

Očistiť sa,
zosilniť
a schudnúť!



NEERA® PRÍRODNÁ DETOXIKAČNÁ A REVITALIZAČNÁ KÚRA

Detoxikačná kúra NEERA®

NEERA® [čítať *níra*] je účinná a osvedčená detoxikačná a revitalizačná diéta, ktorá stimuluje prečistujúci proces nášho tela a zároveň usporaja nás pocit hladu nahradením pevnej potravy čistým, prírodným a výživným nápojom. Diétu vyvinul pred viac ako 50 rokmi skúsený havajský naturopat Stanley Burroughs. Odvtedy sa stala veľmi populárnu v mnohých krajinách na svete.

Liečivé účinky pôstu ľudia poznajú tisíce rokov. Hippokrates, otec západnej medicíny, predpisoval pôstne kúry pri liečbe mnohých chorôb. Počas pôstu môžu naše zažívacie a vylučovacie orgány odpočívať a zamerat' sa na vnútorné prečistovanie. Telo tak získava priležitosť zbaviť sa nahromadených toxických látok a rozložiť poškodené, odumreté a nepotrebné bunky, ako aj nadbytočné tukové zásoby..

Prečo sa potrebujeme prečistiť...

Ludské telo má zázračnú schopnosť vyliečiť a očistiť samo seba. Žiaľ, v dnešnom svete je väčšina toho, čo konzumujeme, pre telo zbytočná, ak nie priamo škodlivá – nasýtené tuky, nadmiera bielkovín, rôzne konzervačné látky a chemické prisady. Rad chemikálií a toxinov sa tiež nachádza priamo v našom prirodzenom prostredí, odkiaľ sa do nášho tela dostávajú dýchaním, pokožkou alebo zažívacím ústrojenstvom.

Tento toxický náklad môže ohrozíť naše zdravie. Podľa homeopatickej, naturopatickej, ajurvédskej a tradičnej čínskej medicíny je zvýšená miera toxinov v tele príčinou všetkých chorôb. Tiež klasická medicína pozná spojenie medzi niektorými toxickými látkami a konkrétnymi ochoreniami, a stále viac si uvedomuje previazenosť medzi toxicitou rôznych látok a zdravím.

Ešte predtým, než zvýšená hladina toxinov v našom organizme vyvolá nejaké ochorenie, často sa prejaví vo forme prvotných príznakov. Medzi bežné prejavy patri únava a pocit letargie, podráždenosť, nervozita, zažívacie problémy a zápcha, bolesti hlavy, časté nachladnutia a znižená imunita, nespavosť či rôzne kožné vyrážky. Prírodná kúra neera® účinne pomáha telu zbaviť sa toxických látok.



Zniženie nadváhy

Vedľajším, ale veľmi vitaným účinkom neera® kúry je zniženie nadváhy. Veľká väčšina ľudí, ktorí túto kúru absolvovali, uvádza zniženie váhy o 5 až 10 kg, väčšina zo zostávajúcich schudla 3-5 kg. Pretože príčinou úbytku telesnej váhy nie je strata vody, ale predovšetkým odbúranie nadbytočných tukových zásob a nahromadených odpadových látok, iba veľmi malá časť váhy (ak vôbec nejaká) sa po ukončení diéty vráti. Tým najpodstatnejším je však niečo iné: neera® kúra pomôže organizmu nájsť svoju prirodzenú rovnováhu a "pripomienie" mu jeho zmysel pre zdravú a vyváženú stravu. Pokiaľ teda hodláte zmeniť a zlepšiť svoj spôsob stravovania a celý životný štýl, neera® je tým najlepším začiatkom.

„Neera je najcitlivejšia pôstna kúra, akú poznám. Po celý čas som mala úplne stabilný krvný obeh a dodržanie diéty bolo veľmi jednoduché. ... Celá kúra na mňa pôsobila nesmierne prívetivo a cítila som v sebe veľmi vyváženú energiu. Kúru som robila 10 dní, cítim sa po nej taká svieža, že už nepotrebujem žiadnu kávu! Odporúčam teraz Neera kúru vo svojej dietetickej poradni.“

L. Eichbergová, poradkyňa pre výživu (Nemecko)

„Najúžasnejšia pôstna kúra, ktorú som kedy vyskúšala. Sedemdennú kúru som robila s obrovskou ľahkosťou. Dopriat svojmu telu očistu a dovolenku vnútorným orgánom odporúčam všetkým, ktorí hľadajú zdravému životnému štýlu.“

Marie Albrechtová, masérka (CZ)

