

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

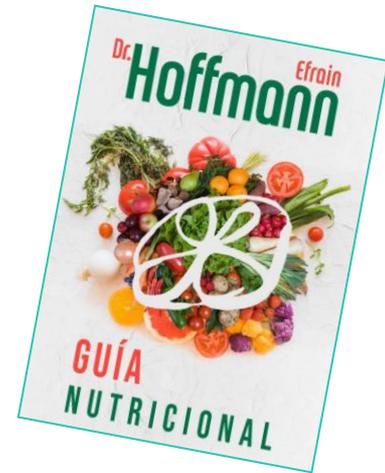
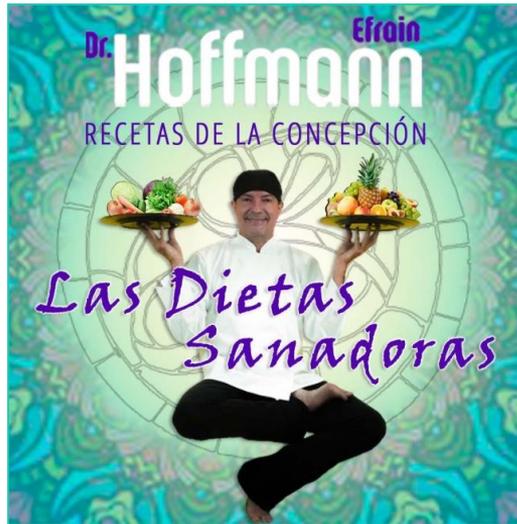


Hoffmann **academia**
de formación holística

Las Dietas Sanadoras

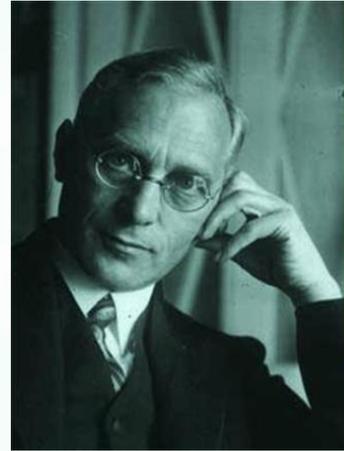
COCINA SANADORA-Gourmet

Sistema de Sanación Holística Hoffmann-SSHH



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

REGÍMENES Y DIETAS



Dr. Max B. Gerson
1881- 1959

- Médico judío alemán nacido en 1881.
- Sufría de fuertes migrañas.
- 80% del sistema inmunológico se encuentra en el intestino.
- Ideo su primera dieta.
- Gracias a su Terapia, curo a un paciente de Tuberculosis Cutánea.

- Tras la II Guerra mundial, se muda y abre su consultorio USA.
- Luego de profundas investigaciones, descubre diferencias entre los enfermos, enfermos crónicos y enfermos con cáncer.
- Rediseña su Terapia.
- El Dr. Gerson fallece de 78 años. Su hija Charlotte, luego fundó el Instituto Gerson en San Diego California.

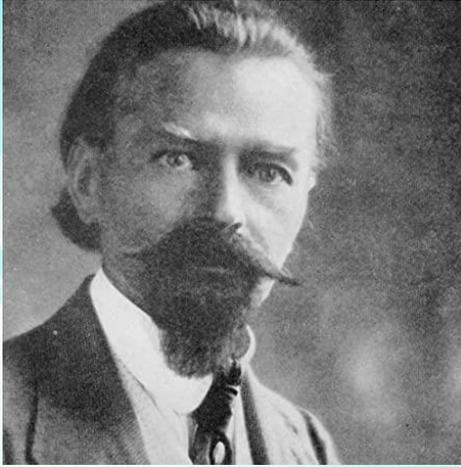
La Terapia Gerson



Objetivo: Aliviar y poner fin a la enfermedad y el dolor en el mundo.



Arnold Ehret



- Nació nació en 1866 en Alemania
- Profesor de dibujo alemán y defensor del ayuno, autor de varios libros sobre dieta, desintoxicación, salud, longevidad, naturopatía, cultura física y vitalismo.
- A los 31 años, el Dr. Gustav Riedlin le diagnosticó la enfermedad de Bright (una inflamación de los riñones).
- Falleció a los 56 años.

