

Projímavé čaje, slaná voda a Psyllium

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. Tomu může pomoci pití mírně projímavých bylinných čajů, případně slané vody. Doporučujeme vypít šálek slabšího odvaru bylinného projímavého čaje večer před spaním (např. čaj Senna) a sklenku teplé slané vody ráno. Projímavý čaj rozpustí pevné střevní usazeniny a slaná voda je vyplaví ze systému.

Pro přípravu slané vody použijte vždy běžně dostupnou mořskou sůl, nikoli kamennou. Množství soli přizpůsobte své chuti. Je-li pro vás příliš obtížné pít slanou vodu, nahraďte ji dalším šálkem projímavého bylinného čaje. Jako alternativu k projímavému čaji vyzkoušejte vlákninu Psyllium. Je k trávicímu traktu šetrnější a vykoná stejnou službu.

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 očistnému 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 pociťuje po završení detoxikační kúry obnovenou energii a nadšení a jejich tělo, pročištěné a zbavené jedů, podává lepší výkon.

Délka kúry

Tradiční, doporučená délka detoxikačního programu **NEERA**® je deset dnů. Pro řadu lidí je však představa desetidenní kúry příliš obtížná. Proto doporučujeme vybrat si z šesti verzí:

3 dny

Zkušební verze diety. Pokud si nejdříve chcete kúru vyzkoušet, jak na Vás bude působit, můžete zvolit tuto verzi, pro kterou vystačí 500ml balení Madal Bal sirupu. Dostanete i s kayenským pepřem.

Doporučená cena: 590,-Kč



5-7 dnů

Základní verze diety. Bude Vám stačit jedno litrové (resp. dvě půllitrová) balení Madal Bal sirupu. V balení dostanete i kayenský pepř.

Doporučená cena: 990,-Kč



10 dnů

Standardní verze, doporučovaná tvůrci diety, ponechává tělo v očistném režimu delší dobu a přináší optimální účinek. V Dárkovém balení dostanete vše, co k této verzi potřebujete: 1500ml Madal Bal sirupu, kayenský pepř, čaj senna a čistou vlákninu Psyllium.

Pak už si opatříte jen čerstvé citróny a můžete začít.

Doporučená cena: 1590,-Kč



15 dnů

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

Doporučená cena: 1950,-Kč



Jednou 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.

Relax

Nápoj Neera nahradíte jedno jídlo denně. Tento způsob prodlouží přirozenou dobu na očistu – noc, kdy jsou ledviny a játra neaktivnější. Budete-li to provádět celý měsíc, dosáhnete značného pročištění a obvykle také středně velkého snížení váhy.

Neera Master Program

Ideální detoxikační program, kombinující verzi „Jednou týdně“ s dvojnásobným opakovaním 10denní kúry za rok. Lidé, kteří kúru provádějí pravidelně a po delší dobu, pociťují 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 nepříjemných příznaků provázejících odplavování toxinů by měla zmizet. Během prvních dnů buďte připraveni dopřát si větší odpočinek. Pokud si myslíte, že váš organismus je zatížen 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 vrátet 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 vzbouřit. 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!

Sedm zásad Neera kúry

- Budte inspirovaní.** Připomínejte si všechny pozitivní důvody, pro které jste se rozhodli **NEERA**® kúru vyzkoušet. Pamatujte na to, že je to vaše volba a vy sklídíte plody.
- Budte silní.** Dodržujte pravidla kúry. Nejezte ani nepijte nic kromě Neera nápoje, projímavých čajů a vody. Příležitostně si můžete dát bylinkový čaj nebo ředěnou citrusovou šťávu, snažte se ale co nejvíce dodržovat dietu.
- Budte praktičtí.** Základem je odvést všechny škodliviny z těla. Pijte hodně Neera nápoje a navíc dostatek čisté vody. Používejte také projímavý čaj a slanou vodu.
- Budte moudří.** Po dobu kúry zůstaňte aktivní, fyzicky i mentálně. Zlehka, ale pravidelně cvičte, věnujte se svým koníčkům, objevujte nové obzory a bavte se!
- Budte trpěliví.** Vytrvejte a myslete na to, že kúra trvá pouhých deset dní! Odolejte pokušení jíst pevnou potravu a držte se diety. Stojí to za to.
- Budte opatrní.** Po skončení kúry si dopřejte měkké přistání a k normálnímu stravovacímu režimu se vracejte po krůčcích. Pozorně se řiďte uvedenými radami.
- Budte veselí.** Udržujte si dobrou náladu. Každý potřebuje společnost, buďte tedy dobrými společníky. Vaše radost prozáří svět okolo vás!

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 myslete 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.

Madal Bal

BRNO • Kounicova 19 // **ČESKÉ BUDĚJOVICE** •
U Černé věže 304/9 // **OSTRAVA** • Nádražní 29 //
PRAHA • Duk. hrdinů 8 • Palackého 8 • Vinohradská 138
• Sokolovská 17 // **ZLÍN** • Bartošova 40

Koupit si můžete v e-shopu Madal Bal
zijdobre.madalbal.cz

Očistit se, posílit a zhubnout!



