



Tips!

**Een goede zuur-base balans  
is de basis van  
een goede gezondheid**

**Specialisten verklappen hun geheimen**

## Hoe zuur ben jij?

Doe direct de gratis test.

## Van wortel tot punt

Alka lanceert een hypoallergene shampoo met basische mineralen en biologische jojoba-olie.

Shampoo voor gezonde hoofdhuid & haren!

## Basisch recept

Voor jou, van ons.  
Op een makkelijke manier  
basisch koken.



# Wie is Alka?

Alka is de zuur-base specialist voor iedereen. Onze trouwe klanten hebben diverse behoeftes. Ze willen zich bijvoorbeeld vitaler voelen, symptomen verlichten of de conditie van hun huid verbeteren.

Alka is in 2008 gestart in Nederland. Inmiddels vind je onze producten internationaal in de schappen van apotheken, drogisterijen, reformwinkels en gezondheidsprofessionals.

Het Alka® Assortiment bestaat uit basische producten waarmee je Zuren oplost (stap 1), Zuren afvoert (stap 2) en Voedingstoffen aanvult (stap 3).

Naast dit effectieve stappenplan bieden we Alka® Specials: producten met de meest krachtige, basische werking, zoals Spermidine. Voor de huid en hoofdhuid is er de multifunctionele basische huidverzorging.

## Hoe zuur ben jij?

Wil je weten hoe hoog jouw zuurbelasting is en of je een verhoogde kans heeft op verzuring? Doe dan nu de online Zuur-Base Test.

GRATIS TEST  
alka.nl/zuur-base-test  
of scan de QR-code



## Heb je een vraag of behoefte aan persoonlijk advies?

### Neem dan contact op met één van onze Alka® Specialisten

ma - vrij: 09.00 - 17.30 uur  
support@alka.nl  
NL 040 30 400 17  
BE 03 808 15 98



# Alka® Ontzuringsweken

Goed voor je lichaam zorgen is waardevol. Daar willen we je graag bij helpen. De wisseling van seizoen is een mooi moment om je lichaam te ontdoen van zure afvalstoffen en klaar te maken voor de zomer.

Zure afvalstoffen ontstaan door luchtvervuiling, stress, slecht slapen, leeftijd (40+), en verzurende producten zoals suikers, alcohol, vlees, en medicijnen. Je kunt ze vergelijken met ongewenste software op je computer. Ze bezetten kostbare ruimte en infecteren het systeem, waardoor het minder efficiënt draait.

In het begin merk je meestal niets van overmatige zure afvalstoffen. De signalen kunnen ook vaag zijn; dingen die je niet direct linkt aan de zuur-base balans. Toch laat onderzoek zien dat zelfs een kleine disbalans al gevolgen kan hebben.

Zeker wanneer je niets doet. We willen je graag helpen om zure afvalstoffen aan te pakken en meer basisch te leven.

Tijdens de Alka Ontzuringsweken krijg je maar liefst 20% korting op het hele assortiment! De Alka® Ontzuringsweken lopen van 10 maart tot en met 30 maart 2025.



# Alka® Assortiment

Draagt bij aan een gezonde zuur-base balans<sup>1</sup>

## Zuren oplossen (stap 1)



## Zuren afvoeren (stap 2)



## Voedingstoffen aanvullen (stap 3)



## Specials



## Basische Huidverzorging



### Zuren oplossen (stap 1)

#### Alka® Zuur-base Druppels

- ✓ Ondersteunt het immuunsysteem<sup>1</sup>
- ✓ Voor het behoud van sterke botten en een gezonde huid<sup>1</sup>
- ✓ Goed voor haren en nagels<sup>1</sup>

#### Alka® BasenCaps Original

- ✓ Ondersteunt het immuunsysteem<sup>1</sup>
- ✓ Voor het behoud van sterke botten<sup>1</sup>
- ✓ Goed voor haren en nagels<sup>1</sup>