Aportes

- Convencido de que el ayuno es la clave para lograr una salud óptima.
- En 1909, denunció la teoría del metabolismo de la albúmina nitrogenada.
- Precursor de la Dieta Amucosa. Ideó una dieta de transición sin moco para las personas que desean recuperar su salud y vitalidad.

¿Qué es la Terapia Gerson?

Es un tratamiento natural que activa la extraordinaria capacidad del cuerpo para curarse a sí mismo a través de una dieta orgánica a base de plantas, jugos crudos, enemas de café y suplementos naturales.

Desintoxicación

Dieta

**Administración de
complementos**



El método Gerson es como un afinado instrumento de precisión donde cada uno de sus componentes desempeña un papel importante en los resultados finales; de no ser así no solo no surtirá sus beneficios, sino que puede incluso generar algunos nuevos problemas y fallas en la salud.

Fundamentos de la Terapia Gerson

OBJETIVO: RECUPERAR LA SALUD Y LA HOMEOSTASIS

- Dieta hiposódica (equilibrio SODIO-POTASIO) e hiperpotásica
- Dieta hipocalórica, baja en grasas y proteínas de origen animal
- Hiperalimentación rica en frutas y vegetales cultivados orgánicamente (no NPK- insecticidas-herbicidas, etc.)
- Detoxicación hepática con enemas de café que dilatan la vesícula biliar y la circulación hepática, aumentan el peristaltismo intestinal y el flujo de bilis, activa la **glutación S transferasa** que erradica los radicales libres electrófilos
- Estimular el metabolismo acelerando la acción tiroidea con yoduros, yodo (solución de Lugol) e incluso hormona tiroidea
- Aporte de ozono intrarectal para mejorar la oxigenación celular



Dieta de la Terapia Gerson



Consumir una gran cantidad de nutrientes de jugos orgánicos frescos y alimentos sólidos crudos y cocidos, proporcionando al cuerpo una súper dosis de enzimas, minerales y nutrientes que se asimilan fácilmente.

Estas sustancias luego descomponen el tejido enfermo en el cuerpo, mientras que los enemas de café ayudan a eliminar las toxinas del hígado. La oxigenación suele ser más del doble, ya que la deficiencia de oxígeno en la sangre contribuye a muchas enfermedades degenerativas. El metabolismo también se estimula mediante la adición de suplementos de tiroides, potasio y otros, y evitando las grasas animales pesadas, el exceso de proteínas, sodio y otras toxinas.

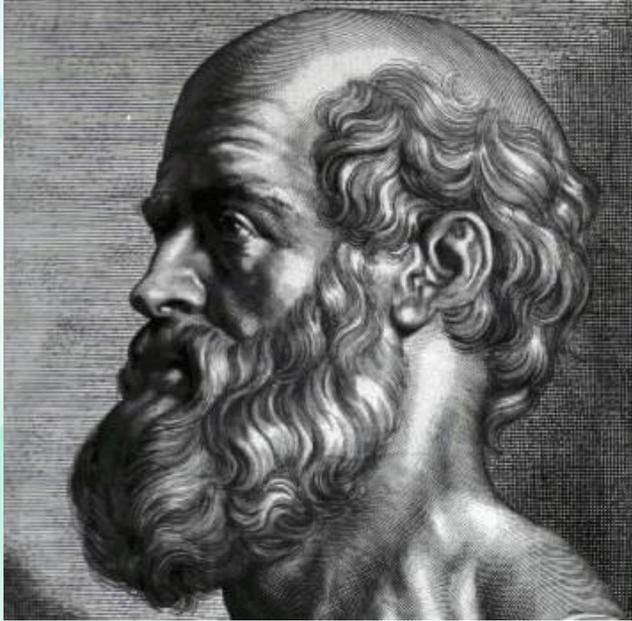
DIETA

Con una nutrición generosa y de alta calidad, una mayor disponibilidad de oxígeno, desintoxicación y un metabolismo mejorado, las células y el cuerpo pueden regenerarse, volverse saludables y prevenir futuras enfermedades.

