

Dr. med. Robert M. Bachmann

Wie Sie mit der Milch-Semmel-Kur entschlacken
Noch besser durch Tipps aus der Naturheilkunde
Bessere Darm-Balance in nur 7 Tagen



TRIAS

• An wen richtet sich dieses Buch?	10
• Das kann die Mayr-Kur	13
Warum die Verdauung so wichtig ist	13
» Ernährung und Verdauung: Zwei Paar Stiefel	15
Die drei »S«: Schonung, Säuberung, Schulung	16
» Schonung	17
Säuberung	18
« Schulung	21
* »Esskultur«	22
* Essinstinkt	26
•* Bauchbehandlung	27
Ernährung = Nahrung mal Verdauung	28
Das vegetative Nervensystem	29
Aufgaben der einzelnen Verdauungsabschnitte	30
Verschmutzung und Selbstvergiftung	33
Biorhythmus der Verdauungsorgane	34
* Abführmittel: Nur die zweitbeste Lösung	35
Zunahme des Darmvolumens	39
* Dahin ist der schöne flache Bauch ...	40
Atmung und Darm	40
*• Bauch- und Brustatmung	41
Schonhaltungen	43
* Die Haltungstypen	44
Genießen und Gesundheit	50
Was kann schief laufen?	51
* Krank durch Rohkost?	52

Inhalt

Gärung von Kohlenhydraten und Ballaststoffen	53
Fäulnis durch Eiweißprodukte	54
Arterienverkalkung	55
Harnsäure	56
Milchsäure	57
Säure-Basen-Haushalt	57
Säure-Neutralisation im Körper	58
Säuren- und Basengehalt in der Nahrung	59
Scheingesundheit	61
Krankhaftes Zu viel - Krankhaftes Zu wenig	62
Ein Blick in den Spiegel	63
Krankheiten aus der Sicht Mayrs	66
Entgiftung durch Fasten	67
Verbessern Sie die Sauerstoffversorgung!	67
Förderung des Abtransports	68
Entgiftungswege	69
Die Mayr-ICur konteret	71
Wer darf eine Mayr-Kur machen?	72
<u>^^ ^^ 3 Wer darf die ambulante Milch-Semmel-</u>	
<u>Kur machen?</u>	74
Sichtbare Effekte der Mayr-Kur	75
Heilfasten	76
Entlastung des Darms	78
Umschalten auf Fasten	79
Fasten und Psyche	80
Fasten oder Huneern?	81

Äußere Rahmenbedingungen	82
Die lieben Mitmenschen	83
Kurkrisen	84
Die einzelnen Phasen	85
Darmreinigung	86
* Die Vorkur	88
Jetzt geht es los mit dem Fasten	89
Trinken, trinken, trinken	89
Gewichtsanstieg im Fasten	94
Die »Milch-Semmel-Kur«	95
Was hat es mit dem Brötchen auf sich?	96
Welchen Zweck hat die Milch?	98
¹ Welche Milch ist geeignet?	99
So viel dürfen Sie essen	100
Sind Sie ein Frühstücksmuffel?	100
* »Genussgifte«	101
Alternativen zur Milch-Semmel-Kur	103
Zubereitung der Mahlzeiten	104
* Die Aufbau-Stufen	105
Die milde Ableitungsdiät	106
Ruhepausen gehören dazu!	108
Unterstützen Sie die Entgiftung	109
Angenehm und effektiv: Kneipp-Anwendungen	110
Die Bauchbehandlung	110
Fasten und Bewegung	112
Nach dem Fasten geht es weiter...	114
Der Gewichtsverlauf	116

Inhalt

Fasten bei Unter- oder Idealgewicht	116
Fasten bei Normal- und Übergewicht	117
Trotz allem spannend: der Gewichtsverlust	118
Die Zeit danach	120
Entlastungstage	122
Die Wohlfühl-Anwendungen	125
Unterstützung der Lebertätigkeit	126
Wohltuendes für die Haut	126
Dreiviertelbad	126
«Trockenbürstenmassage	127
•* Sauna	127
Schwung für den Kreislauf	128
¹ Wechseldusche	128
Wechsel-Armbad	129
¹ Wassertreten	130
Für einen erholsamen Schlaf	130
* Warmes Fußbad	130
Lassen Sie die Seele baumeln	131
Autogenes Training	132
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	132
Ergänzende Mineralstoff- und Basenpräparate	134
Ihr j-Tage-Fasten-Programm	137
Vorbereitungen	139
Vorkur (ein Tag)	139
Was Sie für die Kur benötigen	140

1. Tag	141
2. Tag	143
3. Tag	144
4. Tag	147
5- Tag	147
6. Tag (1. Aufbau-tag)	148
7. Tag (2. Aufbau-tag)	149
Wie es nach der Fastenwoche weitergeht	150
« Stufe Vi (Vitalkost 1)	150
» Stufe V2 (Vitalkost 2)	150
Die Kurerfolge langfristig stabilisieren	151
Anhang	153
Wie Sie an eine Kur kommen	153
Adressen, die weiterhelfen	155
Bücher zum Weiterlesen	155
Stichwortverzeichnis	157

