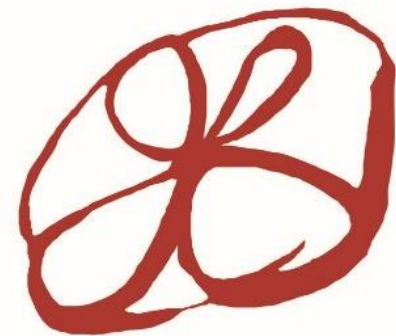


Dr. ^{Efrain} Hoffmann
-DIPLOMADO-

Cocina Sanadora Gourmet



Hacienda La Concepción

HOTEL & SPA



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

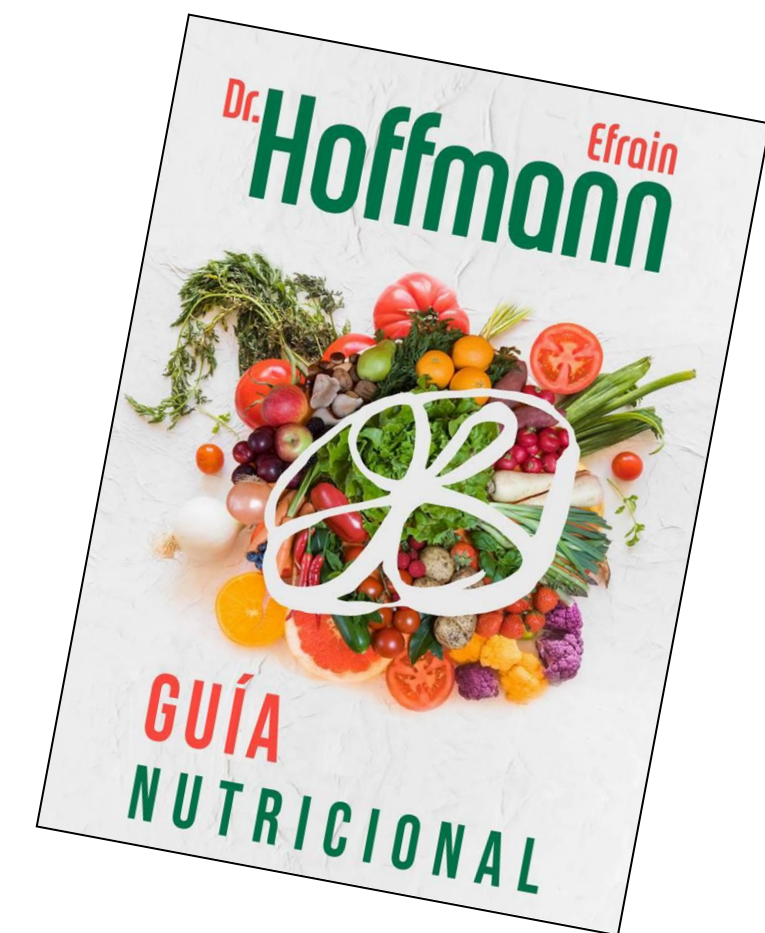
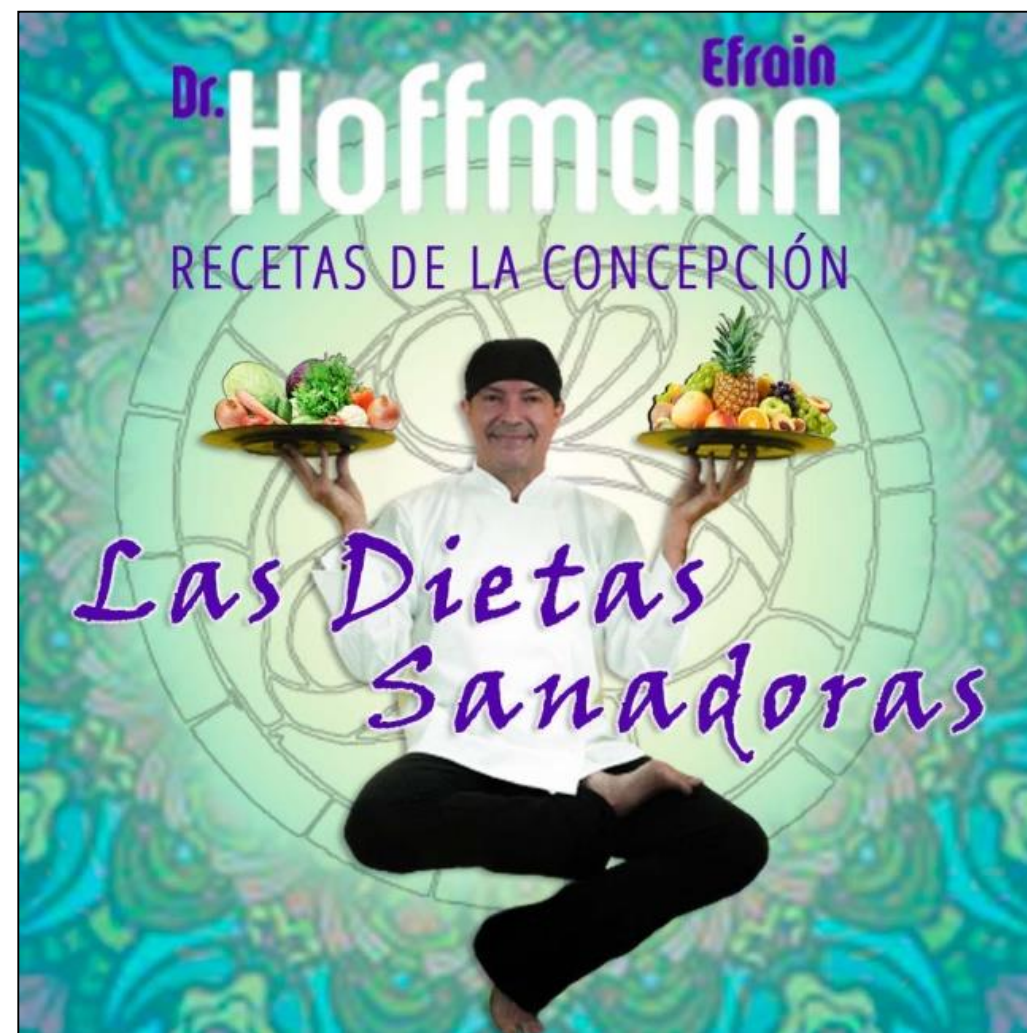




