



Ernährungsumstellung nach den MAYR-Prinzipien

So gut frische und ballaststoffreiche Nahrung auch ist, ihr Effekt wird bei schlechtem Verdauungsvermögen durch Gärung und Fäulnis wieder zu nichte gemacht. Dieser Widerspruch lässt sich oftmals nur durch eine Ernährung und Esskultur nach den MAYR-Prinzipien lösen und hat schon so manche unerwartete Heilung hervorgebracht. Essen sie langsam, kauen sie gut und nehmen sie nur solange etwas zu sich, bis ein Sättigungsgefühl eintritt. Vermeiden Sie im Schwächezustand jegliche Rohkost, Gebratenes und schwer verdauliche Nahrung wie Fleisch, Käse und Vollkornprodukte. Beantworten Sie sich bei jedem Essen die Frage: Kann ich das überhaupt verdauen?

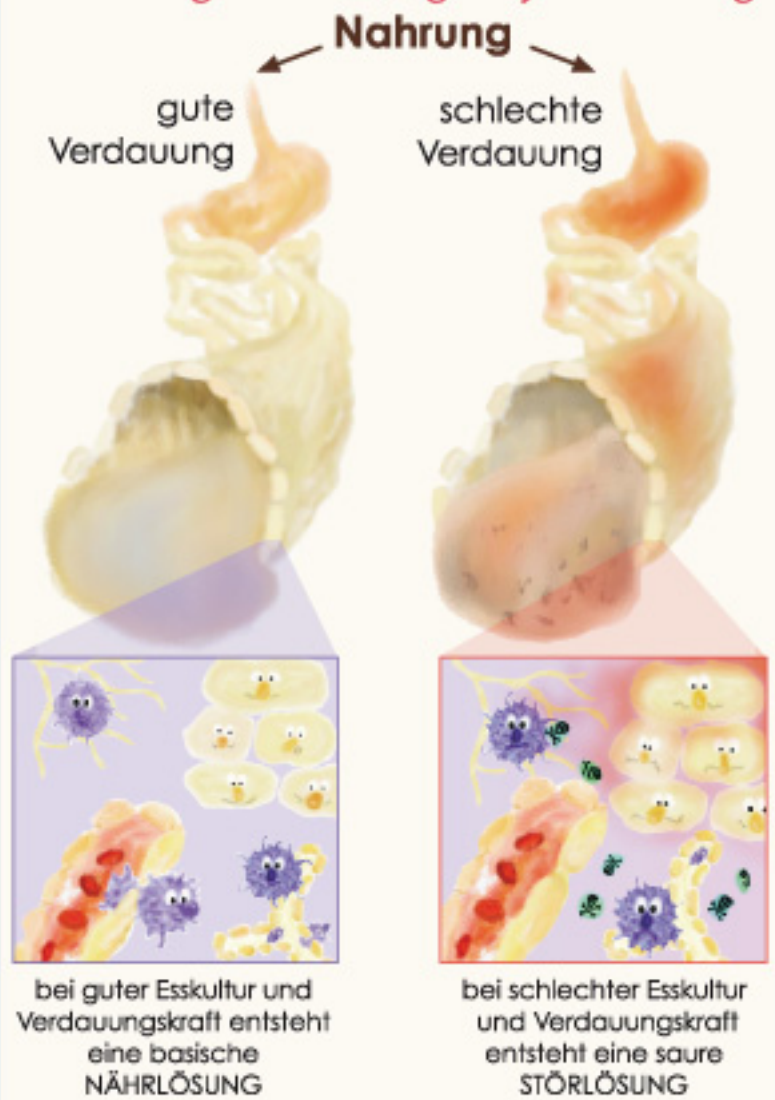
gesunde Esskultur nach F. X. MAYR

wenig	<ul style="list-style-type: none"> • vermeiden Sie, zu viel zu essen • nur bis zum Sättigungsgefühl essen
langsam mit Ruhe und konzentriert	<ul style="list-style-type: none"> • vermeiden Sie, zu schnell zu essen • gut kauen (30-50 mal) und einspeicheln
einfache Kost	<ul style="list-style-type: none"> • vermeiden Sie, zu viel durcheinander und zu konzentrierte Kost zu sich zu nehmen
die beste Verdauungszeit ist Vormittags/ Mittags	<ul style="list-style-type: none"> • vermeiden Sie, nach 16⁰⁰ Uhr Schweres und Rohkost zu essen
wenig essen	<ul style="list-style-type: none"> • bei Schwäche und Müdigkeit
Verzicht	<ul style="list-style-type: none"> • Weißzucker, Weißmehl, Kochsalz • Genussgifte (Kaffee, Alkohol, Nikotin, Schwarzer Tee, Drogen)

Der Zustand des Verdauungstraktes bestimmt den Bauch und dieser die Haltung ...



Die Formel für gesunde Ernährung: *Ernährung = Verdauungskraft + Nahrung*



Fakten & Hintergründe

- ⇒ Der geschwächte Verdauungstrakt kann nur schonend zubereitete Nahrung gut aufnehmen, d.h. blanchiert, gedünstet, püriert oder als Suppe.
- ⇒ Nach guter Darmreinigung und nachfolgender Aufbaukost sowie Optimierung der Bakterienbesiedlung im Darm (Symbioselenkung) kann Rohkost besser verdaut werden.
- ⇒ Rohkost, besonders Gemüse, kann für eine bessere Verdauung bearbeitet werden. Z.B. Gemüsesäfte, vor allem Rote Beete, Sellerie oder Gurke (keine Möhre), abends nur Gurkensaft trinken.

Weiterführende Literatur

- RAUCH, E.: Die F.X. Mayr - Kur. Haug Verlag Heidelberg
- RAUCH, E.: Die Darmreinigung nach F.X. Mayr. Haug Verlag Heidelberg
- HELLMISS, M./ SCHEITHAUER, F.: Heilfasten nach F.X. Mayr. Südwest-Verlag München

*Auszug aus dem Buch "Biologische Krebsbehandlung heute: Sag JA zum Leben" von Dr. U. Reuter & Dr. R. Oettmeier, ISBN 3-935883-00-5



Bio-Pension "ProLeben"
 1. F.X. Mayr-Kurhaus in Mitteldeutschland
www.fx-mayr-therapie.de

Gartenweg 6, D-07973 Greiz, Tel.: (03661) 674245, Fax: (03661) 689872, E-mail: ProLeben-Greiz@gmx.de

