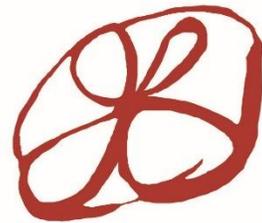


Dr. ^{Efrain} Hoffmann
-DIPLOMADO-

Cocina Sanadora Gourmet

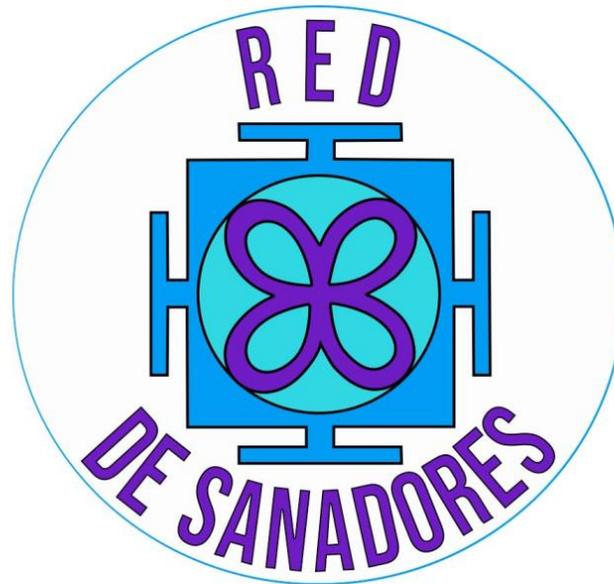


Hacienda La Concepción

HOTEL & SPA



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





Hoffmann **clínica**
holistic health

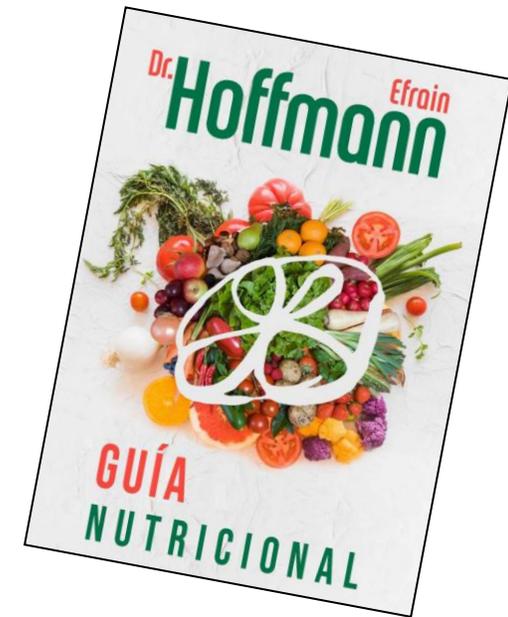
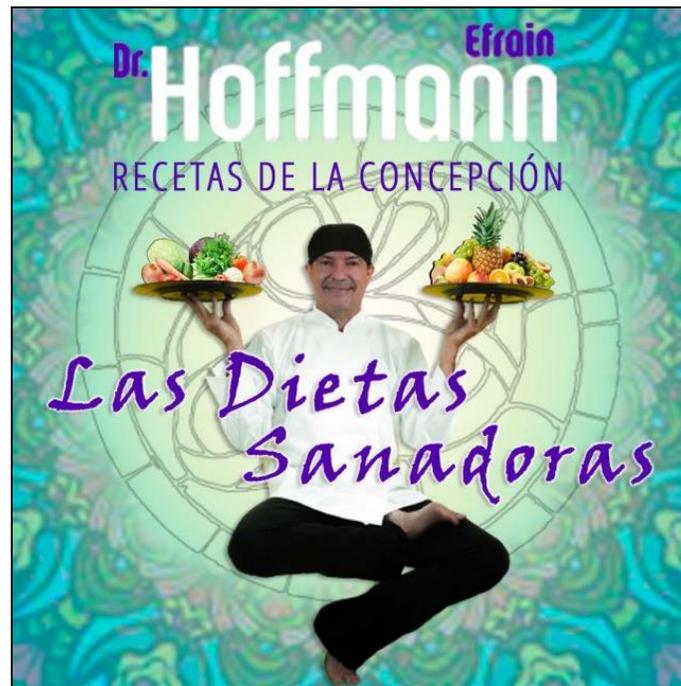
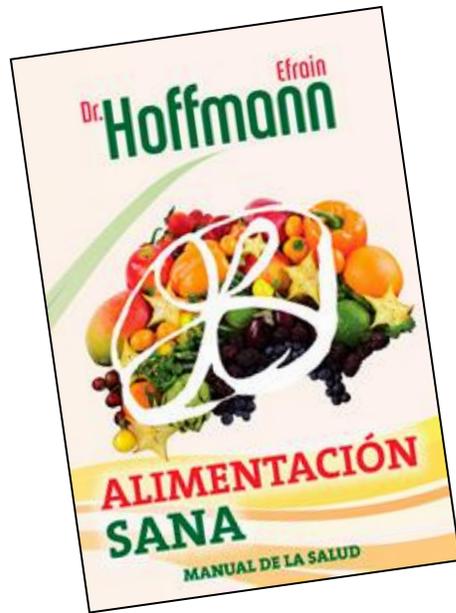