Las Dietas Sanadoras

COCINA SANADORA -Gourmet

Sistema de Sanación Holística Hoffmann-SSH





Dieta

Macrobiótica



a

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

REGÍMENES Y DIETAS

Origen de la palabra **Macrobiótica**

Palabra griega “**macro**” grande y “**bio**” vida; significa “**gran vida**”; pero también quiere decir, la capacidad de vivir la vida de una forma grandiosa y magnífica.

HISTORIA DE LA MACROBIÓTICA

La palabra “**macrobiótica**” fue utilizada por:

- Filósofos griegos como Hipócrates.
- Y en la Era moderna, a principios del Siglo XVIII por un profesor de medicina alemán, llamado Christoph Von Hufeland que escribió el libro: “**macrobiótica, el arte de prolongar la vida**” en el que prescribía recomendaciones muy similares a la “macrobiótica moderna.
- A finales del Siglo XIX, un médico del ejército japonés, **Sagen Ishizuka**, se curó de una enfermedad de los riñones que la medicina moderna no pudo tratar adoptando un régimen alimenticio basado en cereales integrales y vegetales, y fundó la primera organización macrobiótica llamada **Sukuio kai**, volviéndose extremadamente famoso en Japón a finales del Siglo XIX y principios del XX.

HISTORIA DE LA MACROBIÓTICA

Para **Ishizuka** todos los problemas de salud y sociales tenían como origen una mala alimentación, particularmente un desequilibrio entre el sodio y el potasio, y para él los problemas podían ser corregidos adoptando una práctica alimentaria de acuerdo con la constitución biológica humana, en especial utilizando cereales integrales y vegetales como alimentos principales.

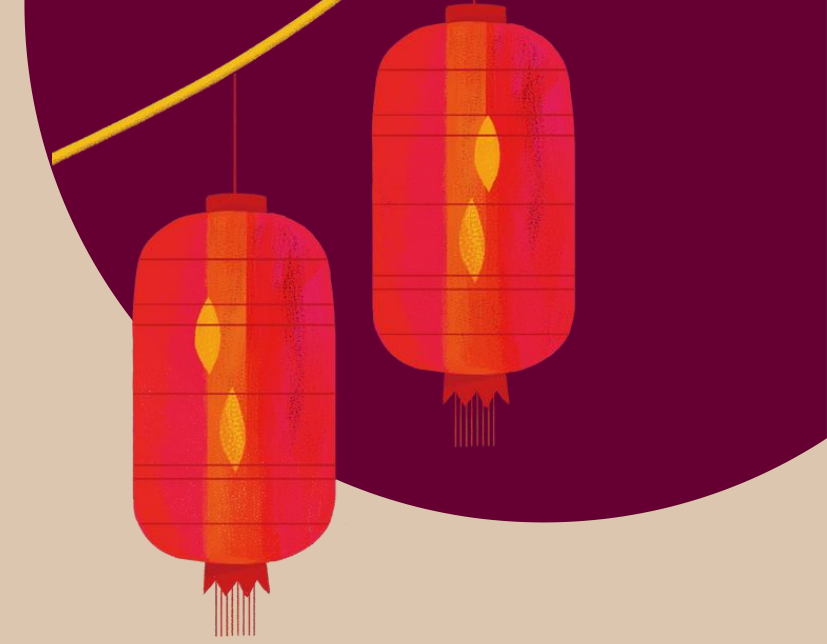
El trabajo de **Ishizuka** fue continuado por **Georges Oshawa** quien la introdujo en el Occidente. **Oshawa** comenzó la difusión de la macrobiótica en Japón en 1924, publicando a partir de entonces varios libros sobre salud natural, filosofía, relación entre el modo de vida, la alimentación y nuestro estado interno.

- La dieta que propone es muy sencilla en cuanto a variedad, aunque no descartaba el consumo ocasional de proteína animal, si bien advertía sobre sus consecuencias físicas, emocionales y espirituales y recomendaba el equilibrio yin-yang.

¿QUÉ ES UNA DIETA MACROBIÓTICA?

