

WAAROM KOKOS- & RODE PALMOLIE

De tijd dat olie uitsluitend een werkinstrument was om maaltijden te bereiden, dient voltooid verleden tijd te zijn. Vandaag weten we dat kwalitatieve vetten even belangrijk zijn als groenten en fruit. Varieer!

Betere opname calcium en magnesium

**Meer energie en geen vetopslag
Minder hongeraanvallen
Betere vetverbranding**

**Stralende huid
Gezonde ogen
Zachte handen**

Natuurlijk antibioticum

**Helend bij darmontstekingen
Weg schimmelinfecties**

**Ondersteuning lever, pancreas en gal
Extra nuttig voor sporters**

**Wat zijn gezonde bakvetten?
Transvetten zijn slecht**

**Cholesterol is je vriend
Verzadigde vetten doen je goed**

**Waarom vetarm eten ongezond is
Weg met die anti-aanbakpan**

slechts €1



Als je extra vierge kokosolie en extra vierge rode palmolie gebruikt, zal je lichaam je dankbaar zijn.

In dit boekje zal je ontdekken wat de voordelen van extra vierge kokosolie en extra vierge rode palmolie zijn. Je zal begrijpen waarom de mensen in Azië en Polynesië de kokosboom 'The Tree of Life' of 'De Levensboom' noemen. Je zal leren dat rode palmolie het meeste beschermende stoffen (antioxidanten) bevat van alle oliën. Met 'extra vierge' bedoelen we vet of olie dat uitsluitend wordt bekomen door mechanische en koude persing/extractie. Gezonde olie heeft geen enkele chemische raffinage (zoals o.a. ontgeuren of bleken) ondergaan. Als we het over gezonde oliën hebben, hebben we het uitsluitend over extra vierge oliën.

Gezonde vetten zijn even belangrijk als groenten en fruit. Je hebt ze elke dag nodig voor je vitaliteit.

'De algemeen verspreide mening dat alle vetten slecht zijn en dat vetten ons alleen maar dik maken, hebben er net voor gezorgd dat zwaarlijvigheid epidemisch is geworden', aldus Dr. W. Willet (91). 'We hebben ons vervolgens volgepropt met geraffineerde koolhydraten en suiker'.

Gezondheidsorganisaties die zich nog steeds blindstaren op minder vet eten en 'light'-producten, vergeten dat we 30% van onze calorieën uit gezonde vetten moeten halen. Met andere woorden: **we dienen twee keer meer calorieën te halen uit gezonde vetten of olie dan uit eiwitten (zoals plantaardige eiwitten, vlees en vis).**

De tijd dat we dachten dat vet alleen maar zorgde voor overbodige calorieën en ons dik maakte, zou definitief voorbij moeten zijn. In plaats van bezeten te zijn door vetarme voeding, zouden we voldoende gezonde vetten en/of oliën moeten promoten. Uiteraard geen overdaad en zeker geen geraffineerde vetten, maar voldoende gezonde vetten. Zonder gezonde vetten is geen leven mogelijk. Gezonde vetten doen leven. Gezonde vetten beschermen je gezondheid. **Gezonde vetten zijn even belangrijk als groenten en fruit.**

Gezonde vetten doen je goed

1. Gezonde vetten zijn noodzakelijk om **de vetoplosbare vitaminen te kunnen opnemen zoals vitaminen A, D, E en K.** Zo wordt bijvoorbeeld vitamine K in broccoli, spruitjes, kool en luzerne nauwelijks opgenomen zonder een beetje vet of olie. En zonder voldoende vitamine K wordt calcium niet opgeslagen in de botten en tanden en liggen tandbederf en osteoporose op de loer.
2. Gezonde vetten zijn essentieel **voor de functie van hormonen en enzymen.** Zo wor-

den bijvoorbeeld minder enzymen aangemaakt, indien je vetarm of vetvrij eet. Dit kan problemen geven met de spijsvertering. Zonder voldoende vetten zijn er bijvoorbeeld ook geen sexhormonen.

3. Gezonde vetten zijn nodig om voedingsstoffen te emulgeren (op te lossen in een waterig milieu). Ze dienen als basis van de galzuren om vethoudend voedsel te kunnen verteren.
4. **Gezonde vetten bevatten lecithine**, een stof die goed is **voor het geheugen** en de overdracht van prikkels tussen cellen. Lecithine zorgt er ook voor dat polaire met niet-polaire substanties van de cellen met elkaar kunnen communiceren en is belangrijk voor het vervoer van vetten in het bloed. Ze is essentieel voor het groeihormoon en helpt bij het vervoer, het verwerken en de afbraak van vetten en cholesterol.
5. Gezonde vetten zorgen **voor de aanvoer van meer dan 600 voedingsstoffen zoals verschillende carotenoiden (alfa-caroteen, beta-caroteen, luteïne, lycopene, zeaxanthine etc...), carnitine, coënzyme Q10, inositol en alfa-liponzuur.** Zo worden bijvoorbeeld lycopene en carotenen in tomaten nauwelijks opgenomen als er geen beetje vet aan te pas komt. Lycopene is belangrijk om de prostaat te beschermen tegen kanker.
6. Gezonde vetten zorgen voor **een natuurlijk verzadigingsgevoel** tijdens de maaltijden. De tijd dat we dachten dat 'light'-producten de wereld zouden doen vermageren blijkt een grote fabel te zijn. Met een onverzadigd gevoel heb je te snel weer trek en psychologisch denk je dat je van light meer mag eten. **"Light" is zand-in-de-ogenstrooierij.** Gezonde vetten worden hierbij vervangen door geraffineerde suikers en vulmiddelen.
7. Gezonde vetten **verminderen ups en downs in de bloedsuikerspiegel.** Ze vertragen de opname van suikers in de voeding, waardoor geen hoge bloedsuikerpieken optreden, gevolgd door diepe dalen. Ze zorgen voor een langdurig verzadigd gevoel door een meer constante bloedsuikerspiegel.
8. Gezonde vetten vormen een beschermend 'jasje' omheen onze organen. **Zo dient een gezond hart te rusten in een omhulsel van verzadigd vet.**
9. Gezonde vetten vormen **de meest geconcentreerde opslagvorm van energie.** Uit elke gram opgeslagen vet kan je tweemaal zoveel energie halen als uit elke gram opgeslagen eiwitten of suikers.
10. Een isolerend laagje vet onder de huid beschermt ons ook tegen de koude. Daarom hebben we ook meer behoefte aan vet naarmate de dagen korter en kouder worden.
11. Dr. R. Russel schreef in 1944 de succesformule tegen tuberculose: bedrust, matige beweging en een vetrijk dieet.
12. Gezonde vetten geven maaltijden **meer smaak.**
13. **Als we gezonde vetten gaan schrappen in de voeding dan daalt bij vrouwen het oestrogeen- en bij mannen het testosteronniveau. Met andere woorden ons libido daalt.** (118)



Groentjes stomen? Vetvrij is niet zo verstandig als we dachten.

Mensen die gezond wilden leven, gingen groenten stomen. Lekker van smaak en vetvrij was de boodschap. **Maar vandaag weten we dat vetvrij niet gezond is.** De groenten half gaar stomen kan nog altijd perfect maar de maaltijd moet voldoende gezonde vetten bevatten. **Verstandig is een beetje vet na het stomen toevoegen.** Een beetje vet zal de lycopenen uit de tomaten, de carotenen uit de wortels, de luteïne uit spinazie en de nodige voedingsstoffen uit nog minstens 600 andere nutriënten beter doen opnemen.

Niet vetvrij, maar gezonde vetten. Vetarme diëten worden in een publicatie van 'The Lancet' (3/2/'92) gekoppeld met psychologische problemen, depressies, geweld en zelfmoord. In 1998 stelde **wetenschapper D. Kritchevsky dat vetarme diëten hart- en vaatziekten niet verminderden.** Een universitaire studie toonde, tegen alle verwachting in, aan dat indien men mensen op een vetarm dieet zet (met slechts 19% van de calorieën uit vetten) hun 'goede' HDL-cholesterol daalde. Als zij daarna op een vetrijk dieet (50% van de calorieën) werden gezet, steeg hun 'goede' HDL-cholesterol. (State University New York, Journal of the American College of Nutrition 2004). **Grieken en Oostenrijkers eten vetrijke diëten en behoren tot de langstlevende mensen ter wereld.** (114)

Jonge kinderen hebben veel gezonde vetten nodig

In moedermelk worden 50% van de calorieën aangevoerd door vetten. **Verscheidene voedingsdeskundigen raden aan dat kinderen tot 2 jaar, minstens 50% van hun calorieën uit vetten dienen te krijgen.**

Verscheidende kinderartsen zoals S. Zlotkin en F. Lifshitz en R. Olson erkennen dat kinderen die vetarme voeding krijgen, veel groei- en gezondheidsproblemen kennen (75). Naarmate kinderen opgroeien, mag de aangeraden hoeveelheid vetten wel dalen tot 30%.

Eens volwassen, ligt de caloriebehoefte aan vetten tussen de 15% en 35%. **Minder dan 15% calorieën uit vetten voor volwassenen is ongezond;** meer dan 30% kan nog gezond zijn maar de samenstelling van het totale voedingspakket moet dan wel in het oog gehouden worden.

Uit een onderzoek bij kinderen is gebleken dat de opname van calcium, magnesium en eiwitten (aminozuren), belangrijk voor de ontwikkeling van sterke beenderen, verhoogd wordt bij de inname van kokosolie (22). In een andere studie uit 1996 aan de Universiteit van Iowa hebben onderzoekers ontdekt dat vet en calcium beter werden opgenomen door baby's als men kokosolie of palmolie aan hun voeding toevoegde. (2)

Anti-aanbakpannen met o.a. Teflon: een gruwel voor onze gezondheid

Ook anti-aanbakpannen dateren uit de tijd dat we dachten dat vetten alleen maar dikmakers zijn. Vandaag weten we beter. **Gezonde vetten zijn een must voor onze gezondheid en een must voor een slank lichaam. We hebben zelfs 2 keer meer gezonde vetten nodig dan eiwitten.** Dus een portie gezonde olie of vet in de pan zal je goed doen.

Weg met de anti-aanbakpan!

Anti-aanbakpannen moet je mijden als de pest. Ze zijn uiterst giftig.

1. Het aanbrengen van een anti-aanbaklaag vraagt een uiterst ingewikkeld chemisch proces. Want een laag die niet plakt, hechten aan een pan is niet zo logisch. Ook de productie is bangelijk vervuילend. Fabrikant Du Pont is reeds akkoord om \$345 miljoen schadeloosstelling te betalen aan 60.000 inwoners van West Virginia en Ohio wegens het vervuilen van leidingwater met PFOA, een chemische stof die gebruikt wordt bij de productie van Teflon.

2. En zoals iedereen wel vermoedt: door het gebruik komen er deeltjes van de anti-aanbakstof in onze gerechten terecht. Want wat de fabrikanten telkens opnieuw ook mogen schreeuwen, anti-aanbakpannen verslijten wel degelijk en ze verslijten snel. Zelfs als je ze correct gebruikt en je krassen tracht te voorkomen, verslijten ze en komen er deeltjes in het eten en dus in je lichaam.

3. **Wat vele mensen misschien niet weten, is dat bij het bakken met teflon pannen, er uiterst giftige gassen vrijkomen.** Tijdens de feestdagen wanneer er veel Teflon gourmetsetjes uit de kast gehaald worden, sterven meer kanaries en papagaaie. Kanaries werden vroeger door mijnwerkers gebruikt om de luchtkwaliteit in de mijn te controleren. De kleine longcapaciteit maakt vogels veel gevoeliger voor toxische stoffen. Om deze reden gebruikten mijnwerkers kanaries. Als de kanarie ziek werd of stierf, werd het heel gevaarlijk voor de mijnwerkers. Anti-aanbakgassen zoals Polytetrafluorethylene van Teflon veroorzaken longbloedingen en zijn vaak dodelijk voor kanaries. Daarom zijn anti-aanbakpannen stille moordenaars want je hoort ze niet. Niet alleen Teflon, het merk van De Pont maar ook Silverstone, Fluron, Supra, Excalibur, Greblon, Xylon, Duracote, Resistal, Autograph en T-Fal zijn uiterst giftige anti-aanbaklagen. **Een beetje vet of olie in een roestvrije stalen of geëmailleerde pan is veel gezonder en zo veel minder milieubelastend.**

De uiterst schadelijke dampen van de anti-aanbakpan

Als de anti-aanbaklaag wordt verhit, verandert zij van structuur. **In twee tot vijf minuten wordt een anti-aanbakpan zo heet dat de anti-aanbaklaag toxische stoffen afgeeft en toxische dampen zich verspreiden...** Hoe langer je ze gebruikt, hoe sneller ze beschadigen.



De Teflonkoorts?

Een werknemer van DuPont Dordrecht vertelde me onlangs wat Teflonkoorts was.

In de fabrieken van Dordrecht gebruikt men Teflon poeder. Als dit poeder, ook al is het maar een heel klein beetje, aan je vingers komt en je gaat dan een sigaretje rollen krijg je de Teflonvibraties. Het teflon poeder gaat décomposeren door de hitte van de sigaret en er ontstaan zeer giftige dampen. Gedurende een kwartier gaat men vibreren, trillen, bibberen doorheen heel het lichaam.

Bij die verhitting komen er dampen vrij en dit zowel in het voedsel als in de lucht van de kamer. (Anti-aanbakpannen worden supersnel uiterst giftig als je ze op het vuur zet zonder dat er voeding in zit. De geur die dan vrijkomt pakt op ieders adem). Du Pont erkent dat teflondampen dodelijk zijn voor vogels maar 'er is zoveel dodelijk', zeggen ze erbij. De wetenschappers bij Du Pont geven toe dat de polymere gassen van Teflon koorts, moeheid, ademnood, hoofdpijn, verkoudheid en een drukkend gevoel op de borst kunnen veroorzaken bij een temperatuur vanaf 24 à 26 °C. Maar tegenstanders van de Anti-aanbakpan gaan veel verder.

De schadelijke stoffen en dampen die vrijkomen bij het bakken in anti-aanbakpannen zijn ondermeer: TFE,

kankerverwekkend; HFP, vermindert de immuniteit en veroorzaakt leverstoornissen; TFA, draagt bij tot osteoporose en gewrichtsproblemen, vervet de lever en wordt in baby's 2 tot 6 keer meer opgeslagen dan bij de moeder; DFA, vooral uiterst toxisch voor de nieren; MFA, uiterst toxisch, veroorzaakt onregelmatige hartslag en is zelfs dodelijk tussen de 0,7 en 2,1mg/kg.; PFOA, breekt eigenlijk niet af in het milieu en is terug te vinden in 92% van de mensen; is zelfs dodelijk voor koeien als deze vervuild eten of drinken krijgen; SIF4, vooral toxisch voor de longfunctie; PFIB, vooral toxisch voor de longfunctie; COF2, wordt ook gebruikt als chemisch oorlogswapen en irriteert de ogen, de neus en de oren; HF, maakt ons moe, veroorzaakt onregelmatige hartslag, vermindert de opname van calcium en is in hoge doses dodelijk; CF3COF, vergroot de lever en de bloedsuikerspiegel; OFCB, veroorzaakt onregelmatige hartslag, bewusteloosheid en in hoge doses de dood; CF4, warmt de wereld 6000 maal sneller op dan koolstofdioxide en blijft 50.000 jaar in het milieu; C-8, kankerverwekkend en bij kinderen worden er grotere gehalten in het bloed teruggevonden.



De vethypothese is niet correct. Vetvrije diëten zijn ronduit ongezond.

Ansel Keys lanceerde in 1953 de 'vethypothese'. Verzadigd vet en cholesterol uit de voeding waren volgens hem de oorzaak van een hoge cholesterolspiegel in het bloed. En een hoge cholesterolspiegel in het bloed veroorzaakt aderverkalking (atherosclerose) en die aderverkalking zou op zijn beurt weer verantwoordelijk zijn voor hart- en vaatziekten. Alhoewel deskundigen vele hiaten vonden in zijn hypothese, sloeg zijn verhaal in als een bom en werd het snel gemeengoed. **Nathan Pritikin had met zijn vetvrij en Spartaans dieet een enorm succes, maar stierf zelf veel te jong aan kanker.** Pas recent beginnen studies die het tegendeel bewezen aan te slaan. Uit een grote Britse studie bleek reeds na 1 jaar dat in een groep van proefpersonen (die werden verzocht hun verbruik van verzadigd vet en cholesterol te minderen, te stoppen met roken en hun inname van onverzadigde vetten en margarines te verhogen), twee maal zoveel doden vielen dan in de controlegroep die vasthield aan verzadigd vet. (46)

In de Lancet zijn de resultaten van een studie verschenen, waarbij 2000 mannen een dieet kregen met een laag gehalte aan verzadigd vet om te zien welk effect dit zou hebben op hun cardiovasculaire gezondheid. Gedurende twee jaar zag men geen enkel voordeel dat

de kans op een hartaanval zou kleiner worden. Als dus het minderen van verzadigd vet in een dieet niet helpt om de kans op een hartaanval te verkleinen, is het logisch aan te nemen dat er andere factoren een rol spelen. **Wetenschappers hebben in dierenproeven aangetoond dat een dieet met verzadigde vetten de kans op hart-en vaatziekten doet dalen.** (20,21)

De Framington studie die eigenlijk was bedoeld om de 'vethypothese' te onderbouwen, leek het tegendeel te bewijzen. De directeur die 40 jaar lang dit enorm project geleid had, stelde in 1988: **'de mensen die meer verzadigd vet en cholesterol aten, waren actiever, magerder en hadden een lager cholesterolgehalte in hun bloed.'** (47) Deze studie toonde uiteindelijk aan dat overgewicht en een hoog cholesterolgehalte in het bloed niet afkomstig waren van verzadigd vet of cholesterol in voedsel. De studie toonde ook aan dat een hoger cholesterolgehalte in het bloed en overgewicht een iets grotere kans gaven op hart- en vaatziekten. **Dus moest iets anders in onze voeding verantwoordelijk zijn voor een té hoge cholesterolspiegel!**



Scheurbuik en cholesterol? Linus Pauling en Matthias Rath geven het antwoord.

Vandaag is algemeen geweten dat scheurbuik het gevolg is van een totaal gebrek aan vitamine C. Het tandvlees begint te bloeden, tanden vallen uit en de aderen barsten open. Vele zeelieden zijn aan scheurbuik gestorven. Vandaag is ook geweten dat cholesterol in het bloed vooral wordt aangemaakt door de lever en slechts voor een klein deel afkomstig is uit de voeding.

Tweevoudig Nobelprijswinnaar Linus Pauling en Dr. Matthias Rath leggen de link tussen scheurbuik en cholesterol. Zij stellen duidelijk dat **cholesterol wordt aangemaakt door de lever als eerste verdedigingsmechanisme.** De lever maakt cholesterol aan om barsten in de aders te herstellen. Cholesterol gaat de bloedvaten als het ware dichten om ze te beschermen. Deze barsten in de bloedvaten ontstaan door kleinere of grotere tekorten in de voeding, aldus beide heren. Door tekorten in mineralen, vitaminen, gezonde vetten, eiwitten, plantaardige voedingsstoffen, etc... Wil men cholesterol omlaag brengen, **moet men de oorzaak aanpakken. Dus gezonder eten en tevens minder gestresseerd geraken.**

Steeds meer wetenschappers verwerpen de vethypothese

Dr. Willett W., prof. Harvard universiteit: 'heden ten dage is in de meest uitgebreide onderzoeken nog geen verband gelegd tussen de consumptie van verzadigde vetten en hart- en vaatziekten'. In 1995 publiceerde hij een studie over de relatie tussen vet en hart- en vaatziekten met de conclusie: 'deze gegevens ondersteunen niet de sterke relatie tussen de consumptie van verzadigd vet en het risico van hart- en vaatziekten, die er volgens internationaal onderzoek zou bestaan'. (73)

Mary Enig, internationaal vetexpert en voedingsdeskundige. 'Het idee dat verzadigd vet hartziekten veroorzaakt is volkomen verkeerd. Maar de vethypothese is zo diep in de heren van de mensen gedrongen dat het moeilijk is hen te overtuigen van het tegendeel, tenzij zij die erover willen lezen'. (58)





Michael Gurr, prof en biochemicus in Oxford: 'De vethypothese heeft vele tekorten en de uitspraak dat vet hart- en vaatziekten veroorzaakt is te simplistisch gesteld' (59); 'wat de oorzaak van hart-en vaatziekten ook moge zijn, het

is in eerste instantie niet een hoge inname van verzadigde vetzuren.' (73)

George Mann, prof en biochemicus Vanderbilt universiteit: 'Uit studies bij Masaïstammen blijkt dat verzadigd vet niet de oorzaak is van een hoge cholesterolspiegel en hart- en vaatziekten.' 'De vethypothese is de grootste wetenschappelijke leugen van onze tijd.' (60)

Michael Oliver, prof Wynn instituut voor metabolisch onderzoek (London): 'Een sterke verlaging van de cholesterolspiegel kan zeker op lange termijn gevaarlijk zijn voor de samenstelling van de celmembranen. Gelukkig kan het lichaam meestal met haar streven naar evenwicht (homeostase) de gedwongen cholesterolverlaging tegengaan.' (61)

Pinckney Edward, mede-uitgever van 'Journal of the American Medical Association': 'het niveau van iemands bloedcholesterol is niets meer dan een heel ruwe indicatie van een groot aantal ziektebeelden. In het slechtste geval kan dit de oorzaak zijn van stress en ziekten ten gevolge van stress. Cholesterol verlagen kan meer kwaad doen dan goed.' (62)

Raymond Reiser, prof en biochemicus universiteit Texas: 'Sommige verzadigde vetten hebben geen invloed op het cholesterolgehalte en andere kunnen het cholesterolgehalte een beetje doen rijzen, maar nooit veel. (63) (noot: extra vierge kokosolie verlaagt ze, geharde kokosolie verhoogt ze)

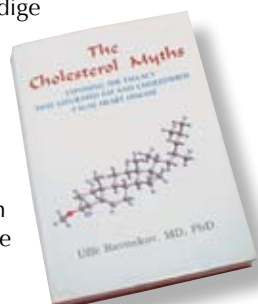
Paul Rosch, prof, Medisch college New York: 'Het publiek is zo gehersenspoeld door de vethypothese dat mensen geloven dat hoe lager hun cholesterolspiegel is, hoe gezonder ze zijn en hoe langer ze zullen leven. Niets is minder waar. Het cholesterolkartel van farmaceutische bedrijven (die bijvoorbeeld hardnekkig de statines promoten), de soja-industrie en de fabrikanten van vetarme koekjes etc... scoren synergetisch met hun marketing campagnes.' (64) Ook Cardioloog Ray Rosenman, experimenteel psycholoog Russel Smith, professor William Stehbens van de Medische School van Wellington, prof Lars Werkö, etc... verwerpen de vet-hypothese.



