

El arte de comer

(Según la propuesta médica del Dr. F.X. Mayr)

Dra. Cecilia Miranda

Especialista en Clínica Médica, en Terapia Mayr y Medicina Natural

THE ART OF EATING (ACCORDING TO THE MEDICAL PROPOSITION OF DR. F.X.MAYR). MIRENDA, C.

Key words: Diet. Mayr. Bowel. Toxemia.

English abstract: When Dr Mayr spoke of the "Introduction to Care" for the therapy named after him he stressed the importance of diet as a factor of rest for our digestive and psychophysical system. Here we describe a few guidelines according to his school of medicine and its development in the Mayr International Society of Doctors based in Austria.

Palabras clave: Dieta. Mayr. Intestinos. Toxemia.

Resumen: Al hablar del "Principio de Cuidado", para la terapia que lleva su nombre, el Dr. Mayr hizo hincapié en la dieta como factor de reposo de nuestro sistema digestivo y psicofísico. A continuación, describimos algunas pautas según su escuela de medicina y el desarrollo de la misma dentro de la Sociedad Internacional de Médicos Mayr con sede en Austria.

258

*"Maestro, cómo hace Ud.
para hacer esculturas tan
hermosas de las piedras?...
Saco lo que sobra."*

Miguel Ángel.

Cuando los pacientes realizan una cura Mayr tanto en el consultorio como con internación siempre está la pregunta qué comemos y lo más importante es cuándo comemos y cómo comemos. Para esto el Dr. F. X. Mayr suministró respuestas para recuperar y mantener el estado de salud según su escuela de medicina, experimentando, varios años después, los resultados de la misma.

Aquí presento algunas sugerencias para quienes han realizado una cura o terapia Mayr y deben seguir manteniendo el estado de salud o para aquellos que desean mejorar su calidad de vida desde la cultura del comer.

Los fundamentos de la dieta según el Dr. Mayr

¿Cuáles serían los fundamentos para una "dieta de cuidado" que sea capaz de depurar y de re-tonificar nuestro sistema intestinal? (Schonung, Sauberung, Schulung)

Cuando un intestino está muy inflamado, cuando padece un gran agotamiento general, cuando presenta trastornos articulares o cualquier otro síntoma que nos hace sentir "medio enfermos", es importante disminuir considerablemente la cantidad y frecuencia de los alimentos y mejorar la calidad de los mismos.

Para el Dr. Mayr, era sustancial respetar el ritmo biológico de la naturaleza, el así llamado ritmo circadiano el cual nos revela que ya al amanecer nuestro sistema

neurovegetativo está en plena función y todas nuestras hormonas se encuentran con 100% de actividad. A las primeras horas de la tarde -horario que cambia según la época del año-, así como el sol declina también nuestro ritmo biológico quiere "irse a descansar" disminuyendo su actividad hasta en un 50%. De ahí que todo lo que comamos al atardecer y a altas horas de la noche permanezca doble o triple tiempo en nuestro sistema digestivo, aumentando la fermentación y putrefacción intestinal y provocando, a su vez, alcohol y toxinas endógenas*.

Las toxinas provenientes de la fermentación de los hidratos de carbono, frutas y verduras, dulces, dan como resultado alcoholes endógenos tales como metanol, butano, indoles, propano. Las que provienen de la putrefacción de las proteínas, resultan aminas biógenas. Tanto las dis-

Correspondencia:
Cecilia Miranda
Diez 487, 10° P-A
1900 La Plata. Buenos Aires
(Argentina)
cmiranda@mayrkurweb.com

*Son aquellas toxinas que se producen por fermentación y putrefacción de distintos alimentos o por mal funcionamiento digestivo que llegan a la sangre atacando determinados órganos.

pepsias fermentativas como putrefactivas se van a ver incrementadas si los alimentos los ingerimos por la noche y cuanto más tarde peor.

Muchas veces no sabemos qué nos pasa por la mañana cuando nos sentimos cansados, nos cuesta "despegarnos" de la almohada, con poca energía vital, deprimidos o malhumorados, mal aliento, gases y distensión abdominal que durante la noche molestaron hasta llegar a dificultar la respiración.

Quizás nuestro cónyuge o los hijos se quejan de que nuestros "ronquidos" los despiertan.

