La Mayr-Kur, 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 i disturbi mestruali e della menopausa, ma anche per molte malattie dell'apparato digerente, il mal di testa, il capogiro, i ronzii auricolari, l'insonnia, il mal di schiena ed altri dolori reumatici, la stanchezza cronica, la depressione nervosa, i catarri delle vie respiratorie, la tosse, l'asma, alcune forme allergiche, l'obesità, l'ipotiroidismo, la cellulite, 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"

DODICI PAGINE DI VERA SALUTE

Dottor Paolo Cataldi

Monografia N.12 di 12

DISTURBI MESTRUALI, MENOPAUSA E MAYR-KUR

Come una cura naturale, basata su dieta leggera, vibromassaggio addominale, acque solfatiche ed esercizio fisico, può migliorare stabilmente i disturbi mestruali e quelli della menopausa

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

LA CAUSA DEI DISTURBI MESTRUALI E DELLA MENOPAUSA SECONDO MAYR

Un metodo terapeutico che sia veramente efficace e che faccia passare definitivamente il disturbo deve essere fondato su di una ben chiara visione della ***causa*** del disturbo stesso. Se il disturbo è ancora reversibile, rimuovendo la causa si dovrebbero creare le migliori premesse per la guarigione spontanea. Nel caso dei disturbi di gran lunga più diffusi tra la popolazione femminile delle nazioni altamente civilizzate - i ***disturbi premestruali (dismenorrea)*** e quelli della ***menopausa*** - se si sfogliano i libri di ginecologia non otteniamo risposte pienamente soddisfacenti a tale proposito. Vengono elencate come cause infiammazioni o infezioni dell'apparato genitale femminile, o carenze ormonali, o altre malattie, ma il problema resta aperto, perché ci si continua a chiedere *quale sia* la vera causa di queste "cause". Nella presente monografia esponiamo il metodo terapeutico ideato dal medico e ricercatore austriaco Franz Xaver Mayr (1875-1965), il quale è appunto caratterizzato da una precisa ed inequivocabile posizione in questo senso: secondo lui ***la causa principale sia della dismenorrea che dei disturbi della menopausa è la INTOSSICAZIONE.***
"Intossicazione" significa presenza di sostanze tossiche, o tossine, o veleni, o comunque sostanze dannose, nel corpo, ed in particolare nel sangue. Concetto questo troppo onnicomprensivo per la medicina ufficiale di oggi, che è impostata su di una analiticità (forse troppo) rigorosa. Per le donne che soffrono in prima persona di questi disturbi questo concetto è però molto fecondo, perché ***indica la strada per guarire***, soprattutto se seguono i consigli di un ricercatore del calibro di Mayr, che ha dedicato a questo problema un'intera vita di studio. Orbene Mayr ci dice che queste tossine possono entrare nel nostro corpo dall'***esterno*** (e allora le chiamiamo ***esogene***), oppure si formano all'***interno*** del nostro corpo (tossine ***endogene***). 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. Molto meno note sono le ***tossine endogene*** o ***autotossine***, che secondo Mayr sono prodotte quasi totalmente ***dentro al nostro intestino***, in seguito ai processi di

decomposizione (fermentazione e *putrefazione)* che avvengono sui cibi. Secondo il ricercatore austriaco 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.

Tutte queste sostanza tossiche, insieme ai prodotti della *normale* digestione dei cibi, vengono assorbite dalle pareti intestinali e "micropompate" nel sangue. Arrivate nel sangue, le tossine circolano per tutto il corpo, e vengono neutralizzate ed eliminate dai tre principali "filtri di tossine", che sono il fegato, i reni ed i polmoni. Però, se esse sono prodotte in grande quantità, questi tre filtri non riescono ad eliminarle completamente, per cui la loro concentrazione nel sangue aumenta.

Nelle donne in età fertile l'utero è *un quarto filtro e un deposito di tossine.* Durante il mese le tossine si accumulano sulle sue pareti, e appena prima delle mestruazioni tali accumuli raggiungono il massimo, per poi essere espulsi durante le mestruazioni. Per questo i disturbi della ***dismenorrea*** raggiungono il loro massimo nei giorni *prima* delle mestruazioni: stanchezza, depressione nervosa, dolori in varie parti del corpo, cioè i tipici disturbi della autointossicazione intestinale. In definitiva, secondo Mayr l'unica maniera per evitare i disturbi mestruali è di non far formare le autotossine, facendo la sua cura. Il problema dei dolori premestruali è trattato a fondo nel magnifico libro del Dottor Cataldi "Vincere il dolore".

