

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

**Cocina Sanadora Gourmet**



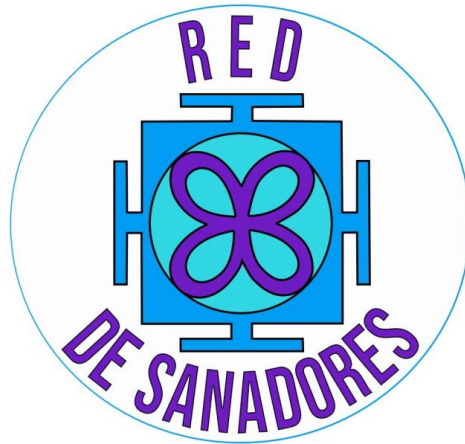
*Hacienda La Concepción*

---

HOTEL & SPA



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





*Hoffmann* **clínica**  
holistic health

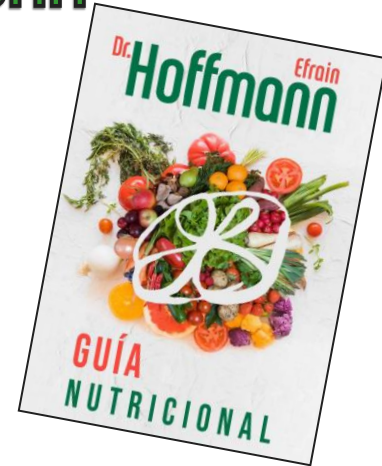


*Hoffmann* **academia**  
de formación holística

# Las Dietas Sanadoras

## COCINA SANADORA@Gourmet

**Sistema de Sanación Holística Hoffmann-  
SSH**



## 4º. MÓDULO - TRANSICIÓN

1. REGÍMEN DE LAS DIETAS SANADORAS SSHH. Dietas de transición 2 y 3. Inclusión de comida masticable, proteínas y grasas.
2. DIETAS Y REGÍMENES: Naturismo / Dieta de los colores / Antidieta / Dieta para estar en la Zona / Pritikim Program / Dieta de los biotipos glandulares / Dieta de los Grupos sanguíneos / Dieta Celíaca / Dieta Paleo / Dieta Atkins y Queto
3. ESPECIES Y AROMÁTICAS / Proteínas vegetales / Edulcorantes alternativos
4. TÉCNICAS BÁSICAS DE COCINA (PRÁCTICA): presentación, “mise en plase”, decoración, etc. Concurso de Jugos verdes- Dietas 2 y 3 de TRANSICIÓN.

# Las Dietas Sanadoras

## REGÍMEN SANADOR

### FASE DETOX

- Dieta 0 – Ayuno
- Dietas 1

### FASE TRANSICIÓN

- Dietas 2 - 3

### FASE NUTRICIÓN

- Dieta 4 - Régimen Antienvjecimiento
- Dieta 5 – Régimen Alimentación Sana

# ESTILO DE VIDA FILOSOFIA

- Dieta yóguica
- Dieta Ayurvédica
- Vegetarianismo-  
Ovolactovegetariano
- Arnold Ehrett(1866-1922)  
Alemania
- DR. Maximilian Bircher-Benner  
(1867-1939) Suiza
- Dr. Max B. Gerson 1881-1959  
Alemania-USA
- Catherine Kousmine 1904-  
1992 Rusia-Suiza
- George Ozawa Japón
- Veganismo

# DIETAS O REGÍMENES

- Naturismo
- Antidieta
- Dieta para estar en la  
Zona
- Pritikim Program
- Dieta de los biotipos  
glandulares
- Dieta de los Grupos  
sanguíneos
- Dieta Celíaca
- Dieta Paleo
- Dieta Atkins y Queto
- Régimen de la Dietas  
sanadoras

# REGÍMENES Y DIETAS

1. Naturismo
2. Dieta de los colores
3. Antidieta
4. Dieta para estar en la Zona
5. Pritikim Program
6. Dieta de los biotipos glandulares
7. Dieta de los Grupos sanguíneos
8. Dieta Celíaca
9. Dieta Paleo
10. Dieta Atkins y Queto
11. Régimen de la Dietas sanadoras





# NATURISMO



# CONCEPTO



Ideología que defiende el empleo de medios naturales en todos los aspectos de la vida, especialmente para conservar la salud y tratar las enfermedades

"En el propio organismo reside la capacidad curativa frente a las enfermedades"



# NATURISMO

Es una filosofía de vida basada en la armonía del individuo consigo mismo y con su entorno. Abarcando los niveles físico, intelectual y moral. Considera imprescindible vivir de acuerdo con las Leyes de la Naturaleza y servirse de ella para preservar la salud. Los Naturistas cuentan para ello con medios naturales como: baños de agua y sol, vapor, aire puro, ejercicio, ciertas dietas vegetarianas, ayuno y nudismo.

