

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 ipertensione, piedi cronicamente freddi ed ipercolesterolemia, ma anche per molte malattie dell'apparato digerente, i catarrhi delle vie respiratorie, la tosse, l'asma, vari tipi di allergie, il mal di testa, il capogiro, i ronzi auricolari, l'insonnia, il mal di schiena, la stanchezza cronica, la depressione nervosa, l'obesità, l'ipotiroidismo, la cellulite, i disturbi mestruali e della menopausa, alcuni disturbi urinari 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.9 di 12

IPERTENSIONE, PIEDI FREDDI, COLESTEROLO E MAYR-KUR

Come una cura naturale, basata su dieta leggera, vibromassaggio addominale, acque solfatiche ed esercizio fisico può migliorare l'ipertensione ed i piedi cronicamente freddi, ed anche ridurre il colesterolo.

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, vertigini, 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 e ristampate digitalmente e distribuite in un limitato numero di copie ad ogni edizione. La cerchia di persone dall'autore stesso, onde stimolare critiche, consigli e suggerimenti. Molto gradite sono all'autore le segnalazioni che gli giungono dai lettori, e di esse terrà il dovuto conto nella prossima delle successive versioni.

Indirizzo dell'Autore:

Dottor Paolo Cataldi
Via Circonvallazione 2/B
10020 Pecetto Torinese (TO)
Tel. 0118609870
E-mail: mayr.kur@interfree.it

ESISTE UNA RELAZIONE TRA IPERTENSIONE ED INTESTINO?

In questa monografia ci proponiamo di esporre le ipotesi del medico e ricercatore austriaco Franz Xaver Mayr (1875-1965) riguardanti le cause di insorgenza dell'ipertensione. Mayr era un grande esperto di intestino, e fu proprio studiando alcune malattie intestinali che egli notò delle interessanti relazioni tra quest'organo e l'ipertensione.

I suoi studi sull'intestino riguardarono principalmente l'*autointossicazione intestinale*, provocata da una anomala *decomposizione* dei cibi nell'intestino. I processi di decomposizione intestinale sono essenzialmente due: la *fermentazione* e la *putrefazione*. Nella fermentazione si producono delle sostanze tossiche, costituite prevalentemente da alcoli, e si libera una cospicua quantità di gas. Questo gas non è aria, come si potrebbe credere, ma una miscela di anidride carbonica e idrogeno, ed essendo prodotto in così grande quantità *gonfia la pancia*, anzi è la *principale* componente di una pancia gonfia. Anche la putrefazione libera delle tossine, tra le quali ammoniaca ed acido solfidrico, ma molto meno gas. Tutte queste tossine vengono assorbite nel sangue - come d'altronde accade per quasi tutti i prodotti della digestione dei cibi presenti nell'intestino - e circolano per l'intero corpo, dando luogo a molti disturbi e molte malattie.

Avendo notato che vari pazienti affetti da autointossicazione intestinale soffrono anche di ipertensione, Mayr ha fatto alcune ipotesi su di un possibile legame tra questi due quadri patologici. Un *primo meccanismo* può essere l'azione immediata delle autotossine intestinali sulle pareti dei vasi sanguigni, ed in particolare sui capillari. Le tossine, che hanno azione eccitante, provocano degli *spasmi* dei capillari, che li fanno restringere; di conseguenza il cuore deve pompare con maggior forza per vincere questa resistenza, facendo alzare la pressione del sangue.

Mayr ha anche fatto notare che agli spasmi dei capillari si possono far risalire altri disturbi circolatori, come i *piedi cronicamente freddi* ed il *morbo di Raynaud*, il quale consiste in una anomala colorazione delle dita delle mani quando queste vengono esposte al freddo.

Un *secondo meccanismo* può essere ipotizzato nella ipereccitazione delle ghiandole surrenali provocato dalle autotossine: tali ghiandole secernono infatti l'adrenalina che fa aumentare la pressione sanguigna.

