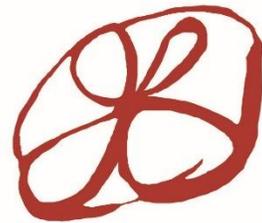


Dr. ^{Efrain} Hoffmann
-DIPLOMADO-

Cocina Sanadora Gourmet

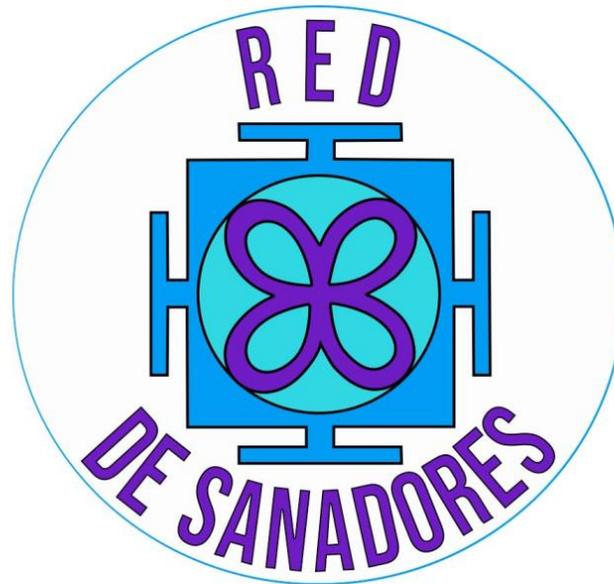


Hacienda La Concepción

HOTEL & SPA



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





Hoffmann **clínica**
holistic health

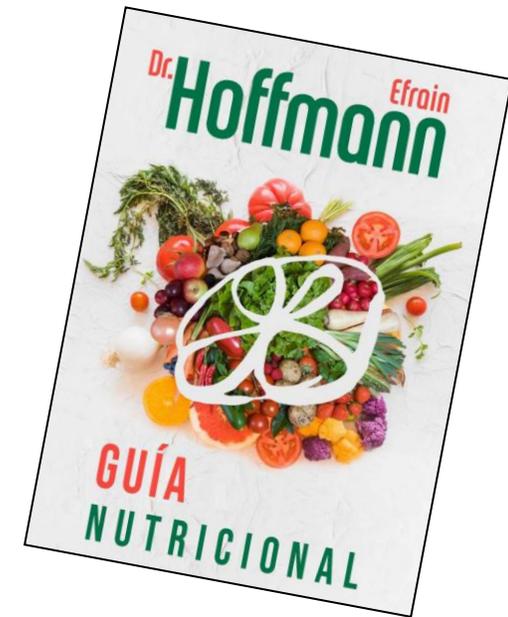
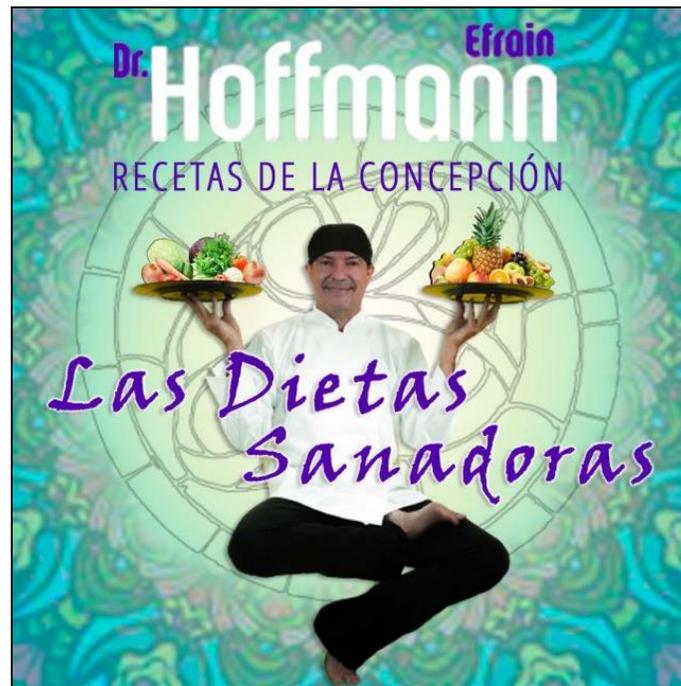
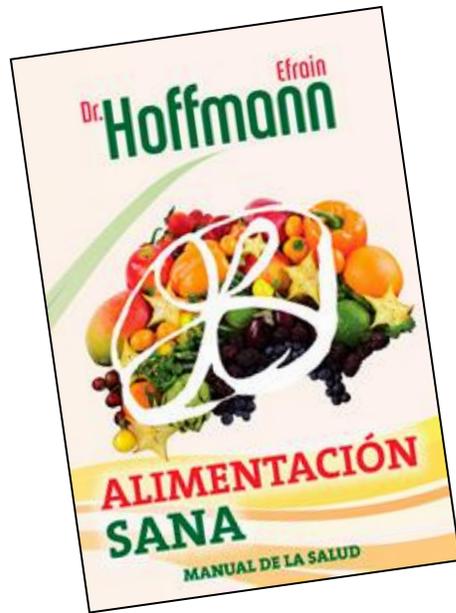


