

Alka®

PRODUCTEN OM TE ONTZUREN

Zuur-base in balans!

*Ontdek de kracht van het zuur-base
evenwicht voor uw gezondheid*



Bent u zuur?

Dagelijks groeit ons bewustzijn over de werking van ons lichaam. Maar bij veel mensen is nog niet bekend hoe ons eetpatroon en onze levensstijl de gezondheid op langere termijn kan beïnvloeden.

Voeding, stress, medicijnen en overmatige spierbelasting produceren na verbranding zure afvalstoffen. Uw lichaam moet deze kwijt om de zuurgraad van het bloed op een constant niveau te houden. Voorbeelden van zure afvalstoffen zijn urinezuren, melkzuren, vetzuren, azijnzuren, looizuren.

De hoeveelheid afvalzuren die dagelijks in het bloed vrijkomt is te groot om via de normale uitscheidingsorganen ons lichaam te verlaten. Het lichaam slaat de schadelijke zuurresten op in o.a. de weefsels en de gewrichten. Ons lichaam verzuurt steeds meer naarmate we ouder worden, met als gevolg dat op gegeven moment vermoeidheid, stijfheid en pijn kunnen ontstaan.



Welke factoren veroorzaken verzuring?

Voeding

Voedsel dat we eten heeft na verbranding ervan een zuurvormende invloed op het lichaam. Met name dierlijke eiwitten, suikers, bepaalde vetten, alcohol, koffie en frisdranken laten veel restzuren achter.



Stress

Stress heeft een sterk verzurende werking op het lichaam. In een stresssituatie breekt het lichaam veel cellen af waarbij urinezuren vrijkomen.



Overmatige spierbelasting

Bij overmatige spierbelasting produceert het lichaam veel melkzuren, met spierpijnen als gevolg.



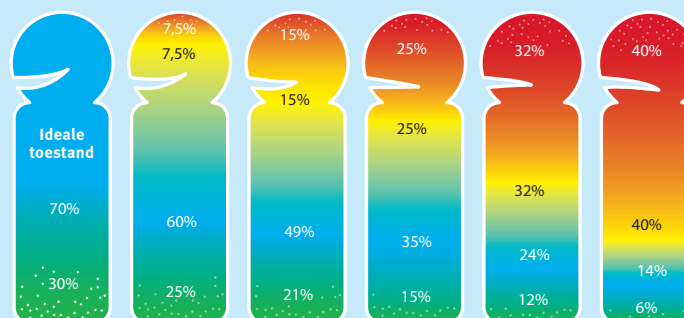
Overig

- Roken
- Medicijngebruik
- Straling (zendmasten, WiFi, mobiele telefoons, DECT telefoons, e.d.)
- Luchtverontreiniging



Verzuring van het lichaam gedurende de jaren!

Leeftijd: 0-15 jaar 15-30 jaar 30-50 jaar 50-70 jaar >70 jaar



- Vaste gehalte aan zure afvalstoffen
- Vloeibaar gehalte aan zure afvalstoffen
- Watergehalte van het lichaam
- Vaste structuur het van lichaam (mineralen en sporelementen)

Naarmate we ouder worden neemt het aandeel aan vloeibare en vaste afvalzuren in ons lichaam toe

In bovenstaand plaatje kunt u zien hoe de verzuring gemiddeld verloopt naarmate we ouder worden. Bij de geboorte bestaat het lichaam in de ideale toestand uit 70% water en 30% mineralen en sporenelementen. Na het 40^{ste} levensjaar kan het lichaam door verzuring al voor de helft bestaan uit zure afvalstoffen (zowel in vaste vorm als in vloeibare vorm).

Verzuring is veroudering

Door de ophoping van zure afvalstoffen kunnen lichaamscellen minder goed hun werk doen. Het gebrek aan zuurstof en de ophoping van zuren maakt cellen steeds minder actief met als gevolg dat de weefsels verouderen. Verzuring maakt u sneller oud en is een bedreiging voor de vitaliteit op de lange termijn.



Ontzuren doet u zo!

Om verzuring tegen te gaan gaat u ontzuren. Ontzuren is het proces waarbij de stroom zure afvalstoffen afneemt en opgebouwde zurresten uit het lichaam worden verwijderd. Hoe minder zuurvorming des te beter het lichaam kan functioneren.

Beperk verzurende factoren

- Als eerste is het natuurlijk raadzaam om de factoren die het lichaam sterk verzuren, zoals stress, roken, medicijnen, overmatige spierbelasting en schadelijke straling, zoveel mogelijk te vermijden of te beperken.
- Beperk de consumptie van verzurende voeding en dranken. Hierbij moet u denken aan dierlijke eiwitten, suikers, koolzuurhoudende dranken, alcohol, koffie en zwarte thee.



