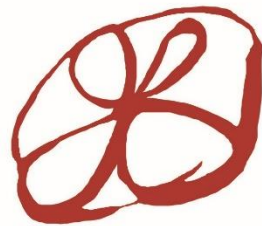


Dr. <sup>Efrain</sup> Hoffmann  
**-DIPLOMADO-**

**Cocina Sanadora Gourmet**



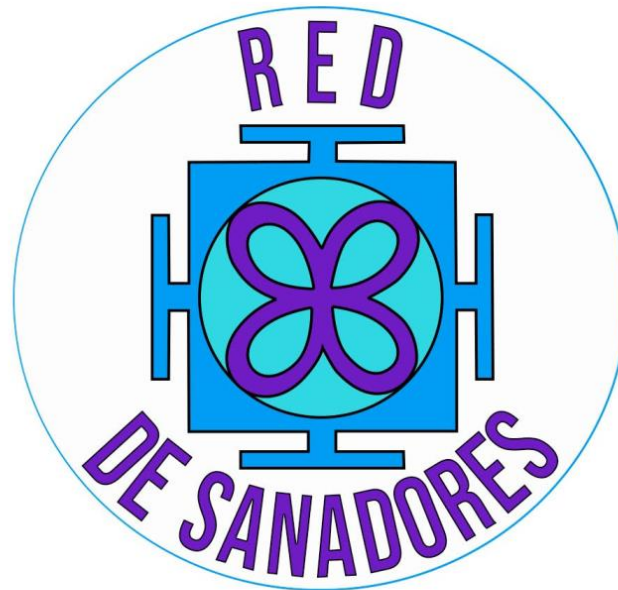
*Hacienda La Concepción*

---

HOTEL & SPA



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



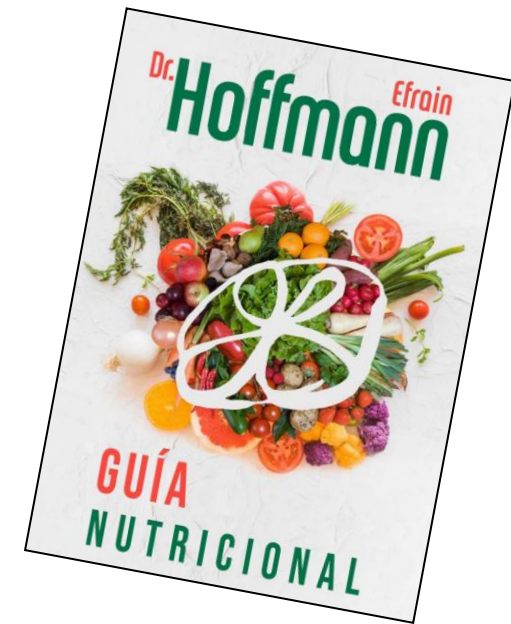
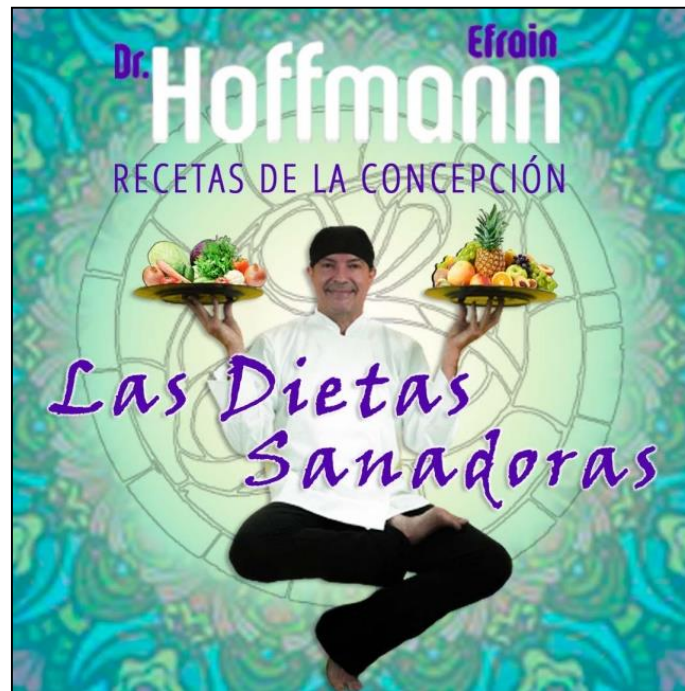




# Las Dietas Sanadoras

## COCINA SANADORA -Gourmet

Sistema de Sanación Holística Hoffmann-SSH



# Método Kousmine

Catherine Kousmine “Somos lo que comemos”



