

# Alka® Voet & Nagel

VOOR GEZONDE VOETEN ÉN MOOIE NAGELS

## Een 20-dagen kuur

Door het volgen van de 20 dagen **Alka® Voet & Nagel** kuur gaat u uw voeten en nagels intensief ontdoen van zure afvalstoffen. U ontzuurt uw voeten en nagels van binnenuit door dagelijks enkele glazen water met **Alka® Druppels** te drinken. Met **Alka® Bad** en **Alka® Crème** verzorgt u uw voeten en nagels van buitenaf. Het resultaat, gezonde voeten en mooie nagels. De kuur is afgestemd op 20 dagen. Indien de kuur is verstreken zijn de **Alka®** producten ook los verkrijgbaar om regelmatig uw voeten en nagels te blijven behandelen. Zo kunt u uw voeten het hele jaar door laten stralen!

## Advies en vragen ...

Om u te ondersteunen tijdens de **Alka® Voet & Nagel** kuur kunt u gratis gebruik maken van ons eigen team met gezondheidsdeskundigen.

### **Alka® Gezondheidslijn:**

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

Of stuur ons een bericht via het contactformulier op onze website [www.alka.nl](http://www.alka.nl) | [www.alka.be](http://www.alka.be), of via e-mail [support@alkavitae.com](mailto:support@alkavitae.com)



# Aan de slag met de 20 dagen kuur

## **Alka<sup>®</sup> Druppels;**

- 1) Vul een glas water (van 200ml – 250ml) met kraanwater.
- 2 a) kuurdag 1 t/m 6: voeg hieraan 2 druppels **Alka<sup>®</sup> Druppels** toe.  
b) kuurdag 7 t/m 20: voeg hieraan 3 druppels **Alka<sup>®</sup> Druppels** toe.
- 3) Dit even goed roeren. Het hele glas water binnen een minuut opdrinken.
  - a) kuurdag 1 t/m 6: dagelijks 4 glazen.
  - b) kuurdag 7 t/m 20: dagelijks 5 glazen.

Drink het glas water met **Alka<sup>®</sup> Druppels** op een zo leeg mogelijke maag. Met voorkeur bij het opstaan en tussen de maaltijden in.



1



2



3

## **Alka<sup>®</sup> Bad;**

- 1) Vul een voetenbad van ongeveer 10 liter met warm water.
  - 2) Open een zakje en voeg 1 afgestreken maatschep met **Alka<sup>®</sup> Bad** poeder toe.
  - 3) Even goed roeren.
  - 4) Ga daarna minimaal 15 minuten (of langer) met uw voeten in het voetenbad zitten. Hoe langer, des te beter het ontzuringproces op gang komt.
  - 5) Dep na het voetenbad uw voeten droog met een schone handdoek.
- Sluit het zakje goed af zodat er geen vocht bij komt. Met 1 zakje **Alka<sup>®</sup> Bad** kunt u 5 voetenbaden maken.



1 - 2



3



4



5

## **Alka**<sup>®</sup> Crème;

- 1) Na het voetenbad gebruikt u de **Alka**<sup>®</sup> Crème.
- 2) Houd de tube horizontaal en pomp de crème op uw hand of direct op uw voet.
- 3) Smeer uw nagels en de te behandelen plekken op de voet in.
- 4) De crème trekt snel en goed in. **Alka**<sup>®</sup> Crème zorgt voor ondersteuning en herstel van de te behandelen plekken.