LA DIETA MACROBIOTICA NACIÓ COMO UNA METODOLOGÍA FORMULADA POR GEORGES OSHAWA PARA ENCONTRAR LA FELICIDAD Y LA PAZ EN EL SER HUMANO. COMO BUEN FILÓSOFO Y ESTUDIANTE DE LA SABIDURÍA ORIENTAL, OSHAWA SE DIÓ CUENTA DE QUE EXISTÍAN ALGUNOS PRINCIPIOS FILOSÓFICOS ORIENTALES QUE SE PODÍAN APLICAR AL ESTILO DE VIDA Y SOBRETUDO A LA ALIMENTACIÓN.

Consiste en llevar una alimentación equilibrada según los principios del Yin y del Yang dictados por la filosofía oriental



Georges Oshawa

Fue un filósofo japonés fundador del sistema de enseñanzas conocido con el nombre de "macrobiótica". Su verdadero nombre era Yukikazu Sakurazawa



En otras palabras...



LA DIETA MACROBIÓTICA...



Por supuesto, una alimentación adecuada es primordial para alcanzar ese equilibrio vital. En dicha filosofía se establecen básicamente dos tipos de alimentos:

·ALIMENTOS YIN. Se trata de comida que no aporta. Estos alimentos se relacionan con lo oscuro, el frío y la humedad, debilitando el organismo. Algunos de ellos serían el azúcar, café, bebidas alcohólicas, lácteos, frutas tropicales y miel.

·ALIMENTOS YANG. Esta comida tonifica el organismo y proporciona energía. Se relacionan con lo cálido. Este tipo de alimentos se dividen en tres grupos: cereales, legumbres y vegetales.



¿PARA QUÉ SIRVE LLEVAR
UNA DIETA
MACROBIÓTICA? "ESTE
TIPO DE ALIMENTACIÓN
SIRVE PARA, SEGÚN LOS
PRECEPTOS ORIENTALES,
EQUILIBRAR CUERPO,
MENTE Y ALMA

“MÁS QUE UNA DIETA PARA
PERDER PESO, PARECE UN
PLAN CENTRADO EN COMER
SANO Y LLEVAR UNA
ALIMENTACIÓN NATURISTA
CUYA PREMISA ES SENTIRSE
CÓMODO CON EL
ENTORNO Y LA
NATURALEZA”.

Principios fundamentales de la dieta macrobiótica



Según esta dieta, deberíamos consumir alimentos que no alterasen nuestras características biológicas. De acuerdo con los principios de la dieta macrobiótica, los seres humanos no deberíamos consumir alimentos en cuya elaboración hayan intervenido elementos químicos, ya que nuestro organismo no está preparado para ello. Por ese motivo es necesario volver a la alimentación tradicional, en la que los cereales, verduras y legumbres eran la base de la dieta.

Los principios básicos que establece la macrobiótica deben cumplirse diariamente. Entre ellos se encuentran:



Agua. Debe consumirse bastante agua a sorbos, antes o después de las comidas, nunca durante. Mejor si está tibia, como en tés, infusiones o sopas.

Fruta. Debemos consumirla siempre cocida. En la medida de lo posible, se tendría que evitar la ingesta de fruta cruda.

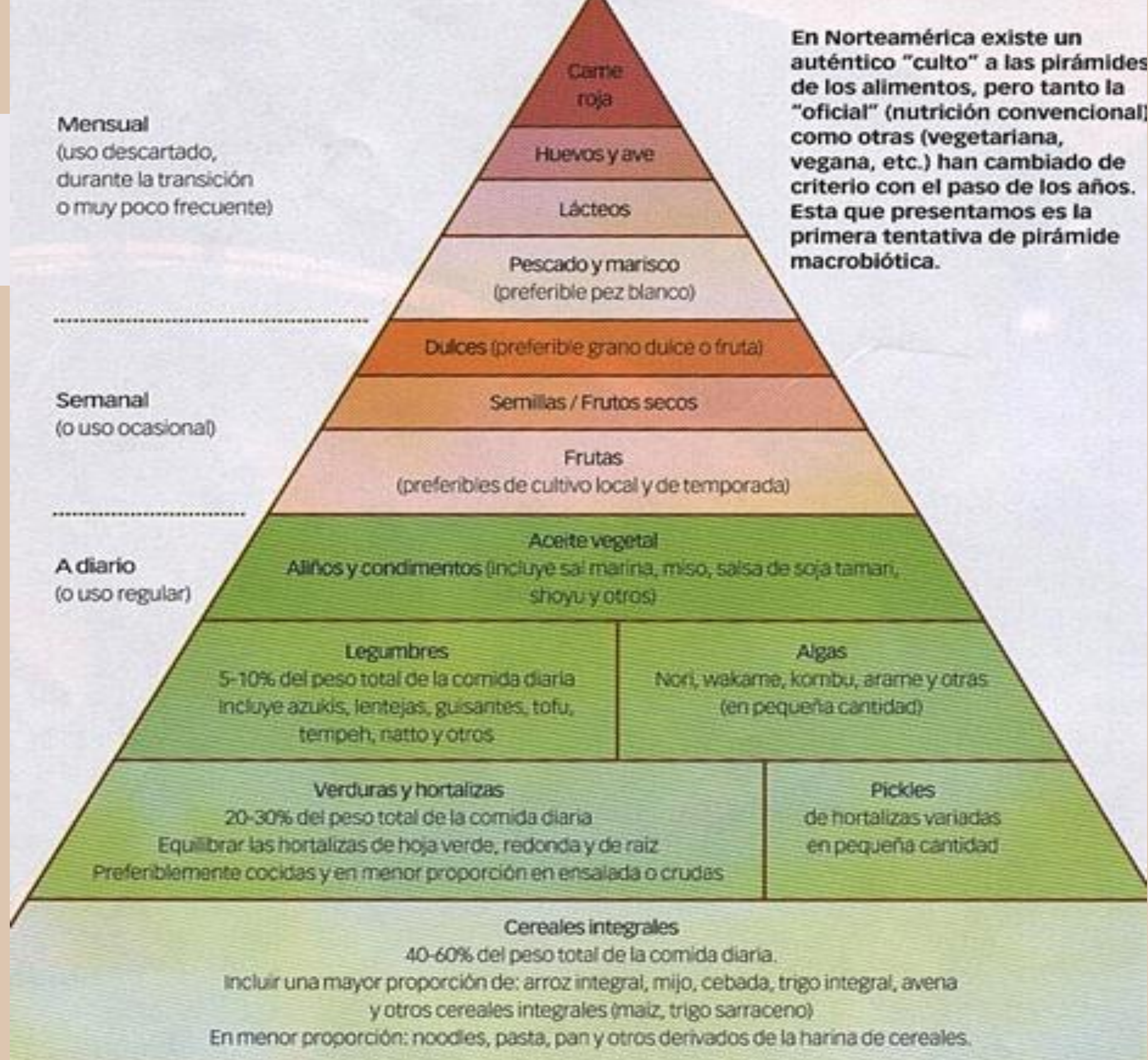
Cereales integrales. Tendrían que representar el 50%, aproxi., de los alimentos que se ingieren cada día.

