

30 dagen Zuur-base Kuur

Door het volgen van de unieke 30 dagen ontzuringskuur gaat u het lichaam ontdoen van zure afvalstoffen. Het onderstaande schema geeft aan hoe u dag voor dag de kuur kunt volgen. Het gebruik van de Alka® producten in deze kuur is op elkaar afgestemd. Daarbij kunt u de kuur op elk moment starten.



Wat u dient te weten voordat u met de kuur begint

Het kan zijn dat nadat u bent begonnen met ontzuren, u lichte ontzuringsklachten ervaart (vermoeidheid, lichte hoofdpijn of tijdelijke toename van uw huidige klachten). Dit is een goed teken en betekent dat de ontzuring op gang is gekomen. Afvalzuren in het lichaam worden losgeweekt en moeten worden afgevoerd uit het lichaam. Heeft u hierover vragen neem dan contact op met de Alka® Coaches. Zij kunnen u waardevolle tips geven.

Kuurschema

Dag	Alka® Tabs Original	Alka® Thee	Alka® Mineralen
1	2 x 1 capsule	1 kop	2 x 2 capsules
2	2 x 1 capsule	1 kop	2 x 2 capsules
3	2 x 1 capsule	1 kop	2 x 2 capsules
4	2 x 1 capsule	1 kop	2 x 2 capsules
5	2 x 1 capsule	1 kop	2 x 2 capsules
6	2 x 1 capsule	1 kop	2 x 2 capsules
7	2 x 1 capsule	1 kop	2 x 2 capsules
8	2 x 1 capsule	1 kop	2 x 2 capsules
9	2 x 1 capsule	1 kop	2 x 2 capsules
10	2 x 1 capsule	1 kop	2 x 2 capsules
11	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
12	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
13	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
14	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
15	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
16	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
17	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
18	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
19	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
20	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
21	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
22	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
23	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
24	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
25	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
26	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
27	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
28	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
29	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
30	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
Totaal	60 capsules	50 koppen	120 capsules

Hoe gebruikt u de Alka® producten?

Alka® Tabs Original

Neem 2 x per dag 1 capsule bij de maaltijd. U kunt deze tegelijkertijd met Alka® Mineralen innemen.



Alka® Thee

Doel het kruidenfilter in een theeglas en voeg daar 250 ml kokend water aan toe. Laat het kruidenfilter 5 minuten trekken. U kunt eventueel het kruidenfilter langer laten trekken om de kruidenthee naar uw behoefte sterker te maken. U kunt de Alka® Thee op ieder moment van de dag drinken.

- **Tip:** u kunt één kruidenfilter in een theepot of thermoskan doen en daar 500 ml kokend water aantoevoegen, of 2 kruidenfilters bij 1 liter kokend water. De kruidenthee blijft de hele dag lekker warm en trekt steeds langer de heilzame elementen uit de kruiden. U stimuleert hierdoor extra de afvoer van afvalstoffen.

Alka® Mineralen

Neem 2 x per dag ('s ochtends en 's avonds) 2 capsules na de maaltijd. Deze kunt u tegelijkertijd innemen met de Alka® Tabs Original.



Wat eet u tijdens de kuur?

Tijdens de ontzuringskuur kunt u gewoon blijven eten. Wat u wel dient te weten is dat verzuring van het lichaam in hoge mate wordt veroorzaakt door een dagelijks overschot aan zuurvormend voedsel. Zuurvormende voedingsmiddelen laten na verbranding ervan, zure afvalstoffen achter. Voor een gezonde zuurbasebalans adviseren we om de verhouding van 60% basisch- en 40% zuurvormend voedsel aan te houden. In combinatie met actief ontzuren zorgt dit voor een gezonde zuurgraad, zonder dat u een eenzijdig voedingspatroon volgt.

Een uitgebreide voedingstabel vindt u op de laatste pagina van de Alka productbrochure of op de webpagina www.alka.nl/zuurbase-voedingswijzer.

Daar vindt u een overzicht van tal van voedingsmiddelen met daarbij vermeld of ze verzurend of basisch vormend zijn. Heerlijke basische gerechten op www.alka.nl/basischegerechten.

Inhoud pakket

- 1 x Alka® Tabs Original - 60 capsules
- 1 x Alka® Thee - 50 filterzakjes á 2 gram
- 1 x Alka® Mineralen - 120 capsules
- 1 x 30 dagen kuur schema

Advies tijdens de kuur?

AlkaVitae neemt uw gezondheid serieus. Om u te ondersteunen tijdens de ontzuringskuur kunt u gratis gebruik maken van onze gezondheidscoaches. Voor persoonlijk advies belt u de Alka® Advieslijn:

- vanuit Nederland (040) 30 400 17 (lokaal tarief)
- vanuit België 03 808 15 98 (lokaal tarief)

U kunt ons ook een bericht sturen via het contactformulier op onze website www.alka.nl | www.alka.be of via e-mail klantenservice@alka.nl

Alka® voor uw dagelijkse ontzuring

Nadat u de 30-daagse kuur heeft afgerond, kunt u ervoor kiezen de Alka® producten te blijven gebruiken. De producten kunnen los van elkaar worden gebruikt maar ook worden gecombineerd. U kunt ontzuren op een wijze die bij uw situatie en leefstijl past. Op deze manier houdt u uw lichaam gezond. www.alka.nl | www.alka.be

