li> <li>•Limón</li> </ul>	Antioxidantes, potasio y diurético.
<u>Enfermedad</u>	<u>Planta Medicinal</u>	<u>Propiedades</u>
<b>DIARREA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Almendrón</li> <li>•Hinojo</li> <li>•Hierbabuena</li> <li>•Canela</li> </ul>	Antiinflamatorias, analgesicas, antiespasmódica, digestivas, antivirales y astringentes.
	<u>Zumo de frutas</u>	<u>Propiedades</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Granada</li> <li>•Bananas</li> <li>•Guayaba</li> <li>•Pera</li> </ul>	Astringentes, antiinflamatorias, potasio Hidratantes.

<u>Enfermedad</u>	<u>Planta Medicinal</u>	<u>Propiedades</u>
<b>BRONQUITIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Jengibre</li> <li>•Hinojo</li> <li>•Regaliz</li> <li>•Trinitaria</li> </ul>	Antiinflamatorias, expectorantes y antimicrobianas.
	<u>Zumo de frutas</u>	<u>Propiedades</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Limón</li> <li>•Naranja</li> <li>•Toronja</li> </ul>	Diurético, antioxidantes, antiinflamatorio, vitamina C.
<u>Enfermedad</u>	<u>Planta Medicinal</u>	<u>Propiedades</u>
<b>COLESTEROL ELEVADO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Jengibre</li> <li>•Hinojo</li> <li>•Eucalipto</li> <li>•Trinitaria</li> </ul>	Antiinflamatorias, expectorantes y antimicrobianas.
	<u>Zumo de frutas</u>	<u>Propiedades</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Ciruela</li> <li>•Naranja</li> <li>•Kiwi</li> <li>•Arándanos</li> </ul>	Antioxidantes, diuréticas y vitamina C.

<u>Enfermedad</u>	<u>Planta Medicinal</u>	<u>Propiedades</u>
<b>TIROIDES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Ortiga</li> <li>•Ginseng</li> <li>•Jengibre</li> </ul>	Esteroides, nutrientes, antiinflamatorias y antisépticas
	<u>Zumo de frutas</u>	<u>Propiedades</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Guayaba</li> <li>•Arándanos</li> <li>•Frambuesa</li> <li>•Piña</li> </ul>	Ricas en vitamina C y antioxidantes.
<u>Enfermedad</u>	<u>Planta Medicinal</u>	<u>Propiedades</u>
<b>PSORIASIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Aloe Vera</li> <li>•Cúrcuma</li> <li>•Caléndula</li> <li>•Manzanilla</li> </ul>	Calmante, antibacteriano y antiinflamatorio.
	<u>Zumo de frutas</u>	<u>Propiedades</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Manzana</li> <li>•Papaya</li> <li>•Uva</li> <li>•Fresa</li> </ul>	Antioxidante, antiinflamatoria, tonificante, depurativa analgésica.

<u>Enfermedad</u>	<u>Planta Medicinal</u>	<u>Propiedades</u>
<b>BOCIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Algas marinas</li> <li>•Diente de León.</li> </ul>	Yodo, Antioxidante, aminoácidos tirosina.
	<u>Zumo de frutas</u>	<u>Propiedades</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Naranja</li> <li>•Manzana</li> <li>•Papaya</li> <li>•Arándanos</li> </ul>	Antioxidantes, antiinflamatorio y analgésicas.
<u>Enfermedad</u>	<u>Planta Medicinal</u>	<u>Propiedades</u>
<b>BURSITIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Jengibre</li> <li>•Manzanilla</li> </ul>	Antioxidantes, antiinflamatorio, analgésica y desinflamatorio.
	<u>Zumo de frutas</u>	<u>Propiedades</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Naranja</li> <li>•Piña</li> <li>•Papaya</li> </ul>	Antioxidantes, Antiinflamatorio y desintoxicante.

