

Následující příspěvky napsali naši klienti o svých zkušenostech s našimi pobyty, detoxikací a léčbou nemocí.

Vážení, chci vám ještě jednou poděkovat za možnost účastnit se vámi pořádaného ozdravného pobytu v Horním Lánově, ze kteréh jsem se dnes vrátil. Byl jsem velice spokojen, jednak s vlastním pobytem, ale především s tím, jak na mě zapůsobil a jak mě ovlivnil. Velice příjemný byl i personál a výborné bylo i jídlo po celou dobu pobytu.

Když jsem poprvé viděl cenu kurzu, zdála se mi dost vysoká. Po absolvování kurzu už si to nemyslím. Vzhledem ke své profesi mám myslím přehled, kolik co stojí, a kromě nákladů musíte také vydělávat a rozvíjet se. Přeji vám hodně zdaru, děláte dobrou a prospěšnou věc. Budu rád, zachováte-li mi i nadále přízeň.

S pozdravem Martin R., Praha

Dobry den, Absolvovali sme s priatelom detoxikacny pobyt v Lanove od 7.-16.4.2014. Dakujem vsetkym - celemu realizacnemu timu za prijemne stravene dni. Z mojho pohladu bol pobyt perfektny, program kvalitne zostaveny - cvicenie, procedury, moznost absolvovat dalsie masaze na zaklade doporucenia, vyborna strava, ochotny personal. Ocenujem tiez profesionalny pristup maserov. Vďaka kvalite masazi, ktore som absolvovala u pana Asifa, som si oblubila ayurvedske masaze, s ktorymi som dovtedy mala negativne skusenosti a moj zdravotny stav sa zlepšil. Este raz dakujem a zelam dalsich spokojnych klientov.

Maria B., Bratislava.

Po detoxikacnim pobyte v Lanove jsem byl na pravidelne kontrole u sveho lekare, který, když videl vysledky, tak jen nevericne kroutil hlavou... hlavne pokud jde o cholesterol, který mi spadl na 3,7! Je to ten doktor, který mne neustale nutil do statinu, takže toto beru jako velke vitezstvi!!! Jsem moc rad, ze jsem poslechl vas a ne jeho.

Zajimave je take pH (8.5), což znamená, ze odkyseleni probehlo vice nez dobre, i když si myslim, ze po navratu k beznemu stravovani se to asi zase nejak zvrati, ale uvidime. Doktor mi rikal, ze zasaditost take neni dobra...

Jinak vam chceme s manzelkou podekovat za ten ozdravny pobyt v Lanove... byl perfektni a planujeme, ze se ho budeme zucastnovat pravidelne.

Srdecne vas zdravi

Lubor S., Praha

Na začátku všeho byla chuť zvítězit sama nad sebou a nemocí, která mě "potkala" během 12 let již podruhé. Nejsem člověk, který poslouchá "stesky" ve zdrav. čekárnách, ale člověk, který se řídí svým rozumem a intuicí. Mnoho jsem toho viděla, mnoho slyšela, mnoho jsem toho prožila. Ověřila jsem si kvalitu svých přátel a myslím, že mi zůstali opravdu jenom ti nejlepší. A hlavně: ani na chvíli mě však nenapadlo, že to vzdám, říkala jsem si, že to tak má asi být a své místo na "světě" si musíme každý vybojovat sám.

Kamarádka ze základní školy / shodou okolností se stejnou diagnózou jako já / mi vyprávěla, jak jí pomohly čaje, které jí "naordinoval" známý léčitel. Na léčitele jsem neměla odvalu, možná je to chyba. . . . Pak jsem si "našla" kosmetičku, která "propagovala" přírodní medicínu a zmínila se i o Ajurvédě. A to byl ten moment, kdy jsem si říkala, proč to nezkusit. Nevěděla jsem do čeho jdu. "O nic nejde", říkala jsem si, "pokud mi to nepomůže, tak mi to určitě neublíží". a po krátké konzultaci se svou onkologickou ošetřující lékařkou jsem se ocitla u Vás.

