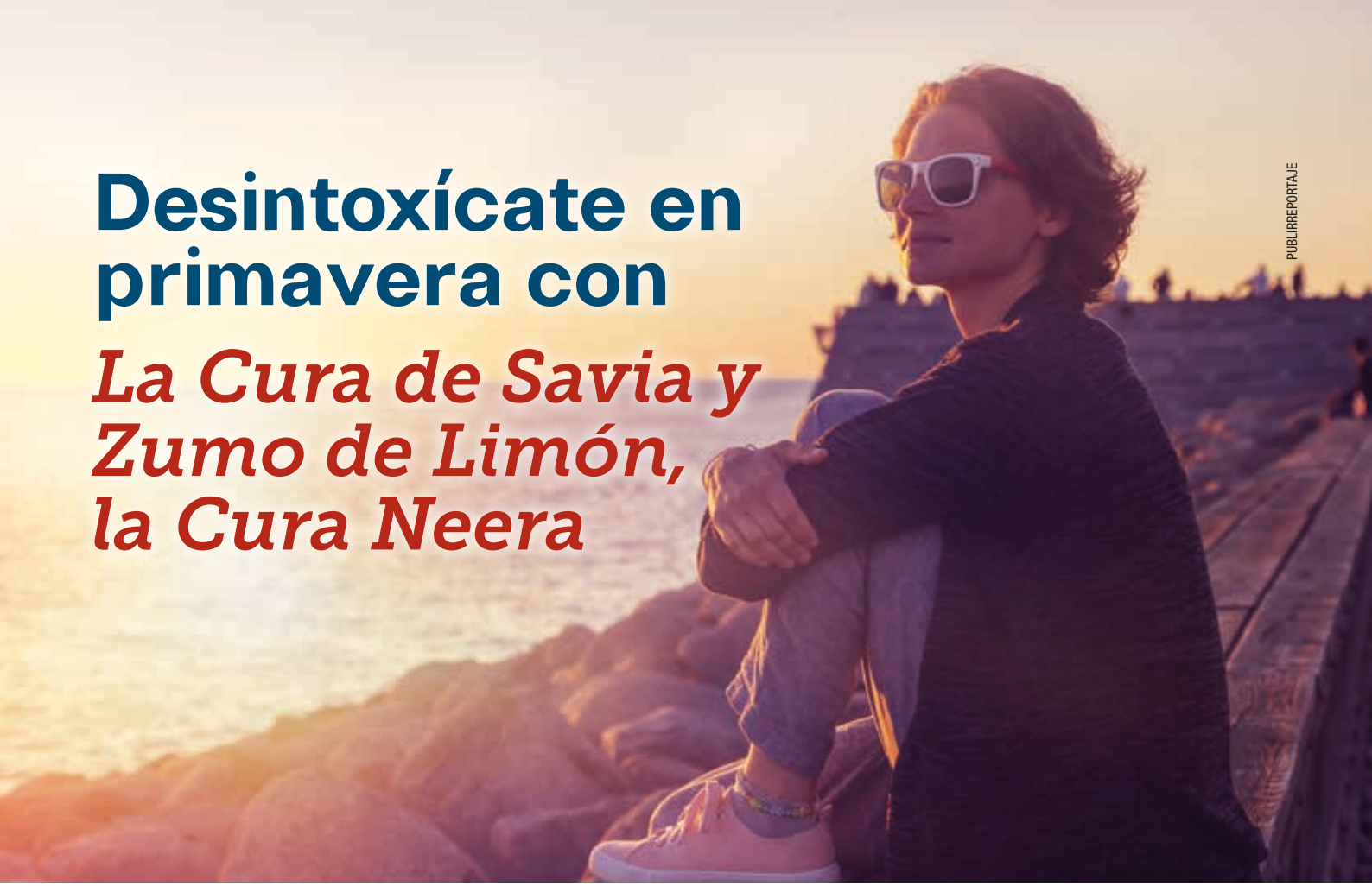
PUBLIRREPORTAJE

Desintoxícate en primavera con *La Cura de Savia y Zumo de Limón, la Cura Neera*



La Cura del Sirope de Savia Neera es un método sencillo que puede seguir todo el mundo. Reconocido y practicado desde hace décadas

El cambio de temporada es un momento ideal para "reiniciar" el organismo, algo así como hacer un "reset" a nuestro cuerpo y nuestro ánimo para poder disfrutar a fondo del nuevo ritmo de vida, más al aire libre, que la primavera permite. Como en invierno tendemos a comer más y movernos menos, descargar el cuerpo de las toxinas acumuladas y renovarlo por dentro con algunas técnicas bien realizadas como el ayuno completo o intermitente, nos servirá para estar más activos, sanos y de mejor humor.

Cuando comemos, nuestro organismo absorbe los nutrientes útiles y procura eliminar los que le son extraños o que le perjudican; pero no está siempre en condiciones de hacer esta selección porque lo sobrecargamos, o también porque lo que comemos contiene demasiados ingredientes dañinos o poco aconsejables. Aunque los alimentos sean sanos, también nos dejan residuos que se acumulan en algunos tejidos y órganos, sobre todo en los intestinos.

Por eso es bueno ayunar de vez en cuando, es decir, reducir o prescindir de comida sólida, porque de esta manera dejamos que el organismo pueda hacer el trabajo de limpieza necesario y de forma totalmente natural. Si observamos los animales cuando están enfermos veremos cómo buscan instintivamente alguna hierba que les purgue, cómo ayunan y se curan.