El naturista J. Steven Dulin además de comulgar con los principios generales del naturismo señala que el progreso económico y los recursos materiales sólo constituyen un verdadero avance cuando éstos contribuyen al mantenimiento de la salud del individuo y a su desarrollo cultural y personal en plena libertad e igualdad .

## Bases del naturismo como filosofía de vida

- La adhesión a la existencia de un orden natural del que todos formamos parte, la urgencia por retornar a dicho orden eliminando todo género de *artificialismo* y la fe en que ello conducirá al perfeccionamiento progresivo de las personas, distintas entre sí, pero integradas en un orden no únicamente social sino ampliamente natural y de manera *espontánea*.
- La existencia de un orden natural, es un orden en equilibrio que se perpetúa a sí mismo y que tiene como principal elemento la equidad.
- Según los naturistas El falso progreso nos aparta de tal orden mediante una ficción, el *Artificialismo*, ya que esto es la causa de todos los odios, guerras o epidemias. Estos olvidan los agentes infecciosos incontrolables, las grandes afecciones telúricas y climatológicas y la inevitable competencia por la supervivencia de los seres vivos, incluidos los humanos.

- El conjunto de leyes naturales que constituyen el *orden natural* serían las mismas para la naturaleza, la sociedad y la humanidad. De ahí nacería la necesidad del retorno del humano hacia el orden pretendidamente natural, cuya armonía restablecida sería un reflujó de la vida.
- Para alcanzar tal retorno son necesarios caminos de regeneración: la alimentación natural (*somos lo que comemos*), la abolición de estructuras sociales opresivas (las jerarquías, habitualmente impuestas, están presentes hasta en seres tan poco evolucionados como la mayoría de los insectos) y la desnudez física que conduce a la psicológica (fuente de diferencias personales escandalosas y biológicamente impuestas).
- La tendencia vegetariana en el naturismo

# Los principios básicos del naturismo

- La Vida aparece y se mantiene cuando confluyen unas condiciones favorables de calor, humedad, luz y aire oxigenado, junto con una alimentación sana.
- Las Leyes Naturales no pueden ser transgredidas.
- No se puede curar sin eliminar la toxemia del organismo, que es la verdadera causa de la enfermedad.
- El Ser Humano no es carnívoro ni omnívoro, sino vegetariano.
- Sobriedad en la comida, y que ésta sea lo más natural posible.
- De acuerdo con las teorías naturistas si actuamos siguiendo estos principios podemos evitar hasta cierto grado el envejecimiento.

## ORÍGENES DEL NATURISMO

El naturismo como movimiento se originó en Alemania a principios del Siglo XX bajo el nombre de *Körper Kultur* (cultura del cuerpo libre). impulsa el retorno a la naturaleza mediante la adopción de una forma de vida despojada de los vicios de la civilización. Proponían quitarse la ropa, dejar de comer carne, de fumar y de tomar bebidas alcohólicas. Además, el cambio de hábito podía acompañarse de actividades físicas al aire libre.

Para poder poner en práctica lo que hasta entonces no era más que teoría, a partir de 1903 se crean centros nudistas ( *Freilichtpark*, Parque de la luz libre) en Alemania. Francia fue uno de los países europeos en los que más rápidamente se expandió el movimiento. En 1920, el periodista **Marcel Kienné de Mongeot** creó el *Club Sparta*.

En 1930 los doctores Gaston y André Durville fomentaron el naturismo a través de numerosos libros y de la creación de Heliópolis, en la Isla de Levante. En EE.UU. fue un inmigrante alemán, Kurt Barthel, quien fundó The American League for Physical Culture (ALPC, en español, Liga Americana para Cultura Física), en diciembre de 1929. El Nazismo, cerró los centros naturistas y quemó todos los libros que hablaban de esta práctica. Los adeptos al movimiento tuvieron que hacer descansar sus deseos de libertad hasta que terminara la guerra. Recién ahí recomenzaron lentamente las actividades naturistas y se crearon varios centros y playas en diferentes destinos europeos como Grecia, Yugoslavia, Francia, Austria, Inglaterra y Estados Unidos.

Actualmente el naturismo es muy popular en todo el mundo y tiene centros en diferentes puntos geográficos del planeta. Existe una asociación que nuclea a todos sus adeptos, la **Federación Naturista Internacional**, con sede en Amberes, Bélgica y se editan guías en varios idiomas para los de este tipo de turismo.



