

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 obesità, ipotiroidismo e cellulite, ma anche per molte malattie dell'apparato digerente, 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, 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.10 di 12

OBESITÀ, IPOTIROIDISMO, CELLULITE E MAYR-KUR

Come una cura naturale, basata su dieta leggera, vibromassaggio addominale, acque solfatiche ed esercizio fisico, può ridurre stabilmente il peso corporeo senza rovinare la salute e senza far soffrire la fame.

COPIA RIPRODOTTA DIGITALMENTE
DALL'AUTORE

COME SI INSTAURANO OBESITA' E CELLULITE SECONDO MAYR

Chi è in sovrappeso si sente dire dagli amici, ed anche dal medico, che "deve dimagrire", e spesso lo desidera egli stesso, perché sente che fa una fatica abnorme per spostarsi, soprattutto in salita, senza parlare delle sue esigenze estetiche. Tenta di fare prima una dieta poi l'altra, ma il risultato non è mai definitivo: dopo un iniziale dimagrimento, appena tornato alla alimentazione abituale riprende inesorabilmente i chili persi, e talvolta anche di più. A nulla servono le teorie dei vari apostoli della dieta, che tentano di dare un supporto scientifico alle diete che propongono: i milioni di libri che dicono di vendere servono solo ad alimentare delle delusioni, ma non a far dimagrire stabilmente.

Evidentemente non basta convincere una persona a "mangiar meno" per risolvere il problema obesità. Occorre andare più a fondo, per cercare di capire i meccanismi fisici e psichici con cui si instaura questo quadro indubbiamente patologico. Nelle pagine che seguono riportiamo le ipotesi sull'origine dell'obesità, ed il conseguente metodo terapeutico, del medico e ricercatore austriaco Franz Xaver Mayr (1875-1965). Egli fu un grande specialista dell'intestino, ed in particolare della *autointossicazione intestinale*, che si instaura quando si verifica una abnorme *decomposizione* dei cibi nel'intestino. Tale decomposizione avviene secondo due processi, la *fermentazione* e la *putrefazione*, nei quali si liberano delle sostanze tossiche (*autotossine intestinali*) che passano poi nel sangue e circolano per tutto il corpo, provocando molti disturbi, tra cui appunto l'obesità e la cellulite. Vediamo quali sono i meccanismi che, secondo Mayr, portano dalla autointossicazione intestinale al manifestarsi di questi due disturbi.

In primo luogo si ha un danneggiamento di tutte le *ghiandole endocrine* da parte delle autotossine intestinali, ed in particolare dell'*ipofisi* e della *tiroide*, che hanno un'importanza fondamentale nel metabolismo e nella regolazione del peso corporeo. Si può avere un danno di queste due ghiandole, e quindi un anormale aumento di peso, ancor *prima* che le analisi del sangue inizino a darci un segnale. Se viene danneggiato anche il *pancreas endocrino* compaiono i primi segni di *diabete dell'adulto*, malattia che è in stretta relazione con errate abitudini alimentari, e che può essere anch'essa influenzata positivamente dalla Mayr-Kur.

In secondo luogo le autotossine intestinali si accumulano nel tessuto sottocutaneo (sotto la pelle) e qui *trattengono acqua*, e quindi lo

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

rigonfiano. Ciò accade per una difesa automatica del corpo: i tessuti, per evitare di essere danneggiati dalle tossine che li impregnano e li irritano, trattengono acqua per diluirle e renderle così meno aggressive. Quando tale *trattenimento di liquidi (ritenzione idrica)* prevale in zone localizzate del corpo, ad esempio nelle cosce, si instaura la *cellulite*.

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

Un terzo meccanismo, che spiega anche come sia difficile per un obeso ritornare ad una alimentazione equilibrata, è la *dilatazione di tutto il tubo digerente*, ed in particolare dello stomaco, dovuta alla alimentazione eccessiva. Lo stomaco dilatato non dà più il segnale della sazietà al momento giusto, ma molto oltre, e l'obeso non sa più quando deve fermarsi, per cui finisce sempre per mangiare troppo.

