

# Alka<sup>®</sup> Zuur-base in balans



Een goede zuur-base balans is  
de basis van een goede gezondheid

## OVER ONS

# Alka® zuur-base in balans

Alka is de zuur-base specialist voor iedereen. Onze trouwe klanten hebben diverse behoeftes. Ze willen zich bijvoorbeeld vitaler voelen, symptomen verlichten of de huidconditie van hun huid verbeteren.

Bij Alka vormen gepassioneerde specialisten een hecht team met één gemeenschappelijke missie: het ontwikkelen van unieke formules op basis van het zuur-baseconcept. Wat begon als een persoonlijke zoektocht naar verlichting van lichamelijke ongemakken, groeide uit tot waardevolle inzichten in het zuur-base-evenwicht en de zuur-basehuishouding – een principe dat al in 1962 werd beschreven door dr. Hans-Heinrich Reckeweg.

Alka is in 2008 gestart in Nederland. Inmiddels vind je onze producten internationaal in de schappen van apotheken, drogisterijen, reformwinkels en gezondheidsprofessionals.

Het Alka® Assortiment bestaat uit basische producten waarmee je Zuren oplost (stap 1), Zuren afvoert (stap 2) en Voedingstoffen aanvult (stap 3). Naast dit effectieve stappenplan bieden we Alka® Specials: producten met de meest krachtige, basische werking, zoals Spermidine. Voor de huid en hoofdhuid is er de multifunctionele basische huidverzorging.

Elk product van Alka belichaamt de volgende eigenschappen: het heeft een basische formule, is van hoge kwaliteit en het is geschikt voor meerdere doelen.

Wil jij ontdekken wat voor jou het beste basische product is? Onze ervaren Alka® Specialisten bieden je een luisterend oor en een persoonlijk advies op maat.

Basische dag gewenst,  
Team Alka

*"Weefsels verliezen hun vitaliteit en je voelt je eerder stijf en moe."*



## Verzuring is veroudering

Het lichaam produceert voortdurend zuren als gevolg van voeding, stress en inspanning. Deze zuren zijn de afvalstoffen van ons metabolisme, vergelijkbaar met de as die overblijft na een houtvuur. Ze komen in verschillende vormen voor, zoals urinezuren, melkzuren, vetzuren en azijnzuren.

Door onze moderne leefstijl ontstaat er vaak een overschot aan zuren [1]. Wanneer de afvoer tekortschiet, slaat het lichaam deze op in weefsels, organen en gewrichten. Ook put het de mineralen-

voorraad uit, waardoor het lichaam mineralen uit botten, haren en nagels onttrekt.

Geleidelijk raakt het lichaam uit balans en wordt het steeds zuurder, een proces dat verzuring wordt genoemd [1-3]. Alka® ondersteunt het lichaam op een natuurlijke manier bij het tegengaan van verzuring en helpt de zuur-base balans te herstellen.

# "In onze Westerse samenleving is het onmogelijk om alle verzurende factoren te vermijden."

## OOZAKEN VAN VERZURING

Verschillende factoren dragen bij aan de opbouw van zure afvalstoffen in het lichaam:

### 1. Voeding

Met name dierlijke eiwitten, suikers, transvetten, bewerkte voeding, alcohol, koffie en frisdranken laten veel restzuren achter.

### 2. Leeftijd

Natriumbicarbonaat één van de belangrijkste buffers die zuren neutraliseert. Na het 40e levensjaar neemt deze stof in een rap tempo af.

### 3. Stress

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

### 4. Overmatige spierbelasting

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

### 5. Overig

- Roken
- Medicijngebruik
- Luchtvervuiling

## HOE WERKT ONTZUREN?

Ontzuren helpt het lichaam om opgehoopte zuren op te lossen en af te voeren. Hoe minder zure afvalstoffen, hoe beter het lichaam functioneert. Alka® biedt een breed assortiment basische producten die de zuur-base balans op natuurlijke wijze ondersteunen.

**Belangrijk:** Ontzuren gebeurt in 3 eenvoudige stappen, die je naar wens afzonderlijk of in combinatie kunt toepassen, afgestemd op jouw behoeften. Ook afzonderlijk bieden deze stappen waardevolle dagelijkse ondersteuning.



Door te beginnen met het oplossen van zuren (stap 1) en tegelijkertijd zuren af te voeren (stap 2), versterk en versnel je het proces. Daarnaast kan het zinvol zijn om voedingsstoffen aan te vullen (stap 3) voor een optimale ondersteuning van het lichaam.

### Zuren oplossen (stap 1)

Zuren los je op met **Alka® Zuur-Base Druppels** en/of **Alka® BasenCaps**. Dit helpt de dagelijkse stroom van zure afvalstoffen in de bloedbaan te neutraliseren en maakt vastzittende zuurresten los.

### Zuren afvoeren (stap 2)

Stimuleer de uitscheiding van zuren met **Alka® Thee**, een krachtige, basische blend van 52 kruiden. Tegelijkertijd beschermen de antioxidanten je cellen en weefsels door schadelijke vrije radicalen te neutraliseren.

### Voedingsstoffen aanvullen (stap 3)

#### Alka® Mineralen

Verzuring gaat vaak gepaard met een mineralentekort, omdat

het lichaam basische mineralen gebruikt om zuren op te lossen. Bij een tekort worden deze mineralen onttrokken uit botten, haren en nagels. Daarom kan het verstandig zijn om naast stap 1, direct te starten met basische mineralen.

### Alka® Greens - Multi+

Een verstoorde zuur-base balans, te weinig groenten en fruit en uitgeputte landbouwgrond maken basische voedingsstoffen onmisbaar. Alka® Greens - Multi+ zijn basische voedingsextracten die meer dan 31 essentiële voedingsstoffen bevatten, waaronder groenten, fruit, algen, vezels, melkzuurbacteriën en enzymen.

### Basische huidverzorging

De huid wordt ook wel 'de derde nier' genoemd, omdat zure afvalstoffen deels via de huid worden uitgescheiden. Vaak merk je het niet, maar een te zure huid, zit onder andere celvernieuwing in de weg. Alka® biedt een compleet assortiment basische verzorgingsproducten voor een gezonde, stralende huid.

### Alka® Specials

Wil je een extra boost? Alka® biedt specifieke producten voor gerichte ondersteuning:

### Alka® Spermidine

Bescherm de cellen<sup>1</sup> en is goed voor het geheugen<sup>1</sup>

## LET OP: BASISCH VERSUS VERZUREND

In onze Westerse samenleving is het onmogelijk om alle verzurende factoren te vermijden. Bovendien is het vaak moeilijk om voldoende basische voedingsstoffen in de vorm van groenten en fruit binnen te krijgen.

