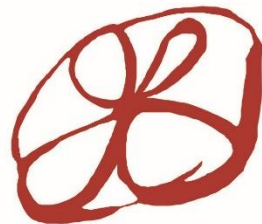




Dr. ^{Efrain} Hoffmann
-DIPLOMADO-

Cocina Sanadora Gourmet

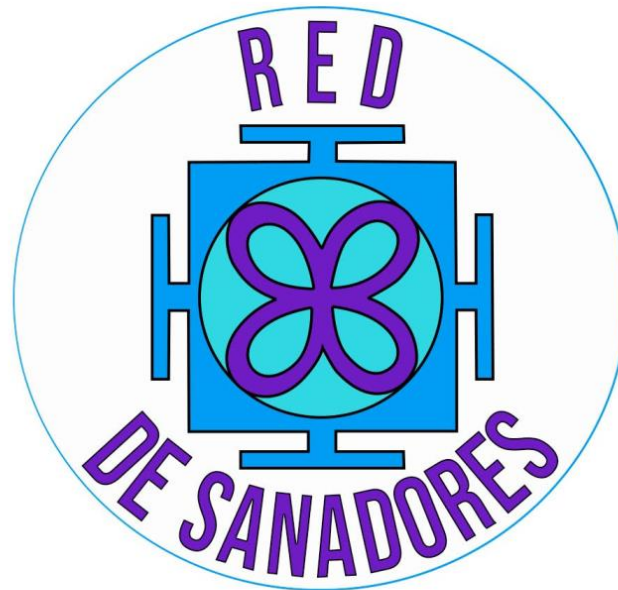


Hacienda La Concepción

HOTEL & SPA



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

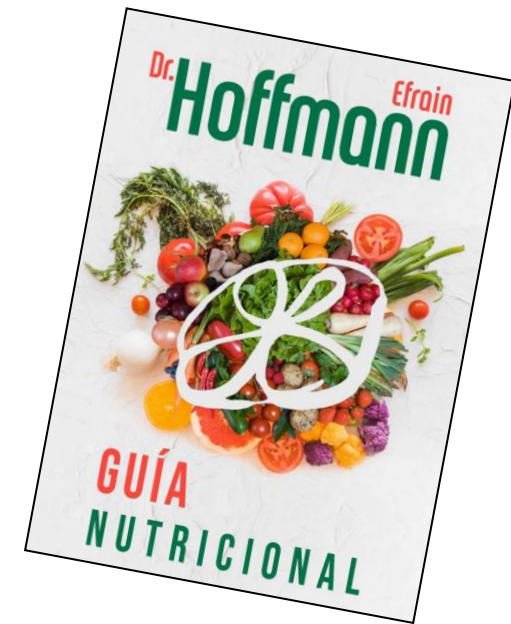




Las Dietas Sanadoras

COCINA SANADORA -Gourmet

Sistema de Sanación Holística Hoffmann-SSH





DIETA AYURVEDIC 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



¿CÓMO NOS PODEMOS BENEFICIAR DE LA DIETA AYURVEDICA?

La dieta ayurvédica nos ayuda a **restaurar el equilibrio perdido** en nuestro cuerpo a través de la alimentación, para tratar enfermedades tanto físicas como mentales. Además, el yoga y la meditación van de la mano con este tipo de alimentación, ya que, ayudan a disminuir episodios de estrés emocional.



¿QUÉ ES LA DIETA AYURVEDICA?

La **dieta ayurvédica** forma parte de la ciencia hindú ayurveda, que significa conocimiento de la vida.



¿QUÉ ES AYURVEDA?

El Ayurveda es el sistema holístico y preventivo de salud más antiguo del mundo. Fue desarrollado en India hace más de 6.000 años. La palabra Ayurveda proviene del sánscrito ayus -vida- y veda -ciencia o conocimiento-, se traduce como "conocimiento o ciencia de la vida" y es una forma natural de crear equilibrio y fortalecer las capacidades auto-curativas del cuerpo.

