

# Die Darm-Reinigung<sup>6</sup>

nach Dr. med. F. X. Mayr

Von Medizinalrat Dr. Erich Rauch

Mit 21 Abbildungen und 2 Tabellen

39. Auflage

HAUQ

**Karl F. Haug Verlag • Heidelberg**

# Inhalt

Vorwort zur 3. Auflage. . . . .	7
Vorwort zur 30. Auflage. . . . .	9
Kurze Einführung. . . . .	11

## I. Teil

### Gesundheit und Krankheit - einmal anders gesehen

Ihrer Zeit voraus: Boerhaave - Semmelweis - Mayr. . . . .	17
Wann und wie die Krankheit beginnt. . . . .	21
Der Verdauungsapparat-Wurzel der Pflanze Mensch. . . . .	23
Darmträgheit macht krank. . . . .	25
1. Bildung von Zersetzungsgiften. . . . .	27
2. Entstehung der Dysbiose. . . . .	28
3. Erkrankungen im Bereich des Verdauungsapparates. . . . .	29
4. Verschlackung des Körpers. . . . .	29
5. Verschlechterung der Ernährung aller Körperzellen. . . . .	30
6. Auswirkungen auf den gesamten Menschen im Hinblick auf die höheren Seelenkräfte. . . . .	31
Darmträgheit macht häßlich. . . . .	32
1. Die Körperhaltung. . . . .	32
2. Die Haut. . . . .	37
Darmträgheit macht alt. . . . .	42

## II. Teil

### Gesundung nach Dr. F. X. Mayr

Gesundheitsvorsorge. . . . .	45
Das Heilfasten. . . . .	47
Die Behandlungsformen nach F. X. Mayr. . . . .	49
1. Das Heil-oder Teefasten nach Mayr. . . . .	50
2. Schon- und Säuberungskur mit Milch-Semmel-Diät. . . . .	51
A) Die Schonung. . . . .	53
Die Milch. . . . .	53
Die Kur-Semmel. . . . .	55
Wie man essen muß. . . . .	56
Die Trinkkur. . . . .	58
Der Kräutertee. . . . .	58

Verhalten bei Hunger und Durst . . . . .	59
Allgemeine Schonung. . . . .	60
B) Die Säuberung. . . . .	61
C) Die Schulung. . . . .	64
3. Die Schon- und Säuberungskur mit erweiterter Schonkost . . . . .	67
Der Behandlungsverlauf. . . . .	67
1. Allgemeines. . . . .	67
2. Die Krise. . . . .	68
3. Objektive Kriterien der Gesundung. . . . .	69
4. Charakteristische Fälle. . . . .	71
Psyche und Verdauung. . . . .	74
Unsere lieben Mitmenschen. . . . .	76
Vitamine, Mineralien und andere Vitalstoffe. . . . .	78
Versorgung an Mineralstoffen und Spurenelementen. . . . .	80
Die Übersäuerung. . . . .	80
Von der Medikamentensucht . . . . .	81
Kurabschluß und -Wiederholung. . . . .	83
Die Kurwiederholung. . . . .	84
Gefahren der Selbstbehandlung . . . . .	84

### III. Teil

#### Gesündere Ernährungs- und Lebensweise

Über die richtige Ernährung. . . . .	87
1. Die Wähler der Nahrung. . . . .	88
2. Die Schutzreflexe des Verdauungsapparates als Regler der Nahrungsaufnahme. . . . .	89
Wie soll man essen?. . . . .	91
Merksätze für richtiges Essen. . . . .	92
Wieviel soll man essen?. . . . .	93
Wann und wie oft soll man essen?. . . . .	95
Was soll man essen?. . . . .	97
Allgemeine Gesundheitsregeln. . . . .	100
1. Die Schonung. . . . .	100
2. Die Säuberung. . . . .	101
3. Die Schulung. . . . .	102
Ab morgen gesünder. . . . .	103
Literatur. . . . .	105
Praktische Hinweise. . . . .	109