

## Jak nápoj působí...

Zatímco o samotné vnitřní pročištění a omlazení se stará tělo samo, nápoj **NEERA®** hraje při tomto procesu roli nenahraditelného pomocníka:

✦ Dodává výživu nutnou pro setrvání organismu v pohotovostním režimu, přispívá k obnovení biochemické a minerální rovnováhy v tkáních a buňkách a urychluje jejich regeneraci.

✦ Vstřebává se přímo do krevního oběhu a nezatěžuje tedy trávicí systém. Nápoj obsahuje velmi malé množství bílkovin, což přispívá procesu odstraňování odpadních látek.

✦ Zajišťuje potřebné médium pro účinné odplavení nečistot z organismu. Kayenský pepř, urychlující metabolismus a oběh tělních tekutin, usnadní proces vyloučení škodlivin z těla.

✦ Kyselost citrónové šťávy přispívá k pročišťovacímu procesu, působí jako přírodní „saponát“ a má alkalizující efekt, který rozpouští nadbytečný tuk.

✦ Životní síla přírodních zdravých lesů, obsažená v **NEERA®** Přírodním stromovém sirupu, posiluje vlastní omlazovací síly těla.

## K přípravě 2 litrů nápoje potřebujete:

- 1,5 dl čerstvě vymačkané citrónové šťávy (3-4 citróny)
- 1,5 dl Neera Přírodního stromového sirupu
- špetka až 1/2 lžičky kayenského pepře (podle chuti)
- 1,7l čisté vody

Postup přidávání jednotlivých položek je následující: nejprve **NEERA®** sirup, poté čistou vodu, následuje kayenský pepř a nakonec citronová šťáva. Takto se všechny látky z pepře správně uvolní. Doporučujeme pít Neera nápoj alespoň vlažný nebo teplý, ale ne horký, aby se nezničily vitaminy v citrónové šťávě. Používejte čerstvé citróny, ne koncentrovanou citrónovou šťávu.

**Nápoj pijte po menších dávkách průběžně během celého dne. Alespoň jednou nebo dvakrát za hodinu se napijte.**

Prokládejte pitím čistou vodu. Můžete přidat také jemný bylinkový čaj nebo čaj Sobača.

## Vylučování: Klíč k úspěchu

Pro dosažení správného účinku **NEERA®** kúry je nezbytné důkladné vylučování. Pokud nedojde během dne k stálému odplavování škodlivin z těla, bude docházet k jejich opětovnému vstřebávání. Kromě nápoje **NEERA®** pijte proto hodně vody, min. 2 litry denně. Počítejte s tím, že během kúry budete chodit častěji na toaletu. Myslete ale na to, že dopřáváte svému tělu vnitřní očištnou koupel.

Chcete-li, můžete během diety čas od času pít mátový čaj – podporuje pročištěný proces a přinese vám příjemnou změnu. Neutralizuje také ústní a tělesné pachy, které se mohou účinkem pročišťování objevit.

## Pročištění trávicího traktu – důležité!

Po prvním dnu či dvou tekuté diety, jakou je **NEERA®** kúra, tělo pravděpodobně přestane vytvářet stolici. V průběhu pročišťování je však důležité alespoň jednou denně vyprázdnit zažívací trakt. K tomu doporučujeme ájurvédskou směs Triphala (indické ovoce amalaki, haritaki a bibitaki) nebo projímavé čaje, např. Senna. Triphalu můžete užívat buď v podobě čaje nebo prášku, který rozmícháte v teplé vodě, nebo v podobě kapslí. Užívá se večer před spaním - šálek čaje připravený podle návodu na krabičce nebo 1-2 kapsle zapít teplou vodou. Ráno je dobré vypít sklenici teplé slané vody, která vyplaví přes noc uvolněné zbytky z trávicího traktu ven.

