

kann. Bei Entzündungen im Magen-Darmtrakt und während der Schwangerschaft gelten einige Einschränkungen.

Der Leberwickel muss als angenehm empfunden werden, sonst darf er nicht angewandt werden.

Trinkkur

Während der Kur sollten Sie 3–4 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, um die mobilisierten Schlacken und Gifte ausschwemmen zu können. Zu empfehlen sind unten angeführte Kräutertees, Gemüsebrühe, Leitungswasser oder stilles Mineralwasser.

Teezubereitung

Eine Prise Kräuter z.B. Schafgarbe, Zitronengras, Ringelblume, Bärentraubenblätter oder Gänsefingerkraut in einen Liter heißes Wasser geben, nach 2–3 Minuten abseihen.

Morgens geeignet: Rosmarin, Wilder Thymian, Brennnessel, Salbei, Schwarzbeerblätter, Lindenblüten, Schachtelhalmkraut

Abends geeignet: Honigklee, Johanniskraut, Fenchel, Melisse, Anserine, Käsepappel

Folgende Getränke sind zu meiden

Früchtetees aller Art, Hibiskus, Kamille, Pfefferminze, Tausendgüldenkraut, Schwarztee, Bohnenkaffee, kohlenstoffhaltige Getränke, gesüßte Getränke

Gemüsebrühe

2l kaltes Wasser

600g frisches kleingeschnittenes Wurzelgemüse

2 Lorbeerblätter

3 Wacholderbeeren

Stiele von Frischkräutern (Petersilie, Oregano, Majoran o.ä.)

1 Bund Liebstöckel

30 min köcheln lassen, anschließend

Gemüsebrühe abseihen

Kursemmel

Damit eine Semmel die richtige Konsistenz erlangt, lassen Sie eine frische Semmel ca. 2–3 Tage ohne Ver-

packung in der Brotlade liegen. Sie muss dann ohne Schwierigkeiten in ca. 20 dünne Scheiben zu schneiden sein, d.h. sie darf nicht zu weich sein und beim Schneiden zerreißen, aber auch nicht zu hart und dabei zerbröseln.

Bitte lesen Sie während der Vorkur „Die Darmreinigung nach F.X. Mayr“ von Erich Rauch, damit bei der nächsten Ordination genug Zeit ist, Ihre Fragen zu besprechen.

Literaturempfehlung:

- Dr. Erich Rauch:
Die Darmreinigung nach F.X. Mayr
(Haug Verlag)
- Dr. Erich Rauch, Peter Mayr:
Milde Ableitungsdiät
(Haug Verlag)

Dr. Friderike Gubo

Homöopathie
Therapie nach F.X. Mayr
Akupunktmassage nach Penzel

Ärztin für Allgemeinmedizin
Mühlbachgasse 7
A-4840 Vöcklabruck
Tel. 07672/22536-12, Fax -15
www.dr-gubo.at



Dr. Friderike Gubo

Homöopathie
Therapie n. F. X. Mayr
Akupunktmassage n. P.

Informationsblatt
zur Durchführung
der

F. X. Mayr Kur



F. X. Mayr Kur

Wenn Sie sich zu einer F. X. Mayr Kur entschlossen haben, bedenken Sie, auch wenn Sie diese ambulant durchführen, dass es sich um eine Kur handelt. Ein Zeitrahmen von sechs bis neun Wochen (Kur und Ausleiten der Kur) ist ideal, denn dann haben Sie auch die Möglichkeit, Neu-erlerntes langsam in Ihren normalen Alltag mitzunehmen, so dass der Kureffekt anhaltend sein wird.

Rechnen Sie damit, dass Sie die ersten zwei Wochen brauchen, um sich an die Umstellungen zu gewöhnen und in dieser Zeit u. U. nicht so belastbar sind wie sonst. Da die F. X. Mayr Kur eine individuelle Kur ist und deshalb auf jeden Patienten abgestimmt werden muss, ist es aber auch möglich, die Kurabschnitte nicht nur den Beschwerden sondern in gewissem Rahmen auch den beruflichen oder privaten Umständen anzupassen, so dass ein Kurbeginn auch während der beruflichen Tätigkeit denkbar ist. Grundsätzlich gilt, je mehr Zeit und Ruhe Sie haben, desto schneller und nachhaltiger wird sich der Kurerfolg einstellen. Eine Verkürzung der Kur unter 6 Wochen ist nicht sinnvoll.

