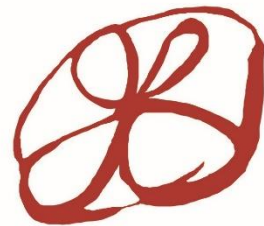


Dr. ^{Efrain} Hoffmann

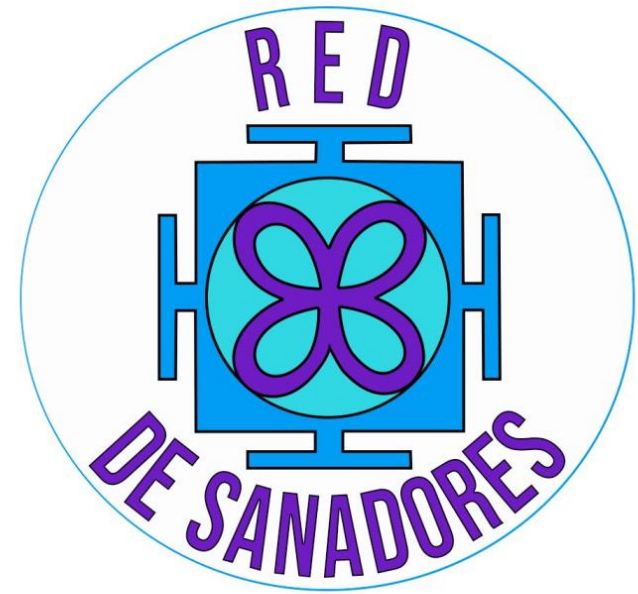
-DIPLOMADO-

Cocina Sanadora Gourmet



Hacienda La Concepción

HOTEL & SPA





clínica
Hoffmann
holistic health

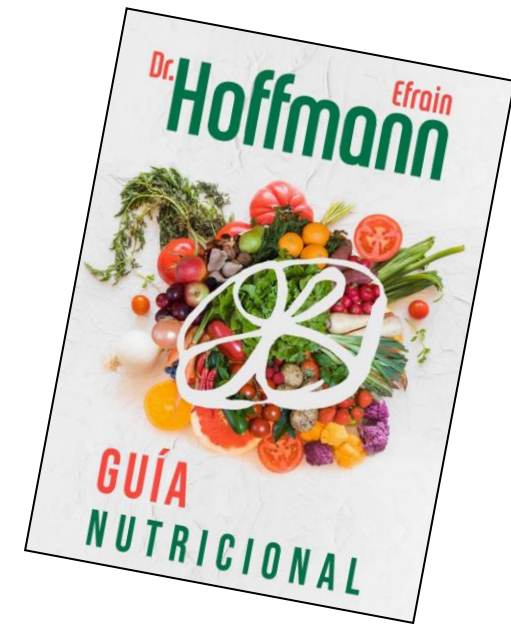


academia
Hoffmann
de formación holística

Las Dietas Sanadoras

COCINA SANADORA -Gourmet

Sistema de Sanación Holística Hoffmann-SSH

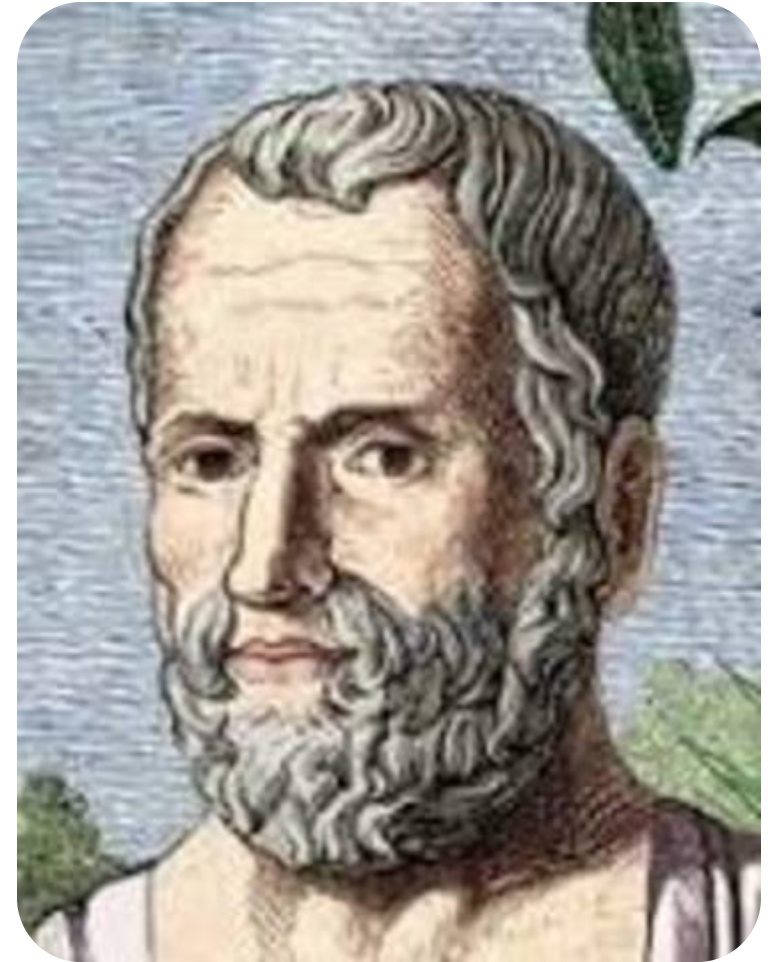




Jugos e Infusiones terapéuticas

Theofrasto Teofrasto (371-287 a. C.) fundó la ciencia botánica con sus libros «De Causis Plantarum» – Plant Etiology y «De Historia Plantarum» —Plant History. En los libros, generó una clasificación de más de 500 plantas medicinales conocidas en ese momento. Entre otros, se refirió a la canela, el rizoma del iris, el eléboro falso, la menta, la granada, el cardamomo, el eléboro fragante, el monasterio y etc.

En la descripción de la acción tóxica de la planta, Teofrasto subrayó la característica importante para que los humanos se acostumbren a ellos por un aumento gradual de las dosis. Debido a su consideración de dichos temas, obtuvo el epíteto de «el padre de la botánica», dado que tuvo grandes méritos para la clasificación y descripción de plantas medicinales.



Jugos Terapéuticos

Los jugos ayudan a limpiar el organismo, afinar la figura, disolver grasa y fortalecer las defensas, ellas están repletas de vitaminas y minerales. Estos alimentos están formados por frutas y vegetales conservando 100% de toda sus ventajas vitamínicas como minerales con sus cascarras incluidas.

