

## Vet gaaf, vet lekker, vet cool, of te veel of te weinig vet?

Vet!

Over vet valt een hele discussie op touw te zetten.

Vet in het taalgebruik, iets is vet gaaf, vet lekker of vet cool.

We eten te veel vet volgens sommige 'geleerden', maar kan het ook zo zijn dat we te weinig vet eten?

Reclamecampagnes vertellen ons dat we voorzichtig met vet moeten omgaan en vooral Light of andere door de fabrikant samengestelde producten moeten nuttigen, waar we in kunnen bakken, braden en frituren.

Smeersels voor op je brood, plastic kuipjes en flessen, de schappen in een willekeurige supermarkt staan er vol mee en de ene kleur is nog feller en schreeuweriger dan de andere om je vooral tot kopen te lokken.



Becel is goed voor hart en bloedvaten en de Harststichting ondersteunt dit ten zeerste.

Zelfs de zorgverzekeraar bemoeit zich hiermee en je kon via door hen uitgedeelde bonnetjes korting op een kuipje Becel krijgen.

Als we dit op een rijtje zetten, niet nadenken, maar dit klakkeloos volgen, dan zou je haast geloven dat men het goede met je voor heeft en zonder twijfel ga je dan naar de dichtstbijzijnde supermarkt en koop je deze fel gekleurde kuipjes.

Slank is de mode en vet veroorzaakt nare gevolgen! Zegt men! Damesbladen, kranten, allerhande bladen waar de inkomsten mede door adverteerders binnen moeten komen, laten kleurige bladzijden zien van al dit soort informatie die de lezer tot zich neemt en wanneer hij of zij dan de boodschappen in het winkelwagentje verzamelt komen dergelijke merken 'bekend' voor en hun boodschap ook.

### Mogen we spreken over misleiding?

Worden we massaal misleid als we dit alles op een rijtje zetten?

Naar mijn idee wel en flink ook. De commercie viert hoogtij en geld is het enige dat telt; geld, verdiend via ons massale geloof dat dit soort informatie klopt.

Laat een bekende Nederlander een product aanprijzen en het eventuele laatste restje twijfel is ook weg want dat zou hij of zij toch niet doen als men weet dat de informatie niet klopt?

### Bekende Nederlanders en bekende schrijvers...

Er zijn inmiddels vele boeken verschenen over ongelofelijk veel onderwerpen, passend bij onze gezondheid.

Voormalige artsen die hun verhaal aan het papier hebben toevertrouwd, ex-werknemers van bedrijven waar men eerst het tegengestelde uitvoerde dan men nu naar buiten brengt, omdat mogelijk toch het geweten begint te knagen.

Er zijn zoveel mensen die ons allemaal met een totaal ander verhaal willen informeren.

Vet en cholesterol zijn ook van die onderwerpen die zwaar verkeerd onder ieders aandacht worden gebracht door de farmacie in combinatie met Unilever, de huisartsen die door de farmacie weer bespeeld worden en we zitten in een vicieuze cirkel.

We kijken naar tabellen met cijfers die bepaald zijn door de belanghebbenden. Wanneer een grens naar beneden bijgesteld wordt, vallen er nog meer mensen in de zogenaamde risicogroep en *kassa* voor de industrie.

Nog meer gifpillen kunnen dan verspreid worden en nog meer producten zoals Becel worden op de lopende band bij de kassa gelegd. Dankzij de gezichten van bekende Nederlanders versnelt dit proces zich! Zouden zij echt weten waar zij mee bezig zijn?

Wie met andere verhalen naar buiten komt moet zich altijd in alle bochten wringen met bewijzen maar deze bewijzen zijn er grootschalig.

Laten we eens wat boeken op een rij zetten die voor iedereen toegankelijk zijn!

### **Over cholesterol is al veel geschreven.**

Waarom geloven dan de meeste mensen wel indirect het advies dat door de huisarts of de specialist in het ziekenhuis gegeven wordt om statines en andere ellende te slikken, maar waarom wil men datgene wat in boeken door deskundigen, wetenschappers met een andere mening staat opgetekend, niet lezen?

