

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 molte malattie dell'apparato digerente, ma anche per vari altri disturbi, come il mal di testa, il capogiro, i ronzi auricolari, l'insonnia, il mal di schiena ed altri dolori reumatici, la stanchezza cronica, la depressione nervosa, i catarri delle vie respiratorie, la tosse, l'asma, alcune forme allergiche, l'obesità, l'ipotiroidismo, la cellulite, i disturbi mestruali e della menopausa, alcuni disturbi urinari e circolatori, e varie malattie della pelle.

L'Autore

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

"Chi vuol far conoscere qualcosa di nuovo e valido lo scriva in una dozzina di pagine"

Dottor Paolo Cataldi

Monografia N.2 di 12

MAL DI PANCIA, DIARREA E MAYR-KUR

Come una cura naturale, basata su dieta leggera, vibromassaggio addominale, acque solfatiche ed esercizio fisico, può migliorare stabilmente molti dolori addominali e la diarrea cronica.

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

LE CAUSE DEL DOLORE ADDOMINALE CRONICO E DELLA DIARREA CRONICA

Chi soffre di uno, o di ambedue, di questi disturbi ben conosce le pene che gli procurano. Di solito vengono fatte centinaia di analisi, spesso vengono trovati nelle feci o nel sangue dei batteri o dei virus, talvolta si diagnostica un malassorbimento intestinale, ma la terapia che viene proposta non sempre ha un effetto soddisfacente e duraturo. In questa monografia descriviamo il metodo di cura di alcune forme di dolore addominale e di diarrea proposto dal medico e ricercatore austriaco Franz Xaver Mayr (1875-1965), che dedicò praticamente tutta la sua vita di lavoro allo studio dell'intestino. Il lettore interessato potrà trovare altre interessantissime notizie e consigli negli ormai classici libri del Dottor Paolo Cataldi "Dieta Mayr" e "Vincere il dolore".

Le ricerche di Mayr, però, non si limitarono unicamente ai disturbi intestinali. Osservando attentamente i suoi pazienti e seguendo il decorso della loro malattia e del miglioramento che ottenevano dalle sue cure, egli notò che i disturbi dell'intestino si ripercuotono pesantemente su tutto il resto del corpo, provocando molti dei mali che oggi ci affliggono. In effetti *l'intestino è il nostro organo più importante, perché è il solo che ci fa assimilare la realtà esterna (cibo), rendendola realtà interna (corpo)*. Questa assimilazione o "incorporazione" è la condizione essenziale per la vita, può anzi essere assunta come vera e propria definizione di vita: "si dice essere vivente una entità, costituita da cellule, capace di incorporare determinate sostanze esterne ad essa". Si noti che le facoltà di riprodursi e di crescere *non sono essenziali* per la vita: si può essere sterili e non crescere, ma se si incorpora si vive lo stesso. Gli animali, le piante, i batteri, che incorporano, sono vivi, quelli che non sono più capaci di incorporare sono morti, o muoiono presto. I virus, che si riproducono ma non incorporano, sono posti al limite tra la vita e la non vita. Le sostanze inerti prodotte dall'industria (metalli, materie plastiche, vetro, liquidi e gas di sintesi, etc.), che non incorporano, non hanno vita.

Da queste considerazioni segue che l'intestino, principale tramite della vita, deve essere messo da noi *al primo posto* quando ci occupiamo della nostra salute. Certo, anche gli altri organi contribuiscono alla vita, ma l'intestino è il più essenziale ed anche il più complesso, il più raffinato di

tutti. Occupiamoci quindi, giustamente, del cuore, dei polmoni, del fegato, dei reni, dei muscoli, delle ossa, della psiche, del sistema nervoso; ma in primo luogo curiamo il nostro intestino!

Resta il problema: *come* curare il nostro intestino? La risposta è ovvia: con i migliori metodi che ci offre la medicina. In questa monografia viene appunto proposto il metodo ideato da Mayr, metodo che usa mezzi esclusivamente *naturali*, quali dieta, massaggio addominale, acque minerali, riposo. E' un metodo che richiama l'uomo di oggi non ad un esasperato consumo di indagini diagnostiche, di farmaci e di interventi chirurgici, ma ad un *serio impegno quotidiano* per riconquistare e mantenere stabilmente il bene supremo: la *salute*. E' semplice nella sua concezione, rigorosamente scientifico nel suo sviluppo logico, e *molto efficace* nella pratica, soprattutto dal punto di vista preventivo. E' insomma un metodo degno di trovare un posto adeguato non nelle medicine "complementari" o "alternative", ma nella unica e vera medicina, quella che ci guarisce e ci mantiene sani.

Secondo Mayr la causa prima di molti dei nostri disturbi, in particolare del dolore addominale e della diarrea cronici, consiste in determinati *errori dietetici*, che egli chiamò *i cinque errori capitali*:

- 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.*

Questi errori, ripetuti per anni, provocano un *affaticamento progressivo* del nostro intestino, con il conseguente *ristagno* dei cibi in alcuni tratti di esso e la loro *decomposizione*, che consiste principalmente nei processi di *fermentazione* e di *putrefazione*. In tali processi si liberano entro il lume intestinale delle sostanze tossiche (*tossine* o *autotossine intestinali*), che passano poi nel sangue e vanno a danneggiare tutto il corpo. I primi disturbi che insorgono quando l'intestino, anno dopo anno, si stanca sempre più, sono ovviamente a carico dell'intestino stesso. In questa monografia trattiamo il mal di pancia e la diarrea, mentre un'altra monografia di questa serie è dedicata alla stitichezza ed al gonfiore addominale; però vi sono molte altre malattie che, secondo Mayr, hanno come prima causa quegli errori dietetici, alcune delle quali verranno trattate nelle altre dieci monografie di questa serie.

Secondo Mayr il *dolore addominale*, nella maggioranza dei casi, è dovuto a due cause: all'*azione irritante* delle autotossine sulle pareti dell'intestino, e alla *dilatazione gasosa* provocata dalla fermentazione intestinale. Il gas della fermentazione (anidride carbonica e idrogeno) preme contro le pareti intestinali, che per alcune persone hanno una innervazione particolarmente sensibile, tanto da suscitare dolore. Il medico Mayr valuterà comunque se sono da escludere altre cause (ad esempio calcoli nella cistifellea, tumori intestinali, etc.), che controindicano, almeno temporaneamente, il ricorso alla Mayr-Kur.

La *diarrea cronica* è dovuta ad una infiammazione cronica dell'intestino dovuta ad una sola causa: l'*azione sulle sue pareti delle tossine intestinali provenienti dai processi di fermentazione e putrefazione*. Ed il solo mezzo radicale per risolvere definitivamente la fermentazione e la putrefazione intestinali è la Mayr-Kur. Naturalmente, anche in questo caso, il medico Mayr effettuerà prima della cura tutti gli esami necessari per escludere le gravi malattie dell'intestino, del fegato e della circolazione addominale che controindicano, almeno temporaneamente, il ricorso alla Mayr-Kur.

"TROPPO" E "INDIGESTO" PER MAYR

Sono state scritte delle intere biblioteche su "quanto" e "cosa" 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, dando fermentazione e putrefazione, e 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 l'intero corpo, perché l'intestino è l'organo principale. Solo chi è veramente

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

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

IL SONNO PRIMA DI MEZZANOTTE

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

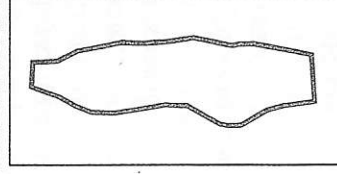
Non vi è dubbio che la disintossicazione per via alimentare migliori questi sintomi, ma vi è un altro mezzo che dà un sollievo immediato al depresso: il *sonno prima di mezzanotte*. Le ore dormite prima di mezzanotte - evidentemente per l'influenza delle radiazioni solari che decrescono di intensità - valgono il doppio, e sono più rigeneranti. Come affermano tutti i dispeptici, il sonno prima di mezzanotte è un vero "nutrimento per l'intestino e per i nervi". Ci vuole un po' di pazienza e di buona volontà per cambiare abitudini, e bisogna farlo gradualmente, ad esempio anticipando ogni sera di un quarto d'ora il momento di coricarsi. Altro consiglio: se a letto non potete dormire, non giratevi da una parte e dall'altra per ore, ma alzatevi e fate un giretto per la casa ad andatura rilassata, eventualmente ripetendo la procedura due o tre volte. Ogni giretto deve durare non più di due minuti, e deve essere fatto con una illuminazione piuttosto attenuata. E' ben difficile che dopo il terzo giretto non vi addormentiate subito nel calduccio del letto!