Un *terzo meccanismo* è il deterioramento (*arteriosclerosi*) delle pareti dei vasi sanguigni quando le autotossine intestinali agiscono per lungo

LE CAUSE DELLA AUTOINTOSSICAZIONE 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. Teniamo ben presente: 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

tempo su di essi, il che può far innalzare la pressione del sangue se i vasi subiscono un indurimento ed un restringimento.

A questa teoria si può ragionevolmente obiettare che qualsiasi sostanza tossica potrebbe provocare tutti o alcuni di questi disturbi. Certamente - risponde Mayr - ma le autotossine intestinali hanno un'*importanza predominante*, perché le disfunzioni intestinali sono diffusissime, e in un intestino malfunzionante queste tossine vengono prodotte quasi in continuazione, spesso senza che noi ce ne accorgiamo.

Un quarto meccanismo, ipotizzato da Mayr e dal medico tedesco suo contemporaneo Von Roemheld, può essere la compressione sulla punta del cuore esercitata dal diaframma, innalzato dall'intestino rigonfio di gas. Tale meccanismo può spiegare, oltre all'ipertensione, anche talune *palpitazioni cardiache* e talune *aritmie*.

Come vedremo tra poco, Mayr ha ideato una cura per la autointossicazione intestinale, ma naturalmente *non tutte* le malattie che abbiamo sopra elencato possono essere guarite dalla Mayr-Kur, sia perché vi possono essere altri fattori causali in giuoco oltre l'autointossicazione intestinale, sia perché esse possono essere ormai tanto avanzate da essere divenute irreversibili, anche se è stata rimossa la causa. Sarà comunque il medico seguace di Mayr a valutare volta per volta se la cura è indicata o meno.

Quasi sempre indicata è invece la cura per un altro disturbo, strettamente connesso con la circolazione, che è l'*eccesso di colesterolo* nel sangue (*ipercolesterolemia*), *purché questo non sia congenito*. Il colesterolo è infatti una sostanza del tutto naturale, che viene prodotta principalmente nelle cellule dell'organismo *partendo dai carboidrati e dai grassi ingeriti*, e solo in minima parte proviene da quello contenuto nei cibi. Pertanto è una pura illusione di "abbassare il colesterolo" non mangiando cibi che lo contengono! In teoria si potrebbe abbassare il colesterolo mangiando meno carboidrati e grassi, ma in pratica ciò non è semplice, soprattutto per una persona che soffre di disturbi intestinali (e secondo Mayr oggi giorno ne soffriamo quasi tutti, inconsapevolmente o no!). Infatti un malato d'intestino ha sempre un certo grado di cattiva assimilazione, e quindi per mantenersi in forze deve mangiare di più di un sano. Il modo giusto di regolarizzare il tasso di colesterolo è invece di fare una Mayr-Kur, che insegnerà a regolare *spontaneamente*, senza tante tabelle, la quantità di carboidrati e di grassi da mangiare. Si noti infine che è del tutto inutile fare cervelloticamente una "*dieta senza grassi*" se si continua a mangiare troppi carboidrati!

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.

L'ESERCIZIO FISICO

Secondo i massimi esperti mondiali di ipertensione e di problemi circolatori in generale, i due fattori più importanti in una cura radicale di questi disturbi sono una dieta idonea e un regolare e moderato esercizio fisico. Per esercizio fisico si intende ovviamente qualsiasi movimento regolare che ci metta in moto i muscoli e la circolazione, dallo sport, al giardinaggio, alla danza, all'hobbistica.

Ma 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.

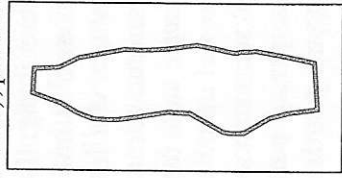
La passeggiata più salutare è quella *matutina*, perché con l'energia accumulata nel sonno notturno il moto all'aria aperta favorisce al massimo i processi di disintossicazione. Per contro non è bene concentrare l'esercizio fisico alla sera, perché la giornata deve concludersi con un graduale passaggio 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. Queste pratiche fisiche - apparentemente banali - sono invece importantissime, perché ci fanno comprendere il significato *educativo* della cura: essa ci insegna, imprime nel nostro intimo più profondo, le regole per mantenerci sani anche nella nostra vita futura. Così ci ricorderemo di queste passeggiate quando saremo tornati in piena salute, e continueremo a farle se la nostra giornata è stata troppo povera di esercizio fisico. Non dobbiamo cercare scuse del tipo: "oggi piove", "fa freddo", "fa caldo", "ho troppo da fare", "sono stanco". 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 sofa. Ma camminare nell'aria pura è tempo tutto guadagnato, *guadagnato per la nostra salute!*

