



Mayr Prevent

Uma Nova Abordagem para o Dexto Profundo

Lapinha é a primeira Clínica Mayr credenciada do Brasil.

LAPINHA



História

Em 28 de Novembro de 1875, nascia F. X. Mayr em Gröbming, numa área montanhosa da província de Styria. Mais tarde, estudou medicina e começou a clinicar em Gräfenberg. Ali introduziu a massagem abdominal em pacientes com doenças intestinais como constipação crônica. Sempre inquieto pelo saber, também dedicou-se a buscar respostas mais científicas sobre o abdome doente. Seu foco neste tema resultou no desenvolvimento de uma terapia extraordinária, que hoje leva seu nome e é praticada por inúmeros médicos e clínicas da Europa e vem ganhando aderência em outros lugares do mundo.

A Mayr se consolidou após um período de muita observação, medições longas e meticulosas e hoje é considerada uma terapia que vem revolucionando conceitos e devolvendo a saúde e alegria de viver a milhares de pacientes.

Em Gräfenberg, o sanatório St. Radegund tornou-se importante centro de doenças gastrintestinais. Em 1906, Karlsbad chegou a ser considerada, na época, a “Meca” das doenças digestivas, graças à atuação brilhante e perseverante do Dr. Mayr. Sua abordagem partia da premissa de que todos os pacientes requeriam a renovação do ambiente intestinal e a diminuição da circunferência abdominal. Qualquer que fosse a patologia, incluía sempre cuidados digestivos, como dieta adequada e limpeza intestinal, além do tratamento pela estimulação manual do abdome. Mayr media regularmente a circunferência abdominal, considerando essa uma medida chave na etiologia de processos inflamatórios gerais (o que hoje se confirma em pesquisas sobre síndrome metabólica). Aposentou-se da prática médica aos 80 anos e em 1950 foi fundada a Sociedade Médica Mayr, a qual hoje dá continuidade ao trabalho iniciado por este grande profissional da saúde.



O que é a Terapia Mayr?

A Mayr é uma terapia de desintoxicação profunda, que promove a renovação geral do organismo e ativa suas defesas naturais. Com as mudanças da flora intestinal (microbiota), reduz-se o status inflamatório sistêmico, propiciando-se a melhora (em alguns casos até cura) de doenças crônicas, que vão da obesidade à pressão alta, passando pelo diabetes, dislipidemias, fadiga crônica, alergias, enxaqueca e doenças autoimunes como artrite reumatoide. Nota-se também a melhora de problemas gástricos e a adoção de um novo estilo de vida, com hábitos alimentares saudáveis, pele mais bonita e melhor postura corporal.

É uma terapia preventiva e promotora da saúde, desenvolvida pelo médico austríaco Franz Xaver Mayr (1875-1965). Ela baseia-se em quatro pilares, conhecidos como “4S”: Schonung (cuidado); Säuberung (depuração e deacidificação); Schulung (educação e exercício); e Sustitution (suplementação). Assim, sua abordagem consiste na recuperação da saúde intestinal, incluindo plano alimentar hipocalórico individualizado, que diminui a exposição da mucosa a substâncias imunogênicas e dispeptogênicas. Soma-se o emprego criterioso de sais de ação osmótica para acelerar a catarse, boa hidratação e o emprego de repositores alcalinizantes e minerais.



Dúvidas mais frequentes:

Vai além de uma dieta, trata-se de uma terapia voltada para a reeducação de hábitos, desintoxicação e revitalização. Ela compreende as seguintes práticas:

DIETA: Alimentação baseada em poucas variedades, para oferecer ao sistema imune do intestino o mínimo de imunógenos e dispeptógenos (substâncias que estressam o aparelho digestivo e o sistema imune) e promover um detox profundo. Podem-se usar sopas, mingaus e algumas raízes e legumes. Pão sem glúten, extrato vegetal de amêndoas e caldo de vegetais são alguns itens do cardápio, no entanto a dieta será adequada a cada pessoa.

MASTIGAÇÃO: Mastigar no mínimo 40 vezes cada bocado antes de deglutir, misturando completamente o alimento com a saliva. Mastigar é tão importante como comer.

TERAPIA ABDOMINAL: Massagem feita pelo médico, com manobras suaves, no sentido horário, para estimular as funções digestivas e hepáticas, o peristaltismo, as glândulas intestinais, a circulação sanguínea e a respiração. Também promove uma drenagem linfática e acelera o processo de catarse ou desintoxicação.