# ANTECEDENTES HISTORICOS DEL NATURISMO

▶ Como Movimiento social  
Nace en alemania,  
durante el siglo xx

▶ En el siglo XIV

Es considerado  
como un proceso  
curativo físico  
dietético

▶ Para el renacimiento

Se genera interes en el  
estudio del hombre y la  
naturaleza como un todo

▶ Montaigne, en 1530

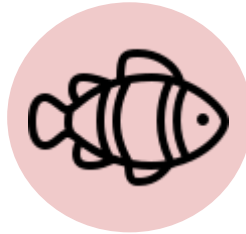
Define que la naturaleza  
como una unidad  
governante y que alejarse  
de ella atrae enfermedades

**En todos se tiene como factor común una conciencia firme de la autocuración a través de un estilo de vida Natural**

# LAS DIETAS Y REGIMENES NATURITAS

consisten en eliminar  
las grasas animales  
para depurar el  
organismo.

SUELEN  
INCLUIR:



Pescados



Legumbres



Cereales



Fruta

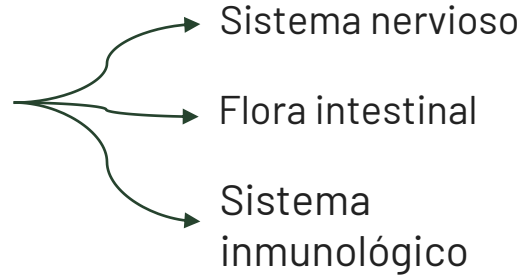


Lácteos

# PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA DIETA NATURISTA

Basados en la medicina hipocrática. tendencia a la , tendencii aa generar dietas funcionales que incluyan todos los grupos de alimentos

Aparato  
digestivo



Alimentación  
sencilla  
Sin alimentos  
adulterados

Ejercicio físico  
diario

Eliminar  
toxinas  
Del organismo

Consumir  
Alimentos  
vegetales

Amar a otros  
y a la  
naturaleza

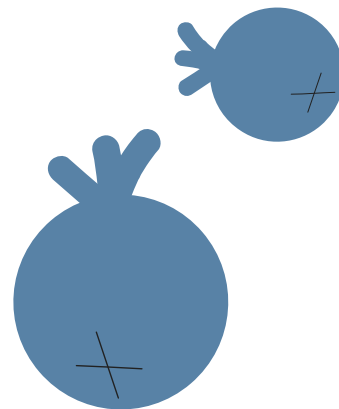
# PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA DIETA NATURISTA

Basados en la medicina hipocrática

Trabajar con  
satisfacción y  
regularidad

Fortalecer la  
resistencia del  
organismo con  
baños

Fortalecer las  
creencias divinas



# NATURALISMO DEL SIGLO XXI

## Considera:

- Las realidades de las condiciones de vida en la actualidad.
- Los avances de investigaciones científicas de los últimos años, como por ejemplo el genoma nutricional, estudia los alimentos que modifican el ADN/ARN del genoma humano y permiten identificar alimentos específicos que nos protegen de los xenobióticos (tóxicos). Tales como:

Cúrcuma Zanahoria  
Jengibre Pomelo  
Uva Aceite de lino

protége la función mitocondrial,  
atrae oxígeno y genera energía

- Utilizar los recursos para estimular al cuerpo humano a responder funcionalmente (auto desintoxicación, a través del sistema Hígado 'intestino, riñones, pulmones, piel)
- Existen alimentos que aportan azufre, ayudando al hígado a suplementar el que se consumen los metales pesados, tales como:

Brócoli Ajo  
Cebolla Cereales  
Legumbres

# BENEFICIOS del régimen naturalista



## PROMUEVE

El cuidado y equilibrio  
del hombre y su entorno



## ESTIMULA

El sistema  
desintoxicante sea  
hígado, intestino,  
riñones, pulmones, piel



## ACTIVA

El sistema inmunológico  
a través de la  
alimentación sana

# PROCESO DE CAMBIO A UN RÉGIMEN DE ALIMENTACIÓN

Valorar la salud



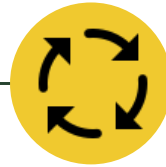
Crear conciencia  
De cambio de hábitos



plantear  
Objetivos



Llevar el  
pensamiento  
A la acción



Existen factores que no podemos controlar, por eso debemos ayudar a nuestro organismo, a:

Mejorando hábitos

Disminuyendo impactos negativos

