

Dottor Paolo Cataldi

Monografia N.4 di 12

MAL DI TESTA, CAPOGIRO, ACUFENI, INSONNIA E MAYR-KUR

Come una cura naturale, basata su dieta leggera, vibromassaggio addominale, acque solfatiche ed esercizio fisico, può migliorare mal di testa, capogiro, ronzii auricolari ed insonnia.

COPIA RIPRODOTTA DIGITALMENTE
DALL'AUTORE

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 mal di testa, capogiro, ronzii auricolari ed insonnia, ma anche per molte malattie dell'apparato digerente e per vari altri disturbi, come la stanchezza cronica, la depressione nervosa, il mal di schiena ed altri dolori reumatici, i catarrhi delle vie respiratorie, la tosse, l'asma, 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"*

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 DI MAL DI TESTA, CAPOGIRO, ACUFENI E INSONNIA

Molti di noi conoscono i tormenti che ci procurano questi disturbi. Nel mondo ipercivilizzato di oggi essi sono così frequenti, che praticamente nessuno può dire di non aver mai sofferto di almeno uno di essi. Il lettore si chiederà perché ne abbiamo fatto oggetto di un'unica trattazione. Il motivo è semplice: essi sono dei disturbi che hanno queste due caratteristiche in comune

a) interessano il cervello

b) sono caratterizzati da eccitazione nervosa.

Aggiungiamo che di solito, almeno nelle fasi iniziali, non sono considerati gravi, per cui vengono sottovalutati, e si pensa di poterli risolvere rapidamente e definitivamente con un farmaco. E qui cominciano i problemi. Alcuni dei farmaci che vengono di solito usati ci lasciano spesso 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. Questi insoddisfacenti risultati fanno pensare che tali terapie siano sostanzialmente *sinromatiche*, cioè finalizzate più a reprimere il sintomo che non ad eliminarne la causa. Ma un metodo terapeutico che faccia passare *definitivamente* il disturbo deve fondarsi su una *ben chiara* visione della sua *causa*. 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 di mal di testa, ronzii auricolari, capogiro ed insonnia 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 onnicomprensivo 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 vari 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* o *autotossine*, che secondo Mayr sono prodotte quasi totalmente *dentro al nostro intestino*, in seguito ai processi di *decomposizione* (*fermentazione e putrefazione*) che avvengono sui cibi. Secondo il ricercatore austriaco queste ultime hanno un'importanza pratica per la nostra salute *ancora maggiore* di quelle esogene, sia perché di solito vi prestiamo meno attenzione, sia perché spesso esse vengono prodotte quasi in continuazione nel nostro intestino, mentre le tossine esogene entrano nel nostro corpo solo quando noi ci esponiamo ad esse.

Le autotossine dall'intestino passano nel sangue e circolano per tutto il corpo. Il primo organo che "sente" la elevata concentrazione di tossine nel sangue è il cervello, vedetta del corpo. Nei primi anni le tossine hanno un'azione eccitante sul cervello, e provocano sintomi da eccitazione cerebrale e nervosa, quali appunto *mal di testa, ronzi auricolari, capogiro, irrequietezza, insonnia*. Se la elevata concentrazione di tossine nel sangue dura per molti anni, queste finiscono per *inibire*, per *bloccare* alcune zone del cervello, il quale genera due sensazioni: la *stanchezza cronica immotivata* e, in individui predisposti, la *depressione nervosa*. Pertanto, i disturbi provocati dall'eccitazione da un lato, e i disturbi provocati dall'inibizione dall'altro lato, sono secondo Mayr *due stadi successivi di uno stato autointossicatorio progressivo*.

Questa interessante teoria spiega, in particolare, l'effetto che hanno alcuni *analgesici e tranquillanti* sui disturbi eccitatori. Essi fanno semplicemente passare dallo stadio della eccitazione a quello della depressione, cioè ad una stato di salute ancora peggiore, nel quale *solo i sintomi* sono temporaneamente passati e ci si illude di essere "guariti". Questi farmaci "spengono" il sintomo, ma *non* la malattia. E' come se un ladro entrasse in casa nostra, l'antifurto suonasse (nel nostro caso è il cervello che "suona"), e noi invece di chiamare la polizia spegnessimo l'antifurto! Per convincersene basta pensare al senso di stordimento che danno questi farmaci, al loro effetto transitorio, ed al progressivo peggioramento della salute generale se si assumono per lungo tempo.

Un ottimo libro che tratta in modo esauriente il mal di testa di origine intestinale è "Il mal di testa intestinale" del Dottor Paolo Cataldi (Ed. Italo Svevo). Si noti che Mayr afferma che la causa *principale* di questi disturbi è sì l'autointossicazione intestinale, ma che possono esistere o coesistere varie altre cause, quali traumi, fattori psichici, malattie acute o croniche.

