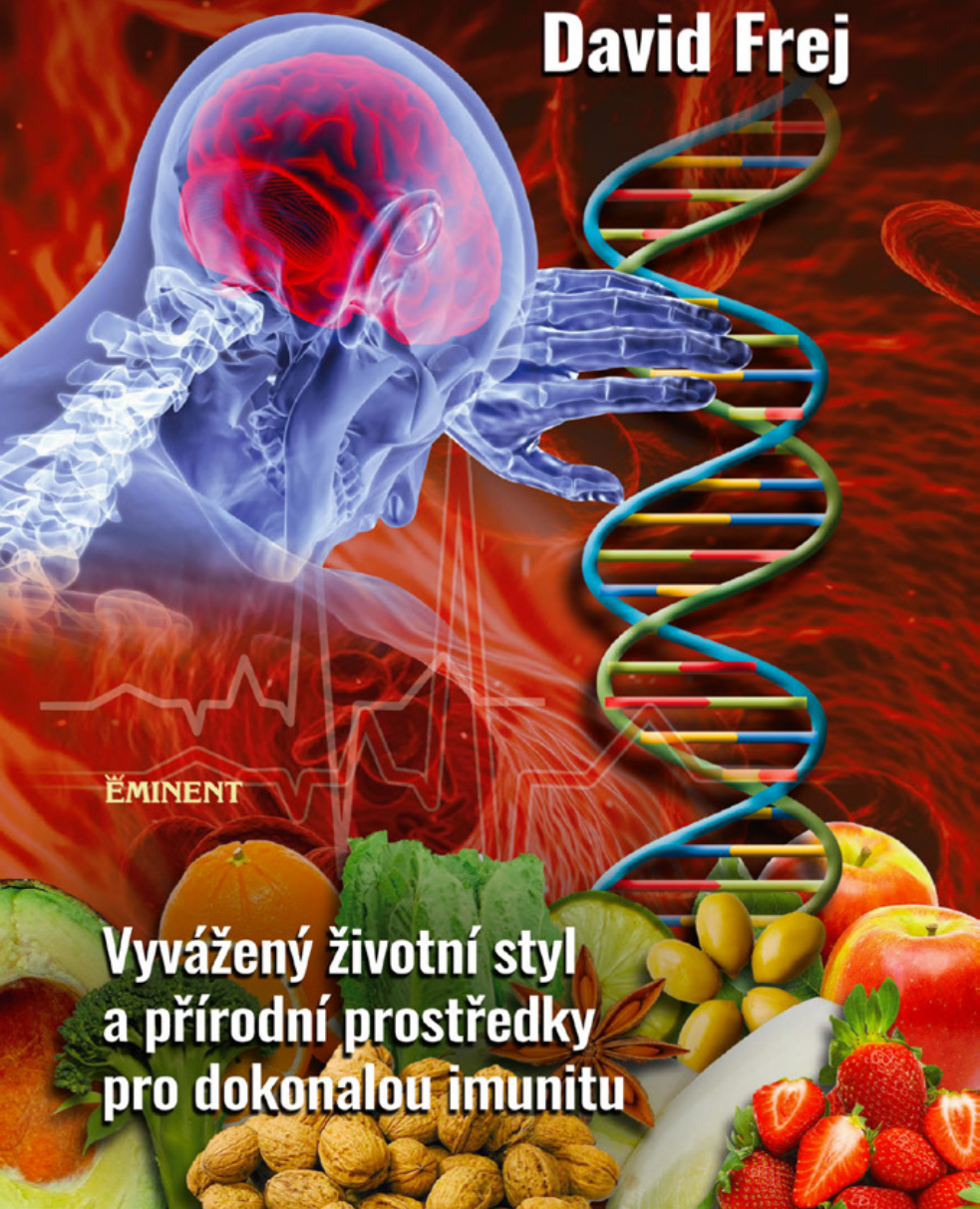


TVOJE IMUNITA je tvůj nejlepší lékař

David Frej



ĚMINENT

Vyvážený životní styl
a přírodní prostředky
pro dokonalou imunitu

Vybrané tituly nakladatelství Eminent

David Frej

ÁJURVÉDA – MEDICÍNA ZDRAVÍ A DLOUHOVĚKOSTI

ÁJURVÉDSKÉ RECEPTY PRO ZDRAVÍ

BIOLOGICKÉ HODINY

TUČNÉ SUPERPOTRAVINY A OLEJE

ZÁNĚT – SKRYTÝ ZABIJÁK

STRAVOU PROTI ZÁNĚTU

ŽIVOT BEZ ZÁNĚTU

TVOJE IMUNITA

David Frej, Jiří Kuchař

DETOXIKACE LÉČIVÝMI OLEJI

ZDRAVÉ STŘEVO

David Frej, Jiří Kuchař, Miloš Kozumplík

SVĚT PŘÍRODNÍCH ANTIVIROTIK

David Frej, Kateřina Weinerová

KUCHAŘKA PRO ZDRAVÉ STŘEVO

Josef Jonáš, Jiří Kuchař

SVĚT PŘÍRODNÍCH ANTIBIOTIK

PŘÍRODNÍ ANTIBIOTIKA A ANTIVIROTIKA V KUCHYNI

David Frej, Josef Jonáš, Jiří Kuchař

JAK DÁL PO ANTIBIOTIKÁCH (A BĚHEM JEJICH UŽÍVÁNÍ)

David Frej, Radmila Zrůstková

ŠTÁVY A MÍCHANÉ NÁPOJE Z PŘÍRODY

T V O J E
I M U N I T A
je tvůj nejlepší lékař

Doporučené internetové adresy

WWW.EMINENT.CZ

WWW.REGENERACE.CZ

WWW.SPAGYRIA.CZ

WWW.DR.FREJ.CZ

WWW.DAVIDFREJ.CZ

T V O J E
I M U N I T A
je tvůj nejlepší lékař

Vyvážený životní styl
a přírodní prostředky
pro dokonalou imunitu

DAVID FREJ

E M I N E N T 2 0 2 0

Obsah

I. NAŠE IMUNITA

Když se řekne imunita	15
Imunita a věk	19
Historie pandemií	20
Jak funguje imunita	23
Bakterie	23
Viry	23
Imunitní systém v našem těle	23
Získaná a vrozená imunita	27
Zánět	36
Imunita a civilizace	39
Střevo – základ imunity	42
Porucha střevní imunity	43
Syndrom propustného střeva	44
Obnova střevní sliznice	45
Doporučení pro zdravé střevo	47
Rakovina v souvislostech	49

II. OSLABENÁ IMUNITA A CESTA K JEJÍMU POSÍLENÍ

Příčiny a projevy oslabené imunity	52
Infekce	53
Léky	54
Úraz	54
Nedostatek spánku	54
Nutričně chudá strava	54
Rafinovaný cukr	57

Proč zhubnout?	60
Dehydratace	60
Znečištěné ovzduší	61
Syndrom nemocných budov	62
Chemický stres	63
Znečištění vnitřních prostor	65
Kouření	68
Význam a nebezpečí stresu	69
Alkohol	75
Silný imunitní systém s přírodní medicínou	76
Principy životosprávy pro silnou imunitu	80
Hygiena	80
Strava	82
Zdravé tuky	84
Rostlinné a živočišné bílkoviny	88
Omezení cukru a sacharidů	90
Pitný režim	93
Slunce a pobyt venku	98
Esenciální oleje	101
Koupele	103
Sauna a otužování	105
Hydroterapie	107
Pohyb	107
Relaxace a odpočinek	111
Masáže	116
Krátkodobý půst	117
Spánek	121
Doporučení pro zdravý spánek	123

III. DOPLŇKY STRAVY A BYLINY PRO IMUNITU

Doplňky stravy	128
Vitamin A	130
Vitamin B ₆	130

Vitamin C	131
Vitamin D	131
Vitamin E	132
Železo	133
Zinek	133
Selen	134
Omega-3 mastné kyseliny	134
Hořčík	135
Probiotika	136
Glutathion	137
Betaglukany	138
Bakteriální lyzáty	138
Byliny pro imunitní systém	139
Adaptogeny	139
Bez černý (<i>Sambucus nigra</i>)	140
Pelyněk pravý (<i>Artemisia absinthium</i>)	141
Třapatkovka nachová a úzkolistá (<i>Echinacea purpurea</i> a <i>angustifolia</i>)	142
Olivové listy (<i>Olea europaea</i>)	143
Moringa olejdárná (<i>Moringa oleifera</i>)	144
Právenka latnatá (<i>Andrographis paniculata</i>)	144
Kozinec blanitý (<i>Astragalus membranaceus</i>)	145
Chebule srdčitá (<i>Tinospora cordifolia</i>)	146
Tulsi, bazalka posvátná (<i>Ocimum sanctum</i>)	147
Sadec prorostlý (<i>Eupatorium perfoliatum</i>)	148
Řemdihák neboli unkárie plstnatá (<i>Uncaria tomentosa</i>) ...	150
Oregano, dobromysl obecná (<i>Origanum vulgare</i>)	151