Ayudan a bajar el nivel de grasa y principalmente a calmar el apetito es una forma eficaz para bajar peso sin perder aportes de nutrientes.

Los jugos y licuados son las formas de ingerir todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita. Hay jugos que se realizan con vegetales por ejemplo: La lechuga, que nos ayuda a conciliar el sueño y dormir plácidamente.

Se recomienda beberlos enseguida de realizarlo para que no pierda ninguna de sus propiedades.



10 Jugos terapéuticos

1. Repollo y banano en agua de caléndula:

Es Ideal para tratar problemas de gastritis y ulcera.

2. Chontaduro, Borojo, Gelatina y Manzana:

Retarda el envejecimiento prematuro.

3. Alcachofa cocinada, Piña, Zanahoria, Fresa, Mango y Berenjena:

Ayuda a bajar de peso.

4. Banano, Manzana, Pera y Papaya:

Excelente para la ansiedad.

5. Brócoli, Coliflor, Frutas rojas o violetas y Repollo:

Contribuyen a que la medula produzca sangre.

6. Manzana, Pera, Guanábana, Coco, Gelatina y Miel de abeja:

Combate depresión y alteraciones de sistema nervioso.

7. Arveja con Miel y Banano:

Evita los infartos cardiacos.

8. Manzana, Pera, Banano, Hojas de lechugas y Agua de Valeriana:

Ideal para el Insomnio.

9. Maní, Brócoli, Coliflor, Acelga, Espinaca, Manzana, Pera, Lechuga, Champiñones, Yogurt y Leche se soya:

Sirve para la nutrición celular.

10.Tamarindo:

Controla el azúcar y maneja la circulación.

¿ Que es Caléndula?

