

aus: Rauch u.a., Milde Ableitungsdiät für Beruf und Alltag (ISBN 9783432100159) © 2017 Trias Verlag



Die Milde Ableitungsdiät – Überblick

Die MAD beruht auf den Grundsätzen der F.-X.-Mayr-Therapie. Die in diesem Buch vorgestellte einfache Form bietet einen idealen Einstieg in diese spezielle Kurform.

aus: Rauch u.a., Milde Ableitungsdiät für Beruf und Alltag (ISBN 9783432100159) © 2017 Trias Verlag

Die Milde Ableitungsdiät – der ideale Einstieg

Die Milde Ableitungsdiät hat sich bei Millionen von F.-X.-Mayr-Freunden als hochwirksame Heilkost bewährt. Vitalität und Gesundheit werden verbessert, der Organismus gereinigt und entgiftet.

Für wen ist die Milde Ableitungsdiät geeignet?

Die MAD ist geschaffen für alle Menschen – von Klein bis Groß, von Jung bis Alt. Sie geht bei der überwiegenden Mehrzahl aller Regenerationsbedürftigen, Stoffwechsel- und Risikobelasteten mit bald spürbarer Erleichterung, Entlastung und grundlegender Besserung einher. Sie dient aber auch allen noch gesunden, aber gestressten Personen zur Vorbeugung und für ein besseres Befinden und ebnet den Übergang in eine gesunde, neu orientierte Dauerkost (siehe dazu *F.X. Mayr: die gesunde Ernährung nach der Kur.* Peter Mayr, TRIAS Verlag).

Besonders wichtig ist die Milde Ableitungsdiät für Menschen, die im harten Berufsleben stehen und sich zu selten Urlaub gönnen oder gar eine Kur zugestehen. Deshalb sollten sie rechtzeitig etwas wirklich Gutes für ihre Gesundheit unternehmen, um Herzinfarkt oder anderen schwerwiegenden Erkrankungen vorzubeugen. Wenn Sie die Kur zu zweit machen, dann ist es noch motivierender, weil Sie die positiv ersichtlichen Veränderungen der Regeneration von innen und außen gegenseitig beobachten und feststellen können. Das wird Sie dazu animieren, sich in Zukunft mehr mit der Ernährung und ihren Auswirkungen auseinanderzusetzen.

aus: Rauch u.a., Milde Ableitungsdiät für Beruf und Alltag (ISBN 9783432100159) © 2017 Trias Verlag

Brauchen Sie eine Ableitungskur?

Fühlen Sie sich seit einiger Zeit nicht mehr wohl? Leiden Sie an Beschwerden oder Krankheiten? Oder fühlen Sie sich relativ gesund und wollen nur »vorsorglich« Ihren Körper entgiften?

Mit der folgenden Symptomliste können Sie sich selbst ein Bild machen, ob und wie sehr Sie eine Milde Ableitungskur benötigen. Welche Beschwerden erkennen Sie bei sich? Bereits eine Übereinstimmung ist ein Hinweis darauf, dass Sie eine Milde Ableitungskur benötigen. Bei mehr als einer Übereinstimmung ist sie sogar dringend erforderlich.

Körperliche Beschwerden:

- Verdauungsstörungen aller Art wie Verstopfung, Durchfallneigung, Blähungen, Völlegefühl, Sodbrennen, Magen, Leber- und Gallebeschwerden
- Übergewicht und alle damit zusammenhängenden Risikofaktoren wie erhöhte Blut- und Leberwerte, Bluthochdruck, Herzbeschwerden
- Störungen des Bewegungs- und Halteapparates wie Wirbelsäulenbeschwerden, Probleme mit den Bandscheiben, Verspannungen, eingeschränkte Beweglichkeit, Nackenschmerzen, Kreuzschmerzen
- Stoffwechselstörungen wie Diabetes mellitus, Gicht, Fettstoffwechselstörungen, erhöhtes Cholesterin
- Asthma bronchiale
- Verschlackungszeichen wie Mund- und Körpergeruch, belegte Zunge, unreine Haut, Weichteilrheuma, Cellulitis, rheumatische Ablagerungsprozesse
- Störungen des Immunsystems wie Infektanfälligkeit und Regenerationsschwäche
- hormonelle Störungen wie Regelbeschwerden, Wechseljahrsbeschwerden, Unfruchtbarkeit
- vegetative und psychosomatische Störungen wie Stimmungsschwankungen, Müdigkeit, Erschöpfungszustände, Leis-

aus: Rauch u.a., Milde Ableitungsdiät für Beruf und Alltag (ISBN 9783432100159) © 2017 Trias Verlag

tungsabfall, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Migräne
- vorzeitige Alterungsprozesse
- Alkohol-, Nikotin- und Medikamentenmissbrauch