Diagnóza: rakovina lymfatických uzlin / recidiva / Způsob léčby: chemoterapie, cytostatika. Detoxikace organismu. A co to je? Absolutní změna stravovacích návyků/ možná spíš zlovyků/ s vyloučením některých potravin a jako potravinový doplněk stravy ajurvédské tablety a to po dobu 60 dnů. Ta představa mě děsila.

Každý den jsem si musela vařit dle doporučených receptů svoji stravu / mimochodem mi zcela vyhovuje a není to nic nedobrého-naopak! / a pro svou vlastní potřebu si zakoupila i kuchařku vydanou dr. Frejem s názvem "Ájurvédské recepty".

Start byl rozpačitý, jako u všeho nového: neznáte reakce a vedlejší účinky, ani to, jak to "unese" psychika. Zvládla jsem to, i když s počátečními bolestmi hlavy, nepříjemnými bolestmi v krku a s trochou nervozity, jak to bude všechno probíhat.

Dneska už mám detox. kúru téměř za sebou a společně s dr. Frejem uvažujeme o jejím prodloužení cca o měsíc. Zhubla jsem 7-8 kg, což při mé nadváze je super a cítím se báječně. Myslím, že tablety mě nabily energií a optimismem, snad i sebevědomím a důvěrou v dosud "nepoznané". Důvěrou v medicínské postupy, se kterými jsem se dosud nesetkala.

Výsledky krve a sono jater byly v pořádku, další výsledky budou během příštích dnů a já pevně věřím, že mě "nezklamou"!

Jinak mi "klasická" medicína závidí úspěch, neboť jsem na sonu neměla žádný nález a dle mé ošetřující lékařky jsou všechna vyšetření OK. Slíbila jsem, že příště přinesu kontakt, takže Vám budu dělat jenom pozitivní reklamu. Eva L., Praha

Vyjmenujem pozitiviva: spávam celú noc, zmizlo pálenie žáhy, močeni je menš časté, zlepšil se zrak a snížil nitrooční tlak, nejsou migrény.

Negativa: neschudol som. Príčina budě zrejme v rezervách čosa týka stravy
Michal H., Bratislava

Musím Vám poděkovat, byla jsem u vás 18.1.t.r., poctivě beru léky a snažím se dodržovat Vaše doporučení. a už se můj zdravotní stav zlepšil, také jsem trochu přibrala na váze.

Míla R., Praha

Ozdravný pobyt byl v příjemném a klidném prostředí. Hodně informací a praktických rad, jak pečovat o své zdraví včetně stravovacích návyků, cvičení a denního režimu. Hlavním přínosem je pro mě zjištění, že zdravé jídlo může být chutné!

Jitka R., Vysoké Mýto

Informácie nie bežne dostupné boli podané tak, aby ich každý človek vedel aplikovať v živote, je výborné ak sa človek raz za čas venuje intenzívne sám sebe, výborný odpočinok, cenné informácie o zposobe života a stravovaní, bolo to vlastne spojenie teórie a praxe v pekném prostredí.

Viera P., Bratislava

Detoxikační pobyt: změna názoru na stravování, zlepšení kožních problémů a bolestí zad. Pobyt: seznámení s milými lidmi, celková regenerace organismu.

Ludmila Š., České Budějovice

Pan Frej, zdravim Vas! Po konzultácii v Bratislave a vyuzivani doporučených preparátov sa cítim oveľa lepšie, vyhovuje mi aj preparátov.