#### Alka® BasenCaps Calcium

- ✓ Voor het behoud van sterke botten<sup>1</sup>
- ✓ Ondersteunt de spijsvertering<sup>2</sup>
- ✓ Ondersteunt het energieniveau<sup>2</sup>

#### Alka® BasenCaps Magnesium

- ✓ Speelt rol bij behoud van soepele spieren<sup>3</sup>
- ✓ Draagt bij aan extra energie bij vermoeidheid<sup>3</sup>
- ✓ Goed voor de gemoedstoestand<sup>3</sup>

<sup>1</sup>zink <sup>2</sup>calcium <sup>3</sup>magnesium

### Zuren afvoeren (stap 2)

#### Alka®Thee

- ✓ Uitgebalanceerde selectie van 52 kruiden
- ✓ Basisch, lekker en 100% puur natuur
- ✓ Voor dagelijks en langdurig gebruik
- ✓ Frisse en milde kruidensmaak
- ✓ Bijzonder hoog in antioxidanten<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ORAC-waarde officieel vastgesteld door een onafhankelijk laboratorium.

### Voedingstoffen aanvullen (stap 3)

#### Alka® Greens

- ✓ Ondersteunt het immuunsysteem<sup>1</sup>
- ✓ Helpt bij vermoeidheid<sup>2</sup>
- ✓ Is goed voor huid, haren en nagels<sup>1</sup>
- ✓ Gunstig voor soepele aderen<sup>3</sup>
- ✓ Goed voor het hart<sup>4</sup>
- ✓ Bevat gerstegras en chlorofylrijk tarwegras
- ✓ Levert vezels, enzymen, melkzuurbacteriën en veel antioxidanten

<sup>1</sup>zink <sup>2</sup>vitamine B3 <sup>3</sup>vitamine B12 <sup>4</sup>vitamine B6  
<sup>5</sup>vitamine C <sup>6</sup>vitamine B1

#### Alka® Mineralen

- ✓ Ondersteunt het immuunsysteem<sup>1</sup>
- ✓ Helpt bij vermoeidheid<sup>4</sup>
- ✓ Belangrijk voor de huid, goed voor haar & nagels<sup>1</sup>
- ✓ Goed voor het skelet<sup>3</sup> en de spieren<sup>1</sup>
- ✓ Calcium & magnesium uit algen
- ✓ Met gerstegras en chlorofylrijk tarwegras

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

### Specials

#### Alka® Spermidine Forte

- ✓ Celbeschermend<sup>1</sup>
- ✓ Goed voor het geheugen<sup>1</sup>
- ✓ Wordt opnieuw fit<sup>2</sup>
- ✓ Helpt het immuunsysteem<sup>1</sup>

<sup>1</sup>zink, <sup>2</sup>vitamine B12

### Basische Huidverzorging

#### Alka® Bad - pH 8,5

- ✓ Voert zure afvalstoffen af dankzij natriumbicarbonaat
- ✓ Ontspant de spieren
- ✓ Voor lig-, hand- of voetbaden
- ✓ 84 mineralen en sporenelementen
- ✓ Bevat edelstenen die de huid voeden

#### Alka® Crème - pH 8,2

- ✓ Voor alle huidtypes, voor gezicht en lichaam
- ✓ Geschikt bij jeuk, ongemak van de processierups en als crème na het zonnen
- ✓ Bevat shea boter, jojoba-, amandel- en kokosolie, Q10 en vitamine E en meer

#### Alka® Deo - pH 8,2

- ✓ Unisex, een zachte, frisse geur voor iedereen
- ✓ Met toegevoegde verzorging van Alka® Crème
- ✓ Aluminium- en parabenenvrij
- ✓ Op basis van natuurlijke ingrediënten
- ✓ Vegan

#### Alka® Scrub - pH 7,6

- ✓ Helpt dode huidcellen verwijderen
- ✓ Voedt intensief door luxe plantenoliën
- ✓ Bevat Himalayazout
- ✓ Voor een zuivere, stralende en soepele huid

#### Alka® Shampoo

- ✓ Gezonde hoofdhuid & haren
- ✓ Hypoallergeen
- ✓ 0% Parfum
- ✓ Basische mineralen
- ✓ Geschikt voor dagelijks gebruik
- ✓ Ook voor de gevoelige hoofdhuid

# Goede zuur-base balans is de basis van een goede gezondheid

## 7 tips

Het is helemaal niet gek als je het lastig vindt om elke dag alle verzurende factoren te vermijden. Verzurende factoren zoals bewerkte voeding, suiker of stress. Alles perfect willen doen is vermoeiend, je zou er bijna stress van krijgen...