Daarom is het essentieel om je lichaam actief te ondersteunen bij het ontzuren. Gaat het om voeding dan is een verhouding van 1:3 (zuur/basisch) een goede richtlijn, mits je daarnaast ook basische supplementen neemt.

Zonder supplementen zou je 1:5 (zuur/basisch) moeten eten om een goede balans te behouden, maar dan kom je op den duur voedingsstoffen tekort. Dit is dus zeker niet aan te raden!

## ZUUR-BASE SPECIALIST

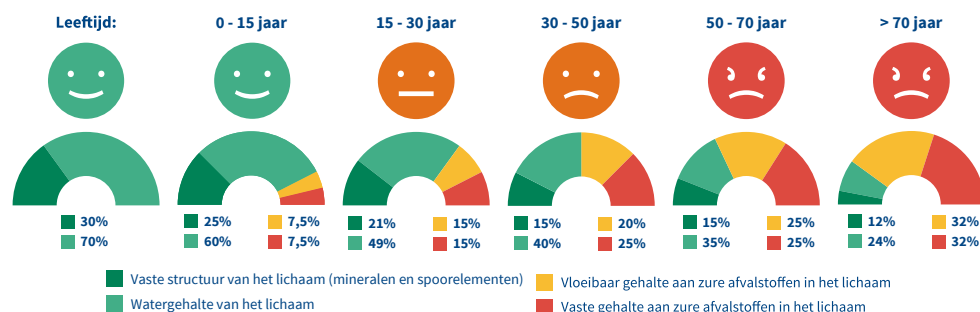
Alka® heeft een breed scala aan basische producten. Speciaal ontwikkeld om het lichaam te ondersteunen bij het herstellen van de zuur-base balans.

### Waarom kiezen voor Alka®?

- Wetenschappelijk onderbouwde formules
- Alleen de beste ingrediënten
- Eenvoudig en veilig in gebruik
- Geschikt voor dagelijks gebruik

Ontdek het Alka® assortiment en start vandaag nog met het ondersteunen van de zuur-base balans!

## VERZURING VAN HET LICHAAM GEDURENDE JAREN



[1] Di Nicolantonio, J. J., & O'Keefe, J. (2021). Low-grade metabolic acidosis as a driver of chronic disease. *Open Heart*, 8(2), e001730.

[2] Whang, S. (2012). Jonger door ontzuren. *WP Health Products*.

[3] Carnauba, R. A., et al. (2017). Diet-induced low-grade metabolic acidosis and clinical outcomes: a review. *Nutrients*, 9(6), 538.

<sup>1</sup>zink



# Alka® Assortiment

## ZUREN OPLOSSEN (STAP 1)



### Alka® Zuur-Base Druppels

Verkrijgbaar in:  
55 ml



### Alka® BasenCaps Original

Verkrijgbaar in:  
60 v-capsules



### Alka® BasenCaps Calcium

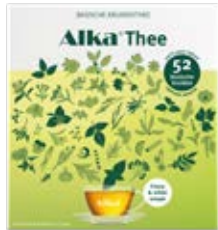
Verkrijgbaar in:  
60 v-capsules



### Alka® BasenCaps Magnesium

Verkrijgbaar in:  
60 v-capsules

## ZUREN AFVOEREN (STAP 2)



### Alka® Thee

Verkrijgbaar in:  
48 filters of 96 filters



## VOEDINGSSTOFFEN AANVULLEN (STAP 3)



### Alka® Greens - Multi+

Verkrijgbaar in:  
10 zakjes of 30 zakjes



### Alka® Mineralen

Verkrijgbaar in:  
60 v-capsules

## KUREN



### Alka® Zuur-Base Kuur

1x Alka® BasenCaps Original (60 v-capsules)  
1x Alka® Thee (48 filterzakjes van 2 gram)  
1x Alka® Mineralen (60 v-capsules)  
1x 30 dagen kuurschema

## SPECIALS



### Alka® Spermidine

Verkrijgbaar in:  
60 v-capsules

## BASISCHE HUIDVERZORGING



### Alka® Mineralenzout

Verkrijgbaar in:  
250 g, 600 g, 1200 g of 2400 g



### Alka® Crème

Verkrijgbaar in  
luchtdichte flacon:  
50 ml of 150 ml



### Alka® Shampoo

Verkrijgbaar in:  
200 ml



### Alka® Deo

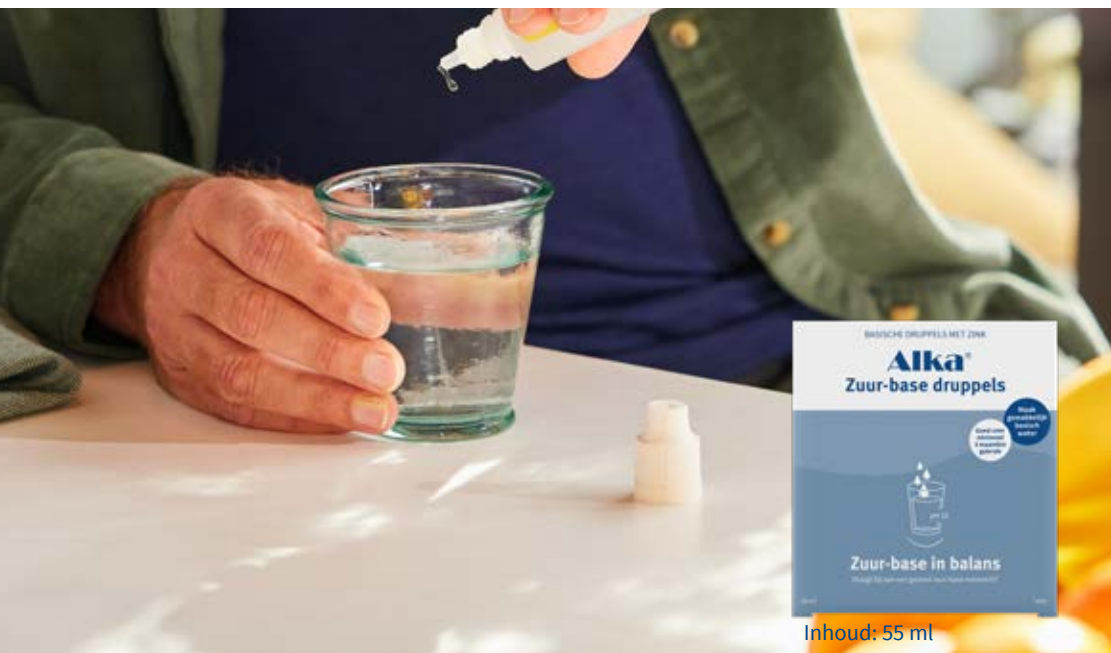
Verkrijgbaar in:  
30 ml of 75 ml

- Original
- 0% Parfum (hypoallergeen)
- Flower Blossom
- Fresh Cotton
- Into the Woods

### Alka® Scrub

Verkrijgbaar in:  
250 g

# Alka® Zuur-Base Druppels



## Met deze druppels maak je basisch water in een handomdraai

Schud de **Alka® Zuur-Base Druppels** en voeg 4 druppels toe aan een glas drinkwater. De pH van het water wordt **direct basischer**.

