

Alka®

СЪВЕТНИК ЗА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНЕНЕ
И АКТИВНА АЛКАЛИЗАЦИЯ

Балансирайте Вашето pH!



*Информация и полезни съвети за
здравословен pH баланс*

AlkaVitae®
the original Alka® company



“Балансирайте
Вашето рН”

Алкално-киселинен баланс за добро здраве

Този **Alka**[®] съветник ще ви даде информация как да постигнете здравословен рН баланс на базата на обичайното ви хранене в комбинация с добавки за намаляване на киселинността.

Високата киселинност в телесните течности, мускулите, съединителната тъкан, ставите, е до голяма степен резултат от ежедневното консумиране на високо киселинни храни. След преработката на тези храни, в тялото се отделят киселинни отпадъци под формата на пикочна киселина, млечна киселина, оцетна и сярна киселина, танини. Тъй като тялото не е в състояние да се освободи изцяло от повишеното количество киселини, този отпадък се натрупва в него в течна или твърда форма. Колкото повече е той, толкова по-голяма е вероятността от появата и развитието на болести.

Тялото се нуждае от значително количество рН-балансиращи буфери, за да функционира нормално и те могат да бъдат създадени с прилагането на рН-балансираща хранителна диета. За да може храната да осигурява здравословен алкално-киселинен баланс, тя трябва да бъде 80% алкална и 20% кисела. На практика в съвременните условия ние приемаме едва 30-40% алкализирани храни и над 60% киселинни.

В същото време е важно да се храним разнообразно и пълноценно, защото тялото ни се нуждае от различни хранителни вещества и изключването от диетата ни на определени храни води до възникването на дефицити.

Можем да се храним без риск от недоимък на важни хранителни вещества, като комбинираме 60% алкални и 40% кисели храни и да поддържаме оптимален рН баланс, ако ежедневно прилагаме активно алкализирани.

Намаляването на нивото на киселинност на тялото може да се постигне с употребата на продуктите **Alka**[®] от **AlkaVitaе**[®]. Те неутрализират киселинните отпадъци и ви позволяват да се наслаждаваме на разнообразно и здравословно хранене.

Съвети за вашето хранене

Съвет 1. Сведете приема на захари до минимум

Захарите и особено рафинираната бяла захар са силно окислителни. Ако ги консумирате в прекалено големи количества, това увеличава вероятността от хронично складиране на киселина в тялото ви. Можете да заместите бялата захар с нерафинирана тръстикова захар или с растителния подсладител Стевия.



Съвет 2. Яжте много зеленчуци

Зеленчуците са много добри за вашето тяло. Те съдържат много органични витамини и алкални минерали. Най-добрият начин е да се приготвят на пара до полу-готовност (al dente) и без да се използва микровълнова фурна.



Съвет 3. Плодове с мярка

Плодовете съдържат много здравословни вещества като витамини, минерали и фибри, но и много фруктоза, която може също така да образува киселина. Два плода на ден са едно разумно количество.



Съвет 4. Избягвайте газирани напитки и подсладените сокове

Безалкохолните напитки съдържат огромно количество захар - бутилка кола или оранжада съдържа средно 33% захар! И “диетичните” безалкохолни напитки, съдържащи изкуствени подсладители, също са изключително киселинни. В допълнение, когато пиете газирани напитки тялото ви се натовазва от въглеродната киселина, която се добавя за пенливи мехурчета. Пакетираните плодови сокове също са силно киселинни поради начина, по който се произвеждат. Най-добре е да консумирате ръчно или бавно изцедени пресни плодови сокове, в които се запазват всичките органични витамини и минерали.



Съвет 5. Месо и риба с мярка

Месото и по-специално червеното месо, съдържа голямо количество пурины. Това са вещества, което освобождават пикочна киселина. Рибата също съдържа много пурины, което означава, че и тя има окислителен ефект. Рибата обаче съдържа и много добри и важни мазнини. Когато ежедневно активно алкализирате тялото си, е добра идея да консумирате риба веднъж или два пъти седмично.



Списък с алкално-киселинната стойност на храните

На следващата страница ще намерите общ преглед на различните видове храни. Те са разделени според техните алкализирателни или окислителни ефекти върху тялото. Числото, показано до храната, е индикация за степента, до която всяка храна има киселинно-образуващ (-) или алкализирателен ефект (+), т.е. не е рН стойността на дадената храна.