Nelle donne in età non più fertile, ossia nella ***menopausa,*** mancano le mestruazioni e quindi manca il quarto filtro, e ciò spiega secondo Mayr i disturbi che si instaurano nei primi anni della menopausa: vampate di calore, sudorazioni, mal di testa, ronzii auricolari, capogiro, insonnia, dolori articolari, che anche in questo caso sono *proprio* i sintomi caratteristici della autointossicazione intestinale. Per ovviare a tali disturbi ai primi segnali di menopausa occorre *disintossicarsi* con la Mayr-Kur, in modo che i primi tre filtri riescano a tenere a bada le poche tossine eventualmente rimaste.

Si noti che Mayr afferma che la causa *principale* di questi disturbi è l'autointossicazione intestinale, ma che possono esistere o coesistere varie altre cause, in particolare cause psichiche. Di queste altre eventuali cause il medico seguace di Mayr terrà ovviamente conto, sia nella valutazione diagnostica, sia nella effettuazione della terapia.

LA STANCHEZZAINTESTINALE

Abbiamo visto che la ***autointossicazione intestinale***, provocata dalla anomala decomposizione fermentativa e putrefattiva dei cibi nel lume dell'intestino, è secondo Mayr una delle principali cause di malattia. Notiamo però che questo concetto non è 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!*

DIGERIBILE, LEGGERO, INDIGESTO

Cosa significa esattamente che un cibo è (facilmente) digeribile o "leggero" e, per contro, indigesto? Sono questi dei concetti non perfettamente chiari a molti di noi, e anche qui ci viene in aiuto il geniale medico austriaco. Secondo lui le seguenti quattro categorie di cibi si possono considerare particolarmente indigeste.

A) I cibi verso i quali si ha un'avversione o un'intolleranza o un'allergia del tutto *personale*, talvolta inspiegabile.

B1) Le *miscele intime* di cibi diversi, cioè quando due o più cibi diversi sono talmente compenetrati tra loro, che i succhi digestivi fanno molta fatica a scinderli al fine di poterli digerire. Diamo solo due esempi: i cibi che assorbono i grassi nei quali cuociono o friggono o con i quali vengono conditi troppo abbondantemente; e le salse molto emulsionate come la maionese, la besciamella, il pesto o la fonduta.

B2) *Le miscele di molti cibi diversi*, come l'insalata russa, i ravioli, i tortellini, la macedonia di frutta, la paella spagnola, etc.. Praticamente, secondo questi concetti Mayr condanna quasi tutta la cosiddetta "arte culinaria", che "ha il solo scopo di ingrassarci e di intossicarci"!

C) I *cibi contenenti molta fibra vegetale, cioè la frutta, gli ortaggi ed i cereali integrali.* Quest'ultima affermazione è addirittura rivoluzionaria. Ma come, penseranno molti, ci hanno detto negli ultimi decenni che questi sono i cibi più digeribili, e Mayr già nel 1900 sosteneva il contrario? E' indispensabile precisare *esattamente* il pensiero di Mayr:

1) la fibra vegetale è *per sua stessa natura* indigeribile, perché non può essere digerita né assimilata in alcun modo dall'intestino umano;

2) ciò non significa assolutamente che la fibra sia dannosa, anzi *se consumata con moderazione* essa spazza l'intestino e lo ripulisce ;

3) per contro, *se mangiata in eccesso*, stanca *molto* l'intestino, perché esso fatica a spingere la massa voluminosa non digerita fino all'ano, e dopo alcuni mesi di *apparente* benessere *ci si ritrova più malati di prima*;

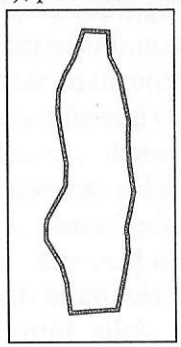
4) *quando l'intestino si è stancato molto, anche la fibra ristagna e fermenta*, liberando tossine (alcoli) che aggiungono danno su danno.

I PRIMI SEGNALI DELLA AUTOINTOSSICAZIONE INTESTINALE

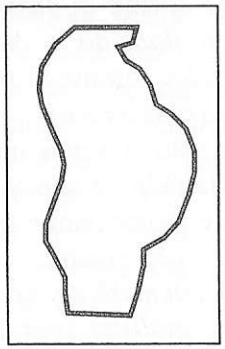
A) *Molti disturbi soggettivi.* Appena cresce il tasso di tossine nel sangue si può instaurare: mal di testa, capogiro, ronzii auricolari, dolori articolari, stanchezza immotivata, malumore, nervosismo, insonnia, depressione nervosa, mancanza di appetito o inversamente fame nervosa, mancanza di concentrazione,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

B) *Analisi del sangue, dell'urina e dell'alito.* Suggeriscono 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.