### Gemakkelijk en snel.

Met basisch water ondersteun je de zuur-base balans van het lichaam<sup>1</sup>. Het verandert kort de pH-waarde van je maag, waardoor je lichaam extra bicarbonaat aanmaakt. Deze basische stof neutraliseert zure afvalstoffen via de bloedbaan.

Zure afvalstoffen hopen zich op, in en rondom je weefsels en organen, je doet je lichaam een groot plezier door ze op te ruimen. Elk glas basisch water draagt daar aan bij!

- ✓ Draagt bij aan een gezond zuur-base evenwicht<sup>1</sup>
- ✓ Ondersteunt het immuunsysteem<sup>1</sup>
- ✓ Voor het behoud van sterke botten<sup>1</sup>
- ✓ Goed voor je haren en nagels<sup>1</sup>
- ✓ Voor het behoud van een gezonde huid<sup>1</sup>
- ✓ Voordelig in gebruik: bij 4 glazen per dag met 4 druppels, geschikt voor ruim 3 maanden

<sup>1</sup>zink

# Alka® BasenCaps



## Vergroot je bicarbonaat-buffers!

Vind je het makkelijker om zure afvalstoffen op te lossen of te neutraliseren met basische capsules in plaats van basisch water? Of combineer je ze liever voor extra ondersteuning? Dat kan met de dagelijkse inname van **BasenCaps**. Hiermee vergroot je de bicarbonaat-buffers in je lichaam waardoor je oude zure afvalstoffen oplost. Daarnaast voorkom je dat nieuwe zuren zich ophopen. De capsules lossen pas op in de darmen, zodat de bicarbonaten optimaal hun werk kunnen doen. Kies de variant die het beste bij je past.

### BasenCaps Original

Maagzuurresistente capsules met kaliumbicarbonaat, natriumbicarbonaat en zink ter ondersteuning van een gezond zuur-base evenwicht.

### BasenCaps Calcium

**Dubbele ondersteuning in 1 capsule:**  
Levert **extra calcium**.  
Bevat zink ter ondersteuning van een gezond zuur-base evenwicht.

### BasenCaps Magnesium

**Dubbele ondersteuning in 1 capsule:**  
Levert **extra magnesium**.  
Bevat zink ter ondersteuning van een gezond zuur-base evenwicht.

# Alka® Thee



Inhoud: 48 of 96 theefilters

## Bomvol antioxidanten: basische kruidenthee die het lichaam ondersteunt en lekker is

Drink jij dagelijks frisdrank, koffie of voorverpakte sappen? Je bent niet de enige.

Maar wist je dat deze drankjes zure afvalstoffen veroorzaken en de suiker- en calorie-inname verhogen? Ze nemen meer van je lichaam dan ze teruggeven.

**Alka® Thee** doet het tegenovergestelde. Het bevat 52 zorgvuldig geselecteerde basische kruiden die tegenwicht bieden aan zure afvalstoffen.

Ook zit het vol antioxidanten\* die helpen tegen vrije radicalen en zo bijdragen aan de bescherming van je cellen en weefsels.

- ✓ Uitgebalanceerde selectie van 52 soorten kruiden
- ✓ Basisch, lekker en 100% puur natuur
- ✓ Voor dagelijks en langdurig gebruik
- ✓ Theezakje zonder microplastic
- ✓ Frisse en milde kruidensmaak
- ✓ Cafeïne- en looizuurvrij
- ✓ Bijzonder hoog in antioxidanten<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ORAC-waarde officieel vastgesteld door een onafhankelijk laboratorium

## Ingrediënten Alka® Thee



Agrimonia eupatoria



Pimpinella anisum



Satureja hortensis



Rubus fruticosus



Urtica dioica



Citrus x limon



Citrus x limon



Anethum graveolens



Artemisia dracunculus



Viola tricolor



Achillea millefolium



Eucalyptus



Trigonella foenum-graecum



Rubus idaeus



Zingiber officinale



Calendula officinalis



Camellia sinensis



Althaea officinalis



Equisetum arvense



Hibiscus sabdariffa



Verbena bonariensis



Matricaria chamomilla



Cinnamomum zeylanicum



Carum carvi



Allium sativum



Coriandrum sativum



Eugenia caryophyllata



Petroselinum crispum



Curcuma longa



Elymus repens



Levisticum officinale



Lavandula angustifolia



Tilia platyphyllos



Pulmonaria officinalis



Veronica officinalis



Ilex paraguariensis



Melissa officinalis



Filipendula ulmaria



Origanum vulgare



Taraxacum officinale



Mentha x piperita



Rosa rubiginosa



Rosmarinus officinalis



Salvia officinalis



Plantago lanceolata



Solidago virgaurea



Thymus vulgaris



Foeniculum vulgare



Sambucus nigra



Alchemilla vulgaris



Potentilla anserina



Piper nigrum



# Alka® Greens - Multi<sup>+</sup>



Inhoud: 10 of 30 zakjes

## Dagelijks snel een grote hoeveelheid essentiële voedingsstoffen binnenkrijgen

**Alka® Greens - Multi<sup>+</sup> is een compleet en 100% plantaardig vitamine- en mineralencomplex.**

De “+” staat voor de unieke aanvulling van basische voedingsextracten.

Elke zakje levert een brede mix van: vitaminen, mineralen, groenten, fruit, algen, kruiden, paddenstoelen, vezels, enzymen, eiwitten, kiemgrassen, omega-3, B12, ijzer, vitamine D, melkzuurbacteriën en meer.