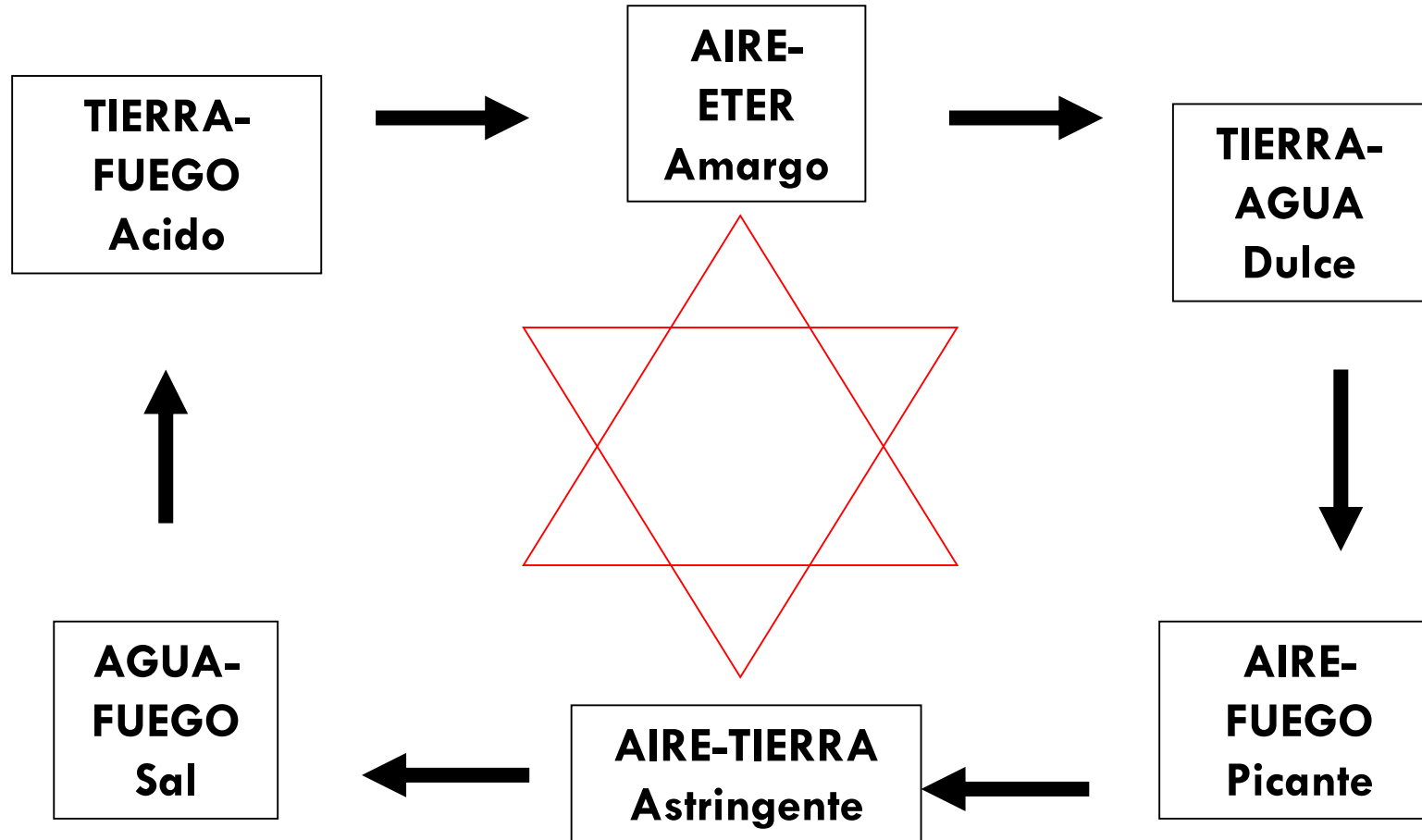


El Ayurveda tiene su origen en la tradición védica, el conocimiento más antiguo de la historia humana. El Veda fue “descubierto” por científicos de la conciencia, llamados rishis, los cuales percibieron las estructuras del universo dentro de su propia conciencia. Según el Charaka Samhita este “conocimiento de la vida”, el Ayurveda, fue un regalo de los dioses a la humanidad. A estos grandes maestros védicos, profundizando en el silencio de sus mentes en meditación, les fue revelada la sabiduría de la vida y de cómo funcionan las leyes de la naturaleza. Los rishis dieron este conocimiento a los hombres para que lo aplicaran en sus vidas.

STUPA DEL TIBET



ELEMENTOS Y SABORES



5 ELEMENTOS Y 3 DOSHAS



TIPOS CONSTITUCIONALES O DOSHAS

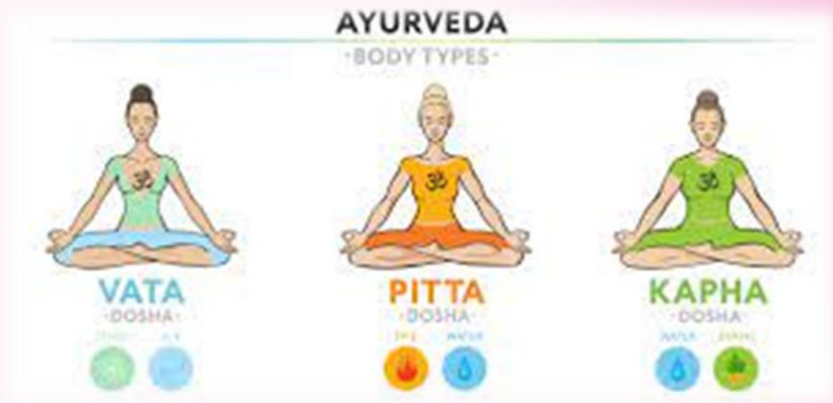


- El Ayurveda fue el primer sistema de medicina que reconoció el concepto de **los tipos constitucionales** mente-cuerpo. Afirma que todo el mundo nace con su propio equilibrio natural el cual influye en todos los aspectos de su vida, incluyendo estructura corporal, mental y emocional, y predisposición a distintas enfermedades. Sin la comprensión del propio equilibrio natural uno puede, sin saber, crearse desequilibrios al seguir un estilo de vida que genere estrés en su sistema mente-cuerpo.

¿Qué son las doshas?

Según el Ayurveda, el cuerpo está gobernado por tres principios fundamentales del funcionamiento de la naturaleza - llamados doshas - que controlan todas las funciones del cuerpo. Estas doshas son Vata, que regula el movimiento, Pitta, que regula el metabolismo, y Kapha, que regula la estructura. Las tres doshas trabajan juntas. El tipo mente-cuerpo individual de cada uno está determinado por la predominancia de una, dos o de las tres doshas en el cuerpo.

Es importante antes de conocer los principios fundamentales de este tipo de alimentación, saber que existen tres tipos diferentes de personalidad o “doshas”



¿CÓMO FUNCIONAN?

Representan el punto de partida hacia el equilibrio y plenitud de nuestro espíritu, cuerpo y mente.

Cada uno se compone de elementos básicos de la naturaleza como aire, fuego, agua y tierra.

Los doshas en Ayurveda son la fuerza de la naturaleza en sí misma que es albergada en cada ser humano en forma de energía.

Cada persona es diferente y posee una constitución particular.

