

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 vari disturbi urinari, ma anche per molte malattie dell'apparato digerente e 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, varie forme allergiche, l'obesità, l'ipotiroidismo, la cellulite, i disturbi mestruali e della menopausa, alcuni disturbi 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. 7 di 12

DISTURBI URINARI E MAYR-KUR

Come una cura naturale, basata su dieta leggera, vibromassaggio addominale, acque solfatiche ed esercizio fisico, può migliorare vari disturbi urinari.

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 MOLTI DISTURBI URINARI

Molti di noi conoscono i disturbi urinari: stimolo ad urinare frequentemente piccole quantità di urina, bruciore durante l'urinazione, dolore e fastidio nella parte bassa dell'addome (regione pelvica), e talvolta anche vera e propria difficoltà ad urinare, con un getto troppo esile o discontinuo. Un altro disturbo abbastanza frequente è la *colica renale*, causata da calcoli che discendono lungo le vie urinarie, la quale provoca spasmi e dolori lancinanti, che sono stati paragonati a quelli del parto. *Naturalmente in tutti questi casi occorre rivolgersi ad un urologo*, che farà le indagini diagnostiche e prescriverà le cure appropriate. In questa monografia intendiamo unicamente far conoscere la relazione causale esistente tra molti disturbi urinari e l'intestino, e precisamente riportare le conclusioni a cui è giunto il medico e ricercatore austriaco Franz Xaver Mayr (1875-1965) a tale proposito.

Mayr ipotizzò che molti disturbi urinari siano dovuti alla presenza di *tossine* nell'urina e nel sangue che passa attraverso i reni. Tali 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 e molti solventi, 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.

Quali sono dunque i meccanismi ipotizzati da Mayr, con cui le autotossine intestinali influenzano le vie urinarie? Sono in sintesi i tre

seguenti.

A) *L'azione sui reni delle autotossine intestinali presenti nel sangue.*

Com'è noto quasi tutte le sostanze presenti nell'intestino tenue dopo la digestione dei cibi - tossine comprese - vengono assimilate, cioè assorbite nel sangue. Tali sostanze vengono "micropompate" nella fittissima rete di capillari sanguigni che avvolge l'intestino, i quali confluiscono tutti in un'unica vena, la vena porta. Questa trasporta tutto il sangue al fegato, il quale funge da "primo filtro" del sangue proveniente dall'intestino. Tutto il sangue uscente dal fegato, che è già stato almeno parzialmente depurato dalle tossine, passa quindi nei due reni, i quali agiscono da "secondo filtro". Fegato e reni sono i principali "depuratori" del corpo; essi bloccano le tossine e le riversano: il fegato nella bile, i reni nell'urina. Tutto ciò, finché ce la fanno. Ma quando sono stati inondati da tossine per anni e decenni non ce la fanno più, e le tossine li impregnano e li danneggiano: così si instaurano secondo Mayr svariate malattie di questi due organi, in particolare le malattie renali.

Naturalmente anche le esotossine provocano danni analoghi sui reni: ad esempio sono ben noti i danni causati dai solventi inalati, che possono portare al cancro del rene. Ma è di grande interesse l'ipotesi avanzata da Mayr, che mette in luce il ruolo delle autotossine intestinali.

B) *L'azione diretta dell'urina satura di autotossine sulle pareti delle vie urinarie.*

Le pareti delle vie urinarie resistono all'azione irritante delle tossine fino ad un certo limite. Ma quando le tossine sono troppo concentrate nell'urina ed agiscono per troppo tempo, iniziano ad infiammare vescica, uretra e prostata, dando *bruciori* e *ipersimolo ad urinare*. L'urina tossica diviene poi il terreno ideale di crescita per vari batteri, che provocano *infezioni delle vie urinarie*. Infine, quando l'urina diventa sovrassatura di tossine, queste si depositano nei calici renali e nella vescica come *sabbia renale* o *calcoli renali*. Si osservi che la sabbia ed i calcoli renali possono sì ridisciogliersi nell'urina tornata pura dopo la disintossicazione, ma difficilmente essa riuscirà a sciogliere completamente i calcoli più grossi, per cui in tal caso occorrerà rivolgersi alla terapia chirurgica.

C) *La stretta contiguità dell'intestino con la vescica e la prostata.*

E' ovvio che un intestino infiammato e infetto può facilmente trasmettere l'infiammazione e l'infezione alla vescica e, nei maschi, alla prostata, con le quali è in contatto diretto.

LA STANCHEZZA INTESTINALE

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.*

COSA SIGNIFICA "MANGIAR TROPPO"?

Leggiamo e sentiamo ovunque - libri, televisione, settimanali - consigli su come costituire i nostri pasti, in qualità e quantità. Per quanto riguarda la quantità, 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. Occorre 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. Ma quanto dobbiamo mangiare allora? 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*, la *verdura*, l'*insalata* 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.

IL DIGIUNO TOTALE

E' opportuno che ogni cura dietetica dei disturbi urinari inizi con alcuni giorni (non più di due o tre) di digiuno totale, per dare una salutare sferzata al paziente: "da oggi inizia una vita nuova. L'importante per il paziente è rendersi conto che il digiuno rappresenta solo l'inizio della cura, anche se si tratta del *miglior inizio*. Il digiuno costituisce l'*avviamento* di un processo che continuerà con una *dieta appropriata*, unicamente con la quale si otterrà uno stabile e più elevato livello di salute.

