

La Mayr-Kur, praticata da un migliaio di medici prevalentemente in Austria, Germania ed Europa del Nord, consiste in una cura disintossicante ed una successiva ottimizzazione dello stile di vita.

Utilizza solo mezzi naturali (dieta, massaggio addominale, acque solfatiche, esercizio fisico), ed ha lo scopo di migliorare la nostra salute e farci mantenere questo bene prezioso il più a lungo possibile. E' indicata non solo per molte malattie dell'apparato digerente, ma anche per vari altri disturbi, come il mal di testa, il capogiro, i ronzi auricolari, l'insonnia, il mal di schiena ed altri dolori reumatici, la stanchezza cronica, la depressione nervosa, i catari delle vie respiratorie, la tosse, l'asma, alcune forme allergiche, l'obesità, l'ipotiroidismo, la cellulite, i disturbi mestruali e della menopausa, alcuni disturbi urinari e circolatori, e varie malattie della pelle.

L'Autore

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

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

Dottor Paolo Cataldi

Monografia N.1 di 12

STITICHEZZA, PANCIA GONFIA E MAYR-KUR

Come una cura naturale, basata su dieta leggera, vibromassaggio addominale, acque solfatiche ed esercizio fisico, può migliorare stabilmente stitichezza, gonfiore addominale ed altri disturbi intestinali.

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

STITICHEZZA E GONFIORE, MALI DEL NOSTRO TEMPO

La civiltà industriale e postindustriale che nel secolo scorso ha cambiato le abitudini di intere popolazioni ci ha portato delle malattie e dei disturbi che prima erano praticamente sconosciuti. Tra questi primeggia la *stitichezza*, o per meglio dire la *stanchezza intestinale*, poiché oggi giorno - consapevolmente o no - di quest'ultima soffriamo quasi tutti. Infatti l'umanità civilizzata si può oggi dividere in due categorie: coloro che ne soffrono consapevolmente, e coloro che pensano di avere una defecazione normale perché "vanno regolarmente di corpo tutti i giorni". Ma leggendo quanto diremo sulla defecazione *normale*, questi ultimi capiranno di essere ben lontani dalla normalità. Come pure vedremo tra breve, il *gonfiore addominale* è una diretta conseguenza della stanchezza intestinale. Sono state fatte molte ipotesi sulle cause di questi due disturbi, e sono state proposte molte cure per cercare di guarirli. Noi esporremo qui il metodo del geniale medico e ricercatore austriaco Franz Xaver Mayr (1875-1965), il quale dedicò praticamente la sua intera vita allo studio dell'intestino. Questo studio portò a dei risultati sorprendenti poiché - come è descritto nelle altre monografie di questa serie - i disturbi dell'intestino si ripercuotono pesantemente su tutto il resto del corpo, provocando molti dei mali che oggi ci affliggono. In effetti *l'intestino è il nostro organo più importante, perché è il solo che ci fa assimilare la realtà esterna (cibo), rendendola realtà interna (corpo)*. Questa assimilazione o "incorporazione" è la condizione *essenziale* per la vita, può anzi essere assunta come vera e propria *definizione* di vita: "si dice essere vivente una entità, costituita da cellule, capace di incorporare determinate sostanze esterne ad essa". Si noti che le facoltà di riprodursi e di crescere *non sono essenziali* per la vita: si può essere sterili e non crescere, ma se si incorpora si vive lo stesso. Gli animali, le piante, i batteri, che incorporano, sono vivi, quelli che non sono più capaci di incorporare sono morti, o muoiono presto. I virus, che si riproducono ma non incorporano, sono posti al limite tra la vita e la non vita. Le sostanze inerti prodotte dall'industria (metalli, materie plastiche, vetro, liquidi e gas di sintesi, etc.), che non incorporano, non hanno vita.

