

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 il mal di schiena e per vari altri tipi di dolori reumatici, ma anche per molte malattie dell'apparato digerente, il mal di testa, il capogiro, i ronzi auricolari, l'insonnia, 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.8 di 12

MAL DI SCHIENA, DOLORI REUMATICI E MAYR-KUR

Come una cura naturale, basata su dieta leggera, vibromassaggio addominale, acque solfatiche ed esercizio fisico, può migliorare stabilmente vari dolori di tipo reumatico a schiena, collo, spalle, gomiti, mani, anche, ginocchia e piedi.

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 IL MAL DI SCHIENA ED ALTRI DOLORI MUSCOLARI E ARTICOLARI

Il mal di schiena è al giorno d'oggi *la prima causa di assenza dal lavoro*, cioè il numero di giorni di "mutua" che si fanno in tutto il mondo a causa del mal di schiena superano quelli di qualsiasi altra malattia. Basta questo dato per comprendere l'enorme portata sociale di tale disturbo. Considerando più in generali *tutti* i dolori di tipo muscolare ed articolare - siano essi di natura traumatica o reumatica - il campo si allarga a dismisura, e si comprende come "dolore" vengo spesso identificato come il "male" per antonomasia. Per i filosofi stoici dell'antichità la "felicità" era definita addirittura come "assenza di dolore", cioè dal male; e oggi giorno, quando vogliamo farci una rapida idea della salute di una persona, gli chiediamo: "ti fa male da qualche parte?".

Vista l'enorme importanza del sintomo "dolore" per noi contemporanei, dobbiamo ammettere che le terapie del dolore oggi disponibili non hanno raggiunto il livello che la medicina ha conquistato in altri campi. Taluni farmaci che vengono di solito usati ci lasciano insoddisfatti, vuoi per l'instabilità del miglioramento, vuoi per i loro effetti collaterali. Anche la medicina alternativa (agopuntura, omeopatia, etc.) funziona in alcuni casi, in altri poco o nulla. La chirurgia aiuta sì, ma solo in casi *ben determinati*. Un metodo terapeutico che funzioni nella maggioranza dei casi deve fondarsi su una ben chiara visione della *causa* di questo sintomo. In questa monografia esponiamo il metodo ideato dal medico e ricercatore austriaco Franz Xaver Mayr (1875-1965), il quale è appunto caratterizzato da una precisa ed inequivocabile posizione in questo senso: secondo lui *la causa principale del dolore muscolare ed articolare è la INTOSSICAZIONE*. "Intossicazione" significa presenza di sostanze tossiche, o tossine, o veleni, o comunque sostanze dannose, nel corpo, ed in particolare nel sangue. Concetto questo troppo onnicompensivo per la medicina ufficiale di oggi, che è impostata su di una analiticità (forse troppo) rigorosa. Per l'uomo della strada, cioè per noi tutti, questo concetto è però molto fecondo, perché *ci indica la strada per guarire*, soprattutto se seguiamo i consigli di un ricercatore del calibro di Mayr, che ha dedicato a questo problema un'intera vita di studio. Orbene Mayr ci dice che queste tossine possono

entrare nel nostro corpo dall'*esterno* (e allora le chiamiamo *esogene*), oppure si formano all'*interno* del nostro corpo (tossine *endogene*).

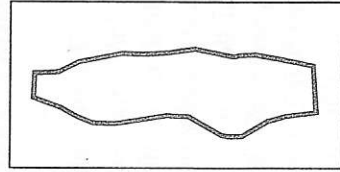
Le *tossine esogene* le conosciamo tutti: sono quelle dell'inquinamento atmosferico e delle acque, sono i concimi chimici, sono i conservanti, i coloranti e gli additivi mescolati nei cibi, sono i veleni convenzionali, sono le droghe, ed anche alcuni farmaci se usati impropriamente. Molto meno note sono le *tossine endogene*, 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.

Le autotossine dall'intestino passano nel sangue e circolano per tutto il corpo. Molti dolori muscolari ed articolari sono dovuti, secondo Mayr, alle autotossine intestinali che circolano nel sangue e passano per i tre "filtri di tossine", che sono il fegato, i reni ed i polmoni. Quando i tre filtri gradualmente si "intasano", la concentrazione di tossine nel sangue aumenta sempre più, fino a saturarlo. Allora cominciano a depositarsi. I primi organi nei quali si depositano sono i muscoli e le articolazioni, perché la Natura preferisce danneggiare questi organi, pur importantissimi, piuttosto che altri ancora più indispensabili alla vita, come i vasi sanguigni o le ghiandole endocrine. Depositandosi nei muscoli e nelle articolazioni le tossine infiammano questi tessuti e suscitano il *dolore di tipo reumatico*: è questo, secondo Mayr, il principale meccanismo che provoca molti dolori, *non solo in schiena e collo, ma anche nell'anca, nelle gambe, nelle ginocchia, nei piedi, nelle spalle, nelle braccia, nei gomiti e nelle mani*. Si noti che, nel caso del mal di schiena, oltre al deposito di tossine intestinali, si può avere un secondo meccanismo che contribuisce a spiegarne l'insorgenza: la trasmissione *per contiguità* della infiammazione, provocata dalle stesse autotossine sulle pareti intestinali, dall'intestino ai *vicini* muscoli della schiena.

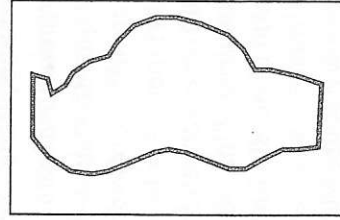
Mayr ha così individuato *una* causa molto plausibile del *dolore* di tipo *reumatico*. La medicina negli ultimi decenni ha individuato degli *autoanticorpi* come causa di varie malattie reumatiche. Su questo e su altri argomenti riguardanti il grande problema del dolore fisico si consiglia al lettore interessato il magnifico, esauriente libro del Dottor Paolo Cataldi "Vincere il dolore".

Parliamo infine della causa *traumatica* e *microtraumatica* dei dolori muscolari ed articolari. Anche per quanto riguarda tale *dolore posttraumatico*, Mayr ha scoperto delle interessanti relazioni con l'intossicazione, che ci possono aprire nuove strade terapeutiche. Una prima osservazione di Mayr a questo proposito è che le tossine tendono a depositarsi - o comunque a provocare un danno - preferenzialmente nelle zone che sono state indebolite dai traumi, peggiorando ancora la situazione precaria già creata dal trauma stesso. In effetti tutti noi ci rendiamo conto che, dopo un trauma, il dolore migliora quando le nostre "condizioni generali" migliorano, ciò che secondo Mayr equivale a dire "quando diminuisce l'intossicazione". E' ovvio comunque che un corpo sano si difende bene anche dai traumi e dagli effetti dannosi dei traumi stessi, e disintossicarsi significa diventare più sani.

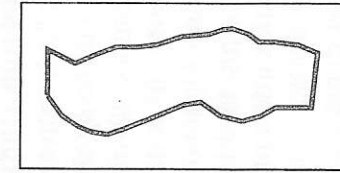
Una seconda osservazione di Mayr, ancora più specifica ed originale, riguarda gli *incurvamenti anomali della colonna vertebrale*. Egli notò che quasi tutte le persone intossicate *hanno la pancia gonfia*. Se prevale la *fermentazione*, che produce molto gas (anidride carbonica e idrogeno), la pancia 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 del ristagno fecale: la pancia è più piccola, cascante, e inizia a livello dell'ombelico. In ambedue i casi, 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*. Il lettore potrà trovare altre interessanti notizie sul dolore articolare e muscolare nel libro "Vincere il dolore" del Dottor Cataldi.



