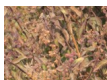




Základními principem v léčbě přírodní medicínou je nalezení příčiny a s jejím odstraněním následně navození rovnováhy. Přírodní principy platí v kterékoliv části světa bez ohledu na národnost a klima. Jen je třeba léčbu upravit individuálně podle metabolického typu každého člověka.

## Bylinná léčba

Bylinná léčba je spolu s úpravou stravy základem. Mnohé [bylinné přípravky](#) navozují bez nežádoucích účinků harmonii. Pro své antioxidační, protistresové, regenerační a detoxikační účinky fungují na buněčné úrovni.



Používám byliny a směsi vyzkoušené tisíce let, zaměřené na pročištění střeva ( [Triphala](#) , [Alga Forte](#)

), jater a ledvin ( [LKC](#)

, [ledvinový čaj](#)

), imunitu ( [Amrita](#)

, [Imuhelp](#)

), určené pro ženský organizmus a hormonální rovnováhu ( [Šatavari](#)

, [Zdraví pro ženu](#)

), nadváhu ( [Reslim](#)

), pro vitalitu ( [Ašvaganda](#)

), na stres a deprese ( [Brahmi](#)

, [Klidná Mysl](#)

), na alergie a dýchací problémy (

[B-Free](#)

,

[Amalaki](#)

), vynikající je ájurvédské antibiotikum Neem nebo starodávná kombinace bylin

[B-Skin](#)

na pleť, štítnou žlázu a kožní nemoci atd.

Byliny mají v drtivé většině pozitivní účinky na zdraví a nežádoucí účinky jsou spíše výjimečné na základě nadměrného užívání.

Je vhodné užívat kapsle s celými nadrcenými bylinami, sirupy nebo prášek z bylin. Kapsle v rostlinné celulóze se rozpustí spolehlivě v trávicím traktu a tak mohou působit v organismu.

Doporučuji kupovat přípravky, které obsahují certifikované organické byliny (uvedeno na etiketě), neboť takový bio výrobek daleko lépe působí v těle a koupí přípravku podporujete pěstování na biofarmách. Pro maximální účinek je nutné byliny užívat několik měsíců.

## Detoxikace

Detoxikace navodí samoléčebné schopnosti organismu a s její pomocí docílíme pročištění celého těla a krve. Detoxikace podle postupů, které používám, se liší tím, že odstraňuje toxiny nejen z trávicího traktu, ale také z celého organismu (zejména hluboko usazené toxiny v tkáních). Individuální očištná a regenerační terapie je unikátní detoxikací celého těla. Po přípravě a vlastním odstranění toxinů, hluboce usazených v tkáních, následuje regenerace pomocí omlazujících prostředků. Provádím jak [ambulantní detoxikaci](#), tak [ozdravné pobyty](#) s klienty již dlouhou dobu s výbornými výsledky.



### Jednoduchá detoxikace bylinným extraktem

Pro pozvolnou a jemnou detoxikaci používám směs vybraných bylin. K nejznámějším patří kombinace tří sušených ovocných plodů Haritaki, Amalaki a Bibhitaki, společně známých pod obecným názvem [Triphala](#). Společně harmonizují celý organismus, a podporují trávení. Triphala také váže těžké kovy a pročištuje tlusté střevo, a tak léčí chronickou zácpu.

## Vybrané procedury

[Masáž hlavy](#) dokáže při jejím správném provedení nahradit masáž celého těla. Ideální při stresu, oslabené imunitě, migrénách, stimuluje nervový a lymfatický systém, stimuluje růst vlasů. Uvolňuje též bloky v ramenním vazivu, též u stresu, snížené imunity atd. Celkově působí revitalizačně.

[Ájurvédská masáž chodidel](#) s koupelí ve speciálním bylinném prášku. Po 10-minutové koupeli ve speciálním bylinném prášku následuje masáž chodidel. Využívá reflexní body na chodidlech. Dochází k přirozenému odtoku lymfy.



[Pindasvedan](#), masáž rozvařenou směsí v sáčkích je léčebná terapie jako jedna z nejpoužívanějších omlazujících terapií na celé tělo pro doléčení za pomoci plátěných uzlíčků, které jsou naplněny teplou směsí (hustá rýžová kaše a bylinná směs).

[Netrabasti](#) je koupelí očí, kdy se obtíže zraku zmenší až odstraní, očím se uleví a dodá se jim svěžest a lesk. Snižuje stres, ovlivňuje oční nemoci, zlepšuje zrak, léčí záněty a suchost spojivek, zvyšuje vnímání, vhodné při únavě očí z televize, počítače, suchost očí, otok víček, pálení očí, nespavost.

[Speciální aplikace oleje na záda](#), je aplikace speciálního oleje na oblast zad, které je bolestivé. Vhodné u ztuhlosti, revmatismu, spasmů, bolestí zad a v kříži.

U procedury [Nasja](#) se masáží obličej, napařením a aplikací speciálních bylinných kapek léčí obtíže celé hlavy a krku.

[Širodhara](#) je neobyčejně účinnou relaxační technikou. Při této několik tisíc let staré léčebné metodě teče tenkým pramínkem tekutina (nejčastěji teplý léčivý olej) ze speciální nádoby na čelo. Považuje se za jednu z omlazovacích a pročišťovacích procedur, používá se k odstranění příčiny mnoha nemocí. Z těla se vylučují nahromaděné toxiny, způsobující nemoci a zároveň se vyživují tkáně. Širodhara posiluje organismus a prodlužuje věk.

MUDr. David Frej