- 
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



## Indice:

- Breve biografía de la Dra. Catherine Kousmine
- La alimentación es la clave
- Método Kousmine: sus 5 pilares
- Alimentos, dietas de mantenimiento, pautas para enfermedades graves o crónicas
- Higiene y limpieza intestinal
- Acidosis tisular
- Referencias digitales



# Breve biografía de la Dra. Catherine Kousmine

1904- Catherine Kousmine nace en Rusia

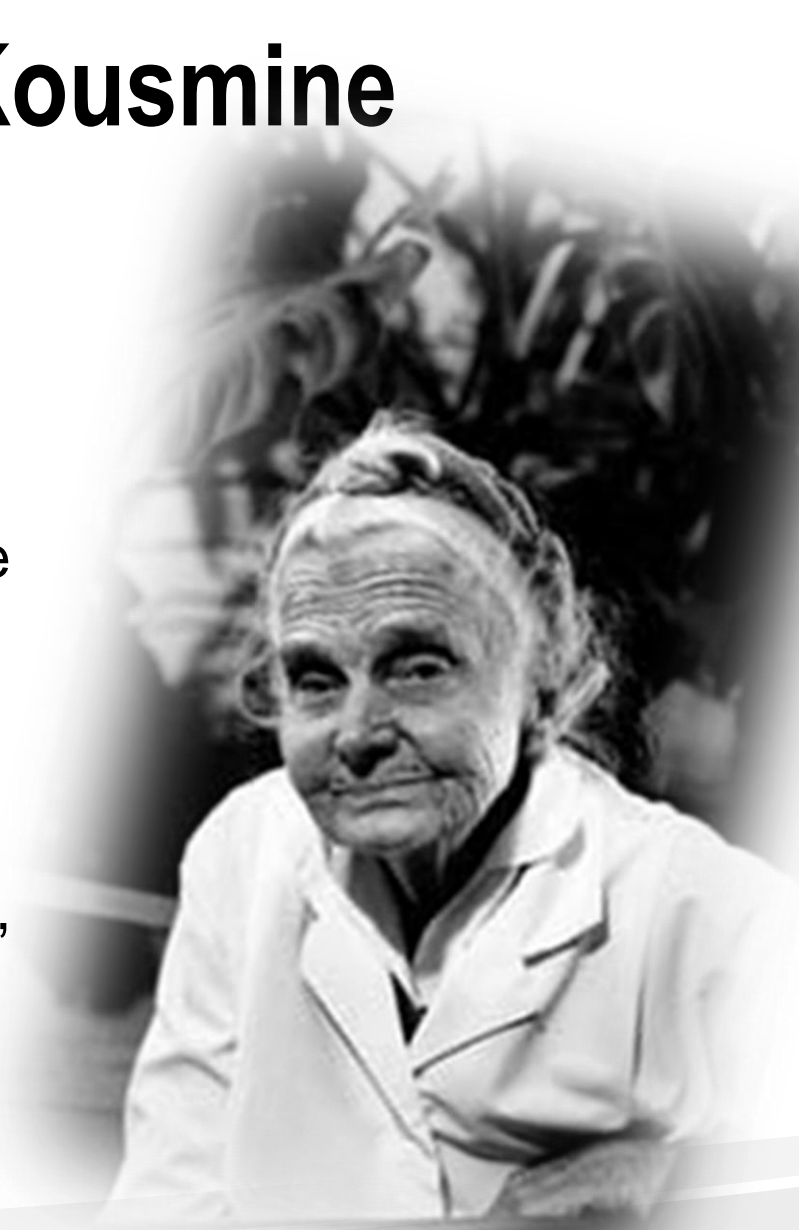
1916- Se muda a Suiza, Lausanne huyendo de la revolución bolchévica.

1928- Estudió medicina en la Facultad de Lausanne y luego se especializó en pediatría en Zúrich y Viena

1934- Al regresar a Suiza, no le reconocen su especialidad y trabaja como médico general, dedicándose luego a la investigación.

1980 a 1987- En este lapso de tiempo, a partir de los 80 años, escribe 3 libros para compartir sus descubrimientos y evidencia científica de su método y las enfermedades graves.

