Darmsanierung

DARMSANIERUNG nach F. X. Mayr

Der österreichische Arzt, Dr. med. Franz Xaver Mayr (1875 – 1965), beschäftigte sich Zeit seines Lebens mir dem Verdauunsapparat und dessen Problemen. Er ist der Begründer der nach ihm benannten Diagnostik und Therapie, der bekannten Mayr-Kur.

Er entwickelte eine Diagnoseform, die es ermöglicht, eine gesunde von einer kranken Verdauung zu unterscheiden und Krankheitszeichen schon im Vorstadium zu erkennen. Das Herz der Mayr-Therapie bildet die Mayr-Kur als Darmentgiftung und Darmflora-Aufbau.

Diese wirkt sich regenerierend auf Blut und Körpersäfte, Zellen und Gewebe aus und aktiviert so als ganzheitsmedizinisches

Heilverfahren die Selbstheilungskräfte des Organismus. Die Darmsanierung als „Wurzelbehandlung“ in der Ganzheitsmedizin hat F.X. Mayr zu Recht als „königlichen Heilweg“ bezeichnet.

Die Kur verläuft über mindestens vier Wochen und ist auch während des normalen Arbeitsalltags durchführbar. Sie teilt sich in zwei Phasen: in einer ersten Phase über zwei Wochen erfolgt eine Reinigung des Darms, gefolgt von einer ebenfalls zweiwöchigen Phase des Kostaufbaus bzw des Aufbaus der Darmflora.

Ist mein Darm löchrig – habe ich ein Leaky-Gut-Syndrom? Habe ich Candida?

Machen Sie den Test!

Finden Sie heraus, ob Ihre Darmwand geschädigt ist und/oder, ob Sie eine Candida-Pilz-Belastung haben
und – was Sie dagegen tun können.

Grundsätze zur Esskultur nach F.X.Mayr

- Essen Sie nur, wenn Sie:
    - deutlichen Hunger verspüren
    - mindestes eine halbe

Stunde Zeit haben
    - körperlich und seelisch entspannen können
- Unangenehme Gespräche nicht beim Essen führen!
- Kein Radio, Fernsehen oder Zeitungslesen nebenbei
- Telefon auf Mailbox oder Anrufbeantworter umstellen
- Jede Mahlzeit wie ein kleines Fest inszenieren: entspannende Hintergrundmusik, appetitliches Anrichten der Speisen.
- Spüren Sie bei jedem Bissen durch langsames Kauen, bewusstes Schmecken und Auskosten, dass Sie sich etwas Gutes tun
- sobald sich ein leichtes Sättigungsgefühl einstellt, aufhören zu essen.
- Jeder Bissen über den Sättigungspunkt hinausgegessen überfordert leicht das Verdauungssystem und verfault oder wird vergoren statt von Enzymen zerlegt zu werden.
- Nach dem Essen soll man sich wohlfühlen!
- Wer nach dem Essen müde ist, Völle, Magendruck oder ähnliches verspürt, hat zuviel oder Unverträgliches gegessen.
- Zwingen Sie weder sich selbst noch andere, alles aufessen zu müssen.

- Nehmen Sie nur kleine Bissen in den Mund!
- Kauen Sie sorgfältig (30 bis 50 Mal) und speichlen Sie jeden Bissen gut ein! Vor dem Schlucken muss jeder Bissen verflüssigt sein.
- Auch Suppen, unverdünnte Obst- und Gemüsesäfte gehören „gekaut“ und eingespeichelt.
- Sorgen Sie für ein kaufähiges Gebiss! Ein passendes künstliches ist schlechten eigenen Zähnen vorzuziehen.
- Mindestens 3x pro Woche 20-30 Minuten mit leichter bis mittlerer Anstrengung (Bergauf-)Gehen, Joggen, Radfahren, Schwimmen.
- Je weniger Bewegung desto weniger Essen, desto leichtere Kost!

Krankheitszeichen aus dem Darm

- häufige Blähungen
- Durchfall
- Verstopfung
- Durchfall und Verstopfung im Wechsel
- Bleistiftdünner Stuhl
- Blut im Stuhl
- Schleimfetzen auf dem Stuhl

- Sodbrennen, Magenschmerzen, häufiger Schluckauf
- Bauchkrämpfe
- Haltungsschäden nach F. X. Mayr

Wie fit ist Ihr Darm? Wie lange bleibt eine Mahlzeit im Darm?

