

Die Basendiät

Als eine wesentliche Ursache von vielen ernährungsbedingten Erkrankungen wie z.B. Cellulite, Osteoporose, Arthrose, Gicht, gilt nach unserer Überzeugung die Übersäuerung unseres Körpers. Einseitige, Eiweißüberschüssige und Zuckerbetonte Nahrungsmittel, sowie Mineralarme und denaturierte Lebensmittel sind eine Ursache hierfür. Bewegungsmangel, Dauerstress und nicht zuletzt, der Mangel an Wasser in unserem Körper, bzw. der Zelle, führen zu einer Verschiebung unserer Körperchemie hin zum mehr sauren Milieu. Hierbei schreitet die Übersäuerung von „außen“ nach „innen“ langsam fort. Die Übersäuerung des Blutes, in der Medizin als Azidose bekannt, ist hierbei das letzte Stadium. Am Anfang steht die Übersäuerung des Bindegewebes. Die Puffersysteme des Körpers arbeiten zwar säureregulierend dagegen, da aber mangels basischer Puffer (Mineralien) über eine entsprechende Ernährung, der Körper immer mehr seine Pufferreserven in erster Linie aus den Knochen abbaut bzw. erschöpft, kommt es zunehmend zu einer Säureanhäufung, insbesondere der Harnsäure im Bindegewebe, Zelle und zuletzt auch im Blut.

In der Geschichte der Basenbetonten Ernährung sind Namen wie, Bircher Benner, Howard Hay (Trennkost) Are Waerland und Dr. Norman Walker (Fit for Live) bekannt und wegweisend. Deren Erfolge durch basenbetonte Ernährung, brachten uns zu der Überzeugung neben dem Fasten auch eine so genannte Basendiät unseren Gästen anzubieten.

Eine Basendiät ist gerade auch in Kombination mit dem Fasten aber auch für sich, eine Möglichkeit die Puffersysteme des Körpers wieder zu regenerieren, säureregulierend den Körper zu entlasten und bei säurebedingten Blockaden des Fettstoffwechsels, gleichzeitig Gewicht zu verlieren.

Eine Basendiät kann zwischen 1 bis 4 Wochen durchgeführt werden. Sie kann für sich stehend, oder im Anschluss an eine Fastenkur erfolgen.

Sie beinhaltet folgende Leistungen:

Inhalt der Basendiät:

1 Woche Samstag bis Samstag

- Anreise Samstag ab 14.00 Uhr bis 16.00 Begrüßungstrunk
- Diätprogramm wie beschrieben Frühstück, Mittag, Abend, und Zwischenmahlzeit. Alles in kba.* Qualität
- 5 mal geführte Wanderung / Gymnastik
- 3 mal Entsäuerungsbad in der Wellnesswanne
- 1 mal Klangmassage
- 4 mal Klangmeditation
- 3 Vorträge über Ernährung und Gesundheit
- Kochkurs in der Gesundheitsküche
- täglich Sauna (3 Std. am Tag geöffnet)
- täglicher Leberwickel
- Teebar / basisches Wasser / Mineralische Komponenten nach Schüssler und Basenkomplex

* kontrolliert biologischer Anbau

683.- € / Woche zzgl. der Zimmerkosten (Stand 01.05.2008 Änderungen vorbehalten)