Cholesterol is je vriend en essentieel voor onze celmembranen

Alhoewel cholesterol geen synoniem voor vet is, spreekt men vaak toch over cholesterol en vet alsof het hetzelfde is. Cholesterol echter is eigenlijk een grote alcoholmolecule welke dieren (ook mensen) aanmaken. Cholesterol behoort tot de groep van de sterolen. **Alleen in mensen en dieren vindt men cholesterol. Nooit vindt men cholesterol terug in plantaardig voedsel.** Zo bevatten alle plantaardige vetten, zoals kokos- en palmolie 0% cholesterol maar bevatten zij plantaardige sterolen. Ze zijn van dezelfde familie, zijn allen vetoplosbaar maar hebben andere functies.

Zoals veel natuurlijke substanties heeft cholesterol positieve eigenschappen. Er zijn bewijzen dat zelfs oudere mensen niet genoeg cholesterol aanmaken en dat zij er baat bij zouden hebben cholesterol aan hun dieet toe te voegen. Gezonde mensen maken zelf voldoende cholesterol aan om hun lichaam naar behoren te laten functioneren.



Cholesterol is essentieel om de celmembranen in topvorm te houden. Afhankelijk van het soort vetten die in ons lichaam aanwezig zijn, gaan de celmembranen cholesterol gebruiken. Onverzadigde vetten gaan onze celmembranen soepel houden en verzadigde vetten maken ze steviger. Cholesterol vloeit in en uit de celmembranen om de juiste balans te vinden tussen voldoende vastheid en voldoende soepelheid van de celmembranen. **Deze balans is zo belangrijk dat zelfs elke cel op zich zijn eigen cholesterol kan aanmaken. Zo kan cholesterol een cel beschermen en zelfs herstellen. Cholesterol is je vriend!!!**

Verder is cholesterol belangrijk voor de aanmaak van onze hormonen, voor de aanmaak van vitamine D en voor de aanmaak van gezonde gal, de afscheiding van de lever die ons helpt vetten te verwerken.

De oorzaak van hart- en vaatziekten?

De eigenlijke oorzaak van hart- en vaatziekten ligt vooral bij **een overdaad aan vrije radicalen (onstabiele, agressieve moleculen) en een tekort aan beschermende antioxidanten.** Hierdoor kunnen vrije radicalen grote schade aanrichten aan de celmembranen en vaatwanden. In een eerste instantie zal ons lichaam ter verdediging cholesterol aanmaken om de schade aan de vaatwanden te herstellen. Is de aangerichte schade groot, dan wordt er veel cholesterol afgevuurd op de 'wonden' in de bloedvaten. Als er op een bepaalde plaats teveel cholesterol afgezet wordt en zich een 'plaque' vormt, kan een blokkage ontstaan.

Bij andere onderzoeken zoals een recente studie uitgevoerd door de Cleveland kliniek welke 120.000 hartpatiënten heeft onderzocht, **is men tot het besluit gekomen dat roken, transvetten (vetten van een slechte kwaliteit), geraffineerd voedsel, stress, milieu-verontreiniging, inhalering toxische stoffen, diabetes en tekorten aan cholesterol hart- en vaatziekten kunnen doen ontstaan.** Hoge bloeddruk en hoge cholesterol zijn dan slechts indicaties voor aantasting van hart- en vaatziekten, maar nooit de oorzaak.

De Amerikaanse onderzoekster Mary Enig wijst er zelfs op dat het steeds duidelijker wordt dat **hart- en vaatziekten mede veroorzaakt kunnen worden door ontstekingen van de vaatwanden.** Bepaalde virussen, zoals het herpesvirus en het cytomegalavirus, zouden hierin een rol kunnen spelen. Kokosolie is werkzaam tegen beide virussen, en zou daarmee een gunstige werking kunnen hebben op hart- en vaatziekten. (33)



Niet cholesterol, maar cholesterolverlagende medicijnen zijn ongezond

Alle cholesterolverlagende medicijnen ondermijnen onze gezondheid. **Zij verhinderen ons lichaam om beschadigde bloedvaten en de longen te herstellen met voldoende cholesterol.** Ze blokkeren een enzym dat nodig is voor de aanmaak van cholesterol, maar blokkeren hierdoor ook de aanmaak van co-enzym Q10, een stof die net uiterst belangrijk is... voor de hartfunctie en de spieren. **De hartspier kan verzwakken** en op die manier kunnen hart- en vaatziekten in de hand gewerkt worden. Spieren kunnen verzwakken, verminderen in volume en sneller ontstekingsverschijnselen vertonen. Bovendien vermindert erdoor





ook de aanmaak van hoogwaardige galzouten: de goede vertering van vetten en ondermeer de opname van omega-3/6-vetzuren vermindert. Maar tekorten van die laatste bevorderen precies... hart- en vaatziekten, naast reumatische verschijnselen en depressiviteit.

Een te hoge cholesterolspiegel is doorgaans vooral te wijten aan tekorten of fouten in de voeding en aan te veel stress. De oorzaak aanpakken, namelijk de voedingstekorten of stress, is de boodschap. **Het is dus niet verstandig om de eerste verdediging van ons lichaam, zijnde cholesterol, direct te gaan afremmen.** Cholesterol is niet de boosdoener maar tekorten in de voeding en stress.

Cholesterolverlagende medicijnen versnellen hart en vaatziekten...

Een recente studie uit 2003 toonde trouwens aan dat cholesterolverlagende medicijnen wel degelijk cholesterol doen dalen (en wat dan nog?). Maar dat na 1 jaar de plaque in de aders met 9,2% was toegenomen (American journal of Cardiology). Met ander woorden: de ziekte zet zich verder maar de cholesterol in het bloed vermindert. Of nog anders gesteld: **het waarschuwingslichtje van de brandstofmeter van je auto is uit maar de benzine in je tank geraakt op.** Benzine bijvullen is slimmer dan de waarschuwing uitdoen.

Mensen boven de 70 jaar met hoge cholesterolniveaus hadden minder hartaanvallen dan zij wiens cholesterol laag was (116). **Dr. S. Hulley van de universiteit van Californië zei: 'Ik ben zeer bezorgd voor al die oudere mensen die cholesterolverlagende medicijnen slikken'.**

Cholesterol herstelt...

Cholesterol, calcium, collageen en andere stoffen worden door het lichaam aangevoerd om wonden te herstellen. Cholesterol zorgt voor het belangrijkste reparatiemateriaal van het lichaam. (72)

Als hamsters worden blootgesteld aan petroleumgeuren gaat hun lever meer cholesterol produceren om de schade van vrije radicalen door petroleumgassen te herstellen en wordt de cholesterol alleen naar de beschadigde cellen gestuurd. (Dr. R. Dowdell Heath freedom news, 1987).

Cholesterol is nodig voor de hersenen...

Lage cholesterolgehalten worden in verband gebracht met slechte cognitieve functies. Om goede verbanden te kunnen leggen, voor een vlotte babbel, voor de concentratie en om aandachtig te kunnen zijn, is het beter meer cholesterol te hebben dan zeer weinig. Aldus een universitaire studie gepubliceerd in 2005 (107). Cholesterol is namelijk een belangrijk onderdeel van de membranen van zenuwcellen. Cholesterol is ook nodig voor de goede werking van de serotoninereceptoren, die verantwoordelijk zijn voor het **'ik voel me goed'-gevoel**. Een lage cholesterolspiegel wordt in verband gebracht met geweld, depressie en zelfmoordneigingen.

Cholesterol en stress...

Bij mensen die onder stress staan, worden vaak hoge cholesterolwaarden gemeten. Dat komt omdat stress adrenaline aanmaakt, het hormoon waarmee het lichaam op stress reageert. Voor de aanmaak van adrenaline is cholesterol nodig. Ook hier is enkel cholesterol verlagen nefast. Het leren omgaan met de stresssituatie of de stress minderen is de boodschap.

Moedermelk bevat heerlijke cholesterol...

Zuigelingen hebben cholesterol nodig voor de ontwikkeling van de hersenen en de ogen. De moedermelk voorziet de baby van grote hoeveelheden cholesterol. **De melkklier bevat een speciaal enzym dat ervoor zorgt dat de moedermelk voorziet van voldoende cholesterol.** De Amerikaanse Academie voor Kinderartsen stelt dat cholesterol levensnoodzakelijk is voor kinderen in hun groei voor de aanmaak van galzuren, hormonen en zenuwcellen.

Cholesterol is ook essentieel voor sterke beenderen. **Vitamine D kan niet gebruikt worden zonder cholesterol.** En zonder vitamine D geen sterke en groeiende beenderen.

Wees niet bang van cholesterol in voeding... Cholesterol is je vriend

Vooraleer je je zorgen maakt over een hoge cholesterol, lees het boek 'The Cholesterol Myths' van Dr. Uffe Ravnskov of het boek 'The Cholesterol Controversy' van Edward en Cathy Pinckney.

Zonder cholesterol geen geslachtshormonen. **Geen cholesterol=geen seks.** Een gezond persoon van 70 kg heeft ongeveer 145 g cholesterol in zijn lichaam circuleren.

Onverstandig om traditionele vetten te vervangen door populaire fabrieksvetten!

Dr. Weston Price, tandarts, publiceerde in 1939 het boek 'Voeding en fysische degeneratie', waarin hij zijn bevindingen van zijn talrijke studies bij traditionele bevolkingsgroepen weergaf. Zo bezocht hij ook de eilandengroep van Polynesië en stelde vast dat zij die vasthielden aan het traditionele dieet, waarin kokosnoot - nochtans barstensvol verzadigde vetten - een belangrijke rol speelde, gezond waren en eigenlijk bijna geen degeneratie- of welvaartsziekten hadden. **Zij die meer 'geraffineerd' voedsel gingen eten, kregen westerse ziekten, inbegrepen tandbederf.** Voor Weston Price was het duidelijk: De oorzaak



van een onregelmatig gebit, alsook tandbederf ligt aan de (geraffineerde) voeding.

Een Indische studie toonde aan, dat als men verzadigde vetten gaat vervangen door geraffineerde zonnebloem- of saffloerolie, de kans op ouderdomsdiabetes stijgt (40). Studies uitgevoerd in landen waar (de rijke bron van verzadigde vet) kokosnoot (olie) een belangrijk deel vormt van het traditionele dieet, tonen er in tegenstelling tot wat men verwachtte, geen relatie met hart- en vaatziekten. Er zijn zelfs cijfers die aantonen dat in regio's waar meer kokosnoot (olie) wordt gebruikt dan in andere regio's binnen hetzelfde land, de levensverwachting groter is. (44) De traditionele bevolking van Sri Lanka had volgens de Verenigde Naties ooit één van de laagste sterftecijfers tengevolge van hart- en vaatziekten door klontervorming. Sinds het kokosverbruik er met

meer dan 35% is gedaald, is dit aantal doden in belangrijke mate gestegen. (45)

Dr. G. Blackburn van Harvard verklaarde reeds in 1988: 'kokosolie heeft geen negatief effect op het cholesterolgehalte, zelfs niet wanneer kokosolie de enige bron van vetten vormt.' (107) Anderzijds stelt men vast: **de consumptie van geharde en geraffineerde industriële plantaardige olie loopt evenredig met het toenemend aantal hart- en vaatziekten (USDA-HNI).** Toen men ratten geraffineerde plantaardige vetten ging geven in plaats van natuurlijk varkensvet, verminderde hun levensverwachting met 17%. Bij mensen zou dit ongeveer 12 jaar minder leven kunnen betekenen. (Dr. W. Douglass, the Milk Book)

Dr. R. McCarrison toonde met klinische studies aan **dat dieren die geraffineerde vetten aten, onvruchtbaar werden.** Dr. C. McCay van de Cornell-universiteit bevestigde deze resultaten en stelt dat dieren die geen natuurlijk voedsel kregen, onvruchtbaar worden. Onvruchtbaarheid bij de mens neemt sterk toe. 1 op 6 koppels kan op een natuurlijke manier geen kinderen meer krijgen. (The Great American Tragedy, D. Conrad). **We moeten geraffineerd voedsel bannen uit ons leven.**

Industriële supermarktolie? Het gezonde is eruit en ze ondermijnt de gezondheid.

Een extra vierge olijfolie is gezond omdat deze olie met respect behandeld is geweest en haar talrijke begeleidende voedingsstoffen nog bezit. Het verwerkingsproces is heel eenvoudig. De olijven worden na de oogst gewassen zonder solventen, de olijven worden mechanisch ontpit, vervolgens mechanisch geperst, mechanisch gefilterd, opgeslagen in inox vaten en vervolgens gevuld in donkere flessen. **Een extra vierge olijfolie wordt geperst met als doel een maximale voedingswaarde en smaak te behouden.**

Industriële supermarktolieën hebben voor onze gezondheid meestal een vernietigend proces achter de rug. Het doel is ze zo goedkoop en reukloos mogelijk te maken, met een lange bewaartijd. De noten of pitten worden vaak met solventen gewassen, via een chemisch oplosmiddel worden ze geperst (extractie) voor meer opbrengst, dan gaat men ontgommen, raffineren met sterk basische stoffen, bleken, ontgeuren bij temperaturen tot 270 °C, chemische conserveermiddelen toevoegen, ontschuimen en al dan niet verharden. **Wat overblijft is niet alleen totaal waardeloos maar ook uiterst schadelijk...**

Geraffineerde vetten zijn chemische misbaksels. Wat gebeurt er bij raffineren van vetten?

1. Tijdens het raffinageproces worden chemische solventen gebruikt, waarvan men hoopt dat ze nadien zo weinig mogelijk achterblijven in de olie.

2. De olie wordt er verhit op té hoge temperaturen en de meervoudig onverzadigde vetzuren erin, ondergaan een degeneratie tot o.a. de voor het lichaam storende 'transvetten'.

3. Ook worden chemische bewaarmiddelen toegevoegd zoals **E 320** (BHA, BHT en TBHQ). Deze gaan verkleuring en ranzig worden tegen maar kunnen klachten veroorzaken als **oedeem, verhoogde vet- en cholesterolwaarden in het bloed, vermindering van enzymen voor een goede opname van vitamine D.**

E 320 is niet toegestaan in kindervoeding en niet geschikt voor kinderen met ADHD, maar je vindt ze volop in bijna alle supermarktolieën en dus ook in koekjes en snoep (101).

4. Door het raffineren gaan belangrijke voedingsstoffen verloren. Zo daalt het gehalte aan mineralen als calcium, magnesium, ijzer en chroom, maar ook fosfolipiden zoals lecithine (belangrijk voor de prikkeloverdracht tussen cellen), vitamine E (beschermt de cellen tegen veroudering), carotenoiden (beschermen de ogen en de huid), sterolen (verlagen de cholesterol), de polyfenolen (beschermen hart en bloedvaten) en chlorofyl (ontgiftend en belangrijk voor onze vitaliteit).

5. Verder bevat geraffineerde olie ook geen lipase meer, een vetverteringsenzym dat de spijsvertering helpt.

6. Bij het harden gaat de kwaliteit van de (meervoudig onverzadigde) essentiële vetzuren verloren.

'Margarine is platiene boter', zegt Sally Fallon in haar boek 'Nourishing traditions'. Zelfs biologische margarine is vaak gemaakt van geraffineerde en dus ongezonde vetten!

Als je in het woordenboek margarine gaat opzoeken, vind je: namaakboter! In de 'van Dale' staat margarine omschreven als kunstboter.



De meeste oliën zijn misbaksels geworden. Traditionele vetten of extra vierge oliën zijn absoluut beter dan margarine



Margarines ondermijnen diverse lichaamsprocessen en verminderen onze vitaliteit. Om ze te kunnen verwerken, roven zij net zoals witte suiker, wit brood en witte rijst vitaminen, mineralen en enzymen uit ons lichaam. Geen enkele vetspecialist gelooft dat margarine zoals we die nu kennen, gezonder is dan boter of traditionele vetten zoals kokos-, palm- en olijfolie. Tenzij deze persoon partijdig is.

Hoe kunnen we nu in hemelsnaam margarine gemaakt van chemisch geraffineerde, ontgeurde, ontgomde, ontschuimde vetten, die eventueel nadien werd gehard, gezonder vinden dan traditionele oliën, die met zoveel respect behandeld zijn?

Het uitgangspunt bij fabricatie is totaal anders: een fabrikant van extra vierge- of traditionele olie streeft naar gezondheid, smaak en respect voor wat de natuur ons biedt. Margarinefabrikanten streven naar lange houdbaarheid, naar een goed smeerbaar product, naar een goedkopere namaak van de natuur. Laat er geen twijfel over bestaan: traditionele vetten en extra vierge oliën zijn veel gezonder dan margarines. In een artikel dat verscheen in Nutrition Week (22/3/91) stond dat **hart- en vaatziekten 2 maal meer voorkomen bij margarinegebruikers dan bij botergebruikers.** Extra vierge vetten en oliën zijn beter dan (bio)margarine. Dr. D. White, één van de beroemste cardiologen toonde reeds in 1950 aan dat het vervangen van boter, varkensvet en eieren door geraffineerde plantaardige oliën gepaard ging met de toename van hart- en vaatziekten. (112)

Natuurlijke vetten zoals extra vierge kokosolie, palmolie en boter werden naar de vuilnisbelt verbannen. Terwijl synthetische vetten zoals margarines, geraffineerde supermarktvetten en oliën en gedeeltelijk of volledig geharde bakvetten ten de hemel worden verheven. Het tegengestelde zou veel beter zijn. Omdat **vetten in hun natuurlijke staat over unieke componenten beschikken die onze vitaliteit en gezondheid bevorderen.** Terwijl alle geraffineerde vetten medeverantwoordelijk zijn voor ziekten..

Vitelma, Becel, Effi en bijna alle supermarktmargarines en zelfs de meeste bio-margarines worden gemaakt van geraffineerde vetten!!!

De boosdoeners zijn de (over)consumptie van geraffineerde soja-, zonnebloem-, arachide-, saffloer-, koolzaadolie...

Verzwegen studies

Dr. S. Malhotra van Mumbai, India heeft veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen dieet en hart- en vaatziekten. Hij onderzocht meer dan 1 miljoen Indiërs die werkten bij de spoorwegen. Hij kwam tot de conclusie dat zij die uit Madras kwamen, waar **veel 'geraffineerde' plantaardige olie gebruikt wordt, 7 maal meer stierven aan hart- en vaatziekten** dan diegenen die kwamen uit Punjab waar vetten veeleer van dierlijke oorsprong afkomstig waren (48).

In tegenstelling tot hetgeen verwacht werd, kwamen in Puerto Rico en Honolulu hartinfarcten meer voor bij diegenen die meer geraffineerde plantaardige oliën aten. (49)

Dr. K. Carroll, biochemicus, toonde in 1975 reeds aan dat een overconsumptie van MOV's (meervoudig onverzadigde vetzuren) het risico op borstkanker doet vergroten. **Kokosnootolie, zo stelde hij vast, is het vet met de beste kankerbestrijdende eigenschappen.** (73) Een andere studie toonde aan dat als men dieren 14% kokosnootolie of 14% saffloerolie geeft, de opslag van cholesterol 6 keer hoger is bij geraffineerde saffloerolie dan bij kokosolie (100). B. Henning publiceerde in 2001 dat een overdaad aan geraffineerde omega-6-vetzuren (bv geraffineerde zonnebloem- of saffloerolie) bijdraagt tot veranderingen in de celwanden en de bloedvaten, hetgeen kan bijdragen tot hart- en vaatziekten. (Journal of the American College of Nutrition 2001). Een studie toonde aan, dat als je ratten 10% van hun calorieën uit extra vierge kokosolie aanvoert of 10% uit geraffineerde zonnebloemolie, dat er een duidelijk verschil valt te merken in het cholesterolniveau. Geraffineerde zonnebloemolie verhoogde de ('slechte') LDL-cholesterol en verlaagde de ('goede') HDL-cholesterol, hetgeen extra vierge kokosnootolie niet deed (99).

Sinds men in Amerika meer geraffineerde MOV's zoals soja-, maïs- en arachideolie ging consumeren en minder verzadigde vetten, is het aantal hart- en vaatziekten gestegen. Amerikanen zijn mede door hun geraffineerde onverzadigde vetzuren ook de vetste natie ter wereld geworden.