Legumbres. Estos alimentos deberían ocupar el 15% del total de alimentos que se consuman diariamente.

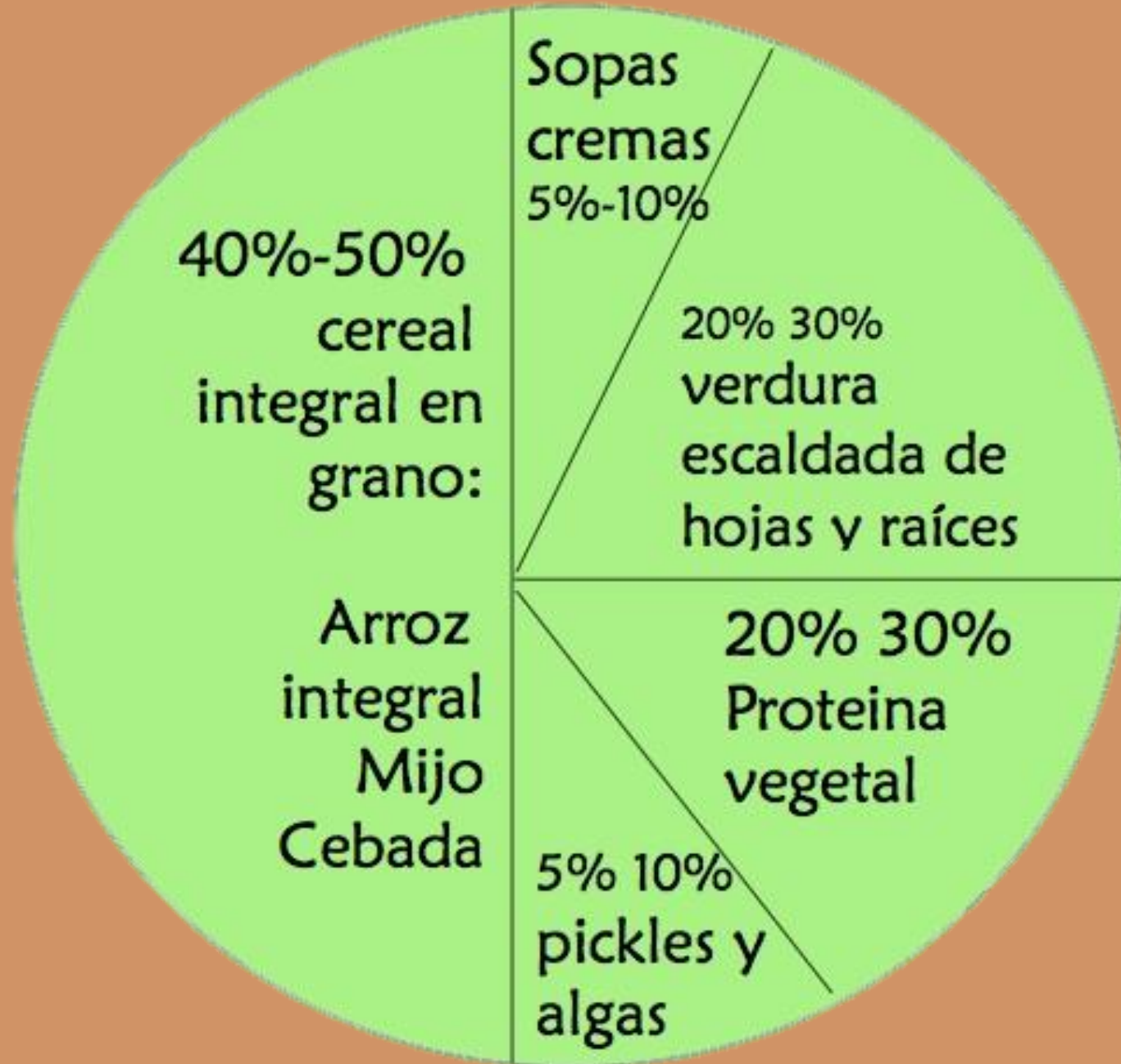
Hortalizas y vegetales. Deberían formar parte, como mínimo, del 25% de la dieta diaria. tienen que consumirse cocidos, jamás crudos o fritos.