ELEMENTOS Y 3 DOSHAS (Humores)

Rajas

- PASION -
(Protección)

VISHNU

(ETER + AIRE)

Vata



Aire vital

Movimiento

Catabolismo

SANGRE

Sattva

- BONDAD -
(Creación)

BRAHMA

(FUEGO + AGUA)

Pitta



Fuego vital

Calor corporal

Metabolismo

BILIS

Tamas

- IGNORANCIA -
(Destrucción)

SHIVA (Mahesha)

(AGUA + TIERRA)

Kapha



Agua vital

Estabilidad

Anabolismo

FLEMA

(ETER + AIRE)

Vata



- Vata es el principio gobernante del movimiento. Vata, como el viento, está siempre en movimiento y tiende a ser rápido, frío, seco, violento y suave. Una persona Vata suele ser delgada, realiza sus actividades de prisa, su sueño es ligero, con tendencia al insomnio. Es entusiasta, vivaz e imaginativo. Tiene tendencia a estar estreñado, se cansa con facilidad pues suele esforzarse más de la cuenta. Su piel es seca y fría al tacto, las manos y los pies se le enfrían con facilidad, les encanta el sol y el buen tiempo y no soportan bien el frío.



(FUEGO + AGUA)

Pitta



- Pitta gobierna la digestión y el metabolismo, Pitta es caliente, agudo y ácido. Las personas Pitta son de compleción mediana, piel clara a menudo pecosa, de pelo rubio, castaño claro o rojo. Tienen mucha hambre y sed, aversión al sol y al calor. Son de carácter emprendedor y les gustan los desafíos, de intelecto agudo, discurso preciso. Caminan con paso decisivo, no soportan las pérdidas de tiempo. Les gusta gastar dinero en cosas lujosas, tienen cierta tendencia a ser vehementes.



(AGUA+ TIERRA)

Kapha



- Kapha es responsable de la estructura del cuerpo. Kapha es pesado, estable, frío, aceitoso, lento y suave. Las personas Kapha son de contextura sólida y potente, gran fuerza y resistencia física, con tendencia a engordar. Su piel es fresca, suave y pálida. Su personalidad es tranquila y relajada, son personas estables, algo lentas, son personas afectuosas, con tendencia a ser posesivas y complacientes. Su sueño suele ser pesado y prolongado.



¿CUÁL ES MI DOSHA?

VATA

PITTA

KAPHA

CONSTITUCIÓN	Ligera. Dificultad para aumentar de peso	Media	Fuerte. Dificultad para perder peso
PIEL	Seca, áspera	Suave, rojiza	Grasa, húmeda, suave
PELO	Seco	Fino, rojizo, prematuramente cano o calvo	Grueso, graso, oscuro
CLIMA	Aversión al frío	Aversión al calor	Aversión al frío y a la humedad
APETITO	Irregular. Puede comer gran cantidad	Intenso. Se irrita si no come cuando tiene hambre	Bueno. Le gusta comer pero puede saltarse comidas con facilidad
DIGESTIÓN	Irregular	Muy buena	Lenta
SED	Variable	Mucha sed	Raramente sediento
FUNCIONAMIENTO INTESTINAL	Irregular, tendencial al estreñimiento	Fácil y regular. Mayor tendencia a la diarrea	Regular
SUEÑO	Ligero	Normalmente bueno	Pesado. Tendencia a dormir mucho
ENFERMEDADES FRECUENTES	Desequilibrios nerviosos, gases, estreñimiento	Fiebre, inflamaciones	Retención de líquidos, mucosidad
ACTIVIDAD MENTAL	Despierto, mente activa, rápida, creativa. Cambia de ideas con facilidad. Hablador	Intelecto agudo. Eficiente, decidido. Apasionado en la expresión de sus ideas. Buen líder	Sereno, estable, tranquilo. No cambia de ideas con facilidad
MEMORIA	Aprende y olvida rápidamente	Buena en general	Buena a largo plazo
REACCIÓN AL ESTRÉS	Se altera rápido, sufrido, temeroso	Se enfada rápido, crítico, irritable	Estable, no se altera con facilidad
MOVIMIENTOS	Rápidos	Exactos, seguros	Lentos y regulares
CARÁCTER Y ESTADOS DE ÁNIMO	Cambiante. Entusiasta. Con tendencia a preocuparse	Firme, enérgico, pasional, impaciente	Sereno, dulce, afectuoso
PUNTUACIÓN			

¿CUÁLES SON LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA ALIMENTACIÓN AYURVEDA?