Blanka K., Bratislava

Posielam vám sľúbenú správu o priebehu očisty pečene. Držala som ju posledný novembrový týždeň. Hoci som nezohnala Glauberovu soľ, rozhodla som ju držať 5 dní podľa vašich pokynov. Na tretí deň ma prestali bolieť kríže, na piaty deň som pocítila, že ustúpili bolesti hlavy a zmizli depresie, prestali ma bolieť kĺby na rukách. Zlepšila sa mi ohybnosť. Poznala som to na cvičeniach jogy. Zosvetleli starecké škvrny na rukách. Ďalšiu správu vám pošlem v marci po druhej detoxikačnej kúre.

Ivana P., Bratislava

Kurz je léčebný, relaxační a také naučný. Rozšiřuje obzor. Dozvěděla a především ozřejmila jsem si znalosti, díky tomu předchozí informace z literatury (odborné) jsou na jiné úrovni po kurzu. Před kurzem bez vážnějších obtíží, po kurzu se cítím velmi dobře. Škoda, že je tak málo informací mezi lidmi. Díky kurzu znám svůj konstituční typ a tak se lépe orientuji v této široké problematice. Musím se ještě hodně učit - to už vím.

Jana Š., Praha

Jelikož jsem už v pokročilejším věku, měla jsem trochu obavy, jak detoxikační pobyt zvládnou, ale podařilo se to. Velkým přínosem pro mě byl přístup pana doktora a personálu, kteří prováděli procedury. V neposlední řadě patří také velký dík za výbornou přípravu pestré a kvalitní chutné stravy. Již nyní na sobě cítím účinky. Přeji mnoho zdaru do budoucnosti.
Olga P., Trutnov

Dobrý deň, v prvom rade Vám ďakujem za pomoc. Bola som u Vás na detoxu 6.8. , zistili ste mi toxíny a problémy hlavne s pečeňou. Odkedy beriem lieky, cítim sa oveľa lepšie, skutočne takmer nie som unavená, som plná energie, hoci idem aj neskôr spať a skoro vstávam, vôbec mi to neprekáža ako predtým. Proste obrat o 180 stupňov. Martina S., Bratislava

Postřehy k pobytu dr. Freje: • Velice chutné stravování

- Velice příjemné praktikování péče o tělo
- Získání mnoha nových informací k životnímu stylu

Zdravotní zlepšení za prvních 40 dnů:

- Snížení krevního tlaku z hodnot 165/125 na přibližně 120/75
- Snížení váhy o 12 kg
- Upraven režim spánku
- Postupné navrácení ztracené energie

Dan S., Mladá Boleslav

Absolvoval jsem týdenní individuální pobyt s ájurvédskými procedurami i konzultacemi. S celým kurzem jsem byl maximálně spokojen. Procedury byly velmi příjemné a přitom jsem měl pocit, že jsou i účinné. Trpím závažným onemocněním aorty a problémy s vysokým krevním tlakem. Během pobytu mi klesl tlak na hodnoty cca 105/70, celkově se cítím po dlouhé době konečně zdravě. Získal jsem mnoho nové energie a i optimismu, že své zdravotní komplikace zvládnou. Mimo to jsem získal během osobních konzultací množství nových pohledů a námětů pro úpravu mé životasprávy. Ty mi jistě po zapracování do režimu dne pomohou k lepšímu zvládnání zdravotních komplikací, ale i ke zvýšení mé výkonnosti v podnikání.

V neposlední řadě byl pobyt velmi příjemný i díky lidem, kteří tvoří tým kolem pana doktora Freje. Diskuse s nimi byla pro mě velmi obohacující. Za vše jim chci z celého srdce poděkovat.
Ing. Jaroslav M., Brno

S pojmem ájurvédská medicína jsem se setkala v obecné podobě a pouze teoreticky téměř před čtvrtstoletím na jogínském soustředění.

Konkrétní podobu dostala tato nejstarší medicína světa pro mě poté, kdy po dlouhá léta trvajících zdravotních potíží, s kterými si klasická medicína nevěděla rady, jsem se obrátila na MUDr. Davida Freje - lékaře, praktikujícího tento typ léčení.