Chi sente oggi parlare di digiuno pensa subito a perdita di massa muscolare, sterilità, campi di concentramento, fame tormentosa, impazzimento, inedia, alla fine morte. E ciò accade effettivamente se il digiuno è fatto in modo scorretto ed esagerato. Ma un digiuno eseguito correttamente è stato esaltato dai fondatori delle maggiori religioni mondiali e dai più grandi medici e filosofi di tutte le epoche come il metodo di gran lunga migliore per iniziare a ripristinare la salute, in particolare per le malattie delle vie urinarie. Tutti i fondatori di religioni hanno praticato in prima persona e raccomandato ai loro seguaci il digiuno: i sacerdoti dell'antico Egitto, Mosé, Gesù Cristo, Maometto, Budda, Confucio, i sacerdoti dello Shinto. Tra i medici spicca la figura del grande Ippocrate. Nei suoi scritti viene spesso citato il digiuno, ad esempio in questa lapidaria sentenza, che sintetizza la sua dottrina, sia preventiva che curativa, di impronta chiaramente naturalistica:

"Se vuoi vivere a lungo in piena salute, respira aria pura il più possibile,

Esercita il tuo fisico ogni giorno e mangia moderatamente;

ma se ciononostante ti ammali, per prima cosa pensa al digiuno".

Durante il digiuno si può bere acqua e liquidi acquosi (tisane, brodi di verdura) a piacere, dato che questi contengono solo sali minerali e vitamine idrosolubili, e non sostanze caloriche che perturberebbero il digiuno. Si deve berli a piccoli sorsi distanziati tra loro, distribuendoli lungo la giornata. Naturalmente l'acqua deve essere di elevata purezza, meglio se di alta montagna (oligominerale). Durante la giornata bisogna intercalare frequenti pause di riposo, ma occorre anche fare brevi e frequenti passeggiate, oppure un molto moderato esercizio fisico di altro genere, per tenere attiva la circolazione e per smuovere dolcemente l'intestino. Naturalmente il digiuno, essendo una cura piuttosto drastica, deve essere prescritto, dosato e seguito da un medico specializzato.

COME CI ACCORGIAMO DI ESSERE INTOSSICATI?

- A) *Da 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) *Da alcune analisi del sangue di routine.* Si può affermare che, quanto più i valori di azoto (urea), creatinina, acido urico, bilirubina e transaminasi sono elevati, tanto più siamo intossicati.
- C) *Dal gonfiore della pancia e dalla 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 autointossicazione.
- 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.

IL RIPOSO DELL'INTESTINO

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 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.

IL LAVAGGIO DELL'INTESTINO E DEI RENI

Nelle prime tre o quattro settimane di cura si assumono delle soluzioni solfatice *diluite*, che hanno lo scopo di lavare e risciacquare l'intestino *tenue senza irritarlo* e di lavare anche i reni. 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 TRATTAMENTO DELL'ADDOME SECONDO MAYR

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, *addesira*, 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'espiazione 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 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.

FINALMENTE GODIAMO L'ARIA PURA!

Se non vi è fermentazione intestinale, i polmoni *possono scendere liberamente verso l'addome durante l'inspirazione*, dando luogo ad un ampio ritmo respiratorio, che fa non solo allargare il torace, ma anche sollevare l'addome (*respirazione profonda addominale*). Invece, quando vi è fermentazione intestinale, l'intestino gonfio di gas preme contro le basi dei polmoni (attraverso il diaframma) e ostacola la discesa di queste durante l'inspirazione: la respirazione diviene così superficiale, penosa, e interessa più il torace che l'addome. La Mayr-Kur, eliminando la fermentazione intestinale, libera la respirazione, che ritorna ad essere quella profonda: ogni atto respiratorio diviene così un sottile piacere, che molti sperimentano per la prima volta nella loro vita. E' questa forse l'esperienza più intensa dopo la Mayr-Kur: si *percepisce* l'aria fresca e pura che lambisce i bronchi e penetra profondamente nell'addome, dandoci un intimo senso di forza e di pace.

LA FASE DI TRANSIZIONE

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 caratterizzata 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 discute 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!

L'ELIOTERAPIA

L'elemento naturale per eccellenza che è il *sole* non può mancare nella Cura Mayr, 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 periodo chi la tiene costantemente coperta dai vestiti. Non è solo questione della famosa attivazione solare della vitamina D, pur importante, ma di tante altre azioni benefiche ed indispensabili che il sole esercita sulla nostra pelle e sulla circolazione sottocutanea. Il sole inoltre attiva i processi della disintossicazione per via cutanea, sia con il sudore vero e proprio, sia con una traspirazione meno evidente, ma altrettanto efficace. Così, chi soffre di disturbi urinari, trova sollievo perché l'urina diviene meno satura di tossine, le quali si sono già sfogate attraverso la pelle. 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!

L'IDROTERAPIA

LaMayr-Kur, oltre all'alimentazione, all'esercizio fisico, all'aria pura ed al sole, utilizza pure il quinto dei grandi elementi naturali, l'*acqua*. L'idroterapia consiste appunto nella stimolazione del sistema neurovegetativo per mezzo dell'acqua sia calda che fredda. Molti di noi italiani, con i nostri 4000 chilometri di coste, facciamo idroterapia ogni estate al mare, e nel modo più sano e naturale, associandola 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, rilassa, e irrorla 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 sia per le docce che per i bagni caldo-freddi, ad esempio per il gradevolissimo *pediluvio*, che attiva la circolazione dei piedi e delle gambe e previene le vene varicose.

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 farglielo 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'atonía intestinale) - Neues Leben Verlag - Bad Gaisern (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