- ✓ Draagt bij aan een gezond zuur-base evenwicht<sup>1</sup>
- ✓ Ondersteunt het immuunsysteem<sup>1</sup>
- ✓ Activeert je natuurlijke energie<sup>2</sup>
- ✓ Helpt bij vermoeidheid<sup>3</sup>
- ✓ Beschermst tegen vervuiling en zonlicht<sup>5</sup>
- ✓ Goed voor het hart<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Zink, <sup>2</sup>Vitamine B3, <sup>3</sup>Vitamine B12, <sup>4</sup>Vitamine B6, <sup>5</sup>Vitamine C, <sup>6</sup>Vitamine B1

# Samenstelling per dosering

## Alka® Greens - Multi+

(zakje à 8 gram):

 Vegan  Glutenvrij  Natuurlijk

| Vitaminen                                                      | RI <sup>1</sup> |
|----------------------------------------------------------------|-----------------|
| Bètacaroteen* (Provitamine A) .....                            | 2,5 mg -        |
| Vitamine B1 (thiamine HCl) .....                               | 0,275 mg 25%    |
| Vitamine B2 (riboflavine natriumfosfaat) ....                  | 0,35 mg 25%     |
| Vitamine B3 (niacinamide) .....                                | 4 mg 25%        |
| Vitamine B5 (calcium-D-panthotenaat) .....                     | 1,5 mg 25%      |
| Vitamine B6 (pyridoxaal-5-fosfaat) .....                       | 0,35 mg 25%     |
| Biotine (vitamine B8) .....                                    | 12,5 mg 25%     |
| Foliumzuur (vitamine B9) (calciummethyltetrahydrofolaat) ..... | 50 µg 25%       |
| Vitamine B12 (methylcobalamine & adenosylcobalamine) .....     | 0,625 µg 25%    |
| Vitamine C* (acerola) .....                                    | 20 mg 25%       |
| Vitamine D3 (vegan) (pijnboompitten) (1000 iU)                 | 25 µg 500%      |
| Vitamine E* (d-alpha tocoferylsuccinaat) .....                 | 3 mg 25%        |
| Vitamine K2* (menachinon all-trans MK-7) ..                    | 18,75 µg 25%    |
| Mineralen                                                      | RI <sup>1</sup> |
| Calcium* (lithothamnium calcareum) .....                       | 200 mg 25%      |
| Chroom (picolinaat) .....                                      | 10 µg 25%       |
| IJzer (bisglycinaat) .....                                     | 3,5 mg 25%      |
| Jodium* (kelp) .....                                           | 37,5 µg 25%     |
| Kalium (citraat) .....                                         | 300 mg 15%      |
| Koper (bisglycinaat) .....                                     | 0,25 mg 25%     |
| Mangaan (bisglycinaat) .....                                   | 0,5 mg 25%      |
| Magnesium (lithothamnium calcareum/oxide) .....                | 93,75 mg 25%    |
| Molybdeen (natriummolybdaat) .....                             | 12,5 µg 25%     |
| Selenium (L-selenomethionine) .....                            | 13,75 µg 25%    |
| Zink (bisglycinaat) .....                                      | 2,5 mg 25%      |

<sup>1</sup>RI = Referentie-inname | \* = product van natuurlijke oorsprong

### Ingrediënten

Inuline, tarwegras, gerstegras, mineralen, spirulina extract, lithothamnium calcareum, chlorella, natuurlijk bosbessenaroma, ahiflowerolie, vitaminen, acerola extract (50% vitamine C), paardenbloem extract (2% flavonoïden), gemberwortel extract, kurkumawortel extract (10-12% curcumine), solidago extract, amylase, alfalfa, broccoli, spinazie, boerenkool, wortel, rode biet, appel, granaatappel (40% ellaginezuur), druivenpit extract (95% PAC), rozenbottel, vlierbes extract, bosbes extract (1% anthocyanen), zwarte bes extract, rode bes extract, bacillus coagulans, shiitake (10% polysachariden), reishi extract, cordyceps sinensis extract, lactase, protease, cellulase, lipase.

|                                                                                              |                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Kiemgrassen</b> .....                                                                     | 2891 mg                 |
| Tarwegras, Gerstegras                                                                        |                         |
| <b>Algen</b> .....                                                                           | 800 mg                  |
| Spirulina, Chlorella                                                                         |                         |
| <b>Groenten-extracten</b> .....                                                              | 120 mg                  |
| Alfalfa, Broccoli, Spinazie, Boerenkool, Wortel, Rode biet                                   |                         |
| <b>Fruit-extracten</b> .....                                                                 | 120 mg                  |
| Appel, Granaatappel, Druif, Acerola kers, Rozebottel                                         |                         |
| <b>Bessen-mix</b> .....                                                                      | 80 mg                   |
| Vlierbes, Zwarte bes, Rode bes, Bosbes                                                       |                         |
| <b>Kruiden-extracten</b> .....                                                               | 100 mg                  |
| Paardenbloem blad, Gember, Kurkuma, Solidago                                                 |                         |
| <b>Paddenstoelen-complex</b> .....                                                           | 30 mg                   |
| Shiitake, Reishi, Cordyceps                                                                  |                         |
| <b>Vegan Omega 3</b> .....                                                                   | 100 mg                  |
| Ahiflower Olie                                                                               |                         |
| <b>Melkzuurbacteriën</b> .....                                                               | 1 x 10 <sup>9</sup> kve |
| Bacillus coagulans                                                                           |                         |
| <b>Enzymen-complex</b> .....                                                                 |                         |
| Amylase (1200 DU), Lactase (300 HUT), Cellulase (55 CU), Protease (200 ALU), Lipase (10 FIP) |                         |
| <b>Vezels</b> .....                                                                          | 1600 mg                 |
| Inuline                                                                                      |                         |
| <b>Aroma</b> .....                                                                           | 400 mg                  |
| Bosbessen*                                                                                   |                         |

### Voedingswaarde

| Per zakje à 8 gram |        | per 100 g |
|--------------------|--------|-----------|
| Energie (kl)       | 87,92  | 1099      |
| Energie (kcal)     | 21,04  | 263       |
| Vet                | 0,25 g | 3,1 g     |
| • verzadigd        | 0,05 g | 0,6 g     |
| • mono onverzadigd | 0,03 g | 0,4 g     |
| • poly onverzadigd | 0,14 g | 1,8 g     |
| Koolhydraten       | 2,18 g | 27,3 g    |
| • suiker           | 0,27 g | 3,4 g     |
| Vezels             | 2,34 g | 29,3 g    |
| Eiwit              | 1,34 g | 16,8 g    |
| Zout               | 0,04 g | 0,47 g    |

### VOEDINGSSTOFFEN AANVULLEN (STAP 3)

## Alka® Mineralen



Inhoud: 60 v-capsules

## Een goed opneembare en complete aanvulling van je essentiële mineralenvoorraad

Alka® Mineralen (60 caps) is 2x hoger gedoseerd dan zijn voorganger (100 caps). Alka® Mineralen zijn plantaardige capsules met **een mix van 10 basische mineralen, spoorelementen en basische grassen**.