Po absolvování třítydenní detoxikace a následném dodržování stravovacích doporučení a užívání ájurvédských bylinných přípravků, se můj zdravotní stav během jednoho roku výrazně

zlepšil; konkrétně jsem trpěla mnohočetnými chronickými záněty, které měly za následek již orgánové postižení (mícha, svaly, periferní nervy). V důsledku uvedeného předepsané a užívané léky alopatické povahy můj zdravotní stav ale nezlepšily, naopak (apartně v souvislosti s mými polyvalentními alergiemi) stav zhoršovaly, navíc s mnoha vedlejšími účinky.

Díky ájurvédské léčbě jsem mohla léky západní medicíny (kromě léku na štítnou žlázu) zcela vysadit a nahradit je přípravky přírodními, které organismus nejen léčí, ale také regenerují, aniž tělo zatěžují chemií a vedlejšími účinky.

Povzbuzena hmatatelnými pozitivními výsledky tohoto typu léčení jsem si zopakovala po roce ájurvédský detoxikační proces s následnou regenerační fází s přesvědčením, že tak budu činit i v letech budoucích. Pocit znovunabytého zdraví či přinejmenším obrovská úleva od dlouholetých zdravotních potíží rozhodně stojí za to.

Miroslava F., Opava

Setkání s Ájurvédou bylo pro mne něco jako "nalezení oázy v pusté poušti"...Dlouho jsem hledala způsob jak si upravit váhu, bez hladovění, vyzkoušela jsem mnoho způsobů "zdravé výživy, diet, snažila jsem se sportovat a výsledek nebyl skoro žádný. Když jsem se seznámila s MUDr. Davidem Frejem, poznala jsem, že mé laické pojetí "zdravé výživy a zdravého životního stylu" se naprosto vymyká harmonii těla a ducha. Pochopila jsem, že pokud chci být zdravá, štíhlá a vyrovnaná, musím jít do hloubky, musím se podívat na podstatu problému a pracovat disciplinovaně na jeho odstranění. Pochopila jsem, že jsem doposud prováděla jen "kosmetické úpravy", které byly povrchní, a tudíž nevydržely. Pomocí Ájurvédy jsem našla způsob jak se cítit sebevědomě, vyrovnaně a spokojeně. Děkuji. Alena O., Praha

Děkuji za doporučení , jedu podle něj, jak podle jízdního řádu.

Také bych chtěla poděkovat za umožnění příjemného a užitečného pobytu - cítím se mnohem lépe a i můj stálý hlad je minulostí.

Jitka V., Šumperk

Ájurvéda - slovo které voní tajemstvím daleké Indie. První mé setkání s touto prastarou medicínou je necelý rok před mým rozhodnutím, že potřebuji něco mezi lékařem a léčitelem. Lékaři vše zakazují a příkazují, léčitelům nevěřím. A já jsem člověk, který se nenechá spoutat příkazy. Když ale nastane situace,že se cítíte nejlépe bez jídla, protože cokoliv sníte,máte pocit kamene v žaludku a paradoxně vás ještě k tomu honí mlsná na sladké,,kyselé,ledové ...,tak jsem se rozhodla kolotoč zastavit a vystoupit.

První má návštěva v ordinaci? Nevěřím, neznám, ale cítím, že ten muž mi konečně pomůže. Přimo nezakazuje, spíš doporučuje.

A tak začínám poznávat nové chutě koření. Skládám jídla sice z doporučených potravin,ale nechávám se unášet fantazií. Uběhlo prvních 24 hodin a já ztrácím pocit plnosti a mlsnosti. Kamarádce s úžasem říkám: "Ono to funguje" a já dokázala zastavit kolotoč a vystoupit.

Možná je to tím, že miluji změnu, změna je přece život a mne láká tajemno.

Ájurvéda přitom není zázrak, ten muž není kouzelník či mag a neumí čarovat. Pouze navrátí duši se schránkou tam kam patří-do náruče přírody.

