



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

**Cocina Sanadora Gourmet**



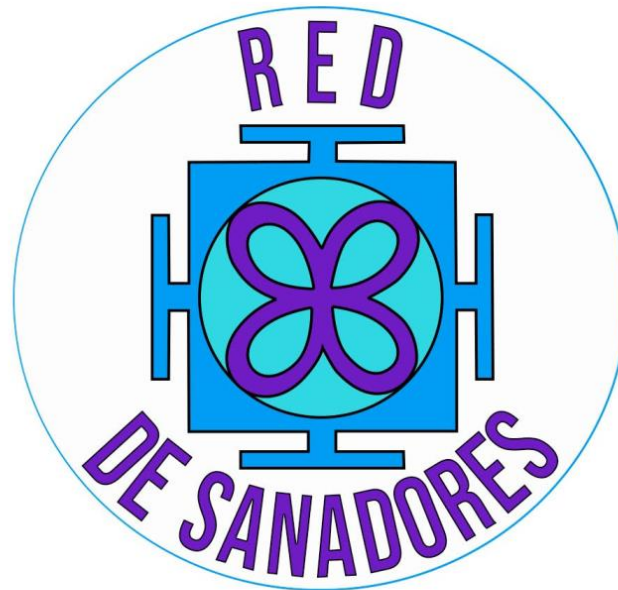
*Hacienda La Concepción*

---

HOTEL & SPA



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



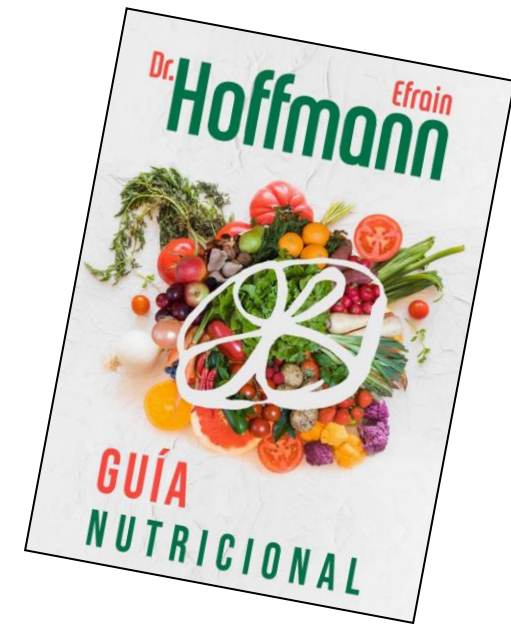




# Las Dietas Sanadoras

## COCINA SANADORA -Gourmet

Sistema de Sanación Holística Hoffmann-SSH



# AYUNO TERAPEÚTICO



## REGÍMEN SANADOR

FASE DE  
DETOXICACIÓN

Dieta 0 - Ayuno  
Total o parcial

# 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



**DESBALANCE**

**NUTRICIÓN**

**DESINTOXICACIÓN**



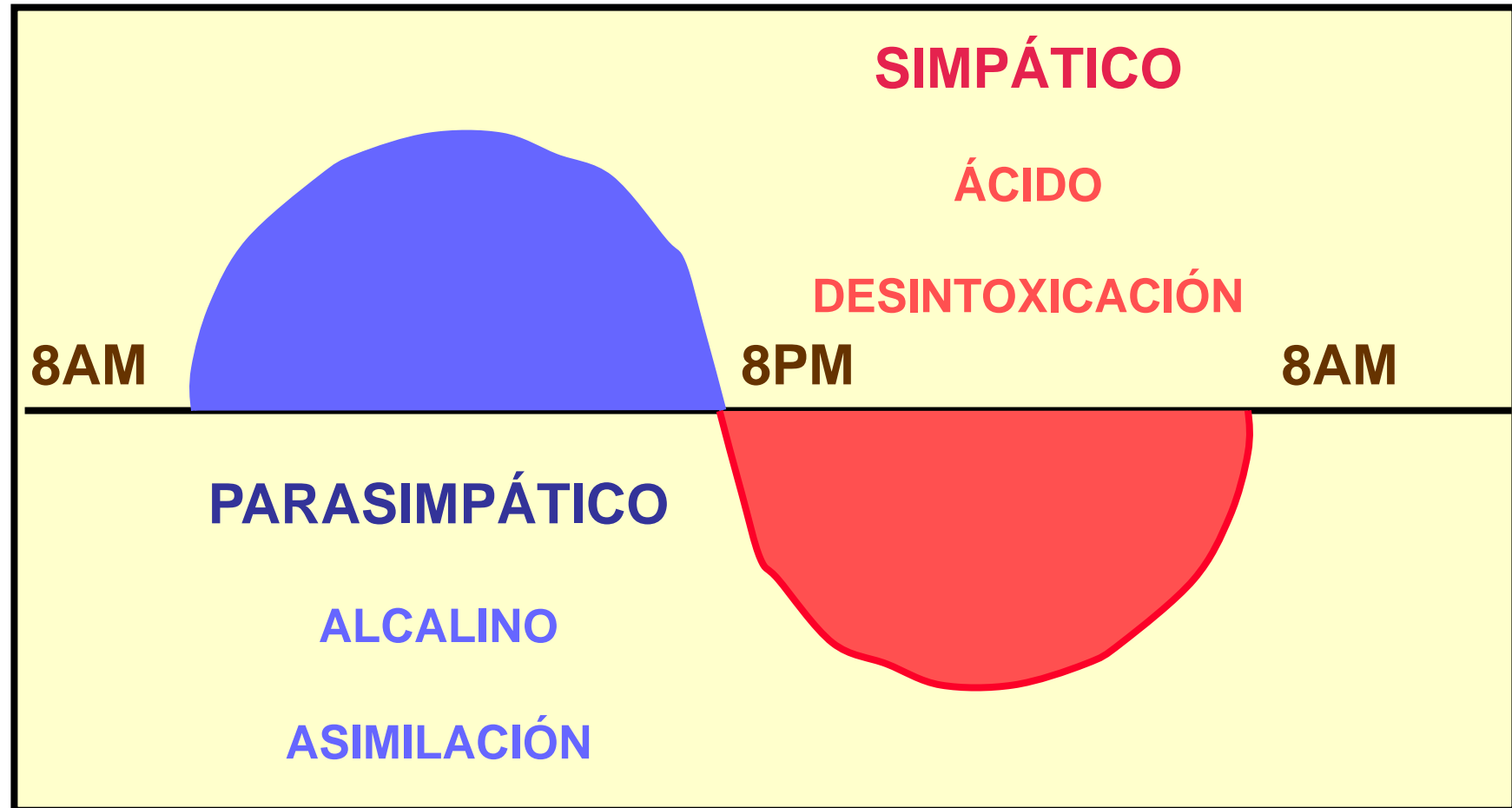
**INGESTA**

**EXCRESION**

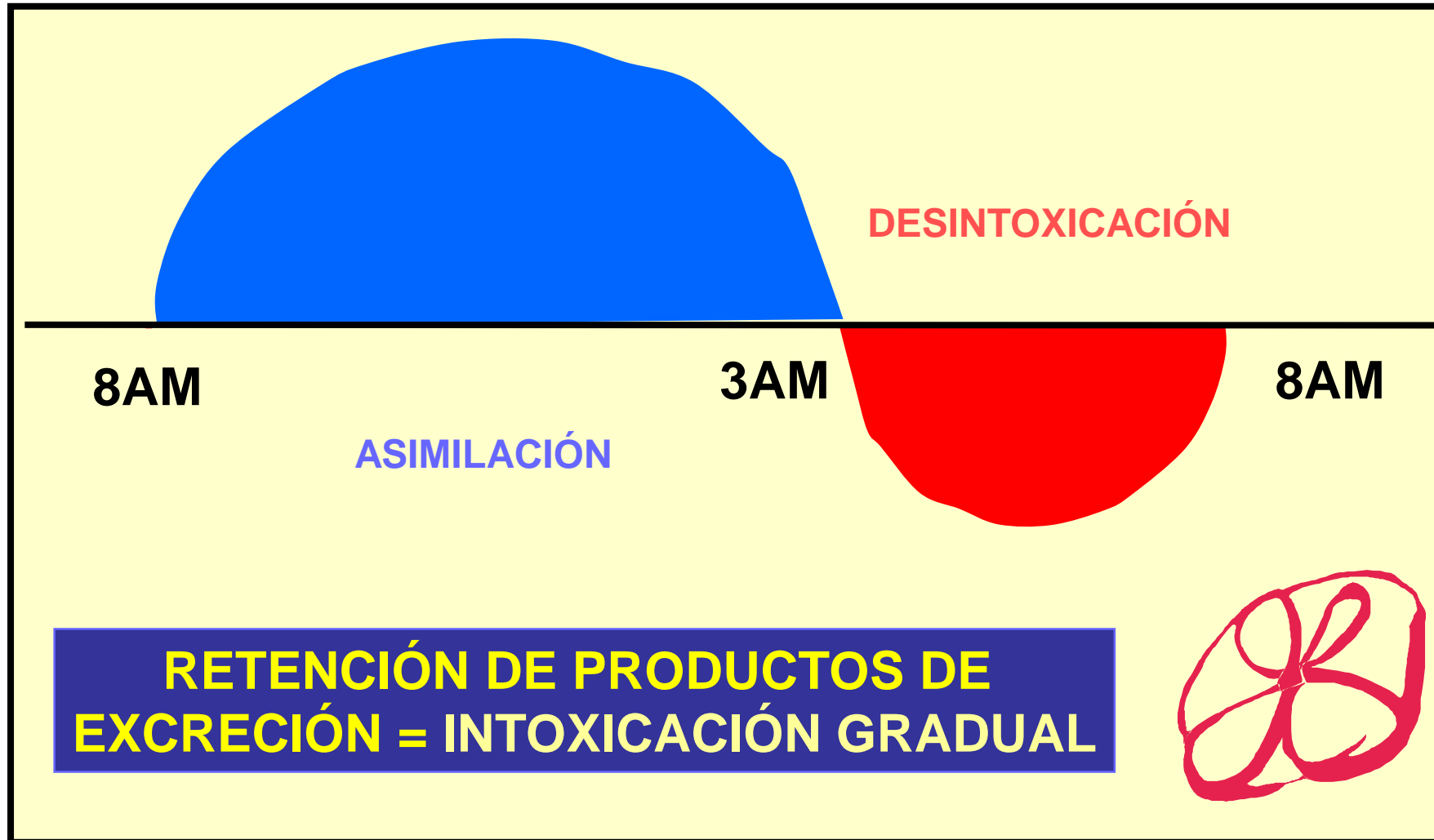




# RITMO DIARIO DE ASIMILACIÓN Y DESINTOXICACIÓN

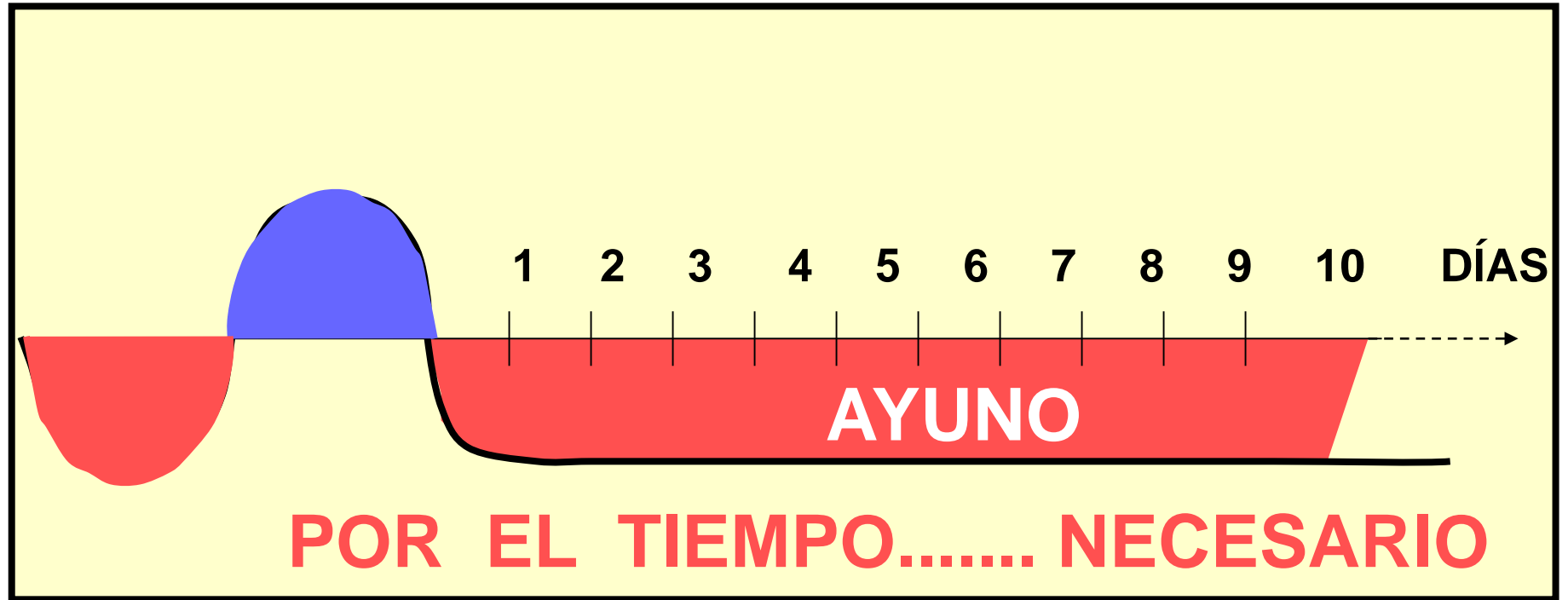


# RUPTURA DEL RITMO NORMAL





## FASE DE DESINTOXICACIÓN



Ayuno: abstención total o parcial de alimentos (proteínas, grasas y carbohidratos).

Ayuno Total: Solo consumo de agua.

Ayuno parcial: Consumo de jugos o caldos de vegetales verdes y frutas en algunos casos.



## BENEFICIOS DEL AYUNO

- LIMPIA EL ORGANISMO LIBERÁNDOLO DE LOS VENENOS CIRCULANTES Y OTRAS TOXINAS RESIDUALES
- LA DISMINUCIÓN DE PESO ALIVIA LAS CARGAS SOBRE LA COLUMNA Y LAS ARTICULACIONES.