Llamado comúnmente caléndula o margarita, es un género de entre 12 a 20 especies. Contiene ácido gálico y málico que le da su efecto antibacteriano y puede ser utilizado en infusiones y compresas.



¿ Que es Chontaduro?

Es una planta familia de la palmera que llega a medir 20mts, su fruto tiene un gran valor nutricional.

¿ Que es Borojo?

Es una Fruta que tiene propiedades curativas, su origen es amazónico pero se encuentra en Colombia y Panamá. Su beneficio es bactericida baja el colesterol, es un laxante, aumenta las defensas y fortalece el sistema óseo.



Infusiones terapéuticas

La naturaleza nos ofrece una amplia variedad en hojas, flores y raíces que al preparar infusiones proporcionan diversos beneficios a la salud, además de tener un rico sabor.

1. Anís:

La infusión de anís ha sido tradicionalmente empleada en problemas del estómago y sistema digestivo. Es expectorante y actúa como relajante muscular. Ayuda al fortalecimiento del sistema inmunitario.



2. Canela:

La canela cuyo sabor es delicioso, estimula la funciones circulatorias, cardíacas y respiratorias por lo que ayuda a vencer la gripe, el resfriado y la fiebre, ayuda a detener hemorragias nasales y previene entre ellas las cistitis. Es antibacteriana, fungicida y antivirales

3. Equinácea:

Se considera una planta medicinal ya que tiene muchas propiedades, tales como, aminoácidos, fibra y minerales, los cuales refuerzan el sistema inmunitario previniendo resfriados y enfermedades de las vías respiratorias. Tiene además características antibacterianas y antisépticas, por lo que ayuda a combatir infecciones.



4 .Hinojo:

Una infusión suave que mitiga los problemas digestivos. Destaca además por su acción descongestionante, en casos de tos o enfermedades pulmonares.



5. Jamaica:

Es un excelente antioxidante, aporta vitamina C y beneficia al sistema inmunológico, tiene efecto diurético, por lo que se recomienda en personas con presión arterial elevada.



6. Jengibre:

Beber una taza de 10 a 15min caliente ayudara a mejorar el padecimiento resfriado y bajar la fiebre.

7. Manzanilla:

Nos sirve para calmar ansiedad, aplacar la irritabilidad y combatir las pesadillas también alivian tención y la inflamación del sistema digestivo es efectivo para el cólico, el estreñimiento y la diarrea. Es antiséptico, analgésico y antiinflamatorio.



8. Menta:

Estimula el flujo de los jugos gástricos y la circulación, mejora la gripe y ayuda a bajar la fiebre el te de menta protege de frio en el invierno y refresca en verano. Y al incrementar el riesgo sanguíneo del cerebro hace que la mente permanezca despejada.

9. Romero:

Favorece la circulación sanguínea, estimulando la actividad cerebral. Al mismo tiempo, tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso, ayudando contra el estrés y las contracturas. Además, actúa como antiséptico, agente antibacteriano y antimicótico.



10. Salvia:

De los tés e infusiones es una de las que tienen un sabor más amargo. Sin embargo, posee potentes efectos antiinflamatorios y antisépticos (desinfectantes). Ayuda a mitigar calambres musculares y a reducir la sudoración excesiva. Es muy útil para tratar infecciones bucales y problemas del sistema digestivo.

11. Tila:

Con la flor del tilo se prepara uno de los tés herbales más conocidos para combatir los nervios y el estrés. Se toma también para mitigar cólicos y dolores menstruales.





12. Valeriana:

Muy popular porque ayuda a conciliar el sueño, debido a su efecto relajante sobre el sistema nervioso. No debe abusarse de su consumo.

13. Limón:

El te de limón, es una planta con aroma a cítricos originaria de la India la cual es rica en antioxidantes que ayuda a aliviar dolores estomacales, problemas respiratorios y otros malestares como insomnio, fiebre e incluso reumatismo.



14. Ginseng:

El consumo frecuente de esta especie beneficia la salud del corazón, la circulación, control hormonal y los sistemas inmunitario y nervioso, intensifica la resistencia del estrés mental, emocional y físico. Es utilizado en los tratamientos del cáncer tiene propiedades afrodisiacas y potencia la producción del esperma.