1992- Muere en Suiza tras haber impulsado una fundación internacional para promover su método



# La alimentación es la clave

## Relación entre salud y alimentación

- Fortalecer el organismo y su inmunidad, para prevenir enfermedades
  - Importancia a la alimentación con cereales recién molidos y crudos , producen hormonas *auxinas*
- Importancia de las grasas esenciales que son necesarias para el transporte de las vitaminas liposolubles
  - La nutrición es un aspecto fundamental en la salud humana

*La Dra. Kousmine creía firmemente y lo experimentó que si una alimentación errónea generaba problemas de salud, el retorno a una alimentación sana era una de las armas terapéuticas más eficaces*





# La alimentación es la clave

## Relación entre la alimentación inadecuada y enfermedad

Para Kousmine la forma de alimentarse es el punto clave . Somos personas alimentadas, pero carentes de nutrientes, sobre todo de vitamina F (entre 12 y 25 gr. al día)

El consumo de azúcares refinados, harina blanca y productos cárnicos son las causas del aumento de enfermedades.

La influencia de las industrias alimentarias, el progreso, el hombre moderno, producen profundas modificaciones en nuestra manera de alimentarnos.

# Método Kousmine: sus 5 pilares



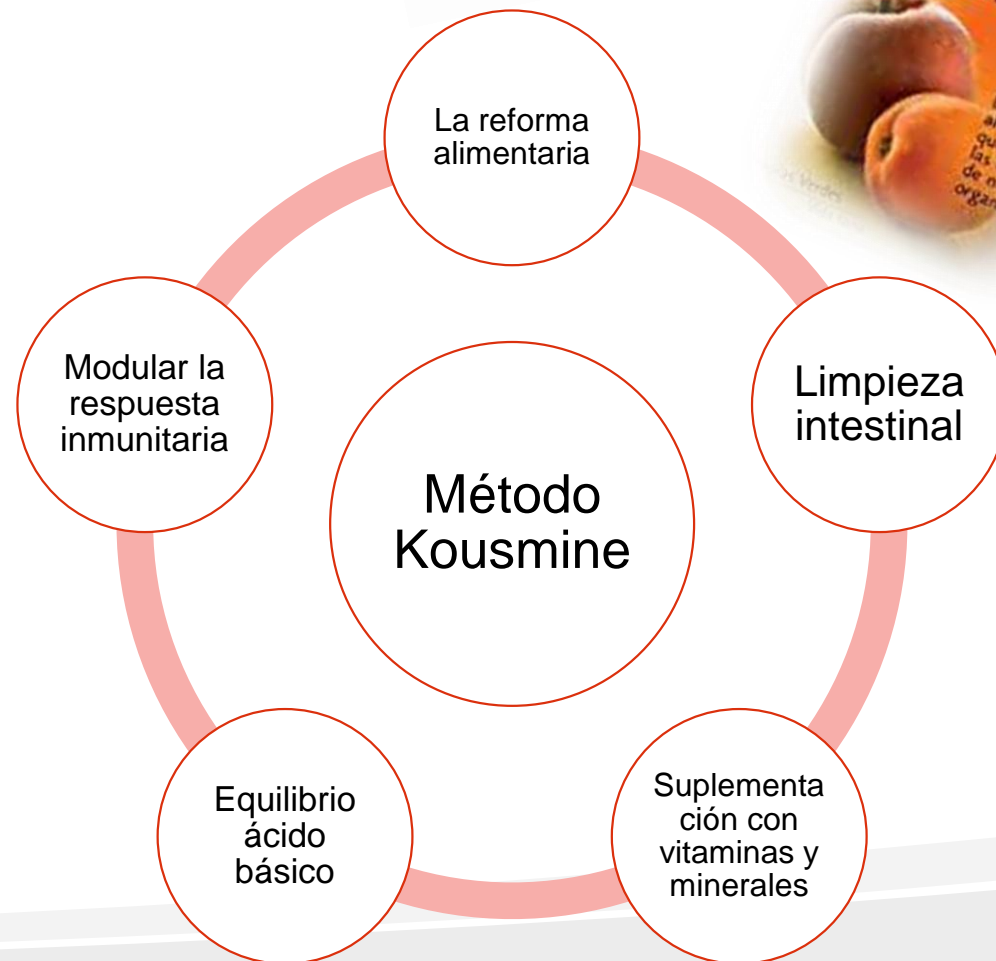
Dieta Kousmine

La mejor dieta para tu salud

La dieta del método Kousmine

El régimen alimenticio que equilibra las funciones de nuestro organismo

- El método Kousmine fue diseñado por la Dra. Catherine Kousmine fruto de sus años de estudio e investigaciones.
- Se preguntó: ¿y si nuestras enfermedades se producen por nuestros errores alimentarios?; ¿y si el enfermo debe ser una parte activa del tratamiento?; ¿y si se pudiera recuperar la salud a base de conseguir un reequilibrio de las funciones de asimilación, eliminación y defensa por parte de nuestro organismo?