L'AUTOINTOSSICAZIONE INTESTINALE

Cerchiamo ora, basandoci su dati di fatto molto concreti, di ipotizzare un verosimile meccanismo di insorgenza della cefalea di origine intestinale. Per rendere il più possibile chiara la trattazione, suddivideremo schematicamente l'intero processo in sei stadi successivi: *errori dietetici, affaticamento dell'intestino, rallentamento della peristalsi, decomposizione intestinale, assorbimento di tossine nel sangue, reazione del cervello alle tossine*.

1) *Errori dietetici*. Sono errori e cattive abitudini che ci portano dietro per anni nella nostra alimentazione e nel nostro stile di vita in generale. Alla loro trattazione approfondita sono dedicati i due libri del Dottor Paolo Cataldi "Dieta Mayr" e "Pancia piatta per sempre", pubblicati dalla RED Edizioni. E' di fondamentale importanza conoscere questi errori, perché solo dopo la loro eliminazione si ottiene un radicale miglioramento dei disturbi causati da essi. Vedremo a pagina 5 come Mayr ha individuato questi errori, con una stupefacente precisione, scavando nell'intimo della nostra natura umana.

2) *Affaticamento dell'intestino*. In seguito agli errori dietetici l'intestino si "stanca". La *stanchezza* dell'intestino non può essere misurata direttamente, ma è in stretta relazione con determinati parametri corporei trattati nel libro "Dieta Mayr", e con particolari analisi del sangue, dell'urina e dell'alito trattati nei libri del Dottor Cataldi "La dieta del latte" (Ed. RED) e "Il mal di testa intestinale" (Ed. Italo Svevo).

3) *Rallentamento della peristalsi*

Com'è noto, l'intestino è un tubo che si muove per buona parte del tempo. I suoi movimenti - che sono chiamati "movimenti peristaltici" o semplicemente "peristalsi" - sono simili a quelli di un serpente che striscia per terra o che si avvinghia intorno al tronco di un albero: essi servono a spingere il cibo lungo il tubo in direzione dell'ano, ed a mescolarlo con i succhi digestivi. La prima conseguenza dell'affaticamento dell'intestino è un *rallentamento* della peristalsi, che provoca dei *ristagni* del cibo in determinati tratti del tubo. Questi tratti sono quasi sempre delle curve molto angolate del tubo, in corrispondenza di *flessure* o *anse intestinali*, oppure degli allargamenti o dilatazioni del tubo, chiamate *ectasie intestinali*.

I CINQUE ERRORI CAPITALI DI MAYR

Secondo Mayr, dunque, l' *autointossicazione intestinale*, provocata dalla anomala decomposizione fermentativa e putrefattiva dei cibi nel lume dell'intestino, è 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 degli ammontari giornalieri 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. 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 veramente

4) *Decomposizione intestinale.*

Se i ristagni sono imponenti, e durano per lungo tempo, il cibo fermo comincia a *decomporsi*, ancor prima di essere digerito ed assimilato. La decomposizione consiste in due serie di reazioni chimiche chiamate *fermentazione* e *putrefazione*, le quali sono discusse ampiamente nel mio libro "Pancia piatta per sempre". Ciò che a noi ora interessa ai fini del mal di testa è che i prodotti che si liberano in tali reazioni sono quasi tutti *tossici*: nella decomposizione si producono cioè delle *tossine*, che equivale a dire dei *veleni*. I due termini "tossina" e "veleno" sono infatti praticamente sinonimi.

5) *Assorbimento delle tossine nel sangue*

Quasi tutti i prodotti della digestione dei cibi vengono assorbiti dalla parete dell'intestino e passano all'esterno di essa, finendo nella circolazione sanguigna. Anche le tossine, che sono mescolate nella massa dei prodotti della digestione, vengono - purtroppo! - assorbite dalle pareti intestinali, e passano nel sangue. Tutto il sangue proveniente dall'intestino confluisce in una vena grossa e corta, chiamata *vena porta*, che entra nel fegato. Il fegato ha tra l'altro proprio la funzione di disintossicare, neutralizzando le chimicamente, le tossine che lo attraversano, agisce cioè da "filtro di tossine". Ma fino ad un certo punto. Se le tossine sono in concentrazione troppo alta, o comunque se il povero fegato si è ormai stancato dopo anni e anni di questo lavoro gravoso ed anormale, buona parte delle tossine riesce a superarlo, e prosegue la sua corsa nella corrente sanguigna.

