

Obsah

Předmluva	6
Úvod	9
Nový pohled na zdraví a nemoc	15
Trocha historie:	
Boerhaave – Semmelweiss – Mayr	15
Kdy a jak začíná nemoc	19
Trávicí ústrojí – kořen člověka	22
Střevní nedostatečnost ohrožuje zdraví	24
Vytváření jedů při rozkládání potravy	29
Vznik dysbiózy (nefyziologické osídlení bakteriemi)	31
Nemoci v oblasti trávicího ústrojí	32
Zamoření odpadními látkami a překyselení organismu	32
Zhoršení výživy všech buněk organismu	34
Působení na člověka obecně s ohledem na duševní síly	34
Chabost střev způsobuje ošklivost	35
Držení těla	35
Pleť	40
Chabost střev vede k předčasnému stárnutí	44
Léčba podle Dr. F. X. Mayra	48
Individuální metoda	48
Léčebný čajový púst podle Mayra	49
Základní program všech kúr podle F. X. Mayra	53
Odlehčující a očištná kúra s mléčnou dietou (mléčno–zemlová kúra podle F. X. Mayra)	54
Odlehčení jako léčebný princip	56
Mléko	57
Dietní zeměle	59
Jak správně jíst	61
Kultura pití	63
Bylinný čaj	64
Co dělat při hladu a žízni	65
Všeobecné odlehčení	66
Léčebný princip očisty	67
Klyzma jako podpůrný prostředek	70

Odkyselení	72
Léčebný princip cvičení	73
Odlehčující a očištná kúra s rozšířenou mléčnou dietou	77
Odlehčující a očištná kúra s mírně projímací dietou (Mírně projímací kúra)	77
Průběh léčby	79
Obecně	79
Krize	80
Objektivní kritéria uzdravování	82
Další charakteristické případy	84
Trávení a psychika	90
Drazí bližní	92
Zdravější rodiče – zdravější děti	95
Vitaminy, minerály a další životně důležité látky	95
Zásobování minerály a stopovými prvky	97
Překyselení a boj proti němu	99
Léčebný princip substitute	100
O závislosti na práscích	101
Ukončení léčebné kúry a její opakování	102
Opakování léčebné kúry	103
Nebezpečí aplikací svépomocí	104
Pro koho je Mayrova kúra obzvláště vhodná?	105
Nejčastější otázky	108
Zdravější životospáva	112
O správné výživě	112
Smysly jako „vybírači potravy“	113
Obranné reflexy trávicího ústrojí jako „regulátory přijímání potravy“	114
Jak jíst?	116
Zásady správného jedení	117
Kolik jíst?	118
Kdy a jak často jíst?	119
Co jíst?	122
Všeobecná pravidla zdraví	125
Od zítřka zdravěji	129
O autorovi	131
Obsah	132