De basis vormt het natuurlijke Lithothamnium calcareum: een bijzonder zeewier uit zuiver zeewater, rijk aan goed opneembare mineralen.

Deze complete, natuurlijke formule ondersteunt het zuur-base evenwicht<sup>1</sup> en helpt om tekorten aan te vullen. Een waardevolle aanvulling voor iedereen die zijn mineraalhuishouding wil ondersteunen.

<sup>1</sup>zink, <sup>2</sup>ijzer, <sup>3</sup>seleen, <sup>4</sup>calcium, <sup>5</sup>magnesium, <sup>6</sup>mangaan

- ✓ Ondersteunt het immuunsysteem<sup>1</sup>
- ✓ Draagt bij aan een gezond zuur-base evenwicht<sup>1</sup>
- ✓ Helpt bij vermoeidheid<sup>2</sup>
- ✓ Goed voor haren en nagels<sup>3</sup>
- ✓ Voor het behoud van sterke botten<sup>4</sup> en een gezonde huid<sup>1</sup>
- ✓ Is goed voor de spieren<sup>5</sup> en voor de aanmaak van kraakbeen<sup>6</sup>



# Alka® Zuur-Base Kuur



Inhoud:  
 1x Alka® BasenCaps Original (60 v-capsules)  
 1x Alka® Thee (48 filterzakjes van 2 gram)  
 1x Alka® Mineralen (60 v-capsules)  
 1x 30 dagen kuurschema

## Ontzuur je lichaam, ga 30 dagen aan de slag met 3 Alka® producten

Afrekenen met zure afvalstoffen? De **Alka® Zuur-Base Kuur** combineert drie krachtige producten: Alka® BasenCaps Original, Alka® Thee en Alka® Mineralen.

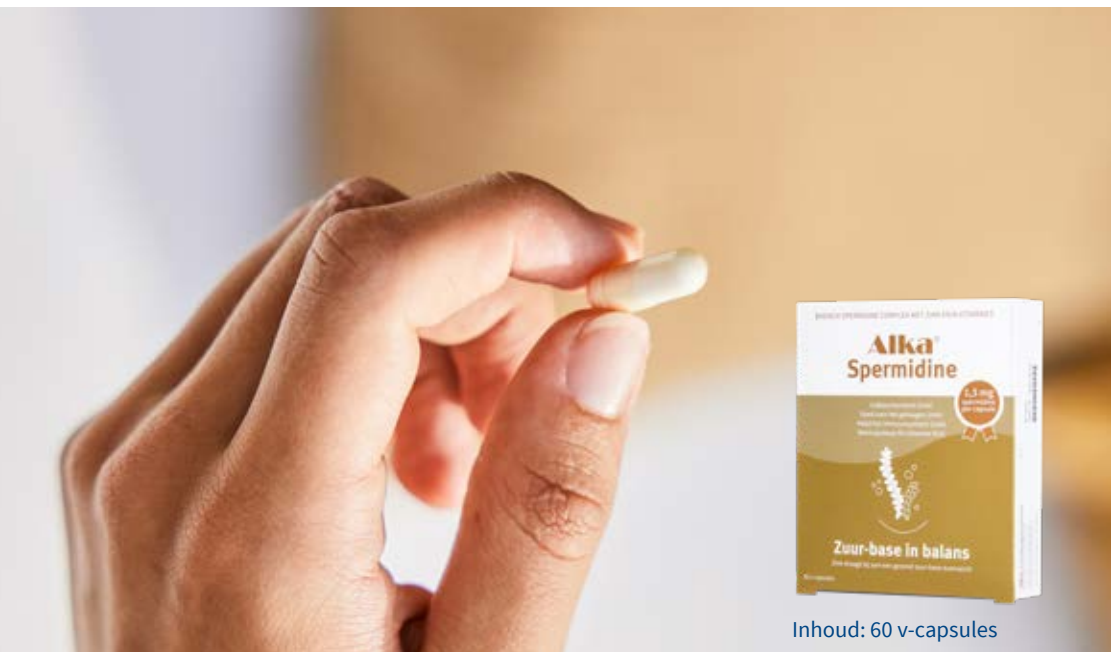
De BasenCaps lossen de zure afvalstoffen op (stap 1), de thee voert ze af (stap 2), en de mineralen vullen tekorten aan (stap 3) die door verzuring kunnen ontstaan.

Alle producten beschermen tegen de dagelijkse toevoer van nieuwe zure afvalstoffen, zodat het lichaam fit en vitaal blijft.

- ✓ Ondersteunt het immuunsysteem<sup>1</sup>
- ✓ Draagt bij aan extra energie bij vermoeidheid<sup>1</sup>
- ✓ Is goed voor je huid, haren en nagels<sup>2</sup>
- ✓ Bevat Alka® BasenCaps Original, Alka® Thee en Alka® Mineralen.
- ✓ Met een duidelijk dag-tot-dag kuurschema
- ✓ Past ook bij een drukke agenda

<sup>1</sup>ijzer <sup>2</sup>seleen

# Alka® Spermidine



Inhoud: 60 v-capsules

## Hoog gedoseerd en glutenvrij, van biologische chlorella met B-vitamines en zink

Spermidine stimuleert **autofagie**, een essentieel proces waarbij je lichaam beschadigde cellen opruimt en vernieuwt.

Je kunt je voorstellen hoe belangrijk dat is voor je lichaam - gezonde cellen zijn de basis van een gezond lichaam.

De natuurlijke productie van spermidine neemt af met de leeftijd. Daarom kan aanvulling met **Alka® Spermidine** zinvol zijn.

In elke capsule zit 1,3 mg spermidine uit ecologisch gekweekte chlorella dat ook goed opneembare B-vitamines bevat. De toegevoegde zink maakt de formule compleet!

- ✓ Draagt bij aan een gezond zuur-base evenwicht<sup>1</sup>
- ✓ Celbeschermend<sup>1</sup>
- ✓ Helpt het immuunsysteem<sup>1</sup>
- ✓ Goed voor het geheugen<sup>1</sup>
- ✓ Draagt bij tot vermindering van vermoeidheid<sup>2</sup>
- ✓ 1,3 mg spermidine per capsule

<sup>1</sup>zink <sup>2</sup>vitamine B12

# Alka® Crème



## Een diep verzorgende en multifunctionele basische crème voor alle huidtypes

**Alka® Crème** is een basische crème, verrijkt met verzorgende ingrediënten zoals shea butter, vitamine E, jojobaolie en Q10.