Hoffmann **academia**
de formación holística

Las Dietas Sanadoras

COCINA SANADORA -Gourmet

Sistema de Sanación Holística Hoffmann-SSH



DIETA ALCALINIZANTE

EQUILIBRIO ACIDO-BASE

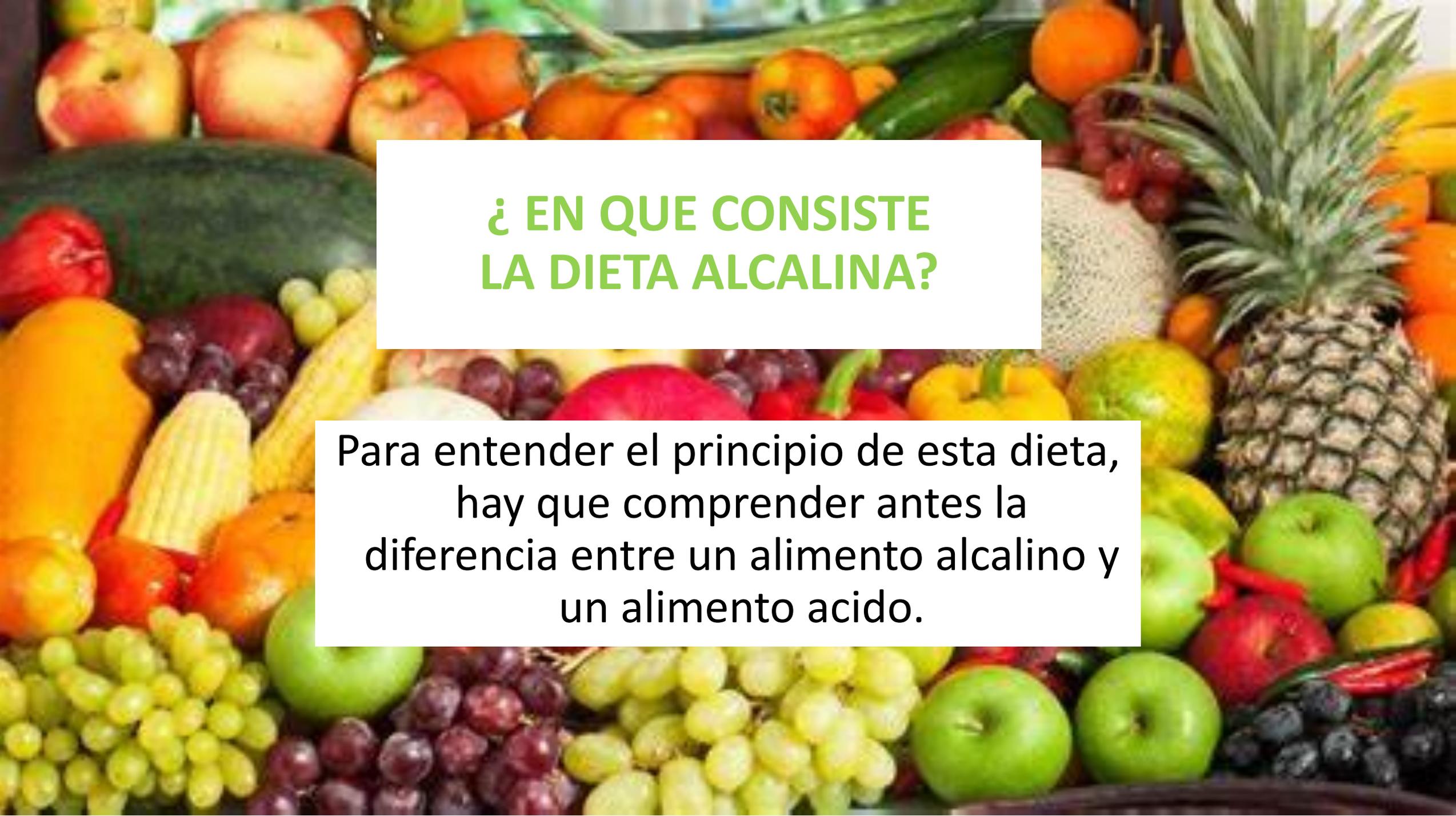


REGÍMENES Y DIETAS



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





¿ EN QUE CONSISTE LA DIETA ALCALINA?