Boosdoener nr. 1 van alle welvaartziekten is geraffineerd voedsel.

Alle geraffineerd voedsel zoals witte suiker, wit brood, witte rijst, witte pasta, geraffineerde oliën en margarine en 97% van alle kant- en klaarmaaltijden, junkfood, koekjes en snacks missen door hun bewerking vitaminen, mineralen en vele belangrijke voedingsstoffen.

Vele mensen denken dat alleen deze goede dingen verloren gegaan zijn en dat geraffineerd voedsel daarom nog niet ongezond is. Maar dat is niet zo.

Om deze lege geraffineerde voedingsstoffen te kunnen verwerken in je lichaam, dien je beroep te doen op enzymen, mineralen, vitaminen, eiwitten etc... van je eigen lichaamsvoorraad. Met andere woorden, hoe meer geraffineerd voedsel je eet, hoe meer je lichaam, je hersenen, je huid en elk orgaan in je lichaam wordt beroofd van zijn essentiële voorraad gezonde stoffen. Je wordt letterlijk leeggezogen. Weg die vitaliteit, weg die weerstand, weg die gezondheid. Moeheid, ziek worden, allerlei kwaaltjes steken de kop op en welvaartziekten zijn vroeg of laat het gevolg. Daarenboven bevatten geraffineerde voedingsmiddelen door hun verwerking vaak ook schadelijke transvetten, geoxideerde eiwitten en allerlei toevoegingen zoals MSG (natriumglutamaat), chemische kleur-, bewaar- en smaakstoffen, wat onze stofwisseling nog meer belast! Andere oorzaken van welvaartziekten zijn de toxische blootstelling aan bestrijdingsmiddelen (eet dus bio), chemische producten in het huishouden (zoals verven, afwasproducten, shampoo,



parfum, deodorant), te weinig beweging, te jachtig leven etc...

De boodschap is: eet veel groenten en fruit, veel volkoren graanproducten, voldoende gezonde ongeraffineerde vetten, peulvruchten, kruiden, noten en zaden. Eet weinig of geen zuivel. Eet geen of met mate enkel vis, vlees en gevogelte van een goede kwaliteit. **Denk niet dat kip gezonder is dan rund, varken of schaap.** Eet alleen wild of bio-vlees met vrije uitloop. Dat is beter voor het dier, je gezondheid en het milieu. Wissel af in groenten, fruit, granen, kruiden, noten en gezonde vetten en eet voldoende rauw. Afvallen, bewegen, gezond eten en omgaan met stress zijn de kernwoorden.

Ontgeurde, geraffineerde olie is te mijden als de pest. De levensnoodzakelijke stoffen zijn verloren.

Zonnebloemolie moet ruiken naar zonnebloempitten, sesamolie naar sesamzaadjes, kokosolie naar kokos, olijfolie naar olijven, palmolie naar de rode palmvruchten, etc....

Een ontgeurde (en dus geraffineerde) olie is niet alleen ontdaan van haar geur en smaak maar ook van uiterst belangrijke voedingsstoffen. Zonder deze voedingsstoffen is dergelijke olie minderwaardig en draagt ze niet bij tot gezondheid en vitaliteit.

Ontgeurde kokosolie of palmolie is zoals witte suiker, witte bloem, witte rijst en witte spaghetti, geraffineerde (gezuiverde) visolie en zoals elke geraffineerde supermarktolie. Ze zijn beroofd van essentiële voedingsstoffen en dus ongezond. Geraffineerde producten vormen de hoofdoorzaak voor de meeste welvaartsziekten.

Kies daarom alleen extra vierge of koudgeperste en uitsluitend mechanisch bekomen oliën of vetten en vermijd alle andere. Elke olie of vet die niet naar zijn oorsprong ruikt, moet je mijden als witte suiker.



**‘Hoe dichter bij de natuur,
des te minder bewerkt,
des te gezonder’**

Bart Maes, de bio-veggie man



Wat zijn ongezonde vetten?

Welke vetten moeten we mijden als de pest?

- . Alle geharde of gedeeltelijk geharde vetten, omdat de essentiële vetzuren erin zijn vernietigd
- . Alle geraffineerde oliën, waartoe 90% van alle supermarktolieën behoren
- . Alle reukloze (ontgeurde) oliën of vetten
- . Alle oliën rijk aan MOV's (meervoudig onverzadigde vetzuren), die werden verhit (zelfs

als ze ongeraffineerd waren), omdat hierbij storende stoffen ontstaan

. Ranzig geworden vetten

. Bijna alle saladedressings en mayo's: ze zijn doorgaans gemaakt van geraffineerde olie en niet zelden met de toevoeging van zogezegd 'natuurlijke smaakstoffen', zoals ondermeer MSG (natriumglutamaat), dat het zenuwstelsel kan belasten. Dit dient niet eens vermeld te worden

. Bijna alle margarines omdat hun basis bijna altijd geraffineerde en vaak ook geharde vetten zijn. Hetgeen men er nadien terug aan toevoegt (bvb sterolen of omega-3) is slechts een magere troost en geenszins hetzelfde voor hetgeen er allemaal bij het raffineren verloren gegaan is.

. Alle oververhitte vetten

. Alle oliën verpakt in plastic omdat er altijd schadelijke migratie van plastic (of HDPE) naar de olie kan gebeuren.

. Geoxideerde vetten en oliën omdat die door polymerisatie een voor het lichaam storende vorm hebben gekregen en giftige componenten bevatten. Dit zijn meestal oliën die lang hebben opengestaan, of werden blootgesteld aan warmte en licht.

‘Nooit besparen op gezond eten’

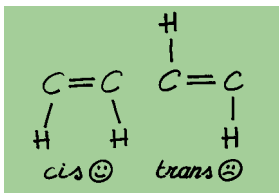
Bart Maes, de bio-veggie man

Transvetten zijn misbaksels of hoe een kleine wijziging zulke nefaste gevolgen kan hebben

Franse en Duitse voedseltechnici ontwikkelden omstreeks 1900 een methode om de houdbaarheid van meervoudig onverzadigde vetzuren (MOV's) zoals we die vinden in soja-, vis-, zonnebloem- en maïsolie etc... te verlengen van enkele maanden (gekoeld) tot enkele jaren (ongekoeld) zodat ze konden gebruikt worden in de verwerking van koekjes etc... Ze wilden plantaardige olie ook doen lijken op de duurdere boter. Zij wilden van een vloeibare plantaardige olie een vaster en dus smeerbaar vet maken. Een tegenstander uit die tijd sprak al van 'plastieken boter'. (Crisco vet van Procter & Gamble) Ze wilden de smelttemperatuur van plantaardige oliën verhogen zodat deze plantaardige vetten meer konden worden gebruikt in de verwerkingsindustrie van bijvoorbeeld koekjes en ijs. Hoe wordt die verkregen?

Om te beginnen vertrekt men meestal al van -een van zijn belangrijke nutriënten beroofde- geraffineerde olie. Vervolgens wordt die geraffineerde olie overmatig verhit tussen 150 à 200 °C, wordt er nikkel (platina, alluminium of koper) als katalysator aan toegevoegd, en wordt ze geheel of gedeeltelijk gehydrogeneerd (gehard). Dat laatste betekent dat onder druk de ontbrekende waterstofatomen worden bijgevoegd en gebonden met de koolstoffen van de olie. Er ontstaan bij deze behandeling stabiele 'transvetzuren' met een structuur die in de natuur niet voorkomt en die in ons lichaam niet thuishoort. In de natuur komen dubbele bindingen voor in de 'cis-structuur', waarbij aan weerszijden van een dubbele binding de waterstofatomen aan dezelfde kant staan (als een 'V'). Helaas, onder





druk en bij het gedeeltelijk harden van MOV's, veranderen die cis-structuren in 'trans-structuren'. De waterstofatomen staan nu aan de tegenovergestelde kant.

Als we deze margarines en andere gedeeltelijk geharde vetten gaan gebruiken, gaan deze misbaksels deel uitmaken van onze cellen en gaan ze onze cellulaire functies drastisch verstoren.

(52) Ze ondermijnen in ons lichaam de integriteit van onze cel-

membranen. Ze veroveren plaatsen in de celmembranen waar eigenlijk gezonde vetten dienen aanwezig te zijn. Ze worden niet 'herkend' door ons lichaam en verstoren zowel de opname van voedingsstoffen als de afgifte van afvalstoffen door een verstoord celmembran. Bovendien verstoren ze de normale omzettingen van essentiële vetzuren als linolzuur en alfa-linoleenzuur en hebben ze een weerslag op de bloedviscositeit, het cholesterolgehalte en de vaatwanden. Reeds in 1958 beweerde Ancel Keys dat het gedeeltelijk harden van vetten hartziekten veroorzaken, vanwege de transvetten die ze bevatten.

J. Aron van de universiteit van San Francisco vergelijkt transvetten in ons lichaam met zand in een Zwitsers mechanisch uurwerk. Het uurwerk begint trager te lopen tot een overdaad aan zand het uurwerk doet vastlopen. (65) Met andere woorden transvetten maken ons langzaam maar zeker ziek. Udo Erasmus stelt het duidelijk: **'60g margarine of bakvetten zijn tweemaal zo giftig als al het andere eten dat we dagelijks consumeren'** (181).

Opgepast: transvetten! Overall aanwezig maar toch zo schadelijk

In bijna alle koekjes, bakkerijproducten zoals goedkope croissants, wafels, ijs, crackers, dressings, veggieburgers, frankfurter worsten, chips, frietjes, muffins, donuts, chocoladechips koekjes, popcorn, snoep en margarines zitten transvetten. Transvetten worden uitermate veel aangetroffen in restaurant- en cateringvoedsel (bedrijfs-, hospitaal, school- en vliegtuigcatering). Zo bevat 1 portie kipnuggets tussen de 8 tot 18 g transvetten en 1 portie frites tussen de 5 à 12 g. De vetten in Franse en Belgische frietjes kunnen tot 46% uit transvetten bestaan.

Schoolgaande kinderen eten via hun tussen-doortjes (zoals chips, koekjes en repen) mas-

sa's transvetten. Deze zullen ondermeer hun seks- en voortplantingsprestaties ondermijnen en de kans dat ze later gezonde baby's op de wereld zullen zetten, verminderen.

Daarbij komt dat vaak 80% van hetgeen kinderen consumeren al uit geraffineerde vetten (choco), geraffineerde koolhydraten (wit brood) en geraffineerde suikers (koekjes) bestaan. Transvetten zijn steeds aanwezig als op de verpakking staat: 'geheel of gedeeltelijk geharde/gehydrogeneerde vetten'. Transvetten moeten tot op heden niet vermeld worden op de verpakking in de meeste landen ter wereld. Maar er is een kentering. De Canadese overheid beschouwt ze als schadelijk; sinds de jaren '90 legt Nederland beperkingen op aan het gehalte ervan in margarine en sinds 2004 zijn ze beperkt verboden in Denemarken. Pas nadat een comité van wetenschappers stelde dat er geen veilig niveau van



transvetten bestaat, nam na 100 jaar, Amerika flauwe maatregelen voor verplichte vermelding op etiketten vanaf 1.1.2006. Israël zal verplichte etikettering opleggen vanaf vermoedelijk 2007. Europa onderzoekt momenteel de zaak.

Transvetten zijn vieze misleunen:



1. Ze remmen ondermeer het enzym delta-6-desaturase af, waardoor de noodzakelijke omzetting van onze omega-3- en -6-stamvetzuren (alfa-linoleenzuur en linolzuur) tot de prostaglandines (belangrijke hormoonachtige stoffen) moeilijk gebeurt (73) (74)
2. Zij belemmeren omega-3- en -6-vetzuren in hun werk waardoor onder andere hormonale-, circulatoire-, immuniteits-, concentratie- en geheugenstoornissen kunnen ontstaan (71).
3. Ze verhogen het cholesterolpeil (57) (verhogen de 'slechte' LDL en verlagen de 'goede' HDL), verhogen de kleefbaarheid van de bloedplaatjes (71) en verhogen de risicofactor Lp(a), waardoor het algemeen proces van atherosclerose ('aderverkalking') toeneemt (73) en dus de kans op hart- en vaatziekten sterk toeneemt (70)
4. Ze verminderen de immuniteit (verlaging B-cellen en verhoging T-cellen) (73)
5. Ze verhogen de kans op allergieën, zoals de ontwikkeling van astma (73)
6. Ze verhogen de hoeveelheid insuline in het bloed wat erop wijst dat de insulinereceptoren van de cellen minder gevoelig worden (73). Hierdoor gaat de bloedsuikerspiegel toenemen, wordt de pancreas overbelast en neemt het risico op ouderdomsdiabetes toe (66). Ook rode bloedcellen lijken minder goed te reageren op insuline! (71) Transvetten zijn een mede-oorzaak van ouderdomsdiabetes.
7. Ze verhinderen de opname van vitamine K, nodig voor sterke beenderen. (66)
8. Ze verhinderen de opbouw van spierweefsel en kunnen eiwittekorten doen ontstaan. (182)
9. Zij verstoren het normaal metabolisme van geslachtshormonen en dragen bij tot prostaat- en borstkanker (70), tot premenstrueel syndroom en menopauzale klachten.
10. Ze verlagen het testosteronniveau bij mannen en dragen bij tot het produceren van afwijkende spermata (71)
11. Zij bedreigen de normale werking van de geslachtsorganen en brengen de vruchtbaarheid van man en vrouw in gevaar. (53)
12. Ze dragen bij tot afname van de gezichtsscherpte (67) (71)
13. Zij verminderen de moedermelkproductie (54) en de kwaliteit van de melk. (73)
14. Ze veroorzaken lager geboortegewicht (55) en worden via de placenta en de moedermelk doorgegeven aan de foetus. Normaal minder dan 1% aanwezig in de moedermelk maar bij meer transvetconsumptie van de moeder tot 17% aanwezig in de moedermelk (71)



15. Ze doen kinderen minderen groeien (56)
16. Ze verminderen de prikkeloverdracht tussen zenuwcellen, de afgifte van neurotransmitters en de globale functie van het zenuwstelsel, met verhoogde kans op ADHD, depressiviteit, ziekte van Alzheimer...
17. Bovendien worden transvetten ingebouwd in onze celmembranen en verstoren ze, vanwege hun afwijkende structuur, de normale werking daarvan. Hierdoor dragen ze op hun beurt nog meer bij tot bovengenoemde ziektebeelden.



Natuurlijke transvetten zijn geen chemisch gevormde transvetten

Bij herkauwende dieren zoals de koe, het schaap en de geit komen in zeer beperkte mate (2 tot 5%) natuurlijke transvetzuren voor. Als dieren transvetten binnen krijgen via de voeding, kan hun vet meer chemisch gevormde transvetten bevatten. De natuurlijke transvetten wijken meestal af van chemisch gevormde transvetzuren door hun gedrag en de plaats die de dubbele transbindingen innemen in de vetzuurketen. Bij herkauwers bevindt deze zich meestal op de 11de positie (trans-vaccenzuur). Bij gedeeltelijke geharde vetten meestal op de 9de, 10de of 12de positie. Mary Enig, transvet specialiste noemt deze laatste terecht 'moleculaire misbaksels'. Net zoals bij groenten, fruit, granen, kruiden en noten is afwisseling van gezonde vetten en extra vierge olie verstandig.

Vet of olie? Wat is het verschil?

Er is geen verschil tussen beiden. Vet is de vaste vorm van olie en olie is de vloeibare vorm van vet. Dit alles heeft te maken met de smeltemperatuur van de olie of het vet. Zo is olijfolie vloeibaar op kamertemperatuur en is cacaoboter vast bij kamertemperatuur. Zo wordt olijfolie vast als je het in de ijskast plaatst en wordt cacaoboter vloeibare olie als je het verwarmt boven 36 °C. En zo ligt bijvoorbeeld de smeltemperatuur van kokosolie rond de 25 °C. **Kokosolie en rode palmolie zijn vloeibaar op lichaamstemperatuur.**

Welke soorten van vet bestaan er?

Artsen gebruiken vaak de term 'lipiden' als men het over vetten heeft. Lipiden is de verzamelnaam voor alle vetachtige componenten. Elk natuurlijk en onbehandeld vet heeft een unieke samenstelling en unieke eigenschappen. Men kan vetten indelen volgens vele criteria. De drie meest gebruikte criteria die wetenschappers gebruiken om de meest voorkomende vetten - zijnde de triglyceriden - in te delen, zijn de mate van verzadiging, de lengte van de vetzuurketens en de omegafamilie. Belangrijk is te weten dat geen enkel natuurlijk vet of olie 100% in één groep in te delen

valt. **In de natuur bevatten vetten zoals olijfolie of kokosolie steeds een samenstelling van verschillende vetsoorten. Zo heeft de natuur het ook bedoeld.** Als men olie sterk gaat raffineren en fractioneren zoals bijvoorbeeld soms met visolie gebeurt, dan kan men uit olie 1 soort vetzuur halen, bijvoorbeeld EPA. Maar het mag de lezer duidelijk zijn dat de natuur en de evolutie het eigenlijk zo niet bedoeld hebben. Bij dit proces gaan veel goede zaken verloren (zie eerder). Het geheel is beter dan de afzonderlijke delen. Iemand die bijvoorbeeld sterk is, heeft veel spieren. Maar spieren betekenen niets zonder sterke beenderen. Het geheel is dus beter als het deeltje.

Verzadigd-, mono-onverzadigd en meervoudig onverzadigd vet (MOV's)

Deze indeling is gebaseerd op het aantal waterstofatomen die vetzuren missen en het aantal dubbele bindingen die ze hierdoor gaan vertonen. Dit zijn de meest reactiegevoelige plaatsen in een vetzuurmolecule. Onverzadigde vetten kunnen op deze plaatsen gemakkelijk positieve of negatieve reacties uitlokken. Zo zorgen zij bijvoorbeeld voor de elektrische geleiding van de cellen en dat is positief. Maar op deze plaatsen kunnen zij ook gemakkelijk aangevallen worden door vrije radicalen en een kettingreactie van veroudering (oxidatie) uitlokken. Mono-onverzadigde vetzuren missen op één plaats waterstofatomen en hebben één dubbele binding, terwijl meervoudige onverzadigde vetzuren (MOV's) op meerdere plaatsen waterstofatomen missen en meerdere dubbele bindingen vertonen. **Hoe meer onverzadigd een vetzuur is, hoe onstabiel en hoe reactiever.** Met andere woorden hoe meer reacties ze kan uitlokken en hoe meer kans dat ze aangevallen wordt en beschadigd..



Eén groot voordeel van verzadigde vetten is dat zij geen waterstofatomen missen en dus geen dubbele bindingen vertonen. **Doordat verzadigde vetten geen dubbele bindingen vertonen, zijn het veel stabielere vetten en zijn ze weinig onderhevig aan oxidatie.** Nu heb je alle drie vetsoorten nodig. Je zou kunnen stellen dat verzadigde vetten trouwe partners zijn. Maar voor een spannende en afwisselde relatie heb je ook meervoudig onverzadigde vetzuren nodig. Met andere woorden, verzadigde vetten betekenen stabiliteit, zorgen voor homeostase (evenwicht) in je lichaam. En je kan stellen dat de onverzadigde vetten en zeker de meervoudig onverzadigde vetten (MOV's) voor de vitaliteit zorgen. Verzadigde vetten zijn het dak en de muren van het huis. Mono-onverzadigde vetten zijn de ramen. En de MOV's zijn de deuren. In het huis is het veilig. Als je het raam open doet, heb je frisse lucht, maar ook kunnen dan de insecten binnen en kunnen we gestoken worden. Als je buiten stapt via de deur kan het leuk zijn. Je kan er gaan joggen maar je kan ook overreden worden. Moraal: zowel verzadigde, mono- als meervoudig onverzadigde vetten heb je nodig.





Omega 3,6,7,9 ...?

Deze indeling van de onverzadigde vetzuren wordt bepaald door de plaats(en) van de dubbele binding(en). Het cijfer na de omega geeft aan waar men de eerste dubbele binding in het de vetzuur aantreft, gerekend vanaf de methylkant van het vet. Omega-3, omega-6, omega-7 of omega-9... betekenen dat men de eerste dubbele binding aantreft na het 3e, het 6e, het 7e of het 9e koolstofatoom. Omega-3- en -6-vetzuren zijn steeds meervoudig onverzadigde vetzuren (MOV's) en omega-7 en -9 zijn steeds mono-onverzadigde vetzuren. Ze hebben andere functies. Meer info over omega-vetzuren vind je in mijn boekje 'waarom omega 3/6?'

Het verschil tussen korte-, middellange- en lange vetzuurketens. Hoe worden vetten opgenomen in onze stofwisseling (metabolisme)?

In onze mond wordt het voedsel in stukjes gekauwd en vermengd met verteringsenzymen. Vanuit de mond vertrekt er reeds een signaal naar de hersenen om de vertering van vet voor te bereiden. In de maag worden de vetzuren gescheiden van de eiwitten en koolhydraten. In het bovenste deel van de darm grijpt de eigenlijke vertering plaats. Er is een wezenlijk verschil tussen korte en middellange vetzuurketens enerzijds en lange vetzuurketens anderzijds wat betreft de duur en de wijze waarop ze verteerd worden.

Korte en middellange vetzuurketens

Deze vetzuren worden reeds opgenomen in het bovenste deel van de darm en gaan via de poortader naar de lever. Het transport ervan gebeurt via de eiwitten in het bloed (bepaalde albumines). **De vertering is even snel als deze van koolhydraten omdat het zeer kleine moleculen zijn. Zij worden in eerste instantie gebruikt als energie en krijgen nauwelijks de kans om te worden opgeslagen als vet.** Je vindt ze in kokos- en palmpitolie.