„Určite to poznáte. Cez deň nie je čas na poriadne jedlo, večer pravidelný beh a po ňom veľký hlad a veľká večera. Čiže, moje hlavné jedlo dňa hľadá zvyčajne večer. Niežeby som mal veľmi veľa kíl navyše, ale niečo navyše, vďaka večeriam, ktoré som si nevedel odpustiť, som mal.“

Z jedného rozhovoru s kamarátmi vznikla stávka, že 3 dni nebudem jest' a budem piť iba sirupovú vodu. Kúpil som si citróny, sirup, korenia a morskú soľ a začal som. Prvý deň som prežil vcelku dobre. Keď som bol hladný, tak som sa napíl. Druhý a tretí deň tiež pochoda. Počas kúry som vlastne ani veľmi nehladoval a šťastne som to prežil a stávku som vyhral.“

A teraz to najzaujímavejšie. Niekoľko dní po kúre, keď som sa väzil, tak som zistil, že som schudol zo 67kg na 62kg. A túto hmotnosť si držím doteraz. Úplne sa mi zmenili stravovacie návyky. Nemám už chut' na sladkosti. Stačí mi teraz oveľa menej jest' a som v pohode. Omnoho ľahšie sa mi teraz aj behá.“

Peter Soľár, vytrvalostný bežec (Slovensko)

Čo vyradíme: Pevnú stravu

Počas kúry je veľmi dôležité nezaťažovať telo pevnou stravou. Trávenie pevnej potravy spotrebúva veľkú časť energie organizmu a potláča rad ďalších pochodov. Bez pevnej potravy môže telo sústredit' svoju energiu na očistenie.

Čo se deje, keď nejeme...

Odpočinok, ktorý doprajeme zažívacím a vstrebávacím mechanizmom, stimuluje v tele procesy odbúravania starých štruktúr. Náš organizmus sa tak účinne zbaví starých buniek a urýchli tvorbu nových. Medzitým dôjde k prečisteniu vylučovacích orgánov (plúc, pečene, lymfatického systému a kože) a umožní sa tak rýchle vyplavenie nahromadených odpadov metabolismu. Tráviaca sústava a imunitný systém zatial zamerajú svoje sily na očistu tela. To má pozitívne účinky na všetky dôležité fyziologické a nervové funkcie. Obnovuje sa biochemická a minerálna rovnováha tkániv a dochádza ku stimulácii lymfatickej a hormonálnej sekrécie.

Čo potravu nahradí: Nápoj NEERA®

Problém väčšiny tradičných pôstnych diét a ich malá obľúbenosť spočíva v tom, že si ich väčšina z nás spojuje s pocitom odrieckania. Predstava, že by sme mali hladovať, je ľahká nielen pre náš žalúdok. Neera® kúra je však liečebný program, nie pôst. Skutočný pôst znamená neprijímanie potravy v akejkoľvek forme. Neera® je však tekutá strava – strava výživná a energizujúca.

Táto diéta bola vyvinutá tak, aby podporovala prirodzené očisťovacie pochody v našom organizme, ale zároveň v priebehu tohto procesu predišla pocitom hladu a úbytku energie.

Je kúra vhodná pre každého?

Neera kúra je veľmi citlivá a vyvážená diéta, vhodná pre všetky konštitučné typy. Nie je však vhodná pre ľudí trpiacich anorexiou alebo poruchami metabolismu. Ak trpite akýmkoľvek väčším ochorením, alebo máte pochybnosti, poradte sa o vhodnosti diéty so svojim lekárom.



NEERA®



Počas kúry pijeme nápoj NEERA® – zmes vody, čerstvo vytlačenej citrónovej šťavy, kayenského korenia a Madal Bal Prírodného stromového sirupu.



Madal Bal Prírodný stromový sirup je starostlivo vyvážená zmes najčistejšej miazgy juhozájskej palmy *arenga* a najkvalitnejšieho kanadského javorového sirupu stupňa C+. Javorový sirup dodáva počas kúry energiu vo forme ľahko straviteľných cukrov a palmový sirup zaistuje bohatý prísun minerálov.



Citrónová šťava sa už tisícročia používa pre svoje liečebné účinky. Kyslosť šťavy má na telo alkalizačný účinok a pomáha mu rozložiť tuky a hlien. Citrónová šťava je tiež zdrojom veľkého množstva antioxidantov a vitamínu C. Odporúčame bio citróny, ktoré nie sú chemicky postrekované a hnojené.



Kayenské korenie je významný metabolizant. Zrýchľuje telesný obeh a pomáha tak čistiacim účinkom citrónovej šťavy. Rozpúšťa hlieny a obsahuje vitamíny B a C.