Hoffmann **academia**
de formación holística

Las Dietas Sanadoras

COCINA SANADORA -Gourmet

Sistema de Sanación Holística Hoffmann-SSH



DIETA YOGUICA



REGÍMENES Y DIETAS

1. Dieta yóguica
2. Dieta Ayurvédica
3. Vegetarianismo- Ovolactovegetariano
4. Veganismo
5. Régimen alcalinizante
6. Arnold Ehrett (1866-1922) Alemania – Dieta Amucosa
7. DR. Maximilian Bircher-Benner (1867-1939) Suiza - Crugivorismo
8. Dr. Max B. Gerson (1881-1959) Alemán-USA - Terapia
9. George Ozawa Japón - Macrobiótica
10. Catherine Kousmine (1904-1992) Rusia–Suiza – Método
11. Ayuno terapéutico -Dieta 0

DIETA YOGUICA

- ▶ Es una alimentación que favorece la práctica del yoga, y de manera mas profunda cualquier desarrollo de nuestro cuerpo, mente y espíritu.

ASPECTOS FUNDAMENTALES

1. DEL YOGA
2. Ejercicio (ASANAS)
3. Respiración (PRANAYAMA)
4. Relajación (SAVASANA)
5. **Dieta (VEGETARIANA)**
6. Meditación (DHYANA)



El Yoga implica tener conciencia en cada aspecto de nuestra vida y la alimentación es parte de ello

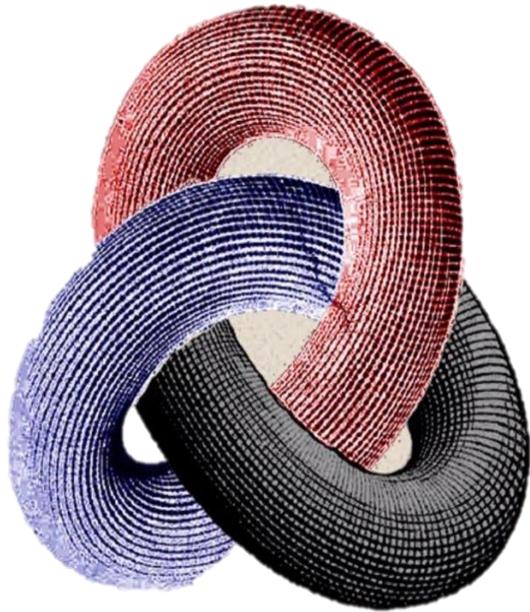
DIETA YOGUICA



- Dieta Lactovegetariana
- Se basa en una alimentación fresca, ligera, simple y nutritiva.
- Poca combinación de los alimentos promoviendo la salud ya que la digestión será óptima y se producirán pocas toxinas (AMA- alimento no digerido o parcialmente digerido), que son el origen de todas las enfermedades.
- Comer despacio, sin prisas, sentados en la mesa y saboreando cada alimento

ALIMENTACIÓN YOGUICA

Hace miles de años, la civilización hindú dividía la materia en tres grandes grupos:



Lo SATTVICO (lo espiritual)

Lo RAJÁSICO (lo fuerte, lo energético)

Lo TAMÁSICO (lo que es lento y pesado)

A partir de ahí, clasificaba y relacionaba, entre otras cosas, a los hombres, su alimentación y la actitud inteligente hacia la vida.