Suchen Sie sich nach Möglichkeit einen Arzt, der sowohl schulmedizinisch als auch in der Diagnostik und Therapie nach F. X. Mayr ausgebildet ist. Er wird Ihnen eine Milde Ableitungskur verordnen, die Ihrem individuellen Gesundheitszustand entspricht. Seine begleitende Behandlung und Betreuung wird Ihnen den Weg zurück zu Wohlbefinden und Gesundheit weisen.

Was bewirkt die Milde Ableitungsdiät?

Als die mildeste Variante einer Heilfasten- und Diätkur im Sinne F. X. Mayrs sorgt die Milde Ableitungskur für Schonung, Entlastung und Regeneration aller Verdauungsorgane. Die Rezepte im Kurprogramm sind geprägt von Monotonie. Sie sind besonders leicht verdaulich, reizarm und fettarm. Alles, was von den üblichen Lebensmitteln erfahrungsgemäß als schwer verdaulich bekannt ist, wird weggelassen. Bei der Zubereitung wird vorerst nahezu ohne Fett gekocht, danach werden hochwertige, kalt gepresste Pflanzenöle verwendet. Auch bei bestehenden Lebensmittelunverträglichkeiten gibt es ausreichend Alternativen.

Schonung

Schonung ist notwendig und heilsam, weil beim heutigen Zivilisationsbürger die Verdauungsorgane, insbesondere der Darm, mehr oder weniger funktionsgeschwächt, oft degeneriert und durch die übliche Zivilisationsernährung geschädigt sind. Allen voran zu viel Zucker, zu viel Fett, zu viel Eiweiß. Eine Fehlernährung führt immer zu einer Fehlverdauung!

Reinigung

Außerdem dient die Ableitungskur der Reinigung und Entschlackung des üblicherweise an verschiedenen Stellen verunreinigten Darmkanals, in dem sich oft schon jahrelang Speise- und Kotreste mit zersetzenden Gärungs- und Fäulnisgiften eingelagert haben.

Die Säuberung erfolgt durch die tägliche Darmspülung mit Bitterwässern. Dabei kommt es meist zu missfarbigen Darmausscheidungen und zum Abgang übel

aus: Rauch u.a., Milde Ableitungsdiät für Beruf und Alltag (ISBN 9783432100159) © 2017 Trias Verlag

riechender Schlacken. Verständlich, dass danach ein inneres Reinheits- und Befreiungsgefühl empfunden wird. Schließlich erwacht auch die ermüdete Selbstreinigungskraft des Darmes. Sie ist dann in der Lage, eine neuerliche Verschmutzung der Darminnenwände zu verhindern.

Schulung

Schließlich sorgt die Milde Ableitung auch für Schulung, Wiederertüchtigung und Training der Verdauungsorgane und des darin befindlichen Immunsystems. Alle diese Heilvorgänge verbessern insgesamt grundlegend die Gesundheit des gesamten Organismus.

Heilanzeigen der Milden Ableitungskur

An erster Stelle stehen Vorbeugung und Verhütung von Krankheiten und Leiden. Nach der Entgiftung, Entschlackung und Entsäuerung von Darm, Körpersäften und -geweben durch die Kur folgt eine Verbesserung der Gesamtgesundheit. Damit einher gehen eine Stärkung der Abwehrkraft und des Immunsystems sowie eine Verbesserung bis Heilung der verschiedensten Beschwerden, Zivilisationskrankheiten, Gebrechen und Leiden.

Aufbau der Milden Ableitungsdiät

Die Milde Ableitungsdiät ist auf drei Stufen aufgebaut. Die erste Stufe, die MAD I, besteht aus Speisen, die besonders leicht verdaulich sind. Je besser Sie kauen, desto wirksamer sind die Gerichte und desto länger hält die Sättigung an. Die Dauer der MAD I ist naturgemäß individuell verschieden. Sie hängt vom Gesundheitszustand, Kurverlauf und den Bedürfnissen des Kurenden ab. Während im Schnitt zwei Wochen MAD I schon ausreichen können, werden bei gesundheitlich schwieriger gelagerten Fällen und bei allen Übergewichtigen, Risikopatienten und anderen gerne längere Zeiten in Anspruch genommen.

