

Publirreportaje

La cura de savia y limón

Ideal para desintoxicar, perder peso superfluo y aumentar el bienestar

1 ¿Qué es la cura?

La cura está basada en la milenaria terapia del ayuno. Ayunar significa vivir por un tiempo determinado de las propias reservas. Ayunar no es “pasar hambre”, con la cura de savia y zumo de limón tan solo los dos primeros días solemos tener sensación de hambre. Además, mientras se realiza la cura, el cuerpo aprovecha para deshacerse de los detritus, toxinas y grasas superfluas que se han ido acumulando en el organismo, permitiendo a los órganos regenerarse, reactivar su funcionamiento y potenciar las facultades mentales, la concentración y la memoria.

Aparte de la Cura Completa (opción 1), que es la versión original y a la vez la más eficaz para desintoxicar nuestro organismo y perder peso, existen otras opciones más suaves para depurarnos y se describen a continuación:

2 ¿Cómo se hace?

Opción 1: La cura o ayuno completo

Solo debe ingerirse el preparado de sirope de savia de palma y arce, ningún otro alimento. Cada día se tomarán de 6 a 10 vasos grandes de preparado, uno cada dos horas aproximadamente. Para un vaso de preparado se necesitan: 2 cucharadas soperas de Sirope de Savia, zumo de medio limón, agua y opcionalmente una pizca de cayena. 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 o tres días con fruta, zumos, caldos vegetales, etc. Se recomienda continuar con unas bases de nutrición sanas.

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, purifique y recupere la energía consumida durante la digestión. Con el desayuno interrumpimos este proceso de limpieza interna.

El propósito del semi-ayuno es prolongar este periodo de ayuno nocturno, sustituyendo el desayuno y/o la cena por 2 o 3 vasos del preparado, como se indica en la Opción 1. Con la ingestión de esta bebida no se interrumpe el ayuno nocturno. Así se le ofrece al organismo más tiempo para su descanso y recuperación.



Para que el semi-ayuno sea más eficaz, conviene suprimir los siguientes alimentos, que por su contenido en toxinas retrasan la acción depurativa: 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 completa o para quienes no se sientan preparadas para hacerla, pero quieren reducir peso y mejorar su salud.

Duración recomendada: Entre 10 y 30 días.

Opción 3: “50:50”

Consiste en 3 días de semi-ayuno + 3 días de la cura completa + 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 a la semana”

La mayoría de nosotros nunca le da a nuestros órganos digestivos la posibilidad de un descanso. Día tras día se coloca una carga continua en nuestro sistema.

Estar sin alimentos sólidos durante un día le proporciona a nuestro organismo la oportunidad de descansar y depurarse por un día; no es demasiado difícil y ayuda a reducir el sobrepeso y mantener el peso después de la cura completa. Para esta versión se elige un día de la semana y sólo se bebe de 6 a 10 vasos del preparado, agua e infusiones según su gusto.

3 ¿Con qué se hace?

La cura se hace con sirope de savia de arce y de palma, esta combinación garantiza el suministro equilibrado de minerales. No estaríamos bien alimentados si lo hiciéramos solo con sirope de arce, del que hay mucho en el mercado, pero su uso es básicamente para repostería y edulcorante.

El auténtico sirope de savia está compuesto por la savia de arce C+ de cultivo ecológico certificado y la savia de palma, obtenida de palmeras crecidas en plena selva tropical. El sirope de arce que se utiliza para hacer la cura ha de ser de grado C+, que es la última y más rica cosecha del arce que aporta al cuerpo muchas más sales minerales y oligoelementos que el sirope de arce grado A, el más corriente. Así como en el hemisferio norte hay sólo un tipo de arce que produce savia, también en el trópico hay una sola clase de palma de cuya savia se obtiene esta miel, la palma de arén. El sirope de palma contiene la cantidad de sodio y potasio necesarios para el funcionamiento de las células y la desintoxicación del cuerpo. Mezclándolos en la proporción correcta se obtiene el sirope de savia, muy rico en oligoelementos y otros nutrientes, que garantizan el éxito de la cura.

