



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

**Cocina Sanadora Gourmet**



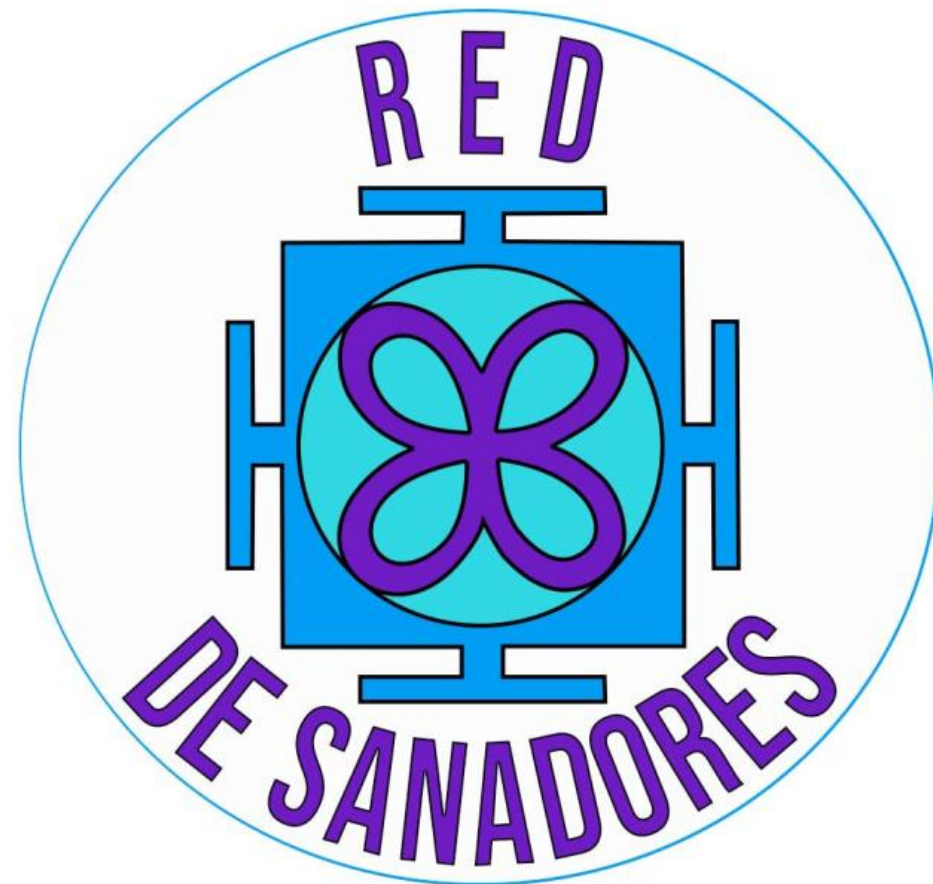
*Hacienda La Concepción*

---

HOTEL & SPA



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





*Hoffmann* **clínica**  
holistic health



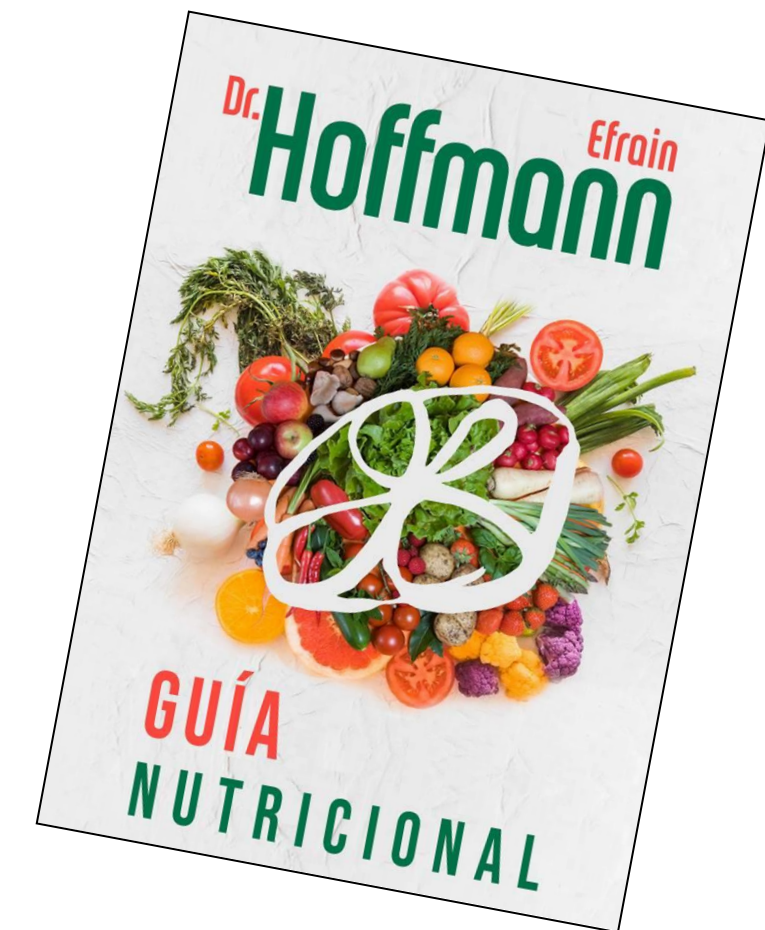
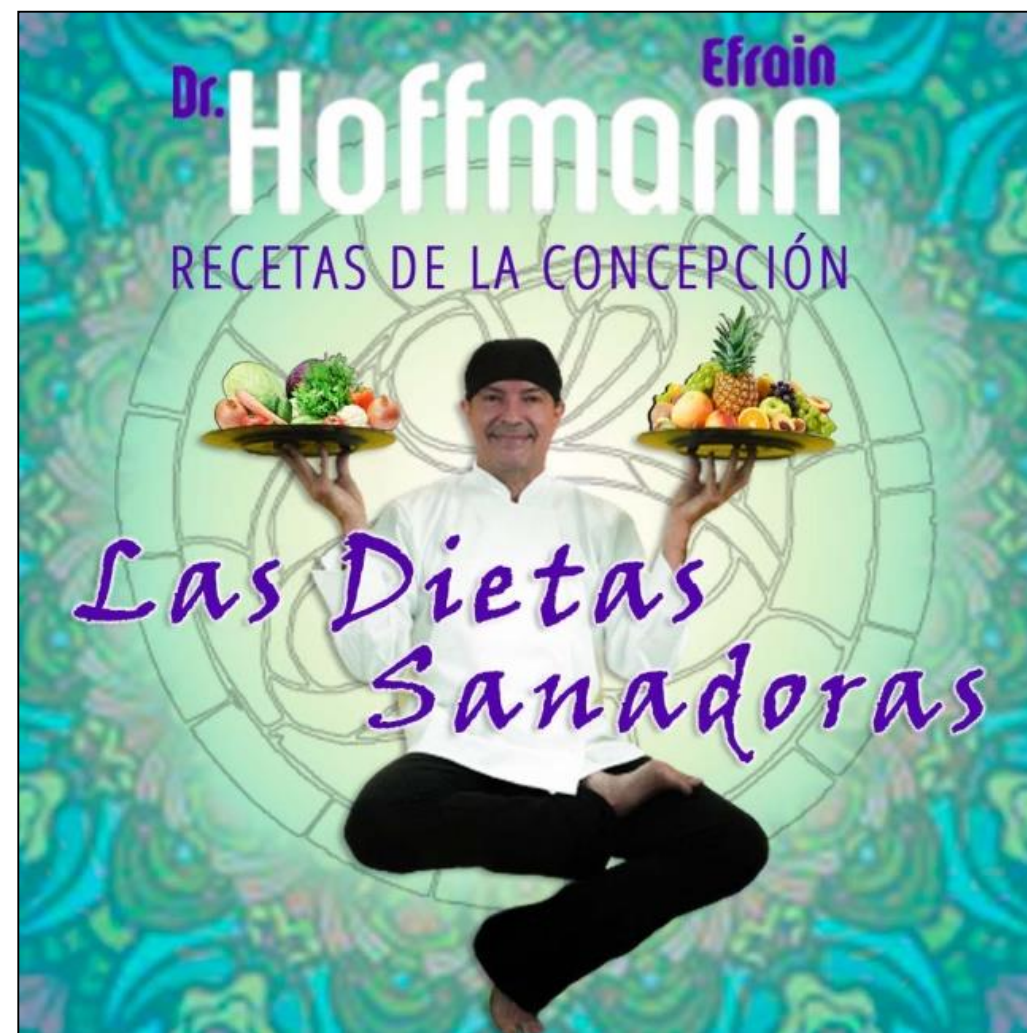
*Hoffmann* **academia**  
de formación holística



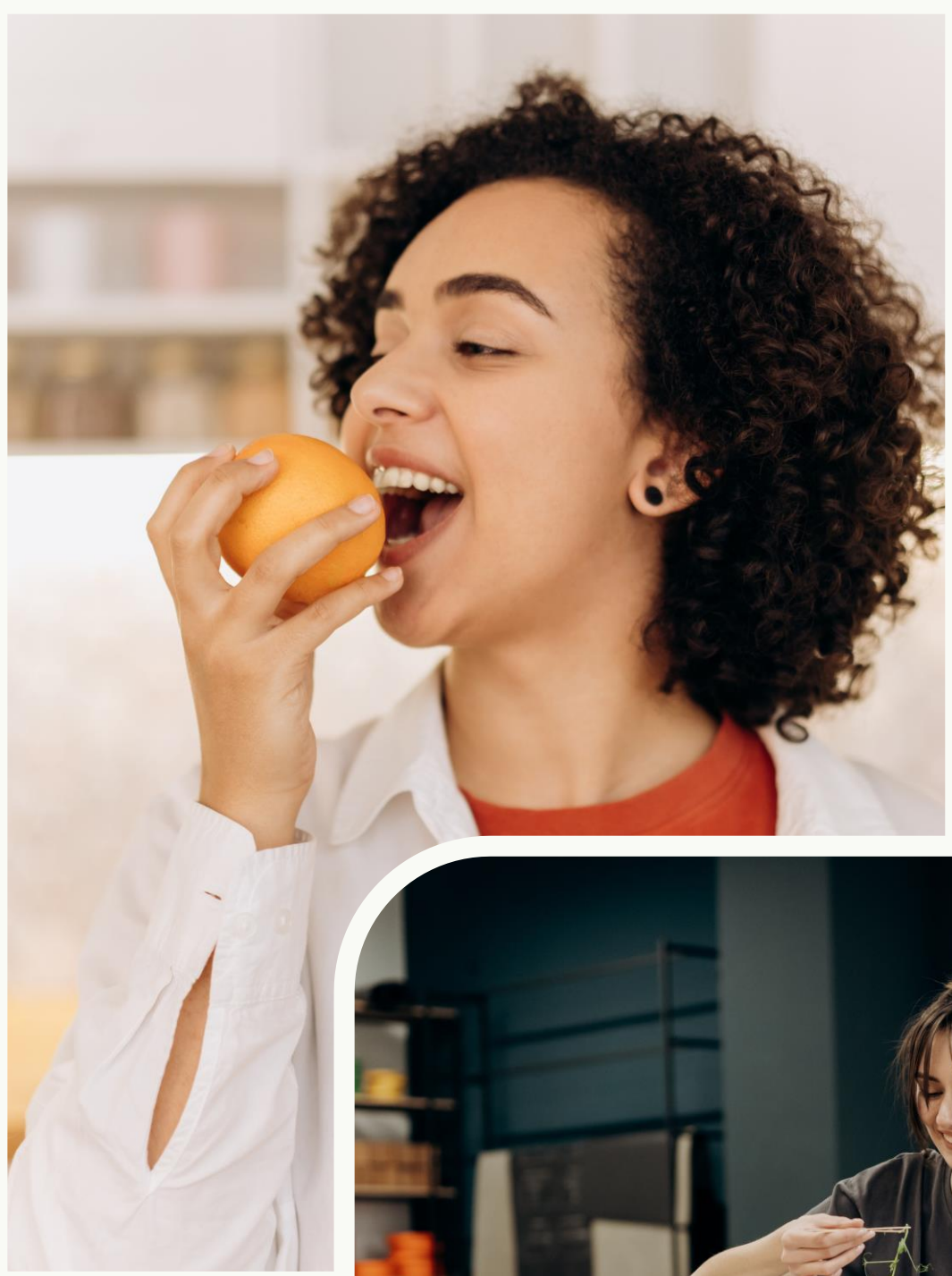
# Las Dietas Sanadoras

## COCINA SANADORA-Gourmet

Sistema de Sanación Holística Hoffmann-SSH







# *Dieta Amucosa*

DESCUBRE UNA POTENCIAL FORMA  
DE COMER SALUDABLE



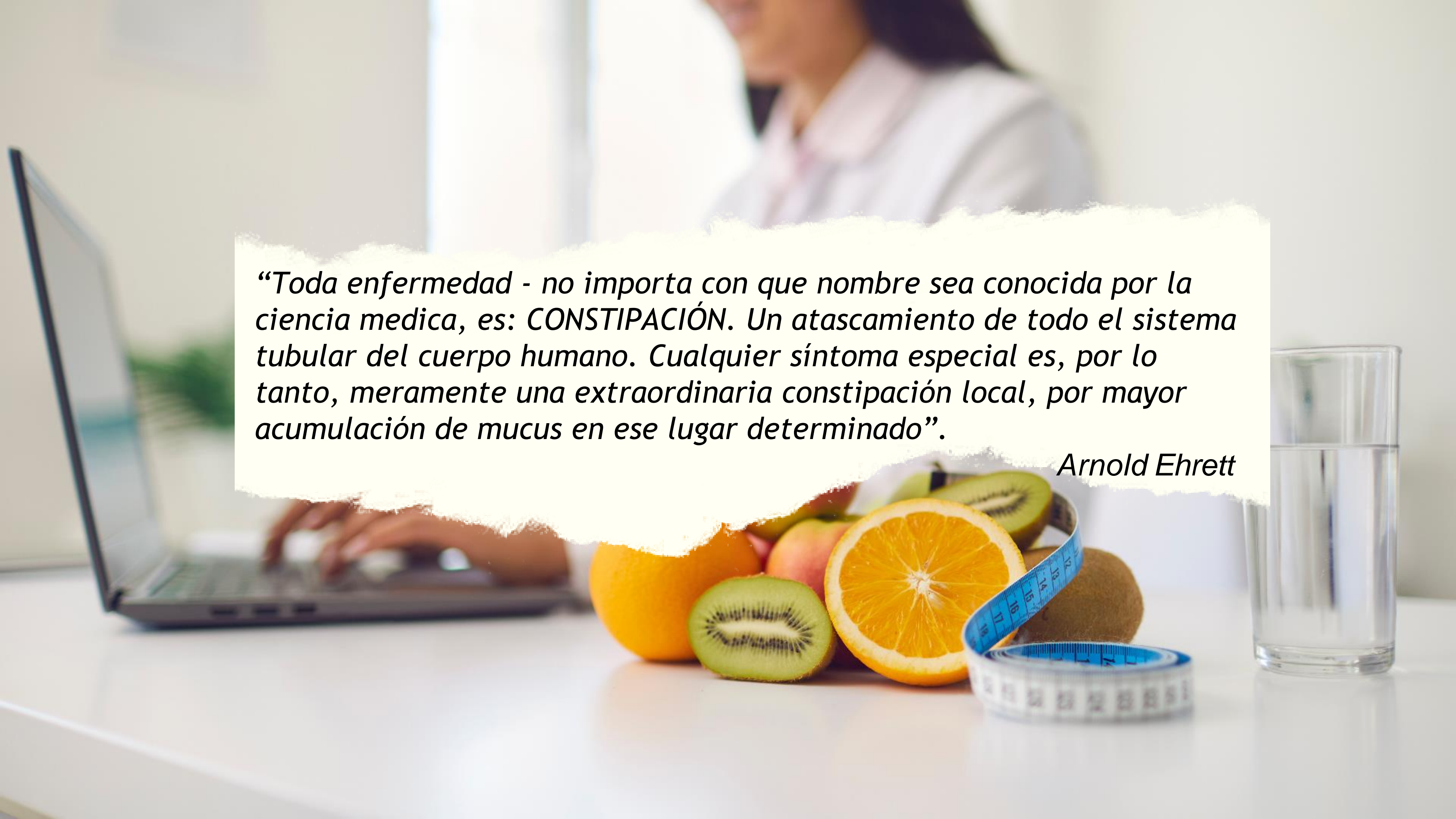
1. Dieta yóguica
2. Dieta Ayurvédica
3. Vegetarianismo- Ovolactovegetariano
4. Veganismo
5. Régimen alcalinizante
6. Arnold Ehrett (1866-1922) Alemania – Dieta Amucosa
7. DR. Maximilian Bircher-Benner (1867-1939) Suiza - Crugivorismo
8. Dr. Max B. Gerson (1881-1959) Alemán-USA - Terapia
9. George Ozawa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

# REGÍMENES Y DIETAS



*“Toda enfermedad - no importa con que nombre sea conocida por la ciencia medica, es: CONSTIPACIÓN. Un atascamiento de todo el sistema tubular del cuerpo humano. Cualquier síntoma especial es, por lo tanto, meramente una extraordinaria constipación local, por mayor acumulación de mucus en ese lugar determinado”.*

*Arnold Ehrett*





# ¿EN QUÉ CONSISTE LA DIETA AMUCOSA?

Se trata de una dieta vegana original y consiste en la ingesta de toda clase de frutas crudas y cocidas, vegetales, sin almidón y de hojas verdes crudas o cocidas.

Una dieta basada en alimentos del aire, de la naturaleza y del sol.

- Adaptativa
- Saludable
- Provee energía natural



*Son puntos especiales de acumulación DE MOCO: la lengua, el estomago y particularmente todo el tracto digestivo. Este ultimo es la causa más real y profunda de la constipación intestinal. El individuo, termino medio, tiene alrededor de diez libras de heces sin eliminar, que envenenan continuamente su torrente sanguíneo y todo el sistema. ¡piense sobre esto! Cada persona enferma tiene un mayor o menor taponamiento mucoso de su sistema; ese mucus deriva de substancias alimenticias indigestas, ineliminables y antinaturales, acumuladas desde la niñez. Mi "Teoría del mucus" y "Sistema curativo por dieta amucosa" permanecen inamovibles y han probado ser la más exitosa acción compensadora: cura contra cualquier clase de enfermedad. Por su aplicación sistemática, miles de pacientes declarados incurables pudieron ser salvados.*



Arnold Ehrett

# ORIGEN DE LA DIETA AMUCOSA



Fue ideada hace más de un siglo por el alemán Arnold Ehrett (1866-1922), quien denominó este ideal alimenticio como "detox" y consistía en ayunos intermitentes una dieta más frutariana que crudivegana.

Según Ehrett, "cada persona enferma tiene algún tipo de obturación en el sistema, como producto de alimentos mal digeridos y sustancias artificiales acumuladas desde la niñez"

**Amucosa = sin moco**



# Una Dieta de Transición

---

Además Ehret diseñó una dieta de transición sin moco, como iniciación para todas las personas que estuvieran decididas a seguir este enfoque dietético y así recuperar su salud y vitalidad.