# La Reforma Alimentaria : “No hay enfermedades degenerativas sin intoxicación crónica del intestino”



**Consumir pescado 2 a 3 veces a la semana**



**Cocinar al vapor y a fuego suave**



**Suprimir falsos alimentos e introducir alimentos vivos**

**Evitar alto consumo**



**Consumir**



# Reforma alimentaria: Alimentación Sana

## Desayuno “de rey”



## DESAYUNO ENERGÉTICO - CREMA BUDWIG - MÉTODO KOUSMINE

[https://www.youtube.com/watch?v=WOb9j4g\\_e1g\\_](https://www.youtube.com/watch?v=WOb9j4g_e1g_)

*Procedimiento:* Batir hasta obtener una crema 4 cdta. de requesón (0 o 20% materia grasa) o yogurt desnatado; con 2 cdta. de aceite de girasol o linaza o germen de trigo presión al frío, emulsionando muy bien con batidor de mano.

Añadir zumo de medio limón, un cambur maduro bien machacado o 2 cdta. de miel; seguidamente agregar 2 cdta. de granos oleaginosos crudos recién molidos( lino, girasol, nueces, avellanas, etc.); moler además 2 cda. de cereal integral ( Avena, cebada, trigo, arroz integral). Agregar frutos de estación





## Almuerzo “de Príncipe”

Al mediodía

se recomienda comer 25% de legumbres crudas en ensaladas mixtas, con el agregado de aceite vírgen, ricos en ácidos grasos poliinsaturados y zumo de limón o vinagre de manzana, 25 % verdura cocidas al vapor, con 25% de hígado, carne o pescado magros. Vegetarianos queso de su preferencia o huevo.

Además consumir una buena ración 25% de cereales integrales recién molidos, completos o triturados



## Cena : “de pobre”

En la noche :

Cenas saludables lo más temprano que se pueda, ligera sin carne.

1/3 de ensalada

1/3 de cereales integrales

1/3 de verdura al vapor



**Merienda :** Consumir frutos crudos o frutos secos o nueces y beber jugos recién exprimidos

# Importancia de la alimentación sana

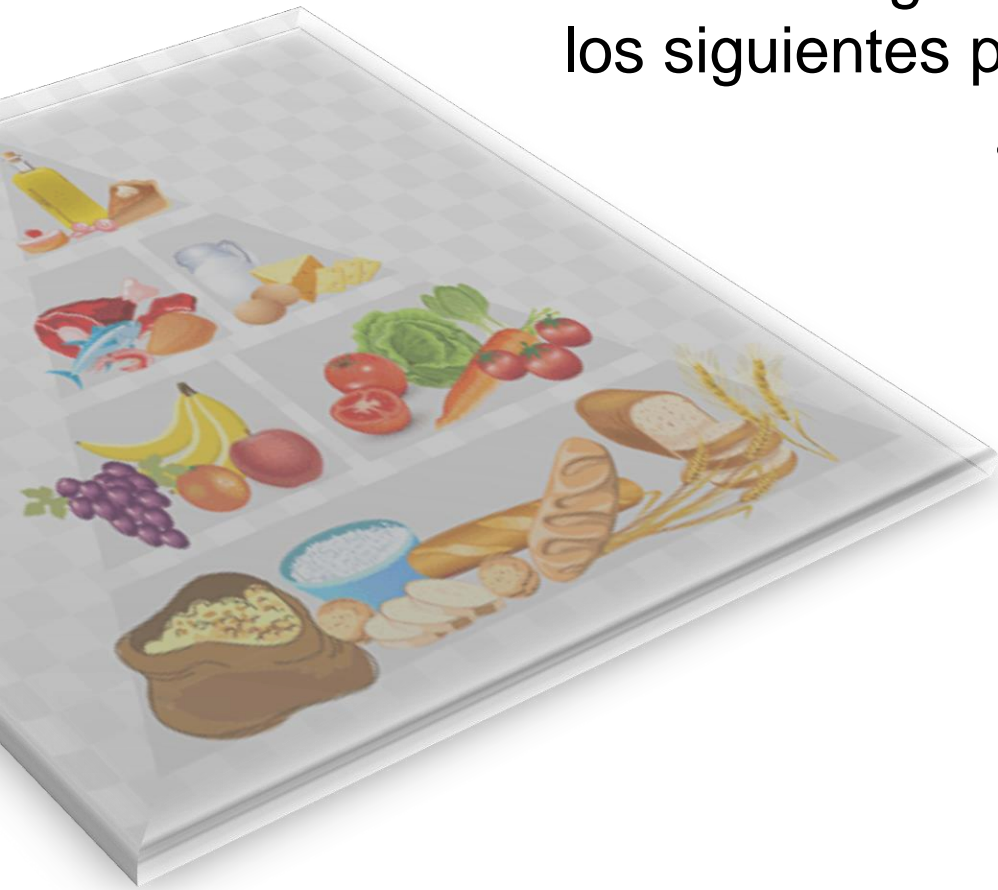
- El resultado de poner en práctica esta dieta, con todo el método Kousmine es que a los pocos meses aumenta el potencial de salud y bienestar de la persona sana o enferma.
- Si la persona sufre de estreñimiento lo mejor es usar la avena y si sufre de diarrea se debe usar el arroz integral
  - Las algas son un complemento dietético que aportan grandes cantidades de vitaminas y minerales
- La Dra. Kousmine recomienda mucho cocinar al vapor, evitando las temperaturas altas al hervir, a la plancha, al horno o frituras.