¿Sólo preocupaciones? Puede ser, pero mucho más. ¡¡toxinas!!

Aunque parezca mentira lo que hemos ingerido con tanta alegría y hasta altas horas de la noche nos juega una mala pasada.

La dieta de cuidado

Para lograr este tipo de dieta, es importante el reposo del sistema digestivo, disminuyendo la cantidad, frecuencia y consistencia de los alimentos. Además, es necesario hacerlos digeribles con una muy buena concentración en la masticación y ensalivación de los mismos.

Lo mejor, lo más rápido e ideal es el Ayuno (tan recomendado para la purificación espiritual en todas las religiones de todos los tiempos), pero éste debe realizarse con estricto control médico y a través de una internación.

Hablando de un "Ayuno sin ayunar" el Dr. F.X. Mayr desarrolló la dieta de leche y panecillo ante la realidad de exigencia de los pacientes que ya no pueden llevar a cabo un ayuno propiamente dicho. Ahora bien, para aquellos que no logran seguirla, es recomendable una dieta liviana

y monotónica (DSU según el Dr. Rauch: Dieta Suave de Derivación). Ésta, y realizándola en un tiempo más prolongado, permite que se pueda regenerar igualmente el sistema intestinal. Es como escalar una montaña, el camino más empinado será el más rápido y corto: el Ayuno. Ahí es importante la capacidad del médico Mayr para hacer de ésta una cura personal según el Diagnóstico de Salud que fue evaluado con anterioridad. El médico Mayr acompaña este "escalar" del paciente, verdadero protagonista y hacedor de la terapia, en la medida en que todo paciente deviene al mismo tiempo su propio médico, es decir, en médico de sí mismo. Cuando el Dr. Kojer daba sus conferencias no se cansaba en afirmar: "¡Uds. mismos se curan! ¡No me agradezcan a mí, yo sólo acompaño el camino, pero el camino de la curación lo hacen Uds.!"

La regeneración intestinal

Hay que permitir que el sistema intestinal se regenere para que cada célula de nuestro organismo se reoxigene y recupere desde allí a todo el organismo. Recordemos que para el Dr. Mayr el intestino es la "Raíz del hombre-planta" (esto significa que hay una analogía en el mundo natural entre raíz e intestino, no nos olvidemos que en anatomía se llama raíz del mesenterio al paquete vásculo-nervioso que nutre las asas intestinales vinculándolas entre sí y todo el organismo, además por las vellosidades intestinales se absorben los nutrientes de los alimentos y hay estudios que muestran que si midiéramos la superficie intestinal sería de alrededor de 200 metros cuadrados -esto lo plantea el Dr. Von Rosen - pensemos entonces qué importante es que esa mucosa que recubre las vellosidades esté depurada para lograr una óptima absorción). Bien sabemos que

cuando las raíces están sanas, el árbol muestra su hermoso y fresco follaje y su vitalidad.

El Dr. Ernst Kojer (1915-2002) siempre recomendaba (gracias a su íntimo contacto con su gran maestro el Dr. Mayr) ser simples en la combinación de los alimentos. Se sugiere comenzar cada ingesta con lo de difícil digestión, los crudos siempre primero. Frutas al comienzo del desayuno y ensaladas al del almuerzo dejando una pausa considerable de por lo menos 5 horas entre ambas comidas. Ya que la próxima ingesta cuando llegue al sistema digestivo tendrá que ser recibida en un estómago totalmente vacío para que pueda digerirse bien y no fermentar.

Por la noche, nada crudo por las razones que antes hemos explicado. Escasa cantidad de algo proteico o verdura cocida, y lo más temprano posible. Ideal sólo líquidos ya que nuestro organismo también quiere reposar y no desea que lo hagamos trabajar tanto cuando su ritmo biológico ha disminuido a la mitad. Pero esto es un training que requiere tiempo y cuando uno ha comenzado a caminar ya es algo ¿verdad? Aunque si respetamos estas sencillas pero claves leyes naturales no sería tan importante qué se come sino cuándo y cómo.

Acerca de la cantidad de comida

¿Qué sucede con la cantidad? Si uno mastica bien ya va estimulando el centro de la saciedad y no necesita medir tanto las cantidades sino la frecuencia de la ingesta.

Mi experiencia es que cuando la dejamos libre, ya hay un efecto de estrés menor en el paciente y se va autorregulando sola. Al igual que olvidarse un poco de la balanza. Naturalmente para alguien que está con ayuno e internado el control del peso

Por la noche,
nada crudo.
Escasa cantidad
de algo proteico,
y lo más
temprano
posible

* * Son toxinas de putrefacción provenientes de los aminoácidos esenciales que, con la reacción de indican o xantoproteínas, son observables en las heces.

La cura o terapia
Mayr es
un verdadero
método
de regeneración
integral
de cuerpo,
alma
y espíritu

es obligatorio pues puede haber grandes pérdidas de líquidos y minerales con ello. En el consultorio todo es más liviano y también los pacientes se sienten "aliviados" cuando no los controlamos tanto. Si hacen bien los "deberes" el éxito está asegurado y comienza un tiempo de verdadero cambio integral. Hay aumento en la confianza y autoestima que muchas veces se veía disminuida por tantos intentos nulos para querer recuperarse.

Así la cura o terapia Mayr es un verdadero método de regeneración integral de cuerpo, alma y espíritu, con una nueva actitud ante la vida y sus exigencias.

Acerca de la combinación de alimentos

¿Cómo combinar los alimentos? Hace algunos años en Europa, especialmente Alemania y Austria, se co-

menzó a hablar de la Terapia Alcalina, puesto que los estados de acidosis latente (Friedrich Sander 1953, Dra. Renate Collier 1974, Dr. Rauch y Dr. Wörtlsischeck 1991, posteriormente apoyando esta teoría desde la Sociedad de Médicos Mayr) eran los que anticipaban las enfermedades más temibles: infarto de miocardio, osteoporosis, cáncer, insuficiencia cerebral, hemiplejías, asma bronquial, diabetes mellitus, hipertensión, angina de pecho. Otras como reumatismo de partes blandas, fibromiositis (como acidosis local), migrañas y crisis jaquecosas, enfermedades de la piel, caída del cabello, trastornos psicósomáticos, melancolía, depresión, neurodistonía vegetativa. Enfermedades de la gravidez, trastornos circulatorios, enfermedades dentales, serían las que prepararían o avisarían esos estados de acidosis y se podría prever y mejorar los mismos.

Lo ideal sería una relación entre alimentos ácidos y alcalinos en una proporción de

20% y 80% respectivamente. En estos datos habría una cierta protección para evitar que se consuman las reservas del organismo en pos de equilibrar "los robos" que causan nuestra mala digestión y alimentación.

Además el Dr. F.X. Mayr afirmaba que un abdomen inflamado era una "fuente de ácidos". Comprensible ya que las toxinas que se acumulan son alcoholes endógenos y aminos biógenas provenientes de las dispepsias fermentativas y putrefactivas (Tabla 1).

Acerca de la terapia Alcalina

Si pensamos que sólo alimentándonos bien alcanzamos la salud, hemos comenzado un camino pero no hemos llegado a la meta, ya que hay varios factores que se conjugan para recuperar el estado de salud según Mayr.

Tabla 1.

Alimentos ácidos por su oferta:

Carnes de ave, pescado, vaca, silvestres.
Quesos. Huevos. Espárragos. Nueces, repollo colorado, Arvejas, mostaza, vinagre.
Café, alcohol, especialmente licor, bebidas gaseosas
Champagne o espumantes, en menor escala la cerveza.

Alimentos ácidos a través de "robar bases":

Fabricados con azúcar: dulces, confituras, chocolate, helados.
Granos: harina blanca, y productos elaborados con ella, masas, tortas, pastas, fideos.
También harinas y arroz integrales Los menos ácidos son maíz, avena.
Grasas y aceites sólo en casos duramente refinados.
Margarina o aceites para ensaladas de baja calidad.
Alimentos industrializados, conservados, esterilizados.
Frutas ácidas: citrus, tes de frutas, jugos de fruta.