Алкално-киселинно въздействие на храните

Алкални

Зеленчуци	Кореноплодни	Сурови зърна и зеленчуци
Артишок +1.3	Алабаш +5.1	Боб, бял +12.1
Бобови кълнове +7.0	Брюква +3.1	Боб, маслен +12.0
Броколи +14.4	Бяла ряпа +9.13	Елда +0.5
Бяло зеле +3.3	Лятна черна ряпа +39.4	Леща +0.6
Главеста маруля +14.1	Морков +9.5	Соя, брашно +2.5
Градинска салата +4.8	Резене +19.0	Соя, зърна +26.5
Див лук +8.3	Свежо червено цвекло +11.3	Соя, кисело мляко +4.0
Ечмична трева +28.7	Турнепс +8.0	Соя, кълнове +29.5
Зеле +11.4	Хрян +6.8	Соя, лецитин +38.0
Зелен грах +5.1	Червена ряпа +16.7	Соя, сурови зърна +12.0
Зрял грах +0.5	Плодове	Спелта +0.5
Картоф +7.0	Авокадо +15.6	Тофу +3.2
Карфиол +3.1	Банан, зелен +4.8	Масла
Краставица +31.5	Вишни +3.5	Зехтин +1.0
Кълнове от люцерна +0.5	Диня +9.0	Кокосово масло +4.0
Лук +3.0	Домат +13.6	Ленено масло +3.5
Лют червен пипер +18.8	Кокосов орех +0.5	Масло от авокадо +2.0
Маруля +2.2	Лимон +9.9	Напитки
Обикновен пирей +22.6	Лимон, зелен +8.2	Билков чай +1.1
Полски хвоц +21.7	Семена и ядки	Дестилирана вода +1.0
Поточарка +7.7	Бадем +3.6	Трапезна вода +1.2
Праз лук +7.2	Бразилски орех +0.5	Вода с Alka Drops +1.3
Пшенична трева +33.8	Ким, семена +2.3	
Ревен стръкове +6.3	Кимьон, семена +1.1	
Савойско зеле +4.5	Киноа, семена +0.5	
Спанак +13.1	Копър, семена +1.3	
Тиквичка +5.7	Ленено семе +1.3	
Трева от камут +27.6	Лешник +2.0	
Трева от люцерна +29.3	Сминдух, семена +1.0	
Френски зелен боб +11.2	Спелта, семена +1.2	
Целина +13.3	Стафиди +25.2	
Цикория +14.5	Сусамово семе +0.5	
Червено зеле +6.3	Чиа +28.5	
Черен оман +1.5		
Чесън +13.2		

Съвет: Направете си вкусно алкализиращо смути с краставица, киви, банан и вода с капки **Alka® Drops**.



Слабо кисели

Плодове	Месо & риба	Кетчуп
Ананас -12.6	Говеждо -34.5	Къри сос -12.5
Банан -10.1	Дроб -3.0	Майонеза -12.5
Боровинка -5.3	Карантия -3.0	Меласа -14.6
Боровинка, червена -7.0	Морка риба -20.0	Подсладители
Грейпфрут -1.7	Пилешко -18.0	Бяла захар -17.6
Грозде -7.6	Речна риба -11.8	Ечемичен сироп -9.3
Кайсия -9.5	Свинско -38.0	Изкуств. подсладители -26.5
Касис -6.1	Стрида -5.0	Лактоза -9.4
Киви -5.6	Телешко -35.0	Мед -7.6
Круша -9.9	Млечни продукти и яйца	Сироп от зах. цвекло -15.1
Малина -5.1	Извара -17.3	Сироп от кафяв ориз -8.7
Манго -8.7	Яйца -18.0	Тръстикова захар -9.6
Мандарина -8.5	Кашкавал -18.1	Фруктоза -9.5
Папая -9.4	Хляб	Напитки
Портокал -9.2	Бял хляб -10.0	Алкохолни напитки -38.7
Праскова -9.7	Пшеничен хляб -4.5	Бира -26.8
Пъпеш. жълт -2.5	Пълнозърнест хляб -6.5	Бутилирана минер. вода -3.5
Слива. жълта -4.9	Ръжен хляб -2.5	Вино -16.4
Слива. синя -4.9	Семена & Ядки	Енергийни напитки -30.0
Смокиня -2.4	Кашу -9.3	Кафе -25.1
Фурми -4.7	Орех -8.0	Кока кола -41.0
Цариградско грозде -7.7	Слънчоглед -5.4	Флодов сок. подсладен -33.4
Червен касис -2.4	Фъстък -12.8	Флодов сок. пресен -8.7
Череша -3.6	Шамфъстък -16.6	Чай, черен -27.2
Шипка -15.5	Мазнини и масла	Други
Ябълка -8.5	Маргарин -7.5	Сладкиши. бонбони. шоколад
Ягода -5.4	Масло -3.9	Консервирани или пакетирани храни
Млечни продукти и мазнини	Слънчогледово олио -6.7	Цигари. наркотици
Гхи масло -1.6	Царевично олио -6.5	Храна стоплена на микровълнова фурна
Кисело мляко -3.0	Други	Пица. бисквити
Мляко -5.0	Ориз. кафяв -7.0	Полуфабрикати
Сметана -3.9	Ориз. бял -12.5	
	Пшеница -10.1	
	Сосове	
	Горчица -19.2	

Продуктите **Alka**[®], които Ви помагат да постигнете здравословен алкално-киселинен баланс

Продуктите **Alka**[®] ви позволяват активно да алакализирате вашето тяло. Те елиминират натрупаните киселини и доставят на тялото основни хранителни вещества. С ежедневна активна алкализация с **Alka**[®] можете да се радвате на разнообразен хранителен режим.

Развийте се на добро здраве чрез алкално-киселинен баланс.



Капки **Alka**[®] Drops

Цена: 58.00 лв.

