

F.X. Mayrkur

Erh
für

Thi
G



Ordinationsgemeinschaft
Dr. Marietta und Thomas Ghamarian

Was kann und will die F.X. Mayr -Kur

Die Mayr- Kur ist nach dem österreichischen Arzt Dr. Franz Xaver Mayr (1875- 1965) benannt.

Er verglich den Menschen mit einem Baum. So wie der Baum über seine Wurzeln Nährstoffe aufnimmt, so ernährt sich der Mensch von dem, was über den Darm in den Blutkreislauf gelangt. Mayr entwickelte eine ausgefeilte Untersuchungstechnik und stellte fest, daß kaum noch jemand einen wirklich gesunden Darm besitzt. Der Grund liegt vorwiegend in unserer Lebensweise und nicht in den verwendeten Nahrungsmitteln.

Bei der Mayr- Kur werden keine Kalorien gezählt, keine komplizierten Einkaufslisten ausgearbeitet, keine Nahrungsmittel verboten.

*Die Kurprinzipien sind: **Schonung**
Säuberung
Schulung*

Jede Kur, die diesen Prinzipien folgt, ist eine Mayr- Kur. Daher kann die Kur individuell angepaßt werden. Die Kur setzt den Menschen in die Lage zu entschlacken und zu entgiften, den Körper zu regenerieren und damit viele chronische Erkrankungen abzubauen (Allergien, Verdauungsstörungen, Rheuma, Wirbelsäulenerkrankungen, Migräne, ect.). Der Kurerfolg wird durch spezielle, von Mayr entwickelte Behandlungen wie Darmmassage, Leberwickel etc. unterstützt. Durch gezielte Schulung kann der Patient durch seinen nun entgifteten und sensibler reagierenden Körper seine *individuellen Bedürfnisse* besser kennenlernen.

Die Vorkur

Ziel der Vorkur ist es, dem Körper die Umstellung auf die Intensivkur zu erleichtern und so Kurreaktionen vorzubeugen.

Merkblatt zur Vorkur

Täglich morgens nüchtern 1/4 l warmes Wasser/Tee mit einem gestrichenen Teelöffel(TL) Bitter-/Karlsbader-/Glaubersalz mit 1TL Basenpulver trinken.
Das Salz am Vorabend mit etwas Wasser ansetzen.

Anschließend Bewegung, danach den ganzen Körper trockenbürsten und anschließend heiß- und kaltduschen, dann intensiv trockenreiben.

Frühstück: frühestens 1/2 Stunde nach Einnahme des Bitterwassers vorerst beliebig, mit Ausnahme der Verbote

Nach ca. 5 Stunden Mittagessen: vorerst beliebig, mit Ausnahme der Verbote

Vor dem Mittagessen wenn irgend möglich 1/2 Stunde Entspannungspause mit feuchter Wärme auf dem Bauch.

Nach dem Mittagessen Bewegung.

Abends 2-3 Tassen dünn gebrauten Kräutertee (wie verordnet) mit maximal 1TL Honig und etwas Orangensaft löffelweise einnehmen.
Eventuell eine Kursemmel(3 Tage luftgetrocknet, in dünne Scheiben geschnitten).

Beim Essen größte Konzentration auf Kauen (50 mal zählen) und Einspeicheln.
Je besser Sie diesen Punkt beachten, umso schneller nützt die Kur!

Mindesttrinkmenge pro Tag/ Liter

Vor dem Schlafengehen nochmals den Körper trockenbürsten und heiß-/kaltduschen, sowie feuchte Wärme auf den Bauch.

Verbote: Bohnenkaffee; Zucker und Süßigkeiten; Rohkost wie Obst, Kompott, Fruchtsäfte; fettes und schwerverdauliches Essen; Vollkornbrot; Alkohol; Nikotin

Anleitung zur Milch-Semmel-Kur

Ersetzen Sie im Merkblatt der Vorkur die Diät des Frühstückes und Mittagessens gegen Milch und Kursemmel.

So machen Sie es richtig:

Kaufen Sie einen Semmelvorrat und legen Sie die Semmeln zum antrocknen einen Tag in das Brotfach, dann in 8 Scheiben schneiden und weitere 1-2 Tage trochnen (Semmel soll gummiartig sein). Dann ist die Kursemmel zum Verzehr geeignet.

Richten Sie die Semmelscheiben appetitlich an, setzen Sie sich an einen gedeckten Tisch. Nehmen Sie einen Bissen Semmel, kauen Sie ihn gründlich (50 mal) und schlürfen Sie von einem Teelöffel einen Schluck Milch dazu. Kauen Sie weiter, bis ein süßlicher Brei entsteht.