- FACILITA LA FUNCIÓN PANCREÁTICA ( A TAL PUNTO QUE ALGUNOS DIABÉTICOS PUEDEN REDUCIR EL USO DE INSULINA)





## BENEFICIOS DEL AYUNO

- PERMITE QUE EL INTERCAMBIO DE GASES Y SUSTANCIAS OCURRA CON MAYOR FACILIDAD.
- AUMENTA LA FORTALEZA DEL CORAZÓN ,LA ACTIVIDAD RESPIRATORIA, LA ACTIVIDAD MENTAL Y LA CAPACIDAD DESINTOXICANTE DEL HÍGADO.
- DISMINUYE LOS DEPÓSITOS ARTERIOESCLERÓTICOS EN LAS ARTERIAS.



## BENEFICIOS DEL AYUNO

- DESTRUYE LA GRASA DE LAS PAREDES VASCULARES.
- PRODUCE UNA SENSACIÓN DE BIENESTAR Y TRANQUILIDAD INTERIOR.
- ES COMPATIBLE PRÁCTICAMENTE CON CUALQUIER OTRO TRATAMIENTO Y NO PRESENTA COMPLICACIONES PARA SU REALIZACIÓN.



## BENEFICIOS DEL AYUNO

AYUNAR también es beneficioso en la preparación preoperatoria, porque mejora la condición del paciente , aumenta la respuesta inmunitaria contra infecciones específicas, reduce los peligros de trombosis o ataque cardiaco pues fluidifica la sangre y aumenta la capacidad del tejido para la recuperación de las heridas.



## INDICACIONES DE AYUNO

- PROBLEMAS CARDIACOS Y CIRCULATORIOS (HIPERTENSIÓN ARTERIAL ,HIPERLIPIDEMIAS, ARTEROSCLEROSIS).
- TRASTORNOS ESTOMACALES E INTESTINALES (ESTREÑIMIENTO ,COLITIS, ULCERAS, ENTRE OTRAS).