Naturalmente rica en vitaminas, minerales, enzimas, micronutrientes y extremadamente baja en sodio, grasas y proteínas. Además de los jugos Gerson, los pacientes comen tres comidas completas a base de plantas, recién preparadas con frutas, verduras y granos integrales cultivados orgánicamente. Una comida típica incluirá ensalada, vegetales cocidos, papas al horno, sopa de Hipócrates y jugo, con frutas frescas, vegetales y otros refrigerios disponibles entre comidas y jugos.



Hipócrates



- Se cree que nació en la isla de Cos, Grecia (460 a. C.)
- Primero en describir y clasificar las enfermedades, en agudas, crónicas, endémicas y epidémicas.
- Desarrolló protocolos médicos para una estricta limpieza del paciente y del médico, y métodos de observación y diagnóstico.
- Consideraba que la alimentación, el clima y la ubicación geográfica del paciente influyen en su salud, formuló una serie de prescripciones dietéticas de acuerdo a las estaciones y recomendaciones de ubicaciones idóneas para asegurar el equilibrio de los humores, y por tanto la salud; por lo que adquirió prestigio unánime e inmediato.

SOPA DE HIPOCRATES

Sopa esencial en la Terapia Gerson. Se consume en el almuerzo y la cena.

Sencilla y sin condimentos. *Del libro Terapia Gerson: Cura del Cáncer y otras enfermedades crónicas de Charlotte Gerson y Beata Bishop.*

Ingredientes:

2 libras de papas

1,5 libra de tomates

3-4 tallos de apio (en los países donde se consigue la raíz de apio, utilizar 1 raíz de apio en vez de los tallos)

1 raíz mediana de perejil

1 ajo porro grande o mediano

2 cebollas medianas

ajo al gusto y un poco de perejil



PASOS PARA SU ELABORACIÓN

1. Lavar bien toda la verdura y cortarla en cuadritos.
2. Poner las verduras en una olla grande, agregar agua hasta cubrir los vegetales.
3. Poner a cocinar. Cuando empiece a hervir el agua, bajar el fogón y cocinar 1,5 – 2 horas hasta que toda la verdura quede suave
4. Pasar la sopa por el molino de comida que elimina la fibra gruesa.
5. Servir caliente.



JUGOS

Recién exprimido de alimentos crudos, proporciona la forma más fácil y efectiva de una nutrición de alta calidad. Al hacer jugos, los pacientes pueden absorber los nutrientes y las enzimas de casi 15 libras de productos agrícolas todos los días, de una manera fácil de digerir y absorber.

Todos los días, un paciente consume múltiples, vasos de 8 oz. de tres jugos principales: zanahoria, zanahoria-manzana y el jugo verde Gerson.

Estos jugos se preparan cada hora a partir de frutas y verduras frescas, crudas y orgánicas, usando un exprimidor de dos pasos o un exprimidor de masticación que se usa con una prensa hidráulica separada.



DESINTOXICACION

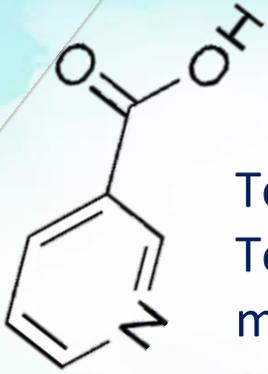
Las enfermedades degenerativas hacen que el cuerpo sea cada vez más insuficiente de excretar adecuadamente los materiales desecho, lo que suele provocar insuficiencia hepática y renal.

Los enemas de café son el principal método de desintoxicación de los tejidos y la sangre en la Terapia Gerson, siempre tomados en proporción al volumen diario de jugo.

Los enemas de café cumplen esta tarea esencial, ayudando al hígado a eliminar los residuos tóxicos del cuerpo. La Terapia Gerson también utiliza aceite de ricino para estimular el flujo de bilis y mejorar la capacidad del hígado para filtrar la sangre.



SUPLEMENTOS



Todos los medicamentos utilizados en relación con Terapia Gerson se clasifican como productos biológicos, materiales de origen orgánico que se suministran en cantidades terapéuticas. Los suplementos utilizados en la Terapia Gerson incluyen: un compuesto específico de potasio, solución de Lugol, hormona tiroidea, enzimas pancreáticas y niacina. Cada suplemento tiene un propósito biológico específico y no pretende ser un sustituto de la ingesta nutricional.