Wat is dat toch?

Is het toch het gemak?

Als we *dat* advies nu maar volgen hoeven we niet zelf meer na te denken?

Is het reëel om de verantwoording buiten ons zelf te leggen? Want dat doen we wanneer we 100% meteen geloven en naleven wat ons via het doktersrecept wordt aangereikt. Naar de

apotheek, pillen halen en volg de instructies.

Toch zijn er andere artsen, zoals Dr. Gábor Lenkei.

Deze Hongaarse arts heeft al meer informatie naar buiten gebracht over de misleiding via de farmaceutische industrie. Het boek met de titel: '*Censuur; wat u niet mag weten over uw gezondheid*', geeft daar een goed beeld van.

Weet dat een arts na zijn studie 'medicijnen' dit heeft opgetekend om zijn medemens te waarschuwen. Zijn visie was totaal anders dan hij verplicht had moeten volgen wanneer hij op de gebaande paden was blijven wandelen.

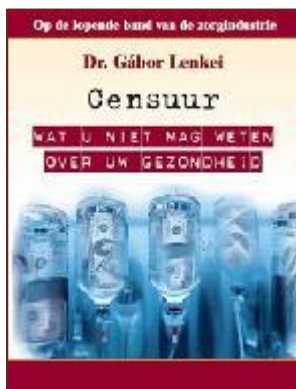
Recent verscheen er een boek over cholesterol, wederom uitgebracht door Dr. Lenkei, met als titel: '*Cholesterol is niet*

*schadelijk*'.

Een titel die dwars tegen alles ingaat waar we in de bladen en op de televisie zo voor worden gewaarschuwd.

We moeten bang zijn voor cholesterol en dit vooral onderdrukken met pillen. Dat deze pillen een negatieve invloed op onze spieren uitoefenen en ons hart eveneens een spier is, ach dat verwaarlozen we maar.

Want wat de industrie ons oplegt via gemanipuleerde – zogenaamde – onderzoeken is meer te vertrouwen dan die boeken van artsen die werkelijk het goede met ons voor hebben.



Het vervelende is dat wanneer we deze artsen volgen en hun verhalen en bevindingen lezen dat we dan zelf de verantwoordelijkheid 'moeten' nemen en wanneer we dit negeren en dat wat ons wordt voorgeschreven klakkeloos accepteren kunnen we verder leven en nergens meer over nadenken dan alleen op de klok te letten om op tijd de 'gifpep' in te nemen. Wie het boek van Dr. Lenkei in de hand heeft en op bladzijde 52 leest ziet het volgende staan:

### Hoe meer mensen ze nemen...

...hoe groter de business.

### In 2004 brak er een schandaal uit in de VS.

Ik citeer Gábor Szendi, onderzoeker die dit thema grondig heeft uitgediept:

*"In 2004 werd er in Amerika enorm veel herrie gemaakt, omdat de commissie die de richtlijnen van het nationale cholesterolprogramma bepaalt, het toen geldende 'normale' cholesterolgehalte verlaagde. Dat had tot gevolg dat **een extra 7 miljoen Amerikanen** statines<sup>1</sup> moesten nemen als ze wilden blijven leven."*

Die commissie kwam dus bijeen en 7 miljoen Amerikanen die de dag voordien nog perfect gezond geacht werden, vielen plots in de categorie 'te behandelen zieken'.

Zo kan men met één pennenstreek vele 'zieken' creëren die medicijnen moeten nemen.

En dat zonder het drinkwater te vergiftigen en zonder een of ander gevaarlijk virus te verspreiden onder het volk.

### Met één pennenstreek!

Het mooiste aan die zaak was het volgende, beschreven door Gábor Szendi:

*"Al snel bleek echter, dat **acht van de negen deskundigen van de commissie** financieel verbonden waren aan medicijnproducenten die statines produceren."*



Aldus Dr. Gábor Lenkei in het boek met zijn onthullingen omtrent cholesterol.