- ENFERMEDADES HEPÁTICAS (CIRROSIS ,CÁLCULOS).
- TRASTORNOS VENOSOS Y DE PIEL (PSORIASIS, ECCEMA).





## INDICACIONES DE AYUNO

- OBESIDAD Y TRASTORNOS DEL METABOLISMO.
- ENFERMEDADES REUMÁTICAS DE MÚSCULOS Y ARTICULACIONES.
- ENFERMEDADES DEGENERATIVAS ARTICULARES.
- PUEDE SER BENEFICIOSO TAMBIÉN AYUNAR EN LAS SIGUIENTES CONDICIONES: ASMA, DIABETES, ESTADOS INFECCIOSOS Y FEBRILES , CÁNCER EN ETAPAS NO AVANZADAS O DESPUÉS DE CIRUGÍA ,RADIO O QUIMIOTERAPIA.



## **CAMBIOS METABOLICOS DURANTE EL AYUNO**

UNA RÁPIDA Y SEGURA DISMINUCIÓN DE PESO.

LA DESTRUCCIÓN DE LOS TEJIDOS ENFERMOS, MIENTRAS PRESERVA LOS SANOS.

LA REDUCCIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL .

LA DISMINUCIÓN DE LOS NIVELES DE GRASA EN LA SANGRE.

EL AJUSTE DE LOS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE.

LA REGULACIÓN DE LA SEDIMENTACIÓN DE LOS GLÓBULOS SANGUÍNEOS.



## CAMBIOS METABOLICOS DURANTE EL AYUNO

- EL ALIVIO DE LAS VENAS VARICOSAS.
- MEJORÍA EN LA CONDICIÓN DE TODO EL TRACTO DIGESTIVO.
- LA RECUPERACIÓN DE LA VESÍCULA BILIAR INCLUSO LA ELIMINACIÓN DE PEQUEÑOS CÁLCULOS.
- LA ELIMINACIÓN DE SUSTANCIAS TOXICAS ALOJADAS EN NUESTRO ORGANISMO.
- POSIBILITA LA REGENERACIÓN CELULAR DE TEJIDOS INFLAMADOS Y DESGASTADOS.