Lange vetzuurketens

De vertering van lange vetzuurketens is veel complexer. Vetten (triglyceriden) met lange vetzuurketens zijn niet wateroplosbaar. Er dienen vooreerst door de lever galzuren geproduceerd te worden (de gal is de opslagplaats daarvan) om de vetten te emulgeren; dit wil zeggen ze te verdelen in kleine deeltjes. Vervolgens scheidt de pancreas vetverteringsenzymen af (lipasen genaamd), die de lange vetzuurketens afbreken tot kleinere eenheden: glycerol en vrije vetzuren. Deze worden dan via het lymfekanaal opgenomen en daarna gehergroepeerd tot triglyceriden. Deze dienen vervolgens gebonden te worden aan een lipoproteïne (onder de vorming van 'chylomicronen') en worden uiteindelijk vervoerd naar de lever of ander weefsels.

Bij lange vetzuurketens duurt het 6 tot 8 uur voor ze kunnen worden gebruikt door het lichaam. Deze vetzuren dienen in eerste instantie als lichaamsvetten en pas in de 2de plaats als energie.

Vetten kan je indelen in 3 groepen

Korte vetzuurketens (SCT's): deze bevatten 2 tot 4 koolstofatomen en zijn relatief zelden in de natuur te vinden. Je vindt ze een beetje terug in azijn, boter en melk.

Middellange vetzuurketens (MCT's): deze bevatten 6 tot 12 koolstofatomen. Je vindt ze terug in bepaalde tropische planten. Kokos- en palmpitolie zijn de rijkste bronnen en in mindere mate ook melk en boter.

Lange vetzuurketens (LCT's): deze bevatten meer dan 12 koolstoffen en zijn het talrijkst terug te vinden in de natuur. In plantaardige-, vis- en dierlijke vetten.

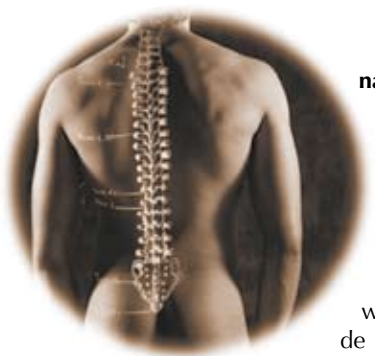


Verzadigd vet is supergezond. Verbaasd? Uiteraard. Lees hier mijn antwoord.

Mary Enig, specialiste in vetten, auteur van 'feiten over vetten' en werkzaam aan de universiteit van Maryland in de VS, schrijft dat we allen misleid zijn door het door de Amerikaanse soja-industrie verspreide verhaal dat we minder verzadigd vet zouden moeten eten. Overtuigd van haar gelijk raadt ze iedereen aan verzadigde vetten zoals palmolie en kokosolie te consumeren voor ieders welzijn. **Verzadigd vet is een essentieel onderdeel van elke cel. Het is zo belangrijk dat de natuur zelf elk dierlijk of plantaardig voedsel voorziet van verzadigd vet.** Voor alles is een reden.

1. **Het vet in de moedermelk bevat 45 à 50% verzadigd vet**, 35% mono-onverzadigd vet (omega 9) en 15 à 20% meervoudig onverzadigd vet (omega -3 en -6). Even logisch denken: moest verzadigd vet ongezond zijn dan zou moeder natuur het zeker niet als belangrijkste vet via de moedermelk aan de baby geven, nietwaar?!
2. Amerikanen eten van alle bevolkingsgroepen het minst verzadigde vetten, maar zijn de wereldleiders in hart- en vaatziekten. (43) **Fransen eten zeer veel verzadigde vetten (kaas, room, paté) en hebben 2 maal minder hart- en vaatziekten dan Amerikanen.**
3. De vetten die onze bloedvaten doen dichtslippen bevatten slechts 26% verzadigd vet en maar liefst 74% onverzadigde vetten (42).
4. In Polynesië (Pukapuka en Tokelau) kwamen bij de traditionele bevolking 60% van de calorieën van verzadigde vetten en dit voornamelijk uit de kokosnoot. Deze populaties kenden nauwelijks hart- en vaatziekten, noch te hoge cholesterolspiegels en waren slank (41). De onderzoekers stelden dat zelfs bij deze hoge vetinname (60% van de calorieën) er geen slechte invloed was op het hart- en vaatstelsel.
5. **Verzadigde vetten verlagen de Lp(a)-waarde in het bloed** (71) (73). Een verhoogde Lp(a)-waarde is een indicator die wijst op een verhoogd risico op hart en vaatziekten.
6. Het lichaam heeft verzadigde vetten meer nodig dan meervoudig onverzadigde vetzuren (MOV's). **Minstens de helft van de fosfolipiden van de celomhulsels (celmembranen) dienen verzadigd te zijn.** Het is ook het belangrijkste vet in de myelinevetzuren (mergsschede van zenuwvezels)
7. **Meervoudig onverzadigde vetzuren (MOV's) hebben verzadigde vetten nodig om een goed evenwicht tussen doorlaatbaarheid en vastheid van de celmembranen te bekomen.** MOV's maken ze doorlaatbaar. Verzadigd maakt ze stevig. Gezonde celmembranen dienen uit 50% verzadigde vetten te bestaan.
8. **Ongeveer 50% van onze vetten dienen verzadigde vetten te zijn om een goede op-**





name van calcium en magnesium te bekomen. Tekorten aan calcium en magnesium alsook zon (of vitamine D) en beweging, leiden tot osteoporose. (76)

9. Verzadigde vetten beschermen de lever tegen alcohol en bepaalde medicaties. (77)

10. **Verzadigde vetten versterken het immuunsysteem.** (78) Ze versterken deze op 2 wijzen: enerzijds door vermindering van de oxidatieve stress (ze zijn verzadigd en worden hierdoor niet aangevallen door vrije radicalen) en de verzadigde vetten laurinezuur, caprinezuur en caprinylen fungeren als natuurlijke antibiotica. **Zij doden niet alleen bacteriën maar ook virussen en schimmels.**

11. De verlengde omega-3-vetzuren (bvb EPA en DHA) worden beter gebruikt en beschermd in de cellen als er voldoende verzadigde vetten aanwezig zijn. (79)
12. De verzadigde vetten stearine- en palmitinezuur zijn het geliefkoosd voedsel voor het hart. Het hart steunt op deze 2 vetzuren in tijden van stress (80). **Het hart is omringd en beschermd door voornamelijk verzadigde vetzuren.**
13. Als men over een lange periode zelfs hoge doseringen verzadigd vet van de MCT- familie (zoals kokosolie) geeft, doet dit het cholesterolgehalte dalen. (109)
14. Thailand heeft de hoogste kokosnootconsumptie van de wereld en één van de laagste kankerratio's van de wereld, aldus de lijst uit 1996 van het National Cancer Institute.
15. De Filippijnen hebben één van de laagste ratio's van hart- en vaatziekten ter wereld en consumeren grote hoeveelheden kokosnoot. Aldus een studie uit 1992, (Philippine Journal of Internal Medicine.)
16. **Verzadigde vetten kunnen net zoals alfa-linoleenzuur (een omega-3-vetzuur) het C-reactieve proteïne (CRP) verlagen, hetgeen een teken is van ontsteking en een waarschuwing is voor de ontwikkeling van hart- en vaatziekten.** (113)
17. De longsurfactant, een stof waardoor de longen hun werk kunnen doen en voorkomen dat de longblaasjes dichtklappen, bestaat voor bijna 100% uit verzadigde vetten: voornamelijk palmitinezuur. (113)
18. De verzadigde vetten myristinezuur (kokosolie) en palmitinezuur (palmolie) zijn essentieel voor de communicatie tussen cellen. (113) Ook onze nieren hebben myristinezuur nodig om hun werk te kunnen doen.
19. Dr. W. Douglass schrijft in zijn boek 'Eet die cholesterol' dat **een overconsumptie van MOV's (meervoudig onverzadigde vetzuren) via een studie bij plastische chirurgen 78% meer rimpels opleveren en ons 20 jaar ouder doen lijken.** (115) In Polynesië, waar men veel kokosolie (verzadigd vet) gebruikt heeft men lang een stralende huid.
20. Als patiënten die herstellen van een hartaanval 7% van hun calorieën uit kokosolie nemen dan herstellen zij sneller dan de controlegroep. Kokosolie kan ook heel goed werken om hart- en vaatziekten te voorkomen wegens zijn antivirale werking. (117)
21. **De Wereld Gezondheidsorganisatie (WGO) en zelfs de 'American Heart Association' raden beide een dieet met voldoende verzadigd vet aan om onze gezondheid in optimale conditie te houden. De membranen van onze cellen verkiezen verzadigd vet boven onverzadigde vetten.** (18)

Conclusie

**Verzadigd vet doet je goed. Je kunt niet zonder.
We hebben meer verzadigd vet nodig dan gelijk welk ander vet.**

2 Extra vierge olijfoliën van Amanprana Verde Salud voor bakken & braden Hermanos Catalán voor koude bereidingen



De kwaliteit van Verde Salud staat wit op zwart op de fles. 100% Picual. Afkomstig van een olijfgaard in een natuurpark in Andalusië (D.O.P. Sierra Mágina). Door de bijzondere, gefilterde kwaliteit kan deze bak- en braadtemperaturen aan, hoger dan 180°C. Verde Salud, de fruitige extra vierge olijfolie met een bittere, gezonde afdronk. Producent: Trujal de Mágina. Bovis 12.400, 10 Yang, GI 0

Why finest quality?	Verde Salud extra vierge	other extra vierges
free acidity	max. 0,20	max. 0,80
peroxidity	max. 6	max. 20
wax	max. 50ppm	max. 250ppm
K 270	max. 0,15	max. 0,20
M.U.F.A.	min. 77%	min. 55%

per 100g: Vit.E >10mg • B-sito-, campe-, stignasterols >150mg • polyfenols incl. flavones >250mg • squalene >400mg • CO-Q10 >0,20mg • chlorofyl, lecithin • S.F.A. <15% • P.U.F.A. <8%
No trans fat/No GMO/No Plastics



De gebroeders Catalán telen, persen en bottelen alles zelf. De kwaliteit begint bij hun olijfbomen die 2 maal meer ruimte krijgen, elk 36m². Hun hacienda bevindt zich temidden van de olijfgaard waardoor er binnen de 6 uur na de handgeplukte oogst geperst wordt. Uitsluitend mechanisch, met weinig druk en bij minder dan 25°C. Na decantatie in roestvrij stalen tanks wordt de Amanprana olijfolie zonder filtering op afroep gebotteld in donkere glazen flessen. Smaak en antioxidanten worden optimaal bewaard. Resultaat: een zeer milde, harmonieuze olijfolie met smaak en terroir. Aanbevolen voor koude bereidingen en de verfijnde keuken. Oorsprong: La Rioja, Spanje. Producent: Almazara Ecológica de la Rioja. 100% Arbequina. Bovis 13,700, 10 Yang, GI 0

Frituur gezond met kokos- of palmpitolie

- slechts 2% M.O.V. meervoudig onverzadigd vet
- 0% transvet
- 0% geraffineerd
- 0% ontgeurd

Gefrituurd en goed bevonden

Koudgeperste kokosolie maakt uw frietjes supergezond, overheerlijk lekker, zacht van smaak en extra licht verteerbaar

Supergezonde frietjes maak je met koud geperste kokosolie of palmpitolie.

Het is de meest stabiele olie om mee te frituren. Ze behoudt haar gezonde eigenschappen en verandert niet van structuur. Dit komt omdat deze olie heel weinig M.O.V.'s (meervoudig onverzadigde vetzuren) bevat, minder dan 2%. Je kan er 2 jaar lang mee frituren mits regelmatig de restantjes uit de olie te filteren. Ze kan minstens 5 keer beter tegen hitte dan een supermarktfrituurolie. **Ze is supergezond.** Ze bevat 0% transvetten, is niet geraffineerd, niet ontgeurd maar koud geperst.

Puur natuur en overheerlijk lekker. De kokosaroma's verdwijnen grotendeels bij verhitting en je frietjes krijgen een fijne zachte smaak. Het worden de lekkerste frietjes die je ooit geproefd hebt. Frietjes gefrituurd in kokosolie zijn **bovendien extra licht verteerbaar.** Dit komt omdat koudgeperste kokosolie heel veel MCT-vetzuren bevat. Het geheim van deze MCT-vetzuren? Het zijn kleine en middellange moleculen die geen lever, gal of pancreas nodig hebben om verteerd te worden. Tip: Zelfgemaakte bio-frietjes in de schil zijn krokant en zoveel gezonder!

Koud geperste kokos-, palmpit-, olijf- en rode palmolie op brood, in de wok, voor bakken en frituren

Naast kokosolie bestaat er ook palmpitolie met dezelfde eigenschappen maar met een zachtere palmpitsmaak. Uiteraard alleen extra vierge gebruiken.

Extra vierge kokosolie en kokosolie een wereld van verschil



De gangbare kokosolie is geraffineerd en wordt gemaakt van de copra van de kokos. Copra wordt bekomen door de pulp van de kokosnoot onder heel hoge temperaturen te drogen. Uit deze copra gaat men (dan doormiddel van solventen) kokosolie extraheren. Vervolgens gaat men ze bleken, ontgeuren en raffineren. Hierbij ontstaat een goedkoop product dat onze gezondheid schaadt! Wanneer dieren geraffineerd kokosvet krijgen waarin transvetten aanwezig zijn en geen essentiële vetten, dan verhoogt dit behandeld kokosvet het cholesterolniveau bij deze dieren, aldus een voordracht gegeven door Mary Enig in 1996 in Vietnam.

Sterolen, lecithine, polyfenolen, carotenoiden, mineralen, vitamine E en andere plantaardige stoffen worden door het raffinageproces verwijderd. Nochtans hebben al deze stoffen hun reden. Vitamine E voorkomt het ranzig worden, carotenoiden beschermen tegen de zon, mineralen zorgen voor de groei en elektrische geleiding etc... **Geraffineerde en geharde kokosolie smelt pas rond 30 à 37°C en koudgeperste, extra vierge rond de 25°C.** Dat betekent dat geraffineerde kokosolie vrij vast is op lichaamstemperatuur hetgeen de gezondheid niet ten goede komt.

Extra vierge kokosolie wordt bekomen door de pulp natuurlijk te laten fermenteren of mechanisch te persen. **Extra vierge ruikt en smaakt naar kokos** zoals extra vierge olijfolie naar olijven smaakt. **Extra vierge is perfect vloeibaar bij 25°C en heeft een heel kleine moleculaire structuur.** Bijzonder gezond en bijzonder goed opneembaar zowel via de darmen als via de huid.

Middellange vetzuurketens (MCT's) Kokosolie de rijkste bron van MCT's



MCT's zijn Medium Chain Trygliceriden oftewel middellange vetzuurketens. Deze vetten komen het meest voor in kokosolie en palmpitolie. De moleculen van MCT vetten zijn kleiner, zij worden snel afgebroken en hebben weinig energie en enzymen nodig om door ons lichaam opgenomen en gebruikt te kunnen worden. Ze hebben geen enzymen van de pancreas nodig. (22) Ook geen tussenkomst van de lever en de gal. **Daarom zijn bv. mensen met leverproblemen beter af met MCT's van kokosolie omdat deze veel makkelijker verteerbaar zijn.** In tegenstelling tot andere vetten worden MCT's eerder als brandstof gebruikt dan als vet opgeslagen. (23) Daarom zijn MCT's van kokosolie **zeer geliefd bij sportmensen en passen zij perfect in een vitaliteitsdieet.**

Dankzij de helende eigenschappen van MCT wordt deze vaak gebruikt in hospitalen bij zware brandwondenpatiënten en bij kritieke zieken. (17) Lange vetzuurketens zoals deze veel in visolie en plantaardige oliën voorkomen, worden eerder opgeslagen als vet en slechts in tweede instantie gebruikt als energie.

Maag-, darm- en spijsverteringsproblemen: kokos doet meer voedingsstoffen opnemen

Kokosolie bevat veel MCT's, kleine moleculen die snel en gemakkelijk verteerd worden. Het is een goede keuze om lange vetzuurketens zoals maïs-, zonnebloem-, olijf-, en so-



jaolie te vervangen door kokosolie bij mensen die problemen hebben met de vertering. Vooral oudere mensen, kleine kinderen en mensen die nogal zenuwachtig van aard zijn. (3) Maar ook bij een spastische darm, colitis ulcerosa, gastritis, diverticulosis, chronische darmontsteking, ziekte van Crohn en opstopping. Voedingsstoffen worden dan minder opgenomen en het lichaam wordt belast met toxische stoffen uit de zieke darm die een constante druk op onze vitaliteit leggen. Vasten, ontgiften en kokosolie bieden hulp.

De apothekers J. Graedon en Dr. T. Graedon zeggen het volgende: 'kokosnoot makronen (koekjes) helpen bij de ziekte van Crohn beter dan gelijk welk medicijn'. (86)

MCT's laten voedingsstoffen sneller en gemakkelijker opnemen in de darmen dan LCT's. (87). Hoe langer de keten (bvb EPA en DHA van visolie), hoe moeilijker te verwerken voor de darmen. Hoe meer AA vetzuren (vlees) hoe meer ontstoken we het de darm maken. Een dieet rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren (bv. vette vis, zonnebloemolie, lijnzaadolie) belasten de darm het meest. (87)

MCT's uit kokosolie doen voedingsstoffen beter opnemen bij mensen met een gedeeltelijk of geheel verwijderde dikke darm (88). Dit komt omdat MCT's heel kleine vetmoleculen zijn. Zo bevestigde een Belgische studie dat vitamine E in vetformules met MCT tweemaal beter wordt opgenomen dan in vetformules met uitsluitend LCT. (89)

Een goede darmflora wordt prima opgebouwd met ongeraffineerde, vezelrijke voeding en onbehandelde groenten en fruit. Dragen ook bij: gefermenteerde voeding zoals zuurkool, andere gefermenteerde groenten zoals sommige pickles, inulinerijke groenten als schorseneren, aardpeer en ajuin, kombucha, kefir, chutneys, rauwe kazen, yoghurt met levende melkzuurbacteriën, gefermenteerde graanpudding, sommige wijnen, bieren en vinaigrette. Natuurlijk mogen deze niet gepasteuriseerd of verhit zijn anders zijn de heilzame bacteriën dood.

MCT's uit Kokosolie voorkomen en genezen darmontstekingen

Kokosolie kan een grote bijdrage leveren om ontstekingen in het spijsverteringskanaal te voorkomen en te verlichten. Deze ontstekingen ontstaan vaak voor een deel als reactie van het lichaam op infecterende organismen. In een Britse studie op proeven met muizen is men tot de conclusie gekomen dat kokosolie het risico op ontstekingen drastisch kan verminderen en dat deze olie geschikt is om als therapie te gebruiken voor acute en chronische ontstekingsziektes. Kokosolie kan bijzonder nuttig zijn bij mensen die aan de **ziekte van Crohn** lijden, een ziekte waarbij de darmen ontstoken zijn of bij colitis ulcerosa, een gelijkaardige ziekte die de dikke darmen aantast.

Research heeft aangetoond dat de ontstekingswerende bestanddelen in kokosolie de irritatie van de darmen vermindert. Daarenboven gaan de antimicrobiële bestanddelen van kokosolie de virussen, bacteriën en eventuele schimmels bestrijden die bij deze ziekte de darmen belasten en een mede-oorzaak vormen.

Kokosolie beschermt bij glutenallergie maar ook ideaal bij maag- en darmproblemen

Mensen met glutenallergie (coeliakie) hebben vaak last van chronische ontstekingen en beschadiging van het slijmvlies van de darmwand. Dit vermindert de opnamecapaciteit van de darm, kan leiden tot diarree en kan bijzonder veel pijn doen. **Kokosolie en kokosproducten kunnen door hun middellange vetzuurketens de darmwand beschermen en ontstekingsreacties tegengaan.** De ontstekingswerende en voor een deel ook de antibacteriële-, antivirale- en antischimmelwerking van deze middellange vetzuurketen is bijzonder helend voor mensen met glutenallergie.



De antimicrobiële werking van MCT's uit kokosolie

De evolutie heeft plant, dier en mens uitgerust met een aantal verdedigingsmechanismen om zich te weren tegen allerlei virussen, bacteriën, schimmels, enz. Kokosnoten groeien in een tropisch klimaat waar het krioelt van organismen die ons voortdurend aanvallen. Kokosnoten hebben zich hieraan aangepast door middel van hun middellange keten vetten en hebben een natuurlijk antimicrobieel systeem ontwikkeld. Ook moedermelk en melk van andere zoogdieren bevatten met laurinevetzuren MCT's (middellange vetzuren) om hun pasgeborenen te beschermen. (Daarom vind je in boter ook een beetje MCT's). **Eén van de unieke karakteristieken van kokosolie is dat het antibacterieel, antiviraal, antischimmel en antiprotozoair voedsel is.** (29,30)

Kokosolie als neutraceutical De natuur geneest...

