

La Cura Mayr, praticata da un migliaio di medici prevalentemente in Austria, Germania ed Europa del Nord, consiste in una cura disintossicante ed una successiva ottimizzazione dello stile di vita.

Utilizza solo mezzi naturali (dieta, massaggio addominale, acque solfatiche, esercizio fisico), ed ha lo scopo di migliorare la nostra salute e farci mantenere questo bene prezioso il più a lungo possibile. E' indicata non solo per molte malattie di fegato, stomaco e intestino, ma anche per vari altri disturbi, come il mal di testa, il capogiro, i ronzi auricolari, l'insonnia, il mal di schiena ed altri dolori reumatici, la stanchezza cronica, la depressione nervosa, i catari delle vie respiratorie, la tosse, l'asma, alcune forme allergiche, l'obesità, l'ipotiroidismo, la cellulite, i disturbi mestruali e della menopausa, alcuni disturbi urinari e circolatori, e varie malattie della pelle.

#### L'Autore

Paolo Cataldi, laureatosi in Ingegneria Chimica a Torino nel 1962, venne a contatto con la Medicina Naturale nell'ambito del suo lavoro come ricercatore presso l'Università di Amburgo. Tornato in Italia, si è laureato in Medicina e Chirurgia e specializzato in Chirurgia dell'Apparato Digerente a Milano, per poi dedicarsi all'insegnamento ed alla divulgazione del Metodo Mayr. Ha pubblicato "Neuralterapia", "Dieta Mayr", "Vincere il Dolore", "Pancia piatta per sempre", "La dieta del latte", "Il mal di testa intestinale".

***“Chi vuol far conoscere qualcosa di nuovo e valido lo scriva in una dozzina di pagine”***

Dottor Paolo Cataldi

*Monografia N.3 di 12*

# **DISTURBI DI FEGATO E MAYR-KUR**

Come una cura naturale, basata su dieta leggera, vibromassaggio addominale, acque solfatiche ed esercizio fisico può migliorare stabilmente molti disturbi di fegato

COPIA RIPRODOTTA DIGITALMENTE  
DALL'AUTORE

Questo scritto fa parte di una collana di dodici brevi monografie sulle principali indicazioni della Mayr-Kur, le quali saranno pubblicate dall'autore nella versione definitiva:

- 1) "Stitichezza, gonfiore addominale e Mayr-Kur"
- 2) "Mal di pancia, diarrea e Mayr-Kur"
- 3) "Disturbi di fegato e Mayr-Kur"
- 4) "Mal di testa, capogiro, acufeni, insonnia e Mayr-Kur"
- 5) "Stanchezza cronica, depressione nervosa e Mayr-Kur"
- 6) "Catarro, tosse, asma, allergie e Mayr-Kur"
- 7) "Disturbi urinari e Mayr-Kur"
- 8) "Mal di schiena, dolori reumatici e Mayr-Kur"
- 9) "Ipertensione, piedi freddi, colesterolo e Mayr-Kur"
- 10) "Obesità, ipotiroidismo, cellulite e Mayr-Kur"
- 11) "Malattie della pelle, sudore maleodorante e Mayr-Kur"
- 12) "Disturbi mestruali, menopausa e Mayr-Kur"

Le monografie vengono continuamente corrette, aggiornate, riprodotte digitalmente e distribuite in un limitato numero di copie ad una ristretta cerchia di persone dall'autore stesso, onde stimolarne critiche, giudizi e suggerimenti. Molto gradite sono all'autore le segnalazioni che gli giungono dai lettori, e di esse terrà il dovuto conto nella stesura delle successive versioni.

Indirizzo dell'Autore:  
**Dottor Paolo Cataldi**  
Via Circonvallazione 2/B  
10020 Pecetto Torinese (TO)  
Tel. 0118609870  
E-mail: mayrkur@interfree.it

# COME INSORGONO I DISTURBI DEL FEGATO

Il fegato è la più grossa ed importante ghiandola del corpo, che riceve - tramite la vena porta - tutta la corrente sanguigna che proviene dall'intestino. Il sangue che lo attraversa contiene quindi tutte le sostanze, provenienti dai cibi, che l'intestino ha appena digerito ed assimilato. Il fegato è un meraviglioso "selettore chimico", che sa distinguere le sostanze benefiche da quelle dannose contenute nel sangue. Le sostanze benefiche nelle sue cellule vengono in parte trasformate chimicamente e poi inviate alle altre cellule del corpo, in parte immagazzinate; le sostanze dannose vengono invece bloccate, "filtrate", e quindi neutralizzate con opportune reazioni chimiche. Queste sostanze dannose, chiamate *tossine*, possono provenire dall'esterno del corpo (*tossine esogene*), oppure essersi formate nelle cellule del corpo (*tossine endogene cellulari*), o anche essersi formate entro il lume dell'intestino (*tossine endogene intestinali* o *autotossine intestinali*).