# Importancia de la alimentación sana

- La dieta se puede realizar sin ningún problema, pero si hay una condición aguda se debe realizar con vigilancia médica respetando los siguientes pasos, por 21 días:



- **Primera semana:** alimentarse únicamente de frutas frescas y jugo de frutas u hortalizas recién exprimido. Se debe masticar cuidadosamente. En la noche se debe hacer el lavado intestinal y una instilación rectal de aceite de girasol o de lino.
- **Segunda semana:** Se hará 3 comidas al día compuesta: Desayuno: crema Budwig + fruta; Almuerzo: ensalada con aceite vírgen + una cda. de cereales molidos o germinados, queso blanco o yema de huevo; Cena: fruta, yogurt y una cda. de aceite vírgen o bien frutas y frutos secos.
- **Tercera semana:** Se añade algún cereal hervido y verdura al vapor, evitando la proteína

Cont.

Una alimentación sana es válida para todos, por lo que se le debe proveer al organismo de todas las sustancias necesarias y suficientes para asegurar la vida, desarrollarse, renovarse y eliminar correctamente

Carne y Pollo	El exceso de proteína animal crea acidez en la sangre, además de contener altos niveles de ácido úrico . A través de su digestión, los intestino producen pérdida importante de la flora intestinal, ocasionando un estado de toxemia, produciendo estrés en los mismos.
Pescado	El pescado es un alimento para sustituir a la carne porque no contiene grasas saturadas. Si se consume proteína animal debe ser orgánicos/biológicos /ecológicos
Azúcar	La ingestión de 100gr de azúcar provoca en 15´ aceleración del pulso, aumento de la presión sanguínea y de la función renal, aunque aporta energía para el organismo, produce desequilibrios metabólicos
Cereales	Es una de las mejores fuentes de hidratos de carbono. Los integrales completos contienen muchos mas nutrientes y micronutrientes, tales como: arroz integral, trigo, trigo sacarraceno, avena, cebada, quinoa, mijo, maíz
Aceite	Los aceites prensados al frio, cuya densidad líquida se mantiene constante a temperatura normal e incluso fría. Dosis: 2 cucharadas soperas por persona/día

Cont.



Seitán



Tofu



## Semillas

La mejor forma de aportar grasa de buena calidad al organismo o la más natural, semillas ( sésamo, calabaza, girasol) frutos secos (almendras, avellanas, maní, nueces ). Es importante masticarlos bien ya que pueden producir gases. Mejor fuente natural de vitamina E y de proteína de buena calidad

## Proteína vegetal

**Seitán:** es del gluten del trigo, alimento altamente reconstituyente y de buena digestión, su contenido proteico es de 24,7%. Tiene el calificativo de “carne vegetal”. **Tofu:** derivado de la soja amarilla de delicado sabor y textura cremosa y ligera, es el cuajo que se obtiene al cortar la leche de soja, es libre de colesterol, rico en minerales y vitaminas, contiene 4,3% de grasas, siendo 80% insaturadas. **Tempeh:** alimento elaborado a partir de la soja amarilla parcialmente cocinada y fermentada. Contiene 19,5%de proteína, es libre de colesterol,7,5% de grasas casi todas insaturadas, muy digestible. Contiene vitaminas del grupo B



Tempeh



# Limpieza intestinal

Salud

- La salud depende, no solo de lo que ingerimos, sino también la manera en que nuestro tubo digestivo sabe sacarle provecho.

