

LAVAGGIO DEL TUBO DIGERENTE Al risveglio, o entro 1-2 ore dopo di esso, prendere un cucchiaino piccolo di plastica bianca colmo - che equivale ad un normale cucchiaino da caffè di metallo raso - della polvere bianca di solfato di magnesio, e scioglierla bene dentro una tazza o un bicchiere alto contenenti un quarto di litro o poco più (ma mai di meno !) di acqua minerale non gasata tiepida (circa 37 °C, cioè né calda né fredda). Per sciogliere bene la polvere rimescolare per mezzo minuto con un cucchiaino da caffè di metallo finché, guardando il bicchiere di traverso, l'acqua non ritorna limpida e trasparente come il vetro, esattamente come se fosse acqua pura. Quindi bere la soluzione, più o meno rapidamente come si preferisce. Se si trova il gusto molto sgradevole, tralasciare di berla. Tra l'assunzione della soluzione e quella di qualsiasi cibo solido, in particolare della colazione, deve passare almeno un'ora nelle prime due settimane; dopo è sufficiente mezz'ora, cioè giusto il tempo di lavarsi e vestirsi.

IL PASTO MAYR Prendere un pezzetto di pane raffermo - oppure creck, o grissino, o crostino, o fetta biscottata non zuccherata, o pane essicato al forno - grosso come la punta del dito pollice corrispondente all'unghia, cioè del peso compreso tra un grammo e un grammo e mezzo. In caso di intolleranza al frumento si può anche usare gallette di riso soffiato. In ogni caso deve trattarsi di cereali non integrali e totalmente raffinati (cioè di farina tipo 00 o di riso bianco brillato). Masticare bene e lungamente il pezzetto finché diventa completamente liquido, ossia non si sente più alcuna briciola solida in bocca. Quindi introdurre in bocca un cucchiaino di latte fresco intero - o yogurt o uovo alla coque o acqua di riso o passato d'avena - mescolandolo bene con la saliva già in bocca con un movimento della mandibola, della lingua e delle guance che sta tra il rigirare in bocca, il risciacquarsi la bocca ed il succhiare. Si noti che la masticazione del pezzetto dura abbastanza a lungo (circa un minuto), mentre per ottenere una miscelazione ben omogenea bastano pochi secondi. Ripetere tutta la procedura varie volte, finché ci si sente sazi o comunque stufo di masticare. Di solito il pasto dura circa mezz'ora, e si consumano due fette o una pagnottina di pane e mezza tazza di latte, ma può essere di più o di meno a seconda dell'appetito. Si fanno ~~due~~ due tali pasti al giorno, a colazione e a pranzo (inizio non dopo le ore 14).

SERA Non si deve mangiare nulla di solido o latte, ma si può sorvegliare liquidi acquosi a piacere: tisane di erbe, brodo di verdura, caffè d'orzo.

RIPOSO Riposarsi parecchie ore al giorno in posizione sdraiata, a letto o all'aperto prendendo eventualmente il sole (con molta prudenza e gradualità !). Fare almeno due, meglio tre o quattro, brevi passeggiate (massimo mezz'ora) al giorno, riposandosi ogni tanto in caso di stanchezza. E' importante riposarsi sdraiati, ed eventualmente dormire, per circa un'ora prima del pranzo.