Een gezonde zuur-base balans is echter wel de basis van een goede gezondheid. Om het wat gemakkelijker te maken geven we je 7 praktische tips waarop je jouw lichaam ondersteunt bij het verkrijgen van deze goede zuur-base balans.

### Tip 1. Verhouding 1:3

*Verzurende versus basische voeding*



Gaat het om voeding dan is een verhouding van 1:3 (zuur/basisch) een goede richtlijn, mits je daarnaast ook basische supplementen neemt.

Zonder supplementen zou je 1:5 (zuur/basisch) moeten eten om een goede balans te behouden, maar dan kom je op den duur voedingsstoffen tekort. Dit is dus zeker niet aan te raden!

Op de achterkant van dit krantje vind je een voedingslijst met basische en verzurende voedingsmiddelen.

### Tip 2. Schuurplekken & huidplooiën

*Smeren met Alka® Deo*

Irritatie van schuurplekken en transpiratie in huidplooiën is gemakkelijk te verlichten door er wat Alka® Deo op te smeren.



### Tip 3. Soepele gewrichten

*Beweeg je jong*

Voorbeelden van bezigheden/oefeningen om de gewrichten soepel te houden: pianospelen, haken, handen en voeten over een massagebal rollen, traplopen, zwemmen, wandelen en uiteraard yoga.



### Tip 4. Zo eenvoudig kan het zijn

*Basisch water*

Een dag begint pas echt gezond met een glas basisch water. Vier druppels van Alka® Zuur-base druppels in een glas kraanwater en klaar is kees. Per dag mag je zo'n 1,5 liter water drinken. Dit zijn 6 grote glazen. Dus als je begint met een glas basisch water in de ochtend dan kun je er al 1 afvinken.



### Tip 5. Spermidine

*Cosmeceutical*

Spermidine is een natuurlijke stof die in al onze lichaamscellen aanwezig is. Hoewel we zelf spermidine kunnen aanmaken, vermindert de productie sterk naarmate we ouder worden.

Spermidine van Alka is een innovatief supplement dat bijdraagt aan celbescherming en anti-aging. Het bevat een uniek chlorellaconcentraat dat rijk is aan spermidine, een bioactieve stof die wetenschappelijk is aangetoond in verschillende studies. **Wist je dat Alka® Spermidine door Dutch Beauty Awards genomineerd is in de categorie Cosmeceutical?**



### Tip 6. Japanse wijsheid

*80% vol*

Op Okinawa leven de inwoners lang en gezond. Hun geheim? Ze eten tot ze voor 80% vol zitten. De 20% kloof kan het verschil maken tussen afvallen en aankomen.

Eet dus niet door tot je helemaal vol zit, maar laat wat ruimte over aan het einde van elke maaltijd. De receptoren in je maagwand geven in ongeveer 20 minuten aan je hersenen door dat je voldaan bent. Eet je totdat je gevoelsmatig vol bent, dan krijg je dus waarschijnlijk 20% meer binnen dan je nodig hebt.



### Tip 7. Zomervoeten

*In 4 stapjes naar knappe voeten*

Het basische badzout van Alka is perfect om in te zetten voor mooie zomervoeten. Je verbetert namelijk de huidconditie EN je voert zure afvalstoffen af via je voeten! Voetzolen worden niet voor niets wel eens derde nier genoemd. Een ligbad is niet nodig, een teiltje waar je voeten in passen werkt prima.