Die danach folgenden Stufen MAD II und MAD III fordern die Verdauungsleistung stufenweise mehr und mehr. Beide Stufen werden jeweils ein bis zwei Wochen lang durchgeführt. Bei auftauchenden Beschwerden oder Unverträglichkeiten kehren Sie wieder für ein paar Tage zur vorhergehenden Stufe der MAD II oder MAD I zurück, danach tasten Sie sich weiter vor. Sie müssen sich wohl dabei fühlen.

aus: Rauch u.a., Milde Ableitungsdiät für Beruf und Alltag (ISBN 9783432100159) © 2017 Trias Verlag

Wie lange kuren?

Für die ambulante Milde Ableitungskur sollte – je nach Gesundheitszustand – eine etwas längere Dauer von etwa vier bis fünf (bis zu sechs oder mehr) Wochen eingeplant werden. Im Laufe der Zeit fällt die Kur immer leichter, sodass es den meisten Teilnehmern auf zwei bis drei Wochen mehr oder weniger gar nicht mehr ankommt.

Die optimale Dauer der Gesamtkur ist nur individuell zu bestimmen. Im Allgemeinen gilt die Regel: Je strenger die Diät, desto intensiver und schneller laufen Reinigungs- und Entschlackungsvorgänge ab. Heilende Regenerationen benötigen jedoch immer eine Mindestdauer von drei Wochen. Der »innere« Arzt des Menschen lässt sich nicht zeitlich bedrängen.

Der MAD III kommt eine Sonderrolle zu. Sie ist für den Dauererfolg der Kur von tragender Bedeutung. Oft kann schon während der MAD III ein langsamer Übergang in eine neu orientierte, gesunde Ernährungsweise vorgenommen werden (siehe dazu *F.X. Mayr: die gesunde Ernährung nach der Kur.* P. Mayr, TRIAS Verlag und *F.X. Mayr für zu Hause.* P. Mayr, M. Mayr, Südwest Verlag).

Der Rückfall in den »alten Schlendrian«, der zuvor schon die Gesundheit mehr oder weniger belastet bis untergraben hat, soll vermieden werden. Stattdessen besteht Ihre Aufgabe darin, die künftige Speisenauswahl, die Küchentechnik, die Kostzusammenstellung nach dem Säure-Basen-Prinzip und die gesamte Ernährungsweise gezielt gesundheitsfördernd zu gestalten.

Die Mehrzahl der Kurenden wiederholt dann gerne nach ein bis zwei Jahren diese Kur, einfach weil sie so gut getan, mehr Wohlbefinden, Lebensfreude und Schaffenskraft gebracht hat und weil sie wissen, dass man auf dem bisher Erreichten weiter aufbauen kann und die Wiederholung leichter ist als die Kur-»Premiere«.

Im Rezeptteil finden Sie zum Großteil auch für Vegetarier zahlreiche Basisrezepte wie Brotaufstriche, Öl-Quark-Speisen, pürierte Gemüse-Basensuppen, die wichtigsten Getreidegerichte, Kartoffel-, Mais-, Reis- und viele einfache Gemüsegerichte sowie Fisch- und Fleischspeisen und vieles anderes mehr. Diese Grundrezepte beginnen mit der MAD Stufe I. Jedes dieser Rezepte kann entsprechend der nächsten Stufe MAD II und MAD III geringfügig abgeändert werden. Trotz-

aus: Rauch u.a., Milde Ableitungsdiät für Beruf und Alltag (ISBN 9783432100159) © 2017 Trias Verlag

dem bleiben die Basisrezepte im Sinne der Monotonie immer auf der gleichen Grundlage. Diese Variationen sind systematisch nach den ihnen entsprechenden MAD-Stufen aufgebaut und im Buch entsprechend gekennzeichnet.

Die Rezepte der MAD bestehen aus saisonal natürlichen, heimischen Lebensmitteln und entsprechen den Gewohnheiten und Bedürfnissen unserer Zeit. Die Speisen der MAD werden ohne Fertigprodukte, ohne Chemie, ohne Glutamat, Aroma und Geschmacksverstärker hergestellt und sorgen dafür, dass die wertvollen Inhaltsstoffe der Lebensmittel ausreichend erhalten bleiben. Nach dem Einkauf der wertvollen Lebensmittel wird eine sehr vereinfachte Küchentechnik angewendet, die sozusagen das kleine Einmaleins für eine neue Küchenpraxis mit maximaler Werterhaltung der lebenswichtigen Inhaltsstoffe darstellt. Zum Zubereiten reichen notfalls eine Kochplatte und ein Kochtopf oder eine Wokpfanne.

