

## Näringsanalys av E3-alger

*Läs mer om algerna ur boken "Giftfri kropp och själ - Ett komplett program" av Dr Sarah Brewer!*

### Blågröna E3-alger i vilt tillstånd från Klamath Lake (Aphanizomenon flos-aquae)

Släkte:	Aphanizomenon flos-aquae	Torkningsmetod:	Frystorkning
Växtedel:	Alger	Utseende:	Pulver

### Typisk näringsammansättning (per gram)

Protein	60,00 %	Essentiella fettsyror:	
Fett	4,00 %	Alfa-linolensyra (Omega 3)	29,50 mg
Kolhydrater	12,00 %	Gamma-linolensyra (Omega 6)	6,00 mg
Fibrer	1,50 %	Klorofyll	0,55 %
Kalorier	260kcal/100g	Fukthalt	5,00 %

### Vitaminer

Provitamin A, Betakaroten	2000 IE	Vitamin E	1,70 IE
Tiamin B <sub>1</sub>	4,70 µg	Askorbinsyra (C)	6,70 mg
Riboflavin B <sub>2</sub>	57,40 µg	Biotin	0,30 µg
Niacin B <sub>3</sub>	0,16 mg	Folsyra	1,00 µg
Pantotensyra B <sub>5</sub>	6,80 µg	Kolin	2,30 µg
Pyridoxin B <sub>6</sub>	11,10 µg	Kobolamin B <sub>12</sub>	8,00 µg
Inositol	0,35 mg	Vitamin K	40 µg

### Mineraler

Bor	0,15 mg	Jod	0,53 µg	Selen	0,67 µg
Kalcium	14,00 mg	Järn	350,70 µg	Kisel	186,50 µg
Klorid	0,47 mg	Magnesium	2,20 mg	Natrium	2,70 mg
Krom	0,53 µg	Mangan	32,00 µg	Tenn	0,47 µg
Kobolt	2,00 µg	Molybden	3,30 µg	Titan	46,60 µg
Koppar	4,30 µg	Nickel	5,30 µg	Vanadin	2,70 µg
Fluorid	38,00 µg	Kalium	12,00 µg	Zink	18,70 µg
Germanium	0,27 µg	Fosfor	5,20 µg		

**Typiskt aminosyrainnehåll (per gram)**  
**Essentiella och icke-essentiella aminosyror**

Arginin	38 mg	Metionin	7 mg	Alanin	47 mg	Glutamin	78 mg
Histidin	9 mg	Fenylalanin	25 mg	Asparagin	47 mg	Glycin	29 mg
Isoleucin	29 mg	Treonin	33 mg	Asparaginsyra	7 mg	Prolin	29 mg
Leucin	52 mg	Tryptofan	7 mg	Cystin	2 mg	Serin	29 mg
Lysin	35 mg	Valin	32 mg	Glutaminsyra	4 mg	Tyrosin	17 mg

**Ovan angivna värden** utgör endast medelvärden och skall ej betraktas som garanterade, explicita eller implicita och utgör ej några försäljningsvillkor. Som är fallet med varje produkt skördad i vilt tillstånd, kan säsongvariationer förekomma och förekommer eftersom dess näringstillförsel och tillväxt ej styrs artificiellt.

**Nyttan av Aphanizomenon flos-aquae** (blågröna alger) är direkt proportionell mot kvaliteten av och den exakta källan till algen. Om du ej känner till algens källa finns ingen kvalitetsgaranti. E3 ("Earth's Essential Elements") har skördats bland de renaste och friskaste alger från Upper Klamath Lakes stora djup. Vi ger dig de mest potenta alger som finns tillgängliga.

## UTDRAG UR BOKEN "GIFTFRI KROPP OCH SJÄL - ETT KOMPLETT PROGRAM" AV DR SARAH BREWER UTGIVEN PÅ VALENTIN FÖRLAG AB, STOCKHOLM 2001

### Blågröna alger

Spirulina, Chlorella och blågröna alger som Aphanizomenon flos-aquae utvecklades för mer än 3,5 miljarder år sedan som de första framgångsrika livsformerna på jorden. De hade planeten för sig själva i tusen miljarder år, och Chlorella blev den första livsformen som utvecklade en riktig cellkärna, något som Spirulina saknar. I alger finns över 100 samverkande näringsämnen, däribland antioxidanter, vitaminer, mineral, enzymer, essentiella fettsyror, essentiella och icke-essentiella aminosyror, järn, klorofyll, protein och fler skyddande ämnen. Alger tillhör de födoämnen som vi har lättast att tillgodogöra oss. T ex är deras protein så kallat glykoprotein, och dem kan människokroppen utnyttja utan att lägga ner energi på att omvandla dem först, som den måste göra med det lipoprotein vi får i de flesta vanligare födoämnen.

Den amerikanska rymdstyrelsen, NASA, har fått fram forskningsrön som tyder på att blågröna alger är den perfekta maten för astronauter. De här algerna är världens mest näringsrika föda: de ger mer vitaminer, mineral och protein per hektar än några andra födoämnen. Men man behöver inte vara rymdfarare för att ha nytta av dem. Du kan ta så mycket du vill av dem under balanseringsfasen av ditt reningsprogram.

Alger är bra på ett annat sätt också: de har metallbindande egenskaper. Det blå växtämnet som finns i Spirulina har exempelvis en starkt avgiftande verkan som bidrar till att minska njurskador på grund av tungmetaller som t ex kvicksilver.

Dos: Olika för olika produkter, men i allmänhet ca 3 g om dagen. Stora mängder kan intas som mat utan någon påvisad skadlig effekt. Vissa produkter kan vara förorenade med giftalger, så var noga med att välja ett erkänt märke - och helst alger som vuxit i rena vatten och är garanterat giftfria.

### Alger är nyttiga

Även om alger är enkla livsformer så är de rika på näringsämnen. Exempelvis Aphanizomenon flos-aquae, innehåller:

- protein 68%
- kolhydrater 23%
- fett 3%
- 11 olika vitaminer, däribland betakaroten, B12 och folsyra
- 27 spårämnen, däribland kalcium, järn och zink
- 11 pigment, däribland karotenoider
- alla de 8 essentiella aminosyror i optimala prportioner
- 10 icke-essentiella aminosyror
- diverse co-faktorer och enzymer
- nukleinsyror
- essentiella fettsyror

Förutom att algerna ger näring har de också avgiftande verkan. Om t ex en jästkultur tillförs giftiga ämnen som kvicksilver, koppar, bly och kadmium börjar jästcellerna dö. Tillsätter man då Chlorella, så överlever jästcellerna - algerna har nämligen en otrolig förmåga att ta upp och neutralisera gifter. De kan t o m binda uran.

*Texten återgiven med tillstånd av Valentin Förlag*