Het neutraliseert zure afvalstoffen en zorgt voor diepe, intensieve verzorging van de huid.

Zure afvalstoffen worden via de huid afgevoerd, waardoor deze te zuur kan worden. Dit verstopt de poriën, kan leiden tot probleemzones en versnelt celafbraak.

Met een **pH-waarde van 8,2** helpt **Alka® Crème** de natuurlijke huidbalans herstellen en behouden. Het resultaat is een stralende en gezonde huid!

- ✓ Een van de meest veelzijdige, zachte en voedende crèmes met pH 8,2
- ✓ Voor alle huidtypes, zowel gezicht en lichaam
- ✓ Geschikt als dag- en nachtcrème
- ✓ Verlicht jeuk van insectensteken en ongemak door de processierups
- ✓ Kalmeert de huid na een dagje zonnen
- ✓ Bevat shea boter, jojoba-, amandel- en kokosolie, Q10 en vitamine E en meer

# Alka® Scrub



## Een traktatie voor de huid, 3 functies in 1 en puur natuur

Dagelijks scheidt onze huid zure afvalstoffen uit. Onze voedingskeuzes en stress kunnen deze belasting vergroten. Een te zure huid leidt tot vroegtijdige celafbraak en andere probleemzones.

**Alka® Scrub** (pH 7,6) biedt een unieke oplossing. Deze scrub, op basis van Himalayazout en natriumbicarbonaat, neutraliseert zure afvalstoffen effectief (functie 1). Tegelijkertijd voedt het de huid rijkelijk met mineralen en oliën (functie 2). En de natuurlijke scrub helpt bij het verwijderen van dode huidcellen (functie 3).

**Voorkom probleemzones en geniet van een stralende, zachte huid met Alka® Scrub.**

- ✓ Puur natuur
- ✓ Helpt dode huidcellen te verwijderen
- ✓ Voedt intensief door saffloer-, argan-, jojoba-, zonnebloem- en amandelolie
- ✓ Bevat Himalayazout
- ✓ Voor een zuivere, stralende en soepele huid
- ✓ Ondersteunt de pH-balans van de huid, met pH 7.6

# Alka® Mineralenzout



## Ontdek de talloze voordelen van dit 100% natuurlijke, basische mineralenzout

Stress, verzurende voeding en omgevingsfactoren zorgen voor een verhoogde uitscheiding van zuren via de huid.

Hoewel je het niet altijd direct merkt, heeft een te zure huid wel degelijk effect: het kan huidcellen sneller laten verouderen en op de lange termijn leiden tot probleemzones.

Om dit te voorkomen, kun je de zuur-base balans van de huid ondersteunen met **Alka® Mineralenzout**. Met een pH-waarde van 8,5 verandert het gewoon water in een heilzaam basisch bad – ideaal voor ontspannende lig-, hand- of voetbaden en een stralende huid.

- ✓ Voert zure afvalstoffen af dankzij natriumbicarbonaat
- ✓ Ontspant de spieren door calcium en magnesium
- ✓ Optimale vochtregulering door kalium en natrium
- ✓ Diepe huidzuivering door magnesiumsulfaat
- ✓ Voor lig-, hand- of voetbaden
- ✓ Bevat 84 mineralen en sporenelementen
- ✓ Bevat edelstenen die de huid voeden
- ✓ Geeft badwater een pH-waarde van rond de 8,5



Agaat



Amazoniet



Barnsteen



Bergkristal



Carneool



Chalcedoon



Chiastoliet



Chrysopraas



Citrien



Rozekwarts



Turkoois



Smaragd

### WERKING

Alka® Mineralenzout werkt op meerdere niveaus.

**Het voert zure afvalstoffen af en neutraliseert zure afzettingen op de huid. Tegelijkertijd stimuleert het de aanmaak van nieuwe huidcellen en biedt het een rijke mineralisatie en voeding.** Het resultaat? Een diep gereinigde, gebalanceerde huid die zijdezacht en soepel aanvoelt.

### BIJZONDERE INGREDIËNTEN

#### 12 soorten edelstenen

Edelstenen, voor extra voeding van de huid.

#### Himalayazout

Bevat 84 oorspronkelijke mineralen en sporenelementen, die de cellen voeden en beschermen tegen verzuring.

#### Magnesium en calcium

Dragen bij aan spierontspanning, ideaal na stress of sport.

### MEER DAN HUIDVERZORGING

Naast het herstellen van de huidbalans, is Alka® Mineralenzout ideaal om te ontspannen na een stressvolle dag of intensieve sportsessie.

### INGREDIËNTEN IN ALKA® MINERALENZOUT

Maris Sal, Himalayazout, Natriumbicarbonaat, Natriumcarbonaat, Kaliumcarbonaat, Calciumcarbonaat, Magnesiumsulfaat, Agaat, Amazoniet, Barnsteen, Bergkristal, Carneool, Chalcedoon, Chiastoliet, Citrien, Chrysopraas, Rozekwarts, Turkoois en Smaragd.



# Alka<sup>®</sup> Deo



## Een natuurlijke deo die echt werkt, troepvrij en verzorgend

Alka<sup>®</sup> Deo werkt effectief dankzij de basische pH-waarde van 8,2. Het neutraliseert zure geuren van bacteriën onder je oksels voor langdurige frisheid.

Anders dan reguliere deo's werkt de natuurlijke formule in harmonie met je lichaam, zonder de huid te verstikken.

De deo is geschikt voor alle huidtypen, inclusief de gevoelige huid. Dat komt door de milde en verzorgende ingrediënten. Verder is het vrij van mogelijk schadelijke stoffen zoals aluminium, parabenen, microplastics en drijfgassen. Niet getest op dieren.

- ✓ Natuurlijke geurneutralisatie door basische pH-waarde 8,2
- ✓ Op basis van natuurlijke ingrediënten
- ✓ Met toegevoegde verzorging van de boters en oliën uit Alka<sup>®</sup> Crème
- ✓ Aluminium- en parabenenvrij
- ✓ Vegan
- ✓ Uniseks
- ✓ Zuinig in gebruik

# Alka<sup>®</sup> Shampoo



## Basische mineralen voor sterk haar - van wortel tot punt

Onze haarwortels bevatten van nature basische mineralen, essentieel voor gezonde haargroei. Factoren zoals stress, verzuring, stylingsproducten kunnen deze mineralen aantasten. Dit kan leiden tot een gevoelige hoofdhuid, haaruitval, dof haar en vroegtijdige vergrijzing.