Čistá voda je samozrejme najdôležitejšou príasadou. Voda dopraví ostatné zložky nápoja do celého tela, doprajte organizmu "vnútorný kúpel" a odplaví všetky uvoľnené odpadové látky a toxiny.

Ako nápoj pôsobí...

Kým o samotné vnútorné prečistenie a revitalizáciu sa stará telo samo, nápoj neera® hrá pri tomto procese úlohu nenahraditeľného pomocníka:

• Dodáva výživu potrebnú pre zotrvanie organizmu v pohotovostnom režime, prispieva k obnoveniu biochemickej a minerálnej rovnováhy v tkanivách a bunkách a urýchľuje ich regeneráciu.

• Vstrebáva sa priamo do krvného obehu a nezaťahuje teda tráviaci systém. Nápoj obsahuje veľmi malé množstvo bielkovín, čo prispieva k procesu odstraňovania odpadových látok.

• Zaistuje potrebné médium pre účinné odplavenie nečistôt z organizmu. Kayenské korenie, urýchľujúce metabolizmus a obeh telesných tekutín, uľahčí proces vylúčenia škodlivín z tela.

• Kyslosť citrónovej šťavy prispieva k prečistujúcemu procesu a pôsobí ako prírodný „saponát“, ktorý rozpúšťa nadbytočný tuk.

• Životná sila prírodných zdravých lesov, obsiahnutá v Madal Bal prírodnom stromovom sirupe, posilňuje vlastné omladzujúce sily tela.



Príprava nápoja

Na prípravu dennej dávky (2 litrov) nápoja potrebujete:

- 1,5 dl čerstvo vytlačenej citrónovej šťavy (3-4 citróny)
- 1,5 dl Madal Bal Prírodného stromového sirupu
- Štipku kayenského korenia (podľa chuti)
- 1,7 l čistej vody

Zmiešajte citrónovú šťavu, Prírodný stromový sirup a kayenské korenie a pridajte vlažnú vodu (môžete použiť aj studenú) a dobre zamiešajte. Používajte čerstvé citróny, nie koncentrovanú citrónovú šťavu.

V priebehu dňa vypite 2-3 l nápoja Neera a cca 1,5 l čistej vody. Spolu by ste mali vypíti denne minimálne 3 l tekutín. Kedykoľvek pocítite hlad, dajte si jednoducho ďalší pohár.

Vyučovanie: Klúč k úspechu

Pre dosiahnutie správneho účinku neera® kúry je nevyhnutné dôkladné vyučovanie. Pokiaľ nedôjde počas dňa k neustálemu odplavovaniu škodlivín z tela, bude dochádzať k ich opäťovnému vstrebávaniu. Okrem samotného nápoja neera® pite preto veľa vody. Počítajte s tým, že počas kúry budete chodiť častejšie na toaletu. Myslite ale na to, že vo vašom tele prebieha vnútorný očistný kúpeľ.

Ak chcete, môžete počas diéty z času na čas piť mätový čaj – podporuje prečistujúci proces a prinesie vám príjemnú zmenu. Neutralizuje ústne a telesné pachy, ktoré sa môžu účinkom prečisťovania objaví.

Preháňajúce čaje a slaná voda

Po prvom či druhom dni tekutej diéty, akou je neera® kúra, telo pravdepodobne prestane vytvárať stolicu. V priebehu prečisťovania je však dôležité aspoň raz denne vyprázdníť zažívaci trakt. Tomu môže pomôcť pitie mierne preháňajúcich bylinných čajov, pripadne slanej vody. Odporúčame vypíť šálku slabšieho odvaru bylinkového čaju s preháňajúcimi účinkami večer pred spaním a „koktejl z morskej soli“ ráno. Preháňajúci čaj rozpustí pevné črevné usadeniny a slaná voda ich vyplaví zo systému.

„Koktejl z morskej soli“ pripravíte zmiešaním 1 litra tepnej vody a 2 zarovananých čajových lyžičiek morskej soli. Je veľmi dôležité, aby ste použili morskú sol' a nie obyčajnú stolovú sol'. Vypite celý liter ako prvú vec ráno. Stolica sa dostaví väčšinou do pol hodiny, až hodiny. Ak je pre vás príliš tăžké piť slanú vodu, nahradte ju ďalšou šálkou preháňajúceho bylinkového čaju.

Cvičenie a pohyb

Výborným doplnkom detoxikačnej kúry je pohyb. Ak ste zvyknutí cvičiť alebo športovať, pokračujte, avšak v menších dávkach a s menšou intenzitou. Športovci môžu zaznamenať pokles vytrvalosti, počas trvania diéty je preto vhodné znižiť tréningové dávky o 60-70%.



