

Einführung in die Mayr-Kur

3 Heilprinzipien:

1. **Schonung**
2. **Säuberung**
3. **Schulung**

und heute auch als viertes Prinzip die

4. **Substitution** (von Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen)

Therapie nach Mayr ist jede Behandlung, in der diese drei Heilprinzipien gleichzeitig, individuell richtig und ausreichend lange zur Anwendung kommen.

1. Das Schonprinzip

"Fastenkuren sind nicht Roßkuren sondern Rastkuren für den Darm" F.X.Mayr

"Es gibt kaum einen Menschen, der so gesund ist, daß er nicht durch zeitweiliges Ausschalten seiner üblichen Ernährung noch gesünder , leistungsfähiger und lebensfroher werden könnte".

Es geht also um eine Schutz- und Schonpause, die dem kranken Darm die Gelegenheit gibt, wieder gesund zu werden.

- a) Das Fasten im Gegensatz zum Hungern eine freiwilliger Akt! Streßhormone vs. Endorphine.
- b) Die Einschränkung der Nahrungszufuhr:
Milch-Semmel - Diät, erweiterte Milch –Semmeldiät, MildeAbleitungsDiät, Candida-Diät;

2. Schulung / Die Eßkultur nach Mayr:

- ausreichend Zeit für jede Mahlzeit, Ruhe und Behaglichkeit
- Alle Sinne und Konzentration nur aufs Essen gerichtet
- bescheidene Portionen auf den Teller und nur kleine Bissen auf Gabel oder Löffel
- Jeden Bissen gründlich kauen, einspeicheln, durchkauen, auskosten, schmecken, bis 50 zählen. Die Oberfläche der Nahrung wird dadurch vielhundertfach vergrößert und bietet den Verdauungssäften dadurch eine riesige Angriffsfläche.
- Die Milch dient nur als Speichelhilfe und sollte nicht getrunken werden!! (weder dazu, noch danach);
- ½ bis 2 Semmeln und 1/8 bis ½ l Milch, aufhören, wenn man satt ist!!!
- ½ bis ¾ Std. Dauer
- Die Kursemmel ist deshalb eine altbackene Semmel, damit gründlich gekaut werden muß!

Die Eßkultur dient der Verdauungsverbesserung durch die Vorverdauung der Kost in der Mundhöhle.

Weitere wichtige Regeln:

Vermeidung aller ballaststoffreichen und sonstwie belastenden Lebensmittel

Vermeidung aller Zwischenmahlzeiten und Vermeidung oder Einschränkung des Abendessens

Monotonie

3. Säuberung

"Jede verbesserte Ausscheidung ist ein Weg, die Gesundheit herbeizuführen" Paracelcus

a) Verschlackung im Sinn von Mülldeponien im Körper;

i.e. "Die ausscheidungspflichtigen Zwischen- und Endprodukte des Stoffwechsels, die der Körper nicht weiterschleußen, abbauen und ausscheiden kann".

das führt zu Verschlackung

- des Darmes
- des Bindegewebes mit Entstehung einer Gewebsacidose (Eiweißspeicherkrankheiten)
- von Blut und Gefäßen
- und Übersäuerung von Muskeln, Gelenken und Nerven.

Der Säuberung dienen:

- Säuberung des Darmtraktes durch Bitterwasser und manuelle Bauchbehandlung (MBB)
- Entwässerung über die Nieren (Trinkkur)
- Entsäuerung über die Lungen (MBB, Gymnastik, Bewegung)
- Entgiftung über die Haut (Duschen, Baden, Hautpflege, Hydrotherapie, Luftbäder, etc.)
- Entsäuerung durch Basentherapie !!!
- individuelle Zusatzmaßnahmen:
Heilmassagen, Heilkräuter(tees),
Kalium/Magnesium,
Aderläße, Infusionen,
Kuhne-Bäder,
Einläufe(Klyso!!),
Sauna;

Ergo:

- a) Monotonie und Einschränkung
- b) langsames, richtiges Essen, mit Einspeichelhilfen (Tee, Milch, Joghurt)
- c) Bittersalz und Basenpulver
- d) Bewegung (Gymnastik, Spaziergehen)
- e) Trinkmenge 2-5l !

- f) Ruhepausen/ Schonung auch des Körpers, der Seele, des ganzen Menschen, nicht nur des Darmes

Fazit: Die Mayr-Kur ist ein UM- Lernprozeß!