Waar kokosolie al gedurende generaties wordt geconsumeerd, weet men dat het een effectieve remedie is om wonden te genezen en dat het ontstekingswerende en antimicrobiële eigenschappen heeft. **Sommige kokosolie-experten werken er hard aan om kokosolie officieel te laten opnemen als een neutraceutical, een voedingssupplement met een grote voedingswaarde dat chronische ziekten voorkomt of geneest.** Inderdaad, kokosolie kan ons immuunsysteem versterken. Laurine-, capron-, caprine- en capryl- en myristinezuur, die meer dan 70% uitmaken van de vetzuren van kokosolie, beschermen ons tegen bacteriën, virussen, schimmels, gisting en protozoa. **Door voedsel te gaan eten, klaargemaakt met kokosolie kunnen we onszelf beter gaan beschermen.**



De verschillende krachtige antimicrobiële vetzuren van kokosolie zijn:

- 45% laurinezuur (een MCT met 12 koolstofatomen)
- 10% caprinezuur (een MCT met 10 koolstofatomen)
- 8% caprylzuur (een MCT met 8 C-atomen)
- 0,5% capronzuur (een MCT met 6 C-atomen)
- 8 à 12% myristinezuur (een LCT met 16 C-atomen)



Laurinezuur in kokosolie Laurinezuur in moedermelk en in de huid

Laurinezuur wordt vrijgemaakt in de huid om ons lichaam te beschermen tegen microben. In de moedermelk is laurinezuur aanwezig om de baby te helpen beschermen tegen infecties. Laurinezuur in kokosolie beschermt ook de mensen in de tropen tegen infecties. **Kokosnootolie bevat het meeste laurinezuur van alle vetten of oliën.** Maar liefst 45% van kokosvet is laurinezuur. Laurinezuur wordt in het lichaam omgevormd tot monolaurinezuur. **Dit monolaurinezuur doodt vele bacteriën en virussen met een beschermende vetlaag.** Doch enkele studies hebben uitgewezen dat laurinezuur op zichzelf ook antimicrobiële eigenschappen heeft. (81) De Berkeley-school bevestigde in een nieuwsbrief dat laurinezuur zelfs de lever beschermt en ontsteking helpt tegengaan.

Zwangere vrouwen en kersverse moeders, denk aan je baby, denk aan gezonde vetten...

Moedermelk bevat 45 à 50% verzadigd vet, 35% mono-onverzadigd vet en 15 à 20% MOV's (omega-3 en -6). Normaal bestaat 18% van de moedermelk uit laurine- en caprinevetzuren, die de foetus en de baby helpen beschermen tegen infecties van schimmels, bacteriën, virussen en protozoa (35). **Vandaar dat baby's die geen moedermelk krijgen sneller ziek worden dan zij die moedermelk krijgen van gezonde moeders. Dit niveau aan beschermende vetzuren kan terugvallen naar amper 3% bij moeders die vetarm eten en veel junkfood eten met transvetten.** (1998, Am. J. of Clin. Nutrition). **Het toevoegen van kokosolie en kokosproducten aan de maaltijd van de moeders kan deze niveaus van beschermende vetzuren doen stijgen tot 27%. (119) Zo zijn de moeder, de foetus of de baby beter beschermd tegen infecties.**

Vele voedingsdeskundigen beschouwen kokosolie als een zeer goed voedingsmiddel voor baby's omwille van het hoog gehalte laurinezuur dat men terugvindt in kokosolie. Kokosolie bevat bovendien ook nog caprine-, capryline-, capron- en myristinezuren met de zelfde beschermende functies (samen meer dan 70% van het kokosvet).

Daarenboven is extra vierge kokosolie ook heel licht verteerbaar en belast het nauwelijks de pancreas, de lever en de gal. Organen die bij baby's trouwens nog in volle ontwikkeling zijn.



Naast extra vierge kokosolie doen zogende moeders er ook verstandig aan om een 1/2 tot 1 eetlepel bio-plantaardige omega 3/6/9 tot zich te nemen. Omega-3 en -6 zijn nodig voor de vorming van gezonde ogen en voor de hersenenontwikkeling van foetus en baby. De laatste drie maanden van de zwangerschap verdrievoudigt de hersenmassa van de foetus en vanaf de geboorte tot de leeftijd van 1 jaar groeien de hersenen van 350g tot 1kg.

MCT vet uit kokos, cholesterol en omega-3 en -6-vetzuren zijn wat deze hersenen nodig hebben. De droge massa van de hersenen bestaat trouwens voor 60 à 80% uit vetten.

Advies zwangere moeders of moeders die de borst geven: 1 tot 3 eetlepels extra vierge kokosolie met rode palmolie per dag en 1 eetlepel plantaardige omega 3/6/9 met voldoende natuurlijke vitamine E en carotenoïden. Uiteraard 100% bio en koudgeperst.

Advies voor baby's tot 2 jaar die de borst niet meer krijgen: 1 à 3 kleine dessertlepeljes kokos- met rode palmolie per dag, spreiden over de maaltijden en 1 à 2 kleine dessertlepeljes plantaardige omega 3/6/9. Uiteraard 100% bio en koudgeperst.



Het probleem van de antibioticaresistentie Kokosolie biedt een bredere oplossing

Als ons immuunsysteem goed werkt dan kan ons lichaam in de meeste gevallen zichzelf verdedigen en hebben we geen antibiotica of vaccinaties nodig. Trouwens veel van de ons omringende bacteriën en virussen zijn 'vrienden'. Zonder hen is voor de mens geen leven mogelijk. Alleen al in onze darmen huisvesten zich tot 2 kg van deze kleine organismen. Door een grotere hygiëne heeft men de laatste 150 jaar belangrijke vooruitgang geboekt in de strijd tegen besmettelijke ziektes. Maar jammer genoeg kunnen we met al onze kennis toch niet voorkomen dat er nog epidemieën uitbreken. Zelfs nieuwe bacteriën of varianten van een oudere blijven een plaag voor de medische wetenschap. **In de statistieken zien we dat sinds 1980 de doodsoorzaak van besmettelijke ziekten fors gestegen is. (38) Twee grote factoren zijn ongezonde voedingsgewoonten en een verkeerd en veelvuldig gebruik van antibiotica.**

1. In vele westerse landen, Amerika voorop, proppen we ons vol met geraffineerd voedsel als suiker, witmeel producten en geraffineerde oliën. 80% van onze calorieën komt vandaag uit voeding zonder noemenswaardige voedingswaarde. Ze maken ons niet alleen dik maar ondermijnen ook onze weerstand.
2. Niet alleen mensen zijn grote antibioticaverbruikers; ook in de vee-industrie wordt er kwistig met antibiotica omgesprongen! Hetgeen ervoor heeft gezorgd dat bepaalde bacteriën kunnen overleven en resistent worden tegen antibiotica. Resistente bacteriën kunnen levensbedreigende bacteriën worden.
3. Ook al kunnen antibiotica bacteriën (geen virussen!) in ons lichaam elimineren, het blijven lichaam vreemde substanties. Antibiotica betekenen een extra belasting voor lever, nieren, maag en darmen.
4. Antibiotica vernietigen ook de goede bacteriën in ons lichaam, zoals de 'goede darm-



flora', een complex van miljarden gunstige micro-organismen die in onze darm leven. Mogelijke gevolgen hiervan zijn niet alleen diarree, **door het wegvallen van de beschermende laagje goede darmbacteriën worden we gevoeliger voor indringers. Ook kunnen schimmels, die normaal in bedwang gehouden worden, gaan opflakkeren. Kortom, ons immuunsysteem verzwakt.**

Kokosolie kan een natuurlijke alternatief betekenen voor antibiotica. Kokosolie beschermt ons niet alleen tegen bacteriën, maar ook tegen virussen en protozoa. Kokosolie helpt er ook voor zorgen dat er geen schimmelinfecties kunnen ontstaan. Als je toch antibiotica gebruikt, doe jezelf dan een plezier met kokosolie om schimmelinfecties te voorkomen.

Kokosolie helpt maagzweren voorkomen en helpt ze genezen

Vroeger ging men ervan uit dat men maagzweren kreeg door stress. Hoewel stress een grote rol kan spelen in vele ziekten, weet men nu inmiddels dat *Helicobacter pylori* (*H. pylori*) een grote mede-oorzaak is van een chronische maagontsteking en in 90% van de gevallen van een maagzweer wordt aangetroffen. Behandelingen met antibiotica zijn vaak wel positief maar jammer genoeg hervalt men zeer vaak en zijn er nare neveneffecten.

Er zijn drie grote voordelen om deze zweren te helpen bestrijden met vetzuren van kokosolie. 1. De bacteriën en virussen worden niet resistent aan de kokosolie omdat de kokosolie zich ook steeds maar aanpast aan zijn omgeving. 2. Kokosolie veroorzaakt geen schimmelinfectie maar voorkomt ze. 3. Kokosolie verzwakt het immuunsysteem niet maar versterkt het.

Researchers hebben nog iets anders interessant ontdekt in het succes van kokosolie. Wanneer een onverzadigde vorm van laurinezuur op het vernietigen van bacteriën werd getest naast de verzadigde versie van kokosolie, kwam men tot de conclusie dat de verzadigde vorm van kokos duizend maal effectiever werkte dan zijn onverzadigde partner. (10)

Ook, al waren de monoglyceriden van de meeste middellange keten-vetten effectief om bacteriën te doden, laurinezuur was het enige vetzuur dat effectief werkte om *H. pylori* te vernietigen.

'Nooit eerder in de geschiedenis was het zo belangrijk de waarde van laurinezuur te onderstrepen. De middellange vetzuurketens van kokosnootolie zijn dezelfde als deze van de moedermelk en hebben dezelfde gezondheidsvoordelen' lipidenwetenschapper Dr. Jon Kabara

Kokosolie en schimmelinfecties Maak kom af met *Candida albicans*...

Niet alleen kan kokosolie onze afhankelijkheid van antibiotica verminderen, kokosolie draagt eveneens bij tot een gezonde balans in onze darmflora. Eén van de ontmoedigende neveneffecten van medicatie en antibiotica is dat zij niet alleen slechte, maar ook goede bacteriën doden en zo tevens schimmelinfecties veroorzaken

Landen waar veel kokosnoten gegeten worden zijn meestal landen waar veel schimmels voorkomen. India, Sri Lanka, Indonesië, Polynesië en de Filipijnen zijn zulke landen en opvallend is dat er desondanks weinig schimmelinfecties bij de mensen voorkomen. (111).

Polynesische vrouwen bijvoorbeeld, hebben zelden tot nooit last van schimmelinfecties.

Het meest gekende natuurlijke geneesmiddel voor schimmels is caprylzuur, een vetzuur van de middellange keten dat ook in kokosolie aanwezig is. De universiteit van IJsland heeft een grote studie verricht naar de doeltreffendheid van hoge concentraties laurinezuur en caprinezuur. (9) **Zij ontdekten dat caprinezuur het snelste en meest effectieve vetzuur was om de schimmel *Candida albicans* te bestrijden. Maar bij lage concentraties was laurinezuur het meest actief en dit ook na een reeds langere incubatietijd. Caprylzuur kwam op de derde plaats. (98) Deze drie vetzuren komen rijkelijk voor in kokosolie.** Andere onderzoeken hebben aangetoond dat MCT's uit kokosolie schimmels doden zoals *Candida albicans* (106)



Het 'afsterf-effect' of de 'reactie van Herxheimer'

Drie lepels per dag, telkens één bij of voor de maaltijd, doet het schimmelbestand in de darmen verdwijnen. Door het massaal afsterven van schimmels zoals *Candida albicans* kan je wel tijdelijk hoofdpijn, huiduitslag en diarree ervaren. Men noemt dit 'afsterf-effect' ook de reactie van Herxheimer. Door het snel doden van micro-organismen komen namelijk toxische stoffen vrij uit de schimmels. Deze minder aangename reactie is wel een teken dat je goed bezig bent bij het vernietigen van schimmels.

Kokosolie is een evoluerend natuurlijk breedspectrum antibioticum én het doodt virussen en schimmels

Eens ze zijn ontwikkeld, blijven chemische antibiotica steeds dezelfde stoffen. Antibiotica doden alleen de nog niet-resistente bacteriën. Aangezien bacteriën zich steeds aanpassen in hun drang te overleven, worden huidige antibiotica vroeg of laat zinloos. Hoe groter de druk op de bacterie, hoe sneller ze zich aanpassen. Hoe meer antibiotica worden gebruikt, hoe 'slimmer' we bacteriën maken. Vandaar dat ziekenhuizen broedkasten zijn van nieuwe varianten: 'hospitaalbacteriën'. Voor en na bijna elke operatie worden antibiotica gebruikt. Een antibioticum dat vandaag wordt ontwikkeld zal in de toekomst grotendeels zijn waarde verloren hebben. Anders is dit met kokosolie. Kokosolie is een natuurproduct dat zich samen met zijn omgeving aanpast in zijn drang om te overleven. **De moraal: veelvuldig gebruik van antibiotica zal op lange termijn bacteriën een voorsprong geven op de mens. Verhoog je gezondheid, neem kokosolie en je lichaam doet de rest.**



Welke bacteriën en virussen doodt laurinezuur dat in kokosolie zit?

Monolaurinezuur ontmantelt de vetmembranen van virussen en maakt bacteriën en schimmels passief. **Ze lost als het ware de beschermende vetlaag op, het omhulsel van bepaalde virussen en bacteriën, waardoor het menselijk immuunsysteem de kans krijgt om het werk af te maken.**

Laurinezuur heeft van alle verzadigde vetten de grootste antivirale werking, meer dan caprylzuur of myristinezuur. (82) **Kokosolie heeft een positief effect op tumoren, seksueel overdraagbare ziekten, meningitis en kan zelfs tandbederf met 80% verminderen.**

Wereldwijd zijn er ongeveer 50 miljoen nieuwe gevallen van mensen die besmet zijn met Chlamydia trachomatis (de meest overdraagbare seksuele ziekte) die door monolaurinezuur kan uitgeschakeld worden..

Kokosolie herstelt de algemene gezondheid

Als slechte bacteriën, virussen en schimmels in ons lichaam door kokosolie gedood worden, zal de algemene gezondheid stijgen. Want een overdaad aan slechte bacteriën, virussen en schimmels kunnen ons uitputten, kunnen ons chronisch moe en ziek maken, belasten onze weerstand en veroorzaken veel kwaaltjes en ziekten. Door kokosnootolie aan je dieet toe te voegen zal je van meer energie kunnen genieten. Volgens Dr. Mary Enig zou een volwassen mens om therapeutische doeleinden dagelijks 24 gram laurinezuur moeten consumeren. Dit komt neer op 3,5 eetlepels kokosolie per dag.

Kan kokosolie helpen in de strijd tegen HIV en AIDS?

Miljoenen mensen over heel de wereld zijn besmet met HIV of lijden aan AIDS. Biedt een cocktail van toxische geneesmiddelen de oplossing? Weinig waarschijnlijk. De ongekende eigenschappen van het virus, maken het zeer moeilijk om HIV te bestrijden. Gezonde voeding en extra vierge kokosolie hebben misschien niet alleen het potentieel om HIV te helpen bestrijden, maar kunnen zeker en vast ook de symptomen en neveneffecten van AIDS verlichten.

HIV kan mede bestreden worden door kokosolie op dezelfde manier als kokosolie effectief is tegen andere bacteriën en virussen. Onlangs is er veel ophef en research geweest over hoe het menselijk herpes virus-6A (HHV-6A) synergetisch kan samenwerken met HIV-virus in de aanvallen op het immuunsysteem. Dit gebeurt vooral door het verlagen van een specifieke lymfocytensoort (CD4) en het vernietigen van lymfeklieren. Een studie uitgevoerd door Knox en Carrigan in Wisconsin, heeft aan het licht gebracht dat de belangrijkste vorm



tivi-

van dit virus terug te vinden is in de lymfeknopen van alle geteste HIV-besmette patiënten. (12) **Gelukkig is HHV-6A één van de virussen die door de middellange keten-vetten (MCT's), die je terugvindt in kokosolie, kan worden vernietigd.**

Onderzoeken rapporteren dat kokosolie een antiviraal effect heeft en **het niveau van de virale infectie van HIV patiënten naar beneden kan brengen.** De positieve antivirale actie was niet alleen door de monoglyceriden van laurinezuur maar ook door de kokosolie op zich. Met kokos bestaat een goedkoop middel in de strijd tegen het HIV-virus. (13) De aanbevolen therapeutische hoeveelheid kokosolie is 3,5 eetlepels per dag, wat overeenkomt met een halve kokosnoot. **Kokosolie helpt niet alleen infecties bestrijden bij AIDS-patiënten maar gaat er ook voor zorgen dat ze gemakkelijker op gewicht blijven.** Kokosolie helpt ervoor zorgen dat ondervoede patiënten terug op gewicht komen zonder dat er sprake is van overgewicht. Kokosolie kan dus ook een belangrijk voedingssupplement zijn tijdens therapie. Het is makkelijk verteerbaar, geeft onmiddellijk energie, verbetert de darmfunctie en is gemakkelijk te gebruiken in allerlei recepten.

Speciaal voor diabetici: 6 keer hoera voor extra vierge kokosolie

1. Extra vierge kokosolie kan hypoglycemie-aanvallen, hongeraanvallen en snacken tussen de maaltijden verminderen door de bloedsuikerspiegel te helpen stabiliseren. **Kokosolie toevoegen aan je maaltijden helpt bijdragen tot een stabiele bloedsuikerspiegel.**
2. Mensen met diabetes hebben vaak problemen met vetten omdat hun pancreas te weinig vetverterende enzymen aanmaakt en lever en gal minder vetemulgerende galzouten aanvoeren. **Ze verteren dus vaak moeilijker vetten, zodat hun stoelgang vaak hard wordt en moeilijk passeert.** Mensen met diabetes doen er goed aan om andere vetten voor een deel te vervangen door extra vierge kokosolie. **Omdat extra vierge kokosolie 60% MCT's bevat en hierdoor de pancreas, lever en de gal nauwelijks belast.**
3. Door een betere opname van de vetten uit kokosolie worden vele vitaminen, mineralen en alle vetoplosbare stoffen beter opgenomen.
4. Patiënten met weinig controle over hun ziekte zijn extra kwetsbaar voor de schadelijke effecten van geoxideerde vetten, die ontstaan door de inwerking van vrije radicalen. Als men meervoudig onverzadigde vetzuren (MOV's) niet zorgvuldig beschermt door vitamine E en carotenen, neemt het aantal geoxideerde vetten toe in ons lichaam en hersenen. **Kokos bevat minder dan 2% meervoudig onverzadigde vetten (MOV's), verlaagt hierdoor de oxidatieve stress en is daarom een verstandig vet bij diabetes.**



5. Bij diabetici scheidt de pancreas onvoldoende insuline af of zijn de cellen insuline ongevoelig geworden, waardoor de cellen onvoldoende glucose opnemen, de brandstof welke cellen nodig hebben voor energie. **Kokosolie helpt de cellen te voorzien van energie, je hebt hierdoor meer energie zonder de tussenkomst van insuline.** (24)

6. Kokosolie zorgt zelfs voor een betere insulinewerking, een verlaging van hoge bloeddruk en vermindering van eiwitten in de urine bij diabetespatiënten. (32)



Diabeten zeggen best 'neen' tegen transvetten en geraffineerde oliën

'Het echte probleem van diabetes is de ontregeling van het vetmetabolisme en niet de omzetting van suiker. Het probleem met de suiker is een nevenprobleem van het verstoorde vetmetabolisme', aldus Dr. Johanna Budwig. Transvetzuren en geraffineerde vetten spelen bij het ontwikkelen van hart- en vaatziekten bij diabetes een enorm negatieve rol. **Diabetici dienen geraffineerde en geoxideerde vetten en oliën nog meer te vermijden dan anderen.** Omdat transvetten en geraffineerde vetten de goede werking van de celmembranen belemmeren. Het bloedsuiker (glucose) kan hierdoor de cellen veel moeilijker binnen geraken. Met andere woorden: te veel transvetten en geraffineerde vetten hebben door hun negatieve impact op de celwanden, de cellen minder gevoelig gemaakt voor insuline. **Door ongezonde vetten te vervangen door gezonde, zullen de cellen terug gevoeliger voor insuline worden.**

In populaties waar verzadigde vetten van kokos gegeten worden, komt diabetes weinig voor. Een Indische studie uit 1998 toonde aan dat bij Indiërs die hun traditioneel voedsel waaronder ghee en kokosnootolie opgaven ten voordele van geraffineerde meervoudig onverzadigde vetzuren (MOV's) van zonnebloem- en safflorolie, diabetes alarmerend wordt.

Ook studies uit Polynesië hebben aangetoond dat in bevolkingsgroepen die overstappen van traditioneel eten, rijk aan kokosnootolie, naar modern voedsel, rijk aan geraffineerde MOV's, er een duidelijke relatie is met de toename van diabetes. **Indianen hebben door geraffineerd voedsel te gaan eten diabetes gekregen. Nergens komt diabetes meer voor dan bij 'veramerikaanse' Indianen.**

Kokosolie en de prostaat

Een ander potentieel gebruik van kokosolie, kan de behandeling zijn van goedaardige prostaatvergroting bij mannen (BPH of benigne prostaathypertrofie). Momenteel is er een zeer populaire behandeling van kruiden voorhanden, namelijk de bessen van de zegepalm (Sabal serrulata of Serenoa repens). Deze bessen bevatten vetachtige componenten die de omzetting van testosteron naar het sterk prostaatgroeibevorderende DHT belemmeren en zo de prostaatvergroting helpen tegengaan. Het actieve bestanddeel van deze bessen is de vetfractie, die vooral vetzuren met een middellange keten bevat. Daarom zou kokosolie, welke rijk is aan MCT's een positief effect kunnen hebben op prostaat. (4)

Kokosolie en tips voor schoonheid

Huidverzorging:

Het is niet toevallig dat mensen, in gebieden waar de kokosnoot deel uitmaakt van de dagelijkse voeding en gewoontes, een mooie zachte huid en sterk glanzend haar hebben.