Productos y Alimentos prohibidos en la Terapia Gerson, ya que paran el proceso curativo

- Todas las carnes, huevos, mariscos y otras proteínas animales.
- Todas las proteínas en polvo, incluidas las fórmulas lácteas y veganas.
- Todos los productos lácteos, incluidas la leche y los quesos, pero se excluye el yogur natural, sin grasa, que se permite después de 6 a 8 semanas de dieta.
- Todos los productos de soja, como el tofu, el miso y la leche de soja.
- Ciertos vegetales, como los champiñones, pimientos picantes, verduras de zanahoria, de rábano, hojas de mostaza y espinacas crudas.
- Frijoles secos y legumbres, pero se permiten las lentejas a los 6 meses si gozas de buena salud.
- Ciertas frutas como la piña, las bayas y los aguacates.

Productos y Alimentos prohibidos en la Terapia Gerson, ya que paran el proceso curativo

- Brotes de semillas como las de alfalfa:
- Especias como la pimienta negra, el pimentón, la albahaca y el orégano.
- Bebidas: agua con gas, zumos comerciales, sodas, café y sustitutos del café (con o sin cafeína), té negro y tés sin hierbas que contienen cafeína.
- Todas las bebidas alcohólicas.
- Condimentos como la salsa de soja, salsa tamari, aminoácidos líquidos y mostaza, entre otros.
- Todos los pasteles, muffins y dulces.
- Polvo de hornear y bicarbonato de sodio.
- Otros artículos prohibidos son la pasta de dientes, el enjuague bucal, tintes para el cabello, cosméticos, desodorantes, lápiz labial y lociones. Por ello, el Instituto Gerson proporciona una lista de productos de higiene alternativos que contienen ingredientes permitidos para los pacientes.

Utensilios de cocina no tóxicos para la Terapia Gerson

- ✓ **Acero inoxidable**
- ✓ **Gres**
- ✓ **Vidrio**
- ✓ **Cerámica esmaltada**
- ✓ **Acero esmaltado**
- ✓ **Hierro fundido esmaltado (recomendado sobre el hierro fundido regular porque el esmalte es más fácil de limpiar, no libera una cantidad excesiva de hierro y no requiere mantenimiento con aceite)**
- ✓ **100% cerámica (debe ser libre de plomo y aluminio)**
- ✓ **Ollas de cocción lenta (deben ser libres de plomo)**
- ✓ **Se recomienda una tapa ajustada y una base gruesa**

Condiciones tratadas con éxito con la Terapia Gerson

(Sociedad Argentina de Medicina Biológica y Holística)

- Acné
- Adicciones
- Alergias
- Anemia
- Espondilitis anquilosante
- Artritis
- Asma
- Cáncer
- Candidiasis
- Hipersensibilidad
- Química
- Fatiga
- Crónica
- Constipación
- Enfermedad de Crohns
- Síndrome de Cushings
- Depresión
- Diabetes
- Enfisema
- Endometriosis
- Epilepsia
- Fibromialgia Fibroides
- Herpes Genitales
- Gota
- Enfermedad cardiaca
- Hemorroides
- Hepatitis

Referencias Electrónicas

https://es.wikipedia.org/wiki/Max_Gerson

<https://gerson.org/>

https://nanopdf.com/download/el-dr-gerson-y-la-cura-del-cancer_pdf

<http://sambyh.com/terapia-gerson.html>

https://es.slideshare.net/gabbiacher/terapia-gerson-libro-completo-en-pdf?from_action=save

<https://prodavinci.com/hipocrates-y-la-invencion-de-la-medicina/>

<http://www.masalladelgluten.com/2014/03/sopa-de-hipocrates-de-la-terapia-gerson.html>

https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/mca/pacient_e/gerson-pdq#_9

Cortometraje: The Beatiful truth (La Hermosa Verdad)



GRACIAS POR SU ATENCIÓN...

“La fuerza natural dentro de cada uno de nosotros es el mayor sanador de todos”

Hipócrates