So brauchen Sie für eine Semmel ca. 20 min., dazu etwa 250 ml Milch.

Falls Sie schon gesättigt sind, müssen Sie nicht alles aufessen. Erlaubt ist auch Basenbrühe (manchmal statt Milch).

Abends nur rezeptierten Kräutertee mit ev. einem Zitronen/Orangenschnitz und einem TL Honig löffelweise (nicht schluckweise) einnehmen.

Wie funktioniert die Leibauflege:

Legen Sie sich zurecht:

ein Leintuch (Geschirrtuch)

ein größeres Baumwolltuch

ein Woll- (Flanell-) tuch

Falten Sie das Leintuch auf doppelte Handbreite und tauchen Sie es in heißes Wasser und legen Sie es auf die Leber auf. Darüber kommt das Baumwolltuch, dann das Wolltuch. Den Leibwickel ca. 1/4 h oder länger liegen lassen.

Trockenbürstenmassagen:

Dadurch steigern Sie die Hautdurchblutung und regen den Kreislauf an. Nehmen Sie eine weiche Bürste (ev. mit Stiel) und bürsten Sie die Haut beginnend von der rechten Hand herzfern zu der Schulter (zuerst Armaußenseite, dann Innenseite). Dann folgt der linke Arm, das rechte Bein, das linke Bein, Oberkörper (im Uhrzeigersinn), Rücken und Gesäß. Abschließend kommt der Bauch. Bürsten Sie, bis die Haut rot wird.

Warm- Kalt Wechselduschen:

Zuerst duschen Sie warm bis Sie angenehm durchwärmt sind, dann erst duschen Sie kalt:

- ° nie kaltes Wasser auf kalte Haut
- ° das Wasser soll stets ablaufen, damit die Füße nicht kalt werden
- ° starten Sie herzfern
 - am rechten Bein außen hoch bis zur Leiste, dann innen
 - am linken Bein außen hoch bis zur Leiste, dann innen
 - am rechten Arm außen, dann innen bis zur Schulter
 - am linken Arm außen, dann innen bis zur Schulter
 - abschließend Brust, Bauch und Rücken
- ° dann abfrottieren und ins Bett

Fasten und Bewegung:

Ganz falsch ist es, sich während der Fastenzeit zu schonen. Man fühlt sich auch nur an den ersten Fasttagen etwas schwach, dann ist man zur Bewegung aufgelegt. Aber nicht zuviel, daß man den Körper nicht übersäuert.

- ° am ersten Fasttag wenig Bewegung
- ° am 2. Tag etwas mehr bewegen
- ° am 3. Tag ausgiebig Bewegung an der frischen Luft
- ° ab dem 4. Tag kann Euphorie auftreten → jetzt nicht überanstrengen
- ° Bewegung dem Trainingszustand anpassen und nur soviel bewegen, daß Sie nicht außer Atem kommen
- ° an Saunatagen wenig Bewegung

Trinkfahrplan

Mindestmenge wie rezeptiert trinken in Form von:

- ° Leitungswasser
- ° Mineral- und Heilwässer (Preblauer, Volvic, Radkersburger Johannisbrunn)
- ° Kräutertee wie rezeptiert

Die Hauptflüssigkeitsmenge trinken Sie bis mittags.

Kurausleitung

Essen Sie nichts, was nicht erlaubt wurde, denn der Verdauungstrakt ist auf Schonung umgestellt und muß langsam aufgebaut werden. Beobachten Sie sich genau, was Sie nicht vertragen und gehen Sie erst zur nächsten Stufe des Aufbaues, wenn Sie sämtliche Nahrungsmittel der vorigen Stufe vertragen haben. *Vertrauen Sie darauf, was Ihr Körper Ihnen mitteilt.*

Ausleitungsschema

1. Aufbaukost:

früh: Milch, Kursemmel mit Topfen oder Gervais
mittags: wie früh, statt der Aufstriche ev. ein weiches Ei oder 50g mageren Schinken. Statt der Milch auch Hafer/Reisschleim ev. mit Gemüsebrühe
abends: Kräutertee und ev. Kursemmel

2. Aufbaukost:

früh: wie 1. Aufbaukost, zusätzlich wenig Butter, ev. 1/2 Banane, Haferflockenbrei
mittags: Basensuppe, alle Wurzelgemüsesorten ohne Zwiebel oder Knoblauch und ohne Einbrenne zubereitet(z.B. Karotten, Kartoffel, Blattspinat, Zucchini, ect.), Getreide(Haferflocken, Weizen, Dinkel, Hirse), Fleisch(mager: Pute, Huhn, Kalb, Lamm, Rind), Fisch mager, sparsam Fett, nur Vollsalz (Meersalz), Gewürze (alle Frischkräuter wie Petersilie, Majoran, Thymian, Fenchel, ect)
abends: Kräutertee mit Honig, Kursemmel mit Zulage

Das Bittersalz während der Kurausleitung langsam ausklingen lassen!

