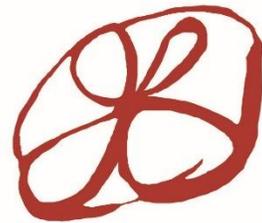


Dr. <sup>Efrain</sup> Hoffmann  
**-DIPLOMADO-**

**Cocina Sanadora Gourmet**



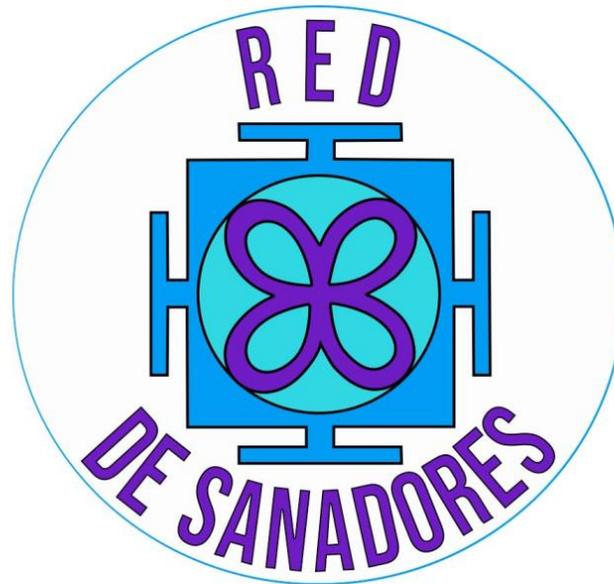
*Hacienda La Concepción*

---

HOTEL & SPA



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





*Hoffmann* **clínica**  
holistic health

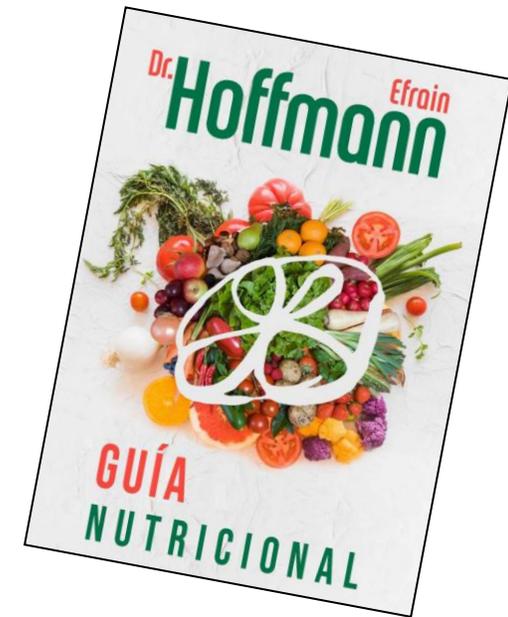
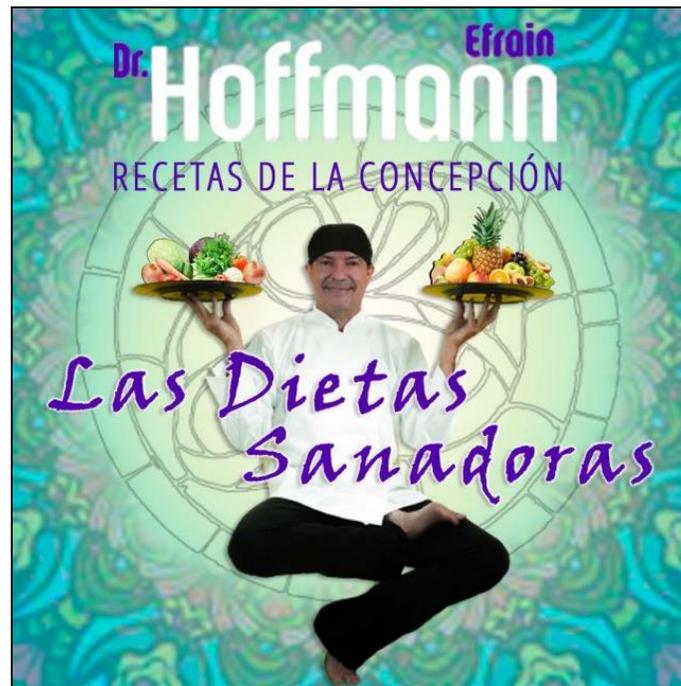
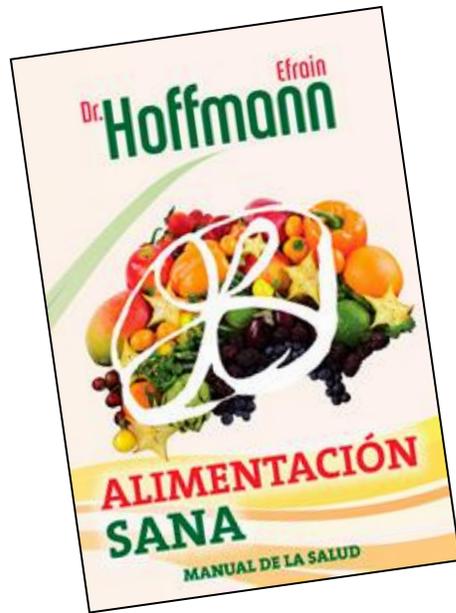