Pro přípravu slané vody používejte vždy běžně dostupnou mořskou sůl, nikoli kamennou. Množství soli přizpůsobte své chuti. Ráno je také možné použít Psyllium, které nabalí a vyplaví uvolněné zbytky z trávicího traktu a též Vám dá pocit plnosti. Buď jím můžete nahradit slanou vodu úplně, nebo jej ještě k pití slané vody přidat.

## Cvičení a pohyb

Výborným doplňkem detoxikační kúry je pohyb. Pokud jste zvyklí cvičit nebo sportovat, pokračujte, avšak v menších dávkách a s menší intenzitou.

Sportovci mohou zaznamenat pokles vytrvalosti, po dobu trvání diety je proto vhodné snížit tréninkové dávky o 60-70%.

Námaha může výrazně přispět ke zpětnému vstřebávání uvolněných toxinů, vyvarujte se tedy náročného cvičení či jiné namáhavé činnosti. Lehké cvičení je však očištnému procesu velmi prospěšné. Klíčem je tedy nalézt správnou rovnováhu mezi činností a odpočinkem, jehož dostatek je v době kúry nezbytný.

**NEERA®** dieta je bezesporu moudrou investicí nejen pro každého sportovce. Naprostá většina lidí pocituje po završení detoxikační kúry obnovenou energii a nadšení a jejich tělo, pročištěné a zbavené jedů, podává lepší výkon.

## Délka kúry

Jelikož je každý jedinečný, je dobré vzít ohled na svůj momentální zdravotní stav, konstituci, roční období a vybrat z následujících variant (podrobněji také na [www.darzprirody.cz](http://www.darzprirody.cz)):

### 3 dny

*Krátká verze ideální pro konstituční typ Vata. Také výborná pro vyzkoušení, jak na vás Neera kúra působí. Balení obsahuje 500ml Neera sirupu a kayenský pepř.*

*Doporučená cena: 590,-Kč (+ příp. 10ml Neera Aktivátor - 149,-Kč)*



### 5-7 dnů

*Ideální pro typ Pitta. Pokud váháte, kterou verzi zvolit, je sedmidenní kúra vždy dobrou volbou. Balení obsahuje 1 litr Neera sirupu a kayenský pepř.*

*Doporučená cena: 990,-Kč (+ příp. 20ml Neera Aktivátor - 199,-Kč)*



### 10 dnů

*Tradičně doporučovaná verze Neera kúry. Nejideálnější pro typ Kapha. Pokud je vaším cílem zhubnout, je tato verze pro vás nejvhodnější. Na [www.neera-detox.cz](http://www.neera-detox.cz) najdete tipy, jak si váhu po skončení kúry udržet.*

*Balení obsahuje 1,5 litru Neera sirupu, kayenský pepř.*



### 13-15 dnů

*Prodloužená verze vhodná pro každého, kdo chce hlubší pročištění a maximální výsledek. Pro tuto verzi využijte Výhodného balení: 2x1000ml Neera sirupu, kayenský pepř.*



### Jednu týdně

*Výborná volba, chcete-li svému trávicímu ústrojí dopřát jednou týdně odpočinek. Vyberte si kterýkoli den v týdnu a v tento den pijte pouze nápoj Neera. Vyzkoušejte tento systém šest týdnů nebo i více. Z dlouhodobého pohledu je to velmi efektivní režim jak pro očištění, tak i pro dosažení optimální váhy. Vystačí vám 1 litr Neera sirupu.*

### Relax

*Nápojem Neera nahradte jedno jídlo denně. Tento způsob prodlouží přirozenou dobu na očistu – noc, kdy jsou ledviny a játra nejaktivnější. Budete-li to provádět celý měsíc, dosáhnete značného pročištění a obvykle také středně velkého snížení váhy. Vystačí vám 1 litr sirupu.*

### Neera Master Program

*Ideální detoxikační program, kombinující verzi „Jednu týdně“ s dvojnásobným 10denním kúrou za rok. Lidé, kteří kúru provádějí pravidelně a po delší dobu, pocítují zázračný účinek na své fyzické, mentální i duchovní zdraví.*