**Stap 1. Basisch badzout doet het werk**  
Vul een teiltje met warm water (36 °C - 39 °C). Voeg 1 schep Alka® Bad toe. Badder je voeten voor ongeveer 20 tot 30 minuten.

**Stap 2. Verwijderen en nog eens verwijderen**  
Verwijder overtollig eelt met een puimsteen. Scrub overtollige huidschilfers weg door wat basisch badzout in cirkelvormige bewegingen over je voeten te masseren.

**Stap 3. Bijwerken**  
Overtollige, harde stukjes kunnen worden verwijderd met de scherpe kant van een bokkenpootje. Met de zachte kant van het bokkenpootje kun je de nagelriemen terug duwen. Breng de nagels met een zandvijn in de juiste vorm.

**Stap 4**  
Droog je voeten met een handdoek en smeer ze royaal in met Alka® Crème.



# Alka® Shampoo

Gezonde hoofdhuid & haren, van wortel tot punt

Unieke formule

- ✓ Basische mineralen
- ✓ Biologische jojoba
- ✓ Natuurlijk
- ✓ Hypoallergeen
- ✓ 0% Parfum
- ✓ Verzorgend
- ✓ Waskracht



Alka® Shampoo is verrijkt met **essentiële basische mineralen die je hoofdhuid en haarwortelzakjes ondersteunen**. De hypoallergene formule is ook geschikt voor de meest gevoelige hoofdhuid en helpt het natuurlijke herstelproces te ondersteunen.

Voor een optimale verzorging van je haar en hoofdhuid bevat Alka® Shampoo onder andere:

**Biologische jojoba-olie:** hydrateert en verzacht je haar en hoofdhuid op natuurlijke wijze. Door zijn unieke samenstelling, vergelijkbaar met natuurlijke huidoliën, dringt het diep door om je haar van binnenuit te

voeden en beschermen.

**Zink:** helpt bij het verminderen van schilfering (zoals roos) en ondersteunt de regulering van je talgproductie, wat bijdraagt aan een gezonde, evenwichtige hoofdhuid.

**Magnesium:** voedt je haarwortels en versterkt de haarvezels, wat resulteert in gezond, sterk en glanzend haar.

**Koper:** ondersteunt de gezondheid van jouw hoofdhuid en stimuleert een optimale omgeving voor natuurlijke haargroei.

# Geheimen van specialisten

Misschien ben je meteen naar deze pagina gebladerd, omdat je op zoek was naar de geheimen. Wij vroegen aan 3 vakgenoten of zij hun geheim wilden delen. Iets wat zij elke dag doen om de gezondheid te bevorderen. En dan niet de standaarddingen zoals genoeg bewegen en niet elke dag friet.

We delen hier een paar niet reguliere, maar oh zo fijne tips. Lees en kies welk geheim jij gaat laten uitbloeien tot een mooi ritueel.



## Leila - Meesterherborist (plantengeneeskunde)

Veel gezondheidsvoordelen in een kleine bekertje

*“Kurkuma met zwarte peper: cholesterolverlagend, ontstekingsremmend, leverbeschermend.*

*Mariadistelzaad: antioxidante werking, ondersteunt de lever.*

*Lijnzaadolie: stimuleert het immuunsysteem.*

*Bron: Groot handboek Geneeskrachtige planten - Dokter Geert Verhelst*

### Hoe maak je het

1. Meng 1 theelepel kurkumapoeder met een snuf zwarte peper, 1 theelepel mariadistelzaadpoeder, 1 eetlepel lijnzaadolie en 3 eetlepels yoghurt in een kommetje.
2. Oplepelen. Erna een glas water is fijn.”

## Hannah - Verpleegkundige spoedeisende hulp

Ontspanning altijd binnen handbereik

*“De app van House of Deeprelax helpt dagelijks met een portie mentale ontlading en diepe ontspanning. Bijvoorbeeld sessies Yoga Nidra (slaapyoga), ademhalingstechnieken, meditatie en boosttalks.”*

Deze fijne app is niet gratis, bij een jaarabonnement betaal je 2,86 euro per maand. Maar je kunt het voor twee weken gratis proberen! Het is fijn om te weten dat ontspanning altijd binnen handbereik is.



## Jan - Dermatoloog SOS-crème

Disclaimer: de volgende tekst lijkt reclame, maar deze onafhankelijke dermatoloog vertelt ongesponsord hoe zijn ervaringen zijn met Alka Crème.

Het is niet toegestaan om gezondheidsclaims te maken in dit krantje. Waar nodig vervangen we daarom claims met (\*\*\*)

*“Diverse cliënten met huidproblemen zoals \*\*\* en \*\*\* hebben deze crème geprobeerd. Dat ze niet meer zonder willen zegt denk ik genoeg. Ikzelf neem deze crème altijd mee op vakantie!”*

## Gerard - Gepensioneerd Huisarts

Belang van een goede slaapkwaliteit voor de gezondheid

*“Ik ben een moeilijke slaper. Lekker kunnen liggen is vaak een uitdaging. Met een zwangerschapskussen kan ik gemakkelijker een goede slaaphouding vinden. Mijn slaapkwaliteit is er een stuk op vooruit gegaan.”*



# Greens Citroenkwarktaart

Trakteer jezelf op verantwoord snoepen

## Ingrediënten

Voor ca. 6 porties

- 500 g magere kwark
- 3 eetlepels biologische honing
- 4 blaadjes gelatine (evt. vervangen door agar agar)
- 2 citroenen
- 1 zakje Alka® Greens

Bodem

- 150 g crunchy haverkoekjes of speltmuesli koekjes
- 80 g gesmolten roomboter

Benodigdheden

- Springvorm van 18 cm doorsnee
- Bakpapier

**Stap 1** Maal de haverkoekjes fijn en meng met de gesmolten boter. Verdeel dit mengsel over de taartbodem (voorzien van een bakpapier) en druk het stevig aan. Zet de bodem in de koelkast.

**Stap 2** Week de gelatine blaadjes in een kom water. Pers 2 citroenen uit en verwarm het sap. Knijp de gelatineblaadjes goed uit en los ze al roerend op in het verwarmde citroensap. Laat al roerend iets afkoelen.

**Stap 3** Meng de kwark, honing en het zakje Alka® Greens goed door elkaar en meng daarna het citroensap met de opgeloste gelatine erdoor. Giet dit boven op de taartbodem en laat het minimaal 4 uur opstijven in de koelkast.

Decoreer naar eigen smaak met schijfjes citroen, pepermuntblaadjes en geraspte citroen.

Vegan?  
Vervang de  
kwark door  
kokosyoghurt.