Alimentos alcalinos por su oferta:

Papas, especialmente las cocidas con cáscara. No las fritas.
Leche, crema.
Verduras de hoja, de raíz (todo lo que crece bajo la tierra es especialmente alcalino).
Zapallo, coliflor, cebolla, ajo, soja, aceitunas, ají, sopas de verduras.
Frutas: sólo cuando están maduras y no tienen sabor ácido. Manzanas, melones, peras, duraznos, bananas, frutillas, Frutas secas como las pasas de uva, higos.
Almendras.
Hierbas para condimentar como romero, perejil, salvia, orégano
Hongos, melasa, lecitina.
Agua mineral con poco gas.
Tés que no tienen sabor ácido, té negro en poca cantidad.

Alimentos que están en equilibrio ácido-base:

Agua, grasas y aceites fríos, buena manteca, cebada, repollo fermentado.
El 80% de los alimentos de nuestra dieta deben ser alcalinos y/o neutros y el 20% ácidos.

Sigamos recorriendo el ritmo biológico-circadiano: hay etapas de actividad y de reposo. Eso también nos incumbe a nosotros.

Hay una causa muy importante de aporte de ácidos y se llama estrés. Lo podemos colorear de rojo, inflamación, fiebre, nerviosismo, ropas sintéticas, ya tenemos un conjunto de "facilitadores" para consumir el calcio de nuestros huesos por más que hayamos comido un rico puré de papas...

Pero una ayuda importante también es que si en lugar del estrés nos tomamos unas pausas creadoras para meditar y reposar en contacto con la naturaleza, aire puro, buenas compañías, trabajo creativo, serenidad, optimismo, actividad física, lo coloreamos de azul, seda, algodón y abundante ingesta de agua, vamos a tener más reservas alcalinas.

En alemán hay un dicho cuando se está enojado o malhumorado que es muy gráfico: "Ich bin sauer!" ("¡Estoy ácido! ¡Y así es!").

Cuando realizamos una cura o terapia Mayr especialmente en las internaciones uno va a descansar bien temprano ayudando a la regeneración celular. Uno viene tan agotado que, además del reposo del sistema digestivo, es necesario descansar el sistema psicofísico. Cada célula está agotada y por ende funcionando en menos. Tener tiempo -ese oro- que se compra en la propia joyería y que tantos desean robar. Una etapa de parar para recomenzar.

Al día hay que despertarlo con actividad física aunque sea una caminata al aire libre. Y regalarse espacios propios para escuchar el médico interior que cada uno posee.

El organismo se tonifica día a día con un ritmo más sano y natural.

Así como el sol sale cada día para cada día, recibimos las fuerzas de 24 horas por vez. En un proceso de regeneración integral según F. X. Mayr el recuperar sanos hábitos es un inmenso logro ya que al repetir actitudes las vamos generando hasta que se internalizan con la recuperación general.

Referencias bibliográficas

Freiherr von Rosen, Jürgen. Stufenplan für die Behandlung chronischer Krankheiten. Haug, 1993;283

Mayr, Franx X. Dr. Schönheit und Verdauung. Verlag Neues Leben 1975;175.

Miranda, Cecilia. Edit. La depuración intestinal según el Dr. F.X.Mayr. Erich Rauch. Editora-CME, 1997;109

Sander, Friedrich. Der Säure-Basenhaushalt des menschlichen Organismus. Hippokrates. 1953-1985;156.

Sander, Friedrich. Durch Entsäuerung zur seelischer und körperlicher Gesundheit. Oetinger- Papendorf. 1985, pp. 130.

Werner, Bodo. Dr. Med. Erfolgsrezept Mayr-Kur. ORF, 2000;208.

Worlitschek Michael. Praxis des Säure-Basen-Haushaltes. Haug, 1991;116.

Apuntes y conferencias del Dr. Ernst Kojer (1915-2002)

Apuntes y conferencias de la Dra. Renate Collier (1915-2001).

Nature's Plus® The Energy Supplements®

VITAMINAS,
MINERALES,
AMINOACIDOS,
ENZIMAS,...



DE VENTA EN CENTROS DIETÉTICOS, FARMACIAS Y PARAFARMACIAS ESPECIALIZADAS.

Distribuido por: NATUR*IMPORT Calders 182-184, 08203 Sabadell
Teléfono de información al cliente 93 712 38 70 / Fax 93 711 40 35 / naturimport@naturimport.es