## ¿QUE ALIMENTOS SE RECIBEN EN EL AYUNO PARCIAL?

ALIMENTACIÓN LIQUIDA , QUE SE LLEVA A CABO A TRAVÉS DE LA INGESTA DE JUGOS “VERDES” DURANTE TODO EL DÍA (DE SER POSIBLE JUGOS O AGUA CADA DOS HORAS) Y SOPAS AL MEDIODÍA Y EN LA NOCHE.

A LOS JUGOS Y LAS SOPAS SE LES PUEDE COLOCAR AFRECHO Y TAMARINDO





## ¿QUE ALIMENTOS SE RECIBEN EN EL AYUNO PARCIAL?

SOPAS: Tomate ,ajo y cebolla. Ají rojo, calabacín y cilantro. Espinaca, pimentón verde y calabacín. Cebolla ,ajo , pimentón, calabacín y cilantro

Calabacín, cilantro y ajo

PREPARACION: se pica todo en cuadritos y se lleva al fuego a hervir, cuando este sancochado, licuarlo y llevarlo nuevamente al fuego, colocarle unas ramitas de perejil y al momento de la cocción sal al gusto.



## ¿QUE ALIMENTOS SE RECIBEN EN EL AYUNO PARCIAL?

JUGO DE TAMARINDO ,LINAZA, AFRECHO Y ARCILLA DIGESTIVA:  
Debe ser tomado 4 veces al día (mañana, mediodía, tarde y noche).

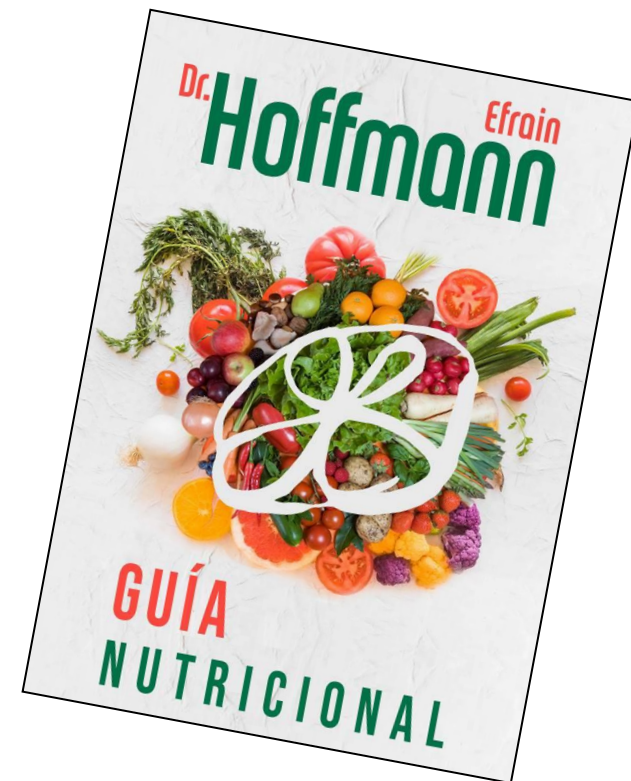
JUGO REDUCTOR: se toma dos veces al día inmediatamente después de su preparación, ya que si se deja mucho tiempo sin consumir después de estar preparado este jugo pierde sus propiedades.

JUGO NUTRITIVO: este es un jugo que puede ser tomado durante todo el día , es un jugo que no se oxida (no pierde sus propiedades).

# Las Dietas Sanadoras

## COCINA SANADORA-Gourmet

Sistema de Sanación Holística Hoffmann-SSH



## REGÍMEN SANADOR

### FASE DE DETOXICACIÓN

- Dieta 0 - Ayuno Total o parcial
- Dietas 1

### FASE DE TRANSICIÓN

Dietas 2 – 3

### FASE DE NUTRICIÓN

- Régimen Reductor
- Alimentación Sana



**DIETA (0)**

**Régimen de Desintoxicación 1ª. Fase**

AYUNO ABSOLUTO O PARCIAL

**DIETA (1)**

**Régimen de Desintoxicación 2ª. Fase**

CRUDA VEGETARIANA (100%) SIN PROTEÍNAS,  
GRASAS NI CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

**DIETA (2)**

**Régimen de Transición (Desintoxicación y Regeneración)**

**1ª. Fase** VEGETARIANA (cruda en un 70%) o NATURISTA.

**DIETA (3)**

**Régimen de Transición (Desintoxicación y Regeneración)**

**2ª. Fase** VEGETARIANA (cruda en un 70%) o NATURISTA

**DIETA (4)**

**Régimen Nutritivo y Reductor**

REGIMEN REDUCTOR PROTEICO DE RESTRICCIÓN  
CALÓRICA (cruda en un 50%) (VEGAN o NATURISTA)

**DIETA (5)**

**Régimen Nutricional Completo** ALIMENTACIÓN SANA

# DIETA (0) RÉGIMEN DE DESINTOXICACIÓN

## 1º. FASE AYUNO ABSOLUTO O PARCIAL

- Implica evitar la ingesta de todos los componentes estructurales: Carbohidratos, Lípidos y Proteínas, para facilitar el catabolismo y la desintoxicación celular. Al restringir la ingesta de compuestos que precisan del proceso de la digestión para su asimilación estamos evitando la liberación de insulina y contra restando la inflamación crónica sistémica (al igual que la presencia de colesterol y ácido araquidónico). Se propicia que el cuerpo catabolice más efectivamente las células muertas, enfermas, cancerosas al igual que los tóxicos y toxinas.