Dinacharya o rutina diaria de yoga o meditación.

Rutucharya o rutina estacional para superar los cambios climáticos y sus efectos en nuestro organismo.

Sadvitta o rutina ética. Lo cual, es el comportamiento correcto hacia nosotros y los demás.

Aahara o alimentación según nuestra constitución.

Nidra o sueño reparador.

Bramayarya o vida sexual estable sin excesos.



PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cómo se empieza la dieta ayurvédica?

Debes conocer tu tipo corporal y el desequilibrio al cual te estás enfrentando, para conocer claramente como equilibrarte.

Todas las mañanas debemos tomarnos un tiempo para sacar de nuestro cuerpo todas las toxinas que por la noche se procesaron. Esta rutina puede consistir en raspar la lengua, lavar los dientes, tomar agua tibia con limón en ayunas, lavarse la nariz y practicar yoga o meditación.

Debemos coordinar los alimentos con el sol, sobre todo, la comida pesada más importante del día entre las 10 y 2 pm.

Tomar agua tibia, ya que ayuda a liberar toxinas.

Dormir temprano para darle la bienvenida al sol.

SEGÚN EL DOSHAS CON EL QUE ESTEMOS IDENTIFICADOS NECESITAREMOS UN REQUERIMIENTO

Vata



De cereales y lácteos, además de frutos secos; estas deben evitar el exceso de vegetales crudos. La gente de naturaleza Vata debe evitar comer demasiadas granos, y disfrutar de más cereales, frutas dulces y nueces.

Pitta



De vegetales crudos y alimentos con poco condimento, en especial el picante.

Kapha



De alimentos ligeros como las ensaladas, en su caso el picante sí es recomendable. Los lácteos, dulces y frutas dulces deben evitarse. Los granos son aptos para este tipo de personas.

GRACIAS



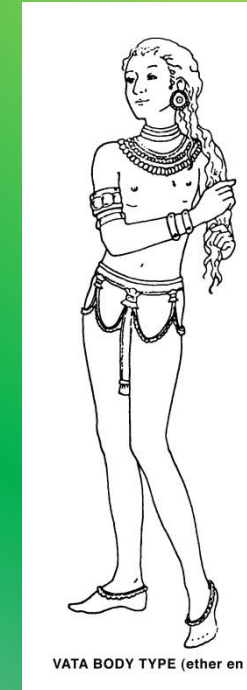
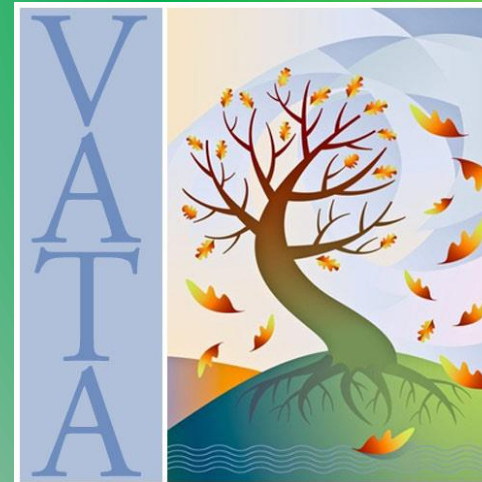
NAMASTE

¿CÓMO INTERPRETAR TUS RESPUESTAS?

- ✓ El más alto de los tres totales indica el principio fundamental que más necesitas equilibrar.
- ✓ La listas *Vata*, *Pitta* y *Kapha* te ayudarán a identificar pequeños cambios en tu dieta o rutina diaria que te podrían ayudar a mantenerte en forma y saludable.
- ✓ Si dos columnas tienen casi el mismo total, entonces puedes equilibrar ambos principios. Y en los raros casos en los que los tres principios están presentes por igual, presta atención a la estación del año: Cuando el tiempo es frío y seco, equilibra *Vata*. Cuando hace calor, fuera o dentro, equilibra *Pitta*. Y cuando el tiempo es frío y húmedo, equilibra *Kapha*.

