

Dr. Erich Rauch

SĂNĂTATE

PRIN CURĂȚARE INTESTINALĂ

după terapia originală
F.X. Mayr

Cea mai simplă și naturală metodă de purificare a organismului



Traducere din limba germană de
Steliana Huhulescu

Editura Paralela 45

- 7 Prefață la ediția a 44-a
- 8 Prefață la edițiile anterioare
- 10 Scurtă introducere
- 13 **Sănătatea și boala – o nouă perspectivă**
- 14 **Premergători ai timpului lor: Boerhaave, Semmelweis, Mayr**
- 16 Aceste întrebări au fost importante pentru F.X. Mayr
- 16 Diagnosticul sănătății
- 21 **Când și cum debutează boala**
- 22 Primele daune
- 23 Sistemul digestiv – rădăcina plantei umane
- 26 **Digestia lentă îmbolnăvește**
- 26 Ce putem învăța din forma abdomenului
- 29 Posibile tulburări asociate cu lentoarea intestinului subțire
- 30 Formarea toxinelor din descompunere
- 32 Originile disbiozei
- 32 Bolile sistemului digestiv
- 32 Supraîncărcarea corpului cu reziduuri și acizi
- 34 Efectele asupra întregii persoane
- 36 **Lentoarea intestinală urâtește și îmbătrânește**
- 36 Postura
- 40 Pielea
- 43 Lentoarea intestinală îmbătrânește prematur
- 46 **Recuperarea conform planului Mayr**
- 47 **Terapiile Mayr**
- 48 Postul terapeutic sau postul Mayr cu ceaiuri
- 51 Programul general de bază pentru toate curele Mayr
- 52 Cura Mayr cu lapte și chifle (Postul Mayr cu lapte)
- 54 **Primul principiu de vindecare: Pauza**
- 54 Laptele
- 56 Chiftele terapeutice
- 57 Cum să mâncăm
- 58 Cura de băut
- 59 Ceaiul din plante
- 60 Ce facem când ne este foame sau sete
- 61 Menajarea în general
- 62 **Al doilea principiu de vindecare: Curățarea**
- 62 Curățarea intestinului cu soluție de sare Epsom
- 64 Clismele ca suport
- 65 Deacidificarea organismului
- 67 **Al treilea principiu de vindecare: Antrenamentul**
- 67 Tratamentul abdominal manual
- 69 **Alte tipuri de terapii Mayr**

13

Cunoștințele lui F.X. Mayr sunt mai importante astăzi decât oricând, deoarece stilul modern de alimentație face intestinul leneș și corpul, fără vlagă.

62



De principiul vindecării prin curățare țin curățarea blândă a intestinului și dezacidificarea adecvată. Tractul digestiv se regenerează, iar organismul se detoxifică.

- 69 Dieta extinsă cu lapte
- 69 Dieta blândă derivată
- 71 **Cursul și condițiile-cadru ale terapiei Mayr**

PAGINI DESPRE AUTORI



18 **Dr. Franz Xaver Mayr – fondatorul terapiei**



96 **Dr. Erich Rauch a extins și a propagat cura Mayr**

- 71 Criza
- 73 Criterii obiective de recuperare
- 80 Psihicul și digestia
- 82 Semenii noștri dragi
- 83 Părinți mai sănătoși – copiii mai sănătoși
- 84 Vitamine, minerale și alte substanțe vitale
- 87 Principiul terapeutic al substituției
- 88 Dependența de medicamente
- 89 Finalizarea și repetarea curei
- 90 Pericolele autoadministrării curei
- 91 Pentru cine este cura Mayr deosebit de potrivită?
- 93 Cele mai frecvente întrebări despre cura Mayr

100 **O alimentație mai bună și un stil de viață mai sănătos**

- 101 **Despre alimentația corectă**
- 102 Simțurile ca selectori de alimente
- 103 Reflexele de apărare ale sistemului digestiv
- 105 **Reguli de nutriție**
- 105 Cum să mâncăm?
- 106 Cât să mâncăm?
- 108 Când și cât de des ar trebui să mâncăm?
- 110 Ce să mâncăm?
- 113 **Reguli generale pentru sănătate**
- 113 Pauza (odihna)
- 115 Curățarea
- 116 Antrenarea
- 116 De mâine mai sănătos
- 117 Sfaturi practice
- 119 **Bibliografie**