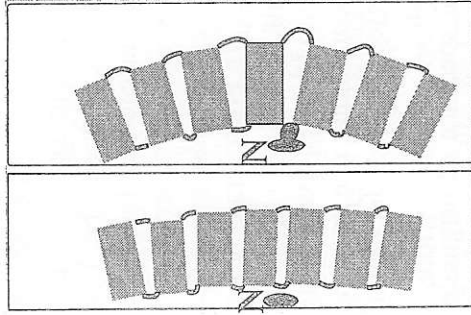
Persona sana



Tipo fermentativo



Tipo putrefattivo



Veniamo ora al secondo passo che ha fatto Mayr in questo suo appassionante viaggio di scoperta dentro al corpo umano, tra la schiena e l'intestino. L'incurvamento all'indietro della colonna vertebrale a livello lombare (iperlordosi lombare) provoca ovviamente una *angolazione* delle vertebre l'una rispetto all'altra, com'è illustrato qui a fianco. Quando intervengono dei traumi (brusche torsioni, flessioni, compressioni) o microtraumi ripetuti, le vertebre così angolate *favoriscono* la fuoruscita del *disco intervertebrale* posteriormente (*ernia del disco*).

Il disco va così a comprimere la radice del nervo sciatico (indicata con N nella figura), e si manifesta dolore lungo il suo decorso: la parte lombare della schiena, la faccia posteriore della natica e della coscia, la gamba ed il piede. In definitiva Mayr ci dice che l'*evento scatenante* della sciatica è certamente il trauma, ma la *causa prima*, come spesso accade, va ricercata nell'intestino.

Questa interazione tra gli incurvamenti anomali della schiena - che oggi giorno abbiamo quasi tutti - ed il cattivo funzionamento dell'intestino è una delle scoperte più geniali del ricercatore austriaco. Si noti nella figura del tipo putrefattivo puro, stilizzata a pagina 3, come un gonfiore addominale non particolarmente accentuato porti già ad un brusco incurvamento della schiena verso l'indietro appena sopra le natiche, e ad una gobba più sopra, a livello delle scapole. E' evidente che un tale portamento, anche se oggi è comunissimo, non è affatto estetico, perché un individuo sano, che secondo Mayr equivale a "bello", deve avere un *portamento diritto*.

Notiamo che *ogni* passo di quanto stiamo dicendo può essere verificato, in maniera *veramente scientifica*, cioè *sperimentale*, ma senza la necessità di complicati strumenti, solo guardandosi di profilo allo specchio. Ognuno di noi può osservare che più è marcato il gonfiore della pancia, più la schiena si incurva. Una delle ragioni per cui la scienza ufficiale tarda a prendere atto di queste importanti scoperte di Mayr può essere dovuta - paradossalmente - alla estrema *semplicità*, direi quasi *ovvietà*, di queste osservazioni. Eppure Mayr è il primo nella storia della scienza ad averle fatte!

L'AFFATICAMENTO DELL'INTESTINO

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.*

QUANDO MANGIAMO "TROPPO"?

Sono state scritte delle intere biblioteche su "quanto" è consigliabile mangiare per mantenersi in salute, e la stessa Organizzazione Mondiale della Sanità, emanazione dell'ONU, ha raccomandato delle quantità giornaliere di calorie, proteine, carboidrati e grassi per ogni peso corporeo e per ogni grado di attività fisica. Mayr fa però notare che queste raccomandazioni sono state fatte in base a rilevazioni statistiche sulla *media* della popolazione mondiale, la quale non è *affatto* sana. Una persona sana, e in particolare con l'intestino sano, assimila i cibi al 100%. Invece un intestino malfunzionante - che al giorno d'oggi rappresenta purtroppo la normalità - assimila molto meno, per cui si ha bisogno di mangiare di più di un sano. Inoltre la parte non assimilata ristagna e si decompone facilmente dentro l'intestino, finendo per danneggiare tutto il corpo. Secondo Mayr esiste una sola maniera per sapere *quanto* ci conviene mangiare: *risanare prima il nostro intestino*, e di conseguenza tutto il corpo, perché l'intestino è il nostro organo principale. Solo chi è

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

LEGGERO O 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.

