

BAĞIRSAK SAĞLIĞINDA MAYR YÖNTEMİ

Beslenme; Alınan Gıda ile Kişisel sindirim performansının toplamıdır.

Dr. F.X. Mayr

- Çoğu hasta sadece müphem veya hafif şikayetlerle hekime başvurduğunda aldığı «cevap sende önemli bir şey yok « olmakta ve tabii bu da hastaları kesinlikle tatmin etmemektedir.
- Maalesef biz klasik tıpta çoğunlukla sağlıklı veya hasta diye yorumlarız, ama hepimiz de öte yandan çok iyi biliriz ki siyah ile beyaz arasında bir çok **gri tonları** vardır.

Sağlık Durumu

Önemli olan ideal durumdur(olabilen en iyi durum), alışılmış değil

Dr. Mayr a göre hastalık 4 Perdeli bir Tiyatro Oyunu gibidir..

- Optimal.....SAĞLIKLI
- Suboptimal.....Sağlıklı görünümlü
veya
- Daha hasta değil.....Hastalığın başlangıcında
- Morbid.....HASTA

MAYR YÖNTEMİNİN 2 ANA SÜRECİ

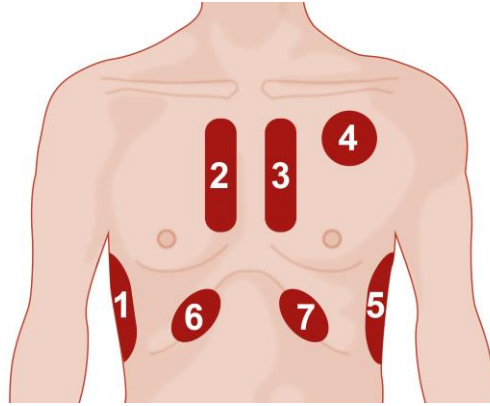
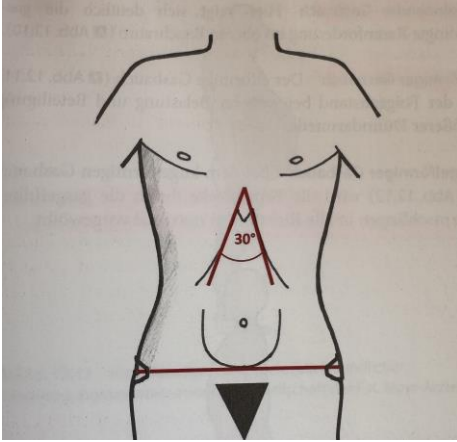
- MAYR DİAGNOSTİK
- MAYR TERAPİ

Mayr Diagnostik

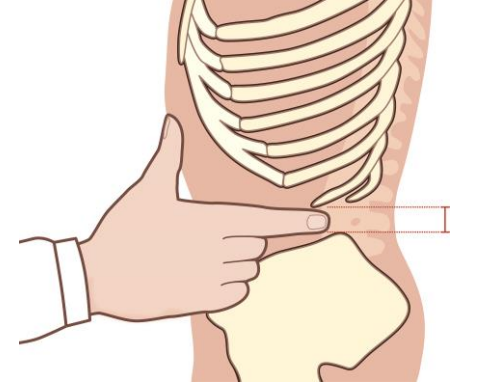
Mayr Tıbbının çok önemli bir bölümü, gerektiğinde bugünün diğer modern yöntemleri ile optimal şekilde desteklenebilen ve birlikte kullanılabilen, hassas ve hızlı bir şekilde hekimin 4 Duyusunu kullandığı Mayr teşhis yöntemleridir.

Mayr Diagnostik:

Bunlar çeşitli ölçüm ve çeşitli gözlemlere dayanarak idealden sapan durumları tespit eden alışılmıştan farklı yöntemlerle hekime büyük kolaylık sağlamaktadır.



Gasbauch



Mayr Diagnostik:

Mayr Tıbbında hasta önce detaylı muayene edilir sonra anamnez alınır.

Bu her zaman yapılamıyor çünkü hastalar artık çok kısa süreli muayeneye ve kısa süreli konuşmaya alışık olduklarından yadırgıyorlar, denemeliyiz..

Hekim daima 4 hissini, Görme, Duyuma, Dokunma, Koklama kullanır.

Mayr Terapisi:

- Mayr Terapisi esas olarak 4 Ana kısımda uygulanır.
- Her kısım birbiri ile iç içe girmektedir, hepsi birbirini tamamlamaktadır.

Bunlar Almancada “4 S” kuralı olarak kısaltılır, Türkçe’de 4 T’dir.