Scurtă introducere

După cum se știe, puterea unui copac nu stă în ramuri sau în crengi, ci în rădăcini. În mod similar, puterea biologică a omului nu provine din brațele sau picioarele lui, ci din organele-rădăcină: organele digestive. Marele medic și cercetător, doctorul F.X. Mayr (1875–1965), a numit aceste organe drept „sistemul-rădăcină al organismului uman“. Acest sistem procesează hrana ingerată, extrage din ea substanțe nutritive vitale cu ajutorul vilozităților sale asemănătoare unor rădăcini și o distribuie apoi în tot corpul. Deoarece elimină și deșeurile, toxinele și „gunoiul“ rezultat din metabolism, are – în cel mai adevărat sens al cuvântului – o importanță fundamentală pentru sănătatea umană în ansamblu.

Este uimitor cât de puțin sunt luate în considerare și utilizate aceste conexiuni în medicina modernă. Acest lucru este valabil și pentru stilul de alimentație din țările dezvoltate, unde hrana este prea îmbelșugată, prea consistentă și prea grea. Prin urmare, mai devreme sau mai târziu, duce inevitabil la o suprasolicitare a organelor digestive.

Mulți se plâng astăzi de probleme cu stomacul, ficatul, vezica biliară sau intestinele, despre deranjamente ale pancreasului sau deficite enzimatice. Alții, dimpotrivă, se plâng de oboseală după mese, senzație de sațietate, balonare abdominală, flatulență, lentoare intestinală, constipație, scaune moi, hemoroizi sau alte simptome nedelicate pe care preferăm să le ignorăm sau să le bagatelizăm cât mai mult posibil. Un lucru greșit!

IMPORTANT Fiecare al doilea cetățean din țările dezvoltate se plânge de probleme digestive sau de alte simptome care au legătură, chiar dacă ei nu știu, cu un sistem digestiv suprasolicitat și, prin urmare, cu o funcționare deficitară a acestuia.

Este meritul istoric al doctorului F.X. Mayr de a fi demonstrat că toate aceste simptome nu trebuie neglijate, întrucât nu sunt „obiceiuri rele“ izolate și de sine stătătoare ale sistemului digestiv, ci sunt mai degrabă semne de avertizare care indică disfuncționalități „încetățenite“ în sistemul-rădăcină al corpului uman. La fel cum o boală a rădăcinilor afectează toată planta (ramuri, frunze, flori și fructe), tot așa orice defecțiune persistentă a sistemului digestiv va afecta, mai devreme sau mai târziu, întregul organism. Pot apărea tot felul de deficiențe posibile din această cauză, de la oboseală cronică, nervozitate și depresie până la factori de risc pentru maladii mult mai grave (infarct, obezitate etc.), acidoză, micoze și alte afecțiuni

organice la care vom face referire în această carte. Adeseori, vinovatul pentru acest disconfort este căutat peste tot în organism, numai în sistemul digestiv nu.

Hipocrate, „părintele medicinei“, a recunoscut în urmă cu două milenii și jumătate rolul-cheie al nutriției și al digestiei pentru sănătate. În țările arabe, aflate în fruntea medicinei în Lumea Veche, în urmă cu un mileniu, încă se mai spune: „Intestinul este părintele tuturor suferințelor.“ Mari medici naturopati au subliniat în mod repetat că „problemele digestive sunt mama tuturor bolilor“.

Cu toate acestea, F.X. Mayr a fost primul care a creat propriul său „diagnostic al sănătății“, care a făcut vizibile, palpabile, măsurabile și verificabile legăturile strânse dintre digestie și sănătatea generală.

IMPORTANT Prin „Diagnosticul sănătății“, se poate confirma descoperirea lui F.X. Mayr potrivit căreia lezarea cronică a intestinului este cea care îmbolnăvește oamenii, urâtându-i și îmbătrânindu-i prematur.

Sănătate prin curățare intestinală oferă un remediu. Este o metodă naturală de prevenție și vindecare, care are la bază unul dintre cele mai vechi remedii ale omenirii: postul și regimul alimentar. În forma sa prezentă, adaptată timpurilor noastre moderne, oferă mai multe stadii, care variază de la postul terapeutic strict până la un regim alimentar bazat pe lapte și până la o dietă blândă cu alimente ușoare. Medicul poate alege întotdeauna acea formă de cură care se potrivește cel mai bine stării, nevoilor și situației fiecărui individ în parte. Acesta este un element crucial care facilitează succesul unei astfel de proceduri de curățare a intestinului și de regenerare a corpului și a sufletului.

În Medicina Tradițională Chineză se spune: „Stomacul este centrul vieții. O sută de boli își au rădăcinile acolo. Vindecarea necesită întotdeauna cooperarea pacientului.“ Despre același lucru a scris și Democrit în 450 î.H.: „Oamenii îi imploră pe zei să le dea sănătate. Ei nu cred că păstrarea sănătății stă în mâinile lor. Lipsa de culpă îi face trădătorii propriei sănătăți.“

Și în cartea străveche de înțelepciune I GING stă scris: „Este ușor să dai vina pe alții atunci când bolile nu se vindecă. Depune toate eforturile pentru a restaura ordinea și începe cu tine.“

Oricine a urmat vreodată calea vindecării prin post sau formele de regim alimentar în conformitate cu principiile lui F.X. Mayr înțelege aceste conexiuni și dă dreptate, atât din proprie experiență, cât și din observarea mediului său, cunoștințelor înregistrate cu 5 700 (!) de ani în urmă în papyrusurile din Egiptul antic: „Cei mai mulți oameni mănâncă prea mult. Ei trăiesc dintr-un sfert din ceea ce consumă, iar medicii – din restul de trei sferturi.“

Este îmbucurător cât de repede marea majoritate a cititorilor acestei cărți, chiar dacă nu au pregătire medicală, pot înțelege și confirma relațiile biologice

prezentate aici. Mult mai dificil este pentru medici, care sunt instruiți în modele de gândire și imaginație complet diferite și complicate. De cele mai multe ori, ei au acces la învățăturile simple și naturale ale lui F.X. Mayr de-abia atunci când fac ei înșiși o cură de curățare intestinală. Tocmai medicii sunt surprinși atunci când trăiesc pe propria piele „senzații“, procese de curățare și reacții despre care nu au auzit niciodată în timpul studiilor universitare. O asemenea persoană înregistrează cu uimire procesele de eliminare și purificare, deseori masive, descrise aici drept realități irefutabile și ajunge, în final, la o fază de consolidare a sănătății în care recunoaște de bunăvoie că metoda curățirii intestinale are cu adevărat efecte vindecătoare atât asupra corpului, cât și asupra sufletului.

Renumitul medic german dr. Freimut Biedermann consemna încă din 1957: „Îl cunosc pe F.X. Mayr din scrierile sale de 5 ani buni, dar sunt suficient de sincer ca să recunosc că i-am înțeles cu adevărat reflecțiile abia după ce am făcut o cură Mayr «pe propria piele». Acum știu că atunci când Mayr spune «detoxificare» sau «purificarea sângelui», acestea nu sunt simple vorbe, ci fapte care pot fi măsurate, învățate, însușite și verificate prin «diagnosticul sănătății» pe care el l-a descoperit.

Înainte, de-abia îmi puteam ascunde un zâmbet atunci când auzeam că cineva vrea să facă o «detoxificare de primăvară sau o cură de purificare a sângelui». Comparația mult prea mecanică cu curățarea unui cuptor plin de zgură putea fi făcută ușor, dar mi se părea prea trasă de păr, sau cel puțin o exprimare neprofesionistă. De la propria cură Mayr pe care am efectuat-o eu însumi, știu din experiența de medic și de pacient că părerile lui Mayr sunt realități pe care până atunci doar cu greu și cu reticență le-am luat în considerare, deoarece păreau să conțină prea multe necunoscute.

Descoperirile lui F.X. Mayr împărtășesc soarta multor descoperiri mărețe: sună prea simplu. Dar, pentru a le înțelege, nu este nevoie doar de o nouă perspectivă, ci și de o revizuire completă a gândirii, de o schimbare de atitudine față de sine și față de procesele digestive din organism.“

Premergători ai timpului lor: Boerhaave, Semmelweis, Mayr

Medici precum Boerhaave, Semmelweis sau Mayr au fost pionieri ai timpului lor, care au recunoscut adevărurile și conexiunile simple dintre patogeneză și menținerea sănătății. După zeci de ani de cercetare, Mayr a stabilit criteriile sănătății, pe care le-a rezumat și intitulat „diagnosticul sănătății“.

Boerhaave. Boerhaave, un medic remarcabil al vremii sale, a murit în 1793. În timpul vieții a promis să lase posterității suma cunoștințelor sale medicale în beneficiul atât al oamenilor sănătoși, cât și al celor suferinzi. După moartea sa, oamenii de știință din întreaga lume s-au strâns pentru a lua parte la licitația lucrărilor aflate sub sigiliu. Dar cât de uimiți au fost, în special acel englez bogat care cumpărase această comoară de înțelepciune pe sume mari de bani, când a găsit paginile cărții groase absolut goale, cu excepția a două rânduri scrise pe ultima pagină, și nimic altceva:

„Păstrează-ți capul rece, picioarele calde și vezi să nu-ți îndopi prea mult stomacul!“

O glumă? Deloc – mai degrabă o regulă de aur pentru a duce o viață sănătoasă, pe înțelesul tuturor, și tocmai de aceea ignorată de majoritatea oamenilor.

Semmelweis. O sută de ani mai târziu, Philipp Ignaz Semmelweis, care a descoperit cauza febrei puerperale (febra lăuziei), și-a petrecut restul vieții în mizerie și și-a găsit sfârșitul tragic într-un azil de nebuni! În acele vremuri, aproape jumătate dintre mamele care născuseră într-o clinică de femei din Vienaureau din cauza îngrozitoare febre puerperale. Toate eforturile febrile de a afla cauza oribilei epidemii au fost zadarnice. Până când Semmelweis a bănuțit că mâinile medicilor, care disecau cadavre, după care le examinau pe viitoarele mame, nu erau suficiente de bine curățate pentru a împiedica transmiterea toxinelor necunoscute de la morți la vii, provocând decesul prematur a mii de femei în floarea vârstei.

IMPORTANT Iată un lucru ciudat la adevăr: cu cât e descoperit mai ușor, cu atât e mai ușor de ignorat.

Semmelweis a fost luat în răs. I s-a spus că medicii s-au spălat întotdeauna pe mâini înaintea controalelor, astfel încât mâinile lor erau curate și nu puteau fi purtătoare de toxine. Cine credea altceva era un visător, un nebun. Dar Semmelweis a dovedit că acele mâini despre care se crezuse că sunt curate erau de fapt murdare și contaminate. A stabilit o metodă de curățare a mâinilor deosebit de minuțioasă și a învins molima. Astfel, descoperirea lui Semmelweis a marcat o nouă eră în igienă, chirurgie și ginecologie. El a fost salutat drept „salvatorul mamelor“ și un revoluționar în medicină – dar abia după moarte. În timpul vieții a fost batjocorit și mai târziu combătut; descoperirea lui era prea nouă, prea simplă și prea mare pentru timpul său.

F.X. Mayr. Pe de altă parte, medicul austriac Franz Xaver Mayr, care a trăit în secolul al XX-lea, a venit cu afirmația inedită potrivit căreia sistemul digestiv al majorității oamenilor nu mai este curat și nici complet eficient, prin urmare nici sănătos. Reziduurile depozitate îl contaminatează, adesea îl inflamează, devenind o sursă periculoasă de otrăvă. Acest lucru subminează sănătatea oamenilor și îi îmbolnăvește, făcându-i să arate îmbătrâniți și neatrăgători de timpuriu.

De aceea dr. Mayr a insistat ca fiecare persoană care nu este pe deplin sănătoasă să-și curețe minuțios sistemul digestiv. Dar la fel ca Semmelweis înaintea sa, prin aceasta el înțelegea ceva diferit decât contemporanii săi! Credea că majoritatea sistemelor digestive care sunt considerate curate și sănătoase sunt, de fapt, mai mult sau mai puțin deteriorate și pline de reziduuri acumulate.

Cum de-a reușit Mayr să ajungă la aceste concluzii poate fi explicat prin evoluția sa: La sfârșitul secolului trecut, era un student la medicină care lucra într-un sanatoriu unde trata pacienții cu probleme intestinale. S-a întrebat cum poate să recunoască obiectivul tratamentului său, și anume sănătatea. Întrucât nu avea niciun fel de criteriu fiabil pentru un tract intestinal sănătos și nici măcar pentru oamenii sănătoși, a apelat la medicul-șef al instituției, mai târziu la manuale medicale și, într-un final, la profesorii săi de la universitate, dar nimeni nu a putut oferi răspunsuri la următoarele sale întrebări:

Aceste întrebări au fost importante pentru F.X. Mayr

- Ce caracteristici pot fi utilizate pentru a ne face o idee despre starea generală de sănătate a unei persoane?
- Care sunt proprietățile unui stomac sănătos: mărimea sa, forma, moliciunea și alte caracteristici?
- O persoană cu un tranzit intestinal lipsit de probleme și o eliminare ușoară a scaunului chiar are un sistem digestiv sănătos?
- Cum recunoaștem un aparat digestiv în care digestia alimentelor este precară, în care sunt prezente depozite de reziduuri și în care au loc procese de descompunere cu efect toxic, care subminează întreaga sănătate a corpului?