Alimento

- Para que un alimento resulte beneficioso debemos poder digerirlo y asimilarlo.

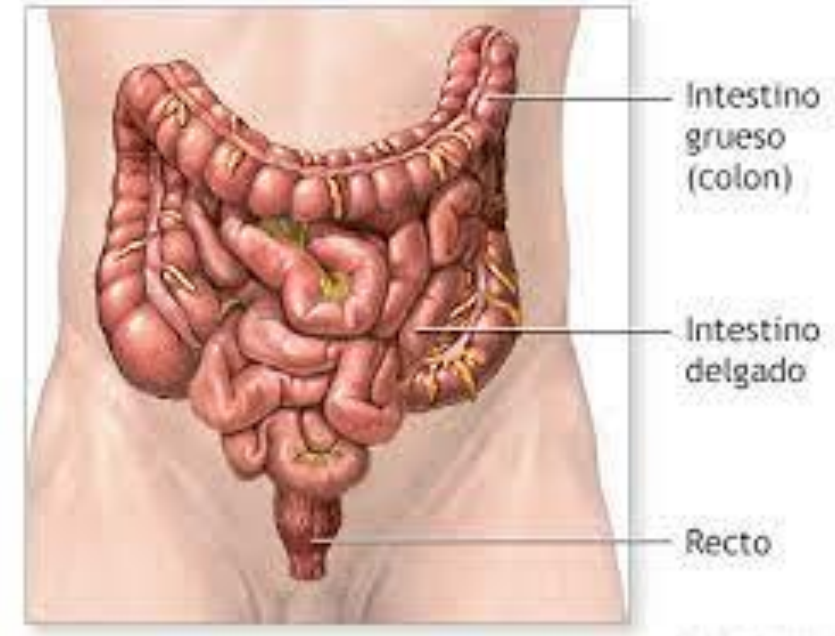
Nutrición

- Para que la nutrición resulte asegurada es indispensable que exista armonía entre la velocidad de la digestión y la del transporte de los alimentos por el tubo digestivo

- Funciones de los intestino:

**Intestino Delgado:** Mide entre 5 a 9 metros. Su función son la digestión y la absorción de nutrientes.

**Intestino Grueso:** Mide 1 a 1,5 metros. Su función es absorción de agua y minerales, la consistencia de las heces y la lubricación del bolo para su tránsito.





# Limpieza intestinal

Cuidar la microbiota o flora intestinal es una herramienta clave para la salud y la prevención de enfermedades crónicas

Proliferan las bacterias patógenas con una gran putrefacción del intestino y cantidades importante de toxinas, que puede producir un desequilibrio en el sistema inmunitario

La Dra. Kousmine observó que la mayoría de los enfermos grave presentaba trastornos crónicos del aparato digestivo: estreñimiento, diarrea, colón irritable, flatulencia debido a la alimentación inadecuada



El Método Kousmine aconseja realizar lavados rectales , la instilación de aceites y de ser posible, las limpiezas del colón, acompañado de un cambio alimenticio para restablecer la salud

# Pasos para hacer el lavado rectal e instilación de aceite



## a) Antes de empezar:

- Debe realizarse por la noche, antes de acostarse, luego de haber ingerido una cena ligera
- El lavado debe realizarse en una sola vez, introduciendo la totalidad del agua
- La instilación de aceite se realiza justo después del lavado

## b) Pasos para realizar el lavado y la instalación de aceite:

- Hacer infusión de manzanilla con 5 bolsitas en 2 litros de agua, hervir por 10 minutos. Dejar enfriar, 37´
- En la bañera o en la cama, colocar el irrigador 50 cm. Por encima del ano. Introducir la cánula, abrir la llave de paso y dejar pasar toda el agua antes de evacuar.
- Masajear el abdomen presionando fuerte en las zonas que notemos más dura.
- Terminado el lavado y si no evacuamos inmediatamente, seguir masajeando el abdomen, apareciendo las ganas a los 20 minutos aproximadamente.
- Una vez evacuado, llenamos la pera o jeringa con 4 cucharadas soperas de aceite de girasol, templado a una temperatura de 30 a 35 grados
- Ajustar la sonda rectal a la jeringa o pera e introducir la sonda rectal lo más profundo posible, acostarse sobre el lado derecho y dejar que el aceite sea absorbido durante la noche para evacuarlo en la mañana

Cont.



## • Material a utilizar

Irrigador



Sonda rectal  
de 30 cm.