LAS GUNAS

Son las tres cualidades en las que esta compuesto el universo:

SATTVICO

- Bondad contemplativa

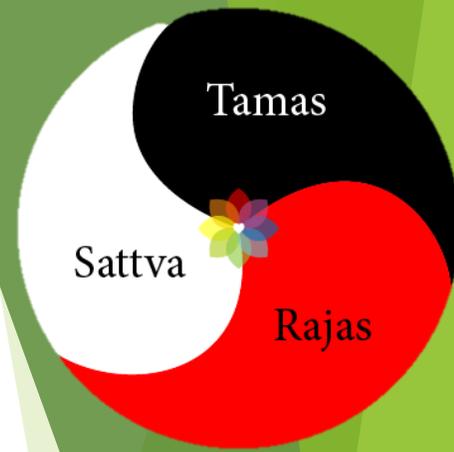
RAJÁSICO

- Pasión activa

TAMÁSICO

- Ignorancia inerte

Cada una no puede existir sin las otras, estas se hallan presentes, en los distintos grados de la materia y lo sutil incluyendo la mente. Estas cualidades se mueven en el nivel físico emocional y mental.



ELEMENTOS Y 3 DOSHAS (Humores)

SATTVA

- BONDAD -

(Creación)

BRAHMA

- Crea un sentimiento de existencia, un sentimiento de “Yo soy.”, de gran alivio o felicidad, como el que se encuentra cuando se es liberado de un cautiverio.
- Es una fuerza de iluminación, vitalidad y expansión mental

RAJAS

-PASION -

(Protección)

VISHNU

- Crea un sentimiento de autoridad, un sentimiento de “Yo hago” o ego.
- Crea el deseo por la acción y la auto-expresión.
- Es una fuerza de cambio, movimiento, excita, intoxica y transforma.
(Escenas sexuales, lugares excitantes, sonidos agresivos)

TAMAS

- IGNORANCIA -

(Destrucción)

SHIVA (Mahesha)

- Crea un sentimiento de haber formado una cosa, un sentimiento de “Yo he hecho.”
- Crea un sentimiento de encierro, restricción, cautiverio e inhibición.
- Es una fuerza de estancamiento, duda, pesimismo, ignorancia y decaimiento.

ALIMENTOS SATVICOS

Mantienen la mente tranquila y en calma, preservan la salud y desarrollan vitalidad y fortaleza.

► Características

Es un complemento ideal de las practicas yoguicas. Esta dieta tiene una intima conexión con la mente. Proporciona pureza y calma a la mente, además de nutrir el cuerpo. Favorece la alegría, la serenidad y la claridad de la mente. Ayuda a mantener el equilibrio mental y nervioso estable a lo largo de todo el día. Es fácil de digerir y aporta energía, vitalidad, fuerza y resistencia.



ALIMENTOS SATVICOS

Son los denominados puros, los frescos o recogidos recientemente, ecológicos, de temporada, sin aditivos ni conservantes ni saborizantes artificiales y preferentemente locales por nuestra adaptación a ellos. Incluyen:

- ▶ Frutas frescas y zumos naturales, recién procesados.
- ▶ La mayoría de los vegetales, verduras crudas, hierbas frescas e infusiones.
- ▶ Cereales y panes integrales.
- ▶ Nueces y semillas, almendras, sésamo, frutos secos.
- ▶ Legumbres (guisantes, lentejas, garbanzos, arroz, etc.)
- ▶ Leche y productos lácteos frescos (yogur, queso fresco, etc.) incluyendo la mantequilla-ghee .
- ▶ Miel, dátiles frescos.

ALIMENTOS RAJASICOS

Son lo opuesto a los sattvicos. Estos sobre estimulan el cuerpo y la mente. Son amargos, agrios, salados, picantes, fuertes, secos, muy especiados y demasiado calientes. Nos activan, nos sobrecargan y despiertan la pasión, el deseo, el descontento, la agitación y un exceso de energía favorable para el deporte. Pero provocan dolor, tristeza, enfermedades, pasión y excitación, causando estrés físico y mental

► Características

La Dieta Yóguica evita el exceso de alimentos rajásicos que estimulan las pasiones animales como la ansiedad, la violencia, el enojo, y el egoísmo. Destruyen el equilibrio entre el cuerpo y la mente.



ALIMENTOS RAJASICOS

Importantes para los occidentales ya que perseguimos objetivos y deseamos el exceso de energía, la sobreexcitación, la ansiedad y la agitación. Este tipo de alimentos son todos aquellos que producen estimulación. En pequeñas cantidades no suponen un problema, aunque algunos de ellos en la dieta yóguica deben ser evitados:

- ▶ Especies, yerbas y condimentos fuertes o en exceso o saturados de químicos
- ▶ Comida muy salada, amarga, picante, ácida, dulce, seca, olorosa, grasosa, frituras
- ▶ Vegetales como el tamarindo, mostaza preparada, cebolla y ajo
- ▶ Bebidas con cafeína (café, té, cola,), Tabaco, Alcohol (vino), Muchas medicinas
- ▶ Huevos, sal, quesos azules y curados

ALIMENTOS TAMASICOS

Despiertan la pereza, el letargo, la inactividad, el enfado, la oscuridad y la inercia.