1. Schonung -----Tatil (Dinlenme)
2. Säuberung----- Temizleme
3. Schulung----- Talim (Eğitim)
4. Substitution-----Tamamlama

4 «T»

1. Tatil

Periyodik Açlık ve Hazmı Kolay Gıdalarla Sindirim Sisteminin Tatil'e sokulması ve kendini toparlaması için, yükünün hafifletilerek dinlendirilmesi

2. Temizleme

Su, bol sıvı alımı, mineral tuzları-Epsom tuzu(magnezyum sülfat) veya Magnezyum sitrat ve Manual Abdominal Terapi ile bağırsakların temizlenmesi'ne yardımcı olunması

3. Talim

Sağlıklı Yeme alışkanlıklarının kazandırılması, sindirim sisteminin eğitilip, Talim'e sokulması

4. Tamamlama

Vücut için gerekli yaşamsal besin maddelerinin ve gerekli takviyelerin yerine konulması yani eksiklerin Tamamlanma'sı

Mayr Terapisi:

- Nasıl bileğimiz kırıldığında alçıya alıyor ve iyileşince alçıyı çıkartıyorsak, Mayr Yöntemi de **bağırsaklarımızı belirli bir süre için alçıya almaktır.**
- Süreç normalde 3 hafta gibi bir süredir, sonrasında bulgulara göre normal yaşama geçilir. Bu süre sağlıklı yaşam için yeterli olmasına rağmen şikayet durumunda süre uzar, tedavi ve beslenme tarzı sertleşir.
- Sağlıklı yaşamda arada ipin ucu kaçtığında kısa süreli uygulamalar yapılarak durum yeniden toparlanır. Amacımız özellikle «Mayr Yemek Yeme Tarzı»nın alışkanlık haline getirilmesi ve uygulanmasıdır.

Önemli yardımcılarımız:

- Magnezyum Sülfat (Epsom tuzu) veya Magnezyum Sitrat
- Manual Abdominal Terapi
- Yemeklerden önce 20 dk istirahat ve karaciğere nemli sıcak tatbiki
- Sabahları duş sonrası Kneip tatbiki, havlu ile ovalama
- Tükürükle karıştırarak çok çiğnemek (boza kıvamı)
- Yemek sırasında yudumla su içmek
- 4-5 saatlik katı gıda arası vermek
- Mümkün olduğunca monoton yemek
- 16.00 sonrası kırıncı veya ısırınca ses çıkartmayan yiyecekler (çiğ sebze vb)
- Gün içinde yeterince su, sarışın çaylar
- Mayr Ekmeği
- Mayr alkali sebze çorbası suyu

Yemek yeme şekli ve yenen yemeđi
sağlıklı sindirebilmek, öğrenilmesi gereken
bir durumdur.

Mayr Beslenme Metodu Kademeleri:

- Kademe 0: Su ve çay
- Kademe 1: **sabah ve öğlen**: özel hazırlanmış ekmek ve yoğurt vb ile çiğneme eğitimi, gün boyu su ve çay,
akşam: sebze çorbası suyu ilavesi
- Kademe 2/1: 1+ **sabah**: kaliteli Protein ilavesi
- Kademe 2/2: 2/1+ **öğlenleri**: özel alkali çorba ilaveli

Mayr Beslenme Metodu Kademeleri

- 3/0 : **sabahları** : 2/1 gibi,
öğlenleri : Alkali çorba ve sıcak ana yemek(sebze-basit karbonhidrat-protein karışımına dikkat)
akşamları: çay veya sebze suyu çorbası.
- 3/1: **sabah ve öğlen** : 2/1 gibi,
akşamları: basit karbonhidratsız sıcak ana yemek
- 3/2: **sabah**: 2/1 gibi,
öğlen: alkali çorba ve ana yemek (karışım serbest)
akşam: basit karbonhidratsız sıcak ana yemek
- 3/3: **sabah**: +Müsli, özel ekmek, fruktozu az meyveler, koyun peyniri vb,
- **öğlen**: 4-kap daha karışık yemek,
- **akşam**: Alkali çorba ve az basit karbonhidrat ta olabilen ana yemek

Mayr Metodu'nun artıları

- Yararları kanıtlanmış ve modern günün şartlarına uyarlanmış patentli bir tedavi yöntemidir.
- Etkili, kolay ve hızlı sonuç veren bir terapi olmanın yanında, sağlığını korumak isteyen herkesin öğrenebileceği/uygulayabileceği bir yaşam tarzıdır.
- Mayr metodunun sağladığı iyileşmenin kalıcı olabilmesi için pek çoğumuzun farkında olmadığı yanlış beslenme ve yeme alışkanlıklarının değiştirilmesi burada çok önemli bir yere sahiptir.

Mayr Yöntemi:

- **Mayr Diagnostik** sırasında hasta her şeyi ispatlı bir şekilde yaşadığı için doktoruna ve metoduna çok itimat etmekte ve inanarak, yaşayarak ve görerek tedaviye hazırlanmaktadır.
- **Mayr Terapisinde** ise hasta doktor ilişkisi çok önemlidir, hasta da tedavisinden doktoru kadar sorumludur, işte bu nedenle özel eğitim görmektedir ve tedavinin her aşamasını kendisi de ölçümlerle takip etmektedir.