*Hoffmann* **academia**  
de formación holística

# Las Dietas Sanadoras

## COCINA SANADORA -Gourmet

Sistema de Sanación Holística Hoffmann-SSH





# Régimen Bircher-Benner



CRUDIVORISMO



**Hoffmann** academia  
de formación holística

# 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

# BIRCHER-BENNER

Esta basada en adquirir vegetales crudos que poseen cualidades energéticas.



Estos alimentos tienen que ver con la conservación de sus propiedades nutricionales.





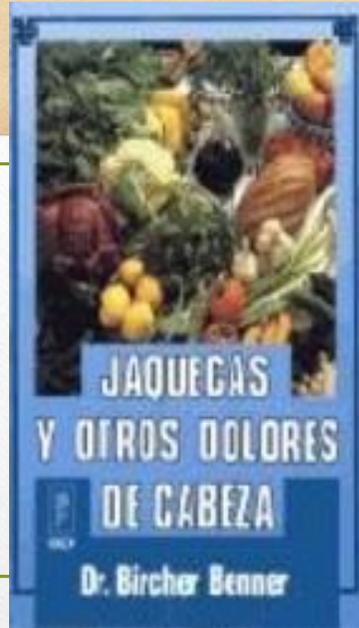
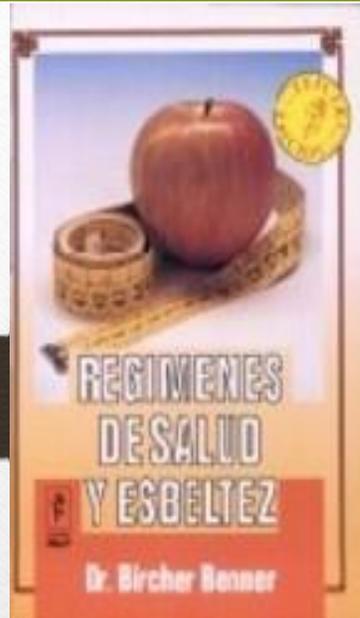
DR. Maximilian  
Bircher-Benner  
(1867-1939)

Médico suizo

- Nació en Suiza, en 1867 , y estudió medicina en Austria, Alemania y Suiza. Se le considera uno de los defensores más tempranos y más influyentes de la curación natural a través de los hábitos alimentarios
- De joven se puso en contacto con las teorías de la medicina natural y comenzó a desarrollar sus propias ideas acerca de una dieta basada en alimentos integrales, sin procesar
- Revolucionó la nutrición en el norte de Europa en el siglo 20 por abogar por una dieta basada en menos carne y más en las frutas, verduras y granos . Según su teoría, las plantas contienen más de la energía del sol , y por ende deben ser más nutritivos que la carne. También creía que la gente debe consumir tanto alimento crudo como sea posible ya que la cocción destruye algunos de los nutrientes de los alimentos.

- Descubrió el efecto considerable del régimen dietético vital de los vegetales crudos y de la terapia reguladora. (Solía explicar: cada acto terapéutico que tienda a restablecer la pérdida de equilibrio durante la enfermedad, es una terapia reguladora)
- Él demostró, no sólo desde el punto de vista clínico, sino también apoyándose a la segunda Ley de termodinámica, la Ley de la entropía, que no es la energía calórica de los alimentos sino la cantidad de energía que estos alimentos contienen que es decisiva para la conservación de la salud y conseguir curarse.
- Él explicó que la energía de las células vivas de los vegetales crudos es semejante a la luz solar, y las llamó acumuladores de luz.

