

Očistiť sa,
zosilniť
a schudnúť!



 **Neera**[®] neera.sk
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 odpočívať 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 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 "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)

„Pôvodne som vážil okolo 105 kg (max.až 112 kg). Jedol som čokoľvek a kedykoľvek. Síce som veľa športoval, nikdy nefajčil a pil len na oslavách, moje telo začalo protestovať na náročnú životosprávu. Najskôr odišlo slepé črevo, potom koleno, slinná žľaza, postupne odumreli horné zuby 5-ky, a keď som dočasne stratil čuch, bol to pre mňa posledný varovný signál. Práve sa rozhodujem, či na 10.deň štvrtej kúry Neera (v období 2 rokov), túto ukončím, alebo ju predĺžim. Po prvej - presne pred dvoma rokmi som schudol 6 kg a za 3 mesiace som sa na 80% vrátil k pôvodným návykom. Po 2. kúre (bola pre mňa náročnejšia ako prvá!!!) som sa vrátil k pôvodným návykom už len na 40%, a po 3. kúre som sa stal totálne zdravo stravujúci vegetarián. Túto 4. kúru som zvládol s takou ľahkosťou a príjemným pocitom, že sa mi ju ani nechce ukončiť. Dnes mám 84 kg, robím v pohode kliky na jednej ruke, na pravej aj na ľavej, asi 9 mesiacov sa intenzívne venujem joge, vrátane meditácie. Cítim neskutočne príjemné zmeny - čisto tu mysle, harmóniu tela, psychickú odolnosť, zvýšenú vnímavosť a pod. Vracia sa mi čuch, strácajú sa príznaky celoživotnej sennej nádchy - tento rok som ešte neužil ani jednu tabletku, pritom som bol celoživotný silný alergik. Ďakujem tvorcom tejto kúry a jej distribútorom, že je, a že bola jedným z prvkov naštartovania zmien v mojom tele a neskôr aj v myslení.“

Daniel M., manažér (Trnava)

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 očistenie.

Čo se deje, keď nejeme...

Odpočinok, ktorý doprajeme zažívacím a vstrebávacím mechanizmom, stimuluje v tele procesy odbúravania starších štruktúr. Náš 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 očist'ovacie 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 hlien 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.



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 vypíť denne minimálne 3 l tekutín. Kedykoľvek pocítite hlad, dajte si jednoducho ďalší pohár.

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.

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.

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 vyprázdiť zažívací trakt. Tomu môže pomôcť pitie mierne preháňajúcich bylenných čajov, prípadne 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 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 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 znížiť tréningové dávky o 60-70%.

Námaha môže výrazne prispieť ku spätnému vstrebávaniu uvoľnených toxínov, vyhnite sa teda náročnému cvičeniu alebo inej namáhavej činnosti. Lhké 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 završení 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 odpočinkov. 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 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 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 počiatkových 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

nepříjemných příznaků sprevádajících odplavování toxinů by měla zmiznout. Počas prvých dní si doprajte viac odpočinku. Ak si myslíte, že váš organizmus je zaťažený 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 toxinů 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, vajčka, chlieb a sladkosti a snažte sa vyhnúť sladkým limonádám,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 **Budte 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 **Budte 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 **Budte 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 **Budte múdri.** Počas kúry zostaňte aktívni, fyzicky aj duševne. Zľahka, ale pravidelne cvičte, venujte sa svojim koníčkom, objavujte nové obzory a bavte sa!
- 5 **Budte 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 **Budte opatrní.** Po skončení kúry si doprajte mäkké prístátie a k normálnemu stravovaciemu režimu sa vracajte po krôčikoch. Pozorne sa riadte uvedenými radami.
- 7 **Budte veselí.** Udržujte si dobrú náladu. Každý potrebuje spoločnosť, budte teda dobrými spoločníkmi. Vaša radosť prežiarí svet okolo vás!

Výzva? Iba pre našu myseľ!

Hlavná výzva diéty je mentálna. Pretože sme natoľko 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 toxinů.

Ak potrebujete poradiť, alebo získať viac informácií:

www.neera.sk
0948 042 713