Le *tossine esogene* le conosciamo tutti: sono quelle dell'inquinamento atmosferico e delle acque, sono vari concimi chimici, sono i conservanti, i coloranti e gli additivi mescolati nei cibi, sono i veleni convenzionali, sono le droghe, ed anche alcuni farmaci se usati impropriamente. La *tossina endogena cellulare* di gran lunga più importante è l'*ammoniaca*, proveniente dal *normale* metabolismo delle proteine, che il fegato immediatamente trasforma in una sostanza molto meno tossica chiamata *urea*, la quale viene intercettata dai reni ed escreta con l'urina. Molto meno note sono le *tossine endogene intestinali*, prodotte dentro al tubo dell'intestino in seguito ai processi di *decomposizione* (*fermentazione e putrefazione*) che avvengono sui cibi. Secondo il medico e ricercatore austriaco Franz Xaver Mayr (1875-1965) queste ultime hanno un'importanza pratica per la nostra salute *ancora maggiore* di quelle esogene, sia perché di solito vi prestiamo meno attenzione, sia perché spesso esse vengono prodotte quasi in continuazione nel nostro intestino, mentre le tossine esogene entrano nel nostro corpo solo quando noi - consapevolmente o meno - ci esponiamo ad esse.

Il fegato, fino ad un certo limite, riesce a bloccare e neutralizzare sia le tossine esogene che quelle endogene. Ma quando esse sono in grande quantità nel sangue e - soprattutto le ultime - sono presenti per lungo



tempo, questo meraviglioso organo "si stanca" e finisce per soffrire. Questa è, secondo Mayr, la principale causa di molti disturbi di fegato. Inoltre, quando il fegato si stanca, non riesce più a neutralizzare tutte le tossine, e quelle che sono riuscite a passare continuano la loro strada nella corrente sanguigna, distribuendosi in tutto il corpo e finendo per danneggiare qualche altro organo.

In questa monografia ci limitiamo a prendere in considerazione solo i due disturbi più frequenti del fegato e delle vie biliari: le epatiti ed i calcoli alla cistifellea.

Le *epatiti virali*, come dice il nome, sono causate da vari tipi di virus, per cui a prima vista le tossine dovrebbero giocare un ruolo minore. E invece il loro ruolo è fondamentale. Infatti le tossine costituiscono il *terreno privilegiato dai microbi*, sul quale sia i batteri che i virus proliferano con particolare vivacità. Anche il grande scienziato francese Pasteur - che fu lo *scopritore* (!) dei microbi - alla fine della sua vita espresse un concetto analogo con la famosa frase: "Per lo sviluppo dei microbi il terreno è tutto!". E Mayr diceva: "I microbi, come i topi, proliferano dove ci sono cibi ristagnanti!". Secondo tale ipotesi, quindi, anche l'epatite virale dovrebbe avere come *causa prima* l'impregnazione tossica del fegato, e solo come *causa scatenante* il contagio con il virus.

La cura ideata da Mayr ha lo scopo di ripulire il corpo dalle tossine, e di evitare che si riformino dopo la cura. In un corpo depurato - ed in particolare in un fegato depurato - ben difficilmente si potranno insediare dei virus, a meno che il contagio non sia così massiccio da innescare comunque la contaminazione. Ad esempio una persona ben depurata non si prenderà certamente l'epatite se andrà in un gabinetto ove hanno soggiornato in precedenza dei portatori di epatite. Però potrebbe soccombere se si facesse un'iniezione con una siringa che è stata infettata prima da un epatitico. Chi ha fatto la cura Mayr ha cioè creato le migliori premesse per guarirsi da un'epatite e per prevenire le ricadute; ma ciò non lo esime da usare la dovuta prudenza per il futuro!

Anche i *calcoli della cistifellea* furono da Mayr considerati come *tossine depositatesi* dalla bile sovrassatura entro la cistifellea. Infatti il fegato secerne la bile, che si deposita temporaneamente nella cistifellea. Quando il fegato è impregnato di tossine, anche la bile si concentra in tossine (acidi biliari, colesterolo), che iniziano a depositarsi nella cistifellea appena raggiungono la saturazione. Egli pensò che la bile, una volta depurata e resa più fluida dalla sua cura, potesse ridisciogliere a poco a poco i calcoli, purché non siano già diventati troppo grossi.

# L' AUTOINTOSSICAZIONE INTESTINALE

Il fatto che i cibi ristagnanti nell'intestino si decompongano, e producano delle sostanze tossiche che danneggiano tutto il corpo, non è un concetto originale di Mayr, ma era già stato ipotizzato da molti grandi medici prima di lui, come Ippocrate o Paracelso. La novità di Mayr è di essere risalito ancora più a monte, cioè di aver individuato la *causa* della decomposizione intestinale, che a suo parere è il *ristagno* dei cibi in alcuni tratti dell'intestino provocato dal progressivo *affaticamento*, o *stanchezza*, di quest'organo. E la causa principale di tale stanchezza progressiva è la somma di cinque *errori dietetici*, che noi commettiamo, spesso inconsapevolmente, per anni e decenni, talora già dai primi mesi di vita.