Maar er zijn meer boeken, dus meer personen die dit soort verhalen naar buiten brengen.

Neem Prof. Dr. Walter Hartenbach met het boek: 'De cholesterol leugen'.

Of...Dr. Uffe Ravnskov met: 'Feiten en fabels over cholesterol'. Zo kunnen we al drie boeken op een rij noemen die elkaar ondersteunen, versterken, want hoe meer hoe beter zou je denken. Het is niet één persoon die met deze informatie naar buiten komt.



<sup>1</sup> **Statine**: chemische naam van een van de cholesterolverlagers die op dit moment op de markt zijn.

### **Cholesterol is levensreddend...**

Dat cholesterol levensreddend is klinkt velen gek in de oren. Toch kun je het vergelijken met de brandweer die je huis wil redden op het moment dat er brand is uitgebroken.

Cholesterol doet zijn werk om oneffenheden, beschadigingen en ander ongerief te plaveien in ons lichaam. Wanneer onze aderen beschadigd zijn geraakt door verkeerde invloeden van bijvoorbeeld voeding, of door een overmatig drankgebruik, te veel medicijnen die geslikt worden, kortom, allerlei beschadigingen die het lichaam heeft opgelopen, dan is het de cholesterol die ons helpt 'de gaten te dichten'; zo kun je het heel kort door de bocht verwoorden.

Maar dan vertelt men dat de cholesterol te hoog is en dat dit naar beneden gebracht moet worden. Met andere woorden: de brandweer houden we tegen voor zij bij de brandende woning zijn aangekomen.

De misleiding is groot en de desinformatie viert hoogtij want de één weet het nog beter dan de ander.

Cholesterol hebben wij nodig, evenals de goede vetten.

Vetten, daar kunnen we in combinatie met cholesterol ook uren mee vullen als we daar over aan de praat raken.

Wat is dan ook toeval?

Het nieuwe boek van Barry Groves behandelt zowel de waarde van goede vetten als de desinformatie omtrent cholesterol.

### **Eet vet word slank...**



Kijk dat is een andere invalshoek dan ons bang te laten maken dat vetten ons dik maken.

'Eet vet word slank' is de titel van het net uitgegeven boek van Barry Groves.

Tijdens onze lezingen vertellen we steeds: 'Eet vet, verlies vet'... Dat komt op hetzelfde neer maar dit is al langer bekend. Door de goede vetten te eten kom je in balans, kom je op je natuurlijke gewicht.

Daarbij plaatsen we wel de kanttekening dat we met koolhydraten moeten oppassen. Wanneer we klakkeloos alles blijven eten wat voor onze handen komt en dan met goede vetten denken in balans te komen slaan we de plank ook mis.

Voeding, een onderwerp wat velen triggert, wat overal gespreksstof is.

Luister eens naar de verhalen op een willekeurige verjaardag.

Men heeft altijd een excuus om juist op dat moment wel dat extra hapje te nemen maar dan wel met de opmerking: "Eigenlijk is het niet goed voor mij maar ach... het is maar eenmaal per jaar feest!".

Maar... het is ook eenmaal per jaar Kerst, Pasen, Carnaval, vakantie en eenmaal per jaar is die jarig en eenmaal per jaar is die en die jarig, kortom uitvluchten zijn er dagelijks. Dan zijn er de nodige 'troostmomenten'... Wie zichzelf misdeeld, aangevallen of extreem zielig vindt zoekt al snel troost in de koek, snoep, chips en andere eetfestijnen die ons meer schaden dan troosten!

Herkenbaar?

Al was het alleen maar via dergelijke leuterverhalen.

Wie de goede vetten eet en dan niet uit die plastic felgekleurde flessen uit de schappen van de supermarkt maar de van oorsprong zuivere varianten, in combinatie met een goed voedingspatroon zal zich helderder voelen, alerter zijn, fitter zijn, zich jonger voelen dan de echte leeftijd en optimistisch in doen en laten.

Onze hersenen hebben vet en cholesterol nodig.

