


# NEERA szirup

# A NEERA szirup, a természetes ízélmény

A NEERA szirup egyedülálló keveréke a cukorjuhar és több délkelet-ázsiai pálmafaj nedvének, amelyet a svájci Puris AG fejlesztett ki, tartósítószer nélkül.



# Juharszirup kincse

A cukorjuhar csak kora tavasszal, nagyjából 4–6 hétig ad nedvet. Egy liter juharszirup előállításához 40–50 liter nedvet kell besűríteni, így minden cseppje értékes.



A juharszirupot már az észak-amerikai őslakosok is készítették: a fák édes nedvét addig forralták, amíg szirup nem lett belőle. A NEERA sziruphoz sötét, intenzív ízű juharszirupot használnak, amely karakteres, karamelles ízt ad az italoknak és ételeknek.

# Pálmaszirup: Édes nedvek a trópusi családi gazdaságokból

A NEERA szirup pálmaszirupja a kókusz-, arenga-, kitul-, nipah- és palmyrapálma nedvének természetes keveréke, amelyet kis családi gazdaságokban gyűjtenek és nyílt tűzön sűrítenek be.



# Kíméletes feldolgozás

A NEERA szirupot a svájci Puris AG fejlesztette ki. A juhar- és a pálmaszirupot összekeverik, szűrik és hőkezelik, tartósítószer hozzáadása nélkül.



Az összekevert és megszűrt szirupot legalább 30 percig 80 °C-on hevítik, majd ezen a hőmérsékleten fémdobozokba töltik, amelyeket azonnal lezárnak. Tartósítószert nem adnak hozzá, és vegyi feldolgozási eljárást sem alkalmaznak. A töltőberendezést forró gőzzel és vízzel tisztítják.

# Alapital receptje

Az alapital elkészítése egyszerű és gyors. **Friss citromlé, NEERA szirup** és cayenne bors keveréke különleges ízt ad. Az ital ízletes és frissítő, így remek választás bármikor a nap folyamán.




Készítsd el az alapitalt könnyedén: keverj össze 2 evőkanál frissen facsart citromlevet, 2 evőkanál NEERA szirupot, egy késhegynyi cayenne borsot és 2–2,5 dl vizet. Hidegen vagy melegen is fogyasztható, és a friss citrom használata kiemeli az ízeket. Tipp: a cayenne bors helyett gyömbérrel is elkészítheted.

# Konyhai ötletek

**Fedezd fel a NEERA szirup sokoldalú felhasználási lehetőségeit az ételekben!**

A NEERA szirup **természetes édesítő**, amely tökéletesen kiegészíti a teákat, italokat és különböző ételeket. Édes íze és gazdag aromája révén minden fogásban kiemelheti az ízeket, így érdemes kreatívan használni.

Használj NEERA szirupot a reggeli zabkásádban vagy joghurtodban, hogy gazdagabb ízt kapj! Salátaöntetekhez is kiváló, hiszen a juharszirup édesítő hatása remekül harmonizál a savanyú citromlével és az olívaolajjal. Készíts citrusos frissítőket felfrissüléshez a nyári napokon!

*Készíts finomat!*

## Teák

A NEERA szirup ideális édesítő a gyógynövényteákhoz, mint a borsmenta vagy a kamilla.

## Frissítők

Készíts citrusos frissítőt narancs- vagy grapefruitléből szódával és NEERA sziruppal!

## Reggeli

Adj NEERA szirupot a zabkásádhoz vagy joghurtodhoz, hogy különleges ízélményt nyújtson!

## Salátaöntetek

Keverj össze NEERA szirupot citromlével és olívaolajjal, hogy ínycsiklandó öntetet készíts!