Námaha môže výrazne prispieť ku spätnému vstrebávaniu uvoľnených toxínov, vyhnite sa teda náročnému cvičeniu alebo inej namáhavej činnosti. Ľahké cvičenie však očistnému procesu veľmi prospevia. Klúcom je teda nájsť správnu rovnováhu medzi činnosťou a odpočinkom, ktorého dostatok je počas kúry nevyhnutný.

Neera® diéta je určite módrou investíciou nielen pre každého športovca. Veľká väčšina ľudí pocítí po zavŕšení detoxikačnej kúry obnovenú energiu a ich telo, prečistené a zbavené jedov, podáva lepší výkon.

Dížka kúry

Tradičná, odporúčaná dížka detoxikačného programu neera® je desať dní. Pre mnoho ľudí je však predstava desaťdennej kúry príliš náročná. Preto odporúčame vybrať si z nasledujúcich verzí:

3 dni

Základná verzia diéty. Jedno balenie Madal Bal sirupu (500 ml) vydrží v priemere 3 dni. Takto si môžete kúru ľahko otestovať a odhadlať sa na 10- dennú verziu.

10 dní

Štandardná verzia, odporúčaná tvorcami diéty, ponecháva telo v očistnom režime dlhšiu dobu a prináša optimálny účinok.

Raz do týždňa

Výborná voľba, ak chcete svojmu tráviacemu traktu dopriať raz do týždňa odpočinok. Vyberte si ktorýkoľvek deň v týždni a v tento deň pite iba nápoj Neera. Vyskúšajte tento systém šest týždňov alebo aj viac. Z dlhodobého pohľadu je to veľmi efektívny režim ako pre očistenie, tak aj pre dosiahnutie optimálnej váhy.

Relax

Nápojom Neera nahradte jedno jedlo denne. Tento spôsob predĺži prirodzenú dobu na očistu – noc, kedy sú ľadviny a pečeň najaktívnejšie. Ak to budete robiť celý mesiac, dosiahnete značné prečistenie a obvykle tiež stredne veľké zníženie váhy.

Neera Master Program

Ideálny detoxikačný program, kombinujúci verziu „Raz do týždňa“ s dvojitým opakováním 10-dennej kúry za rok. Ľudia, ktorí kúru robia pravidelne a dlhšiu dobu, pocítia zázračný účinok na svoje fyzické a duševné zdravie.

Niekteré sprievodné znaky očisty

V priebehu kúry sa objavia niektoré prirodzené symptómy. Počas niekoľkých prvých dní sa toxíny a odpadové látky z organizmu uvoľňujú do krvného obehu, predtým ako ich telo vylúči. To môže spôsobiť určité nepohodlie v podobe bolesti hlavy, chvíľkovej malátnosti, miernej únavy a slabosti. V počiatocných fázach kúry sa tiež môžu prechodne zhoršiť pripadné chronické ochorenia kože, pretože práve pokožka z tela odchádza množstvo toxínov.

Z toho istého dôvodu si všimnete aj biely až žltkastý povlak na jazyku. Čistite tento povlak zubnou kefkou, lyžičkou, alebo si v špecializovaných predajniach môžete zakúpiť špeciálny nástroj na čistenie jazyka. Berte tieto príznaky ako pozitívne znamenie toho, že neera® kúra funguje. Nevzdávajte sa! Kritická doba nastáva zvyčajne okolo tretieho až štvrtého dňa. Potom sa telo prispôsobí tekujetej diéte a tiež väčšina neprijemných príznakov sprevádzajúcich odplavovanie toxínov by mala zmiznúť. Počas prvých dní si doprajte viac odpočinku. Ak si myslíte, že váš organizmus je začažený veľkým množstvom škodlivín, bude vhodné začať s kúrou pred víkendom.

Okolo štvrtého dňa máte za sebou úspešne polovicu úlohy. Od tejto chvíle bude telo vďaka vylúčeniu toxínov zdravšie a zdravšie. To je pravdepodobne tiež doba, keď sa začnete cítiť naozaj dobre – budete mať jasnú myseľ, pocit ľahkosti a energie. Môžete si všimnúť, že vám stačí menej spánku a vaše telo ziskava novú silu a vitalitu. Akékoľvek kožné poruchy, ktoré sa mohli objaviť alebo zhoršíť počas prvých dní, teraz začinajú ustupovať, a takisto jazyk začína postupne získavať svoju prirodzenú ružovú farbu. Myslite na to, že koža – náš najväčší orgán – hrá v procese vylúčovania významnú úlohu. Pokožkou sa zbavujeme veľkého množstva škodlivín. Na konci neera® kúry bude vaša koža čistejšia a zdravšia, než kedykoľvek predtým.