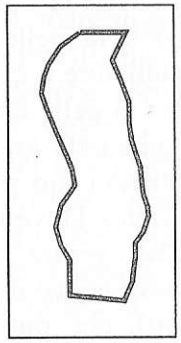
C) *Il gonfiore della pancia e la curvatura eccessiva della schiena.* Se prevale la *fermentazione*, che produce molto gas (anidride carbonica e idrogeno), la pancia è un voluminoso mezzo pallone, pieno di feci ma soprattutto di gas, che inizia sotto lo sterno e arriva fino al pube. Se prevale la *putrefazione*, 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, involucro del corpo. La pelle bella e sana è *soda* ed *elastica* (*tonica*), *spessa 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 anomalo* (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-bluastro, grigio sporco.*

L'ESECUZIONE DELLA CURA

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 inziare 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 nell'ormai classico libro 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 obbligata.* 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.

L'ESERCIZIO FISICO

L'esercizio fisico non solo è salutare, ma costituisce insieme ad una corretta alimentazione la base portante della salute. Ogni tipo di esercizio fisico fa bene: sport, ginnastica classica e ginnastica dolce, attrezzistica, danza, giardinaggio, hobbistica. L'importante è che ogni esercizio fisico sia fatto in modo regolare e moderato, e in un'aria sufficientemente pure anche se viene praticato al coperto. Indubbiamente il semplice e umile *camminare*, la classica *passeggiata*, resta pur sempre l'esercizio fisico per eccellenza, quello che l'essere umano compie tutti i giorni da milioni d'anni, e che ha modellato il suo corpo. Così anche nella cura non trascuriamo questa pratica salutare, ma a due condizioni. In primo luogo si deve camminare all'aria pura, perché non vogliamo immettere nel nostro corpo altre tossine attraverso il naso. Secondo non dobbiamo camminare troppo a lungo, perché le energie accumulate nel corpo con la cura devono essere spese nella guarigione, e non in eccessivi sforzi fisici. Mezz'ora di passeggiata due volte al giorno può essere una buona media, ma sono possibili altri schemi analoghi.La passeggiata più salutare è quella *mattutina* , perché con l'energia accumulata nel sonno notturno il moto all'aria aperta favorisce al massimo i processi di disintossicazione. Per contro non è bene concentrare l'esercizio fisico alla sera, perché la giornata deve concludersi con un graduale passaggio verso il riposo notturno, ed un esercizio serale troppo lungo o intenso può disturbare l'inizio del sonno. Pertanto non trascuriamo mai la passeggiata mattutina in ogni giorno della cura, e facciamo nel primo pomeriggio la passeggiata pomeridiana. Il tempo passato a camminare nell'aria pura non è mai perso; perso è semmai quello che si dedica a passatempi oziosi, come guardare la televisione seduti su di un sofà. Ma camminare nell'aria pura è tempo tutto guadagnato, *guadagnato per la nostra salute!*

LE STIMOLAZIONI DELL'ADDOME

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'espirazione 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. Ma è indispensabile anche per il medico Mayr, perché gli consente di conoscere a fondo la situazione intestinale del paziente. Nelle settimane successive può essere sostituito con un *autovibromassaggio,* effettuato con speciali vibromassaggiatori meccanici.

L'IDROTERAPIA

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- ferddi, ad esempio per il gradevolissimo *pediluvio*, che attiva la circolazione dei piedi e delle gambe.

MAYR-KUR=CURA DI RIPOSO

La Mayr-Kur è una cura di *riposo intestinale*, che non è completo se non si fa riposare anche il resto del corpo, principalmente la psiche ed i muscoli. Pertanto durante la cura occorre evitare ogni stress ed ogni eccesso psichico e fisico, lavorare il meno possibile, coricarsi presto alla sera, e durante il giorno sdraiarsi in caso di stanchezza. Si deve pensare che la Mayr-Kur trasforma *temporaneamente* il mezzo sano (o mezzo malato!) in un malato, quindi bisognoso di riposo, proprio con lo scopo di fargli raccogliere le energie e renderlo *veramente sano* per tutto il resto della sua vita. Di particolare importanza è il ***rilassamento prima del pranzo***. Durante tutta la cura ci si deve *sdraiare per almeno un'ora appena prima del pranzo*, per affrontare questo secondo pasto ben rilassati ed avviare così la digestione nel migliore dei modi.

