



Basische Tage

entsäuern • regenerieren • vitalisieren

Programmbeschreibung

Ziel des Basenprogramms ist die Säure-Basen-Balance des Körpers und eine Entschlackung des Bindegewebes.

Durch zuviel tierisches Eiweiß und säuernde Lebensmittel wie Zucker und Getreideprodukte ist das Entgiftungssystem Leber und Niere überfordert. Diese Überschüsse werden als „Schlackstoffe“ bis zur weiteren Verstoffwechslung im Bindegewebe zwischengelagert. Wenn keine entschlackenden Maßnahmen erfolgen, bleiben die Säuren weiterhin dort.

Durch fleisch- und milchfreie und möglichst zucker- und getreidefreie Ernährung können die gespeicherten Schlacken wieder ausgeschwemmt werden und im Blut verstoffwechselt, abgebaut und ausgeschieden werden. Dabei puffern die im Gemüse enthaltenen Mineralstoffe die sauren Valenzen ab. Das Ergebnis ist eine allmähliche Reinigung des Bindegewebes, seien es die Gefäßwände, die Gelenkflächen, die Haut und Schleimhäute oder das Leberparenchym. Die Durchblutung des gesamten Körpers wird verbessert, das Übergewicht abgebaut.

Dunkelfeld-Diagnostik

Ein kleiner Blutropfen aus der Fingerkuppe wird sofort unter das Mikroskop gelegt. Es stellen sich die Konturen der frischen roten und weißen Blutkörperchen dar, und wir beobachten gemeinsam auf dem Monitor deren Verhalten. Die roten Blutkörperchen können einzeln nebeneinander liegen oder schwimmen oder sich zu Rollen oder Klumpen verbinden. Ihre Konturen geben Aufschluß auf Stoffwechselstörungen, Über-eiweißung oder Übersäuerung. Die Fließeigenschaften und Tätigkeit der weißen Blutkörperchen lassen Rückschlüsse auf die Abwehrfunktion zu. Eiweißablagerungen stellen sich als weißes Sediment dar und können zu Gitterstrukturen gerinnen oder sich als zusammenfließende Kristalle darstellen. Die Beobachtung des eigenen Blutes, die per Foto dokumentiert wird, ist eine gute Motivation, die Ernährung umzustellen oder die körpereigenen Entgiftungsmechanismen anzuregen.

Basische Ernährung

bedeutet: Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, die im Organismus eine basische Stoffwechsellage herstellen. Dazu gehört Obst, Salat, Gemüse und Kartoffeln. Sie werden schmackhaft, raffiniert und abwechslungsreich zubereitet, damit Fleisch, Milch- und Getreideprodukte gar nicht vermisst werden.

Manuelle Lymphdrainage

Hierbei wird die ebenfalls mit Stoffwechselschlacken angereicherte und daher dickflüssige Lymphe zum Fließen gebracht. Es erfolgt ein Austausch mit dem Venensystem, und so können die Säuren über die Nieren ausgeschwemmt werden.

Fußreflexzonenmassage

Bei der Fußreflexzonenmassage werden durch Behandlung der Füße die inneren Organe über Reflexbögen zu besserer Funktion angeregt, und der gesamte Energiefluß wird gesteigert.

Die Ganzkörper-Algenpackung

entzieht dem Körper Giftstoffe über die Haut, gibt Feuchtigkeit und reguliert hier die Säure-Basen-Balance.

Die Bindegewebsmassage

wirkt ebenfalls auf die inneren Organe und löst zudem Verkrampfungen und Stoffwechselschlacken in der Muskulatur.

Stoffwechselbad

Das Stoffwechselbad im Wasser der CO₂-haltigen Heilquelle fördert die Durchblutung, und der Rosmarinextrakt regt den Stoffwechsel an und aktiviert den Kreislauf.

Nordic Walking und Gymnastik am Gerät

finden unter fachlicher Anleitung statt und sorgen für ausreichend Bewegung

Trophotraining

ist eine effektive konzentrierte Entspannungsmethode, die leicht zu erlernen ist, überall durchführbar ist und in ganz kurzer Zeit zu einem Gefühl von Wohlspannung und Gelassenheit führt.

Alexandersbad Bäderhaus GmbH
Markgrafenstrasse 26
95680 Bad Alexandersbad

Telefon: 0 92 32 - 99 73 0
Telefax: 0 92 32 - 99 73 99

E-Mail: info@alexandersbad-baederhaus.de