## Některé průvodní znaky očisty

V průběhu kúry se objeví některé přirozené symptomy. Během několika prvních dnů se toxiny a odpadní látky z organismu uvolňují do krevního oběhu, předtím než je tělo vyloučí. To může působit určité nepohodlí v podobě bolesti hlavy, okamžiků malátnosti, mírné únavy a slabosti. V počátečních fázích kúry se také mohou přechodně zhoršit případná chronická onemocnění kůže, neboť právě pokožkou z těla odchází řada toxinů. Ze stejného důvodu si všimnete také bělavého až žlutavého povlaku na jazyku.

Berte tyto příznaky jako pozitivní známku toho, že **NEERA®** kúra funguje. Nevzdávejte se! Kritická doba nastává obvykle okolo třetího až čtvrtého dne. Tou dobou se tělo přizpůsobí tekuté dietě a také většina nepřijemných příznaků provázejících odplavování toxinů by měla zmizet. Během prvních dnů budete připraveni dopřát si větší odpočinek. Pokud si myslíte, že váš organismus je zatížený velkým množstvím škodlivin, může být vhodné začít s kúrou před víkendem.

Okolo čtvrtého dne máte za sebou úspěšně polovinu úkolu. Od této chvíle bude tělo díky vyloučení toxinů zdravější a zdravější. To je pravděpodobně také doba, kdy se začnete cítit skutečně dobře – budete mít jasnou mysl, pocit lehkosti a energie. Můžete si všimnout, že vám stačí méně spánku a vaše tělo získává novou sílu a vitalitu. Jakékoli kožní poruchy, které se možná objevily či zhoršily během prvních dnů, nyní začínají ustupovat, a stejně tak jazyk začíná postupně získávat svou přirozenou růžovou barvu. Myslete na to, že kůže – náš největší orgán – hraje v procesu vylučování významnou roli. Pokožkou se zbavujeme velkého množství škodlivin. Na konci **NEERA®** kúry bude vaše kůže čistší a zdravější, než kdykoli dříve.

## Zakončení kúry

Váš trávicí systém má za sebou možná až desetidenní odpočinek, k běžnému jídlu je tedy potřeba vrátit se opatrně a pozvolna. Obvyklou chybou je začít jíst příliš mnoho a příliš brzy. Návrat k normálnímu režimu si rozložte do dvou či tří dnů. První den po skončení kúry zůstaňte jen u ovocných šťáv, třeba pomerančové. Druhý den ráno začněte opět šťávou a k obědu si dejte zeleninovou polévku, nejlépe rozmixovanou. S lehkými zeleninovými polévkami pokračujte i během třetího dne, kdy můžete přidat i zeleninu syrovou nebo dušenou v páře. V průběhu prvních tří dnů po kúře nejezte žádné maso, ryby, vejce, pečivo ani sladkosti a snažte se vyhnout sladkým limonádám, čaji a kávě. Začnete-li příliš brzy, vaše zažívací ústrojí se může vzburit. Od čtvrtého dne můžete jíst, cokoli chcete.

Pokud jste prošli kratší verzí kúry, měli byste být schopni vrátit se k běžné stravě během jednoho dne. Vždy však naslouchejte svému tělu. Pravděpodobně si také všimnete, že vaše chuťové pohárky jsou po celkové očistě citlivější, a vy si tak dokážete mnohem víc užít chuť šťáv, polévek a zeleniny.

Vaše tělo si nyní obnovilo přirozený cit pro zdravou a vyváženou výživu – využijte síly své vůle, kterou jste si disciplínou diety posílili, a pokuste se nevracet ke svým starým zlovykům ve stravování a životosprávě!

**NEERA®** PŘÍRODNÍ DETOXIKAČNÍ A REVITALIZAČNÍ KÚRA

Očistit se,  
posílit  
a zhubnout!