COME CI ACCORGIAMO DI ESSERE AUTOINTOSSICATI?

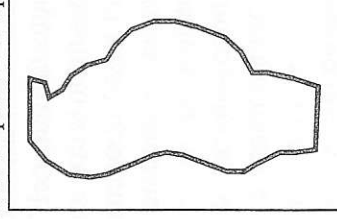
A) *Da molti disturbi soggettivi*. Appena cresce il tasso di tossine nel sangue si può instaurare: mal di testa, capogiro, ronzii auricolari, dolori articolari, stanchezza immotivata, malumore, nervosismo, insonnia, depressione nervosa, mancanza di appetito o inversamente fame nervosa, mancanza di concentrazione,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

B) *Da alcune analisi di laboratorio*. Quanto più le concentrazioni nel sangue di colesterolo, glucosio, azoto (urea), creatinina, acido urico, bilirubina e transaminasi sono elevati, tanto più siamo intossicati.

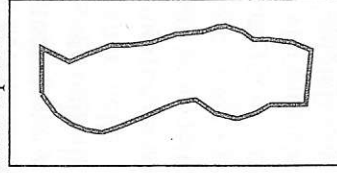
C) *Dal gonfiore della pancia e dalla curvatura eccessiva della schiena*. Se prevale la fermentazione, che produce molto gas (anidride carbonica e idrogeno), la pancia è un voluminoso mezzo pallone, pieno di feci ma soprattutto di gas, che inizia sotto lo sterno e arriva fino al pube. Se prevale la putrefazione, 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 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. Naturalmente esistono vari tipi intermedi tra il tipo fermentativo puro e il tipo putrefattivo puro.



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) Da alcune analisi specialistiche che evidenziano la contaminazione batterica dell'intestino.

Nell'intestino è presente una flora batterica che può degenerare. I ristagni intestinali favoriscono la proliferazione di alcuni ceppi batterici anomali, che innescano i processi di fermentazione e di putrefazione. Per diagnosticare l'entità del ristagno, e quindi della stanchezza dell'intestino, sono stati quindi messi a punto dei test che conteggiano il numero dei batteri anomali, oppure che misurano la concentrazione dei prodotti della fermentazione e della putrefazione nell'urina, nel gas intestinale, nel sangue o nell'alito. Essi misurano la concentrazione di:

- 1) batteri nella cultura del succo duodenalee digiunale;
- 2) anidride carbonica, idrogeno e metano nel gas intestinale;
- 3) idrogeno nell'alito (breath-test);
- 4) carbonio 14 nell'alito dopo somministrazione di glucosio marcato;
- 5) carbonio 13 dopo somministrazione di xiloso marcato;
- 6) metano nell'alito;
- 7) alcol nell'alito o nel sangue;
- 8) indacano nell'urina.

IL LATTE INSALIVATO

La dieta Mayr è esattamente l'opposto dei cinque errori capitali che abbiamo detto all'inizio, perché si propone appunto di far riposare l'intestino. Precisamente, per circa tre 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 i latte e 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.