Eet meer ontzurend voedsel

- Door meer ontzurende voeding te eten zoals *groenten, fruit, aardappelen, noten en zaden*, zal het lichaam veel minder worden belast met zure afvalstoffen.

Helaas is het in de huidige maatschappij niet of nauwelijks mogelijk om alle verzurende factoren te beperken of te vermijden. Ook is het lastig om elke dag gezond te eten met voldoende porties groenten en fruit. Een aangepast voedingspatroon of levensstijl is niet genoeg om verzuring tegen te gaan.

Actief ontzuren!

Compenseer het verzurende leven door dagelijks te ontzuren met **Alka®**. **Alka®** producten zijn speciaal ontwikkeld om de afvoer van zure afvalstoffen uit uw lichaam te stimuleren.

Het aangename van **Alka®** is dat u de producten los van elkaar kunt gebruiken maar deze ook optimaal met elkaar kunt combineren. Hierdoor kunt u steeds intensiever ontzuren op een wijze die bij uw situatie en levensstijl past. Ontzuren met **Alka®** betekent verantwoord genieten van een vitaal leven!



Ontzurende kracht van Alka® Druppels

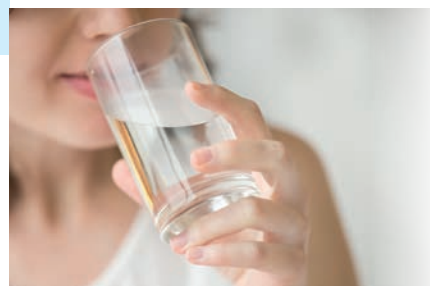


Inhoud: 55 ml

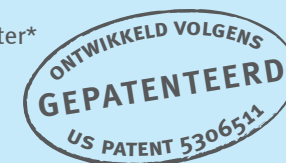
Alka® Druppels zijn basische druppels, die bij toevoeging aan uw drinkwater de pH waarde ervan verhoogt. Hierdoor ontstaat basisch water. Het drinken van basisch water heeft een sterke ontzurende werking op uw lichaam. Drink 4 glazen water verdeeld over de dag om uw lichaam te ontzuren. Ervaar de kracht van enkele druppels in een glas drinkwater. Door het dagelijkse gebruik van **Alka® Druppels** zorgt u ervoor dat de zuurbalans, de vitale balans van uw leven, in evenwicht blijft.

Hoe gebruikt u Alka® Druppels?

Voeg 4 druppels toe aan een glas met drinkwater. Voor de beste resultaten, drink verdeeld over de dag 4 glazen water met **Alka® Druppels** op een zo leeg mogelijke maag; Goede momenten daarbij zijn bij het opstaan, voor het slapen gaan, 20 minuten voor en 1,5 uur na de maaltijden.



- ✓ Ontzuren door enkele druppels toe te voegen aan drinkwater*
- ✓ Meest efficiënte manier om basisch water te maken
- ✓ Voordelig in gebruik (ruim 3 maanden met 1 flesje)
- ✓ Ontwikkeld voor langdurig dagelijks gebruik



* Zink

Dagelijks ontzuren met Alka® Tabs Original



Inhoud: 90 tabletten

Alka® Tabs Original zijn basische tabletjes waarmee u op gemakkelijke wijze uw lichaam dagelijks kunt ontzuren. Ze bestaan uit een gepatenteerde combinatie van natriumbicarbonaat, kaliumbicarbonaat en zink, omhuld door een speciale maag-sapresistente coating. Deze zorgt ervoor dat de ingrediënten niet worden geneutraliseerd door het maagzuur.

Daarnaast bevatten de tabletten een tijdsafhankelijk component waardoor deze gedoseerd in de darmen oplossen. De bicarbonaten die geleidelijk via de darmwand in het lichaam worden opgenomen kunnen nu de opgehoopte afvalzuren in het lichaam losweken en neutraliseren.

Hoe gebruikt u Alka® Tabs?

Neem 3 x daags 1 tablet na de maaltijd. **Alka® Tabs** zijn verpakt in handige doordrukstrips zodat u deze gemakkelijk kunt meenemen.



- ✓ Ontzuren door dagelijks een tabletje na de maaltijden
- ✓ Met maagzuurresistente coating
- ✓ Zeer efficiënte opname via de darmen
- ✓ Draagt bij tot een gezond zuur-base evenwicht*
- ✓ Met de juiste verhouding natriumbicarbonaat en kaliumbicarbonaat

* Zink

Ontzuren én magnesium Alka® Tabs Magnesium



Inhoud: 90 tabletten

De meeste mensen kennen intussen wel de voordelen van magnesium voor het lichaam. Maar wist u dat magnesiumcarbonaat de verbinding is met de meeste hoeveelheid aan magnesium? Echter, het nadeel van magnesiumcarbonaat is dat het vanwege het maagzuur nauwelijks wordt opgenomen.