- ✓ Капки за активно алкализирание;
- ✓ Добавете 3 капки към чаша вода за пиене;
- ✓ 1 опаковка е достатъчна за 2 месеца всекидневна употреба.

Таблетки **Alka**[®] Tabs Original

Цена: 48.00 лв.

- ✓ Ежедневно алкализирание с една таблетка след хранене;
- ✓ Постепенно освобождаване в червата, не в стомаха;
- ✓ Оптимално съотношение на натриев и калиев бикарбонат за неутрален баланс на телесните течности.



Таблетки **Alka**[®] Tabs Magnesium

Цена: 48.00 лв.

- ✓ Алкализирание и добавка на магнезий в една таблетка;
- ✓ Допринася за здравословен алкално-киселинен баланс;
- ✓ Ефективно усвояване на магнезий и бикарбонати;
- ✓ Осигурява успокояването на мускулния тонус, здравословен електролитен баланс и добър сън, подобрява концентрацията и укрепва нервната система.

Таблетки **Alka**[®] Tabs Calcium

Цена: 48.00 лв.

- ✓ Ежедневно алкализирание с приемане на една таблетка след хранене;
- ✓ Укрепва костите чрез чист йонизиран калций;
- ✓ Идеален при крехки кости и недостиг на калций.



Соли за вана **Alka**[®] Bath

Цена: 19.00 лв. за 275 гр.
48.00 лв. за 1200 гр.

- ✓ Соли с уникална pH-балансираща формула, която стимулира изхвърлянето на киселинните отпадъци през кожата;
- ✓ Подпомагат отпускането на мускули, стави, сухожилия и се грижат за здравето на кожата;
- ✓ Съдържат карбонати, бикарбонати, нерафинирана хималайска сол, магнезий и 12 полу-скъпоценни камъка в прахообразна форма;
- ✓ Подходящи за вана на крака, ръце, цяло тяло и душ.

Пилинг за тяло **Alka**[®] Scrub

Цена: 48.00 лв.

- ✓ Комбинацията от натриев бикарбонат и нерафинирана хималайска сол;
- ✓ Неутрализира натрупаните киселинни отпадъци, минерализира кожата и премахва мъртвите клетки;
- ✓ 5 различни масла се грижат за мекотата на кожата;
- ✓ с оптимална pH стойност 7,5.



Крем **Alka**[®] Crème

Цена: 29.00 лв. за 60 гр.
78.00 лв. за 200 гр.

- ✓ Алкализирание и хидратация в един крем;
- ✓ Уникална комбинация от натурални масла, витамин Е, коензим Q10;
- ✓ С алкална pH-стойност от 8,2;
- ✓ Подходящ както за нормална, така и за чувствителна кожа.

Билков чай **Alka**[®] Tea

Цена: 29.00 лв. за 50 бр.
48.00 лв. за 100 бр.

- ✓ Подпомага изхвърлянето на киселинните отпадъци чрез бъбреците и пикочните пътища;
- ✓ Допринася за здравето на пикочните мехур и пътища;
- ✓ Поддържа доброто храносмилане;
- ✓ С естествени антиоксиданти за подсилване на имунната система;
- ✓ Помага за поддържане на здравословно телесно тегло;
- ✓ Има добър вкус и е полезен, 100% чист и натурален.





Хранителна добавка **Alka® Greens**

Цена: 29.00 лв. за 10 бр.
78.00 лв. за 30 бр.

- ✓ 100% натурални висококачествени хранителни екстракти и ортомолекулярни нутриенти;
- ✓ "Супер храна", съдържаща минерали и микроелементи за активно алкализирание;
- ✓ Съдържа екстракти от пшенична трева, ечемичена трева, спирулина и хлорела;
- ✓ С натурален приятен плодов вкус;
- ✓ Ефективно поддържа еластичността на сухожилията, доброто храносмилане и функцията на мозъка;
- ✓ Подходяща за вегетарианци и диабетици, тъй като е леко подсладена със стевия!

www.alka.bg



Alka® Съветник

Когато става въпрос за вашето здраве, не бихте искали да поемате рискове!

Ние приемаме вашето здраве сериозно и знаем, че всеки човек е уникален. Критериите за крепко здраве се различават от човек до човек. За съвети в търсенето на доброто здраве можете да се обръщате към нашия безплатен **Alka® Съветник**.

Ако искате да научите повече за продуктите **Alka®**, да направите поръчка или имате нужда от помощ при употребата им, можете да се свържете с нас на:

E-mail: info@alka.bg

Тел.: 0882 43 50 50

www.alka.bg

AlkaVitae® е компания, специализирана в разработването и разпространението на продукти за постигане и поддържане на оптимален алкално-киселинен баланс на организма.

„Наша основна цел е да помагаме на хората да преоткрият жизнеността като намалят киселинността на тялото си. Ние сме отдадени на предоставянето на достъпна и точна информация за алкализирането, както и доставката на висококачествени продукти с доказани резултати.“

Официален представител за България:

Иноко ЕООД

E-mail: office@alka.bg

Тел.: 0882 43 50 50

www.alka.bg