Ein Dauererfolg der Kur stellt sich bei Einhalten der Ernährungsregeln ein.

Ernährungsregeln nach F.X. Mayr

- Essen
- Kauen Sie gründlich, nehmen Sie sich Zeit zum
 - Trinken Sie nie während der Mahlzeiten
 - Frühstück wie ein König, Mittagessen wie ein Bürger, Abendessen wie ein Bettler
 - Setzen Sie sich nie müde zum Tisch- ruhen Sie sich vor den Mahlzeiten aus
 - keine Rohkost ab 15 Uhr

Die Mayrkur sollte einmal jährlich zum Entgiften und Entschlacken wiederholt werden.

Zur Kur bringen Sie für die Massagen ein großes Frotteebadetuch mit!

Und nun wünschen wir Ihnen

Viel Erfolg

Ideale Nahrungsmittelzusammenstellung

Basenreich:	Neutral:	Säurereich:
<ul style="list-style-type: none"> ◦ alle Gemüse bis auf Rosenkohl und Artischocke ◦ Pilze ◦ Kartoffeln ◦ weiße Bohnen ◦ alle Obstsorten ◦ Soja (Granulat und Milchprodukte) ◦ Milch (auch Ziegen-, Schaf- und Buttermilch) ◦ Molke ◦ Kräutertees bis auf säurehaltige wie Malven-, Hagebutten-, Früchtees 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Mandeln, Haselnüsse ◦ Knäckebrot, Zwieback, Vollkornknäcke ◦ Nudeln ◦ Butter, Sahne ◦ <i>alle Kombinationen aus basischen und säurereichen Nahrungsmitteln</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ◦ alle Fleisch- und Wurstsorten ◦ alle Fischarten, Meeresfrüchte ◦ Milchprodukte: alle Hartkäse, Quark ◦ Getreide und Getreideprodukte, Brot ◦ Buchweizen ◦ Reis ◦ Erd-, Para-, Walnüsse ◦ Margarine ◦ Rosenkohl ◦ Artischocken ◦ Dosengemüse und konserviertes Obst (auch Marmelade) ◦ Schokolade, Süßwaren aller Art ◦ Kaffee, Alkoholika, Schwarztee ◦ Alles in Hast Verzehrte

80 % der Nahrung sollte basisch, 20% sauer sein

Mayr Diagnostik

Name

Vorname

geb.

Datum							
Farbe Oberfläche Facies Haar Nägel				Sklera Konjunktiven Mund Zunge: dick, weißgelb Landkarten hockrot, Risse Fötör			
HL v/d SH SA Bauchform: KB: a) HB b) EBK GB: a) BGB b) EGB c) KG KB a) SKB b) EKB GKB: a)SGKB b)EGKB RF				Haltung Brustumfang Bauchumfang Größe Gewicht			
Percussion: Zwerchfell Magen Dünndarm Auskultation: Cor Pulmo RR Buckel				Palpation: Bauchdecke Leber Galle Jejunum Ileum Radix Colon ascend. Colon descend.			
BBH Mamma- Δ: re/li/mm BM/GBM Winkel DICM				NM DDM LO Succussio Nieren re/li			

Indizierter Flüssigkeitsbedarf während der Fastenkur:

Liter/tgl

(Bittersalztrunk und Milch werden nicht zur Flüssigkeit dazugerechnet)

Individuelle Teempfehlung:

Blutwerte und Urinuntersuchung:

Urin: pH , Leuk , Ery , Prot , Gluk ;

Harnsäure Blutzucker

Cholesterin GOT

Triglyceride GGT

Kreatinin

° Bittersalz

° Glaubersalz

° B/G 50:50

° Karlsbadersalz

° F.X.Passagesalz

° Basenpulver 1

Vorkur: ° 1xtgl ° 2xtgl ° 3xtgl

° Basenpulver 2

° Basenpulver 3

Hauptkur: ° 1xtgl ° 2xtgl ° 3xtgl

° Basenzahnpulver

° Basensalbe

° Baseninhalation