Alka® Tabs Magnesium wordt niet aangetast door het maagzuur

Alka® heeft dit probleem weten te tackelen door een tablet te ontwikkelen met een maagzuurresistente coating die de maag onaangetast passeert en pas in de darmen gedoseerd oplost. In reactie met aanwezig koolzuur in de darmen wordt magnesiumcarbonaat omgezet in bicarbonaationen en in magnesiumionen:

Via de darmwand worden de bicarbonaten opgenomen en neutraliseren ze aanwezige zure afvalstoffen in het lichaam; uw lichaam ontzuurt! De magnesiumionen worden via de darmwand opgenomen en verhogen de vrije stroom aan magnesium in het lichaam. Zeer efficiënt!

Hoe gebruikt u Alka® Tabs Magnesium?

Neem 3 x daags 1 tablet na de maaltijd. **Alka® Tabs Magnesium** zijn verpakt in handige doordrukstrips zodat u deze gemakkelijk kunt meenemen.

- ✓ Ontzuren én magnesiumsuppletie in 1 tablet
- ✓ Zeer efficiënte opname via de darmen
- ✓ Draagt bij tot een gezond zuur-base evenwicht*
- ✓ Ondersteunt soepele spieren en een gezonde elektrolyten balans**
- ✓ Help bij een goede nachtrust**

* Zink

** Magnesium

Ontzuren én calcium

Alka® Tabs Calcium



Inhoud: 90 tabletten

Met de **Alka® Tabs Calcium** tabletten combineert u ontzuren met het toevoegen van extra calcium aan het lichaam. Speciaal voor mensen met een extra dagelijkse behoefte aan calcium.

Als gevolg van verzuring “rooft” het lichaam calcium uit de botten om de zuren mee te binden. De dichtheid van de botten neemt daardoor verder af. Met **Alka® Tabs Calcium** zorgt u voor de dagelijkse ontzuring van uw lichaam en tegelijk wordt zuiver geïoniseerd calcium aan het lichaam toegevoegd.

Alka® Tabs Calcium basische tabletten bestaan uit calciumcarbonaat met een maagsapresistente coating. Daarnaast bevatten de tabletten een tijdsafhankelijk component waardoor de ingrediënten gedoseerd in de darmen oplossen. De carbonaten worden via de darmwand opgenomen en omgezet in bicarbonaten, waarna het ontzuren kan beginnen.

Hoe gebruikt u Alka® Tabs Calcium?

Neem 3 x daags 1 tablet na de maaltijd. **Alka® Tabs Calcium** zijn verpakt in handige doordrukstrips zodat u deze gemakkelijk kunt meenemen.



- ✓ Ontzuren én calciumsuppletie in 1 tablet
- ✓ Zeer efficiënte opname via de darmen
- ✓ Draagt bij tot een gezond zuur-base evenwicht*
- ✓ Helpt bij het behoud van sterke botten**
- ✓ Ondersteunt de gezonde werking van spijsverteringsenzymen**

* Zink
** Calcium

Vul aan wat u heeft gemist

met Alka® Mineralen



Inhoud: 120 V-capsules

Bij verzuring heeft het lichaam een verhoogde behoefte aan mineralen. De depots in het lichaam raken snel leeg. Daarbij resulteert de verschraving van onze landbouwgronden tot minder mineralen in onze voeding.

We hebben mineralen nodig. Als buffer tegen verzuring en als onmisbare voedingsstoffen voor vele functies in ons lichaam. Een tekort aan mineralen kan tot klachten leiden.

Alka® Mineralen bevat uitsluitend basische mineralen, sporelementen en basische biologische grassen. Verder niets: geen vulstoffen, geen bindmiddelen. Alle ingrediënten zijn bijzonder goed opneembaar, zoals bijvoorbeeld het natuurlijke en plantaardige calcium en het magnesium uit rode zeealgen.

Alka® Mineralen verbetert de basische balans. Biologisch tarwe- en gerstegras, reinigt het lichaam. De mineralen ondersteunen naast de normale werking van het immuun systeem, vele andere lichaamsfuncties.

Ingrediënten

Mineralen (elementaire hoeveelheid)		%ADH
Calcium		
(uit <i>Calcified Atlantic Seaweed</i> ®)	400 mg	50%
Magnesium (uit <i>magnesiumoxide</i> , <i>Calcified Atlantic Seaweed</i> ®)	200 mg	53%
Zink (uit <i>zinkbisglycinaat</i>)	5 mg	50%
Kalium (uit <i>kaliumcitraat</i>)	100 mg	5%
Ijzer (uit <i>ijzerbisglycinaat</i>)	7 mg	50%
Mangaan (uit <i>mangaanbisglycinaat</i>)	1 mg	50%
Koper (uit <i>koperbisglycinaat</i>)	0,5 mg	50%
Seleen (uit <i>l-selenomethionine</i>)	27,5 mcg	50%
Molybdeen (uit <i>natriummolybdaat</i>)	25 mcg	50%
Chroom (uit <i>chroompicolinaat</i>)	20 mcg	50%
Basische grassen mix		
Biologisch tarwegras	350 mg	
Biologisch gerstegras	350 mg	