DODATEK: GLYKEMICKÁ NÁLOŽ A INDEX

Dorty a koláče	154
Nápoje	154
Džusy	154
Chléb a pečivo	155
Obilniny	155

Cereálie	156
Ovoce a výrobky z ovoce	156
Mléčné produkty	157
Luštěniny a ořechy	157
Těstoviny	158
Bílkovinné potraviny	158
Pochutiny	158
Sladidla	159
Zelenina	159
Brambory a výrobky z brambor	160
Exotická kuchyně	160
Literatura	161
Abecední rejstřík	167

Váš imunitní systém má za úkol ochránit vás před nemocemi a infekcemi. Je kriticky důležitý v boji proti virovým i bakteriálním infekcím.

Mnoho lidí se s informacemi o důležitosti obranyschopnosti těla setkává až v době epidemie či pandemie. Ovlivnit své zdraví a imunitu a chránit se proti infekcím ovšem dokážeme lépe než jen mytím rukou a dezinfekcí. Je s podivem, že takové základní hygienické návyky nemají všichni lidé od dětství. Jakkoli lze zpomalit šíření infekcí karanténou nebo izolací, viry a bakterie kolem nás budou existovat stále. A oslabená imunitní soustava vás vystaví vyššímu riziku v libovolné době.

Nejlepším lékem na infekce současné i budoucí nejsou vakcíny nebo léky ani magická pilulka v jakékoli podobě, ale komplex faktorů souvisejících se životosprávou, které vedou k silné imunitě, přičemž její posílení zásadně závisí na změnách v životosprávě.

Změny pocítíte sami a rychle podle toho, jak budete následovat většinu doporučení. Regenerace organismu a buněk se projeví růstem životní energie, zmizením únavy, zdravější pokožkou, úpravou zaživačích obtíží, snížením dávek léků apod. Podle mých zkušeností lidé při změně životosprávy nejen omládnou fyzicky, ale zlepší se i jejich psychika.

Silná imunita a prevence v podobě správné životosprávy samozřejmě neznamenají, že jste automaticky imunní proti virům nebo bakteriím. Jen silný a zdravý obranný systém těla nám ale umožní vypořádat se s infekcemi a civilizačními nemocemi, které s obranyschopností souvisejí. Když už onemocníte, intenzita příznaků a délka nemoci budou nižší než u člověka s oslabenou imunitou.

Nejdůležitější věcí, kterou můžete udělat pro svůj imunitní systém, je vyvážená životospráva, která mu poskytne vše, co potřebuje pro optimální funkci.

Budte opatrní, ale zároveň žijte naplno a buďte si jistí, že děláte vše, co můžete, abyste zůstali zdraví.

Pevná imunita je totiž jako stabilní bitevní loď, která odolá jak bouřkám, tak útokům nepřátel.

• I •

NAŠE IMUNITA

Když se řekne imunita

Než začnete číst tuto knihu, měli byste si uvědomit: Náš organismus je živý celek, ve kterém se neustále něco odehrává, kde permanentně něco koluje a chemicky reaguje. Seznámíte se v ní s řadou pojmů, které pro vás možná budou neznámé. Snažil jsem se je přiblížit tak, aby jim porozuměl i úplný laik — všechny pojmy i funkce našeho imunitního systému. Bude pro vás opravdu dobré, když se s nimi seznámíte, i když vám třeba medicína není vlastní, protože tak lépe pochopíte tajemství vaší imunity a budete ji moci ovlivnit.

Od narození jsme osídleni mikroby, jejichž jediným cílem je žít a množit se v teplém, vlhkém prostředí, bohatém na živiny. Všechny nás ale neohrožují: například mikrobiom má s naším střevem symbiotický vztah a chrání nás před nebezpečnými mikroorganismy. Mnohé bakterie a viry hledají způsoby, jak infiltrovat naše tělo, nacházejí vhodné podmínky pro množení — což také skutečně udělají — a potom nás opouštějí a nacházejí nového hostitele.

