

Očistiť sa,  
zosilniť  
a schudnúť!



**NEERA® PRÍRODNÁ DETOXIKAČNÁ  
A REVITALIZAČNÁ KÚRA**

## Detoxikačná kúra NEERA®

NEERA® [čítaj *níra*] je účinná a osvedčená detoxikačná a revitalizačná diéta, ktorá stimuluje prečisťujúci proces nášho tela a zároveň uspokojuje náš 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 populárnou 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 odpočívajúť a zamerať sa na vnútorné prečisťovanie. Telo tak získava príležitosť zbaviť sa nahromadených toxických látok a rozložiť poškodené, odumreté a nepotrebné bunky, ako aj nadbytočné tukové zásoby..

### Prečo sa potrebujeme prečistiť...

Ľudské 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 prísady. Rad chemikálií a toxínov sa tiež nachádza priamo v našom prirodzenom prostredí, odkiaľ sa do nášho tela dostávajú dýchaním, pokožkou alebo zažívacím ústrojenstvom.

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

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

## Zníženie nadváhy

Veďľajším, ale veľmi vítaným účinkom neera® kúry je zníženie nadváhy. Veľká väčšina ľudí, ktorí túto kúru absolvovali, uvádza zníženie váhy o 5 až 10kg, väčšina zo zostávajúcich schudla 3-5kg. 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 "pripomenie" 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. Dopriať svojmu telu očistu a dovolenku vnútorným orgánom odporúčam všetkým, ktorí fandia 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 býva zvyčajne večer. Niežebych som mal veľmi veľa kíľ navyše, ale niečo navyše, vďaka večeriam, ktoré som si nevedel odpustiť, som mal.“*

*Z jedného rozhovoru s kamarátmi vznikla stávka, že 3 dni nebudem jesť a budem piť iba sirupovú vodu. Kúpil som si citróny, sirup, korenie a morskú soľ a začal som. Prvý deň som prežil vcelku dobre. Keď som bol hladný, tak som sa napil. Druhý a tretí deň tiež pohoda. 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 vážil, tak som zistil, že som schudol zo 67kg na 62kg. A túto hmotnosť si držím doteraz. Úplne sa mi zmenili stravovacie návyky. Nemám už chuť na sladkosti. Stačí mi teraz oveľa menej jesť a som v pohode. Omnoho ľahšie sa mi teraz aj behá.“*

Peter Solár, 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 sústrediť svoju energiu na očisťovanie.

## Čo se deje, keď nejeme...

Odpočinok, ktorý doprajeme zažívacím a vstrebávacím mechanizmom, stimuluje v tele procesy odbúravania starších štruktúr. Naš organizmus sa tak účinne zbaví starých buniek a urýchli tvorbu nových. Medzitým dôjde k prečisteniu vylučovacích orgánov (pľúc, pečene, lymfatického systému a kože) a umožní sa tak rýchle vyplavenie nahromadených odpadov metabolizmu. Tráviaca sústava a imunitný systém zatiaľ zamerajú svoje sily na očistu tela. To má pozitívne účinky na všetky dôležité fyziologické a nervové funkcie. Obnovuje sa biochemická a minerálna rovnováha tkanív 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 odriekania. Predstava, že by sme mali hladovať, je ťažká 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 metabolizmu. Ak trpíte akýmkoľvek vážnejším ochorením, alebo máte pochybnosti, poraďte sa o vhodnosti diéty so svojím 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 juhoázijskej palmy *arenga* a najkvalitnejšieho kanadského javorového sirupu stupňa C+. Javorový sirup dodáva počas kúry energiu vo forme ľahko stráviteľných cukrov a palmový sirup zaisťuje 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 prísadou. Voda dopraví ostatné zložky nápoja do celého tela, dopraje organizmu "vnútorný kúpeľ" a odplaví všetky uvoľnené odpadové látky a toxíny.

## 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 nezaťažuje teda tráviaci systém. Nápoj obsahuje veľmi malé množstvo bielkovín, čo prispieva k procesu odstraňovania odpadových látok.

✿ Zaisťuje 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 prečisťujúcemu 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 vypiť denne minimálne 3 l tekutín. Kedykoľvek pocítite hlad, dajte si jednoducho ďalší pohár.

## Vylučovanie: Kľúč k úspechu

Pre dosiahnutie správneho účinku neera® kúry je nevyhnutné dôkladné vylučovanie. Pokiaľ nedôjde počas dňa k neustálemu odplavovaniu škodlivín z tela, bude dochádzať k ich opätovnému 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 mäťový čaj – podporuje prečisťujúci proces a prinesie vám príjemnú zmenu. Neutralizuje ústne a telesné pachy, ktoré sa môžu účinkom prečisťovania objaviť.

## Prehánajúce 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 vyprázdniť zažívací trakt. Tomu môže pomôcť pitie mierne prehánajúcich bylenných čajov, prípadne slanej vody. Odporúčame vypiť šálku slabšieho odvaru bylinkového čaju s prehánajúcimi účinkami večer pred spaním a „koktejl z morskej soli“ ráno. Prehánajúci čaj rozpustí pevné črevné usadeniny a slaná voda ich vyplaví zo systému.