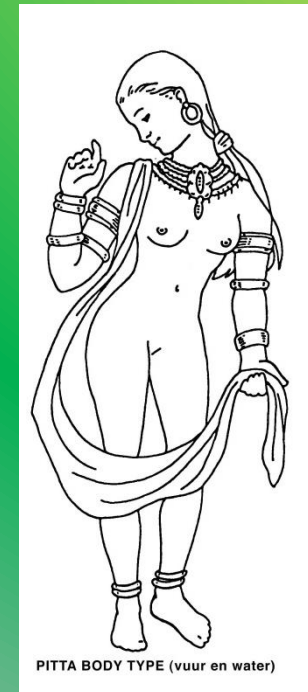
VATA SE EQUILIBRA CON:

- ✓ Comida y bebida caliente y nutritiva
- ✓ Alimentos, dulces, salados, ácidos
- ✓ Dormir temprano
- ✓ Beber agua caliente en pequeños sorbos
- ✓ Clima cálido y húmedo
- ✓ Masajes con aceite antes de la ducha
- ✓ Ejercicio suave: caminar, yoga-asanas
- ✓ Colores cálidos, apagados, calmantes



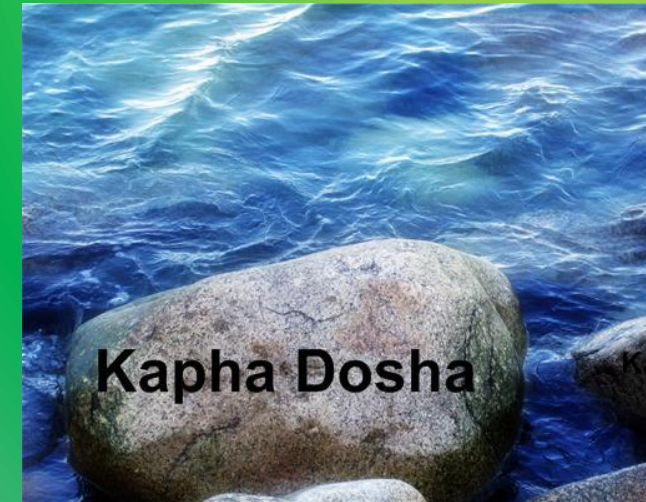
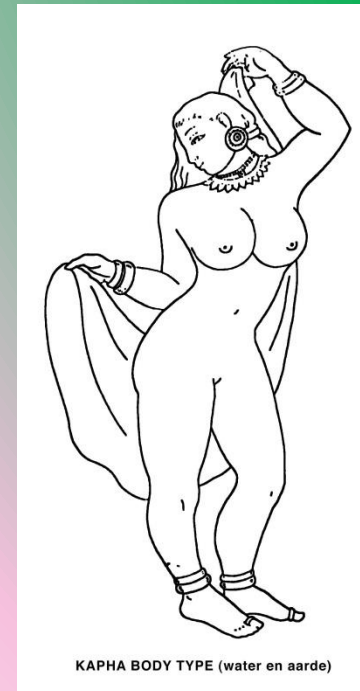
PITTA SE EQUILIBRA CON:

- ✓ Comidas frías y caldosas
- ✓ Alimentos dulces, amargos y astringentes
- ✓ Moderación en el trabajo y el ejercicio
- ✓ Relajación suficiente
- ✓ Clima fresco
- ✓ Ejercicio: natación, deportes de agua
- ✓ Colores fríos, suaves, sedantes



KAPHA SE EQUILIBRA CON:

- ✓ Comidas calientes, ligeras y secas
- ✓ Alimentos picantes, astringentes, y amargos
- ✓ Beber agua hervida con jengibre en pequeños sorbos
- ✓ Entusiasmo
- ✓ Levantarse temprano
- ✓ Masaje seco con guantes de seda salvaje
- ✓ Actividad y deporte fuerte
- ✓ Colores cálidos, estimulantes, claros



DIETA Y NUTRICION



- ✓ La dieta es la clave tanto para la prevención como para el tratamiento de cualquier enfermedad.
- ✓ La comida ayurvédica consiste simplemente en una comida deliciosa, preparada adecuadamente, con conocimiento de sus efectos en la salud y la satisfacción del que la come
- ✓ La comida puede ser nuestra medicina.
- ✓ Manteniendo el equilibrio de las tres doshas disfrutamos de buena salud; pero cuando se pierde llega la enfermedad. La clave para mantener el equilibrio es comer más de los alimentos y sabores que pacifiquen la dosha dominante y menos de los alimentos y sabores que la agraven.
- ✓ En la alimentación ayurvédica no faltan nunca alimentos naturales, frescos, sabrosos y recién cocinados

DIETA Y NUTRICION



- ✓ El Ayurveda describe seis sabores o rasas. Cada sabor tiene un efecto sobre las doshas, unos sabores incrementan ciertas doshas y otros sabores reducen.
- ✓ Toda comida para que pueda ser asimilada debidamente ha de contener los seis sabores
- ✓ Los 6 sabores son: dulce, ácido, salado, amargo, picante y astringente
- ✓ El proceso de la digestión comienza desde el mismo momento que los alimentos son introducidos en nuestra boca y los saboreamos. Agni convierte los alimentos ingeridos en nutrientes que puedan ser asimilados por el cuerpo

RECOMENDACIONES

- ✓ Antes de comer debemos lavarnos las manos, pies y boca. La mesa en que comemos debe estar limpia, igual que los utensilios que vamos a usar para comer.
- ✓ El lugar en el que se come debe ser agradable, estar limpio, tener buen olor.
- ✓ La comida debe ser recién hecha y caliente.
- ✓ Se debe comer con moderación de acuerdo con nuestro agni.
- ✓ Los alimentos deben masticarse ni muy deprisa ni muy despacio, más deben masticarse bien.
- ✓ Cuando se comen diferentes sabores en una misma comida se recomienda primero el dulce, después el ácido y salado y finalmente los restantes siendo el astringente el último.
- ✓ No deben comerse alimentos antagonistas
- ✓ Beber agua fría antes de las comidas es considerado un veneno en ayurveda, pues apaga el fuego digestivo. Beber agua inmediatamente después de las comidas agrava Kapha. Se debe beber entre comidas si se precisa y siempre debe ser agua templada.
- ✓ Cepillarse los dientes después de cada comida.
- ✓ Hacer la siesta aumenta Kapha.
- ✓ No se debe comer si estamos tristes, preocupados, furiosos o con un estado emocional alterado.

ALIMENTOS ANTAGONISTAS

En Ayurveda existen unos alimentos que son contradictorios cuando se mezclan y por lo tanto debemos evitar comerlos conjuntamente. Son:

- ✓ Leche y frutas son incompatibles, causan problemas sobretodo en el aparato respiratorio.
- ✓ Tomar yogurt por la noche es malo porque obstruye los canales y el agni al ser más lento no absorbe bien. Además el yogur tiene propiedades dulces, untuosos, pesado y aumenta kapha. Por la noche deberíamos tomar alimentos más ligeros.
- ✓ La leche fría por la noche para una persona Vata es mala por qué creará sobretodo gases, pero si le añadimos ghee y la tomamos caliente puede ser beneficiosa.
- ✓ Mezclar leche con frutas ácidas.
- ✓ Mezclar pescado con productos lácteos.
- ✓ Mezclar calidades de los alimentos que son contradictorios no es bueno. Como por ejemplo elementos fríos y calientes.