LA RIPRESA DIETETICA

Dopo due o tre settimane di cura si attenuano i processi di eliminazione delle tossine, ossia finisce la prima fase della cura, quella della *disintossicazione,* e si entra nella seconda fase, quella della *transizione verso la vita normale* e della *ricostruzione,* nella quale si cerca di impostare uno *stile di vita ottimale,* che ci renda più sani e ci mantenga sani il più a lungo possibile. La prima fase è caratterizata dal *riposo,* mentre nella seconda fase prevale l'*allenamento* e la *sperimentazione.*

La natura non ama i salti bruschi. Il passaggio dalla prima alla seconda fase della cura è molto delicato. Esso deve essere *graduale*, sia nella dieta che nell'esercizio fisico, e deve durare all'incirca come la prima fase, ossia dalle 3 alle 4 settimane. Un noto proverbio inglese dice: "Anche un pazzo sa digiunare, ma solo un saggio sa rompere il digiuno". Chi ha avuto una gamba ingessata per varie settimane, non può mettersi a correre appena tolto il gesso. Così, chi ha mangiato pane e latte per tre settimane, non può il giorno successivo mangiare cereali crudi. Ci si deve comportare come un bambino piccolo durante lo *svezzamento* ed i *primi passi*: iniziare con cibi delicati, con movimenti cauti e leggeri. Poi, piano piano, si aumenta il carico ogni giorno, e dopo tre settimane ci si comincia a sentire pieni di energia e di salute. E' impossibile dare un programma di transizione valido per tutti: esso deve essere adattato alla costituzione ed allo stato attuale di ciascuno. Si discuta ogni particolare della transizione con il medico Mayr, il cui consiglio è più che mai utile in questa fase, e ci si attenga poi diligentemente alle sue prescrizioni !

LA DIETA DI REGIME PER I DISTURBI MESTRUALI E DELLA MENOPAUSA

I libri "Pancia piatta per sempre" e "La dieta del latte", che il Dottor Paolo Cataldi ha scritto per la RED Edizioni, sono dedicati soprattutto alla trattazione di una dieta di regime veramente benefica, da portare avanti se possibile per tutta la vita. Per una informazione completa su questo vitale argomento rimando pertanto il lettore a queste opere, nelle quali sono dati degli utilissimi consigli per costituirsi una dieta salutare per l'intestino, e di conseguenza salutare per l'intero corpo. Mi limito qui a riassumere i punti fondamentali di questi libri.

I due aspetti fondamentali di una dieta che si proponga di migliorare stabilmente la salute umana sono il "come" e il "cosa": *come* mangiare, *in che modo* mangiare da un lato; e *cosa* mangiare, cioè *quali cibi* mangiare ed *in quale combinazione* dall'altro lato. Le varie diete che oggi vengono proposte si occupano soprattutto del "cosa", mentre il "come" è forse ancora più importante del "cosa". Il "come" comprende argomenti quali la qualità della *masticazione*, la grossezza dei *bocconi*, il *numero dei pasti* giornalieri, l'*orario dei pasti*, l'opportunità di fare *spuntini intermedi*, l'entità del *pasto serale*. Nei due libri viene messo l'accento soprattutto sui due temi della ***masticazione*** e del ***pasto serale***, che costituiscono le due colonne portanti di ogni metodo dietetico che voglia veramente migliorare la salute dell'essere umano.

Nei libri è anche trattato ampiamente il problema del "cosa" mangiare per stare veramente bene e per conservare la linea. A tale proposito, per aiutare il meglio possibile il lettore in questo non facile compito, l'autore ha cercato di sintetizzato i concetti fondamentali che permettono di costituirsi una buona dieta, concetti sui quali tra l'altro vi è un'ampia convergenza tra tutti gli esperti mondiali. Precisamente l'autore consiglia di chiedersi, in ogni pasto che facciamo: " il mio pasto è stato *naturale, leggero, semplice, equilibrato*? Bastano questi quattro piccoli aggettivi per orientarci nella selva di proposte che sentiamo ogni giorno sul tema "dieta". L'autore è così magistralmente riuscito a chiarire le idee al lettore che, senza fare calcoli complicati, senza seguire ricette, senza soffrire la fame, ma al contrario godendosi finalmente la vita, riuscirà a trovare la *sua dieta giusta*, quella che gli dà il massimo della salute e della gioia di vivere.

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

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'atonia intestinale) -Neues Leben Verlag - Bad Goisern (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