Pro boj s patogenními mikroorganismy je náš imunitní systém vybaven fyzickými a biochemickými bariérami, specializovanými imunitními buňkami a protilátkami. Pomáhají chránit a opravovat tkáň poškozené vnějšími faktory, jako jsou škodliviny ve vnějším prostředí, a toxickými látkami z jídla. Je jich překvapivě dost a patří mezi ně například karcinogeny v mrkvi, persiny v avokádu, glykoalkaloidy v bramborách nebo lektiny ve fazolích, ořeších a obilovinách.

Naše zdraví a rovnováha souvisí s tím, jak funguje náš imunitní systém. I když se s bakteriemi, viry, prachem a dalšími škodlivinami setkáváme neustále, přesto neležíme každý den v posteli s horečkou a únavou. Armáda buněk patřících k imunitnímu systému stojí na stráž a stará se o to, aby do našeho těla nevnikly škodlivé mikroorganismy a látky. A když

už se jim to podaří, přijde na řadu naše imunita. Silný imunitní systém znamená zdraví a vitalitu, protože nás chrání před infekcemi a také před rakovinnými buňkami.

Jeho hlavním úkolem jako komplexního systému buněk, tkání a orgánů je:

- obrana proti patogenům, jako jsou viry a bakterie;
- odstraňování poškozených a nefunkčních tkání;
- neustálá kontrola zmutovaných a rakovinných buněk.

Imunitní systém je z tohoto pohledu největší lékárnou na naší planetě a vyžaduje, aby dostával potřebné živiny, aby mohl neustále stát na stráži proti nebezpečí. Častá nachlazení, respirační infekce, kožní obtíže, bolesti, únava, plísňe, alergie, nateklé uzliny, astma nebo zažívací obtíže jsou jen některými projevy toho, že tento systém nefunguje správně. Zevní prostředí a mikrobi nás ohrožují denně. Infekci můžeme dostat přenosem kapének, pokožkou, sexem, krví z jehly nebo hmyzu, kontaminovanou vodou nebo potravinami.

Oslabený imunitní systém je hrozbou pro zdraví, protože nejen méně účinně bojuje proti mikrobům, ale i toxickým chemickým látkám, antigenům, lékům a buňkám, které jsou potenciálně rakovinné. Kromě této ochrany musí rozeznávat celou tuto záplavu a přitom odlišovat škodlivé od neškodných. Imunitní systém musí detekovat škodlivé mikroorganismy a odlišit je od vlastních zdravých buněk. Zdravá imunita si zachovává toleranci vůči vlastním tkáním, stejně tak neútočí vůči neškodným prachovým částicím nebo pylu.

Galén ve 2. století nebo renesanční Paracelsus předepisovali pusty a střídanou stravu, polévky, šťávy a odpočinek. Koncept imunity vznikl v Hippokratově éře na přelomu 5. a 4. století př. n. l., kdy slavný lékař kromě jiného léčil jídlem.

Slovo imunita je odvozené od latinského slova *immunis*, v původním významu osvobození od vojenské služby, od placení daní nebo vykonávání veřejných služeb. Jako první popsal

zvláštní chování lidského těla athénský historik Thukydidés, který je považován za zakladatele tzv. pragmatického dějepisectví. Roku 430 př. n. l. si ve městě všiml epidemie moru a toho, že kdo ho dostal a přežil, nemoc na něj „už podruhé neusedla nebo neměla smrtelné důsledky“. Pojem *immunes* se poprvé dostal do poezie roku 60 př. n. l. Báseň má název *Pharsalia* a napsal ji Senekův synovec a Neronův odpůrce Marcus Annaeus Lucanus, který v ní popsal severoafrický kmen, jenž dokázal odolávat hadímu jedu. První zpráva o snahách preventivně ovlivnit neštovice pochází z roku 1549 a jejím autorem byl pediatr dynastie Ming jménem Wan Quan, který se jako prevenci proti nachlazení pokoušel zavádět do té doby nevídaná opatření, například střídme vystavování mladých následníků trůnu slunci, vycházky na čerstvý vzduch nebo cvičení. Věděl také, že dětem neprospívá strach a vyděšení.