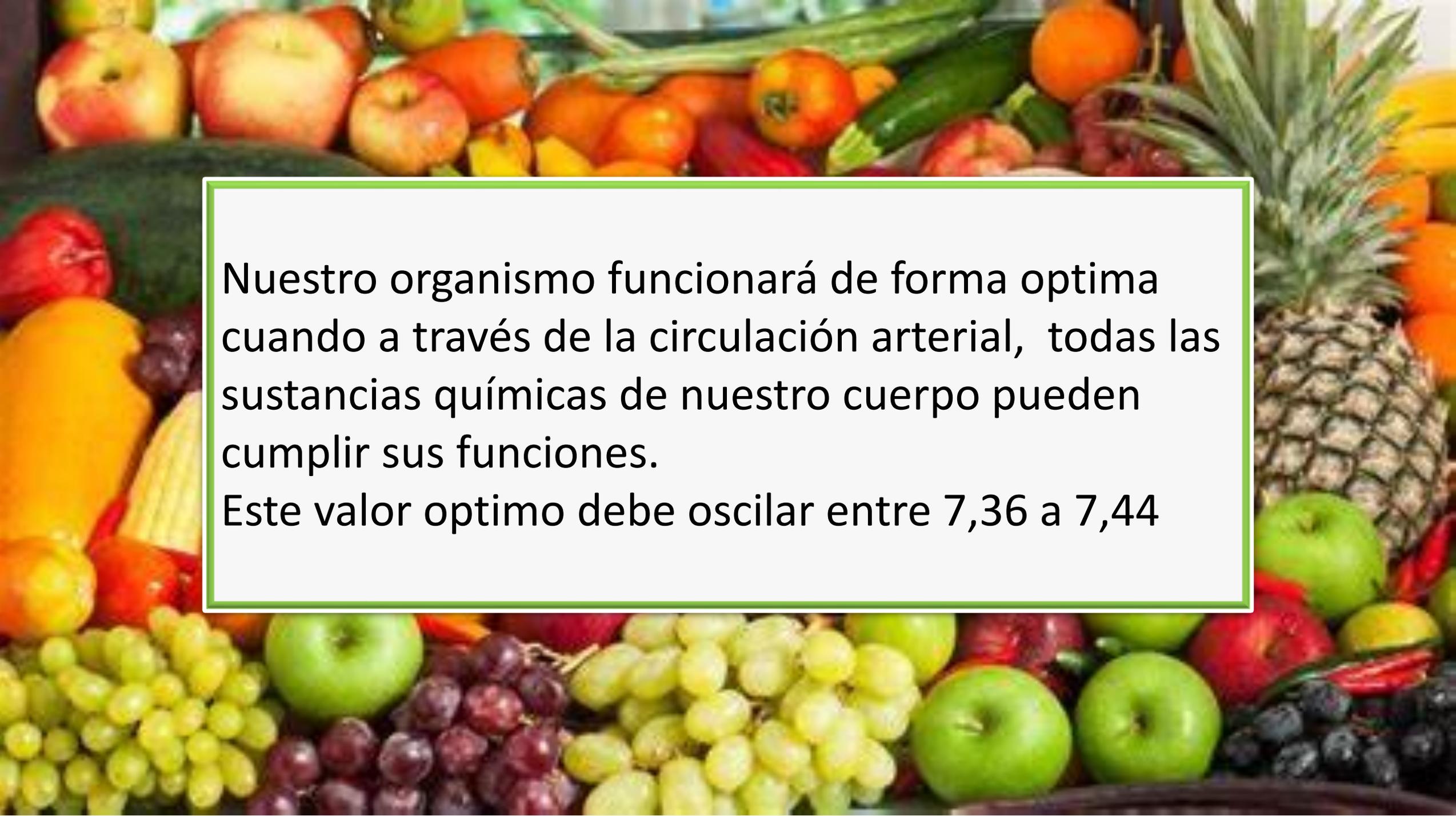
Para entender el principio de esta dieta, hay que comprender antes la diferencia entre un alimento alcalino y un alimento ácido.

El pH (potencial de Hidrógeno) es una medida que determina la concentración de hidrogeniones (iones positivos formados a partir del hidrógeno natural) de un líquido para determinar su grado de alcalinidad o acidez.

El valor del pH puede oscilar entre 0 y 14. Decimos que un medio es ácido cuando tiene un pH entre 0 y <7 , y decimos que es alcalino (o base) cuando tiene un pH entre >7 y 14. Cuando el pH está entorno a 7 decimos que el equilibrio ácido/base es neutro.

DEFINICION DE **PH**:
POTENCIAL DE HIDROGENO O **POTENCIAL DE HIDROGENIONES**





Nuestro organismo funcionará de forma optima cuando a través de la circulación arterial, todas las sustancias químicas de nuestro cuerpo pueden cumplir sus funciones.
Este valor optimo debe oscilar entre 7,36 a 7,44

¿CÓMO LOS ALIMENTOS INFLUYEN EN NUESTRO EQUILIBRIO ÁCIDO/BASE?

Los alimentos se clasifican como ácidos o alcalinos en función del efecto que tengan en el organismo después de ser digeridos y no en función del pH que tienen en sí mismos.

Curiosamente, los alimentos que, por naturaleza, son ácidos, una vez digeridos, tienen un efecto alcalino en el organismo. Por ejemplo, el limón y el tomate es un alimento alcalino ya que los minerales que se obtienen tras su digestión eliminan la acidez (iones de hidrógeno) de nuestro organismo.