# DIETA (0) Régimen de Desintoxicación

## 1º. Fase AYUNO ABSOLUTO O PARCIAL

Agua, jugos, extractos y sopas de vegetales verdes y frutos VEGETAL (100% cruda)



## **Frutas ( y jugos con afrecho)**

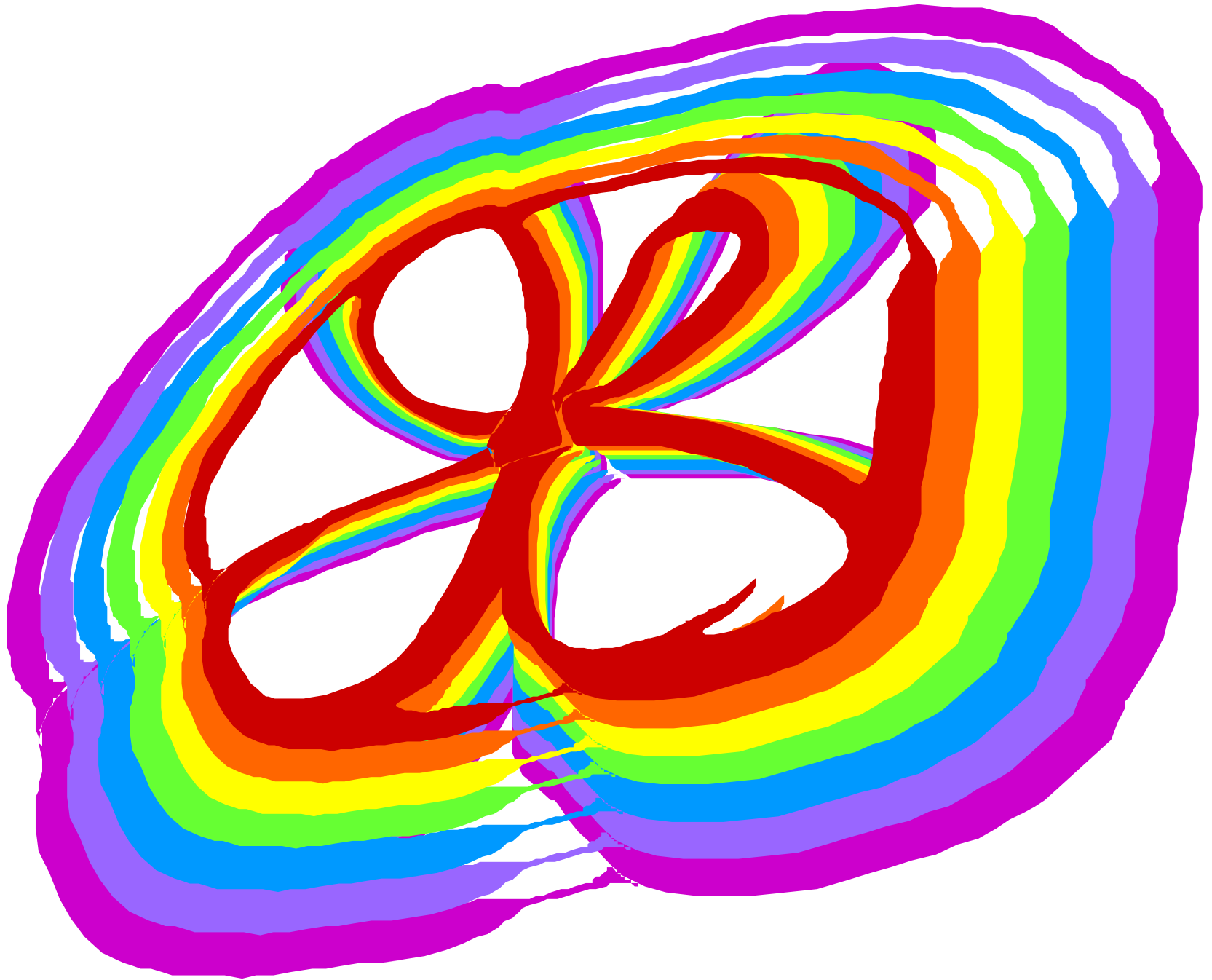
- BAJO ÍNDICE GLICÉMICO (ACIDAS): Grapefruit, fresas, moras, limón, mandarinas, tamarindo, parchita, (SEMI-ACIDAS): Peras, manzanas, guanábana, ciruelas, duraznos, caimito, kiwi.
- ALTO ÍNDICE GLICÉMICO Sólo en licuados con mucha agua (SEMI-ACIDAS): Mangos, uvas, piñas, naranjas, (DULCES): Lechosa, melón, patilla, níspero.

## **Vegetales Verdes (tallos, hojas)**

- perejil, cilantro, lechuga, achicoria, espinacas, berro, diente de león, acelgas, céleri, cebollín, espárragos, brócoli, repollo, coliflor, ajo porro. Frutos (Tomate, pimentón, pepino, calabacín, pimientos, ají, y otras. Raíces (cebolla, ajo)









## **LA RELACION SUJETO - AMBIENTE**

**CONDICION PRECARIA  
SALUD - SUPERVIVENCIA**



## TOXICO

UNA SUSTANCIA AJENA A NUESTRO ORGANISMO CAPAZ DE OCASIONAR UNA REACCIÓN BIOLÓGICA

## TOXINA

UNA SUSTANCIA DE DESECHO DEL METABOLISMO CELULAR




## INTOXICACION AGUDA

Ingreso de una sustancia potencialmente tóxica en una concentración o a una velocidad mayor de la que requiere el organismo para inactivarla y expulsarla.

## INTOXICACION CRONICA

Presencia o retención de sustancias tóxicas o de desecho en el medio interno o intracelular de forma gradual y acumulativa.

- 
- TODO ENTRA Y SALE DE NUESTRO ORGANISMO DISUELTO EN AGUA, a través de la pie y las mucosas
  - LA MAYOR SUPERFICIE DE CONTACTO CON EL MUNDO EXTERIOR ES LA MUCOSA GASTROINTESTINAL



# GÉNESIS TÓXICA DE LA ENFERMEDAD



## 1a.ETAPA

Las toxinas circulan en sangre y en los líquidos intercelulares → **FASE HUMORAL**

## 2a.ETAPA

Las toxinas penetran a las células y al núcleo generando alteraciones celulares → **FASE CELULAR**

**FASE HUMORAL**  
Síntomas agudos

**FASE CELULAR**  
Síntomas crónicos

**SUPERFICIE**

**ECTODERMO**

**ENDODERMO**

**MESODERMO**

**EXTERIOR**

**INTERIOR**

**PROFUNDIDAD**

# EL TRATAMIENTO DE LA INFLAMACIÓN

Por una parte

## CON TERAPIAS ALOPÁTICAS

mediante un bloqueo de procesos enzimáticos se produce una curación súbita, aparente ;pero en realidad, no son más que