- ✓ Draagt bij aan extra energie bij vermoeidheid^{2,5}
- ✓ Is goed voor de aanmaak van kraakbeen en het behoud van sterke botten^{1,5,6,7}
- ✓ Speelt een rol bij het soepel houden van spieren^{5,7}
- ✓ Is goed voor huid, haren en nagels^{3,4}
- ✓ Is goed voor het geheugen en concentratievermogen^{1,2,5}

1) magnesium, 2) ijzer, 3) calcium, 4) koper, 5) seleen, 6) zink, 7) mangaan

Bescherm uw lichaam tegen verzuring met **Alka® Greens**



Bevat:
BIO gerstegras
& BIO tarwegras

Verkrijgbaar in
verpakkingen van:
- 30 sticks à 10 gram
- 10 sticks à 10 gram

Alka® Greens in poedervorm, met natuurlijke extracten van een grote variëteit groenten, fruit, biologische kiemgrassen, kruiden en bloempollen met daarnaast complexen van vezels, enzymen, vitamines B uit gekiemde quinoa en een maagzuur-resistente probiotische lactobacillus cultuur, bieden het hele lichaam een weldadige hoeveelheid essentiële basische en orthomoleculaire voedingsstoffen.

Begin de dag met een glas **Alka® Greens**

Dagelijks een glas met **Alka® Greens** opgelost in water, beschermt het lichaam tegen verzuring. Door de aanvulling van basische voedingsstoffen worden zure afvalstoffen veel makkelijker geneutraliseerd zonder dat het lichaam de basische mineralen put uit de botten en de huid. Begin de dag met een portie **Alka® Greens** en geef uw lichaam de voedingsstoffen die het nodig heeft om gezond te blijven.

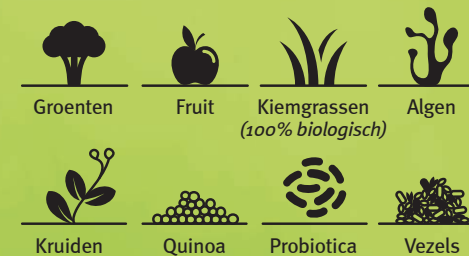
- ✓ 100% natuurlijke voedingsextracten en orthomoleculaire voedingsstoffen
- ✓ Vol basische mineralen voor een optimale ontzurende werking*
- ✓ Met natuurlijke vitamines B1, B2, B3, B5, B6, B7, Foliumzuur, B12 en C
- ✓ Geschikt voor vegetariërs, veganisten en diabetici, licht gezoet met stevia
- ✓ De combinatie van bouwstoffen, vezels, enzymencomplex en probiotica zorgen voor een goede ondersteuning van het spijsverteringsstelsel en afweersysteem
- ✓ 1 portie **Alka® Greens** zit boordevol voedingsstoffen uit uw dagelijkse portie groente en fruit

Wat zit er in 1 stick **Alka® Greens** van 10 gram?

KIEMGRASSEN & ALGENEXTRACTEN
Tarwegras (*Triticum vulgare*) ... 2312 mg*
Gerstegras (*Hordeum vulgare*)... 2312 mg*
Alfalfa (*Medicago sativa* L.) 100 mg
Spirulina (*Spirulina platensis*) ... 800 mg
Chlorella (*Chlorella vulgaris*) 400 mg

FRUIT & GROENTE-EXTRACTEN
Fruits & Greens™ 800 mg
- Paprika (*Capsicum annuum*)
- Gember (*Zingiber officiale*)
- Broccoli (*Brassica oleracea*)
- Spinazie (*Spinacia oleracea*)
- Boerenkool (*Brassica oleracea*)
- Kool (*Brassica oleracea*)
- Groene thee (*Cammellia sinensis*)
- Framboos (*Rubus idaeus*)
- Banaan (*Max paradisiacal*)
- Kiwi (*Actinidia*)
- Mango (*Magnifera indica*)
- Pruim (*Prunus domestica*)
- Veenbes (*Vaccinium macrocarpon*)
- Ananas (*Ananas comosus*)
- Sinaasappel (*Citrus sinensis*)
- Roze grapefruit (*Citrus paradisi*)
- Kers (*Prunus avium*)
- Citroen (*Citrus limon*)
- Bloemkool (*Brassica oleracea*)
- Tarwegras (*Triticum vulgare*)
- Alfalfa (*Medicago sativa*)
- Spirulina (*Spirulina platensis*)
- Chlorella (*Chlorella vulgaris*)