NEERA® PŘÍRODNÍ DETOXIKAČNÍ A REVITALIZAČNÍ KÚRA

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 zázračnou 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 pocit 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 "připomene" 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 je nejcitlivější postní kúra, kterou znám. Po celou dobu jsem měla naprosto stabilní krevní oběh a provádění diety bylo velmi jednoduché. ... Celá kúra na mě působila nesmírně přívětivě a cítila jsem v sobě velice vyváženou energii. Kúru jsem dělala deset dnů, cítím se po ní tak svěží, že už nepotřebuji žádnou kávu! Doporučuji teď Neera kúru ve své dietetické poradně.“
L. Eichbergová, poradkyně pro výživu (Německo)

„Byl jsem nesmírně překvapený, jak dobře jsem se cítil. Byla to ohromně osvobozující zkušenost.“
Charles Witkus, San Francisco (USA)

„Po dlouhé době sladkostí a přejídání se jsem se cítila opravdu zralá pro Neera kúru. Původně jsem ji chtěla dělat jen tři dny, ale byl to tak dobrý pocit, že jsem ji prodloužila na pět. ... Během kúry jsem zůstala u svého tréninkového programu 7 km denně a měla jsem pocit, že se vznáším. Byla jsem překvapená, jak snadno jsem přestala pít kávu a nechala vše na dietě. Od té doby jsem také změnila svůj jídelníček: místo spousty pečiva si dávám k snídani jen ovoce a cítím se mnohem lépe.“
Dhimati Schmidhuber, vytrvalostní běžkyně (Německo)

„Nejúžasnější postní kúra, kterou jsem vyzkoušela. Sedmidenní kúru jsem absolvovala s nesmírnou lehkostí. Dopřát svému tělu očistu a dovolenou vnitřním orgánům doporučuji všem, kdo fandí zdravému životnímu stylu.“
Marie Albrechtová, masérka (České Budějovice)

„Nikdy v životě jsem se necítil čistší. Každé ráno během diety jsem si připadal jako úplně nový člověk... Uvědomil jsem si, že hlad je víc než co jiného záležitostí myslí. Díky Neera kúře si to budu pamatovat celý život a mnohem víc dbát na to, co jím.“
J. Bains, Richmond (USA)

další ohlasy najdete na: www.neera-detox.cz

Co vyřadíme: Pevnou potravu

Během kúry je velmi důležité nezatěžovat tělo pevnou potravou. Trávení pevné potravy spotřebovává velkou část energie organismu a potlačuje řadu dalších pochodů. 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 organismus se tak účinně zbaví starých buněk a urychlí tvorbu nových. Mezitím dojde k pročištění vylučovacích orgánů (plic, jater, lymfatického systému a kůže) a umožní se tak rychlé vyplavení nahromaděných odpadů metabolismu. Trávicí a obranný systém zatím zaměří své síly na očistu těla. To má pozitivní účinky na veškeré důležité fyziologické, nervové a mentální funkce. Obnovuje se biochemická a minerální rovnováha tkání a dochází ke stimulaci mízní a hormonální sekrece.

Co potravu nahradí: Nápoj NEERA®

Potíž 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.

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.

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 jakýmkoli vážnějším onemocněním nebo jste na pochybách, poraďte se o vhodnosti diety se svým lékařem.

NEERA®



Během kúry pijeme nápoj **NEERA® – směs vody, čerstvě vymačkané citrónové šťávy, kayenského pepře a Madal Bal Přírodního stromového sirupu**.



✿ **Madal Bal Přírodní stromový sirup** je pečlivě vyvážená směs nejčistší mízy jihoasijské palmy *arenga* 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.



✿ **Citrónová šťáva** je po tisíciletí používaná 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. Zrychluje tělní oběh a pomáhá tak čistícím účinkům citrónové šťávy.



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

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 a působí jako přírodní "saponát", který rozpouští nadbytečný tuk.

✿ Životní síla přírodních zdravých lesů, obsažená v Madal Bal Přírodním stromovém sirupu, posiluje vlastní omlazovací síly těla.

Příprava nápoje

K přípravě 2 litrů nápoje potřebujete:
1,5dl čerstvě vymačkané citrónové šťávy (3-4 citróny)
1,5dl Madal Bal Přírodního stromového sirupu
cca 1/2 kávové lžičky kayenského pepře (podle chuti)
1,7l čisté vody

Smíchejte citrónovou šťávu, Přírodní stromový sirup a kayenský pepř např. ve skleněném džbánu a přidejte vlažnou vodu (pokud chcete, můžete použít studenou). Používejte čerstvé citróny, ne koncentrovanou citrónovou šťávu.

Během dne pijte 6 až 10 sklenic (cca 2 litry) nápoje Neera. Kdyžoliv cítíte hlad, dejte si prostě další sklenici.

Vylučování: Klíč k úspěchu

Pro dosažení správného účinku **NEERA®** kúry je nezbytné důkladné vylučování. Pokud nedojde během dne k neustálému odplavování škodlivin z těla, bude docházet k jejich opětovnému vstřebávání. Kromě samotného nápoje **NEERA®** pijte proto hodně vody, minimálně 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 pročišťující proces a přinese vám příjemnou změnu. Neutralizuje také ústní a tělesné pachy, které se mohou účinkem pročišťování objevit.