Der ideale, gesunde Stuhl

- Wurstförmig, rund vier Zentimeter dick und bis zu 20 Zentimeter lang
- Fest, wie gut durchgearbeiteter Brotteig
- Schwer, gasfrei, geht im Wasser unter
- Glatt, glänzend, glasig, fast geruchlos
- Eine gesunde Darmentleerung geht so vor sich:
- Schnell, ohne Schmerzen
- Fast ohne begleitende Blähungen
- Der After wird kaum beschmutzt
- 1-2 Mal pro Tag Stuhlgang

Spinatprobe zur

Bestimmung der Darmpassagezeit

1. Tag: Morgens und abends Weißbrot mit Butter, Topfen und Honig essen. Mittags eine große Portion gekochter Spinat mit grünem Salat. Keine Zwischenmahlzeiten!

Daraufhin sollten Sie deutlich abgesetzt einmal hellen, dann grüngefärbten und wiederum hellen Stuhl haben. Es sollten nicht mehr als 18 Stunden nach den entsprechenden Mahlzeiten vergangen sein. Andernfalls liegt eine verlängerte Darmpassagezeit und somit eine Verdauungsstörung vor.

Wie der jährliche Zahnarztbesuch oder Gesundheits-Check-Up sollte auch zur Fitness des Darmes einmal jährlich eine Darmreinigungskur durchgeführt werden. Planen Sie jedes Jahr eine Kur ein, am besten gemeinsam mit Ihrem Partner oder Ihrer Familie. Wie das jährliche Generalservice für das Auto ist die jährliche Darmreinigungskur ist die beste Investition in die eigene Gesundheit!

Die vier „S“ symbolisieren die Grundprinzipien der Mayr-Kur:

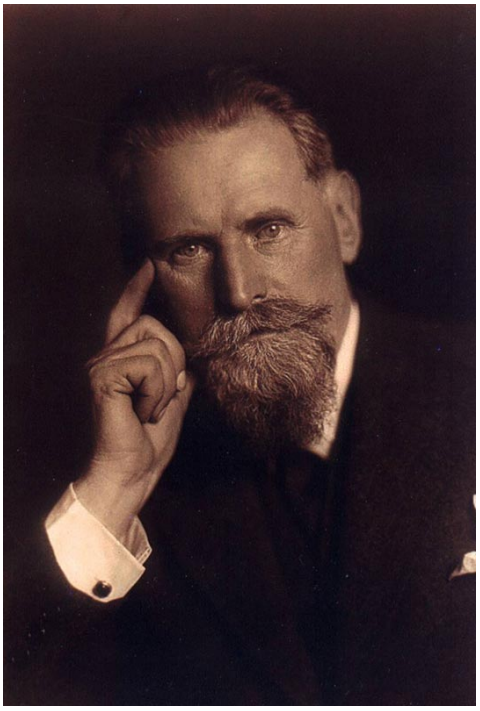
- Schonung
- Säuberung
- Schulung
- Substitution

Schonung:
bedeutet maximale Entlastung von schwerverdaulichen Nahrungsmitteln und Reizstoffen, wie z.b. scharfe Gewürze, Röstprodukte wie sie beim Braten, Backen und Grillen entstehen, Ballaststoffe und Faserstoffe, wie z.b. Rohkost, grobgeschrotete Vollkornprodukte. Dies entspricht einer klassischen Darmschonkost.
Verboten: Allergene und Nahrungsmittelunverträglichkeiten! (laut Unverträglichkeitstestung, z.b. Kuhmilchprodukte, Weizen, Nüsse, Kreuzallergene, etc.)

Säuberung:
1. Reinigung des Darmrohrs von zersetzten Nahrungsresten durch

Darmberieselung durch Wasser und Bittersalz von oben und ev. Colonhydrotherapie von unten.
2. Abbau von schädlichen Stoffwechselprodukten, die im Gewebe abgelagert sind („Schlackenstoffen“)
3. Entsäuerung des Organismus durch Zufuhr von Basensuppe, Basenpulver, Anwendung von Basenbad, allgemeinene Entgiftungsmaßnahmen

Schulung:
Bedeutet, die Verdauung für ihre Aufgaben zu trainieren:
1. durch gründliche Kauen und Einspeicheln bis zur Verflüssigung
2. durch die manuelle Bauchbehandlung

Substitution:
Die Erkenntnisse der Orthomolekularen Medizin werden genützt, um fehlende Nährstoffe und Antioxidantien in sinnvoller Kombination in Form von

Nahrungsergänzungsmitte
ln zuzuführen