[www.darzprirody.cz](http://www.darzprirody.cz)



## Detoxikační kúra NEERA®

**NEERA®** [čti *nýra*] je účinná a osvědčená detoxikační a revitalizační dieta, která stimuluje pročišťovací proces našeho těla a zároveň uspokojuje náš pocit hladu nahrazením pevné potravy čistým, přírodním a výživným nápojem. Dietu vyvinul před více než 50 lety zkušený havajský naturopat Stanley Burroughs. Od té doby se stala velmi populární v mnoha zemích světa.

Léčivé účinky půstu znají lidé tisíce let. Hippokratés, otec západní medicíny, předepisoval postní kúry při léčbě řady onemocnění. Během půstu mohou naše zažívací a vylučovací orgány odpočívat a zaměřit se na vnitřní pročišťování. Tělo tak získává příležitost zbavit se nahromaděných toxických látek a rozložit poškozené, odumřelé a nepotřebné buňky, jako jsou nadbytečné tukové zásoby.

### Proč se potřebujeme pročistit...

Lidské tělo má záračnou schopnost vyléčit a očistit samo sebe. Bohužel, v dnešním světě je většina toho, co konzumujeme, pro tělo zbytečné, ne-li přímo škodlivé – nasycené tuky, nadměra bílkovin, různé konzervační látky a chemické přísady. Řada chemikálií a toxinů se také nachází přímo v našem přirozeném prostředí, odkud se do našeho těla dostávají dýcháním, pokožkou či zažívacím ústrojím.

Tento toxický náklad může ohrozit naše zdraví. Podle homeopatické, naturopatické, ajurvédické a tradiční čínské medicíny je zvýšená míra toxinů v těle příčinou veškerých chorob. Také západní medicína zná spojení mezi některými toxickými látkami a konkrétními onemocněními, a stále více si uvědomuje provázanost mezi toxicitou různých látek a zdravím.

Ještě předtím, než zvýšená hladina toxinů v našem organismu vyvolá nějaké onemocnění, často se projeví ve formě prvotních příznaků. Mezi běžné projevy patří únava a pocity letargie, podrážděnost, nervozita, zažívací potíže a zácpa, bolesti hlavy, častá nachlazení a snížená imunita, nespavost či různé kožní vyrážky. Přírodní kúra **NEERA®** účinně pomáhá tělu zbavit se toxických látek.

### Snížení nadváhy

Vedlejším, ale velmi vítaným účinkem **NEERA®** kúry je snížení nadváhy. Velká většina lidí, kteří tuto kúru absolvovali, uvádí snížení váhy o 5 až 10kg, většina ze zbývajících pak ubrala 3-5kg. Protože příčinou úbytku tělesné váhy není ztráta vody, ale především

odbourání nadbytečných tukových zásob a nahromaděných odpadních látek, jen velmi malá část váhy (pokud vůbec nějaká) se po ukončení diety vrátí. Tím nejpodstatnějším je však něco jiného: **NEERA®** kúra pomůže organismu nalézt svou přirozenou rovnováhu a „připomenout“ mu jeho smysl pro zdravou a vyváženou stravu. Pokud tedy hodláte změnit a zlepšit svůj způsob stravování a celý životní styl, **NEERA®** je tím nejlepším začátkem.

### Neera Aktivátor

Neera Aktivátor byl vyvinut jako rozšíření detoxikační kúry Neera. Původní vývoj Neera programu, před 30 lety, nepočítal s problémem přešlechtěné pšenice - Aktivátor přizpůsobuje Neeru dnešním životním podmínkám. Současný problém představuje hlavně tzv. Pšeničné břicho, protože dnešní přešlechtěnou pšenici nedokážeme dobře trávit. Výsledkem je usazování nekvalitního tuku okolo vnitřních orgánů a na místech, kde nám to rozhodně vadí. Neera samotná tento problém nevyřeší, ale s Aktivátorem Vám pomůže nastartovat první etapu vedoucí k hubnutí. Navíc byliny použité v Neera Aktivátoru podpoří orgány odpovědné za čištění organismu. Nalijte celou lahvičku Aktivátoru přímo do Neera sirupu a protřepejte.