Ayunar es una costumbre muy saludable, el tiempo de ayuno es, además, un momento ideal para llevar a cabo un poco de tarea personal de desarrollo y bienestar interior, eligiendo música y lecturas que puedan inspirarnos. No todos los beneficios del ayuno suelen verse a primera vista, pero al cabo de cierto tiempo los seguidores de los ayunos periódicos se muestran más radiantes y vitales.

La Cura de Sirope de Savia Neera es un método sencillo para depurar profundamente todo el organismo y reducir peso superfluo

Originalmente los ayunos se seguían solo con agua. Estos son realmente severos y requieren, sobre todo al inicio, una notable fuerza de voluntad. Una de las ventajas de esta Cura de Savia, también llamada en muchos países Cura Neera, es que permite ponerla en práctica sin que ello suponga un esfuerzo excepcional, tanto en fuerza de voluntad como para el propio organismo. Hay que tener en cuenta que nuestro cuerpo invierte en el proceso digestivo alrededor del 30% del total de energía consumida.

El ingrediente principal de La Cura es el Sirope de Savia Neera, una mezcla de los mejores siropes de palma y arce, que además de ser muy rico en oligoelementos y otros nutrientes, está compuesto mayoritariamente de carbohidratos de lenta absorción (IG35).

Los carbohidratos de lenta absorción son beneficiosos porque refuerzan y alimentan las células del cerebro y los músculos. Debido a ello durante el ayuno no suelen producirse efectos secundarios tales como fatiga, irritabilidad, nerviosismo, falta

de concentración y rendimiento, si se lleva a cabo la Cura correctamente.

Y, por otra parte, la Cura Neera ayuda también a liberarse de la dependencia de medicamentos y estimulantes, como el café, el alcohol, el tabaco, etcétera, y previene el envejecimiento prematuro, gracias a la regeneración de las células.

Existen varias modalidades de realizar la Cura Neera, más o menos largas, más o menos profundas, pero todas tienen en común la purificación de nuestro organismo y un claro aumento del bienestar:

La Cura completa Neera y los ayunos intermitentes

Opción 1. La Cura completa, la original, a base de ayuno: Esta es la manera original más profunda y efectiva de desintoxicarnos. Dura de 7 a 10 días, en los cuales sólo debe ingerirse el preparado* de Sirope de Savia de palma y arce, ningún otro alimento. Cada día se tomarán de 8 a 12 vasos grandes de este preparado, repartidos a lo largo del día. Se complementa con una infusión laxante suave antes de la primera toma del día y otra antes de acostarse. Durante la Cura se podrá tomar abundante agua e infusiones. Después de la Cura se debe hacer una transición alimentaria correcta de dos a tres días, con fruta, zumos, caldos vegetales, etc., y se recomienda continuar con unas bases de nutrición sanas.

Para una Cura completa se necesitan aproximadamente 2 litros de Sirope de Savia. **Duración recomendada: de 7 a 10 días.**

Opción 2. El semi-ayuno: Mientras dormimos ayunamos, es decir, no ingerimos alimentos y dejamos que el organismo se regenere y purifique gracias a la energía no consumida durante la digestión y asimilación de alimentos. Con el desayuno interrumpimos este proceso de recuperación y auto limpieza del ayuno nocturno.

El propósito del semi-ayuno es prolongar este periodo de ayuno nocturno, sustituyendo el desayuno y/o cena por 2 o 3 vasos del preparado, ofreciendo así al organismo más tiempo para su descanso y recuperación.

Para que el semi-ayuno sea más eficaz, conviene suprimir determinados alimentos, ya que su contenido en toxinas retrasaría la acción depurativa. Son, por ejemplo, la sal, embutidos, carnes rojas, fritos, pan blanco, harinas refinadas, café, alcohol, bebidas carbónicas, lácteos, etc.

Este semi-ayuno se recomienda como preparación para aquellas personas que quieran llevar a cabo la Cura Neera completa y para quienes no se sientan preparados para hacerla, pero quieren reducir peso y mejorar su salud.
Duración recomendada: entre 10 y 30 días.

Opción 3. 50:50: Este ayuno intermitente consiste en 3 días de semi-ayuno, seguido de 3 días de la Cura completa, seguido de otros 3 días de semi-ayuno. Esta es la forma más fácil de iniciar la desintoxicación, si usted nunca la ha hecho antes. Esta versión también se adapta muy bien a los compromisos sociales de algunas personas.
Duración recomendada: 9 días.



Opción 4. Una vez por semana: La mayoría de nosotros nunca damos un descanso a nuestros órganos digestivos y de eliminación. Día tras día se coloca una carga continua en nuestro sistema. Estar sin alimentos sólidos durante un día le da a nuestro organismo la oportunidad de descansar y depurarse por un día. No es demasiado difícil, ayuda a reducir el sobrepeso y a mantener el peso después de una Cura completa.

Para esta versión se elige un día de la semana y solo se beben de 8 a 12 vasos del preparado, agua e infusiones según su gusto.
Duración recomendada: un día por semana.

BENEFICIOS DE LA CURA NEERA:

- Pérdida de peso
- Desintoxicación
- Aumento de vitalidad
- Mejora de la digestión y la circulación
- Sueño más profundo
- Pelo brillante y uñas más fuertes
- Mayor resistencia a la enfermedad
- Aumento de la concentración y claridad de pensamientos
- Actitud más positiva
- Sensación de paz interior

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.
→ **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.



Para más comodidad, se puede preparar en una botella de agua de litro y medio, añadiendo 12 cucharadas soperas de Sirope de Savia y el zumo de tres limones, preferentemente recién exprimidos.

La información recogida en este artículo ha sido extraída del libro: La Cura de Savia y Zumo de Limón