Pera



5 bolsitas de  
manzanilla



Aceite  
de  
girasol

- Aspectos a tomar en cuenta:
  - ✓ Si la enfermedad requiere de atención terapéutica inmediata (Cáncer), el proceso se puede realizar a diario por 8 a 10 días, en caso contrario, enfermedad controlada se debe realizar el lavado 2 veces por semana
  - ✓ Será necesaria de 2 a 4 meses de lavados regulares para obtener una acción terapéutica eficaz, pudiendo ser suspendido

- ✓ Se retoma en caso de recaídas por :

Recaída de la enfermedad

Deposiciones con mal olor

Desviaciones alimentarias del método  
Kousmine

Cont.



# Limpieza de colón

Es una limpieza más completa y profunda que un lavado rectal

Requiere de 100 o 150 ml. de agua y dura aproximadamente 1 hora

Este método permite el desprendimiento y la fragmentación de las viejas materias fecales, a lo largo de los años.

## Contraindicaciones

a) Absolutas:

Oclusión intestinal  
Apendicitis

b) Relativas:

Colitis ulcerosa  
Procesos

Hemorroidales

La frecuencia de la limpieza dependerá del estado de salud de la persona, con prescripción médica, espaciados las sesiones entre a 7 días

**Contraindicaciones:**  
**Después de hemorragias**  
**Patologías inflamatorias del intestino**  
**Perforaciones de úlceras**  
**Hipertensión arterial severa, etc.**



# Alcalinización de la orina o EQUILIBRIO ÁCIDO-BASE



La alimentación occidental es muy acidificante. El exceso de proteína animal, productos refinados, café, alcohol ocasiona el aumento de la osteoporosis, dolores crónicos, cansancio, depresión.

La Dra. Kousmine consideraba que el pH de la orina era el indicador de la acidez del organismo. Si el cuerpo está sano, bien nutrido y bien equilibrado, el pH es más o menos el mismo que el de la sangre, entre 7 y 7.5.

Las cifras de pH en el cuerpo humano van entre el 0 y el 14, es decir , si el pH se encuentra entre 0 y 6,9 se dice que es acidez creciente; si el pH es de valor 7 es neutro y si el pH es de valor entre 7,1 y 14 se dice que es alcalinización creciente

Las carencias alimentarias , como vitaminas y oligoelementos produce un bloqueo de la destrucción de algunos ácidos provocando fatiga crónica, sensibilidad a las infecciones y exacerbación

Cont.

Dependiendo de cada órgano o tejido el equilibrio ácido-base dependerá de las condiciones interiores del organismo como de las condiciones externas de él.

Los órganos y aparatos del organismo implicados en la regulación son:

- ✓ El aparato digestivo
- ✓ La sangre
- ✓ El hígado
- ✓ Los pulmones
- ✓ Los riñones
- ✓ Los tejidos de la mesénquima

## Como la **ácidez** de lo que comemos y bebemos afecta al **CUERPO**

### **PULMONES**

Crea exceso de mocos en el cuerpo, manifestandose como tos, problemas de respiración, dolor en el pecho, fatiga, congestión nasal.

### **HUESOS**

Roba minerales esenciales de nuestros huesos como calcio para ayudar a contrarrestar la acidez en el cuerpo, resultado unos huesos débiles o con osteoporosis



### **CEREBRO**

Condiciones Neurológicas como el Alzheimer, demencia, Parkinson's y reduce la claridad mental

### **CORAZÓN**

Ataques al corazón, derrames y enfermedades cardiovasculares

### **HIGADO/RIÑONES**

Más susceptibles al daño de ácidos. Causas de inflamación, úlceras, piedras y cáncer.

### **ESTOMAGO**

Exceso de gases, náuseas, indigestión, reflujo, distensión abdominal, mal aliento, eructos.