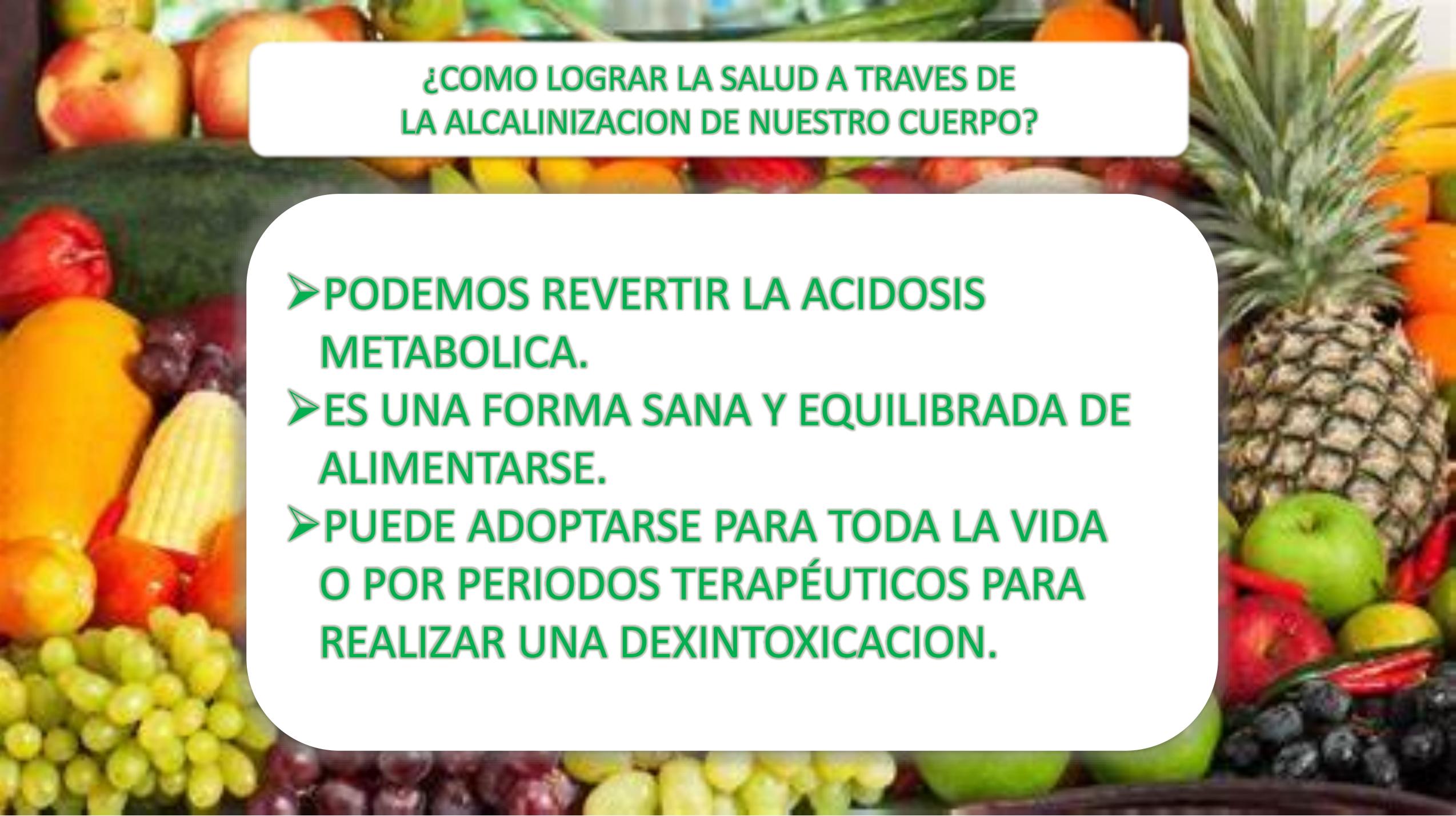
La acidosis es un desequilibrio del pH (que desciende por debajo del nivel ideal) debido a un incremento de los ácidos o a una reducción de las bases.

EFECTO de una Alimentación ÁCIDA en el Organismo

- *Disminuye la capacidad del cuerpo para absorber ciertos minerales y nutrientes, la producción de energía en las células y la capacidad de reparación de las mismas, desintoxicar metales pesados y de combatir células tumorales.*
- *Un cuerpo ácido es muchísimo más propenso a desarrollar enfermedades de todo tipo.*
- *La acidosis disminuye la capacidad del sistema inmune para combatir y eliminar las células tumorales, aparece la fatiga o la enfermedad.*
- *El estrés, las emociones negativas también contribuyen a la acidez y en combinación con una mala alimentación son caldo de cultivo para enfermedades.*

EFFECTOS POSITIVOS SOBRE LA SALUD DE LA DIETA ALCALINA:

- *AUMENTA LA ELASTICIDAD DEL CUERPO*
- *OTORGA BIENESTAR GENERAL*
- *DISMINUYE MOLESTIAS DIGESTIVAS E INTESTINALES*
- *REFUERZA EL SISTEMA INMUNE*
- *ACELERA LA CURACION DE PROCESOS CRONICOS INFLAMATORIOS*
- *EVITAR ENFERMAR*



¿COMO LOGRAR LA SALUD A TRAVES DE LA ALCALINIZACION DE NUESTRO CUERPO?

