

Alka® Zuur-Base Kuur

Kuurschema - 30 dagen

Gedurende de 30-daagse kuur draag je met Alka® BasenCaps Original bij aan een gezond zuur-base evenwicht¹, voer je zuren af met basische Alka® Thee en vul je basische mineralen aan met de hoog gedoseerde Alka® Mineralen.

Het onderstaande schema geeft aan hoe je de kuur dag voor dag kunt volgen.
De 3 Alka® producten en het gebruik zijn speciaal op elkaar afgestemd.

1) zink

Dag	Alka® BasenCaps Original	Alka® Thee	Alka® Mineralen
1	2 x 1 capsule	1 kop	2 x 1 capsule
2	2 x 1 capsule	1 kop	2 x 1 capsule
3	2 x 1 capsule	1 kop	2 x 1 capsule
4	2 x 1 capsule	1 kop	2 x 1 capsule
5	2 x 1 capsule	1 kop	2 x 1 capsule
6	2 x 1 capsule	1 kop	2 x 1 capsule
7	2 x 1 capsule	1 kop	2 x 1 capsule
8	2 x 1 capsule	1 kop	2 x 1 capsule
9	2 x 1 capsule	1 kop	2 x 1 capsule
10	2 x 1 capsule	1 kop	2 x 1 capsule
11	2 x 1 capsule	1 kop	2 x 1 capsule
12	2 x 1 capsule	1 kop	2 x 1 capsule
13	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 1 capsule
14	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 1 capsule
15	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 1 capsule
16	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 1 capsule
17	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 1 capsule
18	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 1 capsule
19	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 1 capsule
20	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 1 capsule
21	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 1 capsule
22	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 1 capsule
23	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 1 capsule
24	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 1 capsule
25	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 1 capsule
26	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 1 capsule
27	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 1 capsule
28	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 1 capsule
29	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 1 capsule
30	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 1 capsule
Totaal	60 capsules	48 koppen	60 capsules

- Inhoud Alka® Zuur-base Kuur**
- 1 x Alka® BasenCaps Original - 60 capsules
 - 1 x Alka® Thee - 48 filterzakjes à 2 gram
 - 1 x Alka® Mineralen: Hoog gedoseerd - 60 capsules
 - 1 x 30 dagen kuurschema

Gebruik Alka® Zuur-Base Kuur



Alka® BasenCaps Original

2 x per dag 1 capsule direct voor, tijdens of na de maaltijd.
Innemen met een glas water.

- Draagt bij aan een gezond zuur-base evenwicht¹
- Ondersteunt het immuunsysteem¹
- Ter bescherming van gezonde cellen en weefsels¹
- Voor het behoud van sterke botten¹
- Goed voor haren en nagels¹
- Optimale verhouding natrium- en kaliumbicarbonaat

¹zink



Alka® Thee

Leg de filter in een theeglas en voeg daar 250 ml kokend water aan toe.
5 minuten laten trekken. Je kunt de theefilter langer laten trekken om de kruidenthee naar behoefte sterker te maken. Alka® Thee kun je op ieder moment van de dag drinken.

- Uitgebalanceerde selectie van 52 kruiden
- Basisch, lekker en 100% puur natuur
- Voor dagelijks en langdurig gebruik
- Frisse en milde kruidensmaak
- Cafeïne- en looizuurvrij
- Bijzonder hoog in antioxidanten¹

¹ORAC-waarde officieel vastgesteld door een onafhankelijk laboratorium

Tip: In een thermoskan kun je de kruidenthee de hele dag warm houden zonder dat de smaak daaronder lijdt. Bijkomend voordeel is dat de kruiden zo extra lang geëxtraheerd worden.

Alka® Mineralen

Neem 2 x per dag ('s ochtends en 's avonds) 1 capsule bij de maaltijd (zie kuurschema). Deze kun je tegelijkertijd innemen met de Alka® BasenCaps Original.

- Draagt bij aan een gezond zuur-base evenwicht¹
- Ondersteunt het immuunsysteem¹
- Helpt bij vermoeidheid⁴
- Goed voor haren en nagels⁴
- Voor behoud van sterke botten³ en een gezonde huid¹
- Goed voor de spieren⁶ en de aanmaak van kraakbeen²
- Met basisch gerstegras en chlorofylrijk tarwegras

¹zink, ²seleen, ³koper, ⁴ijzer



Advies tijdens de kuur?

Voor persoonlijk advies staan onze Alka® Specialisten voor jou klaar.

Nederland: (040) 30 400 17

België: 03 808 15 98

Je kunt ons ook een bericht sturen via het contactformulier op onze website:

www.alka.nl | www.alka.be

of een e-mail sturen naar:
klantenservice@alka.nl

Wat eet je tijdens de kuur?

Tijdens de kuur kun je gewoon blijven eten en drinken. Wel raden wij aan om te letten op de verhouding tussen zuurvormende en basische voedingsmiddelen. Wij adviseren om ongeveer een verhouding van 60% basische- en 40% zuurvormende voedingsmiddelen aan te houden.

Een handige voedingstabel met een overzicht van basische en zuurvormende voedingsmiddelen vind je op onze website:

www.alka.nl/zuurbase-voedingswijzer

Recepten voor heerlijke basische gerechten:

www.alka.nl/basische-recepten

Zuur-base in balans met Alka®

Alle Alka® producten met zink zijn speciaal ontwikkeld om bij te dragen aan een gezond zuur-base evenwicht. Nadat je de 30-daagse kuur hebt afgerond, kun je Alka® producten blijven gebruiken. Alka® producten kun je niet alleen los van elkaar gebruiken, maar ook gecombineerd met elkaar, op een wijze die het beste bij jouw situatie en levensstijl past.