### **INTESTINOS**

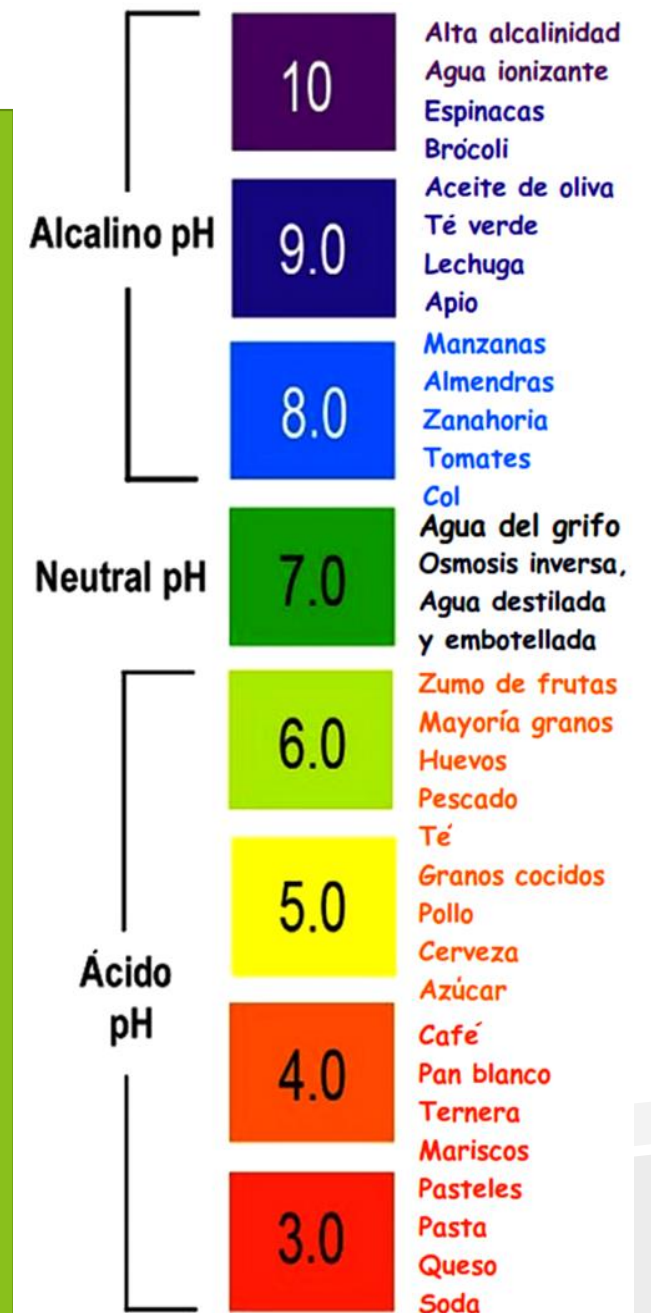
Indigestión, reduce la absorción de nutrientes (vitaminas/minerales deficientes), distensión abdominal, candida

### **PIEL**

Acidosis crónica resulta en eczema, acné, erupciones, todo tipo de dermatitis

# Recomendaciones de la Dr. Kousmine

1. Para garantizar los valores del aparato digestivo se recomienda el uso de sales alcalinizantes que estimulen la secreción ácida fisiológica del estómago, secreciones alcalinas del duodeno y sus glándulas anexas.
2. Cambiar los hábitos alimenticios sobre todo en la noche con el fin de aliviar a los órganos en su misión nocturna de desintoxicación en general y concretamente en eliminar los ácidos
3. Testar uno mismo su pH urinario y determinar la acidosis orgánica con una escala colorimétrica, por un periodo de 8 a 15 días, 3 veces al día





# Suplementación de minerales y de vitaminas

Es importante el aporte diario de antioxidantes, especialmente la vitamina C y E y los minerales zinc, selenio, cobre, sales alcalinizantes, aceite de salmón, un complejo vitamínico, protectores hepáticos y un depurativo





# Modular la respuesta inmunitaria

Esta técnica se trata de la desviación de los anticuerpos y de la inmuno-modulación suave, efectiva en patologías respiratorias y reumáticas

Las sustancias inmunomoduladoras tienen la capacidad de modular la respuesta inmune por un proceso de estimulación o de supresión de ésta

La Dra. Utilizó 7 matrices microbianas de preparaciones farmacéutica :

- Tuberculina Berna
- Staphypan Berna (estafilococos)
- Peptona de carne
- Vacuna Colitique Astier ( colibacilos)
- C.C.B. Pasteur (estreptococos y neumococos)
- Annexine Berna (gonococos)
- Pertussin Berna ( vacuna de la tosferina)

Como cualquier test de alergia se detectaba la reacción de la piel ante las distintas vacunas, buscaba hallar el agente específico de la patología; realizar una desensibilización inmunitaria del agente causal de la enfermedad; y buscaba aumentar la respuesta inmunitaria normal del sujeto



# Referencias digitales

Dialnet (2001): Catherine Kousmine: Somos lo que comemos. Consultado en la pág. :  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4989309>

Kousmine C. (1994): !Salve su cuerpo! Consultado en la pág. Web  
<https://1library.co/document/z3lo2mmz-kousmine-catherine-salve-su-cuerpo.html>

Yumpu (2013): El Método Kousmine. Consultado en:  
<https://www.yumpu.com/es/document/read/14345799/el-metodo-kousmine-salud-nutricion-y-actividad-fisica>