Zakončenie kúry

Váš tráviaci systém má za sebou možno až desaťdenný odpočinok, k bežnému jedlu sa preto treba vrátiť opatrne a pozvoľna. Najčastejšou chybou je začať jest' priskoro príliš veľa. Návrat k obvyklému režimu si rozložte do dvoch alebo troch dní. Prvý deň po skončení kúry zostaňte iba pri ovocných šťavách, napríklad pomarančovej. Druhý deň ráno začnite opäť šťavou a na obed si dajte zeleninovú polievku, najlepšie rozmixovanú. S ľahkými zeleninovými polievkami pokračujte aj počas tretieho dňa a môžete pridať aj surovú a parenú zeleninu. V priebehu prvých troch dní po kúre nejedzte žiadne mäso, ryby, vajíčka, chlieb a sladkosti a snažte sa vyhnúť sladkým limonádam, čaju a káve. Ak začnete príliš skoro, vaše zažívacie ústrojenstvo sa môže vzbúriť. Od štvrtého dňa budete pripravení jest' znova „normálne“.

Ak ste prešli kratšou verziou kúry, mali by ste byť schopní sa vrátiť k bežnej strave počas jedného dňa. Vždy však počúvajte svoje telo. Pravdepodobne si všimnete, že vaše chuťové poháriky sú po celkovej očistce citlivejšie, a vy si tak dokážete oveľa viac vychutnať jedlo. Vaše telo si práve obnovilo prirodzený cit pre zdravú a vyváženú výživu – využite silu svojej vôle, ktorú ste si disciplínou diéty posilnili, a pokúste sa nevracať ku starým zlozvykom v stravovaní a životospráve!

Sedem zásad Neera kúry

- Budte inšpirovaní.** Priopomíname si všetky pozitívne dôvody, pre ktoré ste sa rozhodli neera® kúru vyskúšať. Pamätajte na to, že je to vaša voľba a vy pozbierate plody.
- Budte silni.** Dodržujte pravidlá kúry. Nejedzte ani nepite nič, okrem nápoja Neera, preháňajúcich čajov a vody. Priležitostne si môžete dať bylinkový čaj alebo riedenú citrusovú šťavu, snažte sa ale čo najviac dodržiavať diétu.
- Budte praktickí.** Základom je odviesť všetky škodliviny z tela. Pite veľa nápoja neera® a navyše dostatok čistej vody. Používajte tiež preháňajúci čaj a slanú vodu.
- Budte múdri.** Počas kúry zostaňte aktívni, fyzicky aj duševne. Zláhka, ale pravidelne cvičte, venujte sa svojím koničkom, objavujte nové obzory a bavte sa!
- Budte trpežliví.** Vytrvajte a myslite na to, že kúra trvá iba krátkejšich desať dní! Odolajte pokušeniu jest' pevnú potravu a držte sa diéty. Stojí to za to.
- Budte opatrní.** Po skončení kúry si doprajte mäkké pristátie a k normálnemu stravovaciemu režimu sa vracajte po krôčikoch. Pozorne sa riadte uvedenými radami.
- Budte veseli.** Udržujte si dobrú náladu. Každý potrebuje spoločnosť, budť teda dobrými spoločníkmi. Vaša radosť prežiari svet okolo vás!

Výzva? Iba pre našu myseľ!

Hlavná výzva diéty je mentálna. Pretože sme natoľko zvyknutí jest' kedykoľvek a čokoľvek čo chceme, predstava disciplíny výhradne tekej diéty môže byť trochu desivá. Nezabudnite však, že kedykoľvek pocítite hlad, utišite ho nápojom neera®.

Zistite tiež, že počas diéty získate množstvo času. Zháňaním jedla, jeho prípravou a samotným jedením strávime bežne veľkú časť dňa. Príprava nápoja neera® je oproti tomu veľmi jednoduchá. Kol'kokrát ste si len priali mať viac času? Vaše pranie sa konečne splnilo. Využite to! Dokončíte vlečúce sa práce vo svojom byte, chodte na prechádzku, vychutnajte si západ slnka, zavolajte svojím dávnym piateľom... Čokoľvek robíte, robte s radostou. Myslite na to, že pozitívny pohľad na život je pre vaše zdravie dôležitejší, ako odplavenie všetkých toxinov.

Ak potrebujete poradiť, alebo získať viac informácií, navštívte našu web stránku:
www.neera.sk

Dovozca: Madal Bal s.r.o., Stará Vajnorská 37, 831 04

02/492 04 754, neera@neera.sk