1



2



3



4

## Kort samengevat

Kuurdag	<b>Alka</b> <sup>®</sup> Druppels	<b>Alka</b> <sup>®</sup> Bad	<b>Alka</b> <sup>®</sup> Crème
1 t/m 6	4 glazen water met 2 druppels	1 afgestreken maat-schepje per voetenbad	Smeren op de te behandelen plekken
7 t/m 20	5 glazen water met 3 druppels	1 afgestreken maat-schepje per voetenbad	Smeren op de te behandelen plekken

## Wat u moet weten

- ✓ Het kan zijn dat nadat u bent begonnen met ontzuren, u enige ontzuringsklachten ervaart door het drinken van het water met **Alka® Druppels** (moeheid, lichte hoofdpijn, spierpijn, stijfheid). Deze mogelijke tijdelijke klachten zijn een goed teken en betekenen dat de ontzuring op gang is gekomen. U kunt de druppeldosis en aantal te drinken glazen water tijdelijk verlagen (bijvoorbeeld 2 druppels per glas en 3 glazen water per dag). De extra klachten zijn van tijdelijke aard.
- ✓ Als u kalknagels heeft, dan zullen deze langzaam oplossen gedurende de kuur. De kalknagel kan dan loskomen van uw teen. Dit hoort bij het herstelproces. Hierna zal nieuwe gezonde nagel weer aangroeien op uw teen.
- ✓ Het is niet noodzakelijk om de voetenbaden 20 dagen achtereen te nemen. Zou u af en toe een dag moeten overslaan omdat u geen gelegenheid heeft voor het voetenbad, dan kan dat. Smeer uw voeten en nagels wel dagelijks in. Voor het beste resultaat is het intensief volgen van de kuur vereist.

## Wat te doen na de kuur?

Nadat u de 20 dagen van de **Alka®** Voet & Nagel kuur heeft afgerond, kunt u er voor kiezen om **Alka®** producten te blijven gebruiken. Alle producten kunnen los van elkaar worden gebruikt, maar ook met elkaar worden gecombineerd. Wilt u meer advies en tips over wat bij u past, neem contact op met de **Alka®** Gezondheidslijn. Wij bieden u graag passend advies.



# Maak kennis met het gehele **Alka®** assortiment!

## **Alka®** Druppels

- ✓ Ontzuren door enkele druppels toe te voegen aan drinkwater\*
- ✓ Meest efficiënte manier om basisch water te maken
- ✓ Voordelig in gebruik (ruim 2 maanden met 1 flesje)
- ✓ Ontwikkeld voor langdurig dagelijks gebruik

## **Alka®** Tabs Original

- ✓ 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\*

## **Alka®** Tabs Magnesium

- ✓ 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\*\*

## **Alka®** Tabs Calcium

- ✓ 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\*\*\*

## **Alka®** Greens

- ✓ 100% natuurlijke voedingsextracten en orthomoleculaire voedingsstoffen
- ✓ 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

## **Alka® Thee**

- ✓ Ondersteunt de afvoer van zure afvalstoffen via de nieren en urinewegen <sup>1)</sup>
- ✓ Draagt bij tot een gezonde blaas en een gezond urinewegstelsel <sup>2)</sup>
- ✓ Ondersteunt een goede spijsvertering <sup>3)</sup>
- ✓ Met natuurlijke antioxidanten ter ondersteuning van het immuunsysteem <sup>4)</sup>
- ✓ Helpt om een gezond lichaamsgewicht te behouden <sup>5)</sup>

## **Alka® Bad**

- ✓ (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

## **Alka® Scrub**

- ✓ Met ongeraffineerd Himalayazout en natriumbicarbonaat
- ✓ Met saffloerolie, amandelolie, arganolie, jojoba-olie en zonnebloemolie
- ✓ Ontzuurt, reinigt, mineraliseert, verzacht, hydrateert en beschermt de huid
- ✓ Geschikt voor het hele lichaam

## **Alka® Crème**

- ✓ Ondersteunt het herstel van een problematische huid
- ✓ Bescherming van de gezonde huid
- ✓ Trekt snel in de huid
- ✓ Geschikt voor het hele lichaam, en als dag- en de nachtcrème



\* Zink | \*\* Magnesium | \*\*\* Calcium | 1) Venkel, matébladeren, lavas, frambozenblad, graswortel  
2) Paardenbloemwortel, heermoes, agrimonie 3) Kamille, frambozenblad, pepermuntblad  
4) Kurkuma, vlier, rozemarijn, kamille, tijm 5) Matébladeren, vlier, graswortel