Mayr și-a făcut o misiune de viață din a răspunde acestor întrebări. Și-a tratat toți pacienții, indiferent dacă aveau probleme cu capul, gâtul, plămânii, inima, stomacul sau intestinale, ca și când ar fi avut probleme digestive. Tot așa cum Semmelweis cerea curățarea **scrupuloasă** a mâinilor tuturor medicilor care consultau pacienți, Mayr s-a îngrijit de curățarea **meticuloasă** a organelor digestive ale tuturor pacienților săi, chiar și ale acelor care păreau să fie complet sănătoși. Astfel, a ajuns la concluzia uluitoare că nici măcar sistemele digestive în aparență sănătoase nu erau complet sănătoase, ci adeseori erau substanțial deteriorate (și pline de reziduuri!). Prin curățarea tractului digestiv și redresarea sa, se reduceau semnificativ, până la dispariție, și celelalte suferințe, precum cele ale plămânilor, inimii sau stomacului.

Diagnosticul sănătății

După decenii de cercetare, pe baza unei serii unice de analize și tratamente efectuate pe mii de pacienți, Mayr a găsit în cele din urmă acele criterii ale unui corp sănătos, pe care le-a rezumat în „diagnosticul sănătății“.

Cu ajutorul acestora se poate stabili:

- În ce măsură starea de sănătate a unei persoane se abate de la forma ei optimă (acest lucru face posibilă determinarea obiectivă a organelor afectate, a stadiilor timpurii de boală și a unor stadii preliminare neobservate ale bolii în sine).
 - Dacă starea de sănătate a unei persoane s-a îmbunătățit sau s-a înrăutățit.
 - Ce factori influențează pozitiv sau negativ sănătatea.

BINE DE ȘTIUT

A fi sănătos sau a fi bolnav

Sănătatea și boala unei persoane – în afară de influențele ereditare, atacuri ale agenților patogeni periculoși sau alte influențe drastice – își au rădăcinile mai ales în stilul de viață și în comportamentul alimentar. Recuperarea de bază, pe care dr. Mayr și-o propune ca obiectiv, nu poate fi achiziționată sub nicio formă pasiv, de exemplu prin simpla administrare de medicamente. Se desfășoară gradual, numai cu participarea activă a persoanei care are nevoie de vindecare, deoarece acest obiectiv nu poate fi atins niciodată fără a combate obiceiurile dăunătoare care au condus la îmbolnăvire. Decizia este, astfel, una morală! Prin urmare această cale nu poate fi urmată de cei care, prinși în dependența lor de plăcere, nu au autodisciplina moderației; nici de cei care dau dovadă de lipsă de înțelegere sau care susțin că știu ei mai bine, condiții care îi împiedică să vadă lucrurile clar.

IMPORTANT Cu acest diagnostic, Mayr a pus bazele învățaturii sau științei despre sănătate care, pe lângă detectarea bolilor, își propune și menținerea unei stări de sănătate cât mai bune.

Întrucât medicina s-a ocupat întotdeauna intens de boli, dar foarte puțin de sănătate și de oamenii sănătoși, sunt cheltuite anual miliarde pentru a vindeca bolnavii sau a-i elibera de anumite simptome. Pe de altă parte însă, se iau mult prea puține măsuri serioase pentru prevenirea bolii încă de la început sau pentru a limita eroziunea forțelor vitale care e inevitabilă odată cu înaintarea în vârstă. În lipsa unui diagnostic al stării de sănătate, multe semne periculoase nu pot fi recunoscute și oamenii nu pot fi preveniți din timp. Deoarece prevenția este mai bună și mai importantă decât vindecarea, cercetările doctorului Mayr de menținere a stării de bine au fost importante ca fundament și complement la știința medicală, orientată până atunci numai pe tratarea bolilor.

Precum Boerhaave și Semmelweis odinioară, Mayr a fost un premergător al timpului său, privind boala dintr-o nouă perspectivă și deschizând noi drumuri.

Lentoarea intestinală urâțește și îmbătrânește

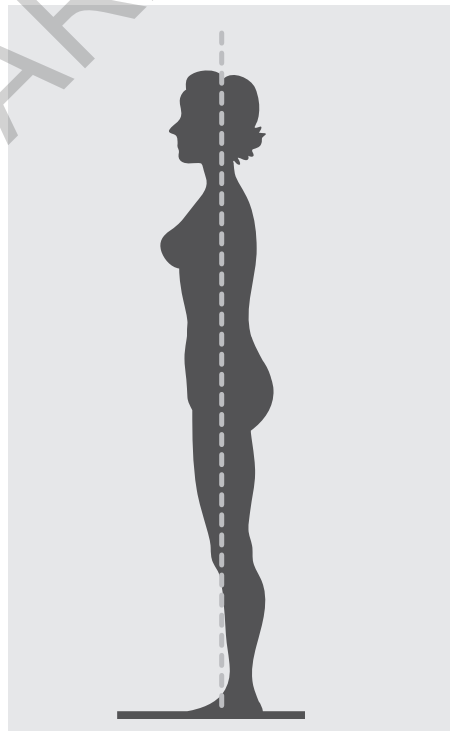
Efectele lentorii intestinale descrise în capitolul precedent pot fi observate și în postură și pe piele. În cursul investigațiilor sale despre semnele infailibile ale sănătății, dr. Mayr a identificat nu mai puțin de șase tipuri de postură incorectă, pe care le-a denumit în funcție de caracteristicile lor.

Postura

Cele șase posturi nu sunt doar simple defecte cosmetice, care pot fi atribuite neglijenței sau vârstei, ci reprezintă măsuri de urgență luate de natură. Dacă nu sunt prezente și alte infirmități sau modificări fizice, cum ar fi anumite tipuri de tumori, leziuni, sarcină etc., postura anormală este întotdeauna o reacție protectoare față de organele digestive lezate.

Postura normală. Pentru a vă inspecta propria postură, trebuie să vă așezați lateral în fața unei oglinzi, într-o poziție relaxată. Orice abatere de la postură normală (vezi figura alăturată) are la bază cauze mai profunde.

Postura raței. Un exemplu patologic, deosebit de frecvent la femei, este postura raței (nr. 4). La aceste persoane, partea superioară a corpului este înclinată în față din umeri și apoi îndoită în sus pentru a contrabalansa fesele, care ies în afară la spate. La fiecare pas, fesele se leagănă ca o rață cu mersul clătinat.



▲ Postura normală

Postura raței, care este adesea ținta ridiculizării, este cauzată de deteriorarea digestivă cronică (lentoarea intestinelor). Un intestin subțire sănătos nu deranjează niciun alt organ atunci când ocupă locul său natural în cavitatea abdominală, însă ansele intestinale protuberante, suprapline cu hrană pe jumătate digerată, pun o asemenea presiune pe organele vecine, cum ar fi ovarele, uterul, vaginul, vezica urinară și vasele de sânge ale acestora, încât corpul trebuie să adopte o postură prin care să le facă loc, în încercarea sa de a proteja aceste organe sensibile.

Referitor la celelalte posturi ilustrate în imagine, se pot afirma următoarele:

Postura toboșarului. Toboșarul (nr. 1) seamănă cu un soldat care cară o tobă mare în fața lui. Creșterea enormă a conținutului cavității abdominale e provocată în acest caz de gaze sau de pântecul de tip fecal gazos. Expansiunea și ridicarea extremă a toracelui (gâtul dispare, capul este înfipt între umeri), o gheboșare compensatorie a regiunii toracice a coloanei vertebrale și o curbare a coloanei lombare sunt semnele unei boli grave a sistemului digestiv.