Ecco i *cinque errori capitali di Mayr*:

- 1) noi mangiamo troppo in ogni pasto
- 2) noi facciamo troppi pasti ogni giorno
- 3) noi facciamo bocconi troppo grossi e li mastichiamo troppo in fretta
- 4) noi mangiamo troppo a cena
- 5) noi mangiamo troppi cibi indigesti.

## IL "TROPPO" PER MAYR

Sono state scritte delle intere biblioteche su "quanto" è consigliabile mangiare per mantenersi in salute, e la stessa Organizzazione Mondiale della Sanità, emanazione dell'ONU, ha raccomandato delle quantità giornaliere di calorie, proteine, carboidrati e grassi per ogni peso corporeo e per ogni grado di attività fisica. Mayr fa però notare che queste raccomandazioni sono state fatte in base a rilevazioni statistiche sulla *media* della popolazione mondiale, la quale non è *affatto* sana. Una persona sana, e in particolare con l'intestino sano, assimila i cibi al 100%. Invece un intestino malfunzionante - che al giorno d'oggi rappresenta purtroppo la normalità - assimila molto meno, per cui si ha bisogno di mangiare *di più* di un sano. Inoltre la parte non assimilata ristagna e si decompone facilmente dentro l'intestino, finendo per danneggiare tutto il corpo. Secondo Mayr esiste una sola maniera per sapere *quanto* ci conviene mangiare: *risanare prima il nostro intestino*, e di conseguenza tutto il corpo, perché l'intestino è il nostro organo principale. Solo chi è

sano ha l'*istinto sano*, che gli dice quando ha raggiunto la *vera* sazietà. Invece, se l'intestino è malato, dopo un pasto potremo sentirci vuoti o pieni, ma non ci sentiremo mai *gradevolmente sazi*: le nostre cellule non hanno ricevuto abbastanza nutrimento dall'intestino, e ci rimane una sgradevole sensazione di "fame cellulare". Insomma: *siamo quasi tutti iperalimentati ma iponutriti!*

Mayr ha anche chiarito in modo geniale una questione che era - ed è ancora oggi - estremamente controversa, quella della (facile) *digeribilità* dei cibi. In particolare ci ha messo in guardia da un eccessivo consumo di *fibra*, consigliandone un consumo moderato. Su questo argomento il lettore interessato può trovare un intero capitolo nel libro "Pancia piatta per sempre" del Dottor Paolo Cataldi, pubblicato dalla RED Edizioni.

## IL SONNO PRIMA DI MEZZANOTTE

Nella cura dei disturbi epatici vi è un fattore che ha probabilmente un'importanza pari a quella dell'alimentazione: il *sonno*. Tutti i dispeptici (i malati all'apparato digerente) soffrono di disturbi del sonno. Anche chi non soffre di insonnia vera e propria, ha comunque un sonno perturbato: o ha difficoltà nell'addormentarsi, o si sveglia spesso durante la notte, o si sveglia troppo presto al mattino, o - il che è più frequente - dorme molte ore un sonno di piombo ma si sveglia spossato, intontito, sfiduciato, con il pensiero tipico dei dispeptici: "come faccio a sopportare questa nuova, lunga, infelice giornata!".

Non vi è dubbio che la disintossicazione per via alimentare migliori questi sintomi, ma vi è un altro mezzo che dà un sollievo immediato al malato: il *sonno prima di mezzanotte*. Le ore dormite prima di mezzanotte - evidentemente per l'influenza delle radiazioni solari che decrescono di intensità - valgono il doppio, e sono più rigeneranti. Come affermano tutti i dispeptici, il sonno prima di mezzanotte è un vero "nutrimento per il fegato e per i nervi". Ci vuole un po' di pazienza e di buona volontà per cambiare abitudini, e bisogna farlo gradualmente, ad esempio anticipando ogni sera di un quarto d'ora il momento di coricarsi.

Altro consiglio: se a letto non potete dormire, non giratevi da una parte e dall'altra per ore, ma alzatevi e fate un giretto per la casa ad andatura rilassata, eventualmente ripetendo la procedura due o tre volte. Ogni giretto deve durare non più di due minuti, e deve essere fatto con una illuminazione piuttosto attenuata. E' ben difficile che dopo il terzo giretto non vi addormentiate subito nel calduccio del letto!

