

## Milde Ableitungsdiät schnell & einfach



<b>MAD schnell &amp; einfach – Antworten auf wichtige Fragen</b>	12
■ Was ist MAD schnell & einfach?	12
– Wie wird die MAD schnell & einfach zubereitet?	13
– Ist die Kombination mit Kurmaßnahmen immer nötig?	13
– Was muss ich von Anfang an wissen?	13
– Wie ist die Milde Ableitungsdiät entstanden?	14
■ Wozu dient die MAD schnell & einfach?	15
– Schonung	15
– Reinigung	15
– Schulung	15
– Heilanzeigen der Milden Ableitungskur	16
<b>Brauchen Sie eine Ableitungskur?</b>	17
■ Richtlinien für die MAD schnell & einfach	18
■ Aufbau der MAD schnell & einfach	20
– Was tun bei Hunger?	21
– Das sollten Sie ebenfalls vermeiden	22
<b>Ist Ihr Bauch gesund?</b>	24
■ Ihr Mayr-Arzt unterstützt Sie bei der Kur	27

<b>Milde Ableitung mit der MAD schnell &amp; einfach</b>	27
■ Die einzelnen Kurmaßnahmen	28
– Die Esskultur nach Mayr	28
– Eintönigkeit in der Nahrungsauswahl	29
– Die Darmspülung mit Bittersalz	30
<b>Ihr persönliches Kurprogramm</b>	31
– Das Basenpulver	32
– Die Trinkkur	32
– Die ärztliche manuelle Bauchbehandlung	33
<b>Heilkräutertees</b>	34
– Wasseranwendungen	36
– Substitution (= Ergänzung von Defiziten)	36
– Bewegung und Sport	36
■ Was kann während der Kur passieren?	37
– Kurreaktionen	37
– Achtung – Verführer ...	38
– ... und Schwarzmaler	38
– Motivation ist der Schlüssel für den Kurerfolg	39
■ Stufen und Dauer der MAD schnell & einfach	40
<b>Warum ist Entschlackung so wichtig?</b>	42
<b>Innere Gesundheit macht schön!</b>	43
– Innere Reinigung – die beste Kosmetik	43
– Entgiftung erleichtert auch psychisch	44
– Hormonelle Gesundheit	44
<b>Tipps für die Küchentechnik</b>	48
■ So garen Sie schnell und wertschonend	48
– Der Wok – der perfekte Küchenhelfer für Eilige	48
– Dämpfen im Kocheinsatz	49
– Dämpfen im Wok	49
■ MAD schnell & einfach für unterwegs	50
■ Vorratshaltung	51

Rezepte für  
die MAD schnell  
& einfach



<b>MAD schnell &amp; einfach – Stufe 1</b>	52
■ Das Milchfrühstück	52
■ Brötchen und Fladen	53
■ Getreidebreie	55
■ Aufstriche	58
■ Brühen, Suppen und Soßen	62
Tipps rund um die Basensuppe	66
Tipps rund um die Basensoße	70
■ Gemüsegerichte	71
■ Kartoffelgerichte	76
Tipps rund um den Kartoffelbrei	77
■ Polentagerichte	81
■ Reisgerichte	83
■ Nudelgerichte	85
■ Getreidegerichte	91
■ Fischgerichte	96
■ Fleischgerichte	100
■ Abendessen	103

<b>MAD schnell &amp; einfach – Stufe 2</b>	104
■ Aufstriche	104
■ Brötchen und Fladen	105
■ Getreidebreie	106
■ Suppen	108
■ Gemüsegerichte	109
■ Kartoffelgerichte	111
■ Polentagerichte	116
■ Reisgerichte	118
■ Nudelgerichte	121
■ Hirsegerichte	123
■ Fisch- und Fleischgerichte	128
■ Abendessen	129
<b>MAD schnell &amp; einfach – Stufe 3</b>	130
■ Aufstriche	130
■ Suppen, Brühen und Soßen	131
■ Getreidebreie	131
■ Gemüsegerichte	132
■ Kartoffelgerichte	133
■ Polentagerichte	135
■ Nudelgerichte	136
■ Fleischgerichte	136
■ Abendessen	136
<b>Noch einige Hinweise</b>	138
<b>Adressen</b>	139
<b>Literatur</b>	140
<b>Register</b>	141