

Trinkfasten - eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Fasten in seinen unterschiedlichen Formen gilt in vielen Kulturen als wunderbarer natürlicher Weg, Körper und Seele von Ballast zu befreien und einen neuen Anstoß zu einer bewussteren Lebensweise zu finden. Ziel des Fastens ist seit alters her auch die innere Reinigung und die Stärkung der geistigen Kräfte.

Fasten mit dem Neera-Drink - ideal im Alltag*

Eine Variante des Trinkfastens ist die Neera-Kur, die auf Stanley Burroughs, einen Heilpraktiker aus Hawaii, zurückgeht. Mit dem Neera-Drink aus mineralreichem Baumsirup und frischer Zitrone, der während der Fastenkur wichtige natürliche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie Energie in Form von Kohlenhydraten liefert, ist diese Variante besonders bei aktiven und berufstätigen Menschen beliebt.



Die Pluspunkte der Neera-Kur:

- **einfach:** schnelle Zubereitung des Drinks aus wenigen Zutaten
- **praktisch:** Sie können den Tagesbedarf an Neera-Drink am Morgen zubereiten und überall hin mitnehmen.
- **alltagstauglich:** Die natürlichen Vitalstoffe und Kohlenhydrate im Neera-Drink schenken Energie während des Fastens.
- **flexibel:** Ob als Trinkfastenkur, Entlastungstag, Teilfasten, mit Buchingerfasten oder Trennkost kombiniert - passen Sie die Neera-Kur Ihren individuellen Bedürfnissen an!
- **wohlschmeckend:** Für Fastenerfahrene ist der Neera-Drink eine willkommene Abwechslung, aber auch als natürliches „Energie“-Getränk ist er beliebt (beim Wandern, etc.).
- **ayurvedisch ausgewogen:** auch Vata-Typen können mit der Neera-Kur fasten

*Bei gesundheitlichen Problemen sollten Sie bitte nur in Absprache mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker fasten.

„Nach 10 Tagen Neera-Kur habe ich auf Trennkost umgestellt, behalte aber 1-2 Neera-Tage pro Woche bei. Die Verbindung von Neera und Trennkost ist ideal für mich.“ - Elisabeth Häussler

zur Verfügung gestellt von gebrauch.info

„Eine Super-Kur, vor allem, wenn man nebenbei noch arbeiten muss. Ich war während der ganzen Fastenkur (10 Tage) voller Power, Schwung und Elan. Mit der leckeren Mischung aus Baumsirup, Zitronensaft und Cayenne-Pfeffer ist es eine Freude zu fasten.“ - Sylvia Rauch, „Art of Beauty“, Berlin

Das Herz der Neera-Kur:

Die Basis der Neera-Trinkfastenkur ist der *Neera-Drink*: eine harmonische Kombination aus Neera-Baumsirup, frischem Zitronensaft (bio), einer Prise Cayenne und reinem Wasser. Dieser schmackhafte Drink liefert wichtige natürliche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, sowie Energie in Form von Kohlehydraten, die das Fasten sinnvoll unterstützen.

- *Neera-Baumsirup* ist eine ayurvedisch ausgewogene Mischung aus dem Sirup von 5 ausgesuchten Palmsorten Südostasiens und hochwertigem Ahornsirup Grad C* aus den Wäldern Kanadas. Palmsirup wird durch sorgfältiges Eindicken aus Palmsaft („Neera“) gewonnen, der in Asien seit Urzeiten als „lebensspendender Nektar“ gilt. Der kalium- und natriumreiche Sirup von Arenga-, Kitul-, Nipah-, Palmyra- und Kokospalmen aus den Palmgärten ökologisch arbeitender Kleinbauern ergänzt ideal die Mineralstoffe des Ahornsirup Grad C* (Eisen, Magnesium, Zink, Mangan, Kalzium). Die Kohlenhydrate liefern Glykogen für Muskeln, Gehirn und Nerven.



(Wir freuen uns, dass der Erlös aus der Neera-Ernte es den Kleinbauern-Gemeinschaften ermöglicht, ihre Kinder zur Schule zu schicken.)

- *Frischer Zitronensaft* mit seinem natürlichem Vitamin C und Kalium unterstützt die Leber und wird basisch verstoffwechselt.
- *Cayennepfeffer* gibt dem Getränk seinen „Pfiff“ und rundet die 6 ayurvedischen Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, scharf, bitter und zusammenziehend bzw. herb) ab.

Die Neera-Kur schenkt Ihnen Zeit

Haben Sie sich schon einmal bewusst gemacht, wieviel Zeit wir normalerweise mit Einkaufen, Zubereiten und Essen verbringen? Während der Neera-Kur steht Ihnen dank ihrer Einfachheit auf einmal ganz viel Zeit zur Verfügung.

Genießen Sie diese freie Zeit und nutzen Sie sie - für Bewegung, Entspannung (Lesen, Atemübungen, Yoga, Meditation, Tai Chi) oder andere schöne Dinge, die Sie sich schon lange einmal vorgenommen hatten. Freuen Sie sich über die kreativen Energien, die nach den ersten Fastentagen erwachen, über das Gefühl innerer „Losgelöstheit“ und eine verfeinerte Sensibilität. Erleben Sie die Kur als einen „Kick“ für positive Veränderungen in ihrem Leben.

Die Kuranleitung in Kurzform:

1) Vorbereitung:

Bestimmen Sie Zeitraum und Zeitpunkt des Fastens. Bei abnehmendem Mond fastet es sich leichter. Besorgen Sie sich die Zutaten für die Neera-Kur: Zitronen (bio), 1 bis 1 1/2 Liter Neera-Baumsirup (für 7-10 Tage), Cayennepfeffer, dazu Indus-Himalayasalz zur Darmspülung (alternativ Stoffwechselsalz), einen milden Abführtee und verschiedene Kräuter- oder Ayurveda-Tees (z. B. Pfefferminztee, ayurvedischen Fasten-tee, etc.) Trinken Sie am Vorabend der Kur eine Tasse milden Abführtee.

2) Das tägliche Programm:

- Beginnen Sie am Morgen sofort mit einer Darmreinigung. Sehr effektiv ist das Trinken von Salzwasser - 2 leicht gehäufte TL Indus-Himalayasalz (alternativ Meersalz, kein Kochsalz!) auf 1 Liter warmes Wasser - das spült den Darm innerhalb einer Stunde gründlich durch. Alternativen sind z.B. Glaubersalz, F.X. Passagesalz oder ein Einlauf.

- Bereiten Sie sich den Tagesbedarf an Neera-Drink (1-3 Liter oder 6-12 Gläser) zu. Für 1 Liter brauchen Sie ca. 5-7 EL Neera-Sirup, 5-7 EL frischen Zitronensaft, etwas Cayennepfeffer und reines Wasser, kalt oder warm. (Pro Glas: 2 EL Neera-Sirup, 2 EL frisch gepresste Zitrone, eine Prise Cayenne auf 3 dl Wasser) Trinken Sie je 2 Gläser Neera-Drink zu den „Mahlzeiten“, oder wann immer sie das Bedürfnis danach verspüren. Zusätzlich können Sie reines Wasser und Kräutertee zu sich nehmen. Wichtig sind mind. 3 Liter Flüssigkeit pro Tag (ohne Salzwasser gerechnet), um die Ausscheidung zu fördern. Feste Nahrung, Kaffee, Milch etc. gehören nicht in die Trinkfastenkur, auch keine Nahrungsergänzungsmittel.



- Eine Tasse milder Abführtee am Abend hilft, verhärtete Reste im Darm zu lösen, die mit dem Salzwasser am nächsten Morgen ausgespült werden.

3) Die Aufbau- und Übergangstage - Übergang zu fester Nahrung:

- 1.Tag: frisch gepresster Orangensaft, abends einen Apfel (gut kauen). Den Neera-Drink können Sie beliebig weiter verwenden.
2. Tag: frisch gepresste Fruchtsäfte, etwas Obst, eine leichte Gemüsesuppe mittags oder abends.

Die Kurdauer - 5 Fasten-Varianten:

- 1) Die „klassische“ Version: 7-10 Tage Neera-Trinkfasten ohne feste Nahrung (längeres Fasten nur mit Betreuung)
- 2) Die Kurkur: 3 bis 5 Tage Neera-Trinkfasten - ideal als Einstieg für Fasten-Unerfahrene
- 3) Der regelmäßige Neera-Tag: ein- bis zweimal pro Woche ein reiner Trinktag - oder an den beiden Vollmond- und Neumondtagen (ein guter Ausgleich, z.B. nach Festtagen)
- 4) Neera-„Light“ - ein Teilfasten: über 1-2 Wochen ein bis zwei Mahlzeiten am Tag ausfallen lassen, stattdessen den Neera-Drink (z.B. als „Dinner-Cancelling“). Trennkost-Variante: mittags eine „Eiweißmahlzeit“ mit Salat, sonst Neera-Drink.
- 5) Das „Masters“-Programm: 1-2 mal Neera-Trinkfasten (klassische Version) im Jahr, dazwischen regelmäßige Trinkfastentage.