Organismus současného člověka je odlišný od toho, jakým disponoval například Jan Žižka z Trocnova.

Imunita je vedle genetiky ovlivněná hlavně životosprávou, chemickými látkami kolem nás a stravou. Zevní faktory, například toxické látky v ovzduší a nesprávný životní styl, mohou posouvat imunitu zcela mimo hranice rovnováhy. Oslabená imunita pak vede k infekcím a dalším nemocem. O významu stravy jsem psal v řadě knih, například v publikaci *Tučné superpotravin y a oleje* nebo *Stravou proti zánětu*. Znečištěné ovzduší s volnými radikály může přetížit antioxidační systém v organismu. Oxidační stres pak navodí zánět a sníží imunitu v dýchacích cestách. Časté cestování a kontakt s mnoha lidmi po delší dobu vystavuje imunitu mnoha patogenům, zejména pokud není životospráva příliš zdravá a strava není vyvážená. Opakem je ale hygienická hypotéza, o které se dozvíte na str. 40.

Imunita jako komplexní síť specializovaných buněk, tkání, orgánů a chemických látek v našem těle závisí na správné komunikaci buněk mezi sebou.

Devadesát procent infekčních agens do nás vstupuje sliznicemi. Slizniční imunitní systém se nachází v plicích nebo močově-pohlavním ústrojí, ovšem největší je ve střevech, která mají obrovskou rozlohu — až 400 m².

Lymfoidní tkáň, jako součást imunitního systému a sekundární lymfatický orgán, se nachází hlavně tam, kde hrozí, že viry a bakterie projdou přes ochrannou hradbu tvořenou sliznicemi na kůži, v nosohltanu, v průduškách, ve střevě, na prsu, v očních spojivkách, ve středním uchu nebo v pochvě. Podle toho se lymfoidní tkáň nazývá:

- NALT v nosohltanu;
- BALT v dýchacích cestách;
- SALT v kůži;
- GALT ve střevní sliznici (tzv. Peyerské pláty a slepé střevo);
- MALT v dalších sliznicích a v urogenitálním traktu.

Sedmdesát procent imunologicky aktivních buněk organismu je sdruženo sliznicemi zažívacího traktu. Střevní lymfoidní tkáň, nazývaná GALT, kde jsou buňky nahromaděné v Peyerských plátech a střevní sliznici, se evolučním vývojem odlišuje od jiné slizniční imunity.

Imunita nás brání i svojí protizánětlivou aktivitou. Buňky imunitního systému komunikují s mikrobiomem a buňkami střevní výstelky, jež umí produkovat některé prozánětlivé enzymy a cytokiny, antimikrobiotika a látky s antibiotickými účinky.

Řasinky, hlen a těsná spojení buněk ve střevní sliznici brání mikrobům. Imunitní buňky ovlivňují transport elektrolytů procházející přes krycí tkáň zvanou epitel. Protilátky brání přilnutí patogenních bakterií, osazování výstelky střevní sliznice a množení. Mezi epitelovými buňkami jsou ještě vymezené T lymfocyty, které likvidují poškozené buňky.

Imunitní systém trávicího traktu je tak složitý proto, že jako hlavní imunitní orgán v těle má tři hlavní úkoly:

- udržuje zdravou sliznici,
- brání pronikání škodlivých antigenů,
- udržuje dynamickou rovnováhu.

Kromě toho brání tomu, aby imunita reagovala na vlastní antigeny nebo neškodné částice, jako je prach nebo některé složky stravy. Problém je, že tyto složky se nerozloží vždy na antigeny, které imunita považuje za neškodné. V závislosti na složení naší stravy se trávením mohou vytvářet až dvě procenta antigenů, na které často imunita reaguje jako na cizorodé škodlivé částice.

IMUNITA A VĚK

Věk ovlivňuje funkci imunitního systému významně. Novorozenec je chráněn proti cizorodým látkám nejdříve pasivně od matky přes placentu a kojením s mateřskými protilátkami a kromě toho má vrozený funkční imunitní systém. Imunitní buňky ze střeva chrání plod a následně kojence před antigeny z trávicího ústrojí matky. Postupně se setkává s antigeny, což je důležité pro dozrávání a šíření imunitních buněk v organismu. Imunitní systém novorozence prochází tréninkem a vývojem. Jeho důležitou součástí je setkávání s mikrobiálními antigeny, a to zejména z toho důvodu, aby imunitní systém nereagoval proti vlastním buňkám, což je podstatou autoimunity, a snížilo se riziko alergií a chronického zánětu.