Angestrebter Ablauf

Informationsgespräch mit genauer Diagnostik

Vorkur

Kontrollgespräch mit Kurplanung

Grunddiät mit je 2–3 Bauchbehandlungen je 20 min pro Woche (Bbh / Wo)

Milde Ableitungsdiät I mit je 1–2 Bbh / Wo

Milde Ableitungsdiät II mit je 1 Bbh / Wo

Milde Ableitungsdiät III mit je 1 Bbh / Wo, Abschlussgespräch evtl. Kontrollgespräch nach mehreren Wochen

Vorkur

Um eventuellen Kurkrisen vorzubeugen, die durch den Abbau der im Körper abgelagerten Gifte bedingt sind, empfiehlt es sich, mit einer Vorkur zu beginnen:

Morgens nüchtern 1/4 l lauwarmes Wasser mit einem gestrichenen TL Bittersalz und einem TL Basenpulver trinken. Das Bitterwasser schmeckt besser, wenn Sie das Bitter-

salz bereits am Vorabend in etwas kaltem Wasser ansetzen, am nächsten Morgen mit warmem Wasser aufgießen und das Basenpulver hinzufügen.

Anschließend Bewegung (Gymnastik, zügiges Spazieren gehen o.ä.), so dass die Atmung vertieft wird, danach Trockenbürsten des ganzen Körpers mit anschließender heißen Dusche, zum Schluss kurz kalt abbrausen und intensiv trockenreiben.

Frühstück frühestens 1/2 Std. nach Einnahme des Bittersalzes (vorerst beliebig mit Ausnahme der Verbote s.u.).

Mittagessen ungefähr 5 Std. nach Beendigung des Frühstücks. Achten Sie darauf, dass Sie sich vor dem Mittagessen entspannen. Falls es möglich ist, legen Sie sich (evtl. mit feuchtem Leberwickel s.u.) 1/2 Std. nieder.

Essen vorerst beliebig mit Ausnahme der Verbote (s.u.) und anschließender Bewegung.

Abends 2–3 Tassen dünn gebrühten Kräutertee (Lindenblüten, Anserine, Melisse, Ringelblume...) mit maximal 1 TL Honig und einigen Tropfen Orangensaft, teelöffelweise



einnehmen. Bei Hungergefühl ist eine Kursemmel (s.u.) erlaubt.

Bitte konzentrieren Sie sich beim Essen voll auf das Kauen und Einspeicheln, jeder Bissen soll 50 Mal gekaut werden! Verzichten Sie auf Zeitung, Fernseher, Radio oder andere Ablenkungen beim Essen, je besser und konzentrierter sie kauen und einspeicheln, desto besser wirkt die Kur.

Achten Sie darauf, dass Sie zwischen den Mahlzeiten mindestens l Flüssigkeit zu sich nehmen (dünn gebrühte Kräutertees ohne Zugaben, Leitungswasser, stilles Mineralwasser).

Vor dem Schlafengehen nochmals trockenbürsten und heiß-kalt duschen, sowie feuchter Leberwickel.

Verbote während der gesamten Kurdauer

Bohnenkaffee, Zucker und alle Süßigkeiten, Rohkost, besonders Obst, Kompott aber auch Fruchtsäfte; fettes und schwer verdauliches Essen, Vollkornprodukte, Alkohol und Nikotin

Bitte beachten Sie, falls Sie morgens Medikamente (auch Pille!) auf nüchternen Magen einnehmen, dass diese durch die rasche Darmentleerung bei Einnahme von Bitterwasser nicht wirken können. Müssen die Medikamente nüchtern eingenommen werden, darf die Einnahme der Medikamente frühestens 1/2 Std. nach dem Bitterwasser erfolgen. Bitte teilen Sie mir sämtliche Medikamente mit, die Sie zurzeit nehmen.

Leberwickel

Wärmeflasche mit gut warmem Wasser füllen, feuchtes Leinentuch um die Wärmeflasche schlagen und diese zusammen mit einem trockenen Leinentuch für 1/2 Std. auf den rechten Rippenbogen (Lebergegend) legen. Die Temperatur sollte angenehm warm sein, rote marmorierte Flecken auf der Haut, die noch einige Zeit nach der Anwendung zu sehen sind, weisen auf zu hohe Temperatur hin. Leberwickel sollten nicht während der Menstruation durchgeführt werden, da die Blutung verstärkt werden