Více k Neera Aktivátoru na [www.divineway.cz](http://www.divineway.cz)

*„Jsem poměrně zaměstnaný manager, který dost cestuje, a tak jsem hledal vhodný termín. Podařilo se ho najít v březnu a využil jsem rovnou období po úplňku, protože jsem měl povědomí o jisté pozitivní lunární konstelaci. Během kúry jsem se cítil dobře, hlad jsem pociťoval jen zřídka a dal se zvládnout díky kontinuálnímu pitnému režimu 3-4 litry vody ke dvou litrům Neera nápoje. Dále jsem kombinoval občas psyllium ráno a sennu večer a čas od času mátový nebo heřmánkový čaj. Vyloučil jsem squash, ale ne procházky a výlet s rodinou na kolech. S energií a náladou v práci nebyl sebemenší problém, zvládl jsem i jednu dvoudenní služební cestu autem a obchodní jednání. Závěr kúry jsem udělal přesně podle návodu a jíst jsem začal pozvolna opravdu až po 14 dnech. Úbytek váhy z cca 86 kg na 80 kg. To je vedlejší efekt očisty. U takto restartovaného metabolismu jsem začal snídat např. mýslí s jogurtem nebo ovesnou kaši, pak následovala malá svačinka a střídmy standardní oběd. Skoro každý den mám nějaký pohyb. Nyní, 2 týdny po kúře jsem na 78 kg! To je k mé výšce 178cm a věku 34 let obstojný výsledek, protože v lednu, po služební cestě po Asii, jsem měl čistých 88 kg. Věřím, že váhu a kondici si budu držet a tuk dále pálit. Že je to hlavně tuk vím z výsledků měření vodivosti těla na kvalitní váze. Zlepšil se poměr svalů, vody a tuku.“*

**Zbyněk T.**, manager



*„Půsty patří k józe, ale nejsou podmínkou. Upřímně: zpočátku bylo mojí motivací hubnutí. V kadeřnictví jsem zaslechla, jak si ženy povídají o hubnoucím přípravku Neera detox, a tak jsem to šla vyzkoušet. S ním je možné se bez problémů postit i 21 dnů, já zkoušela patnáct. Tělo v této době získává energii z javorovo-palmového sirupu, takže se nikdo nemusí bát, že zkolabuje. První dny mě bolela hlava, pak mě honila mlsná všeho druhu, ale asi po pěti dnech začala změna. Začalo mě to bavit, protože jsem přestala bojovat. Měla jsem hodně energie a spala minimálně, protože se tělo nevyvíšovalo zpracováním potravy. Bylo mi lehce a krásně a zažívala jsem euforii. Pak nastal okamžik, kdy mi bylo líto vrátit se zase k jídlu, protože jemněmotný svět se při půstu otevírá daleko snáz a smysly jsou bystřejší. Důležité je vracet se ke stravě opatrně, aby si člověk zbytečně neublížil. Zatím ale ještě nejsem takový borec jako Henri Monfort, který se živí pouze pránou, a tak někdy klidně zajdu i do cukrárny.“*

**Gabriela Filippi**, herečka, moderátorka a tvůrce Léčivého divadla

(Další ohlasy najdete na [www.darzprirody.cz](http://www.darzprirody.cz))

### Co vyřadíme: Pevnou potravu

Během kúry je velmi důležité nezatěžovat tělo pevnou potravou. Bez pevné potravy může tělo soustředit svou energii na očišťování.