Kokosolie is zowel voor de binnenkant als de buitenkant van ons lichaam belangrijk.

1. binnenkant: Door jezelf te beschermen tegen vrije radicalen, zowel aan de binnenkant als de buitenkant, kun je je jonge uiterlijk verhogen, bruine pigmentvlekken grotendeels voorkomen en rimpels beperken. Vrije radicalen zijn onstabiele, agressieve moleculen die schade aanrichten aan cellen, eiwitten, vetten, DNA en daardoor het verouderingsproces versnellen. Rimpels, bruine pigmentvlekken zijn grotendeels het gevolg van schade door dergelijke oxidatieprocessen. Omdat kokosolie verzadigde en stabiele vetten bevat, worden deze niet door vrije radicalen aangetast. Onverzadigde vetzuren deels vervangen door **verzadigde vetzuren geeft minder aanleiding tot vorming van vrije radicalen.**

2. buitenkant: Kokosolie bevat beschermende stoffen zoals laurinezuur, die de huid nodig heeft om zich te wapenen tegen uitdroging en schadelijke invloeden van buitenaf. **Het smeer (sebum) dat de huid van nature produceert bestaat voornamelijk uit MCT's, zoals die rijkelijk in kokosolie voorkomen. Kokosolie is tevens licht zuurvormend, juist wat de huid nodig heeft.** Kokosolie kan een fantastisch en natuurlijk alternatief zijn voor dure cosmetica producten. (39) Veel commerciële producten bevatten ongewenste chemicaliën (irritanten), zitten vol met onvriendelijke vulmiddelen, emulgatoren, allerlei chemische bewaar- en geurstoffen en meestal geraffineerde onverzadigde vetten (worden ranzig eens ze aangebracht op de huid en zijn ontdaan van hun natuurlijke helende stoffen als vit E en carotenen). Met andere woorden, ze bevatten veel belastende stoffen en weinig helende stoffen.

De meeste huidverzorgingsproducten zijn op basis van petroleumderivaten of op basis van water. Dat is goedkoop maar dit heeft onze huid nu net niet nodig. Lotions op basis van water laten vaak de huid even droog achter als voor het gebruik ervan. **Water maakt de huid eventjes zachter maar eens verdampt, is de huid droger dan ervoor.** Veelvuldig wassen droogt immers de huid uit. Jeremy, een yogaleraar die ik ken, zegt het volgende: '1 keer per week, na de douche, wrijf ik me helemaal in met kokosolie om mijn huid te beschermen. Vooraleer me terug aan te kleden, laat ik de kokosolie 15 minuten inwerken'. Door je na de douche in te wrijven met kokosolie, herstel je tevens de beschermlaag van de huid.

Ook rode vlekken op de huid (**bij psoriasis en eczeem**) kunnen verminderen door regelmatig kokosnootolie te consumeren en uitwendig te gebruiken. Kokosolie bevat 3 vetzuren die de huid beschermen tegen microbiële aanvallen en schadelijke stoffen uit onze omgeving: capron-, capryl- en laurinezuur. Ze gaan met andere woorden ontstekingsreacties tegen. De huid produceert laurinezuur om ons lichaam te beschermen tegen microben. De rijkste bron van laurinezuur is kokosolie. Meng kokosolie bijvoorbeeld met enkele druppels etherische olie van lavendel.



Belangrijk is dat je biologische extra vierge kokosolie gebruikt, die niet gehard, niet ontgeurd en niet geraffineerd is. Als je na het bad of douche je lichaam (niet helemaal droogwrijven) inwrijft met kokosolie zal je na een tijdje merken dat je huid veel minder droog aanvoelt als voorheen. In bevolkingsgroepen waar kokosnoten veel gegeten worden, gebruikt men de olie **bij snijwonden, huidinfecties en schaafwonden**. Kokosolie kan je ook samen gebruiken met etherische olie van tea tree, kaneel of bonekruid om wratten te verwijderen. Gegarandeerd succes binnen de 3 maanden, meermaals daags aanstippen.

Kokosnootolie is natuurlijk niet de enige maatregel voor een gave huid. Gezonde eetgewoonten met volop groenten en voldoende volle graanproducten, fruit, kruiden en noten zijn ook essentieel. Voldoende aandacht voor vitamine E, C, kiezelzuur (silicium), omega-3 en in het bijzonder omega 6, zonder een overdaad zijn essentieel voor een gezonde huid. De etherische olie van limoen, citroen, mandarijn en sinaasappel toevoegen aan kokosolie zijn wonderbaarlijk voor een jonge, zachte huid. (zie handcrème)



Kokosolie, de ideale drager voor allerlei toepassingen

In de ayurveda wordt ghee (geklaarde boter) en vooral kokosolie gebruikt als drager van medicijnen en kruidenmengsels. Dit komt omdat voornamelijk kokosolie een heel stabiel vet is met een antimicrobiële werking. Op kamertemperatuur minstens 2 jaar houdbaar.

De ideale handcrème: Bekijk eens het ingrediëntenlijstje van je normale handcrème. Deze zit meestal vol troep, water en moeilijke woorden. Moeilijke woorden waarvan je de betekenis beter niet weet. Daarenboven wordt voor de eeuwige bewaring meestal nog parabene in verschillende vormen gebruikt, waarvan vaststaat dat ze kankerverwekkend zijn. Beter je handen minder wassen dan deze dure of goedkope junkcrèmes te gebruiken.

Extra vierge kokosolie is helend voor droge handen. De zeer kleine vetmoleculen rijk aan MCT dringen snel de huid in. Nog beter wordt het als je bij kokosnootolie wat etherische olie van limoen, citroen en sinaasappel doet. Dan ruikt je handcrème op basis van kokosnootolie heerlijk fris. Daarenboven zorgen de etherische olie van limoen, citroen, mandarijn en sinaasappel er ook voor dat je handen zijdezacht gaan aanvoelen. Waarom?

De etherische olie in de schil van deze vruchten zorgt dat de schil haar vochtbalans behoudt. Doe zelf de test. Rasp de schil van een limoen, citroen of sinaasappel lichtjes. Leg de vrucht met de licht geraspte schil er nog rond weg en je zult zien dat al na één dag deze keihard is geworden. De schil heeft haar etherische olie bij het raspen verloren. Wat de etherische olie voor de schil kan doen, namelijk de vochtbalans regelen, kan ze ook voor jou. **Ideaal ook voor kloofjes aan de voeten (en handen):** wrijf je hiel in met kokosolie elke avond voor je gaat slapen, doe er propere sokken over en je zult merken dat na een paar nachten je voeten er veel beter uitzien! Combineer dit met de inwendige inname van een lepel plantaardige omega 3/6/9 per dag.



▲ Verrijk je maaltijden met bio-tarwekiemen van Amanprana

Waarom Amanprana bio-tarwekiemen je maaltijden verrijken

Tarwekiemen zijn de essentie van het leven van de tarwekorrel. Vanuit de kiem ontstaat een nieuwe plant. Het is een opslagplaats van vitamines, mineralen, eiwitten, gezonde omega-3/6/9, vezels en nog vele goede voedingsstoffen en anti-oxidanten zoals lecithine en 800mg alfa-liponzuur per 100g. Strooi ze in drank, muesli, soep, yoghurt, sausen, pasta, rijst, aardappelen en op groenten, salades en brood (niet mee verhitten, achteraf toevoegen) of eet ze afzonderlijk, 1 tot 6 eetlepels en meer per dag. Ze geven gerechten een heerlijke en zoete smaak. Deze plooiak beschermt tegen zuurstof en licht. Op bio gecontroleerd door Blik. 0% genetisch gemanipuleerd en 0% radioactief bestraald. **Verkrijgbaar in 2 versies. Rauw: 100% natuur, 100% actieve enzymen of veredeld: thermisch ontbitterd maar niet geroosterd.**

Voedingswaarde Amanprana bio-tarwekiemen per 100g Verbrandingswaarde 291kcal/ 1226 kJ • Eiwitten 28g • Koolhydraten 24g waarvan suiker 12g • vet 9,2g • Meerv onverz vetzuren 5,9g • waarvan omega-3 5,4g • waarvan omega-6 0,5g • Enkelv onverz vetzuren omega-9 1,5g • Verzadigd vet 1,8g • Vezels 25g • Natrium 5mg • Water 9g • Bovis 11.350 • +30 Yang • Glycemische Index 40 • Allergie informatie: bevat tarwe en is glutenrijk.

	100 g*	%Adh
B1thiamine	1,8 mg	128%
B2 riboflavine	0,8 mg	50%
B3 niacine	10 mg	55%
B6 pyridoxine	1 mg	50%
B9/B11 folium	1 mg	50%
Vit E (6 soorten)	25 mg	250%
Zn zink	14 mg	93%
Cu koper	0,7 mg	63%
Mn mangaan	20,3 mg	579%
Fe ijzer	9,3 mg	66%
Cr chroom	70 mcg	63%
Se selenium	113 mcg	161%
P fosfor	1000 mg	9%
alfa-liponzuur	800 mg**	
B5 pantoteen	1,4 mg	23%
B12 cobalamine	0,2 mcg	20%
K kalium	957 mg	24%
Ca calcium	71 mg	9%
lecithine	2g	

**breedspectrum anti-oxidant geen ADH maar 100mg wordt algemeen aanbevolen

Ideaal glijmiddel



Kokosolie is veel veiliger dan producten op basis van petroleumderivaten, een ideale keuze dus voor een natuurlijk glijmiddel. Stukken beter dan vaseline, wat uiteindelijk een petroleumderivaat is. Trouwens, wie doet er nu petroleumderivaten aan of in zijn lichaam? Kokosolie is levend voedsel en stimuleert tevens seksuele prikkelingen. Doordat kokosnootolie ook veel laurine-, capryl- en capronzuren bevat, gaat ze schimmelinfecties tegen en werkt ze genezend. Bij schimmelinfectie zowel kokosolie rijkelijk consumeren (2 à 3 lepels per dag) en aanbrengen in vagina en op de huid.

Massageolie

Kokosolie puur of gemengd met cashew-, olijf-, amandel- of avocadoolie vormt een ideale massageolie. Als je kokosolie puur gebruikt, is ze vast onder de 25 °C en smelt ze tijdens de massage. Wil je ze liever steeds lopend? Meng ze dan met bovenvermelde olies en met wat druppeltjes etherische olie van lavendel, kamille, rozemarijn, roos, bergamot of sandelhout: deze mengelingen laten je volop genieten van je massage. Sommige zijn zelfs heerlijk om te eten en te likken. Opgepast: sommige etherische oliën kunnen afhankelijk van de persoon allergische reacties veroorzaken.



Tandpasta

Kokosolie heeft sterke antibacteriële, antivirale en antischimmel werking. Bijgevolg is er niets beter en natuurlijker om je tanden te poetsen. **Je tanden poetsen met kokosolie kan tandcariës met 80% voorkomen aldus Dr. J. Kabara.** Als je bij kokosolie een beetje etherische olie doet in de smaak die je graag smaakt en ruikt, dan zullen je tanden en partner je heel dankbaar zijn. Vele tandpasta's zitten vol junk, onbegrijpelijke dingen die je beter niet in je mond aanbrengt. Zelfs veel 'natuurlijke' tandpasta's bevatten een massa sorbitol om de rommel die ze bevatten te camoufleren. **Uiteraard is kokosolie ook ideaal als lippenbalsem.**

Haar

In India en op de Filipijnen weet men al lang dat kokosnootolie fantastisch is voor het haar. Het is de perfecte haarconditioner. Het geeft haar zijn natuurlijke glans terug. Een studie vergeleek de effecten van kokosnootolie, zonnebloemolie en minerale olie (petroleumderivaten) bij de behandeling van be-



schadigd- en onbeschadigd haar. **Kokosnootolie kon het eiwitverlies van onbeschadigd- en beschadigd haar beter beperken dan zonnebloemolie of minerale olie.** De onderzoekers zeggen dat de bijzonder kleine moleculen van kokosnootolie gemakkelijker en dieper in de haarschacht kunnen binnen dringen. (97)



Joke, een herboriste wrijft wekelijks de natte haarpunten van haar dochtertje in met extra virgin kokosolie om het haar een natuurlijke glans te geven en te beschermen tegen uitdroging en extreme vervuiling. In eerste instantie is natuurlijk een gezond en gebalanceerd dieet verrijkt met kokos-



olie en een beetje omega 3/6/9 de beste manier om conditie van je huid en haar te verbeteren. **Schoonheid komt in eerste instantie van binnenuit!** Bijzonder goed voor de haren zijn tarwekiemen. **Tarwekiemen bevatten veel kiezelzuur (silicium) en bijna alle vitaminen B voor sterk haar.** Door kokosolie ook aan de buitenkant te gebruiken versterk je het geheel op een natuurlijke wijze. In tropische landen doen ze dit meestal voor het wassen van de haren.

Kokosnootolie blijkt bij sommigen ook **heel goed te werken bij roos, schilfertjes en luizen.** Te gebruiken voor of na de wasbeurt. Kokosolie kan ook gebruikt worden **om wratten en nagelschimmels te doen verdwijnen.** Kokosolie samen in een oplossing van geperste look en een beetje tea tree olie om het geheel te versterken. Dagelijks 3 à 4 keer aanbrengen samen met cocos tijdens de maaltijden en dit gedurende 2 à 4 maanden... en weg zijn de wratjes en de nagelschimmels. Ook de pels van dieren krijgt meer glans met kokosnootolie. Vooral bij paarden.



Natuurlijke deodorant

Kokosnootolie is ook de ideale deodorant. De bacteriën die zweet doen ruiken worden gedood door de capron-, capryl-, en laurinezuren van extra vierge kokosnootolie. Door aan kokosnootolie nog wat etherische olie toe te voegen van tijm, rozemarijn, tea tree of salie versterk je nog de antibacteriële werking die geurtjes voorkomen.

Extra vierge kokosolie in de keuken Zeer stabiel en 0% transvetten

Omdat ze in hoofdzaak verzadigde vetten bevat, zal kokosolie niet snel ranzig worden op kamertemperatuur en evenmin van structuur veranderen bij hoge temperaturen. Het is

ideaal om mee te bakken, te wokken, te braden en frituren. Waarom? Kokosolie bevat 92% gezond verzadigd vet met slechts maximaal 2% meervoudig onverzadigde vetzuren (MOV's). Hierdoor is kokosolie 300 keer minder vatbaar voor oxidatie dan bijvoorbeeld lijnzaadolie en 5 keer minder dan olijfolie. Kokosolie kan gemakkelijk ongekookt twee jaar goed blijven zonder ranzig te worden. **Het kan verwarmd worden op hoge temperaturen en dit keer op keer zonder dat er zich transvetten en vrije radicalen gaan vormen.** (31)

Cherie en John Calblom en Michael Mahaffey, auteurs van het boek 'The complete cancer cleanse', raden in hun boek ten stelligste aan om te koken met 'extra vierge kokosolie' omdat, stellen zij, kokosolie de meest stabiele olie is van alle plantaardige oliën'. (34) **Ook Udo Erasmus beschouwt extra vierge kokosolie als het beste vet om te verhitten.**

Extra vierge kokosolie bevat 0% transvetten. Het is een perfecte oplossing om de zeer ongezonde transvetten te voorkomen in je eigen keuken. Moesten vele fabrikanten van bewerkte producten hun geraffineerde en gehydrogeneerde plantaardige olie vervangen door extra vierge kokosolie, de mensen zouden er mooier en gezonder uitzien.

Alléén extra vierge kokosolie van biologische kwaliteit. **Belangrijk is dat je kiest voor biologische ongeraffineerde, niet ontgeurde en ongeharde kokosolie.** De meeste kokosoliën zijn helaas geraffineerd, ontgeurd en ontkleurd. Kies uitsluitend voor extra vierge kokosolie van biologische kwaliteit, die nog ruikt naar kokosnoot.

Gezonde frietjes en gezond frituren? Alleen extra vierge kokosolie, niets anders aub

Alle grote merken verkopen frituurolieën die goedkoop zijn, maar helaas **uiterst ongezond: geraffineerde plantaardige olie, ontgeurde olie, geharde plantaardige olie of geharde dierlijke vetten.** Daar bakken en frituren de meeste mensen mee en ook fabrikanten van koekjes gebruiken deze goedkope, geraffineerde oliën. Dergelijke oliën verstoren lichaamsfuncties, **zijn nefast voor de celmembranen en onze vitaliteit van zodra je er één frietje insteekt.** Na 7 of 11 keer zijn deze vetten explosief schadelijk geworden en vinden zelfs de fabrikanten dat je er niet meer mee mag frituren.

Gelukkig is er één manier om gezonde frietjes te eten die bovendien waarschijnlijk de lekkerste frietjes zijn die je ooit gegeten hebt. Frietjes gefrituurd in extra vierge kokosolie zijn supergezond en heerlijk zacht van smaak. Extra vierge kokosolie is een supergezonde olie die haar gezonde eigenschappen behoudt en niet schadelijk wordt bij verhitting! Deze

olie gaat theoretisch eindelijk mee als ze regelmatig gefilterd wordt. Toch adviseer ik ze na 2 jaar te vervangen. De frietketel wel na gebruik afdekken. Opgepast: gebruik dus geen ontgeurd, gehard, gedeeltelijk gehard of geraffineerd kokosvet, maar alleen extra vierge!! **Het kokosaroma gaat grotendeels verloren en de frietjes krijgen een bijzonder zachte smaak die alleen extra vierge kokosolie kan geven.**



Meest geschikte bak-, wok- en frituurolie ?

	% verzadigd	% mono	% MOV's
Topper! De enige stabiele olies om te frituren, na 2 jaar pas vervangen, wel geregeld filteren, prima voor frituren, bakken en wokken			
Extra vierge kokosolie	92	6	2
Extra vierge palmpitolie	85	13	2
Zeer goede alternatieven: voor 7 à 10 keer frituren, zeer goed voor éénmalig bakken en wokken			
Extra vierge cacaoboter	59	39	2
Niet gehard rundsvet	59	38	3
Niet gehard schapenvet	52	45	3
Geklaarde boter (ghee)	63	31	6
Babassu, Capu Assu en Sheaboter			
Goede alternatieven: minder goed voor herhaaldelijk frituren, wel goed voor éénmalig bakken en wokken			
Extra vierge rode palmolie	50	40	10
Niet gehard varkensvet	55	34	11
Niet gehard ganzenvet	33	56	11
Extra vierge cashewolie	20	73	7
Extra vierge olijfolie	16	76	8
Extra vierge macadamia-olie	12	71	7
Extra vierge avocado-olie	20	70	10
Extra vierge sesamolie **	13	42	45
Speciale* zonnebloemolie	10	81	9
Speciale* saffloerolie	8	80	12

* hybridesoorten met weinig MOV's en veel mono-onverzadigde vetzuren, moeten extra vierge zijn. ** bevat sesamine die de MOV's redelijk goed beschermt

Algemene regels voor bakoliën

Gezond verzadigd vet: zeer geschikt om te verhitten, zelfs meermaals. De eigenschappen ervan blijven behouden bij verhitting. **Mono-onverzadigd:** geschikt om te verhitten, liever niet meermaals. **Meervoudig onverzadigd:** niet geschikt om te verhitten, zeker niet meermaals. Deze oliën oxideren en worden schadelijk bij warmte, licht en zuurstof.

Ook het rookpunt van de bakolie is belangrijk. Van zodra de olie begint te roken is de olie uiterst schadelijk. Rokende olie is ongezond. De scherpe geur van rokend verbrand vet noemt men acroleïne. Acroleïne veroorzaakt irritatie van en een hogere druk op de luchtwegen en verlaagt ook het ademhalingsritme. **Maar aangezien ik iedereen aanraad nooit te verhitten boven de 180°C speelt dit minder een rol.** Hogere temperaturen zijn niet alleen ongezond voor het vet maar ook voor het voedsel zelf. Zo ontstaan er bij hoge temperaturen bijvoorbeeld heterocyclische amines (schadelijke eiwitten) in het voedsel. **Zo is ook wokken op heel hoge temperaturen schadelijk voor het vet én voor het voedsel.**

Het rookpunt verschilt van naargelang de kwaliteit en de soort van de olie. Hoe lager de zuurtegraad, hoe hoger het rookpunt. Hoe beter de kwaliteit van de olie, hoe hoger haar rookpunt zal zijn. Zo kan extra vierge olijfolie een rookpunt hebben van 139 tot 207°C.



Uiteraard zijn oliën alleen geschikt als ze extra vierge zijn (zie de nadelen van geraffineerde oliën): niet gehard, niet geraffineerd, niet ontgeurd, niet gebleekt, niet mee geknoeid. Bovendien alleen biologisch omdat vooral in vetten pesticiden, herbiciden, antibiotica, PCB's etc... opgeslagen worden.

Veel gebruikte, maar toch slechte bakvetten/olies zijn:

	Verzadigd	mono	MOV's
Slecht om te verhitten			
Arachide-olie	19	51	30
Raap(kool)zaadolie(canola)	9	61	30
Nog slechter om te verhitten			
Maïsolie	17	24	59
Soja-olie	14	28	58
De slechtste om te verhitten			
Zonnebloemolie (gewone)	11	21	67
Saffloerolie (gewone)	12	13	75

Deze oliën bevatten te veel MOV's en worden van zodra je ze verhit schadelijk. Ongeraffineerd zijn deze oliën perfect om koud, maar enkel koud te gebruiken!