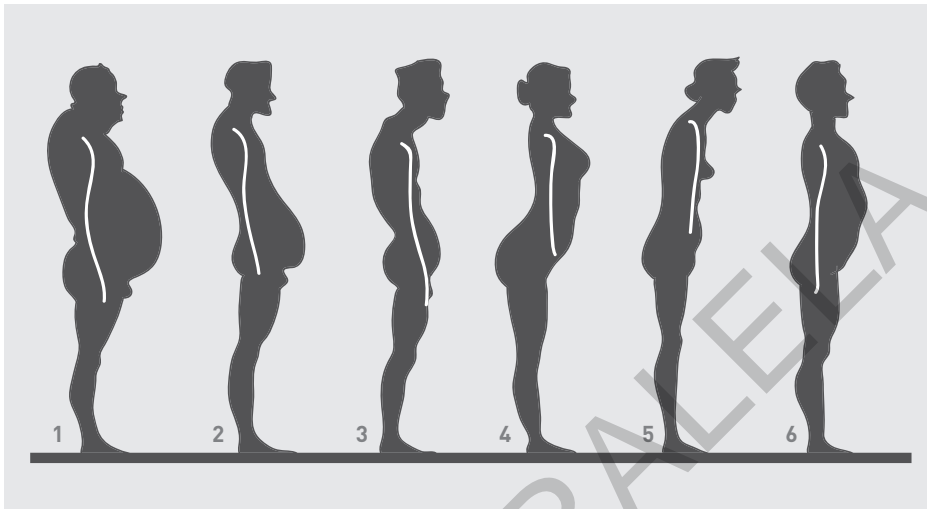
Postura semănătorului. Un grad ridicat de lentoare intestinală cronică și umplerea cu excremente a burții conduce la postura semănătorului (nr. 2) cu un abdomen flasc, de forma unei pungi sau a unui sac. Persoana respectivă pare să care în fața corpului un sac de semințe. Povara cauzată de burta plină cu fecale obligă înclinarea pe spate a părții superioare a corpului.

Postura leneșului. La persoanele cu mușchii slabi și intestinul afectat, poziția leneșului (nr. 3) compensează deplasarea centrului de greutate, în special prin înclinarea coloanei vertebrale (spatele rotunjit) de deasupra. Atitudinea neglijentă amintește de un semn de întrebare. Această atitudine este deosebit de frecventă la copii și adolescenți!

Postura raței. În cazul deja menționatei posturi a raței (nr. 4), cavitatea abdominală a fost lărgită din cauza sistemului digestiv lezat. Acesta este motivul pentru care există o deplasare înapoi a pelvisului (proeminența feselor), o întindere a coloanei vertebrale toracice și o expansiune și ridicare a zonei toracice (scurtarea gâtului).

Postura de luat startul. Conținutul crescut al cavității abdominale datorat lentorii cronice a intestinelor determină la postura de luat startul (nr. 5) o mărire a cavității abdominale la persoanele cu mușchi mai slabi, prin întinderea coloanei lombare și înclinarea corpului superior spre înainte. În forma sa extremă, această postură e caracterizată de o încovoiere crispată a corpului din cauza crampelor abdominale severe („postura de dureri abdominale“).

Postura de drepți. În cazul posturii de drepți (nr. 6), tractul gastrointestinal (burta gazoasă), care este umplut foarte mult cu gaze din cauza leziunilor digestive cronice (în special în abdomenul superior), necesită mai mult spațiu. Așadar la persoanele musculoase are loc o întindere a secțiunii toracice a coloanei, însoțită de un arc toracic crescut, o ridicare a diafragmei și o înclinare înapoi a abdomenului



▲ Posturi anormale potrivit doctorului Mayr:

1. Postura toboșarului
2. Postura semănătorului
3. Postura leneșului
4. Postura raței
5. Postura de luat startul
6. Postura de drepți

inferior, combinată cu o coborâre a planșeului pelvian. Rezultă o poziție asemănătoare unui soldat care stă drepți.

Din fiecare dintre aceste posturi se pot deduce deja tulburările sau bolile de care suferă persoana în cauză sau la care este puternic predispusă. Cineva cu postura raței, de pildă, suferă de:

- Tulburări de digestie cum ar fi constipația, eructațiile, arsurile la stomac, gaze (consecințele lentorii intestinale).
- Tulburări biliare (rezultatul lentorii intestinale).
- Hemoroizii (rezultatul lentorii intestinale).
- Reumatismul țesuturilor moi (semne de depozite toxice).
- Dureri de șale (datorită curbării extreme a coloanei vertebrale).
- Tulburări menstruale sau crampe, neregularitatea ciclului menstrual, tulburări de menopauză.
- Prolaps vaginal, predispoziția la cistită și incontinență urinară (din cauza presiunii constante a intestinelor asupra regiunii pelviene) și multe alte simptome.