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

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

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

ICINQUE ERRORI CAPITALI

Secondo Mayr la causa prima di molti dei nostri disturbi consiste in *errori dietetici*, e precisamente:

- 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.*

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

LE STIMOLAZIONI DANNOSE PER L'INTESTINO

Chi soffre di stanchezza intestinale cerca - spesso inconsciamente - di stimolarsi l'intestino, ma purtroppo i modi con cui lo stimola sono quasi sempre dannosi. Abbiamo già accennato all'idrocolon, che inizialmente pare migliorare la stitichezza, ma nel lungo termine la peggiora, a causa dell'eccesso d'acqua che viene impiegata in questa tecnica, il che provoca una dilatazione permanente del tubo intestinale.

I metodi che di solito vengono impiegati per stimolare l'intestino sono sostanzialmente quattro: lassativi, clisteri, droghe o fibra. Iniziamo a considerare i *lassativi*: siano essi chimici o di origine vegetale (preparati di frangola, senna, rabarbaro, cassia, cascara sagrada, aloe, etc.), il loro meccanismo è evidente: danno una violenta sferzata all'intestino in modo da eccitarne la peristalsi, e indurne così il rapido svuotamento. Il movimento convulso dell'intestino riduce però ancor di più le già scarse riserve energetiche del povero organo, per cui alla fine esso si ritrova più stanco di prima. E infatti chi, in particolare, soffre di stitichezza si accorge che nei giorni seguenti la stitichezza è ancora peggiorata. In definitiva è come se avessimo frustato un cavallo stanco: fa un breve trotto, ma dopo si accascia stremato. Dunque i lassativi non sono affatto una buona cura, né della stitichezza, né dei ristagni intestinali, né quindi tantomeno di tutti i disturbi causati dalla autointossicazione intestinale.

I *clisteri*, fatti con 0,5 - 1,5 litri d'acqua tiepida usando una cannula sottile, possono essere praticati saltuariamente senza danno in caso di una stitichezza momentanea, ad esempio in caso di malattia, di viaggi o dopo un'intervento chirurgico. Ma se usati regolarmente provocano uno sfiancamento ed una dilatazione del colon (il penultimo tratto dell'intestino), e quindi una stitichezza cronica, per cui sono da evitare. Una dilatazione del colon ancora più cospicua è causata dall'*idrocolon*, che utilizza molti litri d'acqua in successione ed una cannula spessa. Altrettanto da evitare sono i *microclismi* e le *supposte di glicerina*, che - anche se miscelate con estratti di camomilla - irritano fortemente il retto (l'ultimo tratto dell'intestino); infatti la glicerina non è un semplice lubrificante dell'intestino, come si potrebbe credere, ma un potente irritante della sua mucosa.

Chi fa regolarmente uso di *droghe stimolanti* - siano esse leggere come il caffè, il tabacco o la canapa indiana oppure pesanti come la cocaina, L'SD o le amfetamine - quasi mai si rende conto che la *principale* motivazione che lo spinge a tale depravazione è la estrema stanchezza del suo intestino, indipendentemente dal fatto che egli soffra o meno di stitichezza. Infatti la stanchezza cronica dell'intestino non sempre provoca stitichezza, ad anzi in taluni casi provoca diarrea, come vedremo nella monografia dedicata a questo disturbo.

Consideriamo infine la *fibra*. Essa è il componente principale della frutta, degli ortaggi e dei cereali integrali, cioè in generale dei vegetali allo stato naturale, prima che abbiano subito qualsiasi processo di raffinazione. In effetti la raffinazione, in particolare quella dei cereali, consiste proprio in un parziale allontanamento della fibra per macinatura e successiva setacciatura. La fibra ha la proprietà di stimolare la peristalsi intestinale, perché fa aumentare la massa fecale, per cui a prima vista parrebbe utile per eliminare i ristagni. Da questa ipotesi sono nate molti correnti dietologiche, che prescrivono grandi quantità di fibra come mezzo universale per il miglioramento della salute. Noi ben conosciamo oggi questo ritornello, frequente in libri, articoli di giornali e trasmissioni televisive, che ci incita a mangiare tanta fibra. E molti di noi hanno seguito con fiducia e speranza il consiglio. Quali sono i risultati che tutti abbiamo constatato?