Jak stárneme, naše imunita klesá a zvyšuje se riziko infekcí i nádorů. Starší lidé mají vyšší riziko infekčních onemocnění a s nimi spojených úmrtí. Respirační infekce, chřipka a pneumonie jsou častou příčinou úmrtí osob nad 65 let. Někteří vědci to vysvětlují atrofií brzlíku a poklesem T buněk v boji proti infekcím. Jiní poukazují na pokles aktivity v kostní dřeni, kde se snižují kmenové buňky, jež představují základ pro imunitní buňky.

Ve stáří se zvyšuje chronický zánět, zároveň klesá buněčná imunita a riziko infekce je až desetkrát vyšší než u mladých lidí. Byli jsme toho bohužel svědky v roce 2020 při pandemii koronaviru. U starších lidí je také očkování proti chřipce daleko méně účinné.

IMUNITA SE VYVÍJÍ OD DĚTSTVÍ

Dětství

Náchylnost k infekčním chorobám, infekce někdy probíhají poměrně lehce, začínají se objevovat autoimunitní choroby.

Dospělost

Člověk si vytvořil imunitu proti řadě patogenů, frekvence infekcí je poměrně nízká, typické „dětské choroby“ mají obvykle těžší průběh, nejčastější je výskyt autoimunitních chorob.

Stáří

Imunitní aktivita klesá, staří lidé mohou na infekce umřít častěji, častý je výskyt autoprotilátek, nikoli však autoimunitních chorob.

Především u starší populace je zásadní vyvážená strava, protože častou příčinou oslabené imunity je nedostatek mikroprvků. Lidé ve stáří méně jedí a celkově mají méně pestrou stravu. Stáří s sebou navíc přináší nedostatek některých živin kvůli jejich zhoršenému vstřebávání. Dalšími negativními faktory jsou nechutenství, způsobené nemocemi, ale i vlivem léků, nepohyblivostí a často také psychikou, která se výrazně podílí na oslabení imunity, stejně jako osamělost, ztráta blízkého člověka nebo stres, který s sebou často přináší péče o nemocného partnera. Na oslabenou imunitu celé společnosti poukazuje i vzestup onkologických onemocnění, již druhé nejčastější příčiny úmrtí v naší zemi.

HISTORIE PANDEMIÍ

Epidemie a pandemie provázejí lidstvo velmi dlouho. První zaznamenaná pochází zřejmě z roku 165 př. n. l. Jednalo se

patrně o neštovice. Právě neštovice, cholera nebo chřipka zabíjely od počátků lidstva. Právě neštovice zodpovídají za nejhorší pandemie a podle odhadů mají v průběhu 12 000 let „na účtu“ na 500 milionů úmrtí.

Blechy na krysách, které tehdy cestovaly na lodích ze střední Asie, přenesly z přístavišť, center tehdejšího městského života, do celého obydleného světa morovou epidemií, černou smrt z let 1346–53. Zcela zdevastovala tehdejší populaci v Evropě, Asii a Africe. Do dějin vstoupil mor v Sieně, který roku 1348 zahubil polovinu tehdejších obyvatel toskánské metropole. V letech 1852 až 1860 protřpěl svět pandemie cholery, a v době rozvíjející se bakteriologie v letech 1889 až 1890 se objevila epidemie chřipky typu A a po ní další drtivá pandemie chřipky v letech 1918 až 1920, která postihla třetinu světové populace a zabila téměř 50 milionů lidí; z toho polovina zemřela v prvním půlroce pandemie. Z větších pohrom jmenujme asijskou chřipku v roce 1956, v roce 1968 pandemii chřipky A (H3N2), mutace viru H2N2. Pandemie HIV (AIDS) usmrtila od roku 1981 přes 36 milionů lidí. Některé virózy, například ebola virus, se do Evropy naštěstí vůbec nerozšířily.

Španělská chřipka z let 1918 až 1920 klade otázky, zda chybějící vakcína opravdu způsobila takové množství úmrtí, anebo za nimi stály válečný stres a podvýživa po válce. Podobnosti kupodivu nacházíme i v současné době, kdy jíme nutričně chudé potraviny z fastfoodových provozoven a v polotovarech. Nejistota a strach vyvolávaný negativními zprávami v televizi jsou podhoubím pro nové epidemie.