A través de esto, advierte que los cambios dietéticos repentinos pueden llevar a una liberación excesiva de toxinas que el cuerpo no podrá eliminar de forma eficaz.






# Una Dieta de Transición

---

## Recomendaciones de Ehrét

- Comenzar su programa con un ayuno de 2 a 3 días Comidas diarias basadas principalmente en frutas y verduras frescas, cocidas o crudas.
- La primera comida del día debería retrasarse para así prolongar el breve ayuno de la noche.





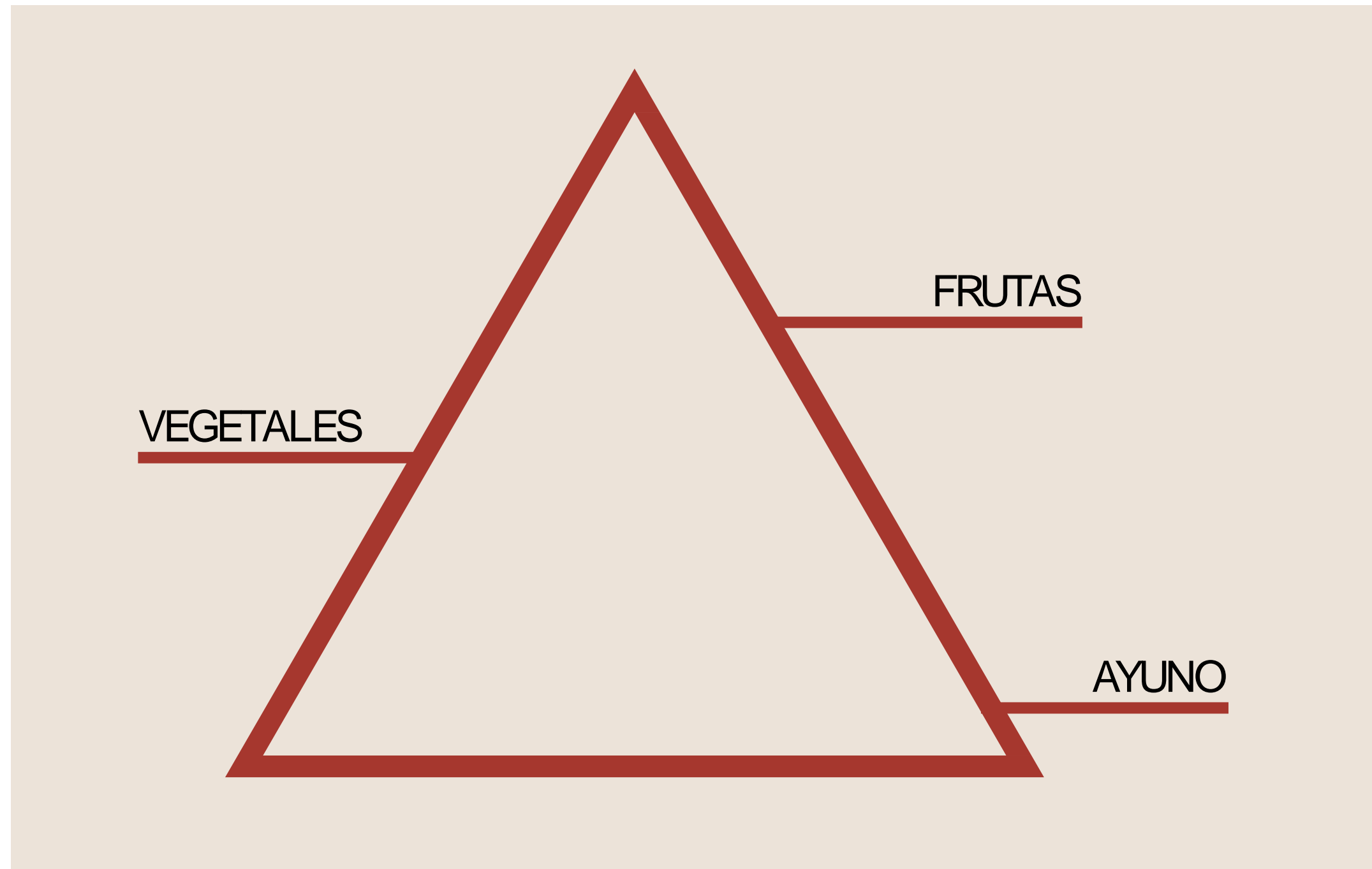
*"NO FUE CONCEBIDA REALMENTE PARA  
ADELGAZAR, SINO PARA SANARNOS Y  
CONSEGUIR MAYORES NIVELES DE  
VITALIDAD"*