Alka<sup>®</sup> Shampoo is verrijkt met belangrijke basische mineralen die de hoofdhuid voeden en haarwortels ondersteunen. De 100% natuurlijke en hypoallergene formule reinigt diep, verzorgt intensief en brengt de hoofdhuid in balans. **Het resultaat: sterker, glanzend en gezond haar - van wortel tot punt.**

- ✓ 100% natuurlijk
- ✓ Hypoallergeen
- ✓ Verrijkt met zink, magnesium, koper en biologische jojoba-olie
- ✓ Geschikt voor dagelijks gebruik
- ✓ Voor alle huidtypes, zelfs de meest gevoelige
- ✓ Grondig reinigend zonder uit te drogen
- ✓ Zorgt voor soepel en makkelijk doorkambaar haar



# Basische Voedingstips

**Zure voeding veroorzaakt zure afvalstoffen in het lichaam. Met de jaren wordt het lastiger om die stoffen kwijt te raken. Zo kunnen allerlei problemen ontstaan. Door je dieet aan te passen verminder je de opbouw van zure afvalstoffen in het lichaam. Minder zuur, meer basisch. Ontdek hieronder 5 eenvoudige tips!**

**Let op:** Als je geen basische supplementen gebruikt zou je 80% basisch moeten eten. Het probleem is alleen dat je dan voedingsstoffen tekortkomt. Het is noodzakelijk om ook verzurende voedingsmiddelen te eten, zoals vetten en eiwitten. Gebruik je wel basische supplementen, dan volstaat het om 60% basische voedingsmiddelen te eten. Zo krijg je alle benodigde voedingsstoffen binnen.

## Tip 1: Beperk vruchtensappen en frisdrank

Frisdranken en vruchtensappen zijn sterk verzurend. Zelfs die zonder suiker en met kunstmatige zoetstoffen. Ook koolzuur is belastend, omdat het lichaam bij elke slok, het koolzuur op de juiste manier moet afvoeren. Wil je graag vruchtensap drinken? Kies dan voor vers en geniet met mate.

## Tip 2: Vul je bord met groenten

Laat groenten de hoofdrol spelen. Liefst bij alle maaltijden. Groenten zitten boordevol vitamines en basische mineralen. Stoom ze beetgaar voor het behoud van voedingsstoffen en vermijd de magnetron. Eet je graag brood? Voeg dan wat avocado of komkommer en tomaat toe. Zo maak je de broodmaaltijd, eenvoudig een tikje basischer.

## Tip 3: Matig met fruit

Fruit bevat veel gezonde voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en vezels. Echter, het bevat ook fruitsuikers en die creëren zure afvalstoffen in het lichaam. Het is gezond om de richtlijnen te volgen en 2 stuks fruit per dag te eten.

## Tip 4: Minimaliseer suikers

Suikers zijn sterk verzurend. Met name geraffineerde witte suikers. Wanneer je er veel van neemt, vergroot je de kans op chronische verzuring. Wil je graag zoet? Vervang dan de witte suiker door een klein beetje ongeraffineerde rietsuiker, kokosbloesemsuiker of het plantaardige Stevia.

## Tip 5: Matig met vlees en vis

Vlees bevat veel purine. En dan met name rood vlees. Purine is een stof waaruit urinezuren vrijkomen, die klachten kunnen veroorzaken. Ook vis bevat relatief veel purine en heeft een verzurende werking. Toch bevat vis ook veel goede essentiële vetzuren, die onmisbaar zijn. Wil je de opstapeling van zure afvalstoffen door vis of vlees voorkomen? Geniet dan met mate! Combineer vlees of vis altijd met een grote portie groenten en basisch water of basische thee.