6) *Reazione del cervello alle tossine*

Pochi minuti dopo aver superato il fegato, le tossine giungono col sangue a tutti gli organi del corpo, ed in particolare al cervello. Il cervello è la stazione di partenza e di arrivo di quasi tutti i nervi del corpo, ed è esso stesso riccamente innervato da nervi propri. E' facilmente comprensibile che sia l'organo più "sensibile" che abbiamo. In particolare esso ha delle terminazioni nervose che fungono da *sensori* per le sostanze tossiche contenute nel sangue che lo attraversa: è insomma una "sentinella", che sorveglia ciò che entra nel corpo. E come tutte le buone sentinelle, appena si accorge che qualcosa di anormale e di dannoso sta invadendo il corpo, ci dà un segnale. Qual è questo segnale? *Eccitazione e dolore*, ossia senso di agitazione ed irrequietezza, insonnia, ronzii auricolari, capogiro, mal di testa, dolore cervicale ed altri dolori di tipo nevralgico.

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 "Pancia piatta per sempre" del Dottor Paolo Cataldi, pubblicato dalla RED Edizioni.

IL SONNO PRIMA DI MEZZANOTTE

Nella cura dei disturbi da eccitazione nervosa vi è un fattore che ha probabilmente un'importanza pari a quella dell'alimentazione: il sonno. Tutti questi malati 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 depressi "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 malato: 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 gli individui "nervosi", 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: 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 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 nell'ormai classico libro 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 introdurlì in bocca, un pezzetto di pane raffermo o di cracker, aumentandone così al massimo la digeribilità;

4) si *salta completamente la cena*, fonte *principale* di molti guai per la nostra salute. *La cena non ci nutre, ma ci intasa e ci intossica*. Mayr diceva che, secondo lui, nel ventesimo secolo avevano causato più vittime le grandi cene che non due guerre mondiali! Ci si può benissimo "ritrovare intorno ad un tavolo" alla sera per conversare piacevolmente o per altri gradevoli intrattenimenti, senza necessariamente.....mangiare!

5) si mangiano solo cibi *facilmente digeribili*. Dato che 9 adulti di razza bianca su 10 tollerano ottimamente il latte o lo yogurt, per il 90% delle persone sono questi i due cibi principali che vengono scelti per la cura, data la loro elevata digeribilità e la ricchezza di elementi nutritivi.

Naturalmente il latte e lo yogurt devono essere *di altissima qualità*, cioè provenienti da mucche nutrite con erba verde e con fieno fresco e profumato. L'ideale è che le mucche siano accudite con amore *in piccoli allevamenti di montagna*, soprattutto delle Alpi, poiché i piccoli allevatori di montagna ci danno la massima garanzia di naturalità. In città non è facile procurarsi un latte fresco di montagna, mentre lo yogurt fatto con un ottimo latte di montagna è a disposizione di noi tutti, dato che esso si conserva bene in frigo per un mese e mezzo.

Queste cinque sono le condizioni essenziali ed assolutamente irrinunciabili perché una Mayr-Kur sia veramente una Mayr-Kur. Come si vede essa pone in primissimo piano la *dieta*, ma non o non solo sotto l'aspetto del "dimagrante", che ai nostri giorni tende purtroppo a degradare il nobilissimo nome "dieta" ad un concetto mercantile tipo "sette chili in sette giorni". Per gli antichi greci dieta era sinonimo di *vita sana*, e così dovrà tornare ad essere per noi contemporanei! Nella Mayr-Kur ci si propone di trovare la *dieta giusta per noi*. Tale dieta non è e non deve affatto essere penosa, ma al contrario ci deve dare il

massimo di soddisfazione *duratura*. In particolare *non si soffre e non si deve soffrire la fame*, né durante né dopo la cura: se ciò avvenisse, la cura è sbagliata. Anche il *saltare la cena*, durante e *anche dopo* la cura, diventa una cosa ovvia, spontanea e liberante: non se ne sente semplicemente più il bisogno, anzi dà noia l'essere invitati a cena, e si *compiange* (altro che invidiare!) le persone che, chine tristemente sul pasto serale, rovinano metodicamente la loro salute.

IL LAVAGGIO DELL'INTESTINO

Nelle prime tre o quattro settimane di cura si assumono delle soluzioni solfatiche *diluite*, che hanno lo scopo di lavare e risciacquare l'intestino *tenuе 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 trascinata 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 STIMOLAZIONE MANUALE DELL'INTESTINO

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.

LA VENTILAZIONE NOTTURNA

Molte endotossine vengono espulse dai polmoni sotto forma di gas frammisti all'aria espirata. L'anidride carbonica è il gas qui presente in quantità maggiore, essendo il prodotto principale del metabolismo cellulare; seguono l'idrogeno ed eventualmente il metano provenienti dalla fermentazione intestinale. Vi sono poi altre sostanze tossiche nel corpo che vengono pure espulse per via polmonare e bronchiale allo stato gassoso, e molte di esse hanno un odore decisamente sgradevole, talora putrido, il che è la vera ed unica causa dell'*alito puzzolente*. Ciò che a noi interessa ora, comunque, è che una persona espelle in ogni istante una moltitudine di prodotti del metabolismo cellulare e di sostanze tossiche dal suo naso, e che tutte queste sostanze ovviamente *non devono essere di nuovo ispirate*, per non rallentare o bloccare del tutto il processo di disintossicazione, e per non reintossicarci nuovamente.