Proteínas. Se podrían consumir, al menos, dos veces a la semana. Las proteínas deben proceder principalmente de pescados blancos o de aves como el pollo o el pavo. El resto de tipos de carnes y pescados quedan descartados. Huevo. Esta dieta permite comer un huevo cada diez días.

ALIMENTOS DE CONSUMO HABITUAL EN LA DIETA MACROBIÓTICA



ALIMENTOS DE CONSUMO HABITUAL EN LA DIETA MACROBIÓTICA



DIETA MACROBIÓTICA



ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

ALIMENTOS DE CONSUMO HABITUAL EN LA DIETA MACROBIÓTICA

Cereales integrales: se consumen en cada comida incluyendo el desayuno, regularmente en forma de grano entero, integral (arroz, cebada, mijo, trigo, avena, centeno, maíz, quinoa, trigo) y ocasionalmente como derivados del trigo, (pastas integrales, cus-cus, pan ...), del maíz (polenta, copos...), de la avena (copos), del trigo, quinoa... (pastas).

Legumbres y algas: las legumbres (lentejas, garbanzos, judías, soja...) y sus derivados (tofu, tempeh, seitán...) son el aporte de proteína, en este caso vegetal, para nuestro organismo. Si las legumbres se cocinan junto con algún cereal (arroz y lentejas) nos aportarán todos los aminoácidos que nuestro organismo necesita.

Las algas contienen numerosos minerales esenciales (hierro, calcio, fósforo...)

Verduras: para un mayor equilibrio se combinarán a diario raíces, verduras redondas, brotes y hojas en distintos tipos de cocción y utilizando diferente tipos de corte, pues cada uno de ellos aporta una energía propia a nuestro organismo. Son una importante fuente de vitaminas.

Las **semillas y los frutos secos** se pueden tomar con **moderación**, pueden estar **ligeramente tostados o salados**.

ALIMENTOS DE CONSUMO HABITUAL EN LA DIETA MACROBIÓTICA

Sopas o cremas: de verduras con algas, de cereales con miso o Soja. Se puede tomar un bol o dos al día.

Aderezos, condimentos, bebidas y semillas: para acompañar cereales o verduras y darle un toque más sabroso y creativo a nuestros platos.

Aderezos: salsa de soja, miso, sal marina, vinagre de arroz o de umeboshi (encurtido Japonés), jengibre, limón, ajo..

Condimentos: gomasio, sésamo con polvo de algas, copos de alga nori, ciruelas umeboshi. Estos condimentos se usan también como recurso medicinal ya que tienen propiedades muy valiosas y empleados adecuadamente ayudan tanto a paliar como a potenciar depuraciones leves del organismo.

Bebidas: en general al seguir una alimentación mayormente vegetal no se suele tener sed, así tomaremos la cantidad de líquido suficiente para satisfacer nuestras necesidades personales que variarán según la actividad física que realicemos, la humedad de ambiente. Mejor que no sean excitantes ni demasiado aromáticas

Semillas: de sésamo, calabaza, girasol...mejor tostadas pues se digieren más fácilmente.

ALIMENTOS DE CONSUMO HABITUAL EN LA DIETA MACROBIÓTICA

Productos animales (carne/pescado/huevos): se recomienda principalmente el pescado y otros productos de mar, aunque esto dependerá de las características fisiológicas de cada persona.

Productos lácteos: Según la experiencia de muchos macrobióticos los lácteos de animales no han sido en absoluto aconsejables para nadie pues el alimento lácteo original es el que nos suministran nuestras madres solo durante la infancia, la leche humana, que contiene exactamente todos los nutrientes necesarios para alimentarnos en condiciones, por lo tanto, no tiene ningún sentido alimentarnos con la leche que proviene de un animal con una constitución biológica totalmente diferente de la nuestra y cuyos nutrientes no se asemejan en absoluto a los de la leche materna. Además, nuestros órganos no están diseñados para digerir semejante alimento: a la edad de 4 años dejamos de generar lactasa, enzima digestiva de la lactosa, los lácteos se acumulan formando moco en pulmones (bronquitis), intestinos y ovarios (quistes). Actualmente la gran pirámide de la vida recientemente revisada por M. Kushi incluye opcionalmente pequeñas cantidades de lácteos.