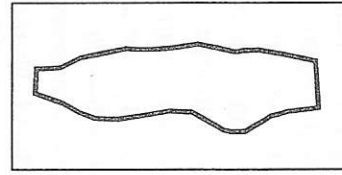
## I PRIMI SEGNALE DELLA

## AUTOINTOSSICAZIONE INTESTINALE

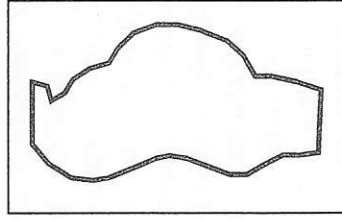
A) *Molti disturbi soggettivi*. Appena cresce il tasso di tossine nel sangue si può instaurare: mal di testa, capogiro, ronzii auricolari, dolori articolari, stanchezza immotivata, malumore, nervosismo, insonnia, depressione nervosa, mancanza di appetito o inversamente fame nervosa, mancanza di concentrazione, intontimento, vuoti di memoria.

B) *Analisi del sangue, dell'urina e dell'alito*. Suggestiscono l'autointossicazione intestinale alcune analisi del sangue di routine: colesterolo, glucosio, azoto, creatinina, bilirubina, transaminasi. Analisi più specifiche sono: l'indacano nell'urina, l'alcol nel sangue e nell'alito, il breath-test per l'idrogeno e per il carbonio marcato.

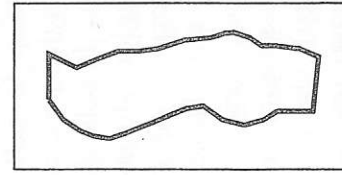
C) *Il gonfiore della pancia e la curvatura eccessiva della schiena*. Se prevale la *fermentazione*, che produce molto gas (anidride carbonica e idrogeno), la pancia è un voluminoso mezzo pallone, pieno di feci ma soprattutto di gas, che inizia sotto lo sterno e arriva fino al pube. Se prevale la *putrefazione*, che produce meno gas, si evidenzia la forma dell'ammasso fecale: la pancia è più piccola, cascante, e inizia a livello dell'ombelico. Nella persona sana *il girovita in centimetri deve essere eguale all'altezza meno 100*: ogni centimetro in più indica un grado crescente di intossicazione. Quando la pancia è gonfia, la persona bilancia *involontariamente* il peso dell'ammasso fecale, che tenderebbe a farla cadere in avanti, portando *costantemente indietro* le spalle e le natiche: nella *schiena*, ossia nella *colonna vertebrale*, si *accentuano* così sia la curvatura della colonna toracica (cifosi), dando luogo alla *ipercifosi toracica o gobba*, sia la curvatura della colonna lombare (lordosi), portando alla *iperlordosi lombare*.



Persona sana



Tipo fermentativo



Tipo putrefattivo



D) Dal puzzo di feci, alito e sudore. E' dovuto alla putrefazione, dato che molte delle tossine della putrefazione (acido solfidrico, ammoniaca, anidride solforosa, neurina, spermidina, putrescina, cadaverina) sono puzzolenti. Queste tossine, se il fegato ed i reni non riescono ad eliminarle, si sfogano attraverso i pori della pelle (*sudore puzzolente*) e gli alveoli polmonari (*alito cattivo*), come attraverso i chiusini di una fogna. Tutto ciò non è affatto "normale": la persona sana non emana alcun odore sgradevole. Si provi, per esempio, ad annusare la pelle, o l'alito, o addirittura le feci, di un bambino bello e sano: sono inodore!

E) Dalla forma e consistenza delle feci. Le feci sane hanno forma cilindrica terminante con un conetto, e consistenza pastosa; qualsiasi altra forma e consistenza (liquida, poltacea, dura, a palle, etc.) è patologica. Inoltre non sporcano l'ano durante la defecazione, per cui la persona sana non necessita di carta igienica! Infatti le feci normali sono rivestite da una pellicola mucosa che lubrifica il cilindro fecale durante la defecazione, impedendo che rimangano aderenti all'ano dei residui. Più l'intestino è infiammato, tanto meno si forma la pellicola mucosa, tanto più il soggetto si sporca l'ano, vedendosi perciò costretto ad usare quantità sempre maggiori di carta igienica o addirittura a fare il bidé.

F) Dalla costituzione e dal colore della pelle. L'equazione di Mayr *bellezza = salute, salute = bellezza* vale in primo luogo per la pelle, involucri del corpo. La pelle bella e sana è soda ed elastica (*tonica*), spesso da 7 a 10 millimetri, nella razza bianca di colorito roseo (o *roseo-bronzino* se è abbronzata), liscia ed uniforme. Appena inizia la intossicazione diventa troppo tesa (*spastica*), poi *rigonfia*, e iniziano le eruzioni cutanee di tipo infiammatorio, come *acne*, *eczema*, *orticaria*, *herpes*. Può comparire il *prurito*. Le tossine vengono espulse anche attraverso la pelle, sotto forma di siero o pus. Aggravandosi lo stato tossico la pelle diventa *flaccida* e *cascante*, con la formazione di smagliature e cuscinetti. Le tossine si possono depositare visibilmente entro la pelle dando *macchie marroni o nerastre* (*iperpigmentazione*). Peggiorando ancora lo stato tossico iniziano a *morire* le cellule che formano i vari strati della pelle, e questa si *assottiglia*, diventa *atrofica*, *avvizzita*. Dove le cellule morte hanno lasciato delle fessure si formano *rughe*, *grinze*, *ragadi*, *ulcerazioni*. Uno specchio del grado di intossicazione è anche l'*intensità del colore anormale* (ossia diverso dal roseo), che può essere: *giallino* (per l'aumento della bilirubina nel sangue), *pallido* (per l'anemia causata dalla cattiva assimilazione intestinale), *rosso vivo* (da "alcolizzato", per la fermentazione intestinale, che produce alcol), *rosso-bluastr*, *grigio sporco*.