► Características

Productos que se evitan en la dieta yóguica, ya que no benefician el cuerpo ni la mente; reducen la capacidad de pensamiento y producen una sensación de inercia, pesadez y pereza. Vuelven vulnerables al cuerpo, a las enfermedades y llena a la mente de emociones oscuras como la depresión. Contienen mucho material (masa) pero carecen de energía, tienden a intoxicar el cuerpo y a engordarlo.

► Alimentos



ALIMENTOS TAMASICOS

Estos alimentos se consideran desvitalizados e impuros y son todos aquellos que están pasados, viejos, duros, fermentados, descompuestos, quemados, fritos excesivamente cocinados o procesados o con aditivos y conservantes y aquellos que crean adicción:

- ▶ Todos los pescados, mariscos, carnes y huevos no fértiles
- ▶ Bebidas alcohólicas en general, carbonatadas y gaseosas
- ▶ Productos fermentados.
- ▶ Edulcorantes artificiales, azúcar y harinas refinadas
- ▶ Cualquiera que tenga mucho tiempo, enlatados, preservados, (encurtidos, salados, congelados, procesados, refrigerados, recalentados), cocinados con microondas.

LOS YOGUIS



Sugieren una dieta vegetariana pura, que facilite el SATTVA

LA FÓRMULA CÓSMICA
SUMAR SATTVAS, DISMINUIR TODO LO POSIBLE RAJAS Y ELIMINAR TAMAS



IMPORTANCIA DE UNA DIETA YOGUICA

➤ Puede mejorar el cuerpo, mente y espíritu

➤ Para mayor beneficio, combinar con (técnicas de respiración)

ASANA (posturas físicas)

PRANAYAMAS

MEDITACION

➤ La dieta debe ser equilibrada con alimentos nutritivos altos en fibra, vitaminas, grasas saludables, azúcares naturales

ALIMENTOS YOGUICOS

Frutas frescas de estación:

- ❖ Naturalmente dulces
- ❖ Refrescantes
- ❖ Deliciosas
- ❖ ricas en fibra, antioxidantes
- ❖ Excelentes para combatir el hambre



En ayuno consumir agua
tibia con limón

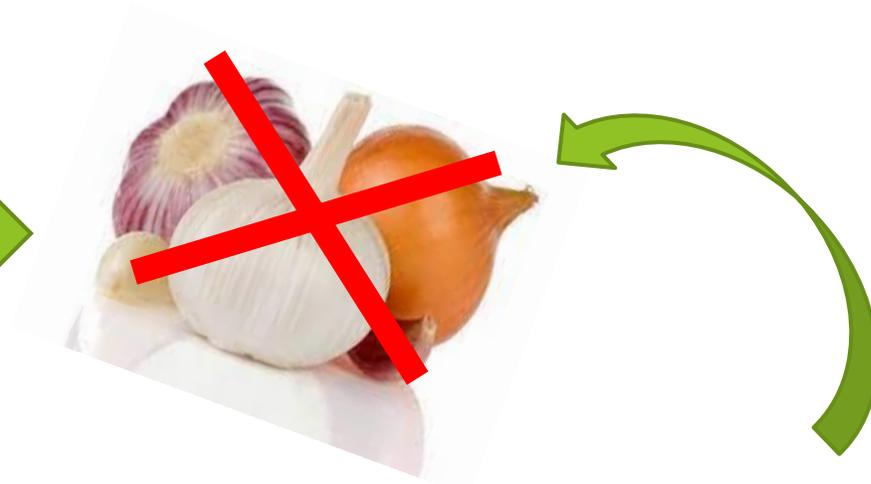
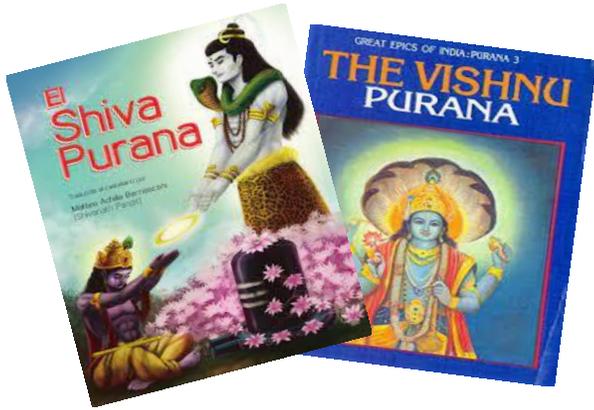