SULFATO DE MAGNÉSIO: Com uso diário e em baixa dose, para catarse intestinal (limpeza).

SUPLEMENTOS: Para cuidado da mucosa intestinal e reposição de alguns nutrientes, que neutralizam os ácidos excedentes do organismo, liberados a partir da desintoxicação. Reposição de minerais como sódio, potássio, cálcio, magnésio etc.

A Mayr é para emagrecer?

O objetivo é o detox profundo, mas a perda de peso acaba acontecendo, pois há uma diminuição da comida. A Mayr pode ajudar a reeducar hábitos, desintoxicar e revitalizar.

Posso praticar exercícios físicos durante a terapia?

Sim, porém na primeira semana devem ser leves e conforme orientação médica (exemplo: caminhada curta). Dada à dieta de baixas calorias, podem faltar substratos para a atividade muscular, gerando fadiga e atrapalhando o esforço do organismo no processo de desintoxicação. A primeira semana requer relativo repouso físico e mental. Já, a partir da segunda semana, podem-se liberar alguns exercícios com aumento simultâneo da ingesta alimentar.

Posso sentir algum desconforto durante a Terapia Mayr?

A maioria das pessoas sente apenas desconfortos muito leves e passageiros. Porém, cada caso é um caso. Quem não tolera bem dietas restritivas pode sentir maiores desconfortos, os quais podem ser tratados com aumento da ingesta alimentar ou de acordo com indicação médica personalizada. A primeira semana é um momento de adaptação e intensa “mobilização” de toxinas. Isso pode produzir sintomas eventuais, como dor de cabeça, alteração do funcionamento intestinal, insônia, pesadelos ou urticária, mas que geralmente cedem em poucos dias.

Quando a Terapia Mayr não é indicada?

Há poucas contraindicações se você está bem de saúde. Mas qualquer estado agudo ou grave (infecção ou doença debilitante) a contraindica. Se você se enquadra em algum dos casos abaixo, é necessária uma avaliação médica prévia:

- Sofre de algum problema delicado de saúde física ou mental; Toma muitos medicamentos;
- Está na fase aguda de qualquer enfermidade;
- Faz uso de insulina;
- Acabou de recuperar-se (ou está em processo de recuperação) de alguma doença, cirurgia, ou tratamento;
- Durante a gravidez ou amamentação; • Anemia, magreza profunda ou astenia.

Cada caso será analisado com suas peculiaridades na **CONSULTA MÉDICA** admissional. Caso, por algum motivo clínico, não seja indicado ao paciente a realização da terapia, serão recomendados outros programas de saúde mais adequados.



Qual é o preparo necessário para a Mayr?

Pedimos no mínimo uma semana de preparo:

1. Dieta sem café, chá mate, chocolate, chá verde ou qualquer alimento que contenha cafeína, teobromina ou teofilina (estimulantes). Também é necessário abstinência do álcool. A dieta precisa ser mais natural e saudável, com melhora do padrão de mastigação e diminuição discreta da quantidade total. Nenhuma fritura, e ainda, se possível, nesta semana adotar uma dieta vegetariana com uso apenas de ovo cozido. Cortar doces, massas brancas, refrigerantes, e todo tipo de “junk food”.
2. Dormir mais cedo, bem como jantar mais cedo.
3. Nesta semana de preparo, recomenda-se um maior repouso do corpo e da mente, evitando estresse e desgaste excessivos. Chegar muito cansado ou estressado para a Mayr Kur pode dificultar a adaptação e aumentar o risco de enxaqueca ou insônia. Nesse caso, o organismo precisa ser preparado gradualmente para um detox mais profundo
4. Para uma compreensão do seu status clínico e condição cardiovascular, pedimos, se possível, trazer seus exames mais recentes, particularmente o teste ergométrico.

Como funciona o pós-Mayr?

É recomendável a adoção de novos hábitos para uma vida mais saudável. Há um período de transição, também chamado “pós-cura”, que dura o dobro do tempo da cura e o qual será orientado no final de sua estada. Este processo precisa ser gradual e deve ser adotado para que seu organismo se habitue lentamente a digerir os demais alimentos que não fazem parte da Mayr, sem agredir o sistema digestivo.