- En su Sanatorio ofrecía el siguiente régimen:
  - ❖ **Dieta:** la cual consistía en un 70% de frutas y legumbres crudas y un 30% de cereales, productos lácteos y carnes.
    - Descubrió por casualidad en una de sus marchas por la montaña, a un pastor que se alimentaba con lo que ahora se conoce en el mundo entero con el nombre de **Bircher-Müesli**.
    - **Bircher-Müesli.** es la combinación de una pequeña cantidad de copos de avena y agua con 3-4 manzanas picadas, el jugo de limón , la leche condensada o crema , la miel y las nueces picadas . El Afirmaba que la mezcla contenía la misma proteína , grasa y carbohidratos en proporciones como la leche materna.
    - Su cereal muesli era una parte integral de este enfoque a la alimentación .
  - ❖ **Contacto con la naturaleza:** el paciente debía permanecer en un ambiente natural con aire fresco o paseando tanto como fuese posible durante el día y evitar el café, el alcohol y el tabaco. Su teoría de la vida se basa en la armonía entre las personas y la naturaleza.



## Principales Libros del Dr. Bircher Benner

❖ Los pacientes se tenía que levantar a las 6 de la mañana y dar un paseo antes del desayuno, también realizaban ejercicio diario, trabajaban en el jardín, y eran obligados a ir a la cama a las 21:00 .

---

❖ Puso un gran valor a una vida en armonía con la naturaleza.

**Dr. Bircher Benner**

## Lo que el Dr. Bircher Benner, enseñó a sus pacientes

- Que el cuerpo moviliza la capacidad de auto-sanación, a través de los principios dietéticos correctos.
- Que una dieta vegetariana saludable y natural estimula y mejora el sistema digestivo, lo que lleva a una buena eliminación y buena absorción de fitonutrientes; acumulando con el tiempo un excelente estado de salud.
- Las verduras y frutas frescas están llenas de fitonutrientes y contienen la energía del sol en grandes proporciones.
- Que las dietas saludables pueden ser totalmente desprovistas de carne y productos cárnicos, siendo, por tanto, baja en ácidos grasos de los animales, el colesterol y purinas. Esto por sí solo tiene una influencia muy positiva en la reducción del riesgo de muchas "enfermedades de la civilización", tales como enfermedad cardíaca, diabetes y cánceres.



## **TIPOS DE ALIMENTOS**

Su principal objetivo es el de reducir tallas y adoptar una dieta de manera mas saludable.



# **BENEFICIOS DE LOS ALIMENTOS**

Contienen una mayor cantidad de nutrientes reguladores los cuales implican el proceso de obtención de energía ,mediante un mejor provecho de los nutrientes (Hidratos, Proteínas y Grasas)

---



# VENTAJAS

Aportan el mayor nutriente, muchos nutrientes desaparecen o están en menor cantidad como consecuencia de la cocción.



Entre estos tipos de ventajas tenemos:

1. Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca.
2. Regula el azúcar en la sangre.
3. Ayuda a desintoxicar el organismo.
4. Favorece las funciones digestivas.
5. Incrementa la energía física.
6. Contribuye con la pérdida de peso.
7. Mejora la salud de la piel.
8. Previene el cáncer.



# CARACTERISTICAS

Aumenta la vitalidad: su alto contenido en antioxidantes, son imprescindibles para prevenir el envejecimiento celular, tanto para combatir las enfermedades agudas crónicas y degenerativas como para tener un aspecto joven.



# IMPORTANCIA

La ingesta de estos alimentos crudos requieren un mayor masticado debido a sus texturas, al procesarse mejor a nivel bucal de digestión posterior conservando nutrientes y vitaminas intactas.



Los alimentos crudos suelen presentar una mayor cantidad de liquido en su interior, en conjugación con la fibra dietética origina una incremento de volumen del bolo fecal, lo que se traduce en un transito mas eficiente.

---

## **10 ALIMENTOS QUE CURAN ENFERMEDAD**





**“La mayoría de la gente cava sus tumbas  
con sus propios dientes”**

**Dorothy Hall**

**GRACIAS...**

