

# MY MAYR MED

## WIE BEREITEN SIE SICH AUF DIE KUR VOR

1. **3 bis 5 Tage vor der Kur** nehmen Sie sich bitte 10 Minuten Zeit und schreiben Sie die Antwort auf die Frage „**Was will ich dank der Kur erreichen?**“ auf. Seien Sie bitte realistisch und ehrlich zu sich selbst. Nehmen Sie bitte diese Notiz zur Kur mit.
2. Um die Entgiftung Ihres Körpers zu unterstützen, beginnen Sie jeden Morgen nach dem Aufstehen mit einer leichten Massage Ihrer Fußsohlen und Zehen. Anschließend machen Sie leicht drückende, streichelnde Handbewegungen dem Bein entlang nach oben. Genauso mit den Händen: Handfläche leicht massieren und danach machen Sie streichelnde, leicht drückende Bewegungen den Arm entlang Richtung Schulter. So aktivieren Sie den Lymphfluss in Ihrem Körper. Für die Entgiftung Ihres Körpers spielt die Lymphe eine der entscheidendsten Rollen.
3. Vor der Dusche fangen Sie mit dem **\*Trockenbürsten\*** an. Beginnen Sie mit der rechten Seite und danach mit der Linken, zuerst Beine und dann Arme. Bitte keinen großen Druck beim Bürsten, da die Oberschicht der Haut nicht verletzt werden sollte. Danach warm duschen, bitte nicht zu heiß.
4. Um die Entgiftung Ihres Körpers erfolgreich durchzuführen, wäre es sehr gut, wenn Sie bereits vor der Kur mit der täglichen Darmreinigung beginnen. Dafür benötigen Sie das **\*Bitterwasser\***, das Sie sehr einfach selbst vorbereiten können:

1 Teelöffel Bittersalz (Magnesiumsulfat als Pulver in jeder Apotheke erhältlich) lösen Sie in ca. 250 ml kaltes Wasser auf. Bitte halten Sie sich an die empfohlene Menge, da Bittersalz die Schleimhaut des Darmes zu sehr reizt.

Am besten bereiten Sie das Bitterwasser am Abend vor dem Schlafengehen zu, damit sich alle Kristalle des Bittersalzes gut auflösen.

Trinken Sie das **\*Bitterwasser\*** täglich min. eine halbe Stunde vor dem Frühstück (in kleinen Schlucken).



5. Helfen Sie Ihrem Darm sich von dem „schweren Leben“, alles zu zerkleinern und zu verdauen, was die Supermärkte bieten, zu erholen ☺. Vermeiden Sie:
  - Alkohol
  - Rohkost
  - Zucker
  - Bohnenkaffee
  - Schwer verdauliche Speise (viel Fettgehalt)
  - Frische Milch
  - Grobes Vollkorn
6. Menschen brauchen das Wasser genau wie die Pflanzen. Wir bestehen aus ca. 50 % bis 80 % aus Wasser. Also bitte achten Sie darauf, täglich min. **2-3 Liter Wasser** zu trinken.
7. Achten Sie bitte auf Ihren Tag/Nacht Rhythmus. **Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf**, am besten vor 23 Uhr schlafen gehen. Starten Sie ihren Tag mit einer 5 bis 10-minutigen Morgengymnastik.
8. **Freuen Sie sich und loben Sie sich**, dass Sie endlich Zeit für das Wohl Ihres Körpers gefunden haben!
9. Der Körper ist ein faszinierendes Wunderwerk. Sie haben jetzt die Zeit, sich liebevoll um ihn zu kümmern, alles Belastende loszulassen und neue Energie zu tanken.
10. Bitte bringen Sie Ihren aktuellen Medikamentenplan (wenn vorhanden) und aktuelle Arztberichte/Facharztberichte zur Aufnahmeuntersuchung mit.

Wir freuen uns sehr Sie im Hause MY MAYR MED begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen viel Erfolg und Leichtigkeit bei Ihrer Kur!

**MY MAYR MED TEAM**

