

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 | www.alka.be, of via e-mail support@alka.nl



Aan de slag met de 20 dagen kuur

Alka® Druppels;

- 1) Vul een glas water (van 200ml – 250ml) met kraanwater.
- 2 a) kuurdag 1 t/m 6: voeg hieraan 2 druppels **Alka® Druppels** toe.
b) kuurdag 7 t/m 20: voeg hieraan 3 druppels **Alka® 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® Druppels** op een zo leeg mogelijke maag.
Bij voorkeur bij het opstaan en tussen de maaltijden in.



1



2



3

Alka® Bad;

- 1) Vul een voetenbad van ongeveer 10 liter met warm water.
- 2) Open een zakje en voeg 1 afgestreken maatschep met **Alka® 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® Bad** kunt u 5 voetenbaden maken.



1 - 2



3



4



5

Alka® Crème;

- 1) Na het voetenbad gebruikt u de **Alka® Crème**.
- 2) 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® Crème** zorgt voor ondersteuning en herstel van de te behandelen plekken.



1



2



3



4

Kort samengevat

Kuurdag	Alka® Druppels	Alka® Bad	Alka® 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

Handig om te weten

- ✓ Het kan zijn dat nadat u bent begonnen met ontzuren, u enige ontzuringssklachten ervaart door het drinken van het water met **Alka® Druppels** (moehaid, 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 in de eerste kuurweek 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

Los opgehoopte zuren op met **Alka**[®] **Druppels** door meerdere keren per dag enkele druppels toe te voegen aan uw drinkwater.

Alka[®] **Tabs Original**

Met de kalium- en natriumbicarbonaat in **Alka**[®] **Tabs Original** neutraliseert u zure afvalstoffen. De speciale maagzuurresistente tabletten worden geleidelijk via de darmen opgenomen.

Alka[®] **Tabs Magnesium**

Met de dubbele werking van de maagzuurresistente **Alka**[®] **Tabs Magnesium** neutraliseert u afvalzuren en voegt u tegelijkertijd extra geïoniseerd magnesium toe.

Alka[®] **Tabs Calcium**

Alka[®] **Tabs Calcium** heeft een dubbele werking. Het lost zure afvalstoffen in uw lichaam op en voegt tegelijkertijd geïoniseerd calcium toe aan uw lichaam.

Alka[®] **Mineralen**

Ga een mineralentekort door verzuring tegen en verbeter de basische balans in uw lichaam. Met **Alka**[®] **Mineralen** capsules vult u alle basische mineralen weer aan.

Alka[®] **Greens**

Met **Alka**[®] **Greens** maakt u een lekkere groene smoothie vol met basische voedingsstoffen, vitamines en mineralen uit de natuur. Zo verbetert u uw zuur-base balans, krijgt u extra energie en ondersteunt u uw weerstand en spijsvertering.

Alka[®] Thee

Geniet en ontzuur tegelijkertijd met deze heerlijke kruidenthee. **Alka[®] Thee** bevat maar liefst 52 basische kruiden en helpt alle zure afvalstoffen af te voeren.

Alka[®] Bad

Help het grootste afvoerorgaan van uw lichaam, uw huid, alle zuren af te voeren. **Alka[®] Bad** ontzuurt, mineraliseert en verzorgt uw huid en lichaam. Ook ideaal voor kleine kinderen.

Alka[®] Scrub

Verwijder dode huidcellen en neutraliseer zure afvalstoffen op de huid met **Alka[®] Scrub**. De 5 verschillende oliën verzorgen en beschermen uw huid. Uw huid wordt weer mooi en soepel.

Alka[®] Crème

Verwen uw huid met **Alka[®] Crème**. Deze unieke basische verzorging is een weldaad voor de normale huid en ideaal voor de herstellende en problematische huid. Geschikt voor dag & nacht voor zowel lichaam als gezicht.