Da quanto detto si vede come sia illusorio il *ridurre forzatamente le calorie introdotte*, come in un modo o nell'altro fanno tutte le "diete" oggi proposte. Il grave problema dell'obesità non si risolve in modo duraturo "sforzandosi di mangiar meno" seguendo cervelloticamente le varie "diete", ma solo *mangiando meglio*, così da eliminare le tossine e ridurre le dilatazioni del tubo digerente. E il solo metodo che oggi si fonda su questo principio è il metodo Mayr. Dopo la Mayr-Kur non si può più riprendere il peso perduto durante la cura, semplicemente perché si è finalmente imparato a *mangiare giusto*, e ci si sente così bene che è quasi impossibile ricadere negli errori di prima.

L'obeso pensa spesso che il suo problema sia solo una questione di *peso corporeo*, tant'è vero che oggi non si parla quasi più di obesità, ma si dice elegantemente "sovrappeso". Di conseguenza tenta di liberarsi dei suoi chili in qualsiasi modo, anche con i mezzi più brutali e dannosi: diete insensate, liposuzione, violenti massaggi del corpo, amfetamine, ormoni tiroidei, palloncini nello stomaco, anelli intorno all'esofago, amputazioni dell'intestino. Sembra la fiera degli orrori! Ed è tutto inutile, anzi egli diventa sempre più flaccido, più brutto, più malato. Insomma, l'obeso deve comprendere che il suo stato è *patologico*, che l'obesità è una *malattia*. E quindi potrà liberarsi *definitivamente* dei suoi chili e diventare veramente più bello ad una sola condizione: se diventerà *più sano!*

LA STANCHEZZA 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.

IL "TROPPO" PER MAYR

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!*

COSA SIGNIFICA "CIBO LEGGERO" ?

Cosa significa esattamente che un cibo è (facilmente) digeribile o "leggero" e, per contro, indigesto? Sono questi dei concetti non perfettamente chiari a molti di noi, e anche qui ci viene in aiuto il geniale medico austriaco. Secondo lui le seguenti quattro categorie di cibi si possono considerare particolarmente indigeste.

A) I cibi verso i quali si ha un'avversione o un'intolleranza o un'allergia del tutto *personale*, talvolta inspiegabile.

B1) *Le miscele intime* di cibi diversi, cioè quando due o più cibi diversi sono talmente compenetrati tra loro, che i succhi digestivi fanno molta fatica a scinderli al fine di poterli digerire. Diamo solo due esempi: i cibi che assorbono i grassi nei quali cuociono o friggono o con i quali vengono conditi troppo abbondantemente; e le salse molto emulsionate come la maionese, la besciamella, il pesto o la fonduta.

B2) *Le miscele di molti cibi diversi*, come l'insalata russa, i ravioli, i tortellini, la macedonia di frutta, la paella spagnola, etc.. Praticamente, secondo questi concetti Mayr condanna quasi tutta la cosiddetta "arte culinaria", che "ha il solo scopo di ingrassarci e di intossicarci!"

C) *I cibi contenenti molta fibra vegetale, cioè la frutta, gli ortaggi ed i cereali integrali*. Quest'ultima affermazione è addirittura rivoluzionaria. Ma come, penseranno molti, ci hanno detto negli ultimi decenni che questi sono i cibi più digeribili, e Mayr già nel 1900 sosteneva il contrario? E' indispensabile precisare *esattamente* il pensiero di Mayr:

1) la fibra vegetale è *per sua stessa natura* indigeribile, perché non può essere digerita né assimilata in alcun modo dall'intestino umano;

2) ciò non significa assolutamente che la fibra sia dannosa, anzi se *consumata con moderazione* essa spazza l'intestino e lo ripulisce;

3) per contro, se *mangiata in eccesso*, stanca molto l'intestino, perché esso fatica a spingere la massa voluminosa non digerita fino all'ano, e dopo alcuni mesi di *apparente benessere ci si ritrova più malati di prima*;

4) *quando l'intestino si è stancato molto, anche la fibra ristagna e fermenta*, liberando tossine (alcoli) che aggiungono danno su danno.

