

AMINOSYRER

EPI-nutrics (nye produkter 100% naturlige) indeholder også alle aminosyrer, udover vitaminer, mineraler, fedtstoffer m.m.



Særligt CHAKA og BYGGRÆS!

Aminosyre	Funktion	Kilde
Alanin	Transporterer mælkesyre fra muskel til lever.	Kød, fjerkræ, fisk og mælkeprodukter, lam, mandler, agurk, spinat, gulerod, peberfrugter
Arginin	Får kroppen til at danne NO (nitrogen-oxid). NO fjerner plak fra indersiden af blodårene og derved medvirker til normalt blodtryk, normalt kolesteroltal.	Spirulina, byggræs, hvedeklid, boghvede, havregryn, mejeriprodukter (særligt ost), kød, svin, fjerkræ, nødder, kokosnød, pecan, cashew, valnød, paranødder, hasselnødder, peanuts, frø, kerner, skaldyr, torsk, hummer, laks, krabbe, seafood, snegle, kikærter, kogte sojabønner.
Asparagin	Hjælper på hukommelsen, og nervesystemet. Kan bestilles i udlandet i isoleret form!	Ananas, appelsin, grape, ingefær, tomat, solbær, mejeriprodukter, kød, æg, asparges, bælgfrugter, nødder, frø, fuldkorn, hørfrøolie og fiskeolie
Carnitin	Et vitaminlignende stof, der er nødvendigt for at transportere fedt ind til cellernes 'forbrændingsovne' – mitokondrierne. Kroppen kan selv producere det af aminosyrerne lysin og metionin ved hjælp af vitamin C	Nødder, frø, bælgfrugter, tørrede bønner, ærter, linser, peanuts, grønsager, champion, avokado, gulerødder, frugt, særlig abrikoser og bananer, fuldkorn, kød, svindekød, lam

Carnosin	Carnosin er et stof, som er i stand til at regulere pH i blodet eller i cellerne. Dannes af alanin – øg indtaget af alanin.	Kød, fjerkræ, fisk, byggræs, chiafrø, kerner, nødder
Citrullin	giver større gennemblødning af vævene, fjerner affaldsstoffer hurtigere og tilfører næringsstoffer mere effektivt.	Kød, fjerkræ, fisk og mælkeprodukter, vandmelon, hvidløg, løg
Cystein	kan forbedre menneskers sundhed, fremme en sund udseende hud, hår og negle, og støtte immunsystemet. Cystein bidrager til at beskytte leveren fra toksiner og andre former for miljøskader. Sænker risikoen for hjertesygdomme ved at sænke homocystein-niveauerne. Reducerer hårtab. Booster immunsystemet. Vigtig i samarbejde med C-vitamin i bekæmpelsen af de frie radikaler - dermed en vigtig faktor i bekæmpelse af inflammation, der fører til kroniske sygdomme. Kroppens vigtigste antioxidant. Indvirker på autoimmune sygdomme og kronisk træthedssyndrom: Alle	Sesamfrø, pistacie, græskarkerner, rød peber, tørrede bønner, linser, kylling og oksekød

	tilstande, hvor inflammation spiller en rolle. Reducerer kolesterol-niveauerne i blodet, da antioxidanteffekten bekæmper frie radikaler og inflammation.	
Cystin	Samme funktion som cystein	Spirulina, rug, hvedeklid, linser, kød, fjerkræ, cashew nødder, pistache nødder
Fenylalanin	Omdannes i kroppen til den beslægtede aminosyre tyrosin. Har stor betydning for, i første række på centralnervesystemets funktion og de mentale processer, hjælper ved depression, er smertelindrende, Hjælper ved indlæringsproblemer og på hukommelsen. .	Æg, soja produkter, tun, musling, sardin, sild, torsk, kippers, krabbeklør, rejer, hummer, kyllining, gås, kanin, ost, peanuts og peanutbutter, mungbønner, hvedekim, gær, hørfrø, mandler, pistache, sesamfrø, brune bønner, gule ærter, valdnødder, cacao pulver (uden sukker)
Glutamin	Dine nyrer gør stor brug af glutamin, for det er her at ammoniakken spaltes fra glutamin, og bidrager til at opretholde din krops syre-base balance.	Fisk, kød, tørrede bønner, mejeriprodukter, papaya, selleri, persille, spinat, kål, byggræs
Glysin	Hjælper nervesystemet med at sende signaler – specielt i rygmærven og hjernestammen.	Kød, fjerkræ, æg, mælk, ris, tørrede bønner, avokado, hvidløg
Histidin	Den er nødvendig for	Ost, svinekød, fjerkræ og