# Zuur-base voedingslijst

Aanbevolen ratio: Verzurende voeding-Basische voeding: 1:3

BASISCH	Groente / Grassen	IJsbergsla Kamutgras Kelp Kiemen Knoflook Koolraap Koolrabi Komkommer Kropsla Mierikswortel Paprika Pompoen Prei Rapen Radijs rood / wit / zwart Rode biet	Rode kool Rucola Savoiekoel Selderij Sjalotten Sla Sperziebonen Spinazie Spirulina Spruiten Tarwegras Tauge Tomaat Ui Veldsla Venkel Waterkers	Witlof Witte kool Wortelen Zeewier Peulvruchten Sojabonen, verse Sojalecithine, pure Sojameel Sojascheuten Tofu <b>Fruit</b> Aalbessen Aardbei Abrikoos Ananas Appel Avocado	Bes, blauwe Bes, rood / zwart Bosbes Cantaloupe Citroen Cranberry Dadel Druif Framboos Granaatappel Grapefruit Guave Honingmeloen Kaki Kers Kiwi Kokos, verse	Kruisbes Limoen Mandarijn Mango Papaya Pruimen Watermeloen Gedroogd fruit Appel Cranberry Dadels Pruimen Rozijnen Vijgen <b>Zaden</b> Chiazaad Fenegriekzaad	Hazelnoot Hennepzaad Lijnzaad Karwijzaad Komijnzaad Quinoazaad Sesamzaad Speltzaad Venkelzaad Onbewerkte granen Boekweit <b>Kruiden &amp; smaakmakers</b> Basilicum Cayennepeper Citroengras Citroenmelisse	Curcuma Gember, vers Himalayazout Munt Oregano Tijm Zeezout <b>Dranken</b> Kraanwater Kruidenthee Mineraalwater zonder koolzuur
LICHT BASISCH	Groente / Grassen	Kastanjes Onbewerkte granen Quinoa	Appelazijn Augurken Peper Knoflook Wijnazijn Zilveruitjes	<b>Zuivel</b> Moedermelk Verse wei <b>Oliën en vetten</b> Avocado-olie Kokosolie	Lijnzaadolie Olijfolie, extra-vierge Sesamolie Visolie	Vlaszaadolie <b>Zoetstoffen</b> Kokosbloesem suiker Koudgeslingerde	honing Stevia <b>Dranken</b> Rooibosthee Thee, wit en groen	
LICHT VERZUREND	Groente / Grassen	Kikkererwt Limabonen Linzen Witte bonen <b>Zaden</b> Pijnboompitten <b>Onbewerkte</b>	<b>granen</b> & rijst Rijst, bruin Zilvervliesrijst <b>Brood &amp; graanproducten</b> Bruinbrood, tarwe	zonder gist Volkorenbrood, tarwe zonder gist Zuurdesembrood, tarwe	<b>Zuivel, vetten &amp; eieren</b> Boter Cottage cheese Eiwit Ghee boter Karnemelk	Kwark Melk Room Yoghurt Oliën & vetten Walnootolie <b>Dranken</b>	Amandelmelk, ongezoet Mineraalwater met koolzuur Rijstmelk, ongezoet Sojamelk, onge-	zoet Wijn, rood
VERZUREND	<b>Vlees, gevogelte &amp; vis</b>	Oesters Orgaanvlees Pangafilet Poon Rivierkreeft Rundvlees Sliptong Tilapia Varkensvlees Vleeswaren Zalm <b>Noten</b> Amandelen Cashewnoten Macadamia Pecannoten	Pinda's Pistachenoten Pompoenpitten Walnoten Zonnebloempitten <b>Onbewerkte granen &amp; rijst</b> Amarant Bulgur Gerst Gierst Haver Mais Rijst, wit Rogge	Spelt Tarwe <b>Brood &amp; graanproducten</b> Bruinbrood met gist Griesmeel Pasta Roggebrood Speltbrood Tarwebrood Volkoren brood met gist Wit brood <b>Zuivel, vetten &amp; eieren</b>	Chocolademelk Eigeel Halvarine Harde kaas Kaas (smeltkaas) Pudding / toetjes Strooikaas Yoghurt, gezoet Yoghurtdrink <b>Oliën &amp; vetten</b> Geharde vetten Maïsolie Vloeibare boters Zonnebloemolie <b>Sauzen &amp; smaakmakers</b>	Curry Ketchup Mayonaise Melasse Mosterd Zoetstoffen Bietsuiker Bruinerijststroop Fructose Gedroogd suikerriet Gerstemoutsiroop Honing Kunstmatige zoetstoffen Melksuiker	Melasse Suiker <b>Diversen</b> Bewerkte voedingsmiddelen Chips Chocolade Kant en klaar producten Koekjes Pizza Snoep <b>Dranken</b> Bier Cola (ook light en zero)	Energie drankjes Frisdranken Koffie Likeur Sterke drank Thee, zwart Vruchtensap, gezoet Wijn, rosé Wijn, wit

## Win een Alka® Shampoo!

Wil je kans maken op een Alka® Shampoo t.w.v. € 16,95?