## LA CURA DIETETICA

Nell'Europa del Nord, dove per ora il metodo Mayr ha avuto la massima diffusione, i medici esperti nella diagnostica e terapia secondo Mayr vengono comunemente chiamati Mayr-Ärzte, ossia medici Mayr. Ogni medico Mayr, prima di iniziare la cura, compie ovviamente tutti gli accertamenti diagnostici consueti per escludere malattie che controindichino la cura, ad esempio gravi malattie genetiche, degenerative, psichiatriche o tumorali. Effettua poi la diagnostica secondo Mayr, che è descritta in modo dettagliato nel libro ormai classico del Dottor Paolo Cataldi "Dieta Mayr" (Edizioni RED). Può così aver inizio la cura, che in media dura circa due mesi: un mese di *cura rigorosa* e un mese di *dieta di transizione*, la quale consente di passare agevolmente alla dieta normale mantenendo i buoni risultati raggiunti.

I primi tre giorni sono i più difficili e delicati, perché in essi viene data l'impostazione generale della cura, in particolare facendo delle prove di tolleranza sui cibi, per cui è indispensabile essere seguiti costantemente dal medico Mayr. Il resto della cura può invece essere effettuato prevalentemente a casa propria, tenendosi in continuo contatto telefonico con il medico Mayr.

Nei primi tre giorni di cura si verificano quasi sempre le cosiddette *crisi di guarigione*, che sono dei disturbi *leggeri e di breve durata* dovuti alle incrostazioni tossiche aderenti alle pareti intestinali che si staccano, si ridisciolgono nell'intestino e vengono assorbite nel sangue. Solo il medico Mayr, esperto in questa cura, sa valutare se il disturbo è dovuto ad una crisi di guarigione o ad un peggioramento della malattia, e sa agire di conseguenza. I disturbi delle crisi possono essere i più svariati: mal di testa, capogiro, nausea, sudorazioni gelide, senso di mancamento, stanchezza estrema, malumore, agitazione, insonnia, pruriti, mal di schiena, nervosismo nelle gambe, coliche addominali, epatiche o renali, depressione, ansia, voglia di piangere, rimuginazione di pensieri tristi. Come si vede sempre disturbi abbastanza banali e mai drammatici, se vengono interpretati nel modo giusto: mai si sono verificati durante la cura degli infarti cardiaci o delle emorragie cerebrali. Anche la *diarrea* può essere considerata una crisi, ma essa assume un significato particolare, perché è una *crisi obbligatoria*. Infatti si può affermare che non vi è *guarigione senza che si abbia almeno qualche giorno di diarrea*: ciò perché la via principale di espulsione delle tossine è l'intestino, e quando le tossine escono fanno sempre da "purga", dato che irritano le pareti del colon, provocando feci liquide.

# IL LATTE INSALIVATO

La dieta Mayr è esattamente l'opposto dei cinque errori capitali che abbiamo detto a pag. 3, perché si propone appunto di *far riposare* l'intestino. Precisamente, per circa tre o quattro settimane

- 1) si mangia *moderatamente* in ogni pasto;
- 2) si fanno solo *due* pasti al giorno, senza *nessuno* spuntino intermedio. Sono invece permessi a piacere l'*acqua* ed i *liquidi acquosi* (brodo di verdura, tisane), ma non durante i pasti;
- 3) non si fanno bocconi troppo grossi e li si mastica *lentamente* e con *gusto*. Persino i *cibi liquidi* come il *latte* e lo *yogurt* vengono "insalivati" masticando, prima di introdurli in bocca, un pezzetto di pane raffermo o di cracker, aumentandone così al massimo la digeribilità;
- 4) *si salta completamente la cena*, fonte *principale* di molti guai per la nostra salute. *La cena non ci nutre, ma ci intasa e ci intossica*. Mayr diceva che, secondo lui, nel ventesimo secolo avevano causato più vittime le grandi cene che non due guerre mondiali! Ci si può benissimo "ritrovare intorno ad un tavolo" alla sera per conversare piacevolmente o per altri gradevoli intrattenimenti, senza necessariamente.....mangiare!
- 5) si mangiano solo cibi *facilmente digeribili*. Dato che 9 adulti di razza bianca su 10 tollerano ottimamente il latte o lo yogurt, per il 90% delle persone sono questi i due cibi principali che vengono scelti per la cura, data la loro elevata digeribilità e la ricchezza di elementi nutritivi. Naturalmente il latte e lo yogurt devono essere *di altissima qualità*, cioè provenienti da mucche nutrite con erba verde e con fieno fresco e profumato. L'ideale è che le mucche siano accudite con amore *in piccoli allevamenti di montagna*, soprattutto delle Alpi, poiché i piccoli allevatori di montagna ci danno la massima garanzia di naturalità. In città non è facile procurarsi un latte fresco di montagna, mentre lo yogurt fatto con un ottimo latte di montagna è a disposizione di noi tutti, dato che esso si conserva bene in frigo per un mese e mezzo.