IL DIGIUNO TOTALE

E' opportuno che ogni cura dell'obesità inizi con alcuni giorni di digiuno totale, per ottenere una immediata riduzione del peso corporeo. L'importante per il paziente è rendersi conto che il digiuno rappresenta solo l'inizio della cura, anche se si tratta del *miglior inizio*. Il digiuno costituisce l'avviamento di un processo che continuerà con una *dieta appropriata*, unicamente con la quale si otterrà un'ulteriore riduzione di peso e, soprattutto, un più elevato livello di salute.

Chi sente oggi parlare di digiuno pensa subito a perdita di massa muscolare, sterilità, campi di concentramento, fame tormentosa, impazzimento, inedia, alla fine morte. E ciò accade effettivamente se il digiuno è fatto in modo scorretto ed esagerato. Ma un digiuno eseguito correttamente è stato esaltato dai fondatori delle maggiori religioni mondiali e dai più grandi medici e filosofi di tutte le epoche come il metodo di gran lunga migliore per iniziare a ripristinare la salute, in particolare per i rigonfiamenti corporei. Tutti i fondatori di religioni hanno praticato in prima persona e raccomandato ai loro seguaci il digiuno: i sacerdoti dell'antico Egitto, Mosé, Gesù Cristo, Maometto, Buddha, Confucio, i sacerdoti dello Shinto. Tra i medici spicca la figura del grande Ippocrate. Nei suoi scritti viene spesso citato il digiuno, ad esempio in questa lapidaria sentenza, che sintetizza la sua dottrina, sia preventiva che curativa, di impronta chiaramente naturalistica:

"Se vuoi vivere a lungo in piena salute, respira aria pura il più possibile, esercita il tuo fisico ogni giorno e mangia moderatamente; ma se ciononostante ti ammali, per prima cosa pensa al digiuno".

Durante il digiuno si può bere acqua e liquidi acquosi (tisane, brodi di verdura) a piacere, dato che questi contengono solo sali minerali e vitamine idrosolubili, e non sostanze caloriche che perturberebbero il digiuno. Si deve berli a piccoli sorsi distanziati tra loro, distribuendoli lungo la giornata. Naturalmente l'acqua deve essere di elevata purezza, meglio se di alta montagna (oligominerale). Durante la giornata bisogna intercalare frequenti pause di riposo, ma occorre anche fare brevi e frequenti passeggiate, oppure un molto moderato esercizio fisico di altro genere, per tenere attiva la circolazione e per smuovere dolcemente l'intestino. Naturalmente il digiuno, essendo una cura piuttosto drastica, deve essere prescritto, dosato e seguito da un medico specializzato.

Nel digiuno l'intestino si riposa, per cui i movimenti peristaltici rallentano e per un certo tempo possono addirittura arrestarsi. Accade spesso che si instauri una *stitichezza* ostinata, anche in chi non è mai stato stitico. L'assenza della defecazione può durare un giorno o vari giorni, e la sua durata è in un certo senso proporzionale al grado di stanchezza che aveva l'intestino prima della cura. Ciò è del tutto logico e naturale, e non ha mai causato alcun danno al digiunatore. Però non è gradevole, per cui è bene adottare alcuni accorgimenti, che illustreremo nelle prossime pagine, i quali hanno lo scopo di alleviare il fastidio della stitichezza.

Finita la stitichezza, non si ha mai una defecazione normale, ma il contrario di quella, cioè si attraversa un periodo di *diarrea*. Le feci sono liquide, e permangono di questa consistenza per vari giorni, anche dopo la fine del digiuno. Chi non è avvertito potrebbe preoccuparsi, ma invece deve rallegrarsi: perché la diarrea è un veicolo di espulsione di tossine, anzi è il veicolo più importante, per cui la presenza della diarrea è una condizione *indispensabile* affinché il digiuno espliciti la sua funzione guaritrice. Esaminiamo a fondo le ragioni di questo comportamento intestinale.