- **PODEMOS REVERTIR LA ACIDOSIS METABOLICA.**
- **ES UNA FORMA SANA Y EQUILIBRADA DE ALIMENTARSE.**
- **PUEDE ADOPTARSE PARA TODA LA VIDA O POR PERIODOS TERAPÉUTICOS PARA REALIZAR UNA DEXINTOXICACION.**

QUÉ ES Y QUÉ NO ES EL EQUILIBRIO ACIDO-BASE

**EL EQUILIBRIO ACIDO-BASE NO ES UNA DIETA,
ES UNA FORMA DE ALIMENTARSE.**

- El equilibrio acido-base es esencial como medida de prevención en la degeneración celular del cuerpo.
- El equilibrio acido-base no es una moda, ni una tendencia. *Es un modo de cuidar la salud de forma permanente y alejados de los estilos insalubres de la vida actual: exceso de estrés, alimentación chatarra, estilo de vida inadecuado...*

Alimentos ácidos

- Los lácteos y carnes en general (Pollo, ganado, cochino, ternera, pescados y mariscos)



Alimentos ácidos

Los carbohidratos:

- Harinas Blancas.
- Azúcares refinados y sacarina.
- Bebidas carbohidratadas, alcohol, café.
- Arándanos y ciruelas, por su contenido en ácido benzoico.
- Frutas inmaduras.





Procura evitar estos alimentos y bebidas o que solo representen el 20% de tu dieta

CARNES

Bacon
Carne de Vaca
Carne enlatada
Huevos
Cordero
Visceras
Carne de Venado
Cerdo
Conejo
Salchichas
Pavo
Termera
Pescado
Atún
Marisco
Almejas
Langosta
Mejillones
Ostras
Vieiras
Gambas y langostinos

BEBIDAS

Alcohol
Café
Té Negro
Té Verde
Bebidas carbonadas
Sodas
Zumos pasteurizados
Cacao
Bebidas energizantes
Bebidas para el deporte
Bebidas de Cola
Agua de grifo
Leche de vaca
Leche de cabra
Leche de oveja
Bebidas descafeinadas
Agua con saborizante

FRUTAS

Manzanas
Albaricoques
Grosellas
Dátiles
Uvas
Mango
Melocotón
Peras
Ciruela
Pasas
Frambuesa
Fresas
Frutas tropicales
Moras
Melón
Sandía
Arándano
Pasas de Corinto
Melón dulce
Naranjas
Piña
Ciruela

Mantequilla
Margarina
Queso de vaca
Queso de cabra
Queso de oveja
Leche de vaca
Leche de cabra
Leche de oveja

LÁCTEOS

Suero de leche
Yogurt
Requesón
Helado
Nata
Queso de soja

Pan Blanco

Pasta blanca
Arroz blanco
Fideos blancos
Patatas fritas
Pizza
Setas
Champiñones

OTROS

Miso
Chocolate
Galletas
Caramelos
Tabaco
Medicamentos

Aceite cocinado
Margarina
Aceite expuesto al calor
Aceite Light

ACEITES

EDULCORANTES

Edulcorantes Artificiales
Aspartamo
Algarrobo
Siropo de Maíz
Fructosa
Azúcar Procesado
Sacarina
Sacarosa
Miel
Siropo de Arce

SALSAS

Mayonesa
Ketchup
Mostaza
Salsa de Soja
Encurtidos
Vinagre
Tabasco
Tamari
Wasabi

FRUTOS SECOS

Anacardos
Cacahuets
Nueces Pecanas
Pistachos
Nueces
Coquitos
Castañas
Avellanas



Alimentos alcalinos

- Estos alimentos proceden de la naturaleza: frutas y verduras en general.
- Miel
- Semillas y frutos secos
- Germinados
- Algas Marinas
- Pasas
- Soja y sus derivados



VERDURAS

Espárragos	Patata dulce
Brócoli	Cilantro
Guindilla	Albahaca
Pimentón	Perejil
Pimientos verdes	Coles de Bruselas
Pimientos rojos	Coliflor
Pimientos amarillos	Zanahorias
Calabacín	Remolacha
Diente de León	Berenjena
Judías Verdes	Ajo
Alubias	Cebolla
Judías blancas	Apio
Espinacas	Pepino
Puerros	Berros
Alcachofas	Rúcula
Col rizada	Canónigos
Alga Wakame	Lechuga
Alga Kelp	Guisantes
Col	Habas
Cebollino	Patata nueva
Endivias	Calabaza
Acelgas	Boniatos
Repollo	Rábano
	Tirabeque

FRUTAS

Aguacate
Tomate
Limón
Lima
Pomelo
Coco fresco
Papaya

ACEITES

(1ª Prensa)

Aceite de Aguacate
Aceite de Coco
Aceite de Lino
Aceite de Oliva



Alimentos Alkalinos

¡Pásate a la Energía Alkalina!

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Almendras crudas
Coco
Semillas de lino
Avellanas
Piñones
Nueces de Macadamia
Semillas de Calabaza
Semillas de Sésamo
Semillas de Girasol

CEREALES Y LEGUMBRES

Amaranto	Lentejas
Trigo Sarraceno	Alubias
Arroz integral	Garbanzos
Kamut	Frijol Chino
Mijo	Judías Blancas pequeñas
Quínoa	Judías Pinta
Espelta	Judías Rojas
	Legumbre de Soja
	Judías Blancas

HIERBAS Y BROTES

Hierba de Trigo
Hierba de Cebada
Hierba de Kamut
Hierba de Avena
Brotes de Kamut
Brotes de Soja
Brotes de Quínoa
Brotes de Rabano
Brotes de Espelta
Brotes de Alfalfa
Brotes de Amaranto
Brotes de Brócoli
Brotes de Fenogreco

PANES

Pan Integral Germinado
Tortitas Germinadas
Panecillos & Pitas sin Gluten
ni levadura

COMPLEMENTOS

Ph Miracle Greens
Puriphy Gotas Alkalinas
Phour Salts
Aceites Omega 3-6-9

OTROS!