GLI ESERCIZI RESPIRATORI

Per facilitare il ritorno ad una respirazione sana e normale, indispensabile per prevenire il mal di testa, durante la cura dell'intestino il medico insegna al paziente gli esercizi respiratori messi a punto dal medico tedesco 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'inspirazione 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.

LA FASE DI TRANSIZIONE

Dopo due o tre settimane di cura si attenuano i processi di eliminazione delle tossine, ossia finisce la prima fase della cura, quella della *disintossicazione*, e si entra nella seconda fase, quella della *transizione verso la vita normale* e della *ricostruzione*. 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 deve essere *graduale*, sia nella dieta che nell'esercizio fisico, e deve durare all'incirca come la prima fase, ossia dalle 3 alle 4 settimane. Un noto proverbio inglese dice: "Anche un pazzo sa digiunare, ma solo un saggio sa rompere il digiuno". Chi ha avuto una gamba ingessata per varie settimane, non può mettersi a correre appena tolto il gesso. Così, chi ha mangiato pane e latte per tre settimane, non può il giorno successivo mangiare cereali crudi. Ci si deve comportare come un bambino piccolo durante lo *svezzamento* ed i *primi passi*: iniziare con cibi delicati, con movimenti cauti e leggeri. Poi, piano piano, si aumenta il carico ogni giorno, e dopo tre settimane ci si comincia a sentire pieni di energia e di salute. E' impossibile dare un programma di transizione valido per tutti: esso deve essere adattato alla costituzione ed allo stato attuale di ciascuno. Si discute ogni particolare della transizione con il medico Mayr, il cui consiglio è più che mai utile in questa fase, e ci si attenga poi diligentemente alle sue prescrizioni!

LA VERA CURA PER LA SALUTE

Salute, vita sana, stile di vita sano..... tutti ne parlano, nessuno ce l'ha. Chi ha fatto bene - quindi con successo - la Mayr-Kur è portato spontaneamente a mantenersi in salute. La disintossicazione ha "ripulito" le terminazioni nervose, per cui il seguace di Mayr dopo la cura ha riacquisito la giusta sensibilità, il giusto istinto, che gli indica in ogni momento e con una precisione matematica cosa fare e cosa mangiare per mantenersi sano. Invece una persona intossicata, con i sensi ottusi e intorpiditi, è confuso e disorientato, preda dei luoghi comuni e dei bombardamenti mediatici sul tema "salute", poiché la sua mente ottenebrata non comprende più che i primi sono dettati dall'ignoranza e i secondi sono condizionati da puri interessi commerciali.

Mayr ha compendiato il suo insegnamento per mantenere stabilmente la salute in alcune semplici regole, che non riguardano solo l'alimentazione, ma anche l'esercizio fisico, la respirazione, il sonno, e l'azione sulla pelle dei tre elementi naturali *aria, acqua e sole*. Ispirandosi a queste regole il medico Mayr durante la cura fa ai pazienti un vero e proprio corso di salute. Chi seguirà queste regole avrà ottime probabilità di mantenersi sano, e chi non ne segue anche solo una dovrebbe prima o poi ammalarsi. La verifica sperimentale di questa ipotesi scientifica spetta ad ognuno di noi. Più che molte parole, vale qui il motto: "provare per credere"! La prova inconfutabile della validità del metodo Mayr si avrà quando ogni persona che lo pratica supererà i cento anni di vita in ottima salute, mentre ogni persona che non lo pratica non raggiungerà questo magnifico traguardo. Quando l'ipotesi di Mayr si rivelerà fondata, le sue regole diventeranno la base di una vera medicina preventiva. Molti farmaci e vaccinazioni diventeranno superflui, e ognuno di noi vivrà più tranquillo, senza la paura di ammalarsi. Sempre più si rafforzerà in noi la fiducia nella Natura. Infatti, seguire le regole Mayr significa seguire la Natura. E noi comprenderemo che la Natura premia con la salute chi la segue, e castiga inesorabilmente con la malattia chi tenta di ingannarla. Comanderemo sempre più che la vera salute - quella di tutto il corpo e che dura per tutta una lunga vita - non è affidata al caso e non ci viene regalata. La vera salute dobbiamo conquistarcela noi stessi, ogni giorno, con l'intelligenza, l'istinto, l'impegno e la costanza!

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