



## Vorbereitung für ein Therapie nach F.X. Mayr

Nehmen Sie sich dafür 1 – 2 Wochen Zeit

### Entschleunigen

**Loslassen – Weglassen, was nicht notwendig ist** – bewusst „off-line“ gehen (Handy, Tablet und Co, „ausgebucht und verplant sein“. **Bewusst sollten Auszeiten im Alltag einplant werden.**

**Alles tun – was „gut-tut“:** Bewegung in der Natur – ein inspirierendes Buch lesen – entspannende Musik hören – ein Basen Bad genießen - oder einfach Nichts tun.

**Achtsamer Umgang mit Emotionen:** Gedanken beobachten, ohne zu bewerten – mehrmals am Tag „innehalten“ - was alltäglich ist bewusst wahrnehmen („Wandern mit allen Sinnen in der Natur“, langes Kauen und Schmecken beim Essen, sich viel Zeit für Körperpflege nehmen) - **„im Moment leben – in dem alles geschieht“** – „wer nicht genießt, ist ungenießbar“.

**Bewusst atmen** – achtsam Einatmen und achtsam „lange Ausatmen“ – dabei können wir unsere Grübel Gedanken „ziehen lassen“.

Zeit einplanen (beim Aufwachen, vor dem Einschlafen) für das „Dankbar“ sein. Sich bewusst machen, dass das „Verzeihen“ die beste Medizin ist.

Die **10 Regeln des guten Schlafes** beachten.

### Ausreichend Trinken zwischen den Mahlzeiten

Stilles Mineralwasser, Kräutertees, basische Brühen.

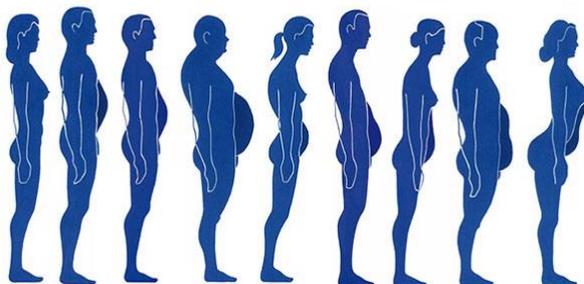
### Ernährungsempfehlungen

Optimal wäre es, die Woche vor der F.X. Mayr Kur vegetarisch zu essen, wenig würzen und salzen. Vermieden werden sollten Alkohol, Nikotin, süße Naschereien. Auch die Esskultur sollte „entspannt“ sein: langsam essen und gut kauen. Nach 15:00 bitte keine Rohkost; zum Essen nichts trinken. Der Kaffeekonsum sollte reduziert werden: 1 Tasse morgens. 3 Tage vor Therapiebeginn keinen Kaffee trinken, um Entzugssymptome bei der Kur (Kopfschmerzen) vorzubeugen.

### Folgende Dinge sollten „griffbereit“ sein

Wärmeflasche, Lieblingsmusik, inspirierende Lektüre, Sportschuhe – und Bekleidung, warme Socken, Thermoskanne, eine Auswahl an Kräutertees.

**FX Mayr-Medizin ist aktueller denn Je. Die Mayr® Prevent - Medizin hat regulierende Wirkung auf zahlreiche Stoffwechselforgänge, den Blutdruck und das Körpergewicht.**



Das Leaky Gut Syndrom, der Reizdarm, die chronische Obstipation, die Fibromyalgie, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Migräne und Spannungskopfschmerz, Rheuma, das degeneratives Wirbelsäulensyndrom und die Neurodermitis sind nur einige dankbare Indikationen.