3. Tag: frisch gepresste Säfte, Gemüsesuppe und etwas gedünstetes Gemüse. Zur Unterstützung der Darmtätigkeit empfiehlt sich im Anschluss für einige Tage täglich ein Esslöffel eingeweichte Leinsamen oder Flohsamen. Um die Regenerationskräfte des Körpers zu stärken, ist für den gereinigten Organismus nach dem Fasten natürliche Nahrungsergänzung besonders sinnvoll, z.B. *Apibal aktiv plus*-Kapseln mit Blütenpollen, Perga und Gelée-Royale.

Hinweis: Die Aufbau- und Entlastungstage sind genauso wichtig wie die Kur selbst. Es ist ein großer Fehler, ein schlafendes Verdauungssystem mit Fett oder Eiweiß zu wecken oder zu schnell zu viel zu essen. Nach 5-10 Tagen Trinkfasten sind 3-4 Aufbau- und Entlastungstage nötig, um den Körper wieder an feste Nahrung heranzuführen. (TIP: Aufbau nach Buchinger) Nutzen Sie die Kur als Einstieg in eine bewussteren, stärker pflanzlichen Ernährung.



Natürliche Nahrungsergänzung

Ein gereinigter Organismus nimmt Nährstoffe besonders gut auf. Daher empfehlen wir ab dem 4. Übergangstag als Ergänzung zu einer vollwertigen Ernährung täglich 1-3 Kapseln *Apibal aktiv plus* mit einer hochwertigen Kombination aus Blütenpollen, Gelée Royale und Perga (Bienenbrot) - idealerweise über mindestens 2-3 Monate hinweg.

zur Verfügung gestellt von www.neera-kur.de



Apibal Aktiv Plus - die Kraft der Bienen

In aufgeschlossenem (mikronisiertem) und von Bienen fermentiertem Blütenpollen (Perga oder Bienenbrot) sind die wertvollen Inhaltsstoffe für den Körper wesentlich besser verfügbar. In Kombination mit Gelée Royale, der Lebensnahrung der Bienenkönigin, ergibt sich eine besonders hochwertige natürliche Nahrungsergänzung für den modernen Menschen. Aktive Menschen, Sportler, Berufstätige, Senioren sowie Männer und Frauen über 45 schätzen dieses „Plus“ an konzentrierter Naturkraft besonders. Das enorme Vitalstoffspektrum von aufgeschlossenem Blütenpollen, Perga und Gelée Royale umfasst über 50 verschiedene lebenswichtige Stoffe: Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente (z.B. Vit. A, B-Komplex, C, D und E, sowie Kalium, Zink, Eisen, Phosphor, Kupfer und Silizium), dazu Enzyme, Pflanzenhormone, Lecithin und ätherische Öle, die das körperliche und geistige Wohlbefinden sowie die Abwehrkräfte unterstützen.



1 Kapsel *Apibal aktiv plus* enthält: 390 mg aufgeschlossenen (mikronisierten) Blütenpollen, 40 mg Gelée Royale und 40 mg Perga (Bienenbrot). Packung zu 30 oder 100 Kapseln

„Die Neera-Kur sollte ein neuer Anstoß zu einer besseren Ernährung sein. Ich war erstaunt, wie topfit ich mich während der 9-Tage-Kur fühlte.“
- Karl Pfitzke (68 J.), Linsengericht

Viele weitere hilfreiche Details, sowie Erfahrungsberichte und Anschriften von Therapeuten und Fastengruppen und -zentren finden Sie unter:
www.neera-kur.de

Stempel:

Haben Sie Fragen? Dann kontaktieren Sie uns unter:
info@neera-kur.de
Madal Bal GmbH, An der Würm 28, D-81247 München
Tel. 089-12 02 15-0 (zwischen 11-14 Uhr) Fax: 089-12 02 15-29
Aktualisierungsstand Gebrauchz.info November 2011

Trinkfasten für Körper, Geist und Seele



Ein natürlicher Weg zu mehr Wohlbefinden und Lebensfreude aus Hawaii

www.neera-kur.de