Šárka V., Praha

Impulzem k vyzkoušení účinků ájurvédské medicíny byl rozhovor s panem MUDr. Davidem Frejem. Zaujalo mě, že i když člověk nezná svoji typologii, prospěje mu dodržování režimu biologických hodin a vhodná strava, nezatěžující příliš trávení. Ke snížení váhy stačí jíst pouze 3x denně. Snažím se řídit těmito radami podle možností, tedy zhruba ze 70 %. A opravdu to funguje! Cítím se velmi dobře a to nejen proto, že jsem během měsíce zhubla o pět kilo.

Dana V., Praha

Lékaři a medikamenty mi pomohli, abych přežila, léčitelé a homeopatika abych se uzdravila a Ájurvéda mi dala sílu a energii do nového života a návod, jak zůstat zdravá. Když to vezmu kolem a kolem už nechápu, jak jsem mohla v minulosti se svým tělem tak špatně zacházet. Nedávno jsem byla svědkem situace, kdy si kolegyně byla ochotna zajet 20 km se svým novým BMW, jen aby měla jistotu, že natankuje kvalitní benzín. Na pumpě si při té příležitosti zakoupila Red Bull a nějaký ten junk food, jelikož jí kvůli zajížděci už nezbyl čas na večeři. Situace by byla méně ironická, kdyby má kolegyně neměla komplikované zdravotní potíže.

Proč jsme zapomněli, že naše tělo je naším největším kapitálem a investujeme radši do nemovitostí a drahých vozů, jejímž údržbě poté věnujeme větší pozornost, než našemu nejbližšímu domovu a dopravnímu prostředku, našemu tělu?

Rychlost a hlučnost doby a mého životního stylu přehlušily hlas i mého těla, který zoufale křičel o pomoc. Nevěnovala jsem mu pozornost. Následky byly fatální. Měla jsem štěstí a s pomocí Ájurvédy se uzdravila. Nyní mi logičnost a jednoduchost Ájurvédy pomáhají v udržení rovnováhy a zdraví následováním individuálních doporučení, zejména vhodné stravy. Díky ní si neustále připomínám, že zdraví není samozřejmost. Zdraví je jako květina, kterou nestačí zalévat, když vadne, ale o kterou, když chceme aby kvetla, je třeba se starat průběžně. Neboť, jak natankujeme, tak pojedeme...

Lenka B., Praha

Ájurvédu jsem objevila před 2 lety. Tato věda o dlouhém životě klade velký důraz na prevenci a podporu zdraví přes vyváženou stravu (nejlépe v bio kvalitě) a pozitivní myšlení, k čemuž se hlásím. Uzdravit se musí chtít v první řadě hlavně pacient a také pro to musí něco udělat - nestačí jen polykat léky. Měla jsem to usnadněné tím, že preferuji bezmasou stravu a stále více také potraviny v bio kvalitě. U MUDr.Freje jsem se objevila před rokem, kdy mě zaujal na internetu jím pořádaný relaxační a detoxikační pobyt v přírodě. Řekla jsem si, že nastal čas začít s prevencí ihned než později řešit větší zdravotní problémy. Pobyt zahrnoval - individuálně stanovená strava podle konstituce, ájurvédské masáže s použitím teplých rostlinných olejů, podávání jemných rostlinných projímadel, aplikace speciálního oleje do nosu k pročištění nervového systému, procedura Širodhara (při ní teče nepřetržitý proud teplého bylinného oleje jemným pramínkem na čelo, čímž se uvolňuje nervový systém) a nenáročná, ale účinná cvičení. Po večerech jsme měli zajímavé přednášky včetně receptů na jídla, která nám byla během pobytu předkládána ke konzumaci. Můj oblíbený čaj KKF(=kmín, koriandr, fenykl), který napomáhá trávení a ještě je chutný, znám právě z jedné takové přednášky. Tento způsob

