

# Alka® Zuur-Base Kuurschema

## 30 dagen

Gedurende de 30-daagse kuur draag je met Alka® BasenCaps Original bij aan een gezond zuur-base evenwicht<sup>1</sup>, geniet je van lekkere basische Alka® Thee en vul je bovendien jouw basische mineralen aan met 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.

<sup>1)</sup> 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	2 koppen	2 x 2 capsules
12	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
13	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
14	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
15	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
16	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
17	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
18	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
19	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
20	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
21	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
22	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
23	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
24	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
25	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
26	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
27	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
28	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
29	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
30	2 x 1 capsule	2 koppen	2 x 2 capsules
<b>Totaal</b>	<b>60 capsules</b>	<b>50 koppen</b>	<b>100 capsules</b>

### 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 - 100 capsules
- 1 x 30 dagen kuurschema

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

# Gebruik Alka® Zuur-Base Kuur



## Alka® BasenCaps Original

Neem 2 x per dag 1 capsule direct voor, tijdens of na de maaltijd. Met rijkelijke vloeistof (bij voorkeur water) innemen.

- Draagt bij aan een gezond zuur-base evenwicht<sup>1</sup>
- Ondersteunt het immuunsysteem<sup>1</sup>
- Ter bescherming van gezonde cellen en weefsels<sup>1</sup>
- Voor het behoud van sterke botten<sup>1</sup>
- Goed voor haren en nagels<sup>1</sup>
- Optimale verhouding natrium- en kaliumbicarbonaat

<sup>1</sup>zink



## Alka® Thee

Leg de filter in een theeglas en voeg daar 250 ml kokend water aan toe. Laat het 5 minuten trekken. Je kunt het eventueel 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 soorten kruiden
- Basisch, lekker en 100% puur natuur
- Voor dagelijks en langdurig gebruik
- 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

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 of 2 capsules bij de maaltijd (zie kuurschema). Deze kun je tegelijkertijd innemen met de Alka® BasenCaps Original.

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

<sup>1</sup>zink, <sup>2</sup>seleen, <sup>3</sup>koper, <sup>4</sup>ijzer

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

of een e-mail sturen naar:

[klantenservice@alka.nl](mailto: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-voedingwijzer](http://www.alka.nl/zuurbase-voedingwijzer)

Recepten voor heerlijke basische gerechten:

[www.alka.nl/basische-recepten](http://www.alka.nl/basische-recepten)

## Zuur-base in balans<sup>1</sup> met Alka®

Alle Alka® producten met zink zijn speciaal ontwikkeld om bij te dragen aan een gezond zuur-base evenwicht.<sup>1</sup> 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.

<sup>1</sup>Zink draagt bij aan een gezond zuur-base evenwicht.