Frutas : es importante que sea **de la zona**, Fruta **local**, varias veces a la semana. Manzanas, peras, melocotones, albaricoques, uva, frutos rojos, melón. **Las frutas tropicales, como no son locales, no se deberían tomar** como la mango, piña o papaya

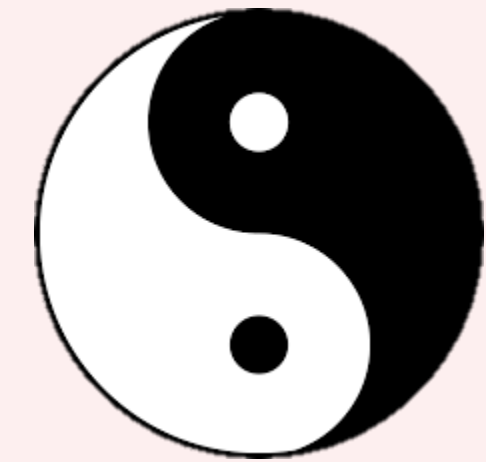
Alimentos prohibidos en la dieta macrobiótica

Hay alimentos que no forman parte de la dieta macrobiótica. Algunos de los que se deben evitar son:

- Alimentos refinados y que contengan conservantes o colorantes añadidos.
- Alimentos en cuyo cultivo se hayan utilizado abonos químicos.
 - Carnes rojas.
 - Grasas animales.
 - Productos lácteos.
- Berenjenas, patatas, frutas tropicales, tomates y zumos.
 - Azúcares.
- Condimentos y especias picantes.

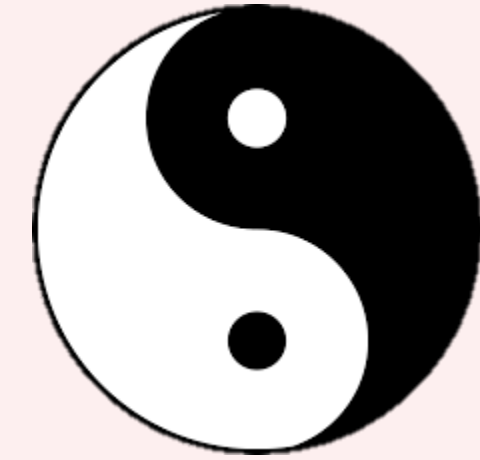


FASES DE LA DIETA MACROBIÓTA



Este tipo de alimentación se caracteriza por estar formado por 10 fases o niveles. Cada uno de ellos es reconocido por la aplicación de un número que va del -3 al $+7$. En las primeras cinco etapas se da el cambio más brusco, ya que los practicantes tienen que cambiar radicalmente su modo de comer.

FASES DE LA DIETA MACROBIÓTA



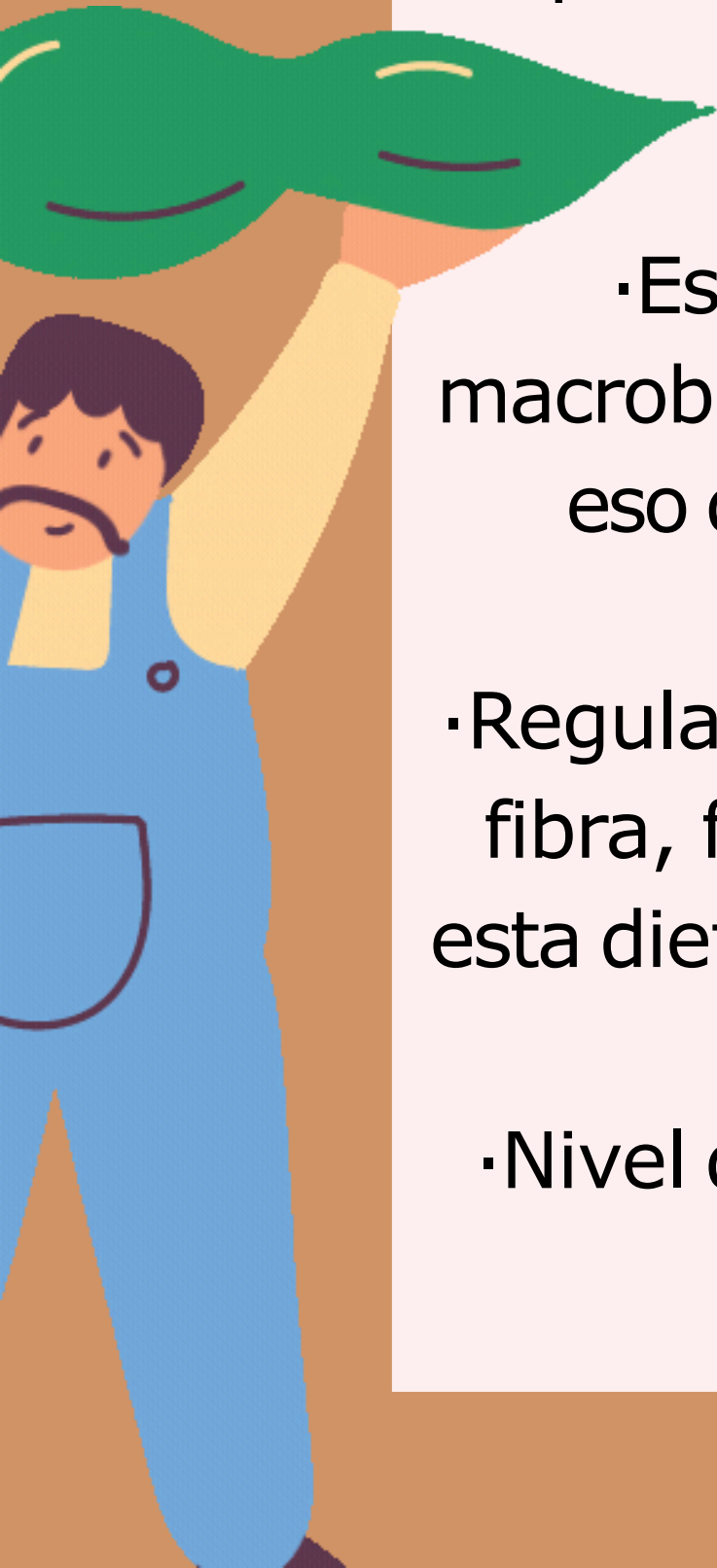
Paulatinamente se van dejando los alimentos “carnívoros” y se va cruzando la barrera hacia el vegetarianismo. La dieta macrobiótica indica que en los primeros niveles del sistema se va eliminando el consumo de cualquier producto alimenticio que derive de un animal, ya sea carne, leche, queso, etc.