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 POSTURALI

Un altro ottimo mezzo per stimolare dolcemente la peristalsi e rimuovere i ristagni senza irritare l'intestino è anche costituito dagli esercizi di posizionamento dell'intestino stesso. I maestri in questi esercizi sono i guru Yogi dell'India, i quali li compiono sempre quando fanno i loro digiuni. Tra questi esercizi Yoga gli esperti occidentali del digiuno ne fanno eseguire particolarmente uno, chiamato *mezza candela*, che è di più semplice esecuzione della candela completa. Nella *candela completa* la persona appoggia la sommità del capo sul pavimento e, aiutandosi con le mani appoggiate a terra distende le gambe in aria verticalmente sopra la testa, assumendo così una posizione totalmente invertita rispetto a quelle normale. Mentre nella posizione normale stiamo tutti con la testa in alto e i piedi in basso, nella candela si sta dunque con la testa in basso e i piedi in alto. L'intento dei guru Yogi è stato evidentemente di smuovere al massimo grado gli organi interni, ed in particolare l'intestino, che è abbastanza mobile dentro l'addome, e quindi si sposta di vari centimetri passando dalla posizione normale alla candela. Questo spostamento gli imprime uno stimolo dolce e calibrato, attiva la peristalsi e facilita lo svuotamento delle feci e dei gas.

La candela è quindi un ottimo esercizio di tipo posturale per l'intestino, ma la sua difficile esecuzione consiglia di riservarlo a chi ha già una buona pratica degli esercizi yoga. Per la maggior parte delle persone si raggiungono gli stessi risultati con una sua variante molto più facile, chiamata appunto *mezza candela*. In questo esercizio non si appoggia a terra la sommità del capo, ma la nuca, il collo e le spalle, sollevando il bacino e le gambe aiutandosi con le mani che spingono contro il fondo schiena. Pian piano, con prudenza, si sollevano le gambe verticalmente sopra la testa, e si può sia tenerle piegate che raddrizzarle verso l'alto.. L'importante è che la posizione dell'addome, e quindi quella dell'intestino, è stata invertita. Le persone con un volume addominale notevole o con dei problemi alla colonna vertebrale possono avere delle difficoltà ad eseguire questo esercizio, e in questo caso devono rinunciare: per essi sarà sufficiente limitare le stimolazioni intestinali alle altre misure qui descritte.

IL MASSAGGIO ADDOMINALE 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, *addestra*, per così dire, l'intestino a muoversi più correttamente; cioè - insieme alla *accurata* masticazione del pane e latte - contribuisce a *rieducarlo*. Il massaggio manuale viene effettuato *con il ritmo della respirazione* del paziente, comprimendo l'addome dolcemente durante l'inspirazione e alleggerendo la mano durante l'inspirazione. Il massaggio *manuale* è *indispensabile* per il paziente *nei primi giorni di cura*, perché senza di esso si instaurerebbe una stitichezza ostinata e penosa. Talvolta può essere necessario qualche usuale clistere di 1 litro d'acqua con cannula sottile, mentre dai medici Mayr vengono sempre evitati i dannosi clisteri tipo idrocolon, che dilatano l'intestino.

Il massaggio manuale secondo Mayr non ha solo un significato terapeutico, ma anche diagnostico. Esso consente infatti al medico Mayr, mentre palpa, ausculta e massaggia l'addome, di conoscere a fondo l'intestino del paziente, e di poterlo quindi consigliare al meglio non solo nella esecuzione della cura, 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 della 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.

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 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 nel libro del Dottor Paolo Cataldi "Dieta Mayr" (Edizioni RED). Può così aver inizio la cura, che in media dura due mesi: un mese di *cura rigorosa* e un mese di *dieta di transizione*, la quale consente di passare agevolmente alla dieta normale.

I primi tre giorni di cura 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 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 salute, 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*. La via principale di espulsione delle tossine è l'intestino, e quando le tossine escono fanno da "purga", poiché irritano le pareti del colon, provocando feci liquide. Si noti che questa diarrea è

nettamente diversa dalle sgradevoli e debilitanti diarree patologiche che accompagnano molte malattie. La *diarrea da disintossicazione* è gradevole e liberante, e deve essere lasciata sfogare finché le feci avranno gradualmente acquistato la loro forma e consistenza normale, il che avviene di solito dopo alcuni mesi.

L'errore più grande, direi *fatale*, che una persona può commettere quando si verifica una crisi è di abbandonare l'idea di fare la Mayr-Kur, pensando che "facciamo male". Perde così forse l'ultima occasione della sua vita per guarire, perché dopo qualche anno potrebbe essere troppo tardi!

IL RISCIAQUO DELL'INTESTINO

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*. 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.

LA DIETA DI REGIME PER L'INTESTINO

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