Mayr P. / Mayr M.
F.X. Mayr für zu Hause

Leseprobe

F.X. Mayr für zu Hause
von Mayr P. / Mayr M.
Herausgeber: Südwest - Random Hause

http://www.narayana-verlag.de/b20300

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Inhalt

Eigenverantwortung übernehmen 6

Vorwort 7

Mit einem Pionier auf Ernährungsreise 8

Der Darm im Fokus 9

Mit einem Pionier als Reisebegleiter 11

Die Ernährungsreise 14

Ausbildung zum Coach Ihrer Ernährungsreise 18

Wecken der Neugier 19

Erkenntnis: Ernährung ist Kopfsache 21

Vorbereitung: die Reiseplanung 22

Der Prozess: Ihre Ernährungsreise 28

Die Phasen der Verhaltensänderung 31

Die Belohnung 38

Das Timing: Der passende Start 41

Ernährung im Alltag 42

Stoffwechselvorgänge im Körper 43

Nahrungsmittelunverträglichkeiten 51

Sind Sie bereit? Let us start! 57

Praktischer Start = Entlastungstage 60

Drei Tage Entsäuern und Entgiften 61

Hilfsmittel für die Entlastungstage 63

Aufbau der drei Entlastungstage 65

Rezepte für die Entlastungstage 67

Basenwoche = Gutes für den Körper 82

Essen ein Bedürfnis, Genießen eine Kunst! 83

Aufbau der Basenwoche 84

Rezepte für die Basenwoche 86

Aufbauwoche = Jetzt wird es bunter 94

Es kommt Abwechslung ins Spiel 95

Aufbau der Aufbauwoche 98

Rezepte für die Aufbauwoche 102

Erweiterungswoche = Mit voller Kraft voraus 120

Vollwertige Ernährung 121

Aufbau der Erweiterungswoche 122

Rezepte für die Erweiterungswoche 126

Das Ziel = Ernährung, die Spaß macht 144

Selber kochen heißt experimentieren 145

Wissenswertes zum Vertiefen 153

Rezeptregister, Sachregister 158

Impressum 160

Eigenverantwortung übernehmen

F.-X.-Mayr-Ärzte begleiten die Menschen auf ihrem individuellen Weg, um gesund zu werden und zu bleiben. Sowohl bei der Ernährung als auch während der medizinischen Behandlung.

Vorwort

Die Diagnostik und Therapie nach F. X. Mayr hat sich in den letzten Jahren rasant weiterentwickelt, auch dank neuer Erkenntnisse auf dem Gebiet der Ernährungslehre. Die neuesten Studien belegen, wie wichtig und richtig die F.-X.-Mayr-Medizin für die Gesunderhaltung der Zivilisationsgesellschaft und ihrer Leistungsmenschen ist. Die Internationale Gesellschaft der Mayr-Ärzte zählt weltweit ca. 600 Ärzte zu ihren Mitgliedern. Die Anzahl der zertifizierten MayrPrevent®-Zentren steigt ständig, was den Bedarf dieser ganzheitlichen Vorsorge- und Regenerationsmedizin bestätigt.

Das vorliegende Buch ist nicht nur eine Motivation zu einer gesunden Ernährungsweise. Vielmehr erhellt es den Einblick in unsere listige Psyche, die sich immer wieder unserem Weg zur gesunden Lebensweise querlegt. Die einmalige Verbindung aus psychologischer Führung und Motivation mit aktueller fachlicher Ernährungslehre und kulinarischem Meisterkönnen bietet dem Leser leichtfüßig die Möglichkeit, mit Genuss gesund zu essen. Die Schärfung des Bewusstseins und die Stärkung der Eigenverantwortung zum eigenen Körper und dessen Ernährung ist ein Kardinalanliegen der Gesundheitsvorsorge. So gut es ist, selbst die Initiative zur Körperentgiftung und Regeneration zu übernehmen, so wichtig ist es, einen erfahrenen F.-X.-Mayr-Arzt (www.fxmayr.com) hinzuzuziehen.

Ich danke Peter Mayr sehr für sein jahrzehntelanges Engagement in der Ausbildung der F.-X.-Mayr-Ärzte und seine Motivation der Menschen zu einer genussvollen, heilsamen Kochkunst. Ich wünsche Ihnen, verehrten Leserinnen und Lesern, dass Sie nun begeistert die aktuellsten Ernährungsratschläge umsetzen werden!

Dr. med. Alex Witasek,
Präsident der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte

Mit einem Pionier auf Ernährungsreise

Eine Ernährungsumstellung gleicht einer Reise auf zwei Ebenen: der kulinarischen und der mentalen. Der dafür benötigte Reiseführer ist dieses Buch. Es führt zu einer gesunden Dauerernährung.

Der Darm im Fokus

Stress wird ein immer größeres Thema unserer modernen Gesellschaft. Müde, schlapp, energielos, bei starkem Leistungsdruck durch steigende Anforderungen im privaten und beruflichen Umfeld, ständige Erreichbarkeit, Reizüberflutung und Bewegungsmangel bringen viele Menschen aus der Balance. Der Zeit- und Leistungsdruck ist aber häufig auch selbst verschuldet. Es erfolgt kein vernünftiger Ausgleich mehr zwischen Anspannung und Entspannung. Statt einer vernünftigen Freizeitgestaltung wird von Event zu Event gehetzt. Auch der Urlaub dient immer weniger der Gesundheit, sondern neuen Erlebnissen oder dem Bräunungsgrad. Wir praktizieren vielfach selbst Hetze ohne Ende, weil Vernunft und intuitive Verhaltensmuster abhandengekommen scheinen. Stattdessen leben wir unsere Bedürfnisse, wie ständige Erreichbarkeit, andauernde Mitteilungssucht und Zwang zu Neuem, permanent aus.