| ZUUR-BASE VOEDINGSLIJST |                        |                           | AANBEVOLEN RATIO: VERZUREND - BASISCH: 1:3 |                                   |                                    | ZUUR-BASE VOEDINGSLIJST         |                                  |                          |
|-------------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| BASISCH                 | Groente / Grassen      | IJsbergsla                | Rucola                                     | Witte kool                        | Bes, rood / zwart                  | Limoen                          | Hennepzaad                       | Himalayazout             |
|                         | Aardappel              | Kamutgras                 | Savooiekool                                | Wortelen                          | Bosbes                             | Mandarijn                       | Lijnzaad                         | Munt                     |
|                         | Aardappel, zoete       | Kelp                      | Selderij                                   | Zeewier                           | Cantaloupe                         | Mango                           | Karwijzaad                       | Oregano                  |
|                         | Alfalfa                | Kiemen                    | Sjalotten                                  | Peulvruchten                      | Citroen                            | Papaya                          | Komijnzaad                       | Tijm                     |
|                         | Andijvie, verse        | Knoflook                  | Sla                                        | Sojabonen, verse                  | Cranberry                          | Pruimen                         | Quinoazaad                       | Zeezout                  |
|                         | Artisjokken            | Koolraap                  | Sperziebonen                               | Sojalecithine, pure               | Dadel                              | Watermeloen                     | Sesamzaad                        | <b>Dranken</b>           |
|                         | Aubergine              | Koolrabi                  | Spinazie                                   | Sojameel                          | Druif                              | <b>Gedroogd fruit</b>           | Speltzaad                        | Kraanwater               |
|                         | Bieslook               | Komkommer                 | Spirulina                                  | Sojascheuten                      | Framboos                           | Appel                           | Venkelzaad                       | Kruidenthee              |
|                         | Bloemkool              | Kropsla                   | Spruiten                                   | Tofu                              | Granaatappel                       | Cranberry                       | <b>Onberwerkte granen</b>        | Mineraalwater zonder     |
|                         | Boerenkool             | Mierikswortel             | Tarwegras                                  | <b>Fruit</b>                      | Grapefruit                         | Dadels                          | Boekweit                         | koolzuur                 |
|                         | Broccoli               | Paprika                   | Taugé                                      | Aalbessen                         | Guave                              | Pruimen                         | <b>Kruiden &amp; smaakmakers</b> |                          |
|                         | Courgette              | Pompoen                   | Tomaat                                     | Aardbei                           | Honingmeloen                       | Rozijnen                        | Basillicum                       |                          |
|                         | Franse snijbonen       | Prei                      | Ui                                         | Abrikoos                          | Kaki                               | Vijgen                          | Cayennepeper                     |                          |
|                         | Gerstegras             | Rapen                     | Veldsla                                    | Ananas                            | Kers                               | <b>Zaden</b>                    | Citroengras                      |                          |
|                         | Graswortel             | Radijs r/w/z              | Venkel                                     | Appel                             | Kiwi                               | Chiazaad                        | Citroenmelisse                   |                          |
|                         | Groene kool            | Rode biet                 | Waterkers                                  | Avocado                           | Kokos, verse                       | Fenegriekzaad                   | Curcuma                          |                          |
|                         | Heermoes               | Rode kool                 | Witlof                                     | Bes, blauwe                       | Kruisbes                           | Hazelnoot                       | Gember, vers                     |                          |
| LICHT BASISCH           | Groente / Grassen      | <b>Noten</b>              | <b>Azijn, kruiden &amp; smaakmakers</b>    | Knoflook                          | Verse wei                          | Olijfolie, extra- vierge        | <b>Zoetstoffen</b>               | <b>Dranken</b>           |
|                         | Agar agar              | Paranoten                 |                                            | Wijnazijn                         | <b>Oliën en vetten</b>             | Sesamolie                       | Kokosbloesem suiker              | Rooibosthee              |
|                         | Asperge                | Kastanjes                 | Appelazijn                                 | Zilveruitjes                      | Avocado-olie                       | Visolie                         | Koudgeslingerde                  | Thee, wit en groen       |
|                         | Champignons            | <b>Onberwerkte granen</b> | Augurken                                   | <b>Zuivel</b>                     | Kokosolie                          | Vlaszaadolie                    | honing                           |                          |
| LICHT VERZUREND         | Groente / Grassen      | Kikkererwten              | <b>Onbewerkte granen &amp; rijst</b>       | zonder gist                       | <b>Zuivel, vetten &amp; eieren</b> | Kwark                           | <b>Dranken</b>                   | Wijn, rood               |
|                         | Rabarber               | Limabonen                 |                                            | Volkorenbrood, tarwe              |                                    | Melk                            | Amandelmelk,                     |                          |
|                         | <b>Peulvruchten</b>    | Linzen                    | Rijst, bruin                               | zonder gist                       | Boter                              | Room                            | ongezoet                         |                          |
|                         | Bruine bonen           | Witte bonen               | Zilvervliesrijst                           | Zuurdesembrood,                   | Cottage cheese                     | Yoghurt                         | Mineraalwater met                |                          |
|                         | Erwten                 | <b>Zaden</b>              | <b>Brood &amp; graanproducten</b>          | tarwe                             | Eiwit                              | <b>Oliën &amp; vetten</b>       | koolzuur                         |                          |
|                         | Hummus                 | Pijnboompitten            |                                            |                                   | Ghee boter                         | Walnootolie                     | Rijstmelk, ongezoet              |                          |
| VERZUREND               | Vlees, gevogelte & vis | Makreel                   | Macadamia                                  | Rijst, wit                        | <b>Zuivel, vetten &amp; eieren</b> | <b>Sauzen &amp; smaakmakers</b> | zoetstoffen                      | <b>Dranken</b>           |
|                         | Baars                  | Oesters                   | Pecannoten                                 | Rogge                             | Chocolademelk                      |                                 | Melksuiker                       | Bier                     |
|                         | Bot                    | Orgaanvlees               | Pinda's                                    | Spelt                             | Eigeel                             | Curry                           | Melasse                          | Cola (ook light en zero) |
|                         | Dorade                 | Pangafilet                | Pistachenoten                              | Tarwe                             | Halvarine                          | Ketchup                         | Suiker                           | Energie drankjes         |
|                         | Forel                  | Poon                      | Pompoenpitten                              | <b>Brood &amp; graanproducten</b> | Harde kaas                         | Mayonaise                       | <b>Diversen</b>                  | Frisdranken              |
|                         | Haring                 | Rivierkreeft              | Walnoten                                   | Bruinbrood met gist               | Kaas (smeltkaas)                   | Melasse                         | Bewerkte voedings-               | Koffie                   |
|                         | Kabeljauw              | Rundvlees                 | Zonnebloempitten                           | Griesmeel                         | Pudding / toetjes                  | Mosterd                         | middelen                         | Likeur                   |
|                         | Kalfsvlees             | Sliptong                  | <b>Onbewerkte granen &amp; rijst</b>       | Pasta                             | Strooikaas                         | <b>Zoetstoffen</b>              | Chips                            | Sterke drank             |
|                         | Karper                 | Tilapia                   | Amarant                                    | Roggebrood                        | Yoghurt, gezoet                    | Bietsuiker                      | Chocolade                        | Thee, zwart              |
|                         | Kip                    | Varkensvlees              | Bulgur                                     | Speltbrood                        | Yoghurtdrink                       | Bruinerijststroop               | Kant en klaar                    | Vruchtensap, gezoet      |
|                         | Koolvis                | Vleeswaren                | Gerst                                      | Tarwebrood                        | <b>Oliën &amp; vetten</b>          | Fructose                        | producten                        | Wijn, rosé               |
|                         | Kreeft                 | Zalm                      | Gierst                                     | Volkoren brood                    | Geharde vetten                     | Gedroogd suikerriet             | Koekjes                          | Wijn, wit                |
|                         | Lamsvlees              | <b>Noten</b>              | Haver                                      | met gist                          | Maïsolie                           | Gerstemoutsiroop                | Pizza                            |                          |
|                         | Lever                  | Amandelen                 | Maïs                                       | Wit brood                         | Vloeibare boters                   | Honing                          | Snoep                            |                          |
|                         |                        | Cashewnoten               |                                            |                                   | Zonnebloemolie                     | Kunstmatige                     |                                  |                          |



# Alka<sup>®</sup> Specialist

## Professioneel & persoonlijk advies

Heb je vragen over één van de Alka<sup>®</sup> producten?  
Ontvang je graag persoonlijk advies voor jouw gezondheid?

Onze Alka<sup>®</sup> Specialisten zijn telefonisch bereikbaar op:

NL: 040 30 400 17

BE: 03 808 15 98



## Leuk als je ons wilt volgen!

[Instagram.com/alka.nl](https://www.instagram.com/alka.nl)

[Facebook.com/AlkaVitae](https://www.facebook.com/AlkaVitae)

Mis niets en meld je aan voor  
de digitale nieuwsbrief:

[www.alka.nl/nieuwsbrief](http://www.alka.nl/nieuwsbrief)

[www.alka.be/nl/nieuwsbrief](http://www.alka.be/nl/nieuwsbrief)

# Alka<sup>®</sup>

**Zuur-base specialist voor iedereen**

**AlkaVitae<sup>®</sup> International B.V.**

Esp 246, 5633 AC Eindhoven  
Nederland

[www.alka.nl](http://www.alka.nl) | [www.alka.be](http://www.alka.be)