

Erich Rauch

Die Darmreinigung nach Dr. med. F.X. Mayr

Leseprobe

[Die Darmreinigung nach Dr. med. F.X. Mayr](#)

von [Erich Rauch](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b10129>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

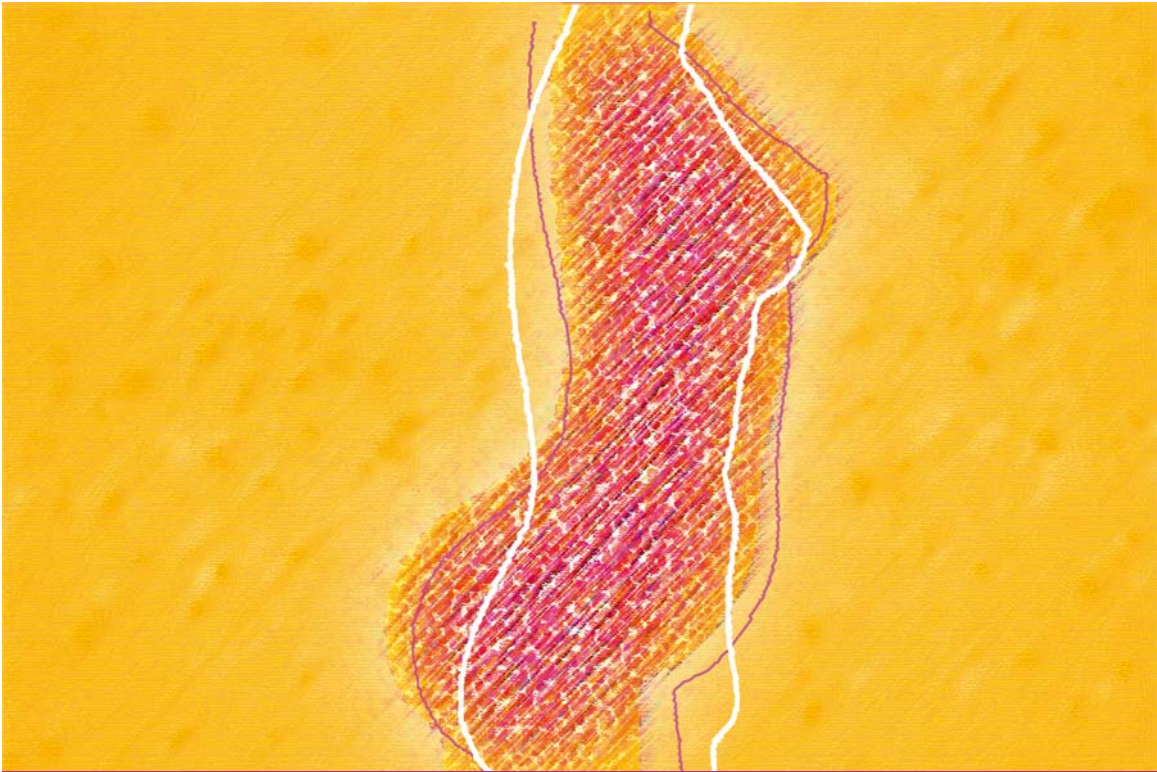
Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.





Gesundung nach Dr. F. X. Mayr

Die Mayr-Kur ist ein naturgemäßes,
ganzheitliches Heilverfahren.
Dabei werden drei Heilprinzipien
angewendet: Schonung (Erholung),
Säuberung (Entschlackung) und
Schulung (Wiederertüchtigung).

Die Mayr-Therapien

Zunächst lernen Sie das Heil- oder Teefasten nach Mayr kennen, bei dem die gesamten Verdauungswege in natürlicher Richtung von der Mundhöhle abwärts durch Trinken salinischer Wässer gereinigt werden. Dies ist häufig die erste Stufe der Mayr-Kur.