**VICARIACIONES PROGRESIVAS**  
(supresión de fiebre, de procesos de eliminación, etc.)

produciendo  
**DAÑOS EN LOS SISTEMAS DE DEFENSA**

es decir: **DAÑOS TERAPÉUTICOS**  
(patología iatrogénica)

que determinan un **DETERIORO CRÓNICO DE LA SALUD**

Por otra

## CON TERAPIAS BIOLÓGICAS

se estimulan los sistemas defensivos propios del organismo

produciéndose  
**VICARIACIONES REGRESIVAS**  
(activación de los procesos de eliminación)

que facilitan la **CURACIÓN**  
liberación de toxinas y reparación de los daños causados por las mismas

siendo **el objetivo terapéutico**  
**la SALUD**  
**estar libre de toxinas y**  
**de los daños que están produciendo**

# REACCIÓN

## FASE HUMORAL

SUDOR  
HECES  
MOCO  
LÁGRIMAS  
INFLAMACIÓN Y  
LOCALIZACIÓN

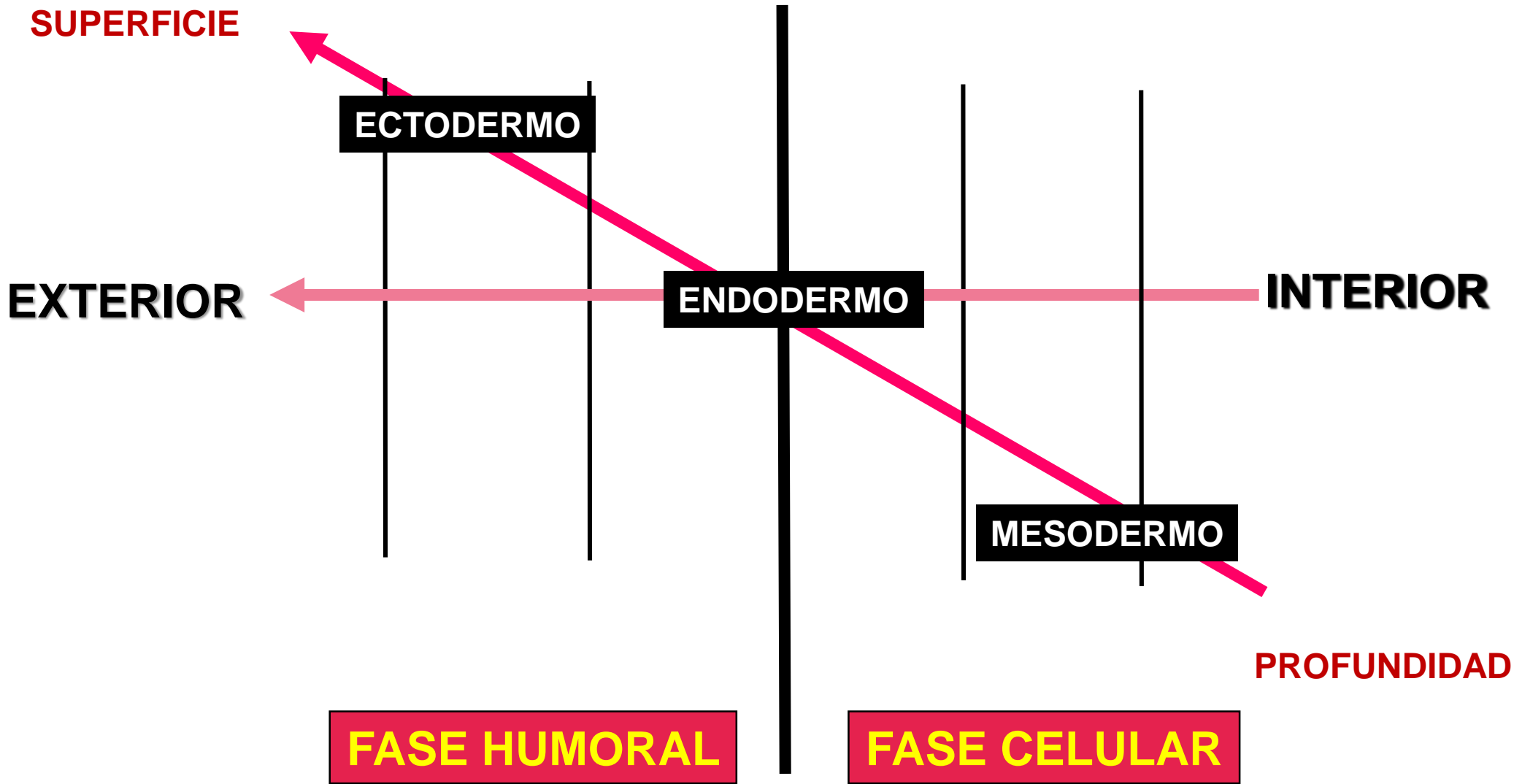
## FASE CELULAR

DEGENERACIÓN  
TUMORACIONES  