A partir del nivel +3 se corta definitivamente el vínculo alimenticio con los alimentos de origen animal, y se consumen solamente vegetales, legumbres y cereales. En el nivel máximo la ingesta consiste solamente en granos de cereales, aunque no muchos llegan hasta dicha etapa ya que requiere de un nivel de compromiso (físico, ideológico y espiritual) con la filosofía que envuelve a la dieta macrobiótica.

Beneficios de la dieta macrobiótica

La dieta macrobiótica aporta a nuestra salud una gran cantidad de beneficios, por lo que no es de extrañar que tenga un, cada vez, mayor número de seguidores. Entre estos beneficios destacan:

- Estómago más sano. Los alimentos que se consumen al seguir una dieta macrobiótica ayudan a mantener el nivel de pH adecuado para el organismo. Es por eso que tanto la acidez como el ardor de estómago desaparecen totalmente.
- Regula el tránsito intestinal. La dieta macrobiótica incluye alimentos cargados de fibra, facilitando el tránsito intestinal diario. Por esa razón, se suele recomendar esta dieta a las personas que padecen problemas gastrointestinales o estreñimiento crónico.
- Nivel de glucosa estable. Los alimentos que forman parte de esta dieta ayudan a controlar los niveles de azúcar en sangre.





- **las grasas y azúcares procesados, los seguidores de la dieta macrobiótica suelen mantener la línea, sin coger kilos con facilidad.**
- **Mayor tranquilidad. Las propiedades de los alimentos que incluye esta dieta contribuyen a reducir el estrés, haciéndonos sentir mucho mejor en nuestro día a día.**
- **Agilidad mental. Se suele decir que la dieta macrobiótica ayuda a que el cerebro funcione de manera óptima. Esto es porque se logra que nuestro cerebro tenga más claridad.**
- **Mayor energía. La dieta macrobiótica es rica en cereales, con un gran aporte de hidratos de carbono. La clave está en que estos Peso estable. Al estar muy limitado el consumo de calorías y no estar presentes hidratos son de cadena lenta. Esto quiere decir que la sensación de energía y vitalidad se prolonga a lo largo del día. Por ello, esta dieta suele indicarse para personas que normalmente realizan una actividad física agotadora, así como para personas que sufren largas convalecencias.**

Inconvenientes de la dieta macrobiótica

La dieta considera las características físicas de cada individuo, como la edad, el sexo o la complexión. Sin embargo, no es probablemente un tipo de alimentación que pueda seguir todo el mundo.

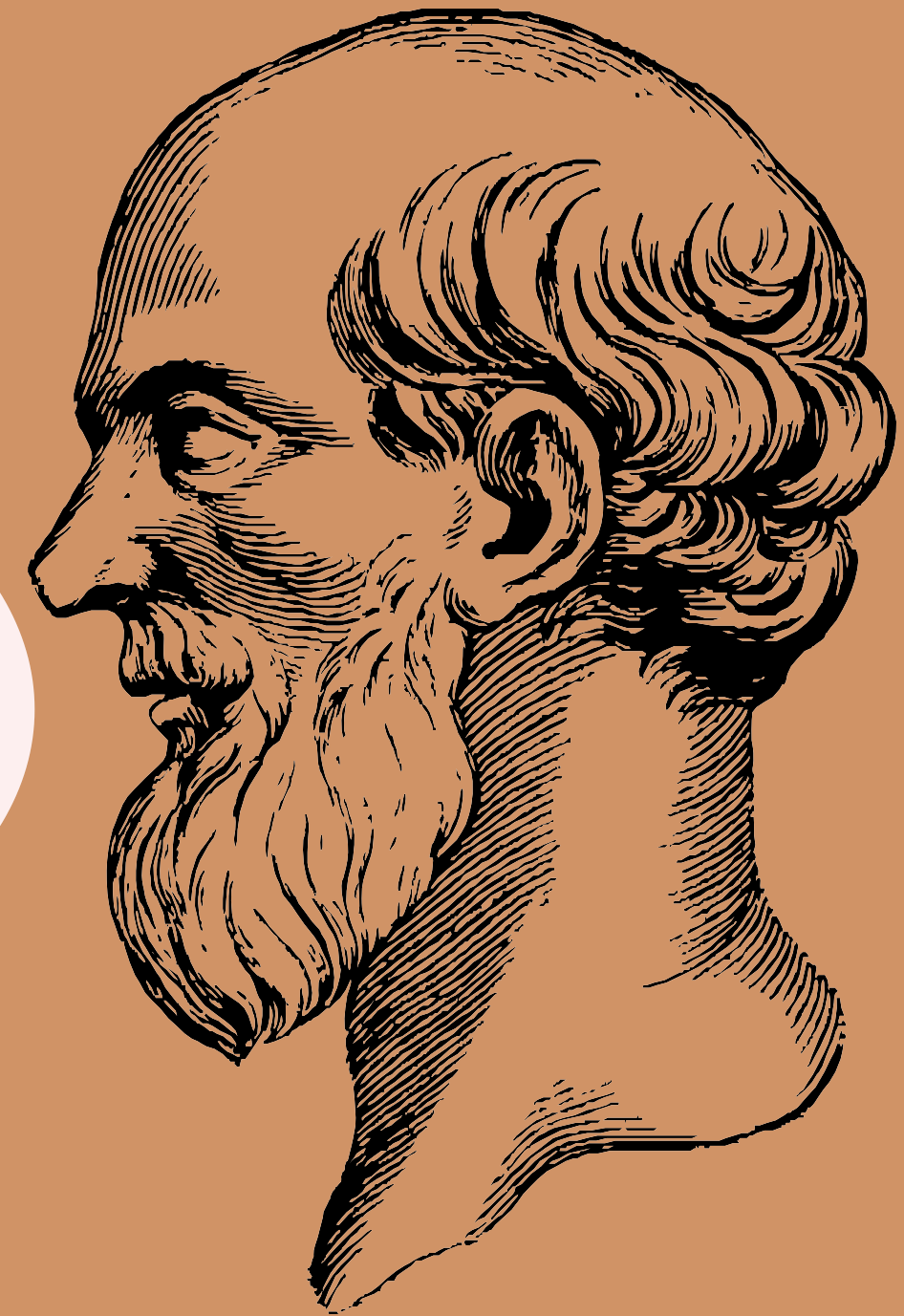
Al tender a eliminar las proteínas animales, las personas que tengan bajos niveles de hierro o falta de la vitamina B12 no podrán seguir la dieta. Por eso, es imprescindible hacer análisis antes de la macrobiótica, así como durante las primeras semanas.