„Koktejl z morskej soli“ pripravíte zmiešaním 1 litra teplej vody a 2 zarovnaných čajových lyžičiek morskej soli. Je veľmi dôležité, aby ste použili morskú soľ a nie obyčajnú stolovú soľ. Vypite celý liter ako prvú vec ráno. Stolica sa dostaví väčšinou do pol hodiny, až hodiny. Ak je pre vás príliš ťažké piť slanú vodu, nahradte ju ďalšou šálkou prehánajúceho 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 znížiť 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 prospieva. Kľúčom je teda nájsť správnu rovnováhu medzi činnosťou a odpočinkom, ktorého dostatok je počas kúry nevyhnutný.

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



## Dĺžka kúry

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

### 3 dni

• Základná verzia diéty. Jedno balenie Madal Bal sirupu (500 ml) vydrží v priemere 3 dni. Takto si môžete kúru ľahko otestovať a odhodlať 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 šesť 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 ľadviný 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 dvojitém opakovaním 10-dennej kúry za rok. Ľudia, ktorí kúru robia pravidelne a dlhšiu dobu, pociťujú zázračný účinok na svoje fyzické a duševné zdravie.

## Niektoré 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 spôsobovať určité nepohodlie v podobe bolesti hlavy, chvíľkovej malátnosti, miernej únavy a slabosti. V počiatočných fázach kúry sa tiež môžu prechodne zhoršiť prípadné chronické ochorenia kože, pretože práve pokožkou 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 tekutej diéte a tiež väčšina nepríjemných príznakov sprevádzajúcich odplavovanie toxínov by mala zmiznúť. Počas prvých dní si doprajte viac odpočinku. Ak si myslíte, že váš organizmus je zaťažovaný 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 získava novú silu a vitalitu. Akékoľvek kožné poruchy, ktoré sa mohli objaviť alebo zhoršiť počas prvých dní, teraz začínajú ustupovať, a takisto jazyk začína postupne získavať svoju prirodzenú ružovú farbu. Myslite na to, že koža – náš najväčší orgán – hrá v procese vylučovania 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 jesť 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, vajička, 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 jesť 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 očiste 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 zlovykom v stravovaní a životospráve!

## Sedem zásad Neera kúry

- 1 **Buďte inšpirovaní.** Pripomínajte si všetky pozitívne dôvody, pre ktoré ste sa rozhodli neera® kúru vyskúšať. Pamätajte na to, že je to vaša voľba a vy pozbierate plody.
- 2 **Buďte silní.** Dodržujte pravidlá kúry. Nejedzte ani nepite nič, okrem nápoja Neera, preháňajúcich čajov a vody. Príležitostne si môžete dať bylinkový čaj alebo riedenú citrusovú šťavu, snažte sa ale čo najviac dodržiavať diétu.
- 3 **Buďte praktickí.** Základom je odvieť všetky škodliviny z tela. Pite veľa nápoja neera® a navyše dostatok čistej vody. Používajte tiež preháňajúci čaj a slanú vodu.
- 4 **Buďte múdri.** Počas kúry zostaňte aktívni, fyzicky aj duševne. Zľahka, ale pravidelne cvičte, venujte sa svojim koníčkom, objavujte nové obzory a bavte sa!
- 5 **Buďte trpezliví.** Vytrvajte a myslite na to, že kúra trvá iba krátkych desať dní! Odolajte pokušeniu jesť pevnú potravu a držte sa diéty. Stojí to za to.
- 6 **Buďte opatrní.** Po skončení kúry si doprajte mäkké prístátie a k normálnemu stravovaciemu režimu sa vracajte po krôčikoch. Pozorne sa riadte uvedenými radami.
- 7 **Buďte veselí.** Udržujte si dobrú náladu. Každý potrebuje spoločnosť, buďte teda dobrými spoločníkmi. Vaša radosť prežiarí svet okolo vás!

## Výzva? Iba pre našu myseľ!

Hlavná výzva diéty je mentálna. Pretože sme natol'ko zvyknutí jesť kedykoľvek a čokoľvek čo chceme, predstava disciplíny výhradne tekutej diéty môže byť trochu desivá. Nezabudnite však, že kedykoľvek pocítite hlad, utíšite ho nápojom neera®.

Zistíte 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. Koľkokrát ste si len priali mať viac času? Vaše pranie sa konečne splnilo. Využite to! Dokončite vlečúce sa práce vo svojom byte, choďte na prechádzku, vychutnajte si západ slnka, zavolajte svojim dávnym priateľom... Čokoľvek robíte, robte s radosťou. Myslite na to, že pozitívny pohľad na život je pre vaše zdravie dôležitejší, ako odplavenie všetkých toxínov.

Ak potrebujete poradiť, alebo získať viac informácií, navštívte našu web stránku:

**[www.neera.sk](http://www.neera.sk)**

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

02/492 04 754, [neera@neera.sk](mailto:neera@neera.sk)