Bijna alle frituuroliën die verkocht worden speciaal om te frituren zijn zelfs bij koud gebruik schadelijk voor onze gezondheid (ze zijn namelijk geraffineerd), bevatten meestal transvetten en worden nog schadelijker bij verhitting (oxidatie). **Wat er ook op de verpakking staat! De meeste fabrikanten weten het zelf (niet).**

Bakken, wokken en frituren veroorzaakt monsters van vrije radicalen in MOV's

Vrije radicalen zijn agressieve stoffen die ons doen verouderen en medeverantwoordelijk zijn voor de meeste welvaartsziekten. De reden waarom vrije radicalen zo gevaarlijk zijn, is het feit dat ze een ongepaard elektron bezitten. Dit is scheikundig gezien een zeer onstabiele situatie: ze proberen dan ook een elektron te 'stelen' bij een andere molecule om dat elektron te 'paren'; dat is een veel stabielere situatie. Helaas, de molecule waarvan het elektron wordt gestolen wordt hierdoor op zijn beurt een onstabiel vrij radicaal. Vrije radicalen brengen op die manier een kettingreactie teweeg in ons lichaam en brengen schade toe aan waardevolle eiwitten, DNA en RNA. Er worden rimpels gevormd en aandoeningen als kanker, Alzheimer, Parkinson, artritis, hart-en vaatziekten... worden bevorderd. Omdat deze vrije radicalen superactief en superagressief worden bij verhitting vormt het verhitten van voeding soms een belangrijke oorzaak van de vorming en opname van vrije radicalen.

Hoe voorkomen?

Vrije radicalen tasten zeer snel (geraffineerde) MOV's aan, maar krijgen nauwelijks of geen vat op de stabiele verzadigde vetten. **Daarom is het noodzakelijk om te verhitten met stabiele vetten.** Bij voorkeur verzadigde vetten (kokos en palmpitolie) of in tweede

instantie met mono-onverzadigde vetten of oliën (bvb olijfolie). Nooit met MOV's (bv soja, arachide of zonnebloemolie). Licht, zuurstof en vooral warmte zijn nefast voor MOV's (meervoudig onverzadigde vetzuren) en zeker als ze aan temperaturen verhit worden zoals bij bakken, wokken of frituren. **Bij verhitting van MOV's ontstaan er veel thermolytische en oxydatieve reacties. Zo ontstaan afbraakproducten zoals geoxideerde sterolen, geoxideerde vetzuren, peroxiden, schadelijke koolwaterstoffen en aromatische verbindingen (bijvoorbeeld pak's). Een hele kettingreactie van vrije radicalen ontstaat dan. Ozon-geïnduceerde reactieve vrije radicalen kunnen met sulfhydrylgroepen van eiwitten, alsook met onverzadigde vetzuren reageren en zijn dan zeer destructief voor de celwanden.**

Verhitten verandert voedsel

Verhitten veroorzaakt chemische veranderingen zowel in de olie of in het vet waarmee we bakken, evenals in de voeding. S. Schaeffer vermeldde in haar boek 'Instinctive nutrition' dat bij het koken van een aardappel 400 bekende en onbekende stoffen ontstaan. Veranderingen zijn zeer goed te zien als we maïskorrel verhitten en er popcorn te voorschijn komt. Daarbij komt dat vitaminen en andere plantaardige stoffen deels verloren gaan. Wat voedsel extra verzwakt om zich te weren tegen vrije radicalen.

Daarom is het uit voedingsoogpunt uit den boze om opnieuw opgewarmd voedsel te eten. Deze overschotjes leveren je calorieën maar schenken je geen vitaliteit. Integendeel. De voedingsstoffen zijn deels verloren en het eten krioelt wellicht van de vrije radicalen om nog maar te zwijgen van de bacteriën die in overschotjes vrij spel krijgen.

Hoge temperatuur vormt acrylamiden Hoe minder acrylamiden opnemen?

Zetmeelrijk voedsel en zeker suiker gaan bij hoge temperaturen reageren met eiwitten. Bij deze zogeheten 'Maillard-reactie' ontstaan verbindingen tussen de suikermoleculen en eiwitten: acrylamiden. Acrylamiden bevorderen het verouderingsproces, zijn in hoge doses kankerverwekkend, tasten zenuwen aan en maken mannen onvruchtbaar. **Hoe laten we minder acrylamiden ontstaan?**

1. Testen in Zweden, Engeland en Amerika hebben aangetoond dat de Maillard-reactie





meer gebeurt bij hoge temperaturen zoals grillen, braden, bakken, roosteren, toasten, barbecuen en frituren. Hoe hoger de temperatuur, hoe meer acrylamide.

2. Waarin komen deze storende stoffen voor? Een Belgische studie gaf een ruwe waardeschaal: Chips en tortilla's (500 en meer), speculaas, ontbijtkoek, popcorn, cornflakes, ontbijtgranen, muesli, koeken en koffie (tussen de 200 en 400), Friten en pure chocolade (150, hetgeen relatief weinig is).

3. Zelfgemaakte frietjes geven minder aanleiding tot acrylamide dan aangekochte frietjes, omdat aan laatstgenoemde vaak suiker toegevoegd is, hetgeen de vorming van acrylamiden

bevordert. Uit testen is gebleken dat het acrylamidegehalte van het ene frietje het andere niet is. In Nederland adviseert men om minder acrylamide in frietjes te hebben: ze niet bruin maar goudgeel te bakken, temperaturen te gebruiken lager dan 180°C, ze niet op voorhand gaar te maken in de magnetron en niet te werken met uitgelopen aardappelen.

4. In de industrie ontstaan acrylamiden bij de productie van plastics (gebruik dus minder plastics). Ze worden gebruikt bij drinkwaterbehandeling (drink dus bronwater uit glazen flessen) en tenslotte zitten ze in de pesticiden, soms tot mengelingen van 25 à 30%. Ze voorkomen dat pesticiden vluchtig zijn en ze bevorderen het snel vasthechten ervan aan de bespoten groenten, graan of fruit (bah, Monsanto). Ik ben ervan overtuigd dat bio frietjes en de bio versie van deze bovenvermelde producten alleen al om deze reden minder acrylamiden zullen bevatten.

5. Ook het rijsmiddel ammoniumbicarbonaat zoals gebruikt in ontbijtkoeken verhogen de acrylamidevorming bij verhitting.

Moraal: maak zelf je bio frietjes, bak ze in biologische extra vierge kokosolie en verwarm nooit boven de 180°C.

Traag werkende schildklier Kokosnootolie verhoogt energiepeil

Een traag werkende schildklier is waarschijnlijk de belangrijkste oorzaak van zwaarlijvigheid bij vrouwen. De schildklier minder actief maken wordt trouwens gebruikt om dieren vet te mesten. (94) Overgewicht, koude handen en voeten, lagere lichaamstemperatuur, constipatie, energiegebrek, verminderde seksuele appetijt, allergieën en chronische moeheid zijn mogelijke gevolgen van een slecht werkende schildklier.

Uit dierenproeven is nu gebleken dat laurinezuur de verbranding stimuleert en dat het de lichaamstemperatuur doet stijgen. Hetgeen betekent dat de schildklier geactiveerd wordt. Dit zou een belangrijk hulpmiddel kunnen zijn voor mensen met een traag werkende schildklier. Kokosnootolie is de rijkste bron aan laurinezuur en verhoogt hierdoor het energiepeil en doet het lichaam meer calorieën verbranden (het thermogenese-effect). (83, 84)

Met andere woorden: kokosnootolie helpt je lichaam meer energie produceren.

De aanvoer van jodium uit zeewieren en bewegen in open lucht werken synergetisch met kokosnootolie. Beide zorgen voor een meer actieve schildklier.



▲ Qi-board: met liefde klaargemaakt smaakt lekker

Qi-board snijplanken van Amanprana 3 tot 5x hygiënischer dan andere

Meer 'Qi'. Hout staat symbool voor lente, opwaartse energie en fris lentegroen. De positieve opwaartse energie/ionen van het Qi-board wordt geabsorbeerd in het voedsel en in de persoon die het klaarmaakt. Ze krijgen als het ware een hogere energetische waarde.

Boviswaarde Amanprana Qi-board: 17.000! Robert H. Steelooper vergeleek de Qi-board met een kunststof- en een glazen snijplank. De conclusie is overduidelijk. De kunststofsniijplank (bovis 0) rooft energie. De negatieve ionen van kunststof gaan over. De glazen snijplank (Bovis 6.500) is neutraal. De Qi-board van Amanprana (Bovis 17.000) versterkt de energie en de verbondenheid met het voedsel.

Bijzondere eigenschappen van Qi-board. Elk Qi-board wordt individueel en met de hand gemaakt en heeft een unieke houtstructuur en vorm. Er wordt geen verlijmd en geperst afvalhout gebruikt. Alle Qi-boards worden uit één stuk gemaakt. Geen stompe messen meer. Kamferlaurier is zacht genoeg zodat het lemmet niet stomp wordt en hard genoeg om het diep indringen van het mes tegen te gaan. Qi-board hoort bij de slow food gedachte: bewuster en met liefde je gerechten klaarmaken én genieten van je eten.

Uit een universitaire studie blijkt dat bacteriën en schimmels 3 tot 5 maal minder snel kunnen aangroeien op de Amanprana Qi-board dan op drie andere soorten snijplanken. De Qi-board kan daarom een nuttige bijdrage leveren tot de keukenhygiëne. Want de natuurlijke kamfer in de Qi-board verhindert de groei van kiemen, schimmels en bacteriën. Deze eigenschap noemt men 'antimicrobieel'.

Hoe lager de groeifactor, des te hygiënischer				
Groeifactor	Kamferlaurier Qi-board	Ceder snijplank	Kunststof snijplank	Glas snijplank
Schimmel	3,3	8,9	9,7	5,7
Bacteriën	0,07	1,7	7,3	3,8

Vrouwen opgelet!

Overdreven gebruik van sojaproducten – die rijk zijn aan isoflavonen - kunnen zorgen voor een traag werkende schildklier. Dat werd ondermeer vastgesteld bij kinderen die veel sojaproducten gebruikten. (95) Reeds 30g sojaproducten per dag veroorzaakte bij sommige volwassenen een tragere schildklier. (96) **Volgens Dr. D. Sheehan en dr. D. Doerge zijn het de isoflavonen (plantaardige oestrogenen) in soja die de aanmaak van schildklierhormonen kunnen onderdrukken (National Center for Toxicological Research).** Schildklierproblemen komen in Azië meer voor dan bij ons. De consumptie van soja is in Japan gemiddeld 30 g en in China 10 g per dag. Dus: zeg 'ja' tegen soja, maar gebruik het met mate. Soja is een bijvoeding, geen hoofdvoeding. Soja bevat ook fytagen waardoor we minder mineralen opnemen, ze bevatten antitrypsines die de vertering van eiwitten bemoeilijken en ze bevatten veel isoflavonen (genistein en daidzein), die in kleine hoeveelheden positief werken, maar in grotere hoeveelheden de schildklier vertragen.

Ook overdreven gebruik van heel of gebroken vlaszaad (lijnzaad), lijnzaadolie met toegevoegde lijnzaaddeeltjes (pure lijnzaadolie niet), pindanoten en pijnboom-pitten, kunnen net als fluoride en kwik een onderdrukkende werking op de schildklier hebben.

Een trage schildklier Opgepast met te veel MOV's

Te veel meervoudig onverzadigde vetzuren (MOV's) onderdrukken de vrijgave van de schildklierhormonen. Sinds 1950 is geweten dat een overdaad aan MOV's (meervoudig onverzadigde vetzuren) het metabolisme vertraagt en de oorzaak kan zijn van een trage schildklier. Ook de oestrogenenspiegel kan verhogen en de progesteron- en pregnenolonspiegels kunnen verlagen. (94) Te veel MOV's zouden de werking van onze energiecentrales in de cellen (de mitochondriën) verminderen: door de werking van bepaalde enzymen te onderdrukken en door een tekort aan antioxidanten, als gevolg van de overdreven oxidatie van de gevoelige MOV's. Daarbij komt dat hoe meer MOV's we gebruiken, hoe slechter de cellen reageren op schildklierhormonen. (132)

Trage schildklier te veel cholesterol en te veel homocysteïne

Een traag werkende schildklier kan de reden worden van te veel homocysteïne in het bloed. Want een traag werkende schildklier doet minder vitamine B opnemen. Een tekort aan vitamine B veroorzaakt hogere homocysteïneniveaus. Een hoog homocysteïneniveau is een risicofactor voor hart- en vaatziekten.

Sinds 1930 is ook geweten dat een trage schildklier ook het cholesterolgehalte doet stijgen en dat het activeren van de schildklier het cholesterolgehalte kan doen dalen. Dit komt omdat de schildklier cholesterol aanzet om hormonen en galzuren te vormen. (132)

Kokosolie en zijn MCT's Voor zij die willen afvallen

De middellange vetzuren (MCT's) in kokos geven meer energie dan de langketenige vetzuren (LCT's) en MCT's worden ook veel sneller afgebroken dan LCT vetten (83, 84) hetgeen een dubbel voordeel geeft: **meer energie en minder vetopslag. Ideaal om gewicht te verliezen of een betere spier/vetverhouding te krijgen.** Uit een onderzoek bij mensen blijkt **dat MCT het metabolisme met 12% kan doen stijgen** tegenover 4% met LCT. Dat is fantastisch nieuws voor afvallers en mensen met een traag werkende schildklier (108). LCT's, zoals arachide- en sesamololie, worden sneller opgeslagen als vetten en worden door oxidatie sneller ranzig. Ranzige vetten veroorzaken schade aan de celmembranen. Hierdoor onderdrukken zij de omzetting van het T4-schildklierhormoon naar het actievere T4-schildklierhormoon, wat tot uiting komt als een traag werkende schildklier (94). MCT's uit kokos doen dit niet. Dr. R. Peat, hormoonspecialist adviseert het gebruik van kokosnootolie, extra vierge olijfolie en boter bij schildklierproblemen. De schildklier heeft ook voldoende vitamine A nodig, hetgeen het lichaam veilig aan kan maken uit voldoende carotenoiden van rode palmolie.



Gewichtsverlies met MCT's uit extra vierge kokosolie

Uit de vee-industrie weten we dat je moeilijk dieren kan vetmesten met MCT's (kokosolie). Als we dit proberen met LCT's zoals MOV's (uit bv. saffloerolie of visolie), dan lukt dit gemakkelijker. **MCT's worden namelijk moeilijk opgeslagen als vet. Ze worden eerder afgebroken en gebruikt als energie.** Als de vee-industrie mager varkensvlees wenst, gaat ze de varkens in de laatste fase voeden met verzadigde vetten. Kokos is de rijkste bron van verzadigde vetzuren. (90) Als men dieren daarentegen wil vetmesten, lukt dit gemakkelijker met LCT's (lange vetzuurketens) zoals in visolie en dierlijke vetten.

Dieren met een hoog MCT-dieet slaan 60% minder vet op dan dieren die een laag vetdieet kregen met dezelfde calorieën. (92) **Met andere woorden een vetarm dieet doet je minder afslanken dan een dieet met voldoende MCT's en MCT's worden beduidend minder opgeslagen dan LCT's. Kokosnootolie is de rijkste bron aan MCT's.** Amerikanen weten dat nog niet. Sinds zij massaal overgestapt zijn op MOV's zijn ze de dikste natie ter wereld geworden. MOV's hebben lange vetzuurketens en die worden opgeslagen als vetten en pas in laatste instantie gebruikt als energie omdat ze moeilijker af te breken zijn.

Rijk aan MOV's (meervoudig onverzadigde vetzuren) zijn:

Visolie, lijnzaadolie, teunisbloemolie, saffloerolie, zonnebloemolie, sojaolie, hennepolie, maïsolie, pompoenpitolie, sesamololie, etc...

Rijk aan LCT's (lange vetzuurketens) zijn:

Vetten afkomstig van dieren, boter (bevatten vooral verzadigd vet), olijfolie, canola- of raapzaadolie (bevatten veel mono-onverzadigde vetten) en uiteraard al de hierboven genoemde MOV's: visolie, teunisbloemolie, lijnzaadolie, sojaolie, zonnebloemolie, saffloerolie, maïsolie, pindaolie (arachide) etc...

Meer energie en een hogere verbranding met MCT's uit kokosolie

MCT's doen in een studie bij mannen het metabolisme (verbranding) met 12% stijgen tegenover LCT slechts 4%. **Hetgeen betekent dat er meer energie geproduceerd wordt en er meer calorieën verbrand worden met MCT's uit kokosolie. Dat is goed voor je gewicht en goed voor je vitaliteit.** Onderzoekers stellen dat als LCT-vetten (bv. zonnebloemolie en olijfolie) vervangen worden in een eetgewoonte door MCT-vetten, dit op lange termijn gewichtsvermindering zal opleveren. (93)



Electro-magnetische energie van 1 druppel extra-vierge kokosolie

Afvallen met MCT's uit kokosolie

Van kokosolie kunnen we stellen dat ze helpt om kilootjes af te vallen of minder snel bij te komen.

1. MCT's bevatten 10% minder calorieën dan andere vetten

Er wordt algemeen gesteld dat alle vetten 9,2 calorieën per gram bevatten (bv. olijfolie of boter). Nochtans klopt dit niet helemaal. MCT's in kokosolie bevatten slechts 8,3 calorieën per gram, dat is 10% minder. Wat kan dat theoretisch betekenen? In een dieet van 2000 cal met 30% vet, komen dus 600 cal van vet. Als deze volledig uit MCT komen, zou dit betekenen dat je slechts 540 cal opneemt (60 cal/dag). Als we dit vermenigvuldigen met 365 dagen dan is dat een caloriebesparing van 21 900 cal. Dat zijn bijna 3 kg vet oftewel een 8 à 10 kg lichaamsgewicht. **Praktisch zou dit kunnen betekenen dat als we 30% van onze vetten vervangen door kokosolie dit een besparing van 2 à 3 kg lichaamsgewicht kan betekenen per jaar. Voor veel mensen net die kilogrammen waarmee ze elk jaar vechten.**

2. MCT's worden minder snel opgeslagen en eerder verbrand

Wat we te veel eten gaan we opslaan. Daarover is iedereen het eens. Maar niet alle voedingsstoffen worden even gemakkelijk opgeslagen. MCT's uit kokosolie worden namelijk eerder gebruikt als energie. **Het effect van afvallen door kokosolie is door verschillende onderzoekers aangetoond.** (25,26,27)

Wil dat zeggen dat we als we sommige vetten gaan vervangen door kokosolie we gemakkelijker gaan afvallen? Ja, en er is nog meer goed nieuws:

Een uitgebreid rapport uit 2002 uitgevoerd door Marie-Pierre St-Onge en Peter Jones van de McGill universiteit,

Quebec, Canada ging over hoe men met MCT's obesitas kan aanpakken. (5) De auteurs bestudeerden een 30-tal studies en concludeerden dat er positieve effecten van MCT's op het metabolisme, het verzadigingsgevoel, het lichaamsgewicht en lichaamsvet, zijn waar te nemen. In de meeste onderzoeken zag men dat er een verhoogd metabolisme (meer energie en een hogere verbranding) was na het innemen 30 à 40% van vetten uit MCT's van kokos. **In Spanje is men in 1998 tot de conclusie gekomen dat kokosolie de vetreserves van ratten verminderde.**

Extra vierge kokosolie en je gewicht:

- 1) Kokosolie bevat in verhouding minder calorieën dan andere vetten
- 2) Kokosolie wordt voornamelijk gebruikt als energie
- 3) Kokosolie wordt nauwelijks opgeslagen als vet
- 4) Kokosolie zorgt voor meer warmteproductie (thermogenesis)
- 5) Kokosolie zorgt voor meer calorieverbranding (door een verhoogd metabolisme)
- 6) Kokosolie doet ook de andere vetten sneller verbranden (28)

Kokosolie en vasten

Een Nederlandse meester in de gevechtssport en yoga leeft op rauw voedsel. Hij is bijzonder energiek, gezond en in balans. Jaarlijks doet hij een 2-weekse vastenkuur met zelfontspringend bergwater van Pineo en kokosolie. Dit zuivert zijn lichaam en geest, houdt zijn body strak en bezorgt hem meer spirituele rijkdom. Waaruit bestaat deze kuur?

1 à 2 liter bronwater per dag - bij aanvang 2 liter en nadien wat minder- en 3 eetlepels kokosolie per dag als vastenmaaltijd, die hij goed in de mond laat rollen. En verder niets. Dit is even gemakkelijk als weinig eten. En het geeft je lichaam de kans zichzelf te helen en in evenwicht te brengen. Het dierenrijk biedt prachtige voorbeelden met vasten.

Voor een betere gewichtscontrole Vervang een deel suikers in je dieet door kokosolie

Hoe meer koolhydraten (brood, pasta, aardappelen) en suikers je vervangt door extra vierge kokosolie, hoe minder schommelingen je zult hebben in je bloedsuikerspiegel!

Dit betekent een langer aanhoudend verzadigd gevoel, minder hongeraanvallen tussen de maaltijden, minder honger bij de volgende maaltijd en dus een betere gewichtscontrole.

Eenvoudig : Koolhydraten en suikers vervangen door 's morgens, 's middags en 's avonds 1 dessert- maar bij voorkeur 1 eetlepel kokosolie. Klaar is Kees.

Kokosolie: het geheime ingrediënt in je eiwitdieet

Geen suiker, weinig koolhydraten, meer eiwitten en voldoende vetten zijn nodig om een eiwitdieet te doen slagen. Vooral korte suikers verhogen snel de bloedsuikerspiegel, nadien soms gevolgd door een daling met opnieuw honger; dergelijke ups en downs moeten we dus vermijden. Eiwitten hebben geen invloed op de bloedsuikerspiegel. **Kokosolie zwakt eventuele schommelingen in de bloedsuikerspiegel af en zorgt dat je minder hongeraanvallen krijgt tussen twee maaltijden in.** Kokosolie zorgt er ook sneller voor dat je met een verzadigd gevoel van tafel komt, verhoogt je energiepeil en verbrandingssnelheid.