La dieta macrobiótica es más que una dieta en sí. Es una filosofía de alimentación que ayuda a sus seguidores a lograr una mejor salud y un aumento de la calidad de vida.

No se trata de una "dieta milagro". Seguirla conlleva un cambio radical de vida, pudiéndose apreciar sus efectos en el medio/largo plazo

"Que la comida sea tu alimento y el alimento, tu medicina"



¡Muchas gracias!

FUNDAMENTOS DE LA MACROBIÓTICA

La palabra macrobiótica hace referencia a un modo de vida no solo basado en una dieta determinada o en alimentos buenos y malos ya que no hay bueno ni malo, cada alimento posee una energía y unos nutrientes determinados, y conociéndolos los podemos utilizar a nuestro favor y para el beneficio de la humanidad y evitar así los que nos perjudican.

El alimento es importante ya que es lo que nos construye física y mentalmente, pero también se han de tener en cuenta otros aspectos:

- **ECONOMÍA DE VIDA:** consumir alimentos locales, de la estación y sin pesticidas .
- **ECOLOGÍA:** vivir en armonía con la naturaleza siguiendo los principios del Universo: nada superfluo, alimentos integrales, evitar los productos procesados e industrializados.
- **PRINCIPIO DEL YIN-YANG:** conseguir el **equilibrio entre el Yin** (de carácter femenino, suave, representado por el potasio) **y el Yang** (resistente, masculino y representado por el sodio).

FUNDAMENTOS DE LA MACROBIÓTICA

- **RESPONSABILIDAD** sobre nuestra propia vida y salud, que es siempre cambiante, por lo que hemos de estar dispuestos a adaptarnos.
- **CONCIENCIA:** corporal, auto-conocimiento, práctica de técnicas tales como el yoga y/o ejercicios al aire libre.
- **TRABAJO MENTAL:** cambio de patrones educativos limitantes, creencias conscientes e inconscientes.
- **GRATITUD:** hacia la vida, hacia nuestros maestros y profesores, por poder elegir nuestro modo de vida
- **TOLERANCIA:** "No hay nada intolerable en este mundo, todo es tolerable. Un hombre libre todo lo acepta: el mal tiempo como el bueno, la dificultad como la facilidad, la muerte como la vida. Todo con alegría. En la naturaleza no hay protestas ni objeciones. Todo está perfectamente equilibrado. Si encuentras algo intolerable en este mundo es porque tu mismo eres intolerante y exclusivo, y si no puedes anular lo que te parece intolerable es porque vives en un infierno" (*Georges Ohsawa: "Macrobiótica Zen"*)

ALIMENTOS DE CONSUMO HABITUAL EN LA DIETA MACROBIÓTICA

- Oshawa recomendaba comer solo arroz integral con gomasio para cualquier dolencia o problema.
- Hoy día, se recomienda solo en casos muy específicos, y se ha adaptado a las condiciones climáticas de cada país en que se practica, a la actividad física o intelectual que se desempeña, a la edad, al sexo y sobretodo a la condición y constitución de las personas, saliendo así de ese punto de vista tan rígido y dando paso a un tipo de alimentación completa y equilibrada, más o menos abierta en función de lo que necesita cada cual y que aporta todos los nutrientes que el organismo humano necesita para desempeñar sus funciones para regular el metabolismo.

