

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 la stanchezza cronica e la depressione nervosa, ma anche per molte malattie dell'apparato digerente e vari altri disturbi, come il mal di testa, il capogiro, i ronzii auricolari, l'insonnia, il mal di schiena ed altri dolori reumatici, 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. Per la REDEdizioni ha pubblicato "Neuralterapia", "Dieta Mayr", "Vincere il Dolore", "Pancia piatta per sempre", "La dieta del latte", e per la Casa Editrice Italo Svevo "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.5 di 12

STANCHEZZA CRONICA, DEPRESSIONE NERVOSA E MAYR-KUR

Come una cura naturale, basata su dieta leggera, vibromassaggio addominale, acque solfatiche ed esercizio fisico, può migliorare stabilmente stanchezza cronica e depressione nervosa.

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

STANCHEZZA CRONICA E DEPRESSIONE NERVOSA: LA SOLUZIONE DI MAYR

Molti di noi conoscono le pene della stanchezza cronica o, peggio, della depressione nervosa. Solo in Italia nel 2000 vi erano 10 milioni di depressi, e nel 2008 sono aumentati a 15 milioni: un italiano su quattro oggi è depresso, bambini compresi. Nel resto delle nazioni ad alta civilizzazione le statistiche non sono migliori. Non si hanno statistiche sulla stanchezza cronica *immotivata*, ma tutto fa pensare che i numeri siano ancora peggiori. La logica e l'esperienza quotidiana, prima ancora che la ricerca scientifica, ci dicono che la stanchezza cronica e la depressione nervosa hanno molti punti in comune, e che la seconda è un peggioramento della prima. Non per niente il "risvegliarsi più stanchi di quando ci siamo addormentati" è un segno tipico della depressione nervosa. E il "non ho voglia di lavorare", che caratterizza la stanchezza cronica, in pochi anni si trasforma spesso nel "come faccio ad affrontare un'altra giornata", tipico della depressione nervosa.

Alcuni dei 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. Un metodo terapeutico che funzioni deve fondarsi su una ben chiara visione della *causa* di questi disturbi. 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 della stanchezza cronica e della depressione nervosa è la AUTOINTOSSICAZIONE INTESTINALE*.

"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 tutti noi, questo concetto è però molto fecondo, poiché *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. 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 mal di testa, ronzii 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 gli antidepressivi, gli stimolanti (caffè, tabacco) e le droghe psicotrofici (cocaina, amfetamine, LSD). Tali sostanze ci danno una potente frustata che mobilita le poche energie nervose che ancora abbiamo, e ci fanno tornare per *breve tempo* nello stadio della eccitazione. Ma dopo poche ore ripiombiamo nello stato depressivo, e ci sentiamo ancora peggio, perché abbiamo consumato maldestramente delle energie che il nostro corpo *voleva* mantenere di riserva, per utilizzarle in momenti di *vera* emergenza.

Per quanto riguarda altre possibili cause di stanchezza immotivata e depressione nervosa, possono ovviamente coesistere delle *cause psichiche* che peggiorano questi disturbi; ma secondo Mayr le cause predominanti sono *fisiche*, e precisamente *autotossiche*.

LA CAUSA PRIMA DELLA DEPRESSIONE

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 delle malattie nervose. 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.*

“TROPPO” E “INDIGESTO” PER MAYR

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

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

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

IL SONNO PRIMA DI MEZZANOTTE

Nella cura della depressione nervosa vi è un fattore che ha un'importanza fondamentale: il *sonno*. Tutti i depressi 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 spossato, intontito, sfiduciato, con il pensiero tipico dei depressi "come faccio a sopportare questa nuova, lunga, infelice giornata!". Non per nulla la depressione nervosa è considerata una delle prime cause di suicidio....

Non vi è dubbio che la cura dell'intestino migliori stabilmente questi sintomi, ma vi è un altro mezzo che dà un sollievo immediato al depresso: il *sonno prima di mezzanotte*. Le ore dormite prima di mezzanotte - evidentemente per l'influenza delle radiazioni solari che decrescono di intensità - valgono il doppio, e sono più rigeneranti. Come affermano tutti i depressi, 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 DIGIUNO

Dato l'elevato grado di autointossicazione di cui soffrono i depressi, è opportuno che ogni buona cura dietetica di tale disturbo inizi con alcuni giorni (non più di due o tre) di digiuno totale, per dare una salutare sferzata al paziente: "da oggi inizia una vita nuova". 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 e con un esercizio fisico appropriati*, unicamente con i quali si otterrà uno stabile e 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 le malattie nervose. 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.

IL CAMMINARE DA' ENERGIA!

Secondo i massimi esperti mondiali di depressione nervosa e di disturbi nervosi in generale, i due fattori più importanti in una cura radicale sono una dieta idonea e un regolare e moderato esercizio fisico. Per esercizio fisico si intende ovviamente qualsiasi movimento 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 *educativo* 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 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 obbligata*. 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 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 DELL'ADDOME

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.

L'IDROTERAPIA

La Mayr-Kur è la cura naturale per eccellenza, per cui utilizza non solo l'alimentazione e l'esercizio fisico, ma tutti gli elementi naturali, tra i quali non può mancare l'*acqua*. L'idroterapia consiste appunto nella stimolazione del *sistema neurovegetativo* per mezzo dell'acqua sia calda che fredda. Molti di noi italiani, con i nostri 4000 chilometri di coste, facciamo idroterapia ogni estate al mare, e nel modo più sano e naturale, associandola con l'*elioterapia*, cioè con la cura del sole. Ma anche l'idroterapia fatta in casa è utile e benefica. Già solo l'usuale bagno caldo riscalda le ossa, rilassa, e irrorla la pelle. La doccia alternata calda e fredda su tutto il corpo, o solo su parti di esso come le braccia o le gambe, è una potente stimolazione che deve essere attentamente dosata. In particolare in tutti i trattamenti con l'acqua calda e fredda le due regole basilari sono: primo cominciare sempre con l'acqua calda finché il corpo è ben caldo, secondo far agire l'acqua fredda per brevissimo tempo, ad esempio 5 o 10 secondi. Si può poi alternare il caldo-freddo 2 o 3 volte. Questa regola vale anche per i *bagni* caldo-freddi, ad esempio per il gradevolissimo *pediluvio*, che attiva la circolazione dei piedi e delle gambe.

IL VERO RIPOSO COMPLETO

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.

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*, 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 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!

L'ELIOTERAPIA

L'elemento naturale per eccellenza, il *sole*. non può mancare nella Mayr-Kur, la vera e unica *cura naturale*, e non può mancare nemmeno nella nostra vita di tutti i giorni, se vogliamo mantenerci sani. Infatti la nostra pelle è stata creata per stare buona parte della giornata alla luce del sole, e non sempre al buio, per cui non può sperare di star bene a lungo chi la tiene costantemente coperta dai vestiti. Non è solo questione della famosa attivazione solare della vitamina D, pur importante, ma di tante altre azioni benefiche ed indispensabili che il sole esercita sulla nostra pelle e sulla nostra psiche: *il sole è il miglior antidepressivo!* Ogni tanto scopriamoci dunque, anche d'inverno, fosse solo per pochi minuti, e d'estate recuperiamo la luce persa nell'inverno vestendoci nel modo più succinto e leggero possibile, ma curando di tenere la testa coperta.

CURA MAYR, SCUOLA DI SALUTE

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'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