Die Ernährung im modernen Zeitalter

Dementsprechend sieht auch unser Ernährungsverhalten aus. Das Essen hat seinen Stellenwert verloren. Wir essen zu viel, zu oft, zu spät, zu schwer. Dabei vernachlässigen wir, dass Nahrungsaufnahme eine sehr wesentliche Energiequelle darstellt, nämlich nicht nur für den Körper, sondern auch für Geist und Seele. Durch die Rückeroberung des Stellenwertes von hochwertigem Essen steigern wir nicht nur unsere physische und psychische Leistungsfähigkeit, wir erhöhen damit unsere gesamte Lebensqualität.
Abhilfe schaffen kann unser Ernährungskonzept, ausgerichtet als täglicher Ernährungsratgeber, das auf der Philosophie nach Dr. F. X. Mayr aufgebaut ist. Dieses Buch zeigt Ihnen den Weg zu mehr Energie im täglichen Leben.

INFO

Was ist hier neu und besonders?

Dieses Ernährungsbuch ist die einmalige Verbindung von der F.-X.-Mayr-Philosophie mit einer motivierend begleitenden Psychologie Ihres Ernährungsverhaltens, beginnend mit innerer Reinigung und Aufbau zur gesünderen Ernährungsumstellung. Dazu leckere, einfache Basis-Rezepte, die individuell abgeändert werden können und damit für sämtliche Geschmacksrichtungen und Ernährungstypen geeignet sind. Häufige Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Laktose, Fruktose, Gluten und Histamin – werden berücksichtigt.
Die Individualität unterschiedlicher Ernährungsweisen – wie vorbeugende Maßnahmen bei möglichen Mangelerscheinungen ausschließlich durch streng vegane Ernährung – wird erläutert. Die Einseitigkeit der Lebensmittelauswahl wird vorerst zur Darmreinigung genützt.
Zur Entlastung der Verdauungsorgane beginnen wir mit veganer, basischer Ernährung – also völlig frei von tierischen Produkten – oder vegetarisch, mit Schafs- oder Ziegenmilchprodukten oder mit Ei und Kuhmilchprodukten. Dann folgt eine weitere, nach dem Säure-Basen-Haushalt ausgerichtete Möglichkeit einer Flexitarier-Mischform als Dauerkost, mit vielen praktischen Verhaltens- und Ernährungstipps.

Der Weg zum individuellen Wohlfühlgewicht

Viele Menschen machen eine Fastenkur nur, um Gewicht zu verlieren, dabei geht es primär um eine Entgiftung und Entsäuerung des Körpers. Eine anhaltende Gewichtsreduzierung kann nur langfristig durch Verhaltens- und Ernährungsumstellung erreicht werden. Das Ziel ist also eine ausgeglichene Energiebilanz, wo man weder zunimmt noch abnimmt, beim Wunschgewicht bleibt und sich dabei wohlfühlt. Dabei sollte man sich genügend Zeit lassen, weder fanatisch noch extrem vorgehen, sonst werden die Lebensfreude und der Genuss zu sehr beeinträchtigt. Die Ernährung sollten Sie übergeordnet sehen: Das heißt, wenn Sie einmal über die Stränge geschlagen haben, lässt sich das gut ausgleichen mit etwas Enthaltsamkeit und weniger essen danach. Ohne Bewegung geht aber gar nichts. Bewegung und Ernährung sind eins, wobei die Bewegung natürlich der Gesundheit, der körperlichen Konstitution und dem Alter angepasst ist.

Mit einem Pionier als Reisebegleiter

Der Mediziner und Forscher Dr. Franz Xaver Mayr (1875–1965) musste als Student während seines medizinischen Praktikums Stuhlverstopfungen durch Bauchmassagen behandeln und fand in den Schriften nur die Ansicht vertreten, dass die Verstopfung keine Erkrankung, sondern eine schlechte Gewohnheit des Darms sei. Das weckte seinen Forschergeist. Er verordnete als praktizierender Arzt allen seinen Patienten eine gründliche Säuberung der Verdauungsorgane, egal ob sie wegen Kopf-, Herz- oder Magenbeschwerden zu ihm kamen. Die Ergebnisse waren verblüffend. Die meisten Leiden verschwanden. Aus dieser Erkenntnis heraus entstand in der Folge die Mayr-Therapie. Sie folgt den drei Prinzipien: Schonung, Säuberung und Schulung.

Drei Säulen der F.-X.-Mayr-Philosophie

SCHONUNG Die erste Stufe der klassischen Mayr-Therapie ist ein Tee-Wasser-Fasten. Da der Verdauungsapparat überfordert wurde, muss er geschont werden, indem gefastet oder die Milde Ableitungsdiät (MAD) als passende Schonkost durchgeführt wird. Doch nicht nur der Darm, sondern der gesamte Körper, Geist und Seele sollen zur Ruhe kommen.

SÄUBERUNG Bei der Säuberung geht es um Entgiftung und Entsäuerung des Verdauungstraktes. Zucker, Colagetränke, Kaffee, Weißmehlprodukte, Alkohol, zu viel tierisches Eiweiß (Fleisch, Wurst), billige Fette oder denaturierte Industrieprodukte belasten Magen und Darm im Alltag. Durch die morgendliche Einnahme von Bittersalz wird der Darm gereinigt, Reste schlecht verdauten und blähungsfördernden Nahrungsbreis verschwinden.

Mayr P. / Mayr M.

F.X. Mayr für zu Hause

Das neue Entsäuerungs- und Ernährungsprogramm - Für mehr Energie und Wohlbefinden in Beruf und Alltag

160 Seiten, kart.
erschienen 2016

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de