Agua Alkalina
Tofu
Seltán
Infusiones
de Hierbas





Tabla de Alimentos Alcalinos / Ácidos

++

Muy Alcalinizante

Agua Alcalina 8.8 ph
 Sal del Himalaya
 Agua del mar
 Hierba de Cebada
 Hierba de Avena
 Hierba de trigo
 Pepino
 Col Rizada
 Espinacas
 Perejil
 Brócoli
 Germinados
 Algas marinas
 Almendras crudas
 Sal marina sin refinar
 Sal del Himalaya
 Goji
 Limón
 Pomelo
 Stevia
 Té de hierbas

+

Altamente Alcalinizante

Limón
 Lima
 Pomelo
 Aguacate
 Remolacha
 Pimentón y pimienta
 Repollo
 Berengenas
 Apio
 Endivias
 Ajo
 Jengibre
 Judías verdes
 Lechuga
 Granos de mostaza
 Espárragos
 Cebolla
 Cebolla roja
 Rábano
 Rúcula
 Tomate
 Semillas de soja
 Té verde

+ -

Medianamente Alcalinizantes

Alcachofa
 Coliflor
 Zanahorias
 Cebolletas
 Calabacín
 Puerro
 Patatas
 Guisantes
 Colinabo
 Berro
 Pomelo
 Coco
 Trigo sarraceno
 Quinoa
 Espelta
 Lentejas
 Tufu
 Hierbas y especias
 Aceite de Oliva
 Aceite de lino
 Aceite de Coco
 Higos secos

+ -

Neutral / poco Acidificante

Judías negras
 Garbanzos
 Habichuelas rojas
 Seitán
 Melón
 Pasas
 Nectarinas
 Ciruelas
 Cerezas
 Sandía
 Amaranto
 Mijo
 Pescado salvaje (salmón)
 Leche de arroz
 Leche de soja
 Anacardos
 Nueces
 Avellanas
 Aceite de girasol
 Aceite de uva
 Mango
 Papaya

+

Moderante Acidificante

Zumos naturales
 Mayonesa casera
 Mantequilla
 Manzana
 Albaricoque
 Plátano
 Moras
 Arándanos
 Uvas
 Naranja
 Melocotón
 Frambuesa
 Arroz integral
 Avena
 Pan de centeno
 Trigo
 Pan integral
 Arroz salvaje
 Pasta integral
 Pescado/ Atún
 Huevos y claras
 Agua Con Gas
 Palomitas
 Cereales Desayuno

++

Altamente Acidificante

Alcohol
 Café
 Zumos de frutas (envasados)
 Té negro
 Chocolate
 Mermelada
 Gelatina
 Mostaza
 Vinagre
 Ketchup
 Sal refinada
 Levadura
 Champiñones de setas
 Queso
 Leche de Vaca
 Yougurt
 Edulcorantes
 Escabeches
 Encurtidos
 Edulcorante
 Harinas blancas
 Bebidas carbonatadas
 Frituras

ALIMENTOS ALCALINOS

- **MUY ALCALINIZANTE** -Agua alcalina -Sal marina y del Himalaya - Agua de Mar -Hierba de cebada, de avena, de trigo y alfalfa - Pepino -Espinacas -Perejil – Brócoli –Germinados- Algas marinas - Almendras crudas – limón-lima – Toronja – Stevia – Te de hierbas – Algas marinas
- **ALTAMENTE ALCALINIZANTE** - Frijol de soja - Judías blancas – Aguacate -Remolacha – Pimentón y pimienta – Apio -Berenjena - Endivias -Ajo - Arvejas – granos de mostaza - Rábano – Repollo – Rúcula - Lechuga -Cebolla - Espárragos -Tomate - Leche materna – Te verde - Soja
- **MEDIANAMENTE ALCALINIZANTE** - Alcachofas – Calabacín - Coliflor - Coles de Bruselas – Zanahorias -Hinojo -Calabacín - Ajoporro - Papas -Guisantes -Coco -Nabo - Trigo sarraceno - Quinoa -Lentejas -Tofu -Almendras -Hierbas y especias -Estevia - Aceite de oliva, de lino y de coco