VEZELCOMPLEX
Arabische gom (*Acacia senegal*) 1000 mg
Appelvezels 800 mg



KRUIDENEXTRACTEN
Solidago (*Solidago virgaurea*) .. 100 mg
Groene thee (*Cammellia sinensis*) 100 mg
Gember (*Zingiber officiale*) 100 mg
Kurkuma (*Curcuma longa*) 100 mg

ENZYMENCOMPLEX
Digezyme® 50 mg
- Amylase
- Lactase
- Cellulase
- Protease
- Lipase

PROBIOTICA
Lactospore® 100 mg
- Lactobacillus (*Bacillus coagulans*)

VITAMINEN EN MINERALEN
Panmol® natuurlijk vit. B complex uit Quinoa (*Chenopodium quinoa*) 300 mg
Acerola met 50% natuurlijke vitamine C (*Malpighia glabra*) .. 200 mg
Zink gluconaat 11,2 mg

OVERIG
Stabilisators (*arabische gom, maltodextrine, maïszetmeel*), natuurlijke aroma (*woudvruchten, vanille*), zuurteregelaar (*citroenzuur*), zoetstof (*steviglycosiden*)

ACTIEVE INGREDIËNTEN PER DAGDOSERING (10 GRAM):

Vitamines & Mineralen	Hoeveelheid	RI*
Vitamine C	100 mg	125%
Vitamine B1	0,26 mg	24%
Vitamine B2	0,31 mg	22%
Vitamine B3	3,36 mg	21%
Vitamine B5	1,07 mg	18%
Vitamine B6	0,29 mg	21%
Biotine (Vit B7)	9 µg	18%
Foliumzuur (Vit B11)	35,76 µg	18%
Vitamine B12	0,44 µg	18%
Zink	1,51 mg	15%

*RI = Referentie-inname

* Zink

Zuren afvoeren en genieten met Alka® Thee



Verkrijgbaar in
verpakkingen van:
- 50 filters van 2 gram
- 100 filters van 2 gram

Kruiden zijn de kracht uit de natuur! Ieder kruid bevat energierijke elementen die ook de bouwstenen vormen van ons lichaam. Met een selectie van maar liefst 52 soorten kruiden bevat Alka® Thee het gehele spectrum aan elementen die zorgen voor een optimale ontzuring van het lichaam. Vanwege de uitgebalanceerde variatie in kruiden kunt u Alka® Thee dagelijks drinken.

Welke kruiden bevat Alka® Thee?

Ieder filter bevat 2 gram met een selectie van de volgende kruiden: agrimonie²⁾, alchemilla, anijs, appel, bonenkruid, braamblad, brandnetelbladeren, citroen, citroenschil, daslook, dille, dragon, driekleurig viooltje, duizendblad, eucalyptus, fenegriek, frambozenblad^{1) 3)}, goudsbloem, graswortel^{1) 5)}, groene theebladeren, heemstwortel, heermoes²⁾, ijzerkruid, kamille^{3) 4)}, kaneel, karwij vruchten, koriander vruchten, kruidnagel, krulpeterselie, kurkuma⁴⁾, lavas¹⁾, lavendel, lindebloesem, longkruid, mannetjesereprijs, matébladeren^{1) 5)}, melisse, moerasspirea, oregano, paarden-bloemwortel²⁾, pepermuntblad³⁾, roos, rozemarijn⁴⁾, saliebladeren, selderij, smalle weegbree, tarwegras, tijm⁴⁾, venkel¹⁾, vlier^{4) 5)}, zilverschoon, zwarte peper (in wisselende verhoudingen)

- ✓ Ondersteunt de afvoer van zure afvalstoffen via de nieren en urinewegen¹⁾
- ✓ Draagt bij tot een gezonde blaas en een gezond urinewegstelsel²⁾
- ✓ Ondersteunt een goede spijsvertering³⁾
- ✓ Met natuurlijke antioxidanten ter ondersteuning van het immuunsysteem⁴⁾
- ✓ Helpt om een gezond lichaamsgewicht te behouden⁵⁾
- ✓ Lekker en gezond, 100% puur natuur

Ontzuren door basische hand-, voet- en ligbaden met Alka® Bad



Verkrijgbaar in
verpakkingen van:
- 5 zakjes van 50 gram
- Pot van 600 gram
- Pot van 1200 gram
- Pot van 2400 gram

Door toevoeging van Alka® Bad aan uw badwater krijgt deze een basische waarde van ± pH 8,5. Zure afvalstoffen in uw lichaam worden via de huid door een osmotische druk van binnen naar buiten afgevoerd en geneutraliseerd. Hierdoor kan het zuur-base evenwicht van de huid weer herstellen. Alka® Bad voorziet uw huid van talrijke nieuwe mineralen. Uw huid kan ademen en wordt heerlijk zacht.