*Queste cinque sono le condizioni essenziali ed assolutamente irrinunciabili* perché una Mayr-Kur sia veramente una **Mayr-Kur**. Come si vede essa pone in primissimo piano la *dieta*, ma non o non solo sotto l'aspetto del "dimagrante", che ai nostri giorni tende purtroppo a degradare il nobilissimo nome "dieta" ad un concetto mercantile tipo "sette chili in sette giorni". Per gli antichi greci dieta era sinonimo di *vita sana*, e così dovrà tornare ad essere per noi contemporanei! Nella Mayr-Kur ci si propone di trovare la *dieta giusta per noi*. Tale dieta non è e non deve affatto essere penosa, ma al contrario ci deve dare il

massimo di soddisfazione *duratura*. In particolare *non si soffre e non si deve soffrire la fame*, né durante né dopo la cura: se ciò avvenisse, la cura è sbagliata. Anche il *saltare la cena*, durante e *anche dopo* la cura, diventa una cosa ovvia, spontanea e liberante: non se ne sente semplicemente più il bisogno, anzi dà noia l'essere invitati a cena, e *si compiange* (altro che invidiare!) le persone che, chine tristemente sul pasto serale, rovinano metodicamente la loro salute.

## LE ACQUE SOLFATICHE

Nelle prime tre o quattro settimane di cura si assumono delle soluzioni solfatiche *diluite*, che hanno lo scopo di lavare e risciacquare l'intestino tenue *senza irritarlo*. Di solito si somministra un quarto di litro d'acqua minerale tiepida al risveglio, almeno un'ora prima di colazione, sciogliendo in essa 5 grammi di solfato di magnesio. In tal modo si ottiene una soluzione che risciacqua bene le pareti dell'intestino tenue, dato che lo ione solfato non viene assorbito dalle pareti del tenue e costringe l'acqua che lo discioglie a rimanere all'interno del tubo per tutti i sei metri della sua lunghezza. In fondo al tenue, dopo che il quarto di litro ha ben risciacquato le sue pareti, la soluzione entra nel colon e viene lentamente assorbita da esso. Le incrostazioni tossiche staccate dalle pareti del tenue e trascinate giù dalla soluzione passano però nel colon e lo stimolano, funzionando come un lassativo e provocando perciò, dopo un certo tempo, delle scariche diarroidiche (ossia liquide) di feci putride. Queste scariche, che durano di solito dalle due alle quattro settimane, e che si instaurerebbero *comunque* - ma più tardi - se non si assumesse il solfato, sono benefiche perché costituiscono la principale via di espulsione delle tossine. Altre vie di espulsione sono costituite dall'urina, dal sudore e dal catarro, che spesso divengono puzzolenti nelle prime settimane di cura. Tutto il corpo, insomma, *impiega l'energia che ha risparmiato nella digestione per disintossicarsi*.

Per sostenere ulteriormente il processo di disintossicazione si somministrano anche dei liquidi acquosi in discreta quantità: da uno a due litri al giorno (non di più, per non affaticare inutilmente il cuore) di buona acqua minerale, di tisane di piante aromatiche ed officinali o di caffè d'orzo biologico, eventualmente disciogliendovi qualche cucchiaino di buon miele ottenuto biologicamente. Le tisane di piante aromatiche e medicinali verranno prescritte dal medico Mayr tenendo conto dei bisogni e dei gusti del paziente.