ALIMENTOS ÁCIDOS

- **ALTAMENTE ACIDIFICANTE** Alcohol -Café negro -Zumos de fruta (envasados) –Té negro -Chocolate – Mermelada - Miel Mermelada- Mostaza – Ketchup -Vinagre – Encurtidos - Sal refinada -Levadura – Champiñones - Pollo -Carne de cerdo - Huevos -Mariscos - Queso -Leche de vaca -Yogur - Frituras – Edulcorantes - Refrescos – Azúcar – Harinas refinadas
- **MODERADAMENTE ACIDIFICANTE** -Zumos naturales – Mantequilla - Mayonesa casera -Manzana -Albaricoque -Plátano -Moras - Arándanos -Uvas -Naranja -Melocotón -Frambuesa –Arroz y pasta integral -Avena -Trigo -Pan integral -Pescado/atún – Pollo/pavo – Huevos – Ciruelas pasas – Cotufas – Agua carbonatada
- **NEUTRAL/POCO** - Caraotas negras -Garbanzos - frijoles rojas - Melón -Pasas -Nectarinas -Ciruelas - Patilla – Mango - Lechosa - Amaranto - Pescado salvaje (Salmón) -Leche de arroz -Leche de soja -Anacardos -Nueces -Avellanas – Semillas de girasol - Aceite de Girasol – otros cereales

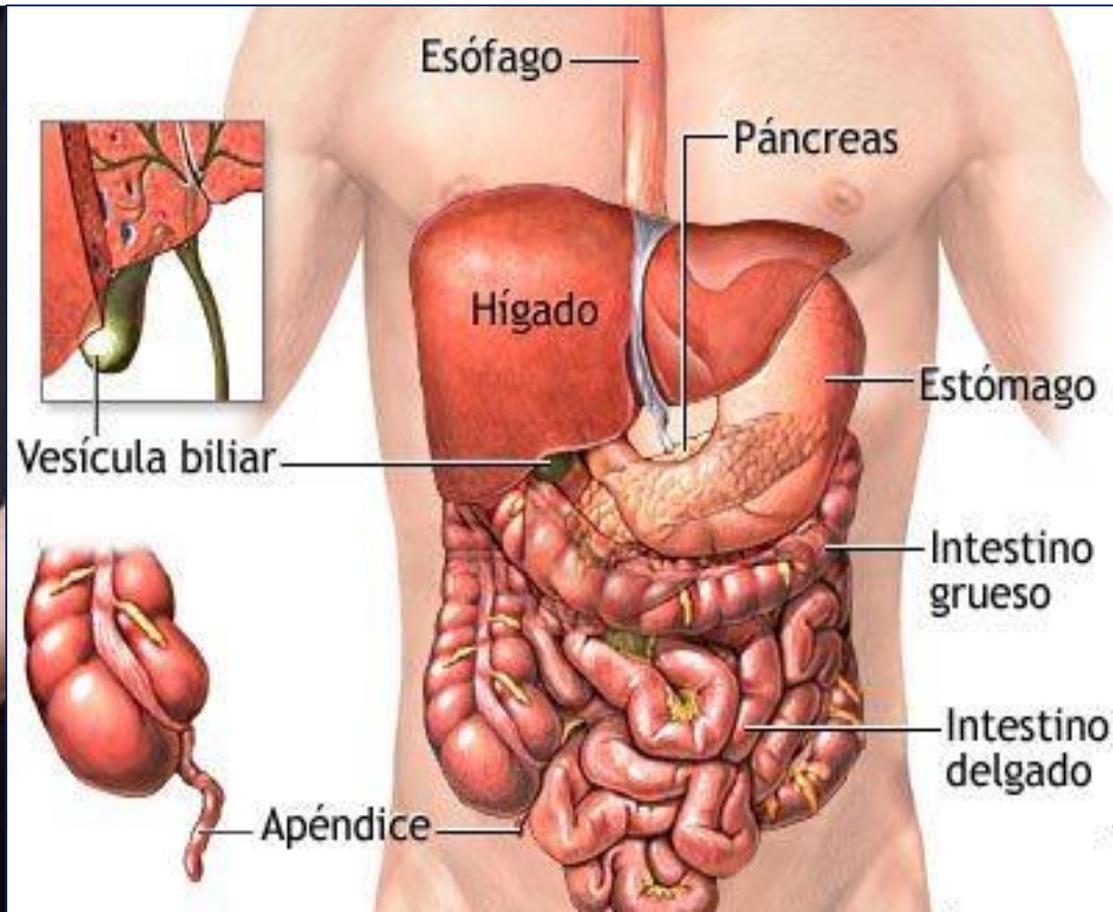
ESCALA ALCALINO-ÁCIDO DE ALGUNOS ALIMENTOS



ALCALINO

ÁCIDO

LA IMPORTANCIA DE LA DIGESTION ADECUADA



DIGESTION ADECUADA

El equilibrio de minerales, electrolitos y otros nutrientes esenciales en nuestros órganos hacen que las células funcionen correctamente y estén suficientemente oxigenadas, de lo contrario empiezan a morir.

RECUPERAR LA SALUD INTESTINAL ES ESENCIAL PARA RESTABLECER LA SALUD GENERAL EN EL CUERPO

- ❖ La base de nuestra salud reside en el intestino
- ❖ La mayor parte de nuestro sistema inmunológico se halla en el intestino
- ❖ Cuidar la flora intestinal, la permeabilidad y el correcto funcionamiento del desecho diario.
- ❖ Realizar ayunos con alimentación líquida y alcalina para ir restableciendo poco a poco la flora buena.
- ❖ Se puede tomar agua de mar isotónica, ya que contiene más de 100 minerales y oligoelementos necesarios para restablecer la salud.
- ❖ El agua de mar isotónica estimula la creación de enzimas digestivas que permiten digerir los alimentos.