<u>Enfermedad</u>	<u>Planta Medicinal</u>	<u>Propiedades</u>
<b>CIATICAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Pimienta de Cayena</li> <li>•Cúrcuma</li> <li>•Diente de León</li> </ul>	Analgésica, antiinflamatoria y antioxidante.
	<u>Zumo de frutas</u>	<u>Propiedades</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Naranja</li> <li>•Piña</li> <li>•Arándanos</li> <li>•Parchita</li> </ul>	Antioxidantes, Antiinflamatoria, analgésicas y glucemicas.
<u>Enfermedad</u>	<u>Planta Medicinal</u>	<u>Propiedades</u>
<b>ECCEMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Almendrón</li> <li>•Savia</li> <li>•Trinitaria</li> <li>•Manzanilla</li> </ul>	Astringentes,desinflamatorio, desinfectante, diurética, depurativa, tonificante y antirreumática.
	<u>Zumo de frutas</u>	<u>Propiedades</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Manzana</li> <li>•Fresa</li> <li>•Piña</li> <li>•Granada</li> </ul>	Desinflamatorio, depurativas, diuréticas y astringentes.

<u>Enfermedad</u>	<u>Planta Medicinal</u>	<u>Propiedades</u>
<b>FLEBITIS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Castaña de India</li> <li>•Arándanos</li> <li>•Árnica</li> <li>•Cola de Caballo</li> </ul>	Antiinflamatoria, analgésicas y diurética.
	<u>Zumo de frutas</u>	<u>Propiedades</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Piña</li> <li>•Cereza</li> <li>•Mandarina</li> <li>•Melón</li> </ul>	Antiinflamatorio, analgésicas y diuréticas.
<u>Enfermedad</u>	<u>Planta Medicinal</u>	<u>Propiedades</u>
<b>HEMORROIDES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Almendrón</li> <li>•Árbol de Neen</li> <li>•Roble Blanco</li> </ul>	Astringentes, antiinflamatoria, antibacteriana y antisépticas.
	<u>Zumo de frutas</u>	<u>Propiedades</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Arándanos</li> <li>•Melón</li> <li>•Granada</li> <li>•Naranja</li> </ul>	Antocianinas, astringentes y vitamina C

<u>Enfermedad</u>	<u>Planta Medicinal</u>	<u>Propiedades</u>
<b>LUPUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Cúrcuma</li> <li>•Jengibre</li> <li>•Ortiga</li> <li>•Valeriana</li> </ul>	Antioxidantes, antiinflamatorias y calmantes.
	<u>Zumo de frutas</u>	<u>Propiedades</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Ciruela</li> <li>•Naranja</li> <li>•Piña</li> <li>•Pera</li> </ul>	Antioxidantes, antiinflamatorias y calmantes.
<u>Enfermedad</u>	<u>Planta Medicinal</u>	<u>Propiedades</u>
<b>MENOPAUSIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Almendrón</li> <li>•Alcachofa</li> <li>•Salvia</li> <li>•Ortiga</li> </ul>	Astringentes, antiinflamatoria, depurativa y antisudorifica.
	<u>Zumo de frutas</u>	<u>Propiedades</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Piña</li> <li>•Sandia</li> <li>•Cereza</li> <li>•Guayaba</li> </ul>	Depurativas, antiinflamatorio y astringentes.

<u>Enfermedad</u>	<u>Planta Medicinal</u>	<u>Propiedades</u>
<b>QUISTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Jengibre</li> <li>•Diente de León</li> <li>•Aloe Vera</li> </ul>	Antioxidantes, antiinflamatorio, astringentes y diuréticas.
	<u>Zumo de frutas</u>	<u>Propiedades</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Ciruela</li> <li>•Piña</li> <li>•Fresa</li> <li>•Granada</li> </ul>	Antioxidantes, antiinflamatorias, diuréticas y astringentes.
<u>Enfermedad</u>	<u>Planta Medicinal</u>	<u>Propiedades</u>
<b>PIE DE ATLETA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Caléndula</li> <li>•Malojillo</li> <li>•Sábila</li> </ul>	Antibiótico, astringentes, antimicótico y sedante.
	<u>Zumo de frutas</u>	<u>Propiedades</u>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Granada</li> <li>•Manzana</li> <li>•Arándanos</li> </ul>	Astringentes, sedantes y antibióticas.



**NO SE TRATA DE “LLENARTE” SE  
TRATA DE NUTRIRTE.  
GRACIAS....!**