Alka® Bad bestaat uit de volgende zorgvuldig samengestelde ingrediënten: Maris Sal, Himalayazout, Natriumbicarbonaat, Natriumcarbonaat, Kaliumcarbonaat, Calciumcarbonaat, Magnesiumsulfaat, Agaat, Amazoniet, Barnsteen, Bergkristal, Carneool, Chalcedoon, Chiastoliet, Citrien, Chyrsopraas, Rozekwarts, Turkoois en Smaragd.



- ✓ (Bi)carbonaten voor een diepe ontzurende werking
- ✓ 12 verschillende soorten edelstenen in zuivere poedervorm
- ✓ Ongeraffineerd Himalayazout met 84 mineralen en sporenelementen
- ✓ Goede verhouding calcium en magnesium voor ontspannen spieren
- ✓ Goede verhouding kalium en natrium voor een optimale vochtregulering

De gezondste scrub voor uw huid

Alka® Scrub



Verkrijgbaar in:

- pot van 250 gram
- pot van 625 gram

Alka® Scrub is een basische zout/olie scrubformule voor het hele lichaam. Het scrubzout dat bestaat uit fijne korrels van ongeraffineerd Himalayazout en natriumbicarbonaat, neutraliseert overtollige zure afvalstoffen, verwijdert dode huidcellen en mineraliseert de huid. De basische waarde van pH 7,6 ondersteunt de gezonde zuurgraad van de huid.



Een mix van vijf natuurlijke oliën - saffloerolie, amandelolie, arganolie, jojoba-olie, zonnebloemolie - voedt, verzacht, hydrateert en beschermt de huid. De natuurlijke oliën hebben tevens een antibacteriële en antischimmel werking. Gebruik **Alka® Scrub** 1 of maximaal 2x per week voor een gezonde en zijdezachte huid.

- ✓ Met ongeraffineerd Himalayazout en natriumbicarbonaat
- ✓ Met natuurlijke saffloerolie, amandelolie, arganolie, jojoba-olie en zonnebloemolie
- ✓ Veelzijdige werking; ontzuurt, reinigt, mineraliseert, verzacht, hydrateert en beschermt de huid
- ✓ Geschikt voor het hele lichaam
- ✓ 1 pot voor 4 maanden gebruik

Herstel uw huid met

Alka® Crème



Verkrijgbaar in licht- en luchtdichte tube van:

- 50 ml
- 150 ml

Alka® Crème is een speciale basische crèmeformule met een pH-waarde van 8,2. De basische waarde reflecteert de zuurgraad waarin nieuwe cellen (keratinocyten en fibroblasten) onderin de opperlaag het beste groeien en de huid het beste herstelt. De basische zuurgraad van 8,2 is ook de optimale zuurgraad waarbij ingrediënten van huidverzorgingsproducten het minst binden aan de hoornlaag. Hierdoor droogt de huid niet uit en kan de huid weer ademen.

Alka® Crème herstelt het zuur-base evenwicht in de opperhuid. Een combinatie van kokosolie, sheaboter, amandelolie en jojoba-olie, welke antibacteriële, antischimmel, maar ook verzachtende en beschermende eigenschappen hebben, maakt de crème toepasbaar voor de behandeling van veel verschillende huidklachten en huidtypes.



- ✓ Ondersteunt het herstel van een problematische huid
- ✓ Bescherming van de gezonde huid
- ✓ Geschikt voor de normale en de gevoelige huid
- ✓ Te gebruiken voor het hele lichaam
- ✓ Ook geschikt als dag- en de nachtcrème
- ✓ Voor een perfecte verzorging van handen en voeten

Voel u fitter en gezonder na 30 dagen

Alka® Zuur-base Kuur



Inhoud:
 1x Alka® Tabs Original (90 tabletten)
 1x Alka® Thee (50 filterzakjes van 2 gram)
 1x Alka® Mineralen (120 capsules)
 1x probeerverpakking Alka® Greens
 1x probeerverpakking Alka® Crème
 1x probeerverpakking Alka® Bad
 1x 30 dagen kuurschema

Wilt u meer energie ervaren en actief ontzuren? Ga dan aan de slag met de 30 dagen Alka® Zuur-base Kuur. Mensen die de zuur-base kuur ondergaan, ervaren erna een verhoogde vitaliteit en verbeterde fysieke conditie.

De Alka® Zuur-base Kuur is de eerste complete kuur die het lichaam actief ontzuurt. Door het volgen ervan gaat u het lichaam ontdoen van zure afvalstoffen, die in de loop der jaren in uw lichaam zijn opgehoopt. En dat gaat u merken! Het heldere kuurschema vertelt u, dag voor dag, hoe u de kuur dient te volgen. Het gebruik van de Alka® producten in de kuur is op elkaar afgestemd. De kuur wordt geleidelijk opgebouwd en kan op ieder moment worden begonnen. Voel u fitter en gezonder na 30 dagen!