## IL MASSAGGIO ADDOMINALE

Il massaggio addominale secondo Mayr, che non ha nulla a che vedere con gli usuali massaggi muscolari o connettivali dell'addome, consiste in una *delicata e mirata compressione delle zone dell'addome corrispondenti ai tratti più stanchi dell'intestino*, le quali possono essere individuate dal medico Mayr che ha una lunga esperienza nella palpazione e nella percussione dell'addome. I tratti più stanchi sono quelli dove si accumulano i ristagni fecali, che il massaggio aiuta a smuovere e ad espellere. Inoltre il massaggio, ripetuto tutti i giorni, *addestra*, per così dire, l'intestino a muoversi più correttamente; cioè - insieme alla *accurata* masticazione del pane e latte - contribuisce a *rieducarlo*. Il massaggio manuale viene effettuato *con il ritmo della respirazione* del paziente, comprimendo l'addome dolcemente durante l'inspirazione e alleggerendo la mano durante l'inspirazione. Il massaggio *manuale è indispensabile* per il paziente *nei primi giorni di cura*, perché senza di esso si instaurerebbe una stitichezza ostinata e penosa. Talvolta può essere necessario qualche usuale clistere di 1 litro d'acqua con cannula sottile, mentre dai medici Mayr vengono sempre evitati i dannosi clisteri tipo idrocolon, che dilatano l'intestino.

Il massaggio manuale secondo Mayr non ha solo un significato terapeutico, ma anche diagnostico. Esso consente infatti al medico Mayr, mentre palpa, ausculta e massaggia l'addome, di conoscere a fondo l'intestino del paziente, e di poterlo quindi consigliare al meglio non solo nella esecuzione della cura rigorosa, ma anche successivamente, nella ripresa alimentare e nella dieta di regime. L'intestino è l'organo principale del corpo, e il conoscere a fondo un intestino significa conoscere molte cose del fisico di un essere umano, dei disturbi a cui è più soggetto e di come venirne a capo, dei cibi che gli sono più consoni, dello stile di vita che lo fa star meglio, e altro ancora. Il massaggio manuale secondo Mayr deve essere fatto nei primi giorni di cura, quando la peristalsi è molto scarsa. Una volta individuate le zone corrispondenti ai tratti più statici dell'intestino, è però utile continuare a stimolare tali zone anche nei giorni successivi: ciò può essere fatto dal paziente stesso con degli appositi vibromassaggiatori, e il trattamento deve essere continuato per alcune settimane. Infatti, anche se si è instaurata la diarrea, è possibile che i tratti più statici non abbiano ancora ripreso a muoversi al pieno della loro funzionalità, per cui è opportuno stimolarli ancora per alcune settimane.

## LA FITOTERAPIA

Vi sono delle piante medicinali particolarmente indicate per i disturbi di fegato, le quali possono essere usate come mezzo ausiliario della cura dietetica. Tra di esse la più significativa è indubbiamente il Cardo Mariano, che può essere assunto sotto forma di infuso (un cucchiaino della pianta essicata lasciato in infusione per un quarto d'ora in una tazza di acqua bollente), oppure in compresse contenenti l'estratto secco della pianta. La cura deve essere protratta a lungo, almeno per alcuni mesi. Vi sono però delle altre piante che la tradizione secolare e le più recenti ricerche ci indicano per gli stati di sofferenza epatica, quali l'Assenzio, la Curcuma, la Celidonia, il ben noto e amato Carciofo, la Fumaria, il Farfaraccio, l'Achillea, l'Agrimonia, l'umile Ravanello ed il suo cugino Rafano, il Tarassaco (o Dente di Leone), la profumata Lavanda.

## L'IDROTERAPIA E L'ELIOTERAPIA

La Mayr-Kur è la cura naturale per eccellenza, per cui utilizza non solo l'alimentazione e l'esercizio fisico, ma tutti gli elementi naturali, tra i quali non può mancare l'acqua. L'idroterapia consiste appunto nella stimolazione del corpo per mezzo dell'acqua sia calda che fredda. Molti di noi i italiani, con i nostri 4000 chilometri di spiagge, facciamo senza saperlo idroterapia ogni estate al mare, e nel modo più sano e naturale: addirittura la associamo con l'*elioterapia*, cioè con la cura del sole. Ma anche l'idroterapia fatta in casa è utile e benefica. Già solo l'usuale bagno caldo riscalda le ossa e purifica la pelle. La doccia alternata calda e fredda su tutto il corpo, o solo su parti di esso come le braccia o le gambe, è una potente stimolazione che deve essere attentamente dosata. In particolare in tutti i trattamenti con l'acqua calda e fredda le due regole basilari sono: primo cominciare sempre con l'acqua calda finché il corpo è ben caldo, secondo far agire l'acqua fredda per *brevissimo* tempo, ad esempio 5 o 10 secondi. Si può poi alternare il caldo-freddo 2 o 3 volte. Questa regola vale anche per i *bagni* caldo-freddi, ad esempio per il gradevolissimo *pediluvio*, che attiva la circolazione dei piedi e delle gambe.

L'elemento naturale per eccellenza che è il *sole* non può mancare nella Mayr-Kur, la vera e unica *cura naturale*, e non può mancare nemmeno nella nostra vita di tutti i giorni, se vogliamo mantenerci sani. Infatti la nostra pelle è stata creata per stare buona parte della giornata alla luce del sole, e non sempre al buio, per cui non può pensare di star bene nel lungo termine chi la tiene costantemente coperta dai vestiti. Ogni tanto scopriamoci dunque, anche d'inverno, fosse solo per pochi minuti, e d'estate recuperiamo la luce persa nell'inverno vestendoci nel modo più succinto e leggero possibile. Il capo deve però sempre restare coperto!