### Co se děje, když nejíme...

Odpočinek, který dopřejeme zažívacím a vstřebávacím mechanismům, stimuluje v těle naopak procesy odbourávání starších struktur. Naš

### Je kúra vhodná pro každého?

Neera kúra je velmi citlivá a vyvážená dieta, vhodná pro všechny konstituční typy. Není však vhodná pro lidi trpící anorexií či poruchami metabolismu. Trpíte-li jakýmkoliv vážnějším onemocněním nebo jste na pochybách, poraďte se o vhodnosti diety se svým lékařem.



### Co potravu nahradí: Nápoj NEERA®

Potíží s většinou tradičních postních diet a jejich malá oblíbenost spočívá v tom, že si je většina z nás spojuje s pocitem strádání. Představa, že bychom měli hladovět, je těžká nejen pro náš žaludek. **NEERA®** kúra je však léčebný program, nikoli půst. Skutečný půst znamená nepřijímání potravy v jakékoli formě. **NEERA®** je však tekutá strava – strava výživná a energizující.

## NEERA®

Tato dieta byla vyvinuta tak, aby podporovala přirozené očišťovací pochody v našem organismu, ale zároveň v průběhu tohoto procesu předešla pocitům hladu a úbytku energie.

Během kúry pijeme nápoj **NEERA® – směs vody, čerstvě vymačkané citrónové šťávy, kayenského pepře a Neera Přírodního stromového sirupu (příp. s Neera Aktivátorem).**



✿ **Neera Přírodní stromový sirup** je pečlivě vyvážená směs nejčistší mízy čtyř druhů jihoasijských palm a nejkvalitnějšího kanadského javorového sirupu stupně C+. Javorový sirup dodává během kúry energii ve formě snadno stravitelných cukrů a palmový sirup zajišťuje bohatý přísun minerálů. Složení **NEERA®** sirupu je velmi blízké složení naší krve, proto se tak snadno vstřebává.



✿ **Citrónová šťáva** je po tisíciletí používána pro své léčebné účinky. Kyselost šťávy má alkalizační efekt na tělo a pomáhá mu rozložit tuky a hlen. Citrónová šťáva je také zdrojem velkého množství antioxidantů a vitamínu C.



✿ **Kayenský pepř** je významný metabolizant. Kapsaicin obsažený v kayenském pepři je termogenní látka, která zrychluje metabolismus a spaluje kalorie, spouští řetěz fyziologických jevů, které podporují spalování tuků (lipolýzu) a spouští „reflex nasycenosti“, čímž snižuje chuť na další jídlo.



✿ **Čistá voda** je samozřejmě nejdůležitější přísadou. Voda dopraví ostatní složky nápoje do celého těla, doprává organismu „vnitřní koupel“ a odplavuje veškeré uvolněné odpadní látky a toxiny.



### Výzva? Jen pro naši mysl!

Hlavní výzva diety je mentální. Protože jsme natolik zvyklí jíst kdykoli a cokoli chceme, představa disciplíny výhradně tekuté diety může být poněkud děsivá. Nezapomeňte ale, že kdykoli pocítíte hlad, utišíte ho nápojem **NEERA®**. A myslíte také na to, že jakmile kúra skončí, budete se moci vrátit zpět k běžnému jídlu.

Zjistíte také, že během diety získáte spoustu času navíc. Získáváním jídla, jeho přípravou a samotným jídlem strávíme běžně velkou část dne. Příprava nápoje **NEERA®** je naproti tomu velmi jednoduchá. Kolikrát jste si jen přáli mít víc času? Vaše přání se konečně splnilo. Využijte toho!

Dokončete vlekoucí se práce ve svém bytě, jděte na procházku, vychutnejte si západ slunce, zavolejte svým starým přátelům... Cokoli děláte, dělejte s radostí. Myslete na to, že pozitivní a zdravý mentální pohled na život je pro vaše zdraví důležitější, než odplavení všech toxinů.



*Vyzkoušejte i Vy!*



**Flary Martin**  
režisér a producent

Radu, zkušenosti druhých a více informací získáte na:

[www.darzprirody.cz](http://www.darzprirody.cz)