CÁNCER  
ATROFIAS  
DISFUNCIÓN

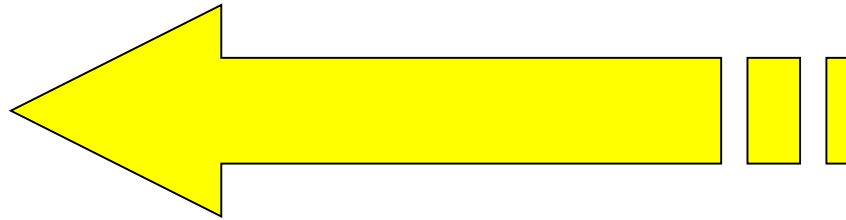




# OBJETIVO TERAPÉUTICO



# ACTIVACIÓN DE MECANISMOS EXONERATIVOS



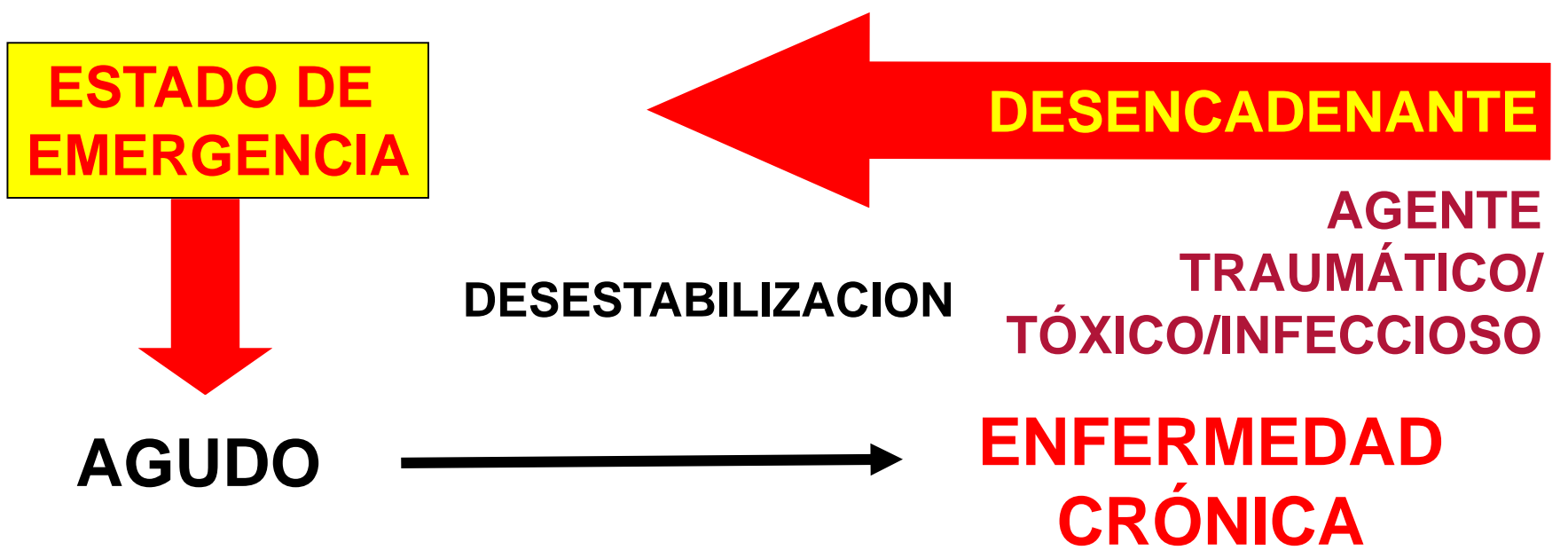
## FASE HUMORAL

SUDOR  
HECES  
MOCO  
LÁGRIMAS  
INFLAMACIÓN Y  
LOCALIZACIÓN

## FASE CELULAR

DEGENERACIÓN  
TUMORACIONES  
CÁNCER  
ATROFIAS  
DISFUNCIÓN

**CRISIS CURATIVAS**





## **ENFERMEDAD AGUDA**

Afectación global por factores externos e internos que tornan insuficientes a los mecanismos fisiológicos de autorregulación activando las defensas de emergencia para intentar restituir el equilibrio normal, limitar el daño y preservar la vida.

## **ENFERMEDAD CRÓNICA**

Es una manifestación de desgaste y degeneración celular a consecuencia de la incapacidad definitiva del organismo de recobrar el equilibrio normal por si mismo de una manera natural.