Nei primi giorni di digiuno l'intestino si riposa, per cui si ferma o quasi. Così facendo raccoglie energia, si carica cioè dell'energia che gli viene fornita dalle riserve presenti nel resto del corpo. Appena si è riposato quel tanto che gli è sufficiente, come può utilizzare l'energia di cui si è caricato? Logicamente per disfarsi delle sostanze tossiche presenti in esso, cioè delle tossine frammentate ai ristagni fecali che non sono ancora stati espulsi. Questi ristagni impregnati di tossine, vere e proprie incrostazioni tossiche, vengono così espulsi con movimenti vigorosi del tubo digerente, ormai pieno di energia. La peristalsi è così vigorosa e rapida, che il tempo di transito molto breve non consente al colon - la penultima parte dell'intestino - di concentrare le feci, per cui queste vengono espulse ancora allo stato liquido. In effetti le feci sono sempre allo stato liquido nella parte iniziale del colon, e - quando la peristalsi è normale - la seconda parte del colon ha il tempo di assorbire l'acqua e di portare le feci alla consistenza pastosa che hanno normalmente. Invece dopo il digiuno, oppure quando vi sono delle sostanze irritanti nelle feci - come avviene se si sono ingeriti dei lassativi o delle sostanze velenose - il colon non ha il tempo di concentrare le feci, per cui esse passano rapidamente attraverso il retto (l'ultima, breve, parte dell'intestino) e vengono espulse allo stato liquido. Pertanto teniamo sempre presente questa equazione: *diarrea = feci tossiche!*

LA CURA DIETETICA

Nell'Europa del Nord, dove per ora il metodo Mayr ha avuto la massima diffusione, i medici esperti nella diagnostica e terapia secondo Mayr vengono comunemente chiamati Mayr-Ärzte, ossia medici Mayr. Ogni medico Mayr, prima di iniziare la cura, compie ovviamente tutti gli accertamenti diagnostici consueti per escludere malattie che controindichino la cura, ad esempio gravi malattie genetiche, degenerative, psichiatriche o tumorali. Effettua poi la diagnostica secondo Mayr, che è descritta in modo dettagliato nel libro ormai classico del Dottor Paolo Cataldi "Dieta Mayr" (Edizioni RED). Può così aver inizio la cura, che in media dura circa due mesi: un mese di *cura rigorosa* e un mese di *dieta di transizione*, la quale consente di passare agevolmente alla dieta normale mantenendo i buoni risultati raggiunti. I *primi tre giorni* sono i più difficili e delicati, perché in essi viene data l'impostazione generale della cura, in particolare facendo delle prove di tolleranza sui cibi, per cui è indispensabile essere seguiti costantemente dal medico Mayr. Il resto della cura può invece essere effettuato prevalentemente a casa propria, tenendosi in continuo contatto telefonico con il medico Mayr.

Nei primi tre giorni di cura si verificano quasi sempre le cosiddette *crisi di guarigione*, che sono dei disturbi *leggeri e di breve durata* dovuti alle incrostazioni tossiche aderenti alle pareti intestinali che si staccano, si ridisciolgono nell'intestino e vengono assorbite nel sangue. Solo il medico Mayr, esperto in questa cura, sa valutare se il disturbo è dovuto ad una crisi di guarigione o ad un peggioramento della malattia, e sa agire di conseguenza. I disturbi delle crisi possono essere i più svariati: mal di testa, capogiro, nausea, sudorazioni gelide, senso di mancamento, stanchezza estrema, malumore, agitazione, insonnia, pruriti, mal di schiena, nervosismo nelle gambe, coliche addominali, epatiche o renali, depressione, ansia, voglia di piangere, rimuginazione di pensieri tristi. Come si vede sempre disturbi abbastanza banali e mai drammatici, se vengono interpretati nel modo giusto: mai si sono verificati durante la cura degli infarti cardiaci o delle emorragie cerebrali. Anche la *diarrea* può essere considerata una crisi, ma essa assume un significato particolare, perché è una *crisi obbligatoria*. Infatti si può affermare *che non vi è guarigione senza che si abbia almeno qualche giorno di diarrea*: ciò perché la via principale di espulsione delle tossine è l'intestino, e quando le tossine escono fanno sempre da "purga", dato che irritano le pareti del colon, provocando feci liquide.