Beneficios del Agua de Mar

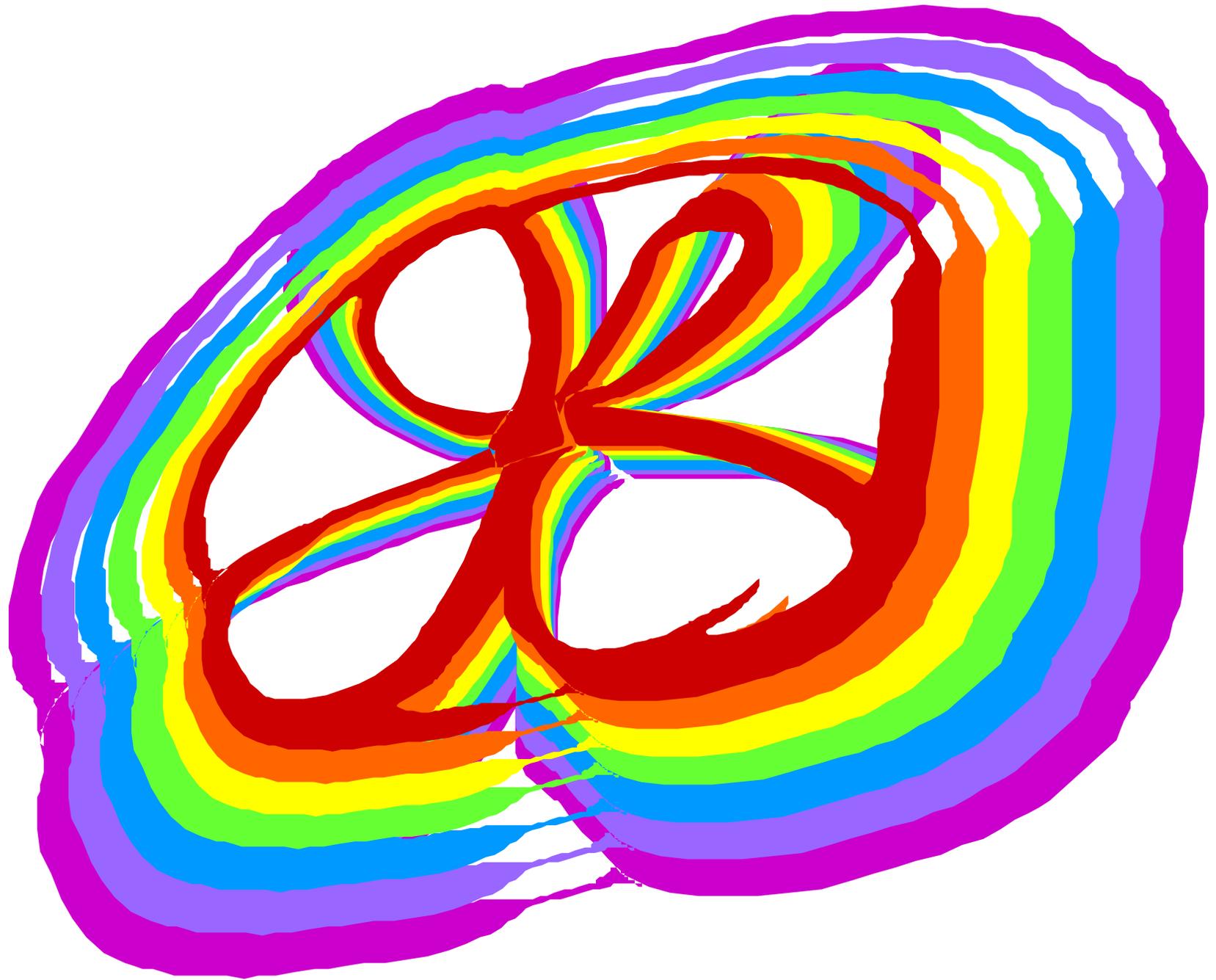


¿COMO SE REALIZA UNA ALIMENTACION ALCALINA?

- Se basa entre un 70 a 80 % de alimentos alcalinos y un 30 a 20% alimentos ácidos.
- Es importante comenzar la alimentación alcalina de forma gradual e ir acostumbrando al organismo a comer sano.
- Incluir los jugos verdes en ayunas para ir barriendo del organismo todos los metales pesados y tóxicos.
- Tomar por lo menos de 3 a 5 vasos de jugo de zanahoria al día, contribuye a restablecer el daño celular. (Falcarinol)
- Se puede elaborar los alimentos con agua de mar, al vapor, salteados al wok, hervidos , a la plancha o al horno. Usar aceite de oliva, de coco, de aguacate.
- Usar solo sal marina, sal de himalaya o cualquier sal que no contenga yodo ni flúor.
- Las carnes y huevos deberán ser siempre de producción ecológica
- Tomar a diario caldo de huesos para restablecer el colágeno y permeabilizar el intestino.



**MUCHAS GRACIAS POR SU
ATENCIÓN**



PREGUNTAS Y RESPUESTAS