

# MY MAYR MED

Liebe Gäste,

Sie haben sich entschieden, etwas für Ihre Gesundheit zu tun und einen Aufenthalt im My Mayr Med Resort vereinbart. Eine gute Investition in Ihre Zukunft! Um Ihnen einen maximalen Nutzen zu bieten, geben wir Ihnen nachfolgend einige Informationen zu Ihrem Aufenthalt:

1. **3 bis 4 Tage vor Beginn der Kur** nehmen Sie sich bitte ein paar Minuten Zeit und formulieren Ihre Ziele: „**Was will ich durch die Kur erreichen?**“. Weniger Gewicht? Mehr Energie? Egal, es kommt auf Ihre persönliche Zielsetzung an. Seien Sie bitte realistisch und ehrlich zu sich selbst. Wenn Sie möchten, nehmen Sie bitte diese Notiz zur Aufnahmeuntersuchung mit.
2. Für eine erfolgreiche Entgiftung Ihres Körpers ist es sinnvoll, bereits zu Hause mit einer Unterstützung der Darmtätigkeit zu sorgen. Dafür benötigen Sie „**Bitterwasser**“, das Sie sehr einfach selbst vorbereiten können: Lösen Sie dazu 1 gestrichenen Teelöffel Bittersalz (Magnesiumsulfat als Pulver in jeder Apotheke erhältlich) in 250 ml lauwarmem Wasser auf. Bitte halten Sie sich an die empfohlene Menge, da Bittersalz in höherer Dosierung die Schleimhaut des Darmes reizen kann.  
Sie können das Bitterwasser auch bereits am Vorabend mit einer kleinen Menge Wasser ansetzen und dann morgens auf 250 ml Wasser auffüllen. Die Einnahme erfolgt gleich nach dem Aufstehen. Sollten sie Schilddrüsenhormone einnehmen, nehmen Sie diese morgens zuerst und das Bitterwasser circa zwei Stunden danach. Die Anti-Baby-Pille sollte prinzipiell nur abends eingenommen werden.
3. **Entlasten Sie Ihren Darm**, der normalerweise täglich Schwerarbeit leisten muss und verzichten Sie in den letzten Tagen vor der My Mayr Fastenkur auf folgende Nahrungsmittel:
  - Alkohol
  - Rohkost
  - Zucker
  - Bohnenkaffee
  - Schwer verdauliche, fette Speisen
  - Frische Milch
  - Grobes Vollkorn
  - Weizen

4. Wasser ist ein elementares Lebensmittel für unseren Organismus. Achten Sie daher auf eine **Wasserzufuhr von 2 bis 3 Litern**, um den Entgiftungsprozess zu unterstützen. Verteilen sie die trinkmenge auf den gesamten Tag.
5. Um die **Entgiftung Ihres Körpers** noch mehr 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 entscheidende Rolle.
6. Vor der Dusche fangen Sie mit dem „**Trockenbürsten**“ an. Nehmen Sie hierzu eine Bürste und beginnen Sie mit der rechten Seite und fahren dann mit der linken Seite fort, zuerst die Beine und dann die Arme, immer herzwärts. Bitte keinen großen Druck beim Bürsten ausüben, da die Oberschicht der Haut nicht verletzt werden sollte. Danach folgt eine warme Dusche, aber nicht zu heiß.
7. Achten Sie bitte auf Ihren Tag/Nacht Rhythmus. Gönnen Sie sich **ausreichend Schlaf** (7 bis 8 Stunden), und gehen am besten vor 23 Uhr schlafen. So kann sich der Körper über Nacht gut regenerieren. Starten Sie Ihren Tag mit einer 5 bis 10-minütigen **Morgengymnastik**.
8. Freuen Sie sich auf die Zeit, in der Sie sich wieder mehr um sich selbst und **Ihre Gesundheit** kümmern und loben Sie sich, dass Sie endlich Zeit dafür freimachen. 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**.
9. Denken Sie an Sportkleidung und Sportschuhe, damit Sie sich sportlich betätigen können.
10. Bitte bringen Sie Ihren aktuellen **Medikamentenplan** (wenn vorhanden) und aktuelle **Arztberichte/Facharztberichte** zur Aufnahmeuntersuchung mit.

Wir freuen uns sehr, Sie bald im MY MAYR MED RESORT begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen schon jetzt eine angenehme Anreise und einen erfolgreichen Aufenthalt!

**Ihr MY MAYR MED TEAM**