Tipos de Té

Los té o infusiones dado que tienen poca teína, debemos preparar con agua bien caliente pero no hirviendo para que las hojas no aporten un sabor más amargo , esto puede ayudar a retrasar el envejecimiento prematuro .

1. Té Negro:

Tiene una buena cantidad de antioxidante, es saciante, bueno para el estomago y bajo en calorías.

De donde sale el te negro?

Las hojas de la Camellia Sinensis pasan por un proceso de oxidación para dejar de ser verde y convertirse en negro.



2. Té Blanco:

El color se debe a un bello blanco que recubre a las hojas cuando recién salen y se cosechan durante pocos días en la primavera.

Tiene un sabor delicioso y un aroma delicado, aporta vitamina C y E es antioxidante y diurético.

3. Té Rojo:

Tiene un sabor muy fuerte terroso y es de color rojizo oscuro este elimina grasas del cuerpo y reduce los niveles de colesterol.



4. Té Verde:

Nos ayuda en la asimilación de la grasa del organismo este mantiene sus componentes casi igual que cuando está en su medio ambiente, a su vez es depurativo que elimina los líquidos que se acumulan en el organismo.

5. Té Azul:

El té azul está de moda y también es conocido como oolong. Podemos decir que se trata de un té a medio camino entre el té verde y el té rojo, debido a su proceso de semi-fermentación. Acelera el metabolismo, ayuda a adelgazar, es un antioxidante, mejora la digestión, combate el colesterol, previene el cáncer, preserva el sistema cardiovascular y mantiene el estado de la piel.





6. Té Amarillo:

El exótico té amarillo proviene, al igual que todos los demás té “verdaderos”, de la planta *Camellia Sinensis*. Su singular color y sabor se relaciona íntimamente con su procesamiento. Potente acción antioxidante, Efecto antiinflamatorio, Protege la salud cardíaca, Mejora los síntomas del síndrome metabólico, Favorece la salud gástrica, Ayuda a perder peso.

Camellia Sinensis

Es el nombre científico del árbol de té, un arbusto perenne que puede crecer en regiones tropicales o subtropicales y que en estado silvestre puede alcanzar los 15 metros de altura. Sin embargo, para efectos de cultivo y cosecha, se poda hasta alcanzar los 1,5 metros. El árbol de té proviene de China, donde se cultiva desde hace 5000 años y donde comenzó a considerarse una bebida de consumo exclusivo de los emperadores. Muchos siglos después, su consumo y cultivo no solo se extendió al resto del mundo, sino que permeó a distintos estratos de la sociedad.



Procesado de los tipos de té

Los principales son:

Marchitado: se provoca un proceso de deshidratación para que la hoja se vuelva más maleable, pero además, se generan cambios internos, como un aumento en la concentración de cafeína y una degradación de la clorofila, lo que disminuye el aroma a pasto.

Enrulado primario: las hojas se enrollan para romper su estructura interna y facilitar la oxidación. Este proceso puede ser manual o con una máquina enruladora.

Oxidación: las hojas son expuestas a la acción del oxígeno para provocar la reacción de una enzima llamada polifenol oxidasa y de los antioxidantes presentes en el té. Esto da como resultado un proceso de pardeamiento u oscurecimiento de las hojas, que se detendrá según el tipo de té que se desee obtener.

Fijación: la oxidación se detiene con calor, en algunos casos sometiendo las hojas a aire caliente a 100 grados.

Secado: las hebras se exponen a temperatura ambiente. En el té negro, el secado se hace con la fijación.

Fermentación: un paso que solo se lleva a cabo con los *Dark teas*, y consiste en una activación de levaduras y bacterias que, dependiendo del tipo de té, puede durar desde un par de días hasta años.

Diferencia entre Té e Infusiones

Te	Infusiones
Deben prepararse siempre con agua hirviendo	Se realizan a partir de agua muy caliente pero sin hervir.
Proviene de la planta Camelia Sinensis	Es aquella que se prepara con flores y partes de plantas medicinales
El té contiene teína o cafeína	Mientras que las infusiones no lo contienen



NO EMPIECES UNA
DIETA QUE
TERMINARÁ ALGÚN
DÍA, COMIENZA UN
ESTILO DE VIDA QUE
DURE PARA SIEMPRE.

GRACIAS...