4 Preparación

Para un vaso grande del preparado se necesita:

- Dos cucharadas soperas de zumo de limón fresco (aprox. medio limón)
- Dos cucharadas soperas del auténtico sirope de savia.
- Una pizca de pimienta de cayena en polvo (pimentón picante). Optativo.

Estos ingredientes se mezclan en un vaso con agua tibia o fría, al gusto de cada uno.

5 Función eliminatoria

Como la cura de savia y zumo de limón es una cura de desintoxicación, conviene que nos ayudemos con el proceso de eliminación. Es importante evacuar diariamente, el resultado será mejor cuanto más se elimina.

A la mayoría de las personas les sirve tomar una infusión laxante de plantas. Tome una por la mañana, al levantarse y otra por la noche, antes de acostarse.

Otro método consiste en tomar agua con sal. Se prepara un litro de agua con dos cucharaditas de sal marina o sal del Himalaya. Tome todo el litro por la mañana con el estómago vacío. En media hora, esta agua salada limpia muy bien todo el tracto digestivo. Este método no es recomendable para personas hipertensas.

Otra forma de lavar el intestino es mediante un enema de uno o dos litros. Esto es también un método eficaz para contrarrestar la sensación de hambre aguda que puede presentarse al primer día de la cura.

La purgación es un punto principal en esta cura, porque las impurezas que el cuerpo desecha, por el efecto de la cura, deben realmente ser evacuadas para que no se depositen en otra parte del organismo.

Para más información:

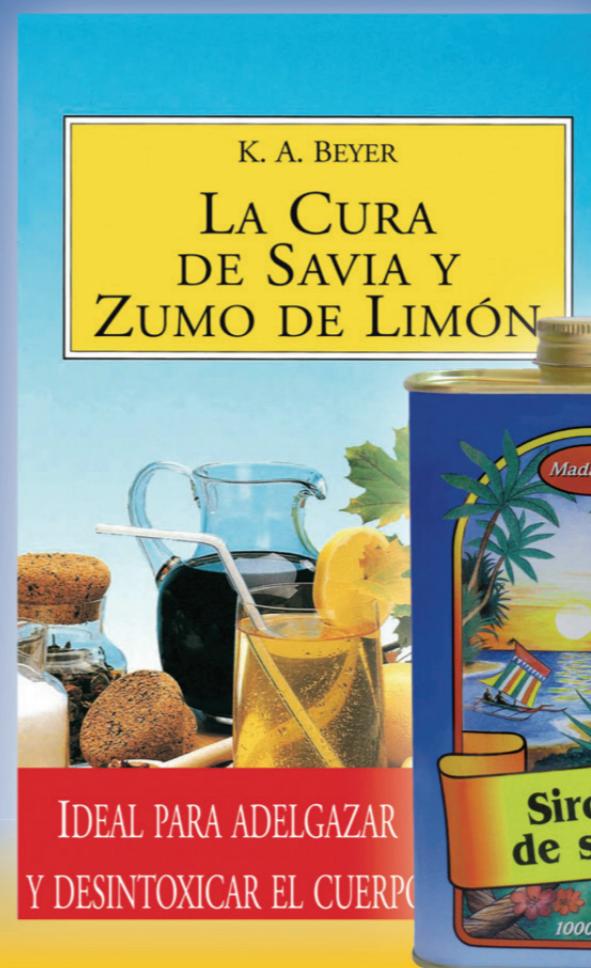
K.A. Beyer. *La Cura de Savia y Zumo de Limón*. Ediciones Obelisco.

Tel: 93 665 76 06

EVICRO SOL

MADAL BAL

La cura de savia y zumo de limón



Mezcla especial de los mejores siropes de palma y de arce

Sin conservantes
Sin colorantes

el único
el auténtico
el original

Derechos de reproducción:

Para los textos: Creative Commons, citando autoría y con hipervínculo al original.

Para las fotos: Copyright.

INFORMACIÓN / BLOGS / COMUNIDAD / DIRECTORIO



LA TIERRA SALUD VIDA SOSTENIBLE



Porelcambioglobal

EN CIFRAS:

90.000 visitas mensuales

11.200 suscriptores

REDACCIÓN: contacto@elcorreodelsol.com

PUBLICIDAD: publicidad@elcorreodelsol.com