Voor gezonde voeten én mooie nagels

Alka® Voet & Nagel

Inhoud:
 1x Alka® Druppels (55 ml)
 1x Alka® Bad (4 zakjes van 50 gram)
 1x Alka® Crème (50 ml)

Alka® Voet & Nagel is een speciale 20-daagse ontzuringskuur voor gezonde voeten en mooie nagels. Door het dagelijks drinken van enkele glazen water met Alka® Druppels, ontzuurt u uw voeten en nagels van binnenuit. Door het nemen van voetbaden met Alka® Bad, en het behandelen van voeten en nagels met de basische Alka® Crème, verwijdert u de zure afvalstoffen van buitenaf. Uw nagels en huid kunnen zo weer in hun natuurlijke vorm herstellen.

- ✓ Gezonde voeten en nagels na 20 dagen
- ✓ Lost kalknagels op en zorgt voor nieuwe mooie nagels
- ✓ Verwijdert zure afvalstoffen van binnenuit en van buitenaf

Voedingstips

U kunt de werking van uw Alka® Producten verder ondersteunen door rekening te houden met onderstaande voedingstips:

Tip 1) Minimaliseer suikers

Suikers, en met name geraffineerde witte suikers, zijn sterk verzurend. Wanneer u hiervan teveel binnen krijgt, verhoogt u de kans op chronische verzuring. U kunt witte suiker eventueel vervangen door ongeraffineerde rietsuikers of door de plantaardige zoetstof Stevia.



Tip 2) Eet veel groenten

Groenten zijn erg gezond voor het lichaam. Ze bevatten veel natuurlijke vitamines en basische mineralen. U kunt het beste de groenten beetbaar stomen en niet in de magnetron bereiden.



Tip 3) Matig met fruit

Fruit bevat veel gezonde voedingsmiddelen zoals vitamines, mineralen en vezels, maar ze bevatten ook veel fruitsuikers die verzurend werken. Twee stuks fruit per dag is nog steeds een goede richtlijn!



Tip 4) Minimaliseer koolzuurhoudende frisdranken en gezote vruchtensappen uit pak

Koolzuurhoudende frisdranken bevatten enorme hoeveelheden suiker. Een fles cola of sinas bevat gemiddeld 33% suiker! Maar ook de frisdranken met kunstmatige zoetmakers zijn erg verzurend voor het lichaam. Daarbij wordt het lichaam door de toevoeging van koolzuur voor de "frisse bubbeltjes", bij iedere slok opgezaald met koolzuur dat het juist moet uitscheiden. Vruchtensappen uit pak zijn vanwege de wijze waarop ze zijn geproduceerd verzurend voor het lichaam. U kunt beter met mate versgeperste vruchtensappen drinken met al haar natuurlijke vitamines, mineralen en fruitsuikers.



Tip 5) Matig met vlees en vis

Vlees, en met name rood vlees, bevat veel purine. Dit is een stof waaruit urinezuren vrijkomen. Vis bevat ook relatief veel purine zodat deze een verzurende werking heeft. Vis bevat ook veel goede essentiële vetzuren. Als u dagelijks actief ontzuurt, dan is één of twee maal per week een visje een aanrader!

Zuur-base voedingslijst

Op de volgende pagina vindt u een overzicht van diverse soorten voedingsmiddelen. Ze zijn ingedeeld op hun basische of verzurende werking op het lichaam.

Groente / Grassen
Aardappel
Aardappel, zoete
Alfalfa
Andijvie, verse
Artisjokken
Aubergine
Bieslook
Bloemkool
Boerenkool
Broccoli
Courgette
Franse snijbonen
Gerstegras
Graswortel
Groene kool
Heermoes

Ijsbergsla
Kamutgras
Kelp
Kiemen
Knoflook
Koolraap
Koolrabi
Komkommer
Kropsla
Mierikswortel
Paprika
Pompoen
Prei
Rapen
Radijs rood / wit / zwart
Rode biet

Rode kool
Rucola
Savoieikool
Selderij
Sjalotten
Sla
Sperziebonen
Spinazie
Spirulina
Spruiten
Tarwegras
Taugé
Tomaat
Ui
Veldsla
Venkel
Waterkers

Witlof
Witte kool
Wortelen
Zeewier
Peulvruchten
Sojabonen, verse
Sojalecithine, pure
Sojameel
Sojascheuten
Tofu
Fruit
Aalbessen
Aardbei
Abrikoos
Ananas
Appel
Avocado

Bes, blauwe
Bes, rood / zwart
Bosbes
Cantaloupe
Citroen
Cranberry
Dadel
Druif
Framboos
Graanaatappel
Grapefruit
Guave
Honingmeloen
Kaki
Kers
Kiwi
Kokos, verse

Kruisbes
Limoen
Mandarijn
Mango
Papaya
Pruimen
Watermeloen
Gedroogd fruit
Appel
Cranberry
Dadels
Pruimen
Rozijnen
Vijgen
Zaden
Chiazaad
Fenegriekzaad

