

Přednáškové turné [Dlouhý život bez nemocí od března do prosince 2016](#)

Dr. David Frej - přednáškový cyklus DLOUHÝ ŽIVOT BEZ NEMOCÍ

[Registrace, informace](#)

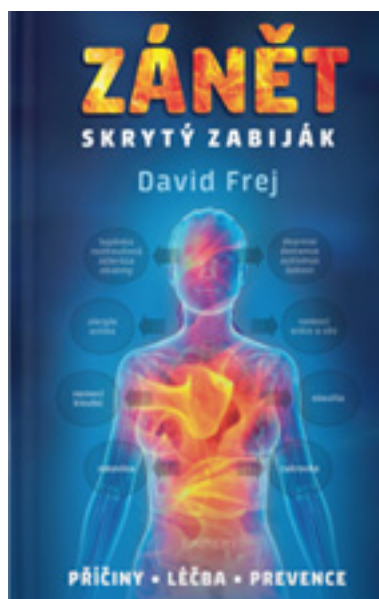
V dnešní době stoupá výskyt tzv. civilizačních onemocnění, ke kterým se řadí nejen srdečně-cévní nemoci, nejčastější příčina úmrtí v současné době, ale také alergie, astma, obezita, cukrovka, zažívací obtíže ale též rakovina a psychické onemocnění jako jsou deprese. Špatnou zprávou je, že se tyto výskyt těchto nemocí neustále zvyšuje, a stále více se týká i dětí, například cukrovka dospělých 2.typu.

Západní medicína se celkem neúspěšně snaží tuto epidemii nemocí z blahobytu zastavit, protože neřeší nejčastější příčinu těchto nemocí: nerovnováhu. Každá buňka v těle má tendenci zachovávat rovnováhu, a pokud dojde k nějakému podnětu a změně například v prostředí, kde pracujeme nebo bydlíme, buňka se snaží adaptovat na změnu a fungovat ve změněných podmínkách. Strava, stres či toxické chemické látky je takovým vnějším stimulem, ale pokud se takový stresující podnět neustále opakuje, dochází k poškození až smrti buňky. Proto jakékoliv podněty, které poškozují buňky, například špatná strava, jež brání tomu, aby se buňka adaptovala na změnu, můžou vést k poruše metabolismu, chronickému zánětu a závažnému onemocnění, jako je rakovina.

Špatnou životosprávu, nekvalitní strava, nepravidelný režim, chemikálie kolem nás, nedostatek spánku, málo pohybu a stres jsou důsledkem života v moderní společnosti. Přírodní funkční medicína se proto v prevenci a v léčbě zaměřuje na posílení imunity - úpravu stravy, životosprávy, protistresové techniky, detoxikaci a bylinnou léčbu. Chceme-li řešit naše fyzické či psychické problémy, měli bychom k léčbě přistupovat aktivně, nespoléhat jen na užívání pilulek a léčivých čajů jako v alopatické medicíně.

Ve stravě se jedná o omezení nezdravých a překyselujících potravin - mouky v pečivu, rafinovaného cukru, mléčných výrobků, vepřového masa a uzenin, kofeinu a rafinovaných rostlinných olejů. V životosprávě se jedná zejména o pravidelný režim, a musíme odstranit nedostatek spánku. Nemusíme chodit do posilovny, pokud chceme mít více pohybu, stačí půl hodiny se pravidelně hýbat, stačí rychlá chůze nebo plavání. Protistresových technik je celá řada, velmi účinným prostředkem proti stresu jsou dechová cvičení, jóga, autogenní trénink, ale také relaxační hudba a procházky v přírodě. V neposlední řadě jako součást změn v životě v holistické medicíně předepisujeme bylinné přípravky a čaje, které nemají pokud se vhodně

užívají, nežádoucí účinky.



Ze své praxe vím, že v případě, kdy se zaměříme na odstranění toho, co nám v životě škodí, tzn. zlepšíme stravu, trávení a střevní mikrofloru, zvýšíme pohyb, zařadíme detoxikaci, doplníme pravidelným dostatečným spánkem a odpočinkem, pak se vzhledem k silné imunitě nemusíme vysokého krevního tlaku, mrtvice, obezity nebo cukrovky obávat.

Moje [poslední knihy Detoxikace pro dlouhý život, Zánět-skrytý zabiják a Šťávy a míchané nápoje z přírody](#) přinášejí informace o tom, co můžete pro své zdraví udělat. Přednáškový cyklus mi umožní tyto informace více přiblížit živě a v reakcích na otázky vás, co na přednášku přijdete.

O čem se na přednáškách mluvilo:

- **Civilizační nemoci, léčba a prevence z pohledu lékaře holistické medicíny.**
- **Kde se skrývá příčina nemocí**
- **Praktické tipy, jak si zvýšit energii, chránit se před nemocemi a dožít se dlouhého věku ve zdraví.**
- **Jak posílit imunitu**
- **Jednoduché detoxikační techniky**
- **Zásady správné stravy a pitného režimu**
- **Rady ke kvalitnímu spánku**

Z PŘEDNÁŠEK JSME POŘÍDILI OBRAZOVÝ (DVD) A ZVUKOVÝ ZÁZNAM

(mp3), KTERÝ BUDE K DISPOZICI NA JAŘE 2017.