Desintoxícate
y gana bienestar con la Cura de savia y zumo de limón

PUBLIRREPORTAJE



Ya son casi 30 años que Ediciones Obelisco publicó la primera edición española del libro *La Cura de savia y zumo de limón,* la Cura Neera, una obra en la que K.A. Beyer explica las ventajas que nos ofrece esta Cura para desintoxicar nuestro organismo, reducir peso superfluo, fortalecer el sistema inmunológico, aumentar la vitalidad, recuperar el equilibrio interior, etc.

Exceso de trabajo, alteraciones del sueño, dietas desequilibradas y cargadas de alimentos altamente procesados o poco saludables, estrés, exceso de estímulos que nos bombardean a todas horas… **Nuestro día a día está cargado de elementos que nos van desgastando, nos hacen engordar y nos roban energía,** que pueden acabar pasando factura a nuestra salud.

Son muchas las personas que, a pesar de intentar cambiar de hábitos y mejorar su alimentación, no acaban de encontrarse bien. El descanso no les cunde, se sienten agotadas, necesitan comer constantemente para llenar un vacío interior… Muchas veces, todos estos síntomas nos indican que el cuerpo está llegando a un estado de saturación y sobrecarga que impide su buen funcionamiento. Para poner remedio a esta situación, puede resultar de gran ayuda recurrir a uno de los remedios más antiguos y poderosos que existen para recuperar el equilibrio y el bienestar: **el ayuno.**

Esta práctica milenaria solía hacerse ingiriendo solo agua, pero de este modo se corre el riesgo de dejar al cuerpo sin determinados nutrientes imprescindibles para nuestro bienestar y sobre todo para el buen funcionamiento de nuestro cerebro y músculos durante un ayuno. Con el objetivo de evitar este problema, hace años el naturópata hawaiano Stanley Burroughs propuso una alternativa al ayuno tradicional, que luego se popularizo en muchos países por su amigo suizo K.A. Beyer con el libro *La Cura de savia y zumo de limón.*

Aprovechar la capacidad curativa del cuerpo

Tras cada jornada, durante la noche, nuestro cuerpo se ve sometido a un breve ayuno natural que permite reparar algunos daños que requieren atención urgente. Sin embargo, este ayuno nocturno, que rompemos con el **des-ayuno,** no es lo suficientemente largo como para lograr una mejoría clara. Si queremos notar un cambio profundo, conviene prolongarlo de algún modo, ya sea prescindiendo del desayuno o de la cena, aumentando así la cantidad de horas de ayuno nocturno, o realizando una cura completa que nos lleve a no ingerir alimentos sólidos durante varios días.

El proceso de digestión de los alimentos supone el 30% del gasto energético diario. Durante el ayuno con la Cura de Savia y zumo de limón, nuestro organismo extrae la energía de las reservas acumuladas en el cuerpo y aprovecha la energía libre para realizar un trabajo de curación y de eliminación de toxinas. Por este motivo, **aunque la Cura no es un tratamiento para una enfermedad en concreto, cuando se realiza enseguida se notan cambios positivos en la salud:** mejora la circulación sanguínea, depura el aparato digestivo (durante la Cura completa de 10 días se evacua importante cantidad de materia fecal y residuos acumulados en el intestino); pérdida de peso con poca o sin hambre (pasados los primeros días el cuerpo llega a un estado de equilibrio donde no se siente hambre); desaparece la retención de líquidos porque el ayuno con el sirope de savia y limón permite limpiar el aparato renal; aumenta la lucidez mental, ayuda a mejorar la memoria, la atención, la capacidad de concentración, se gana vitalidad…..

SE PUEDE REALIZAR LA CURA DE SAVIA SIN NOTAR LA FATIGA FÍSICA Y MENTAL QUE SUELE ACOMPAÑAR A LOS AYUNOS A BASE DE AGUA

El Sirope de Savia, el ingrediente básico de la Cura

Según explica K. A. Beyer, una de las peculiaridades del Sirope de Savia, que se obtiene de diferentes especies de palmeras del sur de Asia y de arces de los bosques de América del Norte y Canadá, es que contiene una amplia variedad de micronutrientes, entre los que se encuentran oligoelementos como el hierro, zinc, manganeso, potasio, sodio… Además, su índice glucémico es bajo (IG 35), con lo que permite mantener los niveles de azúcar estables durante el ayuno. De este modo, **se puede realizar la Cura sin notar la fatiga física y mental que suele acompañar a los ayunos a base de agua,** y que normalmente obliga a las personas que los realizan a modificar considerablemente su actividad cotidiana.

CURA COMPLETA Y AYUNOS INTERMITENTES

En el libro, se explican las diferentes opciones que nos ofrece la Cura con savia y zumo de limón, para que cada persona pueda elegir la que le resulte más conveniente:



La información de este articulo ha sido extraída del libro:

LA CURA DE SAVIA Y ZUMO DE LIMÓN
K.A. Beyer – Ediciones Obelisco
P.V.P.: 8,95€

- **CURA COMPLETA:** dura de 7 a 10 días, en los cuales solo debe ingerirse el preparado de sirope de savia de palma y arce y zumo de limón. Se puede complementar con alguna infusión. Beber de 8 a 12 vasos al día del preparado.
- **SEMIAYUNO:** consiste en prolongar el ayuno nocturno sustituyendo el desayuno y/o la cena por 2 o 3 vasos del preparado de sirope de savia y zumo de limón. Se recomienda una duración de entre 10 y 30 días.
- **OPCIÓN 50:50:** se realizan 3 días de semiayuno, seguidos de 3 días de la Cura completa y otros 3 días de semiayuno.
- **UNA VEZ POR SEMANA:** se elige un día a la semana para dar descanso a nuestro cuerpo. A lo largo de ese día, solo se beben de 8 a 12 vasos del preparado, agua e infusiones.

CÓMO ELABORAR EL PREPARADO

Para un vaso grande del preparado se necesitan:
- 2 cucharadas soperas de zumo de limón fresco (aproximadamente ½ limón).
- 2 cucharadas soperas de Sirope de Savia Neera de palma y arce y una pizca de pimentón picante en polvo (cayena) (opcional).
- Mezclar en un vaso de agua mineral (aprox ¼ de litro) tibia o fría, como prefieras.

EL SIROPE DE SAVIA NEERA SE VENDE EN HERBOLARIOS, DIETÉTICAS Y PARAFARMACIAS ESPECIALIZADAS.