trávení části dovolené mně vyhovoval natolik, že jsem se tento rok přihlásila opět. Pan doktor nenabízí klientům chemii, ale přírodní preparáty, které jsou bez vedlejších účinků (i zde samozřejmě musí být postupováno podle pokynů lékaře). Během uplynulého roku se samozřejmě součástí mé stravy staly přírodní čaje Tulsí, ajurvédské kafe a zdravé tuky omega-3 a omega-9. Tyto tuky jsou podrobně popsány v knize MUDr.Freje „ZDRAVÉ TUKY“ a doporučuji ji všem, kteří se zajímají o své zdraví a správnou skladbu stravy. Pro mě zcela nová informace byla, že není důležité množství tuků, ale druh tuků obsažených ve stravě. Proto se nyní snažím denně konzumovat dostatečné množství tuků omega-3 a omega-9 (obsaženy v panenských olejích - lněném, olivovém, ořechovém, v semínkách slunečnice, dýně, mandlích aj.). Dnes již používám na vaření pouze panenský olivový olej nebo ghí (=přočištěné máslo) a koření, které usnadňuje trávení.

Přes zimu jsem posilovala imunitu přípravkem IMUNITY. Myslím, že úspěšně, protože nachlazení jsem překonávala za velmi krátkou dobu - na jaře se mi podařilo odstranit rýmu dokonce za 2 dny. Pro vyčištění a detoxikaci organismu je dobrá TRIPHALA. Poslední velmi dobrá rada od pana doktora byla TRIPHALA v sypké podobě - velmi mě tiž pálily a slzely oči. Tuto směs jsem povařila ve vodě a vypláchla si asi 3x oči - druhý den bylo již vše v pořádku. Rok s přírodní léčbou mi přinesl řadu změn k lepšímu - něco dělám pro své zdraví a výsledky jsou znát.

Eva S., Praha

S ajurvédou jsem se poprvé setkala při pobytu v indickém ašrámu v jižní Indii, kdy jeden z mých sousedů onemocněl a léčil se u místního lékaře ajurvédskými přípravky. Tehdy jsem si o ajurvédě myslela, že se jedná jen o další přírodní medicínu, založenou na využití bylinných a přírodních preparátů. Teprve později jsem pochopila, že ajurvéda je mnohem více. Je to skutečně věda o životě a postupně mi odpověděla a odpovídá na mnoho otázek - například jak to, že moje přítelkyně odmítá celý život živočišné bílkoviny, miluje sladkosti a přesto v celku ve zdraví přežívá a vůbec nepřibírá, zatímco druhá se podívá do výlohy cukrárny a přibere okamžitě 2 kilogramy. To, co na ajurvédě oceňuji nejvíce je její individuální přístup ke každému člověku a nastavení jeho „regulátorů“. Díky seznámení s ajurvédou dnes vím že to, co je pro jednoho dobré a vhodné, může být pro jiného člověka doslova „jedem.“ Ivana H., Praha

K Ájurvédě mě přivedly moje zdravotní problémy. Dlouhá léta jsem měla potíže s myomy (2x klasická operace myomu, 1x embolizace myomu), ale protože myomy znovu narostly a čekala mě další operace, začala jsem se více zajímat o alternativní medicínu a také o možnostech léčby ájurvédou. Dr. Frej mi doporučil individuální stravu vhodnou pro můj typ (kapha), ájurvédské bylinné přípravky a bylinné čaje. Během 3-5 měsíců se moje problémy zlepšily natolik, že nebyla další operace potřebná (malé myomy vymizely úplně, velké se podstatně zmenšily).

Velmi pozitivní zkušenosti pro mě byl i ájurvédský detoxikační a relaxační týden pod vedením MUDr.Freje. Cítila jsem se dlouhodobě unavena až vyčerpaná. Během tohoto týdne jsem načerpala nejen sílu a energii, ale i větší psychickou rovnováhu a sebedůvěru.

Darina H., Rakousko