LA CURA GLOBALE PER I DOLORI

Di tutte le misure terapeutiche che vengono utilizzate nella Mayr-Kur, la dieta è senza dubbio la più importante, ed il paziente dovrà osservare scrupolosamente i consigli del medico Mayr, soprattutto per quanto riguarda la buona masticazione e la distribuzione dei pasti nella giornata. Ogni medico Mayr, prima di iniziare la cura, compie ovviamente tutti gli accertamenti diagnostici consueti per escludere malattie che la controindichino, ad esempio gravi malattie genetiche, degenerative, psichiatriche o tumorali. Effettua poi la diagnostica secondo Mayr, che è descritta nell'ormai classico libro del Dottor Cataldi "Dieta Mayr". Può così aver inizio la cura, che in media dura due mesi: un mese di *cura rigorosa* e un mese di *dieta di transizione*.

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 obbligata*. Mayr sosteneva che non vi è *guarigione senza che si abbia almeno qualche giorno di diarrea*. E in effetti, essendo l'intestino la via principale di eliminazione delle tossine, quando le tossine escono fanno da "purga", poiché durante la loro espulsione 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.

IL LAVAGGIO DELL'INTESTINO

Nelle prime tre o quattro settimane di cura si assumono delle soluzioni solfatiche 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.

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, *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. 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: i punti ove applicare il vibromassaggiatore verranno individuati dal medico Mayr in corrispondenza delle zone più statiche dell'intestino, ed il paziente continuerà ad effettuare il vibromassaggio in questi stessi punti.

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.

IL RIPOSO TOTALE

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.

IL PASSAGGIO ALLA DIETA NORMALE

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 da 3 a 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!

GLI ESERCIZI POSTURALI

Vi sono degli esercizi posturali, ispirati alle pratiche yoga, che sono particolarmente indicati sia per la schiena che per l'intestino: essi sono la mezza candela e la posizione carponi.

La *mezza candela*, con le spalle appoggiate a terra e le gambe in alto, deve essere eseguita in tutta scioltezza ed in modo spontaneo: deve insomma risultare gradevole. Quando le gambe sono in alto, occorre spostarle di pochi centimetri in avanti o indietro finché si trova la posizione più gradevole, che è quella giusta. Non ha importanza che si stia in posizione rannicchiata a gambe piegate, o con le gambe tese verso l'alto: l'importante è sentirsi a proprio agio, e respirare tranquillamente e spontaneamente, cioè senza forzare in nessun modo la respirazione. Tutti notano che la respirazione diventa più gradevole, perché in questo esercizio il diaframma evidentemente si scarica da tensioni che aveva accumulato. La durata dell'esercizio è del tutto facoltativa: quando diventa meno gradevole, lo si interrompe riappoggiando pian piano a terra prima la schiena e poi i piedi. Di solito lo si esegue per alcuni minuti tre o quattro volte al giorno, ma si può anche seguire l'esempio degli Yogi che stanno più a lungo in questa posizione, che favorisce la loro meditazione evidentemente per un maggior afflusso di sangue alla testa.

Il secondo esercizio posturale, che fa assumere all'intestino entro l'addome una posizione non usuale, è la *posizione carponi*, ossia a quattro zampe. Si appoggiano le mani e le ginocchia a terra, e si sta tranquillamente in questa posizione, che fa pendere l'intestino ovviamente verso l'avanti del corpo. Si noti che mentre dormiamo l'intestino pende o verso la schiena, o più frequentemente verso uno dei due fianchi, o più raramente verso l'avanti se dormiamo sulla pancia. In definitiva la mezza candela e la posizione carponi fanno spostare l'intestino in una posizione che non assume mai o quasi mai nella vita normale, per cui gli imprimono uno stimolo ben marcato, pur essendo del tutto naturale. La posizione carponi può essere variata appoggiando a terra anche la fronte ed i gomiti, assumendo quindi la classica posizione della preghiera islamica. Nella posizione carponi si può anche muovere qualche passo, camminare cioè a quattro zampe, esercizio benefico non solo per l'intestino, ma anche per la colonna vertebrale. Come si vede la cura diviene così l'occasione per imparare o per riprendere delle pratiche molto salutari, che possono essere utilmente continuate ogni tanto anche nella vita di tutti i giorni.

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 fargliene 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