Hazelnoot
Hennepzaad
Lijnzaad
Karwijzaad
Komijnzaad
Quinoazaad
Sesamzaad
Speltzaad
Venkelzaad
Onbewerkte granen
Boekweit
Kruiden & smaakmakers
Basilicum
Cayennepeper
Citroengras
Citroenmelisse

Curcuma
Gember, vers
Himalayazout
Munt
Oregano
Tijm
Zeezout
Dranken
Kraanwater
Kruidenthee
Mineraalwater zonder koolzuur

Groente / Grassen
Agar agar
Asperge
Champignons

Noten
Paranoten
Kastanjes
Onbewerkte granen
Quinoa

Azijn, kruiden & smaakmakers
Appelazijn
Augurken
Peper

Knoflook
Wijnazijn
Zilveruitjes
Zuivel
Moedermelk

Verse wei
Oliën en vetten
Avocado-olie
Kokosolie
Lijnzaadolie

Olijfolie, extra- vierge
Sesamolie
Visolie
Vlaszaadolie

Zoetstoffen
Kokosbloesem suiker
Koudgeslingerde honing
Stevia

Dranken
Rooibosthee
Thee, wit en groen

Groente / Grassen
Rabarber
Peulvruchten
Bruine bonen
Erwten
Hummus
Kidneybonen

Kikkererwten
Limabonen
Linzen
Witte bonen
Zaden
Pijnboompitten

Onbewerkte granen & rijst
Rijst, bruin
Zilvervliesrijst
Brood & graanproducten
Bruinbrood, tarwe

zonder gist
Volkorenbrood, tarwe
zonder gist
Zuurdesembrood, tarwe

Zuivel, vetten & eieren
Boter
Cottage cheese
Eiwit
Ghee boter
Karnemelk

Kwark
Melk
Room
Yoghurt
Oliën & vetten
Walnootolie

Dranken
Amandelmelk, ongezoet
Mineraalwater met koolzuur
Rijstmelk, ongezoet
Sojamelk, ongezoet

Wijn, rood

Vlees, gevogelte & vis
Baars
Bot
Dorade
Forel
Haring
Kabeljauw
Kalfsvlees
Karper
Kip
Koolvis
Kreeft
Lamsvlees
Lever

Makreel
Oesters
Orgaanvlees
Pangafilet
Poon
Rivierkreeft
Rundvlees
Sliptong
Tilapia
Varkensvlees
Vleeswaren
Zalm
Noten
Amandelen
Cashewnoten

Macadamia
Pecannoten
Pinda's
Pistachenoten
Pompoenpitten
Walnoten
Zonnebloempitten
Onbewerkte granen & rijst
Amarant
Bulgur
Gerst
Gierst
Haver
Maïs

Rijst, wit
Rogge
Spelt
Tarwe
Brood & graanproducten
Bruinbrood met gist
Griesmeel
Pasta
Roggebrood
Speltbrood
Tarwebrood
Volkoren brood met gist
Wit brood

Zuivel, vetten & eieren
Chocolademelk
Eigeel
Halvarine
Harde kaas
Kaas (smeltkaas)
Pudding / toetjes
Strooikaas
Yoghurt, gezoet
Yoghurt drank
Oliën & vetten
Geharde vetten
Maisolie
Vloeibare boters
Zonnebloemolie

Sauzen & smaakmakers
Curry
Ketchup
Mayonaise
Melasse
Mosterd
Zoetstoffen
Bietsuiker
Bruinerijststroop
Fructose
Gedroogd suikerriet
Gerstemoutsiroop
Honing
Kunstmatige

zoetstoffen
Melksuiker
Melasse
Suiker
Diversen
Bewerkte voedingsmiddelen
Chips
Chocolade
Kant en klaar producten
Koekjes
Pizza
Snoep

Dranken
Bier
Cola (ook light en zero)
Energie drankjes
Frisdranken
Koffie
Likeur
Sterke drank
Thee, zwart
Vruchtensap, gezoet
Wijn, rosé
Wijn, wit

*“Met onze
Alka® Coach
staat u er niet
alleen voor!”*



Alka® Coach

Heeft u vragen over één van de **Alka®** producten? Ontvangt u graag een persoonlijk advies voor uw gezondheid? Dan nodigen wij u van harte uit voor een (gratis) telefonisch gesprek met één van onze **Alka® coaches**.

U belt hiervoor naar:

📞 NL: (040) 30 400 17 | 📞 BE: 03 808 15 98

of neem contact met ons op via

www.alka.nl | www.alka.be

Onze **Alka® coaches** staan iedere werkdag van 09.00 tot 17.30 uur voor u klaar.

AlkaVitae® International BV

Esp 246
5633 AC Eindhoven
Nederland
T. +31 40 3040017

www.alkavitae.com
support@alkavitae.com