# Mi a NEERA kúra?

- Hagyományos, rövid, folyadékalapú étkezési program: néhány napig a szilárd ételt NEERA szirupból, friss citromléből, cayenne borsból és vízből készült ital váltja fel.
- Munka mellett is beilleszthető: az italt elég reggel egyszer elkészíteni, és egész nap kéznél van.
- A szirup energiát ad, de a napi kb. 2 liter ital nagyjából 500–600 kcal-t tartalmaz, ami jóval kevesebb a szokásos napi bevitelnél.
- Sokan 1–3 nappal kezdenek. Egészséges felnőttek önállóan legfeljebb 3 napig végezzék; hosszabb kúrába csak orvosi felügyelettel kezdj.
- A kúra nem gyógymód: a tartós eredmény kulcsa a kiegyensúlyozott étrend utána.



# Így csináld

- Napi adag (kb. 2 liter): 1,5 dl NEERA szirup, 1,5 dl frissen facsart citromlé, egy késhegynyi cayenne bors és 1,7 liter víz. Rázd össze egy 2 literes palackban.
- Igyál belőle egy pohárral, amikor megjön az étvágyad – a nap folyamán nagyjából 8 pohárral.
- Emellett igyál bőven tiszta vizet vagy cukrozatlan gyógyteát (borsmenta, kamilla, csipkebogyó).
- Pihenj többet a szokásosnál, és ezekre a napokra ne tervezz megterhelő edzést.
- Ha szédülsz, erősen gyengének érzed magad vagy rosszul vagy, hagyd abba a kúrát, és egyél.
- Visszaállás: az első nap gyümölcslé és zöldségleves, másnap könnyű zöldséges, gyümölcsös fogások, utána fokozatosan a megszokott étrend.






# Mit mond a tudomány?

- Egy 7 napos vizsgálatban, ahol juhar- és pálmaszirupos citromos italt fogyasztottak, ugyanazok a változások az azonos kalóriájú placeboitalt kapó csoportban is megjelentek: a hatás a kevesebb elfogyasztott energiának volt köszönhető, nem magának a szirupnak.[1]
- A „méregtelenítő” étrendekre nincs megbízható klinikai bizonyíték: a szervezet méregtelenítését a máj és a vese végzi, minden nap.[2]
- Mire jó tehát a NEERA kúra? Egyszerű, jól tervezhető módja egy-két könnyű, folyadékalapú napnak, amely után érdemes kiegyensúlyozottan étkezni.



Források:
[1] Kim M. J. és mtsai: Nutr Res, 2015. doi:10.1016/j.nutres.2015.04.001
[2] Klein A. V., Kiat H.: J Hum Nutr Diet, 2015. doi:10.1111/jhn.12286

# Tudatos fogyasztás

A NEERA szirup cukortartalmú édesítő: 100 g-ja 280 kcal energiát és 67 g szénhidrátot tartalmaz, amelyből 58,5 g cukor. Ezért mértékkel fogyaszd, a változatos, kiegyensúlyozott étrend részeként.



Zabkásához, joghurthoz vagy salátaöntethez egy-egy kanálnyi bőven elég az ízhez. A NEERA szirup nem helyettesíti a változatos étrendet. 3 napnál hosszabb, kizárólag folyadékalapú étkezésbe csak orvosi felügyelettel kezdj.

# Fontos tudnivalók a NEERA szirupról

- Cukorbetegség, várandósság, szoptatás, gyógyszerszedés vagy krónikus betegség esetén fogyasztás előtt kérd ki orvosod véleményét.
- Gyermekeknek étkezést helyettesítő italként nem ajánlott.
- A citromos ital savas: fogyasztás után öblíts vízzel, és fogmosással várj fél órát.
- Tárolás: hűvös, száraz helyen; felbontás után hűtőben.
- A pontos összetételt és tápértéket a termék címkéje tartalmazza.



# Egészségedre! Koccint veled a HelloVital csapata.




## Jó tudni

Független webshop vagyunk: 2019 óta válogatunk neked vitaminokat és étrend-kiegészítőket. A NEERA szirupot azért szeretjük, mert egyszerű, és sokféle módon használható.

- **Juhar- és pálmaszirup**
- **Svájci fejlesztés**
- **Karakteres, karamelles íz**
- **Tartósítószer nélkül**