Alcaliniza la sangre, lo que ayuda
a controlar el desarrollo
de enfermedades

Power YOGA ayuda a mantener
Saludables músculos y articulaciones

TODAS LAS VERDURAS

Historia de la aparición
del AJO



Emergieron de la saliva y la
sangre Del Demonio Rahu



Lord Vishnu

Bebida de la
inmortalidad
para los dioses

CORTA LA CABEZA



TODAS LAS VERDURAS



Incluir:

Col
Hojas de Mostaza
Calcio



Hierro
Fibra y
Vit C, E, K

- **↑** Los beneficios del yoga
- Se pueden consumir en ensaladas, batidos o salteados como guarnición



CACAO CRUDO

Súper alimento

Antioxidantes

Flavonoides

Magnesio

Ayuda a las personas a vivir vidas mas largas y felices

QUINUA

Súper grano

Contiene los 9 aminoácidos esenciales

Hierro

Vit B2

Magnesio

AVENA

Alta en fibra

Posee Ac. G. Gama linolenico

Ayuda a reducir el colesterol

Increible para el sistema Digestivo

Excelente para la energía sostenida

- ✓ Fuente de la JUVENTUD
- ✓ Ricas en Folato
- ✓ Hierro
- ✓ Proteínas



- Proteína Completa, debido a que contiene los 9 aminoácidos
 - Bajo en grasa
- Cada 100 gr de Tofu proporciona 17,19 gr de proteínas

SOYA

Mantequilla De Maní, Almendras y Nueces

Satisfacen el hambre

Aumentan energía

Altas en Proteínas

Grasa buena



ALIMENTOS A EVITAR EN LA DIETA YÓGUICA

- ❖ Carnes y pescados de todo tipo, incluidos los huevos.
- ❖ Alimentos procesados y/o artificiales, comida chatarra, edulcorantes artificiales, soda.
- ❖ Grasas animales, margarina.
- ❖ Alimentos fritos
- ❖ Alimentos enlatados, excepto tomates y frutas enlatadas naturalmente
- ❖ Harina blanca, azúcar blanca
- ❖ Alimentos demasiado cocidos
- ❖ Alimentos calentados en el microondas
- ❖ Alcohol, tabaco, estimulantes
- ❖ Alimentos que son genéticamente modificados
- ❖ Alimentos que se consumen en un apuro o en un ambiente perturbado



La moderación en el comer es también una actividad sátrica a desarrollar y cultivar en la dieta yóguica, lo cual incluye algunos hábitos como:

- ▶ Comer despacio. Masticar y ensalivar bien la comida antes de ingerirla.
- ▶ Comer con plena atención dirigida hacia la comida. Significa no TV, no móvil, periódico, etc.
- ▶ Disfrutar de los sabores y las texturas. Mantener la atención y la consciencia sobre ellos.
- ▶ No comer en exceso. Quedarse siempre con una cierta sensación de no estar saciado.
- ▶ No comer muy a menudo, dejando descansar el estómago.
- ▶ No hacer de la comida y el comer algo mecánico, rutinario y sin sentido, convirtiéndote en un glotón que “traga”, más bien al contrario, disfrutar del momento.

CONCLUSIONES

- ▶ La dieta yóguica es el vegetarianismo, sobre todo para los yoguis y aquellas personas que hacen del Yoga su forma de vida.
- ▶ Lo mas importante en una dieta yóguica, no es que sea abundante o excesiva, sino equilibrada y moderada, favoreciendo sobretodo las cualidades sátvicas.
- ▶ Esta dieta junto con la practica del yoga, ayuda a la persona a crecer, incrementa su fortaleza y su vitalidad
- ▶ Somos los que comemos y cómo lo comemos, por lo que la dieta yóguica ejerce un efecto en nosotros de armonización de cuerpo, mente y espíritu.
- ▶ La dieta Yóguica debe ser fresca, simple, ligera, de NO mucha elaboración, de temporada, local, fácilmente digerible y nutritiva.
- ▶ Para mantener el equilibrio es muy importante dejar que el estómago descansa, por lo cual no es recomendable tener nuestro sistema digestivo trabajando sin cesar mediante la ingesta de alimentos muy elaborados y/o procesados mediante la utilización de aditivos y potenciadores, dejando de ser naturales.