Die drei Heilprinzipien, die bei der Mayr-Kur angewendet werden, die sogenannten drei »S«: Schonung (Erholung), Säuberung (Entschlackung) und Schulung (Wiederertüchtigung) lernen Sie später ausführlich kennen. Sie zielen auf die Verbesserung der Organfunktionen und darüber hinaus auf die Gesundung des ganzen Menschen in seiner körperlich-seelischen Einheit. Dazu gehört die Steigerung der Leistungsfähigkeit, des Wohlbefindens und der gesamten Lebensqualität.

Der königliche Heilweg der Mayr-Kur verlangt in jedem Fall eine individuelle Handhabung in der Dosierung der Diät und der Kurdauer.

Individuelle Vorgehensweise. Alle echten Wege zur Gesundheit zeigen individuelle Unterschiede. Auch die Behandlungsformen nach Mayr sind Individualkuren. So erweist sich für den einen das heilsame Teefasten am besten, für den anderen die Milch-Semmel-Kur, für den Dritten die-

erweiterte Milchdiät und wieder für andere die individuell abgestufte Milde Ableitungs- und Entschlackungsdiät.

Es ist die Aufgabe des Mayr-Arztes, die jeweils günstigste Therapieform mithilfe der Mayr-Diagnostik zu erkennen und zu empfehlen. Dabei kann sich während des Kurverlaufes die Diätstufe problemlos in eine andere Form überleiten lassen, wenn sich bestimmte Zeichen für entsprechende Abänderung erkennen lassen.

Die wichtigsten Möglichkeiten und Abstufungen der Mayr-Therapie sind somit:

- das Heil- oder Teefasten nach Mayr (wird nachfolgend beschrieben),
- die Milchdiät nach Mayr (siehe S. 51),
- die erweiterte Milchdiät (siehe S. 69) sowie
- die individuell abgestufte Milde Ableitungs- und Entschlackungsdiät nach E. Rauch und P. Mayr (siehe S. 69).

Das Heil- oder Teefasten nach Mayr

Fasten ist ein Ur-Heilmittel der Menschheit. Uralt ist das Wissen der Menschheit um die reinigende und erneuernde Kraft des Fastens, die zeitweilige freiwillige Beschränkung oder völlige Einstellung der Nahrungsaufnahme. Aus diesem Grunde war und ist es in den kultischen Vorschriften zahlloser Völker fest verankert. Es gibt kein großes Religionssystem, das nicht seinen Gläubigen empfiehlt, ja sogar gebietet, durch alljährlich wiederholtes Fasten Körper und Seele zu reinigen, um sie auf diese Weise von Niedrigem und Krankem zu befreien und zum Erkennen und Erstreben höherer Ziele zu erheben.

Auch die im Altertum blühenden Schulen der Weltweisheit (Pythagoräer, Stoiker, Epikuräer usw.) bedienten sich des Fastens, um aufgrund einer ertüchtigten Leibesverfassung Fortschritte in der Wahrheitskenntnis und tugendhaften Selbst-

beherrschung zu erzielen. Die großen Ärzte des Altertums, wie Hippokrates, deren intuitives Wissen wir heute noch bewundern, wendeten das Fasten vielfach an.

Wenn daher die alternative Heilkunde auf dieses natürlichste Heilmittel in zunehmendem Maße zurückgreift, folgt sie nur einer Übung, die wahrscheinlich so alt ist wie die Menschheit selbst.

Indikationen für Fasten

Das Fasten hat sich bei einer großen Anzahl von Krankheiten bewährt, besonders

- bei Verdauungs-, Ernährungs-, Stoffwechsel- und Drüsenleiden,
- bei Herz- und Kreislaufstörungen,
- bei vielen Erkrankungen der Atmungsorgane,
- bei Nieren-, Blasen- und Unterleibsleiden von Frauen,
- bei verschiedenen Hautkrankheiten und allergischen Prozessen,
- bei fieberhaften Erkrankungen sowie
- bei bestimmten nervösen und seelischen Störungen.

