

Einkaufsliste für die F.X. Mayr Kur

Im gesamten Kurverlauf werden folgende Dinge benötigt:

- **Semmeln (Brötchen)**, aus Dinkel oder aus Weizenmehl, **mind. 3 Tage alt** (offen gelagert). Nicht frisch oder steinalt, schneidefest, mit dem Daumen noch eindrückbar, !Kein Vollkorn! und ohne Körner. Für jeden Tag der Kur sollten 2-4 Brötchen zu Verfügung stehen, also muss man ein wenig planen.
- **Milch** (Vollmilch, **Bio**) auch möglich ist: Soja-, Reis-, Hafer-, Mandelmilch, Ziegenmilch, Sauermilch oder Naturjoghurt. Wenn möglich keine H-Milch, Sahne oder Rahm.
- **Basentabletten** z.B. Basica, hier braucht es mindestens 120 Tabletten (auch gehen würde: Basakatt von Kattwiga, Basenpulver von Pascoe, Bulrich`s Vital)
- **F.X.-Mayr- Passagesalz** auch folgende, Salze sind in Ordnung: Glaubersalz, Bittersalz oder Karlsbader Salz.
- **Bitterstoffe** um die Verdauungsdrüsen anzuregen: Taraxacum comp. oder carduus marianus Urtinktur von Ceres oder Ardeyhepan- Kapseln (pro Tag 4 Kapseln einplanen) oder Silybum marianum spag. Tropfen (Phönix).
- Für Einläufe ist ein **Klyso** perfekt (ein Schlauch mit einem Pumpball in der Mitte) und ein Gleitmittel (Vaseline).
- Für die **Leberwickel**: 2 Handtücher und eine Wärmflasche
- „gutes“ **Wasser** (2,5 – 3 Liter/Tag), z.B. Leonardsquelle, Black Forest, usw.
- eventuell „**Basisches Badesalz**“ für Voll- oder Fußbäder: z.B.: meineBase von Jentschura
- ab dem 9. Tag kann man mit **Knäckebrot** (kein Vollkorn oder mit Körner) abwechseln.
- naturbelassene **Tees** ohne Aroma- bzw. Konservierungsstoffe (kein Schwarz- oder Grün- Tee), gut sind z.B. Fenchel, Melisse, Schafgarbe, Brennnesseltee.
- Ab dem vierten Tag kommt noch eine **Basenbrühe** hinzu, dazu benötigt man: Gemüse (z.B.: Paprika, Zucchini, Gurken, Kohlrabi, Sellerie, Fenchel und/oder Karotten) und Wasser. Grob kann man für 3 Liter Brühe ca. 3 Kg Gemüse rechnen.
- Ab dem sechsten Tag darf man 60 gr. **Eiweißbeilage** zu sich nehmen. Man kann zum Beispiel eine der folgenden Eiweißbeilagen nehmen: Weichkäse (max. 25% Fett), Mozzarella, Tofu oder Kräuterquark (max. 10%)

Einkaufsliste für die F.X. Mayr Kur

- Ab dem neunten Tag darf man frei zwischen den **Eiweißbeilagen wählen**, und die Menge hat sich am achten Tag auf 50 Gramm jeweils gesteigert. Zum Beispiel Pute, geräucherte Forelle, Käse, oder Kräuterquark.
- Ab der dritten Woche folgt eine milde Aufbaudiät. Einsatz zum Dünsten in den Kochtopf oder ein **Dünstgerät** wäre ideal
- Wer während der Kur das **Ausleitungskonzept** von Phönix machen möchte, benötigt: Solidago spag./Urtica-Arsenicum spag./ Thuja Lachesis spag.