# MAYR-KUR: LA VERA CURA NATURALE

*Salute, vita sana, stile di vita sano.....tutti ne parlano, nessuno ce l'ha. Chi ha fatto bene - quindi con successo - la Mayr-Kur è portato spontaneamente a mantenersi in salute. La disintossicazione ha "ripulito" le terminazioni nervose, per cui il seguace di Mayr dopo la cura ha riacquisito la giusta sensibilità, il giusto istinto, che gli indica in ogni momento e con una precisione matematica cosa fare e cosa mangiare per mantenersi sano. Invece una persona intossicata, con i sensi ottusi e intorpiditi, è confuso e disorientato, preda dei luoghi comuni e dei bombardamenti mediatici sul tema "salute", poiché la sua mente ottenebrata non comprende più che i primi sono dettati dall'ignoranza e i secondi sono condizionati da puri interessi commerciali.*

Mayr ha compendiato il suo insegnamento per mantenere stabilmente la salute in alcune semplici regole, che non riguardano solo l'alimentazione, ma anche l'*esercizio fisico*, la *respirazione*, il *sonno*, e l'azione sulla pelle dei tre elementi naturali *aria, acqua e sole*. Ispirandosi a queste regole il medico Mayr durante la cura fa ai pazienti un vero e proprio *corso di salute*. *Chi seguirà queste regole avrà ottime probabilità di mantenersi sano, e chi non ne segue anche solo una dovrebbe prima o poi ammalarsi.* La verifica sperimentale di questa ipotesi scientifica spetta ad ognuno di noi. Più che molte parole, vale qui il motto: "provare per credere"! La prova inconfutabile della validità del metodo Mayr si avrà quando ogni persona che lo pratica *supererà i cento anni di vita in ottima salute*, mentre ogni persona che non lo pratica non raggiungerà questo magnifico traguardo. Quando l'ipotesi di Mayr si rivelerà fondata, le sue regole diventeranno la base di una *vera medicina preventiva*. Molti farmaci e vaccinazioni diventeranno superflui, e ognuno di noi vivrà più tranquillo, senza la paura di ammalarsi. Sempre più si rafforzerà in noi la *fiducia nella Natura*. Infatti, seguire le regole Mayr significa *seguire la Natura*. E noi comprenderemo che *la Natura premia con la salute chi la segue, e castiga inesorabilmente con la malattia chi tenta di ingannarla*. Comanderemo sempre più che *la vera salute - quella di tutto il corpo e che dura per tutta una lunga vita - non è affidata al caso e non ci viene regalata. La vera salute dobbiamo conquistarcela noi stessi, ogni giorno, con l'intelligenza, l'istinto, l'impegno e la costanza!*

L'autore si permette di ricordare che queste monografie - come tutte le opere dell'ingegno anche se non ancora pubblicate - sono protette dal diritto d'autore. In particolare, quindi, esse non possono essere pubblicate né riprodotte senza il suo consenso scritto. Chi comunque desiderasse un limitato numero di copie della versione più recente, può richiederle (per telefono, lettera o e-mail) all'autore stesso, che sarà ben lieto di fargliele pervenire.

Indirizzo dell'Autore:

**Dottor Paolo Cataldi**

Via Circonvallazione 2/B

10020 Pecetto Torinese (TO)

Tel. 0118609870

E-mail: [mayrkur@interfree.it](mailto:mayrkur@interfree.it)

A chi volesse approfondire la conoscenza del Metodo Mayr si consiglia la consultazione dei siti Internet inserendo la parola chiave "Mayr-Kur", o meglio la lettura dei seguenti libri:

- 1) Franz Xaver Mayr - *Darmträgheit* (L'atonía intestinale) - Neues Leben Verlag - Bad Góisern (Austria)
- 2) Alfred Bartussek - *Das chronische Darmschaden* (Il danno intestinale cronico) - Braumüller Verlag - Vienna (Austria)
- 3) Paolo Cataldi - *Dieta Mayr* - RED Edizioni - Milano
- 4) Paolo Cataldi - *Vincere il dolore* - RED Edizioni - Milano
- 5) Paolo Cataldi - *Pancia piatta per sempre* - RED Edizioni - Milano
- 6) Paolo Cataldi - *La dieta del latte* - RED Edizioni - Milano
- 7) Paolo Cataldi - *Il mal di testa intestinale* - Casa Editrice Italo Svevo - Trieste
- 8) Erich Rauch - *Die Darmreinigung nach Dr.F.X. Mayr* (La depurazione dell'intestino secondo il Dott.F.X. Mayr) - Haug Verlag - Heidelberg