

Moderne Mayr-Methode

Lichaam ontgiften is gezond en versterkt het immuunsysteem

Ontslakken, ontgiften, detox – een geregelde reiniging van het organisme is een belangrijke voorwaarde voor een gezond spijsverteringssysteem, goed functionerende stofwisseling, sterk immuunsysteem en algemeen welzijn. Om een ideale basis voor de duurzame preventie van ziekten te creëren, combineert de Moderne Mayr-Methode een compleet diagnostisch en therapeutisch aanbod met voeding en beweging.

Wie gunt zichzelf op een zwoele zomeravond niet graag een glaasje wijn of een zoete lekkernij? Vaak nemen we daarmee – grotendeels onbewust – stoffen op die schadelijk kunnen zijn voor een gezonde stofwisseling. „Ons lichaam wordt geregeld overmatig vergiftigd. Dat is weliswaar uitgerust met een uitstekend reinigingssysteem, maar we overbelasten het steeds opnieuw,“ verklaart Dr. Peter Gartner, hoofdgeneesheer van het Gezondheidscentrum Park Igls en expert in de Moderne Mayr-Methode.

Zo functioneert ons „reinigingssysteem“

Dr. Gartner vergelijkt ons lichaam met een huis met een keuken, woonkamer, slaapkamer, werkplaats en nog veel meer ruimten. In het huis wordt dagelijks huisvuil geproduceerd dat in zakken worden gedaan en vervolgens voor de deur gezet. In het beste geval haalt de vuilniswagen de vuilniszakken dagelijks op.

“Wij weten echter dat de capaciteiten van de vuilnisdienst beperkt zijn. Als wij bijvoorbeeld zo leven dat er in ons huis dagelijks één vuilniszak meer wordt geproduceerd dan waarvoor de vuilniswagen plaats heeft, blijft deze voor de deur staan. Het overtollige huisvuil wordt dan opgeslagen op plaatsen die het dagelijkse leven in huis niet in de weg staan. In het geval van ons lichaam is dat het bindweefsel”, aldus Dr. Gartner.

Als er te veel overtollige stoffen uit verkeerde voeding, overmatige alcoholconsumptie of milieuverontreiniging in ons bindweefsel worden opgeslagen, zorgt dat ervoor dat de kleinste bloedvaten worden samengedrukt en niet meer goed doorbloeden. Vitamines en voedingsstoffen worden niet meer getransporteerd naar de plaatsen waar ze nodig zijn, gifstoffen kunnen niet meer optimaal worden afgevoerd en via de lever en nieren uitgescheiden. „Die situatie vormt de voedselbodem voor chronische ziekten“, zegt Dr. Gartner.

Met de gepaste ontgiftingskuur kunnen wij dat tegengaan, kan het lichaam worden ontgift en de darmen ontlast. Op die manier creëren wij de basis voor een goed functionerende stofwisseling en intact immuunsysteem.

Ons spijsverteringssysteem – de sleutel tot ontgiften

„Wie wil ontgiften, moet veel water of ongezoete thee drinken“, verklaart Dr. Gartner. De vloeistoffen verwijderen de gifstoffen uit het bindweefsel waarna die in het bloed terechtkomen. Vervolgens worden die via de lever, nieren en darmen afgevoerd uit het lichaam. De lever werkt vooral 's nachts en produceert gal. 's Morgens, bij het wakker worden, zit de galblaas vol met giftige galvloeistof die vervolgens via de darmen worden uitgescheiden. Met bitterdruppels of bitterzouten kunnen we de werking van lever en galblaas extra stimuleren.“

Detox volgens de Moderne Mayr-Methode

De Moderne Mayr-Methode reinigt en ontslakt ons lichaam en creëert een ideale basis voor de regeneratie en duurzame preventie van ziekten. Juist ontgiften is gezond en verdient zich op lange termijn terug.

Voor Dr. Gartner behoort het zuiveren van het lichaam tot de grondbeginselen van detox“. Een tweede aandachtspunt is de regeneratie van de darmen. Om die reden besteedt het Gezondheidscentrum Parks Igls in Tirol bijzondere aandacht aan de voeding. Gasten krijgen een op maat gesneden voedingsschema met groenten, fruit en andere licht verteerbare kost, bereid volgens de Moderne Mayr-Cuisine - zonder afbreuk te doen aan de specifieke smaak van de gerechten.

“Het voedsel in de mond moet volgens de Mayr-Methode goed worden gekauwd en met speeksel vermengd. Zo wordt het in de mond vermalen en worden de darmen automatisch ontlast“, verklaart Dr. Gartner. “Tijdens speciale kauw- en eetinitiaties oefeningen worden alle zintuigen geactiveerd en leren wij in feite (opnieuw) hoe gezond te eten, kweken wij gezonde eetgewoonten aan. Wie de opleiding volgt, profiteert daar zijn hele leven van.”

Naast een gezonde voeding is bewegen essentieel voor een goede gezondheid. Daarom biedt het Gezondheidscentrum Park Igls een veelzijdig bewegingsprogramma en therapeutische behandelingen aan. Zowel lichamelijke activiteit als psychische ontlasting dragen bij aan een algehele regeneratie en duurzaam welzijn.

Met de juiste huismiddelen in het dagelijkse leven ontgiften

“Onze ervaring leert dat de beste kuurresultaten worden bereikt wanneer men zich uit het dagelijkse leven terugtrekt en een detox-kuur volgt op een plaats die geen link heeft met het familiale leven en de job,” zegt Dr. Gartner. “Ik raad aan de kuur geregeld te herhalen, één- tot tweemaal per jaar is ideaal. Terzelfdertijd is het belangrijk dat men lessen trekt uit de kennis en ervaring die een eerste kennismaking hebben opgeleverd en dat men die achteraf omzet in het dagelijkse doen en laten.

- Heb je dorst, drink dan een paar slokken water of ongezoete thee. Die zorgen ervoor dat gif- en afvalstoffen in het bloed worden opgelost en vervolgens uitgescheiden.
- Vermijd 's avonds en bij vermoeidheid rauw voedsel te eten omdat dat onvoldoende wordt verteerd en voor een extra belasting van de darmen zorgt. Vermijd in deze situaties ook salades en smoothies.
- Let op je voeding! Een beetje fruit en veel (gestoofde) groenten moeten vaste bestanddelen van het dagelijkse voedselschema zijn.
- Tijdens de detox-kuur wordt het drinken van alcohol ten strengste afgeraden.
- Tijdens het eten is er maar een regel: **kauwen, kauwen en nog eens kauwen!**

Wie zich wil verdiepen in de [Moderne Mayr-Kuur](#) is in het [Gezondheidscentrum Park Igls in Tirol](#) aan het juiste adres. Het 4-sterrenhotel in het park biedt - op basis van de Moderne Mayr-Methode - individueel afgestemde bewegings-, voedings- en regeneratieconcepten en een uitstekende state-of-the-art diagnostiek.

PERSCONTACT | marketing deluxe

Nicole Ginzinger | Marlene Fuchs

Wopfnerstraße 9 | 6130 Schwaz | Austria

Tel: +43 5242 61115

presse@marketing-deluxe.at | marketing-deluxe.at

Afbeeldingen downloaden: <https://bit.ly/38RCr5E> | Copyright: Park Igls/Einkemmer