	vækst og reparation af væv, samt vedligeholdelse af myelinskeder der fungerer som beskyttelsesfilm til nerveceller, fremstilling af både røde og hvide blodlegemer, hjælper med at beskytte kroppen mod skader forårsaget af stråling og at fjerne tungmetaller fra kroppen. Histidin kræver kobber, mangan, zink og E-vitamin for at fungere.	oksekød, peanuts, bananer, broccoli, blomkål, majs, ris, byggræs, gurkemeje
Isoleucin	Medvirker til blodsukkerregulering, opbygning af muskler, produktion af hæmoglobin, og kroppens energiniveau.	Ørred, græskarkerner, kalkun, kylling, cheddar ost, peanuts, byggræs, gurkemeje
Leucin	Samme funktioner som isoleucin	Kød, mejeriprodukter, hvedeklid, brune ris, sojabønner, mandler, paranødder, cashew nødder, peanuts, linser, sesamfrø, græskarkerner, kikærter, majs, byggræs
Lysin	Vigtig for dannelsen af cellevæv i brusk, knogler og andre bindevæv. Det understøtter fedtstofskiftet. Har betydning for knoglevækst og optagelsen af calcium.	Kød, fisk, mejeriprodukter, æg, tørrende bønner, ærter, linser, hvedeklid, hvidløg, kartofler, Chlorella, byggræs
Methionin	Medvirker til kroppens afgiftning af tungmetaller.	Spirulina, ost, kød, lam, kylling tun, sardiner, solsikkefrø, løg, æg, byggræs, gurkemeje

Ornitin	Hjælper nervesystemet med at sende signaler – specielt i rygmarven og hjernestammen. Har også indflydelse på kroppens fedtforbrænding.	Kød, fjerkræ (særligt kalkun), lam, æg og mejeriprodukter, Spirulina, tun, sardiner, solsikkekerner, hvidløg, løg, jordnødder, sojabønner, æggehvinder, sesamfrø
Prolin	Vigtig komponent for produktion af hud, muskler og bindevæv. Hjælper med til at nedbryde proteiner, til at lave sunde celler i kroppen, er vigtigt ved alvorlige vævsskader, traumer, forbrændinger, slidgigt Kroppen danner prolin ud fra glutamin. Sammen med lysin er prolin vigtigt i forbindelse med beskyttelsen af led i kroppen og har derfor stor betydning i forbindelse med slidgigt og rygsmerter Aminosyren er afhængig af c-vitamin. Medvirker til hjerte-kar sundhed (styrker blodårene).	Grøntsager, frugt, spirulina, byggræs, hvedeklid, kylling, byg, mejeriprodukter, kød, æg,
Serin	Medvirker til dannelsen af cystein. Har indflydelse på nervesystemet, immunforsvaret og cellemembranernes stabilitet.	Chiafrø, kød, mejeriprodukter, spirulina, linser, kidney bønner, mung bønner, tun, kylling, kød, ost, hvede, peanuts, sojaprodukter

Taurin	Regulerer væskebalancen og mineralske salte i blodet. Den opretholder bevægelse af kalium, magnesium og natrium gennem cellemembraner og regulerer ion balance mellem celler. Bidrager til normal hjertefunktion og immunforsvar. Taurin dannes i organismen ud fra Cystein, hvis der er aktivt B6 vitamin tilstede.	Æg, kød, lam, lever fra alle dyr, fisk (særligt makrel, laks) skaldyr (krabber), mejeriprodukter, modersmælk, alger
Threonin	Forhindrer fedtophobning i leveren. Har betydning for fordøjelsen og produktion af kollagen. Mangel kan være tegn på stress.	Fisk, ost, oksekød, fjerkræ, æg og svinekød, nødder, tørrede bønner, mandler, kikærter, hvedekim, byggræs, gürkemeje
Tyrosin	Medvirker til en normal hormonbalance. Spiller en vigtig rolle i menneskets stofskifte. God for nervesystemet og virker som neurotransmitter. Øger hjernefunktion samt hukommelsen. Tyrosin aktiverer neurotransmitterstofferne adrenalin, dopamin og noradrenalin. Vigtigt i hjernen, da stofferne skaber nerveimpulserne og	Spirulina, avocado, bananer, mejeriprodukter, limabønner, sennep, spinat, græskarkerner, sesam frø, kalkun, lam

	forebygger depression.	
Tryptofan	Fremmer god søvn. Mangel kan føre til depression samt følelsesmæssig ubalance. Har en betydning for optagelse af B3-vitamin.	Fisk, ost, oksekød, fjerkræ, æg, nødder, brune ris Jordnødder, sojaprotein Bælgfrugter, græskarkerner, kål, banan Mandler og cashewnødder Ølgær, byggræs, gurkemeje
Valin	Betydningen for normal muskel sundhed og fungerer som en energikilde for muskler. Betydningen for mental skarphed, muskel koordination og nervefunktion.	Kød, mejeriprodukter, æg, tørrede bønner, kikærter, linser, peanuts, mandler, sardiner, soja produkter, spirulina, byggræs, gurkemeje, kål