IL LATTE INSALIVATO

La dieta Mayr è esattamente l'opposto dei cinque errori capitali che abbiamo detto a pag. 3, perché si propone appunto di **far riposare** l'intestino. Precisamente, per circa tre o quattro settimane

- 1) si mangia *moderatamente* in ogni pasto;
- 2) si fanno solo *due* pasti al giorno, senza *nessuno* spuntino intermedio. Sono invece permessi a piacere l'*acqua* ed i *liquidi acquosi* (brodo di verdura, tisane), ma non durante i pasti;
- 3) non si fanno bocconi troppo grossi e li si mastica *lentamente* e con *gusto*. Persino i *cibi liquidi* come il *latte* e lo *yogurt* vengono "insalivati" masticando, prima di introdurla 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.

RISCIACQUARE LE INCROSTAZIONI INTESTINALI!

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 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. Ma è indispensabile anche per il medico Mayr, perché gli consente di conoscere a fondo la situazione intestinale del paziente. Nelle settimane successive può essere sostituito con un *autovibromassaggio*, effettuato con speciali vibromassaggiatori meccanici. Talvolta può essere necessario qualche usuale clistere di 1 litro d'acqua con cannula sottile, mentre dai medici Mayr vengono sempre evitati i dannosi clisteri tipo idrocolon.

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.

CAMMINARE FA DIMAGRIRE !

L'obeso deve rendersi conto che il suo problema non si risolve solo con la dieta, ma consumando le calorie che introduce con un regolare e moderato esercizio fisico. Per "esercizio fisico" si intende ovviamente qualsiasi movimento, fatto in modo regolare, che ci metta in moto i muscoli e la circolazione, dallo sport, al giardinaggio, alla danza, all'hobbistica.

Ma indubbiamente il semplice e umile *camminare*, la classica *passeggiata*, resta pur sempre l'esercizio fisico per eccellenza, quello che l'essere umano compie tutti i giorni da milioni d'anni, e che ha modellato il suo corpo. Così anche nella cura non trascuriamo questa pratica salutare, ma a due condizioni. In primo luogo si deve camminare all'aria pura, perché non vogliamo immettere nel nostro corpo altre tossine attraverso il naso. Secondo non dobbiamo camminare troppo a lungo, perché le energie accumulate nel corpo con la cura devono essere spese nella guarigione, e non in eccessivi sforzi fisici. Mezz'ora di passeggiata due volte al giorno può essere una buona media, ma sono possibili altri schemi analoghi.

La passeggiata più salutare è quella *matutina*, perché con l'energia accumulata nel sonno notturno il moto all'aria aperta favorisce al massimo i processi di disintossicazione. Per contro non è bene concentrare l'esercizio fisico alla sera, perché la giornata deve concludersi con un graduale passaggio verso il riposo notturno, ed un esercizio serale troppo lungo o intenso può disturbare l'inizio del sonno. Pertanto non trascuriamo mai la passeggiata mattutina in ogni giorno della cura, e facciamo nel primo pomeriggio la passeggiata pomeridiana. Queste pratiche fisiche - apparentemente banali - sono invece importantissime, perché ci fanno comprendere il significato *didattico* della cura: essa ci insegna, imprime nel nostro intimo più profondo, le regole per mantenerci sani anche nella nostra vita futura. Così ci ricorderemo di queste passeggiate quando saremo tornati in piena salute, e continueremo a farle se la nostra giornata è stata troppo povera di esercizio fisico. Non dobbiamo cercare scuse del tipo: "oggi piove", "fa freddo", "fa caldo", "ho troppo da fare", "sono stanco". Il tempo passato a camminare nell'aria pura non è mai perso; perso è semmai quello che si dedica a passatempi oziosi, come guardare la televisione seduti su di un sofà. Ma camminare nell'aria pura è tempo tutto guadagnato, *guadagnato per la nostra salute!*

LA DIETA DI REGIME PER MANTENERE LA LINEA

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 farglielo 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 Goisern (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