In un primo momento effettivamente le cose si mettono meglio. Si va di corpo più frequentemente, anche se le feci non sono belle, ma sfatte e talvolta liquide. Comunque chi era stitico inizialmente prova un certo sollievo, e questa è sicuramente la principale motivazione che fa sperare in un miglioramento stabile. Anche gli altri disturbi provocati dalla autointossicazione intestinale possono migliorare per un certo tempo, il che è ben spiegabile, dato che i ristagni si sono temporaneamente ridotti. Ad esempio può passare un mal di testa cronico, o un o stato depressivo, o dei dolori di tipo reumatico alle spalle, alla schiena o alle gambe. Ma questo stato di grazia non dura a lungo: di solito non più di alcuni mesi. E dopo, se si continua a mangiare tanta fibra, si ha quasi sempre un graduale peggioramento dei disturbi che ci si era illusi di aver risolto. Quale può essere la ragione di tutto ciò? La spiegazione di questi fenomeni è sostanzialmente simile a quella che abbiamo data per i lassativi. Anche in questo caso l'intestino viene stimolato dal maggior riempimento a compiere un lavoro addizionale, la peristalsi aumenta ed i ristagni di conseguenza diminuiscono. La persona è sollevata. Ma con

l'andar del tempo l'intestino si stanca, la peristalsi diminuisce ancor più di prima, i ristagni diventano ancor più cospicui, e i disturbi precedenti si presentano con intensità e frequenza ancor maggiore. A ciò si aggiunge che la fibra, a differenza di molti lassativi, è un carboidrato, che fermenta se vi sono ristagni: alle tossine provenienti dalla decomposizione degli altri cibi si aggiunge quindi ora l'alcol che si libera nella fermentazione della fibra, per cui in definitiva la quantità di tossine che passa nel sangue è ancora aumentata. Ciò spiega perché spesso sia più dannoso aumentare la fibra che non prendere lassativi, anche se la soluzione dei lassativi assunti regolarmente è sempre sconsigliabile. L'analogia tra l'azione sull'intestino della fibra e dei lassativi ha comunque spinto alcuni ricercatori a chiamare la fibra "lassativo alimentare", denominazione invero molto appropriata.

LA GIUSTA STIMOLAZIONE 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. 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.

IL LATTE INSALIVATO

La dieta Mayr si fonda su di una accurata "masticazione" del latte con l'ausilio di pane o craker, più l'osservanza di precise norme per eliminare i 5 errori capitali enumerati a pag. 5. Precisamente, per 3 o 4 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.
- Nella Mayr-Kur ci si propone di trovare la *dieta giusta per noi*. Tale dieta non è e non deve affatto essere penosa, ma al contrario ci deve dare il massimo di soddisfazione duratura. In particolare non si soffre e non si deve soffrire la fame, né durante né dopo la cura: se ciò avvenisse, la cura è sbagliata. Anche il saltare la cena, durante e anche dopo la cura, diventa una cosa ovvia, spontanea e liberante: non se ne sente semplicemente più il bisogno, anzi dà noia l'essere invitati a cena, e si compiangere (altro che invidiare!) le persone che, chine tristemente sul pasto serale, rovinano metodicamente la loro salute.