Wanneer we dat nu drastisch verlagen door middel van pillen en verkeerde vullingsmiddelen dan raken we geestelijk in de war, komt Alzheimer of een andere ziekte eerder om de hoek kijken en ziet het leven eruit als een tranendal waarin geen plaats meer is voor een blik naar de bloempjes om ons heen.

### **We moeten meer vet eten**

Deze kreet staat op bladzijde 210 van het nieuwste boek over de vetten van Barry Groves. Daaronder staat het volgende te lezen:

*Eeuwenlang bestond een gezond voedingspatroon uit voeding die hoofdzakelijk was gebaseerd op vetrijke, dierlijke voedselbronnen.*

*De voornaamste gezondheidsproblemen deden zich niet voor bij de mensen die veel vet aten, maar juist bij mensen die niet genoeg vet tot zich namen. Mensen die een zekere mate van welvaart genoten en regelmatig vlees en zuivelproducten aten, hadden een gemiddelde levensduur die vergelijkbaar was met of beter dan de huidige.*

*Het waren de armen die zich dergelijke voedingsmiddelen niet konden veroorloven en die leden aan een hoge mate van kindersterfte, een slechte groei en een korter, ongezonder leven.*

Dit is zomaar een citaat uit het boek maar wanneer we dit nu vertalen naar ons dagelijkse leven wat zien we dan?

Wie goed geïnformeerd is en voor goede voeding gaat heeft een andere uitstraling dan allen die de goedkoopste producten in de winkelwagen verzamelen bij de grootgrutters waar producten tegen bodemprijzen geleverd worden. De supermarkten waar de kaas, boter en andere producten meer chemisch zijn dan natuurlijk; en wat zien we terug bij onze medemens die zichzelf compleet op deze wijze voedt?

Een lichaam dat uit balans is, te dik door ondervoeding, want de goede bouwstenen krijgt men niet aangeleverd. Een te hoog cholesterol omdat het lichaam verstoringen wil oplossen. Een hang naar zoetproducten omdat men de verkeerde suikers eet. Een verslaving aan chips en andere 'hapjes tussendoor'...

Dan de voedselbanken. Welke voeding verdeelt men daar? Pakjes, zakjes, blikjes... Veel van dit soort producten veranderen op deze wijze van eigenaar. De intentie is goed, oké, maar de uitwerking zal wel zijn sporen achterlaten.

Goede vetten zijn onder andere: kokosvet (**niet** de ontgeurde versie), roomboter, ghee en reuzel.

Becel en de rest?

NEE, laat maar staan en ga er met een grote boog omheen.

Maar... goede vetten zijn zo duur!

Ook dat is een kronkel die massaal opgeheven moet worden.

Goede vetten zijn niet duur!

Wanneer je overstapt op deze producten, daarnaast goede groentes en fruit eet, puur natuur integreert in je maaltijden, zal je hele uitgavenpatroon veranderen. Als je al die goedkope chips, koekjes en andere vullingsmiddelen vermijdt dan scheelt dat een heel bedrag in de maand. Wie op het pad van gezonde voeding echt openstaat en het boek van onder andere Barry Groves leest in combinatie met andere lectuur en daar zijn of haar eigen draai in kan vinden zal versteld staan.



### **Dan heeft de natuur ons gratis en voor niets zoveel te bieden...**

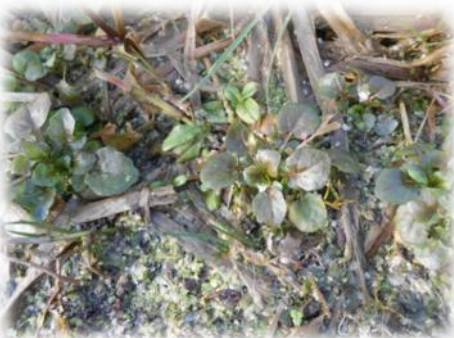
Zondag 6 januari, een willekeurige dag. Wij hebben het waargenomen. Er groeit weer speenkruidblad, boordevol vitamine C. Dit blad is een geweldige aanvulling in een salade, evenals zuringblad, ook al jong boven de grond waargenomen. Zuringblad bevat naast andere goede stoffen eveneens vitamine C. Piepjong zevenblad, het is er weer, boordevol caroteen. Zo kunnen we nog wel even doorgaan. Jong kleefkruid, heerlijk in de basis van een soep wanneer je deze aan het eind door een blender doet.