## RETENCIÓN DE TOXINAS

-Interferencia con los mecanismos naturales de desintoxicación-

- **Desbalance entre:  
Asimilación – Desintoxicación**

- Estreñimiento
- Disbiosis



**DESBALANCE**

**NUTRICIÓN**

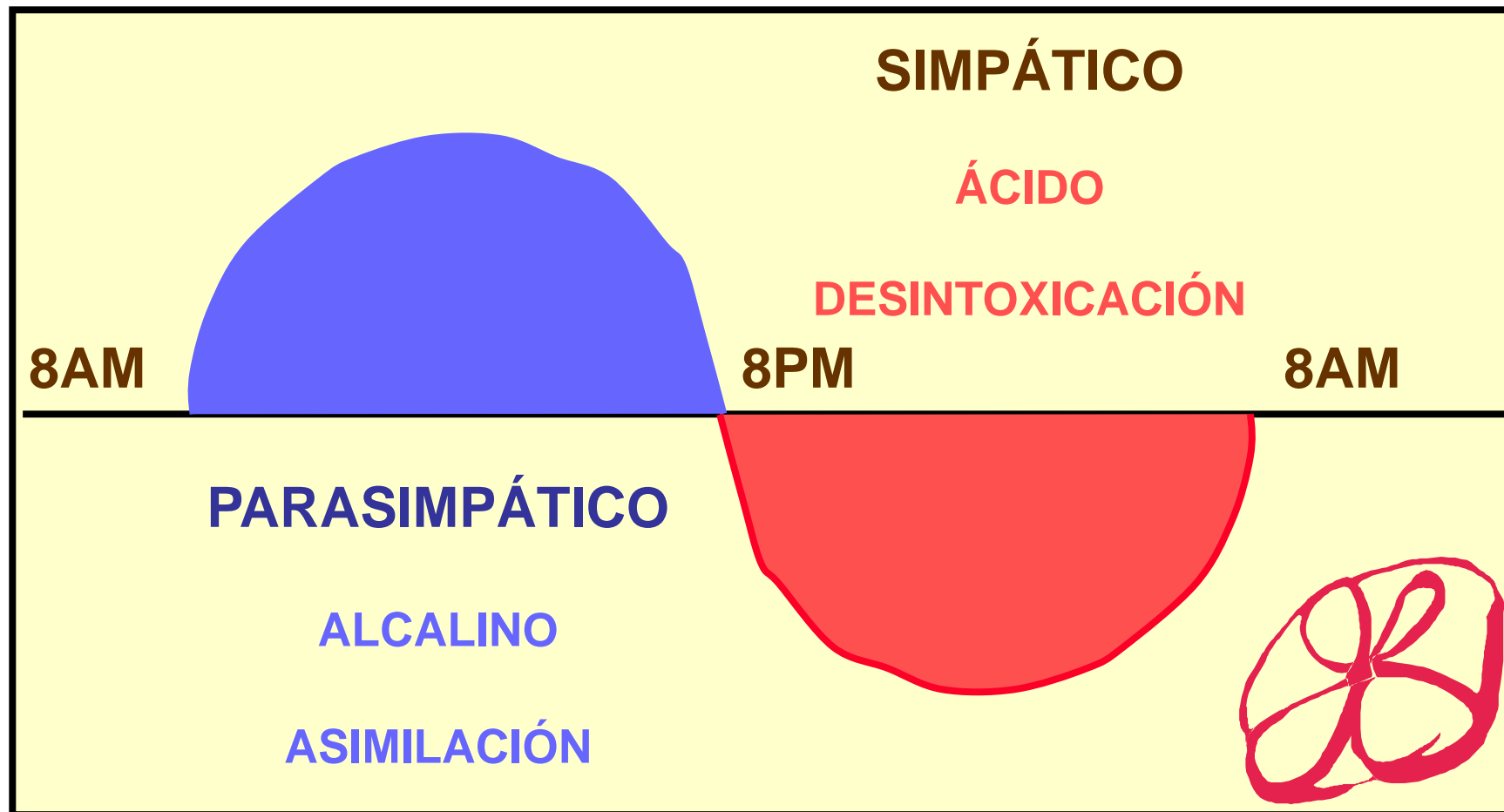
**DESINTOXICACIÓN**



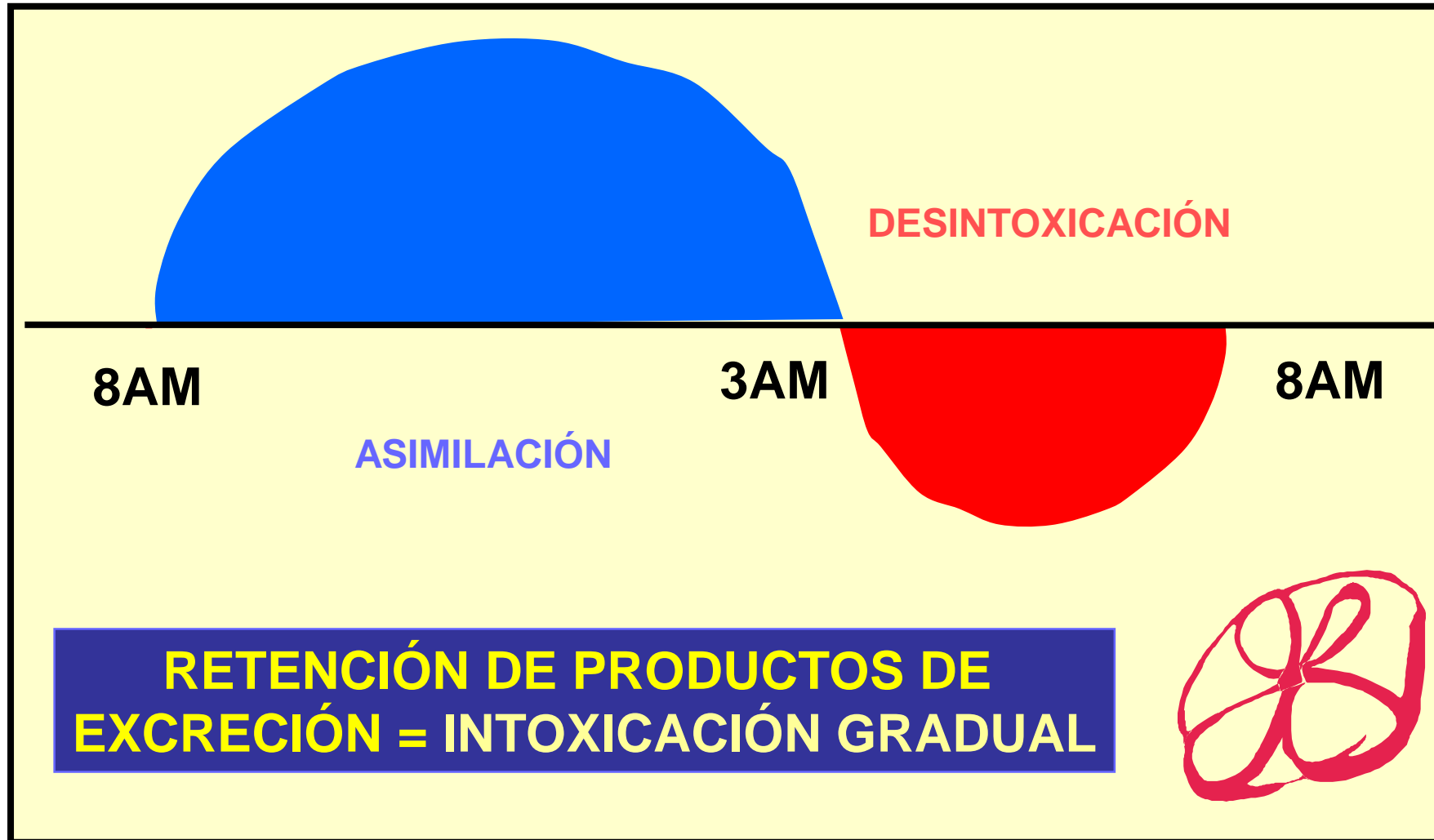
**INGESTA**

**EXCRESION**

# RITMO DIARIO DE ASIMILACIÓN Y DESINTOXICACIÓN



# RUPTURA DEL RITMO NORMAL



# CAUSAS DE INTOXICACIÓN

ENTRADAS

SALIDAS

DESEQUILIBRIO

ACUMULACION  
DE TOXICOS

+

RETENCION  
DE TOXINAS

## ACUMULACIÓN DE TÓXICOS

- **QUÍMICOS:**  
Aditivos (colorantes, preservativos, espesantes, emulsificadores, saborizantes, etc.),  
Contaminantes (insecticidas, herbicidas, antibióticos, etc.).  
Metales pesados, Medicamentos, gases tóxicos, café, té, chocolate, sal.
- **RADICALES LIBRES**  
FÍSICOS (sol, radiaciones ionizantes)  
QUÍMICOS (cigarrillos, alcohol, café, drogas, etc.)
- **BIOLÓGICOS:** Vacunas, comidas contaminantes, etc..

## RETENCIÓN DE TOXINAS

-Interferencia con los mecanismos naturales de desintoxicación-

- **Desbalance entre:  
Asimilación – Desintoxicación**

- Estreñimiento
- Disbiosis