I PRIMI SEGNALE DELLA AUTOINTOSSICAZIONE INTESTINALE

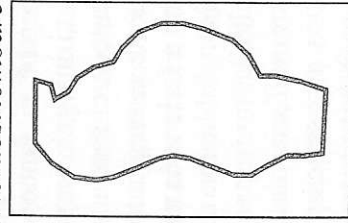
A) *Molti disturbi soggettivi.* Appena cresce il tasso di tossine nel sangue si può instaurare: mal di testa, capogiro, ronzii auricolari, dolori articolari, stanchezza immotivata, malumore, nervosismo, insonnia, depressione nervosa, mancanza di appetito o inversamente fame nervosa, mancanza di concentrazione,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

B) *Analisi del sangue, dell'urina e dell'alito.* Sugeriscono l'autointossicazione intestinale alcune analisi 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.

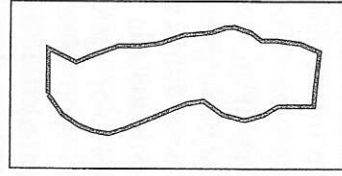
C) *Il gonfiore della pancia e la curvatura eccessiva della schiena.* Se prevale la fermentazione, che produce molto gas (anidride carbonica e idrogeno), la pancia è un voluminoso mezzo pallone, pieno di feci ma soprattutto di gas, che inizia sotto lo sterno e arriva fino al pube. Se prevale la putrefazione, 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

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 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 compiangere* (altro che invidiare!) le persone che, chine tristemente sul pasto serale, rovinano metodicamente la loro salute.

GLI ESERCIZI RESPIRATORI

Per facilitare il ritorno ad una respirazione sana e normale, durante la cura dell'intestino il medico insegna al paziente gli esercizi respiratori messi a punto dal medico tedesco Dottor Heinrich Egenolf, uno dei massimi esperti di respirazione e di emissione della voce dello scorso secolo. Questi esercizi hanno lo scopo di rendere cosciente al soggetto lo stato di rilassamento del torace che si ha durante la espirazione e, al contrario, lo stato di tensione che si crea durante la inspirazione. Inoltre, praticando più volte gli esercizi, si riescono a percepire i movimenti di innalzamento e di abbassamento del diaframma che avvengono rispettivamente durante l'espirazione e l'inspirazione. Sono dunque degli esercizi studiati per assecondare e ottimizzare senza la minima forzatura il processo fisiologico della respirazione, e pertanto molto graditi al paziente.

IL SONNO PRIMA DI MEZZANOTTE

L'iperteso è un individuo costituzionalmente "nervoso", e il miglior mezzo per avere i nervi sempre calmi è praticare 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 per i nervi. Come affermano tutte le persone nervose ed irritabili, il sonno prima di mezzanotte è un vero "nutrimento 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 per chi soffre di insonnia: 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!

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, *addesra*, 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. 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. 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 idrocoloni.

LA RESPIRAZIONE PROFONDA

Nella persona sana i polmoni si riempiono d'aria e *scendono 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.

RILASSARSI PRIMA DI PRANZO!

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 DIETA DI PASSAGGIO

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 due o tre 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!

LA DIETA DI REGIME PER L'IPERTENSIONE

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 sintetizzare 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 farvielo 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 - *Darmkurgeheim* (La cura intestinale) - Neues Leben Verlag - Bad Griesbach (Austria)

2) Alfred Barmussek - *Das chronische Darmgeschaden* (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