Den hauptsächlichen Hintergrund der meisten dieser Krankheitsbilder stellt eine Giftstoff-, Säure- bzw. Schlackenbelastung dar. Es gibt im menschlichen Organismus kaum ein Organ oder Gewebe, das nicht durch Gifte – insbesondere durch Säuren, d.h. durch Übersäuerung – gestört oder geschädigt werden kann und das nicht durch

WISSEN

Wirkungen des Fastens

- Fasten bewirkt Schonung und Erholung des Verdauungsapparates,
- bekämpft erfolgreich die Darmträgheit,
- säubert und entgiftet den Organismus von Stoffwechselrückständen,
- entsäuert den Organismus,
- mobilisiert die Heilungskräfte zur Beseitigung krankhafter Prozesse.

Entgiftung-Entsäuerung wieder gebessert würde. Und es gibt keine wirkungsvollere Entgiftung-Entschlackung-Entsäuerung als durch Fasten oder die weiteren Behandlungsformen nach F. X. Mayr.

Darüber hinaus ist Fasten die Vorbeugungsmethode schlechthin, die, rechtzeitig angewendet, den Ausbruch zahlreicher Leiden verhindert, ein herabgesetztes Allgemeinbefinden verbessert und die Leistungskraft mehrt. Seiner intensiven Heilwirkung verdankt das Fasten die Bezeichnungen Operation ohne Messer und der königliche Heilweg.

Vom Fasten ist das Hungern grundsätzlich zu unterscheiden, denn: Wer fastet, der hungert nicht, und wer hungert, der fastet nicht! Als Hungern bezeichnen wir eine für den Körper schädliche Unterversorgung mit Nährstoffen. Sie kann verursacht werden

- absichtlich, beispielsweise durch Hungerstreik,
- wider Willen, infolge Nahrungsmangels bei Hungersnot, Katastrophen und anderem,
- durch beträchtliche Funktionsuntüchtigkeit des Verdauungsapparates, wenn die Körperzellen auch trotz ausreichender Nahrungszufuhr noch unzureichend ernährt werden.

Fasten dagegen ist eine völlig freiwillige Begrenzung oder ein Verzicht auf Nahrung, um die Gesundheit zu verbessern. Bei dieser Einstellung dient das Fasten keiner schädlichen Unterversorgung mit Nährstoffen, sondern einer sinnvollen Scho-

nung, Entgiftung-Entsäuerung des Verdauungsapparates und des Organismus. Während der Hungernde immer elender wird, vor allem wenn noch das Schreckgespenst baldigen Verhungerns dazu kommt (beispielsweise bei eingeschlossenen Bergleuten), bessert sich der Zustand des Fastenden zusehends. Zum Ausdruck kommt dies in Gesundung des Gesamtorganismus, Behebung zahlreicher Störungen und Gebrechen sowie einem beglückenden Reinheitsgefühl, einer Harmonisierung des inneren und äußeren Menschen.

wichtig

Der königliche Heilweg, das Fasten, besitzt eine lange Tradition und hat sich seit Jahrtausenden bewährt. Seine große Heilwirkung kann nur von Nichtwissern in Abrede gestellt werden.

Als Dr. Mayr an sich selbst und an seinen Patienten erstmals Fastenkuren durchführte, war er über die günstigen Auswirkungen so beglückt, dass er sich zeitlebens diesem Heilverfahren verschrieb. Dabei entwickelte er im Unterschied zu anderen Fastenformen, wie dem Säfte- oder dem Buchingerfasten, der Schroth-Kur und vielen anderen, seine eigene Methode, die wir heute als Heil- oder Teefasten nach Mayr bezeichnen. Es handelt sich dabei um eine strenge Fastenform, bei der für einige Tage, für 1, 2, 3 Wochen, in Sonderfällen sogar noch für länger, nur dünn gebrühte Kräutertees (eventuell mit etwas Honig und Zitronensaft), Wasser, Mineralwasser oder auch klare Gemüsebrühe eingenommen werden.



Erich Rauch

[Die Darmreinigung nach Dr. med. F.X. Mayr](#)

Wie Sie richtig entschlacken, entsäuern und ein ganz neues Lebensgefühl gewinnen

128 Seiten, kart.
erschienen 2011



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de