# DIETAAMUCOSA

---

## TRIADA DE LA DIETAAMUCOSA



# FRUTAS

Son un alimento natural, que afloja y disuelve la mucosidad, los venenos y las toxemias, así como la suciedad acumulada y la ciènaga de la sobre alimentación se trasmiten a través de la circulación de la sangre.

# VEGETALES

La dieta amucosa utiliza los vegetales ásperos y crudos por sus propiedades depurativas, son disolventes más severos que ayudan a la eliminación de esas tóxicas y residuos que se han venido acumulando en el organismo.

# AYUNO

El ayuno es el método más eficaz por naturaleza para recuperar la salud. Ehret propone su ideal de "ayunos intermitentes", basado en una dieta de purificación del cuerpo. El principal es el ayuno intermitente diario que (16/8) que significa que desde la cena hasta la comida del día siguiente han de pasar aprox. 16 horas. Pero también propone ayunos progresos de 2, 7 y hasta 12 ías, tomando en consideración el estado del paciente, sus antecedentes sanitarios y alimentaciones.





# PROCESO AMUCOSO

## DIETA AMUCOSA

Dejar el consumo de drogas y estimulantes (café, alcohol), la sobrealimentación, exceso de grasa y de proteína y los deshorarios al comer.

DIETA  
ATOXICA

DIETA DE  
TRANSICIÓN

**Al levantarse:** agua, caldo de verduras, agua con limón, zumo de frutas o infusiones.

**Primera comida:** fruta cocida y verdura cruda, adicional un yogurt.

**Segunda comida:** ensalada y verdura cocida.

Primero comenzar con el ayuno del desayuno, luego probar con ayunos de 24 horas. Una vez, el cuerpo haya integrado este nuevo proceso, pasar a ayunos de 3 a 5 días.

**Recomendaciones durante el ayuno:** Comenzar con un laxante el día previo al ayuno. Tomar limonada con una pizca de miel o azúcar morena, jugos de vegetales.

AYUNO  
INTERMITENTE



# EFFECTOS DE LA DIETA AMUCOSA

SE PIERDE  
AGUA

SE PIERDE  
GRASA  
Y  
MOCO

SE LIBERA LAS  
TOXINAS A  
TRAVÉS DE  
LA ORINA

SU  
ORGANISMO  
SE REGENERA





# DURACION DE LA DIETA

## Según Ehret

"Para la persona ordinaria, requerirá de 1 a 3 años de ayunos sistemáticos continuos y una dieta depurativa natural"

## Otros practicantes sugieren

Que la dieta sea integrada y realizada de acuerdo a las condiciones de cada persona.

**Debemos hacer compensación por el pasado y esto tomará tiempo. La clave es continuar la transición.**





# Personajes que han seguido esta dieta

---

## Steve Jobs

Steve Jobs, era un frutariano convencido que poco más tardé consiguió en la dieta amucosa de Ehret un nuevo estilo de vida.



## Ansthon Kutcher

El actor que interpretó a Steve Jobs en una película biográfica sobre este magnate de la tecnología se sometió a la dieta amucosa para llegar a caracterizar su personaje a la perfección.



*"EL AMOR ES EL MAYOR PODER Y ES,  
SI ES NATURAL, EL MÁS ALTO 'ALIMENTO  
INVISIBLE' DEL INFINITO PARA EL ALMA  
Y EL CUERPO".*

