Rauch / Mayr
Die neue Milde Ableitungsdiät nach F.X. Mayr

Extrait du livre

Die neue Milde Ableitungsdiät nach F.X. Mayr
de Rauch / Mayr
Éditeur : MVS Medizinverlage Stuttgart

http://www.editions-narayana.fr/b18359

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Liebe Leserin, lieber Leser,

Mayr-Kuren haben Tradition. Der österreichische Arzt Dr. med. Franz Xaver Mayr (1875 – 1965) entwickelte die nach ihm benannte Diagnostik- und Therapiemethode, denn er erkannte früh, dass die Darmgesundheit entscheidend für die Gesamtgesundheit und das Wohlbefinden ist. Dr. med. Erich Rauch (1922 – 2003) wurde sein Schüler, entwickelte die Methode weiter und machte sie durch zahlreiche Bücher bekannt. Dieses Wissen hat nichts an Brisanz eingebüßt. Im Gegenteil, im Zeitalter von Fastfood und Fertigprodukten auf der einen sowie Rohkost und Vollkorn auf der anderen Seite bleibt unser Darm auf der Strecke. Es gab wohl noch nie so viele Menschen wie heute, die durch falsche und Überernährung unter Verdauungsschwäche, Verschlackung und Übersäuerung mit allen Folgebeschwerden und -erkrankungen leiden.

Eine Mayr-Diät ist da die reine Wohltat für den malträtierten Darm: Endlich erhält er genau das und nur so viel, wie er tatsächlich verarbeiten kann. Es gibt verschiedene Abstufungen von Mayr-Kuren. Sie dienen alle der Schonung und Regeneration des Verdauungstraktes sowie der Stärkung der Verdauungskraft. Das Ziel ist eine gesunde, bedarfsangepasste, vollwertige Ernährung, die der individuellen Verdauungsleistung entspricht. Die Milde Ableitungsdiät (MAD), um die es hier geht, ist die mildeste Mayr-Kurform, die auch problemlos zuhause durchgeführt werden kann. Sie ist für jeden geeignet, der etwas für seine (Darm-)Gesundheit tun möchte, unabhängig davon, ob dies vorbeugend geschieht oder Sie bereits unter Beschwerden leiden. Die MAD kann ebenfalls als Überleitung von einer anderen Mayr-Diät (z. B. Teefasten oder Milch-Semmel-Diät) zur Normalkost dienen.

Dieser Buchklassiker wurde für die 18. Auflage gründlich entschlackt und überarbeitet. Dies haben Peter Mayr, der als Diät-Küchenmeister schon für die 1. Auflage 1978 die Rezepte entwickelte, und für den 2003 verstorbenen Autoren Dr. Erich Rauch sein Sohn Dr. Florian Rauch – ebenfalls Mayr-Arzt – übernommen.

Klagenfurt und Wien, Herbst 2014
Peter Mayr und Florian Rauch

Rauch / Mayr

Die neue Milde Ableitungsdiät nach F.X. Mayr

Die Aufbaukur für Ihren Darm

224 pages, broché
publication 2015

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr