

# 30-Tage Säure-Basen-Kur

Mit dieser einzigartigen 30-Tage-Entsäuerungskur helfen Sie Ihrem Körper saure Abfallstoffe zu neutralisieren, überschüssige Säuren auszuscheiden und Ihre Mineralstoffdepots wieder aufzufüllen. Das Kurschema zeigt Tag für Tag, wie Sie die enthaltenen Alka® Produkte gebrauchen, dosieren und kombinieren können. Sie können mit dieser Kur jederzeit beginnen und den Zeitraum auf Ihre Bedürfnisse anpassen.



## Was Sie wissen sollten, bevor Sie mit der Kur beginnen

Nachdem Sie mit der Entsäuerung begonnen haben, können leichte Entsäuerungssymptome auftreten wie zum Beispiel Müdigkeit, leichte Kopfschmerzen oder eine vorübergehende Zunahme Ihrer aktuellen Symptome. Dies ist ein gutes Zeichen und bedeutet, dass die Entsäuerung begonnen hat. Ihr Körper ist jetzt intensiv damit beschäftigt die sauren Abfallstoffe, welche sich über die Zeit angehäuft haben, aufzulösen und auszuscheiden. Bei Fragen hierzu wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice, welcher Sie gerne unterstützt.

## Kurschema

| Tag           | Alka® Tabs Original | Alka® Tee        | Alka® Mineralien   |
|---------------|---------------------|------------------|--------------------|
| 1             | 3 x 1 Tablette      | 1 x Tasse        | 2 x 2 Kapseln      |
| 2             | 3 x 1 Tablette      | 1 x Tasse        | 2 x 2 Kapseln      |
| 3             | 3 x 1 Tablette      | 1 x Tasse        | 2 x 2 Kapseln      |
| 4             | 3 x 1 Tablette      | 1 x Tasse        | 2 x 2 Kapseln      |
| 5             | 3 x 1 Tablette      | 1 x Tasse        | 2 x 2 Kapseln      |
| 6             | 3 x 1 Tablette      | 1 x Tasse        | 2 x 2 Kapseln      |
| 7             | 3 x 1 Tablette      | 1 x Tasse        | 2 x 2 Kapseln      |
| 8             | 3 x 1 Tablette      | 1 x Tasse        | 2 x 2 Kapseln      |
| 9             | 3 x 1 Tablette      | 1 x Tasse        | 2 x 2 Kapseln      |
| 10            | 3 x 1 Tablette      | 1 x Tasse        | 2 x 2 Kapseln      |
| 11            | 3 x 1 Tablette      | 2x Tassen        | 2 x 2 Kapseln      |
| 12            | 3 x 1 Tablette      | 2x Tassen        | 2 x 2 Kapseln      |
| 13            | 3 x 1 Tablette      | 2x Tassen        | 2 x 2 Kapseln      |
| 14            | 3 x 1 Tablette      | 2x Tassen        | 2 x 2 Kapseln      |
| 15            | 3 x 1 Tablette      | 2x Tassen        | 2 x 2 Kapseln      |
| 16            | 3 x 1 Tablette      | 2x Tassen        | 2 x 2 Kapseln      |
| 17            | 3 x 1 Tablette      | 2x Tassen        | 2 x 2 Kapseln      |
| 18            | 3 x 1 Tablette      | 2x Tassen        | 2 x 2 Kapseln      |
| 19            | 3 x 1 Tablette      | 2x Tassen        | 2 x 2 Kapseln      |
| 20            | 3 x 1 Tablette      | 2x Tassen        | 2 x 2 Kapseln      |
| 21            | 3 x 1 Tablette      | 2x Tassen        | 2 x 2 Kapseln      |
| 22            | 3 x 1 Tablette      | 2x Tassen        | 2 x 2 Kapseln      |
| 23            | 3 x 1 Tablette      | 2x Tassen        | 2 x 2 Kapseln      |
| 24            | 3 x 1 Tablette      | 2x Tassen        | 2 x 2 Kapseln      |
| 25            | 3 x 1 Tablette      | 2x Tassen        | 2 x 2 Kapseln      |
| 26            | 3 x 1 Tablette      | 2x Tassen        | 2 x 2 Kapseln      |
| 27            | 3 x 1 Tablette      | 2x Tassen        | 2 x 2 Kapseln      |
| 28            | 3 x 1 Tablette      | 2x Tassen        | 2 x 2 Kapseln      |
| 29            | 3 x 1 Tablette      | 2x Tassen        | 2 x 2 Kapseln      |
| 30            | 3 x 1 Tablette      | 2x Tassen        | 2 x 2 Kapseln      |
| <b>Gesamt</b> | <b>90 Tabletten</b> | <b>50 Tassen</b> | <b>120 Kapseln</b> |

## Wie verwenden Sie Ihre Alka® Produkte?

### Alka® Tabs Original

3 x täglich 1 Tablette direkt vor, während oder nach einer Mahlzeit mit Wasser einnehmen.  
Die Tabletten bitte nicht zerbrechen oder zerkauen, sondern immer ganz einnehmen.



### Alka® Tee

Legen Sie den Teebeutel in ein Teeglas und geben Sie 250 ml kochendes Wasser hinzu. Lassen Sie den Teebeutel 5 Minuten ziehen. Sie können den Teebeutel auch länger ziehen lassen, um dem Kräutertee je nach Bedarf einen stärkeren Geschmack zu geben. Alka® Tee kann zur jeder Tageszeit genossen werden.

• **Tipp:** Sie können Ihren Alka® Tee auch in einer Isolierkanne zubereiten, hierzu können Sie einen Teebeutel mit 500 ml Wasser oder 2 Teebeutel mit 1 Liter Wasser aufbrühen. So bleibt der Kräutertee den ganzen Tag schön warm und werden die wohltuenden Elemente der Kräuter extra lange und intensiv extrahiert.

### Alka® Mineralien

2 x täglich 2 Kapseln mit reichlich Flüssigkeit (am besten Wasser) schlucken. Vorzugsweise direkt vor, während oder nach dem Essen verzehren. Sie können diese gleichzeitig mit Alka® Tabs Original einnehmen.



## Wie sollten Sie sich während der Kur ernähren?

Während der Entsäuerungskur können Sie weiterhin wie gewohnt essen und müssen Sie Ihre Ernährung nicht umstellen. Was Sie jedoch wissen sollten, ist, dass die Übersäuerung Ihres Körpers unter anderem durch einen täglichen Überschuss an säurebildenden Nahrungsmitteln verursacht wird. Säurebildende Lebensmittel hinterlassen saure Abfallstoffe in unserem Körper. Für ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht empfehlen wir, ein Verhältnis von 60 % basenbildenden und 40 % säurebildenden Lebensmitteln einzuhalten. In Kombination mit einer aktiven Entsäuerung sorgt dies für eine gesunde Balance, ohne, dass Sie sich zu einseitig ernähren.

Eine ausführliche Lebensmitteltabelle finden Sie auf der letzten Seite unserer Alka® Produktbroschüre oder auf der Webseite. Diese Tabelle bietet Ihnen einen Überblick über zahlreiche Lebensmittel und ob diese sauer oder basisch sind:

[www.alkavitae.de/lebensmitteltabelle-entsauern](http://www.alkavitae.de/lebensmitteltabelle-entsauern)

Leckere basische Gerichte finden Sie unter:

[www.alkavitae.de/basische-rezepte-entsauern](http://www.alkavitae.de/basische-rezepte-entsauern)

## Kurinhalt:

- 1 x Alka® Tabs Original - 90 Tabletten
- 1 x Alka® Tee - 50 Teebeutel
- 1 x Alka® Mineralien - 120 Kapseln
- 1 x 30-Tage-Kurschema

## Beratung während der Kur?

AlkaVitae ist für Sie da. Um Sie während der Säure-Basen-Kur zu unterstützen, steht unser Kundenservice gerne für Sie bereit. Für eine persönliche Beratung können Sie uns unter der unten stehenden Nummer erreichen:

Telefonnummer: 0211 38789304

Telefonzeiten: Mo.–Fr. von 9.00–17.00 Uhr

Sie können uns auch eine Nachricht über das Kontaktformular auf unserer Website [www.alkavitae.de](http://www.alkavitae.de) senden oder uns per E-Mail kontaktieren: [service@alkavitae.de](mailto:service@alkavitae.de)

## Entsäuern mit Alka® nach der Kur

Nach Abschluss der 30-Tage-Kur können Sie die Alka® Produkte weiterhin verwenden. Die Produkte können einzeln oder mit einander kombiniert verwendet werden. So können Sie auf eine zu Ihrer Situation und Ihrem Lebensstil passende Weise Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht gesund halten.