Různé instituce se snaží lidi přesvědčit, že jedinou prevencí v době pandemie je vakcína s následnou imunitou proti virům. Toto tvrzení se ale například během tzv. prasečí chřipky ukázalo jako nepodložené. Pokud by vakcína byla jediná naděje, pak by lidé umírali ve velkém počtu právě na tuto chřipku. Skutečností bylo, že vakcína existovala, jenže na 600 tisíc dávek za více než 100 milionů korun musela naše republika bez jakéhokoli užítu vyhodit. Nebyly už potřeba, protože pandemický virus A (H1N1) se v populaci vyskytoval

jen málo, a naopak převažoval typ chřipky B, proti němuž tato pandemická vakcína nebyla účinná. Britský epidemiolog Tom Jefferson působící v Římě uvádí, že vakcíny se používají jako ideologická zbraň: To, co vidíme každým rokem, je 200 až 300 různých mutací viru. Očkování přitom funguje jen proti dvěma z nich.

U ptačí chřipky uváděl světoznámý odborník na vitaminy dr. Robert F. Cathcart, že neviděl virózu, proti které by nefungovaly masivní dávky vitamínu C. U podobných epidemií může podle něj denní množství dokonce přesahovat 100 gramů. Tato obrovská množství mají svůj důvod: Většina viróz totiž ohrožuje organismus volnými radikály, proti kterým fungují právě velké dávky kyseliny askorbové. V nejvážnějších případech doporučují lékaři z ortomolekulární medicíny nitrožilně až 180 gramů kyseliny askorbové každých 24 hodin, dokud se stav nezlepší. Při pandemii viróz je podobným způsobem vytvářen strach, že viróza může zabít, pokud lidé nebudou očkováni. Jak uvádí dr. Marc Siegel v knize *False Alarm: The Truth About the Epidemic of Fear* (Falešný alarm: Pravda o epidemii strachu), je strach někdy větším nepřítelem než epidemie sama.

Karanténa může mít i svoje světlé stránky: William Shakespeare během své karantény za morové pandemie napsal několik her, například *Macbetha* nebo *Krále Leara*. Mladý matematik Isaac Newton vytvořil nejlepší ze svého díla během karantény v letech 1664 a 1665 v době Velkého londýnského moru. V izolaci strávil půldruhého roku. Později to nazval intelektuálně nejplodnějším obdobím svého života, protože během něj stanovil tři zákony pohybu, základní fyzikální rovnici síly, principy optiky a klíčový termín diferenciálního počtu — derivaci.

Naše zdraví, životní rovnováha a délka života souvisejí s tím, jak funguje náš imunitní systém, naše obranyschopnost. Armáda buněk, která do něj patří, stojí na stráži a stará se o to, aby do našeho těla nevnikly škodlivé mikroorganismy a cizorodé látky. Silný imunitní systém znamená zdraví a vitalitu, protože nás chrání před infekcemi a také před rakovinnými buňkami.

V této knize se seznámíte s tím, jak imunitní systém funguje, s faktory, které jej oslabují, a především s možnostmi, jak je aktivně ovlivnit. Dozvíte se, jak životosprávou — kam patří třeba vyvážená strava, protistresové techniky, pohyb nebo kvalita spánku — zdravě posílit obranyschopnost a prodloužit si život. Pomohou vám také doplňky stravy, byliny a jejich směsi, které autor ověřil svojí dlouholetou praxí.



MUDr. David Frej

Po ukončení studia lékařství v Praze pracoval jako internista. Holistickou a funkční medicínu a výživu studoval v Albuquerque v Novém Mexiku (USA), v Rakousku a v indické Puně.

V praxi se zabývá svým systémem funkční medicíny zaměřeným na léčbu zánětu a s ním souvisejících chronických civilizačních nemocí, na výživu a životosprávu, biologické rytmy a podporu detoxikace organismu. Věnuje se ozdravným pobytům, přednáškám a seminářům. Pravidelně publikuje v měsíčníku Regenerace a je častým hostem televizních a rozhlasových pořadů.

WWW.EMINENT.CZ

ISBN 978-80-7281-557-9



9 788072 815579