GLI ESERCIZI POSTURALI

Durante la cura rigorosa della stitichezza e del gonfiore addominale è molto opportuno praticare anche due esercizi posturali, che fanno spostare l'intestino delicatamente di alcuni centimetri entro l'addome, favorendo così la peristalsi e l'eliminazione dei gas intestinali. Il primo esercizio è la *mezza candela*, che consiste nell'appoggiare a terra le spalle, il collo e la nuca, sollevando le gambe perpendicolarmente sopra la testa. Questo esercizio deve essere eseguito in tutta scioltezza ed in modo spontaneo: deve insomma risultare gradevole. Quando le gambe sono in alto, occorre spostarle di pochi centimetri in avanti o indietro finché si trova la posizione più gradevole, che è quella giusta. Non ha importanza che si stia in posizione rannicchiata a gambe piegate, o con le gambe tese verso l'alto: l'importante è sentirsi a proprio agio, e respirare tranquillamente e spontaneamente, cioè senza forzare in nessun modo la respirazione. La durata dell'esercizio è del tutto facoltativa: quando diventa meno gradevole, lo si interrompe riappoggiando pian piano a terra prima la schiena e poi i piedi. Di solito lo si esegue per alcuni minuti tre o quattro volte al giorno.

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

L'ESECUZIONE DELLA CURA

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

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

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

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

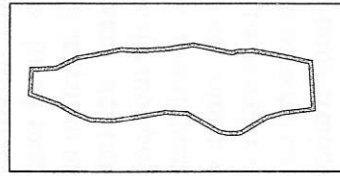
IL LAVAGGIO DELL'INTESTINO

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*.

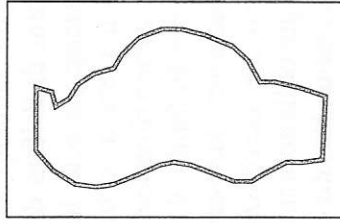
Per sostenere ulteriormente il processo di disintossicazione si somministrano anche dei liquidi acquosi in discreta quantità: da uno a due litri al giorno (non di più, per non affaticare inutilmente il cuore) di buona acqua minerale, di tisane di piante aromatiche ed officinali o di caffè d'orzo biologico, eventualmente disciogliendovi qualche cucchiaino di buon miele ottenuto biologicamente.

PANCIA NORMALE E FECI SANE

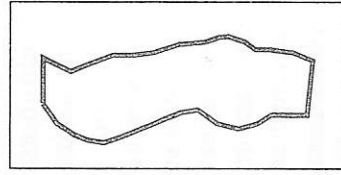
La *pancia normale*, della persona perfettamente sana, è quasi piatta: al suo centro, in corrispondenza dell'ombelico, presenta una piccola collinetta, circondata in basso ed ai lati da un solco a forma di U. Invece, quando vi è decomposizione intestinale e prevale la *fermentazione*, che produce molto gas (anidride carbonica e idrogeno), la pancia è un voluminoso mezzo pallone, pieno di feci ma soprattutto di gas, che inizia sotto lo sterno e arriva fino al pube. Se prevale la *putrefazione*, che produce meno gas, si evidenzia la forma dell'ammasso fecale: la pancia è sempre gonfia, ma più piccola, cascante, e inizia a livello dell'ombelico. Sono la *fermentazione* e la *putrefazione la vera causa del gonfiore addominale*! Nella persona sana il girovita in centimetri deve essere eguale all'altezza meno 100: ogni centimetro in più indica un grado crescente di autointossicazione intestinale.



Persona sana



Tipo fermentativo



Tipo putrefattivo

Le feci sane hanno *forma cilindrica* terminante con un conetto, e consistenza pastosa; qualsiasi altra forma e consistenza (liquida, poltacea, dura, a palle, etc.) è patologica. Inoltre non sporcano l'ano durante la defecazione, per cui la persona sana *non necessita di carta igienica*! Infatti le feci normali sono rivestite da una pellicola mucosa che lubrifica il cilindro fecale durante la defecazione, impedendo che rimangano aderenti all'ano dei residui. Più l'intestino è infiammato, tanto meno si forma la pellicola mucosa, tanto più il soggetto si sporca l'ano, vedendosi perciò costretto ad usare quantità sempre maggiori di carta igienica o addirittura a fare il bidé. Inoltre le feci sane *non puzzano*, poiché il puzzo delle feci viene loro impartito unicamente dalle tossine della putrefazione che le impregnano.

RIPOSO E RILASSAMENTO

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 due o tre 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!

CURA MAYR, SCUOLA DI 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 Xavier 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