

Blog 37. Alge(mee)n Beter?

Op de vraag af Algen, ook wieren genoemd, altijd goed of zelfs beter zijn, kan niet zomaar "ja" gezegd worden. Wie ooit 'n vijver of 'n aquarium of viskom gehad heeft, zal dit volmondig beamen, denkend aan wat we "algenbroei" noemen en wat vaak een zeer hardnekkig ongemak is.

Of we dan maar beter helemaal geen algen kunnen gebruiken of consumeren, zal door enthousiaste gebruikers van gezonde producten ervan ook ontkennend worden geantwoord, want die noemen het zelfs Superfood!

Om te begrijpen waarom het de ene keer goed lijkt en de andere keer niet, eerst even een stukje biologie. De levende wezens kunnen ingedeeld worden als Producenten, Consumenten en Reducenten. Producenten zijn alle groene planten. Deze bevatten bladgroen (chlorofyl), waarin met behulp van zonlicht glucose en zuurstof gemaakt kan worden. Consumenten zijn wezens die deze fotosynthese ontberen en dus voor hun voeding mede afhankelijk zijn van groene planten. Hieronder vallen mens en dier en ook de ééncelligen m.u.v. de bacteriën. Reducenten zijn wezens die al het afval van de Producenten en Consumenten, urine en ontlasting, weer omzetten in water en mineralen: de bacteriën en de schimmels.

In het voorbeeld van de vijver. Wanneer de groene zuurstofplanten, de algen, de bacteriën, schimmels en de in de vijver levende en zwemmende dieren met elkaar in balans en harmonie leven, zie je een van gezondheid blakende vijver. Wanneer er te veel mest (ammoniak/stikstof) in het water komt, verdwijnen eerst de zuurstofplanten en hierdoor en gaan de algen zich explosief vermeerderen en dat is dus "algenbroei". Door het verdwijnen van de zuurstofplanten gaan ook de dieren langzaam maar zeker dood. De bacteriën en schimmels kunnen al het afval niet meer reduceren. Het water wordt bruin en langzaam maar zeker gaat alle leven dood door verstikking. Therapie is zorgen voor nieuwe zuurstof(planten) en schoon water.

Als algen in goede balans via voeding en/of suppletie in ons lichaam komen, kunnen zij vele gezonde voedingsstoffen (omega – 3 – vetzuren, vitaminen, mineralen, aminozuren) en ook zuurstof (via chlorofyl) aanvoeren. Hierom is m.n. de zee-alg *Spirulina platensis*, kortweg *Spirulina*, heel bekend, een echte brenger van gezonde bouwstoffen.

Chlorella pyrenoidosa, kortweg Chlorella, is een zoetwater-alg en is buitengewoon effectief als hulp bij de ontgiftiging van o.a. zware metalen.

Deze beide algensoorten zijn als poeder verkrijgbaar en ook in tabletvorm. In combinatie met een C3-verdunning ervan gooien beide nog veel hogere ogen.