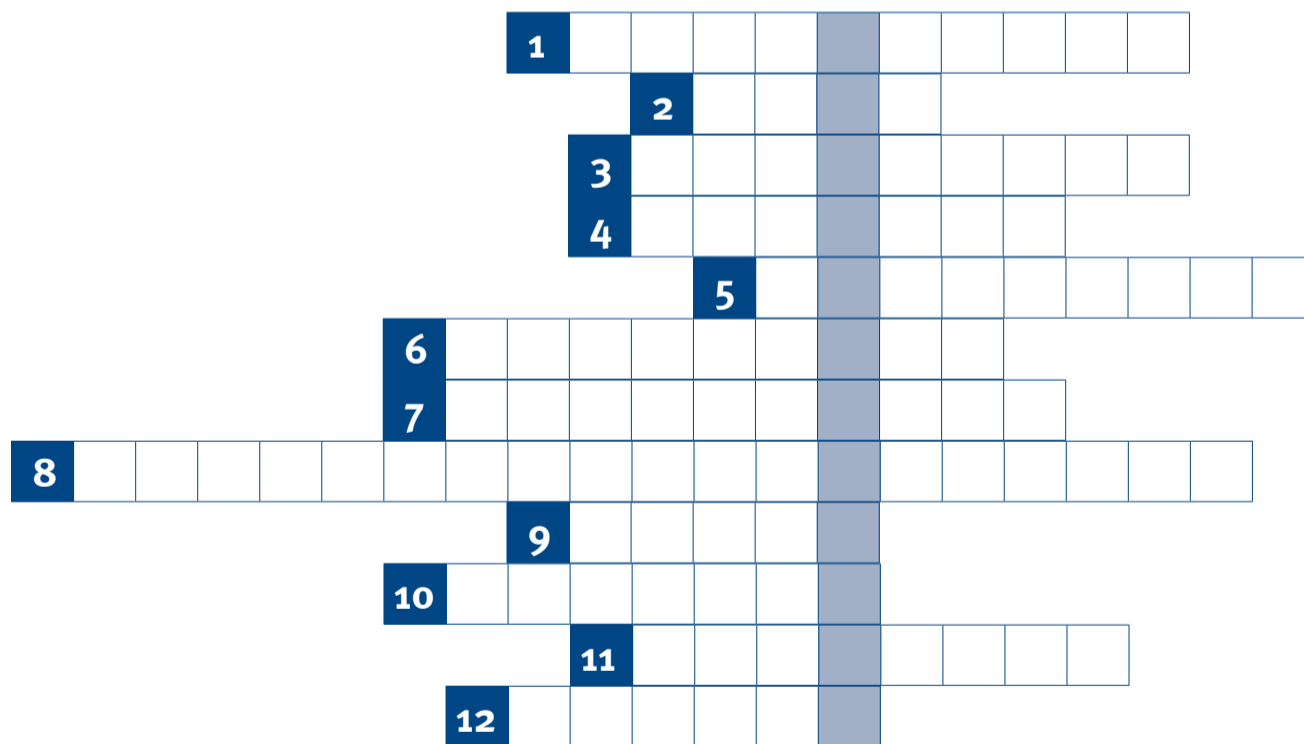
- Vind dan het juiste woord (in het lichtblauw, van boven naar beneden) en mail het naar: [klantenservice@alka.nl](mailto:klantenservice@alka.nl) Vermeld hierbij ook even je adres.
- Meld je aan voor onze **nieuwsbrief**.

Wij kiezen willekeurig drie winnaars uit de goede inzendingen.

Je kunt meedoen aan deze wedstrijd tot en met 30 maart 2025.

De winnaars maken we in de week van 1 april bekend in onze nieuwsbrief.

Veel plezier!



- |  |  |
|--|--|
| 1. Energie                                   | 8. Poetsen aan het einde van een winterperiode   |
| 2. Vacht                                     | 9. Smeersel  |
| 3. Balans                                    | 10. Betweter   |
| 4. Zegen                                     | 11. Meeropbrengst die ontstaat bij het samengaan van delen ten opzichte van de som van die delen |
| 5. Voorkomt het ontstaan van vieze geur      | 12. Een mineraal   |
| 6. Onderdompeling onderste deel van de benen |  |
| 7. Deskundige                                |  |