Das Erlernen dieser einfachen Küchentechnik zur Milden Ableitungsdiät liefert zusammen mit den dargestellten Richtlinien zur Esskultur eine solide Basis für eine dauerhafte Ernährungsumstellung. Beides hilft, das Ernährungsverhalten – vom bewussten Einkauf über eine werterhaltende Küchenpraxis bis hin zur Ausscheidung am »stillen Örtchen« – im Sinne echter Gesundheitspflege optimal zu gestalten.

Wichtig

Das Langzeitziel aller Fasten- und Ableitungskuren ist nicht nur die bestmögliche Entschlackung und Regeneration des Menschen, sondern auch der Übergang in eine gesündere, neu orientierte Ernährungsweise.

Richtlinien für die Milde Ableitungsdiät

Die erste und wichtigste Richtlinie heißt: Schonung und Entlastung der Verdauungsorgane. Je weniger Sie Ihre Verdauungsorgane während dieser Kur belasten, desto eher können sich diese erholen, Kraft gewinnen und gesunden. Sie werden sich dann Schritt für Schritt von abgelagerten Schadstoffen und giftigen Rückständen befreien und Ihren Organismus sanft und heilsam erneuern. Hierbei

aus: Rauch u.a., Milde Ableitungsdiät für Beruf und Alltag (ISBN 9783432100159) © 2017 Trias Verlag

Ihr regelmäßiges Tagesprogramm während der Kur

Hier finden Sie das Wichtigste für die Ableitungskur. So kann Ihr Tagesablauf während der Kur aussehen:

- Darmreinigung: Nehmen Sie morgens nüchtern ¼ Liter warmes Wasser mit einem gestrichenen Teelöffel Bittersalz und 1 Teelöffel Basenpulver ein.
- Machen Sie anschließend Bewegungsübungen und duschen Sie danach heiß und auch kurz kalt.
- Nehmen Sie frühestens ½–¾ Stunde nach Trinken des Bittersalzes das Frühstück der MAD ein. Trainieren Sie dabei die Esskultur.
- Falls möglich, machen Sie vor dem Mittagessen eine Entspannungspause. Noch besser: Legen Sie sich zumindest nach der Arbeit mit einer heißen Wärmflasche auf dem Bauch eine halbe Stunde (oder auch länger) hin.
- Nehmen Sie das Ihnen empfohlene Mittagessen der MAD erst fünf Stunden nach dem Frühstück ein. Denken Sie dabei wieder an die Esskultur!
- Abends nur den empfohlenen Kräutertee (evtl. mit einem Teelöffel Honig und etwas Orangensaft) löffelweise (!) einnehmen. Dazu bei Bedarf eine Kursemmel oder einen Dinkelfladen »zelebrieren«.

Das trinken Sie während der Kur Tagsüber sollten je nach Körpergewicht 2–4 Liter gutes Trinkwasser, stilles Mineralwasser und dünn gebrühter Kräutertee getrunken werden – zur Ausleitung der Giftstoffe über Nieren und Haut.

aus: Rauch u.a., Milde Ableitungsdiät für Beruf und Alltag (ISBN 9783432100159) © 2017 Trias Verlag



Zusätzliche Maßnahmen

- früh schlafen gehen
- feuchte Wärme auf dem Bauch beim Schlafen (Wärmflasche)
- Wechselduschen vor dem Schlafengehen: warm und kalt zweimal im Wechsel; warm beginnen, kalt enden
- Vermeidung von Stress aller Art

Was Sie meiden sollten

- Rohkost in jeder Form (Obst, Gemüse, Obstkonserven, Kompott, Fruchtsäfte, rohes Gemüse und Säfte, alle Salate)
- zellulosereiche Kost (dunkle Brote, Vollkornbrote, frische Hefebrote, Vollkorngerichte, schwer verdauliches Gemüse wie Kraut, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch).
- fettreiche Speisen (Schweinefleisch und -produkte, Würste, Mehlschwitze, Gebackenes, gehärtete raffinierte Fette und Öle)
- Zucker und Süßigkeiten in jeder Form
- Bohnenkaffee, Cola, Limonade, Alkohol
- Übermüdung, Überforderung und Stressbelastung
- spätes Schlafengehen
- Medikamente (Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt, auf welche Medikamente während der Kur verzichtet werden kann.)
- Nikotin

aus: Rauch u.a., Milde Ableitungsdiät für Beruf und Alltag (ISBN 9783432100159) © 2017 Trias Verlag