Jonge waterkers, ook alweer waargenomen. Wanneer een volwassen persoon één ons waterkers per dag zou eten dan heeft hij of zij zijn volledige vitamine C behoefte binnen. Nee inderdaad, we eten geen ons waterkers op dagelijkse basis



maar het geeft wel aan dat de natuur ons veel te beiden heeft. Veldkers, familie van de waterkers, samen familie van de



tuinkers, groeit overal, zelfs tussen de stoeptegels. Een pittige 'bite' en heerlijk in salades. Jong paardenbloemblad, jong pimpernelblad, jong weegbreeblad, allemaal gezien op zondag 6 januari.



Met andere woorden: we kunnen allemaal onze maaltijden energierijker maken en dat kost helemaal niets.

Wanneer we deze kennis delen en onze maaltijden puur natuur serveren, bereid in de goede vetten en via een verantwoorde kookmethode dan zullen we ons als het mee zit massaal een stuk aangener voelen.



Wanneer we nu puur natuur in de magnetron stoppen of op een inductiekookplaat bereiden dan kunnen we net zo goed een kant-en-klaarmaaltijd eten en nergens meer op letten!

Maar wanneer wij de knop omgooien en de artsen en andere wetenschappers nu eens wel geloven door hun boeken te lezen, de natuurlijke kennis met elkaar blijven delen en de goede vetten gebruiken dan zal er mogelijk een positieve ontwikkeling plaats gaan vinden.

En deze gezondheid begint al bij baby's die nu door de verkeerde 'vulling' ook sterk benadeeld worden en op deze wijze ziekten ontwikkelen waar zij mogelijk hun verdere leven de gevolgen van blijven dragen. Ook daar gaat Barry Groves in zijn boek uitgebreid op in.

Allemaal leesvoer voor jong en oud en voor een ieder is het tijd nog te keren.

Weston Price constateerde dit allemaal al bij de natuurvolkeren die hij bezocht in de jaren dertig van de vorige eeuw en wat heeft deze man gelijk gekregen.

Weston Price, een tandarts die via zijn eigen onderzoek, niet gesponsord door wie dan ook, alles heeft opgetekend waar wij vandaag de dag uit kunnen putten en waaruit we, samen met al die andere boeken, onze lessen kunnen leren!

Veel leesplezier gewenst aan hen die openstaan voor verbetering, aanvullingen en de goede informatie die niet ingefluisterd wordt door commissies met dubbele belangen!  
Eet smakelijk!

Anneke Bleeker  
Bergen NH  
7 januari 2013

[www.gezondverstandavonden.nl](http://www.gezondverstandavonden.nl) / [www.verontrustemoeders.nl](http://www.verontrustemoeders.nl)

**Foto's: Anneke Bleeker. Deze mogen bij het artikel worden gebruikt**

**Links naar de genoemde boeken:**

**Dr. Gábor Lenkei:**

<http://www.succesboeken.nl/?ISBN=9789081411110&PC=AB24AD8F>

<http://www.succesboeken.nl/?ISBN=9789081738811&PC=AB24AD8F>

**Prof. Dr. Walter Hartenbach:**

<http://www.succesboeken.nl/?ISBN=9789020243949&PC=AB24AD8F>

**Dr. Uffe Ravnskov:**

<http://www.succesboeken.nl/?ISBN=9789079872305&PC=AB24AD8F>



Barry Groves:

<http://www.succesboeken.nl/?ISBN=9789079872534&PC=AB24AD8F>

Weston A. Price:

<http://www.succesboeken.nl/?ISBN=9789079872428&PC=AB24AD8F>



*Speenkruid, 6 januari 2013*



*Speenkruid en paardenbloem, 6 januari 2013*