Kokosolie is daarom het geheime ingrediënt dat je eiwitdieet meer kansen geeft. Kokosolie toevoegen aan je maaltijden, helpt overeten en snacken tussendoor voorkomen! Voeg bij je eiwitdieet 's morgens, 's middags en 's avonds minimum één dessertlepel en bijvoorkeur 1 eetlepel kokosolie. Afvallen gaat hierdoor sneller en gemakkelijker.

Geen snelle koolhydraten, geen geraffineerde suikers in je eiwitdieet, wel kokosolie

Alle gezonde en ongeraffineerde vetten, met een voorkeur voor MCT-vetten uit kokosolie versterken een eiwitdieet. Als je morgen ervaart dat je door kokosolie minder ups en downs hebt in je bloedsuikerspiegel, minder hongeraanvallen hebt dan zal je zien dat vermageren een stuk gemakkelijker wordt. **Kokosolie maakt je eiwitdieet gemakkelijker omdat door het toevoegen van kokosvetten bij gezonde koolhydraten deze minder of nauwelijks invloed zullen uitoefenen op je bloedsuikerspiegel (honger en hongeraanvallen).** Waardoor het eiwitdieet een stuk toegankelijker en gemakkelijker wordt. **Kokosolie geeft je eiwitdieet meer kansen tot slagen.**

Bij het eten van gezonde koolhydraten ga je wat kokosolie toevoegen of je gaat ze met kokosolie bereiden: geen wit brood, witte pistolets of baguette maar pompernikkel- of ander volkorenbrood met kokosolie besmeerd, geen witte rijst maar volle rijst (bv. basmati) en een klontje kokosolie, geen cornflakes of rice crispies maar havermout, geen witte of bruine suiker maar wel (met mate) agave- of granensiroop, geen gedroogde dadels, vijgen, rozijnen, bananen wel appels, peren, pompelmoezen, geen suikerrijke chocolade wel (met mate) chocolade met 70 of beter nog 85% cacao. Geen frietjes of aardappelpuree maar (met mate) aardappel in de schil. Geen voorverwerkte voeding, maar traditionele basisvoeding. **Met kokos worden deze koolhydraten toegankelijk in elk eiwitdieet.** Ook bio-eieren kunnen, en beperkt diverse kazen (bij voorkeur rauwe kazen en cottage kaas).



Verder kies je voor een eiwitdieet alle gezond eiwitrijk voedsel: diverse peulvruchten (linzen, azuki, soja...), eiwitrijke groenten zoals waterkers, kiemen, sojascheuten, tarwekiemen, spinazie, asperges, broccoli, sla. Wees matig met pastinaak, gekookte wortels en pompoen. Gebruik kwistig kruiden. Eventueel maar niet noodzakelijk bio kip-, varkens, runds- en schapenvlees, wild en verse kleine diepzeevis. Vergeet ook enkele noten niet.

Tip: snelle suikers worden trage suikers met kokos

Wist je dat als je aan snelle suikers of snelle koolhydraten gezonde vetten gaat toevoegen deze trage suikers en trage koolhydraten worden. Omdat vet de vertering vertraagt en ervoor zorgt dat snelle suikers trager afgegeven worden. Een tip als je eens uit de bol wil gaan, zonder dat je hoeft te vervallen in hongeraanvallen!!!

Waarschuwing: Ik ben principieel tegen alle chemische of kunstmatige suikers. Zij hebben geen invloed op de bloedsuikerspiegel maar schaden ernstig de gezondheid. Een eiwitdieet vol chemische zoetmiddelen is hetzelfde als diëten en gaan roken. Zij verhinderen de opname van gezonde stoffen, zijn laxerend en doen je adem stinken. Je zult afvallen maar je bent niet gezonder. Dat kan niet de bedoeling zijn, dat is niet verstandig.

Kokosolie helpt je gewicht te verliezen. En lost heel wat gezondheidsproblemen op.

Kokosolie helpt je slank, gezond en vol levensenergie te zijn. Kokosolie is een snel afbreekbaar vet dat zorgt voor meer energie en minder vetopslag. **Daarenboven zou volgens Dr. Robert Atkins 20% van de mensen met zijn Atkins dieet niet afvallen door schimmelinfectie in de darm. Kokosolie helpt schimmelinfecties tegengaan, doet schimmelinfecties verdwijnen en versterkt je weerstand.** Kokos doet je goed... daarenboven verhelpt kokosolie veel maag- en darmproblemen, gaat ze virussen, bacteriën te lijf en stimuleert ze de schildklier. Kokosolie geeft je een zachte huid en meer libido.



'Vet bevordert de testosteronproductie en dat is het belangrijkste spieropbouwende hormoon' 'Het wasbord dieet', David Zinczenko en Ted Spiker. En zonder testosteron geen libido bij mannen zowel als bij vrouwen.

Afslanken

'Wanneer het lichaam lange tijd op een vetarm dieet wordt gezet, stopt het gewichtsverlies', Dr. en epidemioloog W. Willet. In Int. Journal of Obesity kwamen de onderzoekers van Brigham, Boston en de Harvard school tot de conclusie dat je minder afvalt bij een vetarm dieet (20% vetten) dan bij een dieet waar 35% van de calorieën komen uit vetten. Conclusie : zonder voldoende gezonde vetten geen gezond en slank lichaam.

Het kokosoliedieet: eet gezond vet en verlies vet



Het kokosoliedieet zet je terug op het spoor zoals de natuur het heeft gewenst. **Traditioneel basisvoedsel met voldoende gezonde vetten.** Zo zal je merken dat de uren voorbij gaan zonder hongeraanvallen. Dat je bloedsuikerspiegel onder controle is en dat honger verdwijnt na de maaltijd vanwege het verzadigde gevoel wat gezonde vetten je geven. Kokosolie zorgt ervoor dat er in de maag en in de dunne darm signalen aan de hersenen gegeven worden, dat je verzadigd bent. Maaltijden met gezonde vetten van kokos smaken goed en zo blijft je dieet ook leuk. Kokosolie wordt het snelst afgebroken tot energie en het minst opgeslagen als vet van alle gezonde vetten. Studies van de afgelopen 15 jaar in Italië, Japan, USA, Canada, België, Duitsland, Tsjechië en Frankrijk bevestigen dat kokosolie het energiepeil verhoogt en afvallen stimuleert.

Het Middlesex hospitaal in London testte vier diëten met 1000 calorieën: 90%vet, 90% eiwit, 90% koolhydraten en een gemengd dieet. Zij die het 90% vet-dieet volgden vielen beduidend meer af dan de andere diëten. De Lumberjacks in Finland zijn een bewijs. Zij consumeren 50% van hun calorieën uit verzadigde vetten en zijn niet dik.



Vetten bevatten 2 maal meer calorieën per gram dan eiwitten of koolhydraten (suikers), maar stillen je honger 4 tot 5 keer sneller. Dit is één van de redenen waarom mensen die gezonde vetten eten, gemakkelijker afvallen of slank blijven. Dr. H. Newbold Type A and Type B, weight loss book



Wat veroorzaakt overgewicht?

Dr. G. Frost van het Hammersvill hospitaal te London verklaarde aan de BBC op 14.3.05 dat zwaarlijvigheid moet aangepakt worden door ongezonde ingrediënten in bewerkte voeding en junkfood te vervangen door gezondere alternatieven. Kokosolie biedt zulk een gezond alternatief. **Wat veroorzaakt overgewicht?**

1. Het eten van calorierijk voedsel zonder voedingswaarde zoals droge koekjes, alle mogelijke snoeprepen, croissants en suikerrijke frisdranken veroorzaken overgewicht. Calorieën worden opgeslagen maar je lichaam blijft zoeken naar voedingswaarde zoals vitaminen, mineralen, enzymen, etc... De calorieën zijn er maar de honger blijft. **2.** Een slecht werkende schildklier waardoor we minder calorieën verbranden dan normaal. **3.** Te veel aan suikers en geraffineerde koolhydraten die je bloedsuikerspiegel snel doen stijgen, maar daarna weer snel doen dalen en zo hongeraanvallen uitlokken. Je 'jojoot' telkens tussen extase en honger. **4.** Te veel ongezonde vetten zoals geraffineerde plantaardige supermarktolie, bakolie, margarine en verhitte MOV's met transvetten en allerlei producten waarin deze ongezonde vetten gebruikt zijn. Deze bemoeilijken de vetverbranding en onderdrukken ons energiepeil. **5.** Niet goed om kunnen met stress. Stresshormonen verhogen de insuline productie en doen je meer eten en calorieën opslaan. **6.** Te weinig bewegen. Bewegen stimuleert de vetverbranding ook na de inspanning.

Kokosolie en gewicht verliezen Het geheim van kokos zit hem in de MCT's

Het geheim van kokosolie zit hem in de korte ketenlengte van haar vetten. Deze behoren voornamelijk tot de middellange vetzuurketens, MCT's genoemd.

1. MCT's worden snel afgebroken in het lichaam en bijna onmiddellijk omgezet in energie. (102) Zo bevestigde een studie uit 2000 dat **MCT's 3 keer sneller afgebroken worden dan LCT's, dit zijn vetten met lange vetzuurketens.** (American Journal of Clinical Nutrition) In ditzelfde tijdschrift verscheen in 1991 een studie die aangaf dat wanneer je LCT's vervangt door MCT's uit kokosolie de lichaamstemperatuur verhoogt en de schildklier geactiveerd wordt met een hogere verbranding van calorieën als gevolg.

2. Vetopslag krijgt nauwelijks kans omdat kokosolie beter dan gelijk welke olie je metabolisme en dus de verbrandingssnelheid doet stijgen. (104) Met andere woorden, MCT's



verbranden snel en worden beduidend minder opgeslagen als vet. Volgens Mary Enig worden MCT's niet snel gebruikt door het lichaam om ze op te slaan. **Een bijzondere eigenschap van MCT's is dat ze de vetverbranding stimuleren met meer energie.** Net daarom is de traditionele bevolking uit Polynesië met een vetrijk dieet toch slank. (105) Daarentegen worden lange vetzuurketens, zoals deze voorkomen in vis, dieren en veel plantaardige oliën, traag verteerd, traag afgebroken en gemakkelijk opgeslagen als vet. (103). Het onderzoek naar zwaarlijvigheid van de McGill Universiteit stelde dat MCT's, voor 60% in kokosolie aanwezig, ideaal kunnen zijn bij vermageren!

3. Het kokosdieet doet je genieten van gezonde vetten en tracht ongezonde vetten uit je leven te bannen. **Ongezonde vetten vertragen het metabolisme, doen mensen dik en ziek worden. Vergeet niet dat bijna alle bewerkte producten zoals koekjes en kant en klare maaltijden ongezonde vetten bevatten. Ongezonde vetten zijn namelijk smaakloos en goedkoper en worden daarom veel gebruikt.**

Kokosolie en sporters, ideaal bij Lean Body dieet en bij het Weight Gain dieet

Sporters kunnen met extra vierge kokosolie hun training ondersteunen en kokosolie als grote troef integreren in hun voedingsgewoonten. Deze vetten zijn bevorderlijk voor de eiwitopname, vetverbranding en opname van mineralen. (14,15,16)

Zowel bij het Weight Gain dieet waarbij getracht wordt om meer spiermassa op te bouwen en bij het Lean Body dieet waarbij men werkt aan een betere verhouding been/spier- ten opzichte van de vetmassa. Bodybuilders gebruiken kokosolie dan ook vaak in de fase voor hun wedstrijden, wanneer men alles op alles zet om de spieren zich zo goed mogelijk te laten aftekenen.

Kokosolie is namelijk de rijkste bron van MCT's of vetten met middellange vetzuren. Per gram bevatten zij 2 keer meer energie dan eiwitten of koolhydraten. Maar deze MCT's worden nauwelijks opgeslagen als vet maar worden snel verbrand en zijn beschikbaar als energie om meer te kunnen trainen. De MCT's van kokosolie hebben geen carnitine nodig om verbrand te worden. Hierdoor zorgen zij voor een betere been/spier versus vet verhouding en kunnen zij helpen bij het opbouwen van spiermassa.

Zij zorgen dat bij zware trainingen sporters niet terecht komen in een katabole situatie. Dit is de situatie waarbij spiereiwitten worden afgebroken om als energieleverancier te gaan dienen. Als het lichaam sport, verbruikt het in eerste instantie het bloedsuiker (glucose) en de suikervoorraad in de cellen (glycogeen). Die zijn soms na 1 of 2 uur trainen al opgebruikt. Als je op dat moment de lichaamsvetten niet goed kan aanspreken, dan is de kans groot dat je in een katabole situatie terecht komt en spiereiwitten gaat afbreken voor energie. **De MCT's in kokosolie zorgen voor extra snelle en gemakkelijk beschikbare energie onder de vorm van gemakkelijk verteerbare middellange vetzuurketens.** Met andere woorden, kokosolie zorgt voor een grotere voorraad energie zodat je langer kan trainen of sporten zonder dat de spieren afgebroken worden. **De sporter heeft nu suikers en MCT's als snelle energieleveranciers ter beschikking.** Andere vetten zijn daar niet voor geschikt



omdat die in eerste instantie worden opgeslagen en pas in nood dienen als energieleverancier. **Kokosolie verhoogt ook het uithoudingsvermogen van sporters.** Want zolang je voldoende suikers en snel afbreekbare MCT's tot je beschikking hebt, blijft sporten en presteren mogelijk. Kokosolie heeft een harmoniserende invloed op de bloedsuikerspiegel en bevordert de opname van mineralen en aminozuren (eiwitten). Ze is ideaal in eiwit- of melkweishakes, Weight Gain-Shakes, bij eiergerechten en in soep. Kokos is daarenboven superlekker en gemakkelijk te gebruiken bij alles wat je klaar maakt. **Gebruik 3 tot 6 dessertlepels per dag, best verspreid over de 3 à 6 maaltijden of wat meer geconcentreerd voor een maximale prestatie: 1 uur voor de training of wedstrijd en vlak erna om de afbraak van eiwitten te voorkomen.** Kokosolie is vloeibaar vanaf 25°C. Bij topsport worden door de fysieke stress op het lichaam veel vrije radicalen gevormd, alsook door de massa zuurstof die wordt verbruikt. Topsport zonder extra bescherming tegen vrije radicalen doet verouderen. Gematigd sporten houdt je jong. **Kokosolie kan je helpen omdat deze vetten niet aan oxidatie onderhevig zijn en omdat zij door hun antimicrobiële werking onze weerstand helpen verhogen.** Het toevoegen van **rode palmolie** met zijn rijke bron aan carotenen en vitamine E kan daarenboven zorgen voor **een booster van antioxidanten.**

Transvetten verhinderen spiervorming

Transvetten verhinderen de opbouw van spierweefsel en kunnen eiwit tekorten doen ontstaan. (182) Dit komt omdat spieren prostaglandines (soort hormonen) nodig hebben om gevormd te worden en deze prostaglandines worden gevormd uit essentiële vetzuren. Aan gezien transvetzuren de omzetting bemoeilijken of verhinderen is de link direct gelegd. **Extra viergin kokosolie bevat geen transvetten.** Nog een reden te meer om te koken met kokosolie. Essentiële vetzuren zijn alfa-linoleenzuur en linolzuur (omega 3 en 6).



Het extra vierge kokosoliedieet

Eet drie maaltijden per dag en sla je ontbijt niet over. Eet gezond, volwaardig voedsel en beperk je calorieën. Voeg kokosolie toe aan elke maaltijd. Hierdoor eet je goed, ben je vitaal, heb je weinig honger tussendoor en ga je met een voldaan gevoel van tafel.

Eet bij voorkeur ongeraffineerde voeding, eet veel groenten en voldoende fruit, eet geregeld volkoren en gekiemde granen, gebruik geen geraffineerd zout maar weinig ongeraffineerd zee- of bergkristalzout, gebruik veel kruiden en specerijen. Vergeet bonen, noten en gefermenteerde zaken niet. Kook uitsluitend in roestvrij staal of email. Anti-aanbakpannen zijn uit den boze. Als je voor zuivel kiest, neem dan rauwe kazen, rauwe melk en yoghurts met levende melkzuurbacteriën. Bij voorkeur halfvolle of volle melkproducten. Gebruik geen light producten ze zijn minder gezond en helpen je niet vermageren. Eet voldoende rauw en eet zeker niet alles gekookt of gestoomd. Eet enkel vis, vlees en gevogelte van een goede biologische of wilde kwaliteit. Voeg aan elke maaltijd een dessert en beter nog een eetlepel extra vierge kokosolie bij. 3 eetlepels kokosolie werken therapeutisch voor de schildklier en vetverbranding. Vergeet je essentiële plantaardige omega 3/6 niet.

Hoe hoger de gezondheidswaarde van hetgeen je eet, hoe minder je nodig hebt om je drang naar essentiële voedingsstoffen te voldoen. Geraffineerd voedsel doet je cellen een beetje sterven, verminderen je levenskracht en geven je weinig terug.

Bart Maes, de bio-veggie man

Sla je ontbijt niet over

Onderzoekers publiceerden in Obesity research van 2002 dat het ontbijt de belangrijkste maaltijd was bij succesvol afvallen. Een andere studie die verscheen in Journal of Pediatric Psychology (kinderpsychiatrie) van 2002, bevestigde dat kinderen met een overgewicht vaker 's morgens niet eten dan slanke kinderen. En in 1992 verscheen reeds een studie dat mensen die proberen af te slanken en die 's morgens ontbijten, meer gewicht verliezen en minder naar tussendoortjes grijpen dan zij die het ontbijt overslaan.

Waarbij kan je kokosolie gebruiken?



Om te koken, wokken, braden en frituren. Op je brood als boter. Als basis voor mayonaise, curry-pinda-saus of salade-dressing. Bij je aardappel- of wortelpuree, in rijst gerechten of rijstpudding. 1 lepel in warme chocolademelk. 1 lepel in een smoothie, soep, kefir of kombucha. Overal waar je anders boter of andere oliën zou gebruiken. Rijstwafels rijkelijk belegd met kokosolie (boter) en een laagje confituur of chocoladevlokken. Overheerlijk.

Kokosbrood/cake met banaan

- 1/2 kop kokosolie
- 1 kop ahornsiroop of een zoetmiddel naar keuze
- 2 koppen volkorenmeel
- 1/2 theelepel ongeraffineerd zout (optioneel)
- 1 theelepel bakpoeder
- 3 tot 4 bananen (geplet)
- 1/2 kop geraspte kokos



Verwarm de oven voor 180°C. Vet je bakblik in en verstuij een beetje meel erop zodat de cake makkelijk loskomt. Voeg eerst de olie en de ahornsiroop bij elkaar en mix deze ingrediënten goed. Neem een aparte kom voor de droge ingrediënten en meng deze. Doe de geplette bananen bij de kokosolie en het zoetmiddel. Meng dan alles samen en giet het mengsel in de bakvorm. Baktijd: ca 45 minuten tot 1 uur. De cake is klaar als je met een tandenstoker erin prikt en er geen deeg aan blijft kleven.

Pinda/kokospasta

Maal pinda's of andere noten. Voeg er kokosolie bij, meng het geheel en je hebt een heerlijk en snel klaar broodbeleg.



Extra vierge kokosolie is vloeibaar vanaf 25°C en perfect smeerbaar als boter tussen 10°C en 25°C.

Linzensoep met kokos en citroengras

2 soeplepels venkelzaadjes, 2 soeplepels korianderzaadjes, 4 soeplepels kokosolie
2 rode uien fijngehakt, 2 wortels fijn geraspt, 2 citroenblaadjes, 2 cm galangawortel
2 stengels citroengras in stukken gesneden
4 knoflookteentjes fijngehakt, 2 gedroogde pepertjes fijngestampt
4 cm verse gember geraspt, 40 cl kokosmelk, 10 cl rode linzen, 2 soeplepels soja-saus
sap van 1 limoen, 150 cl water, 1 bosje verse koriander of bladpeterselie
zeezout verrijkt met zeewier

Doe de venkel- en korianderzaadjes in een pan en grill ze tot hun aroma vrij komt. Laat ze afkoelen en maal ze fijn in een vijzel. Fruit in een pot de uien, wortels, look, citroenblaadjes, gember, galangawortel, citroengras en pepertjes in kokosolie gedurende een 5-tal minuten. Voeg de kokosmelk, kruiden en het water eraan toe. Breng alles aan de kook en voeg de linzen eraan toe. Laat de soep koken tot de linzen gaar zijn. Breng op smaak met sojasaus, limoensap, zeezout verrijkt met zeewier en verse koriander.



Mueslirepen (voor ca. 12 repen)

150 g volkorenmeel (boekweitmeel, tarwemeel, ...)
50 g havervlokken
125 g rozijnen
75 g gedroogde abrikozen, in reepjes gesneden
3 schijfjes gedroogde ananas, in kleine stukjes
1 banaan, in kleine stukjes gesneden
50 g geraspte kokos
1 eetlepel kokosolie
175 ml vers geperst appelsap
1 theelepel melasse
een snuifje kaneel

Verwarm de oven op 160°C. Meng alle ingrediënten in een grote kom door elkaar met een houten lepel. Doe het mengsel in een bakblik dat bekleed is met bakpapier en strijk de bovenkant glad. Strooi er een beetje geraspte kokos over. Laat het mengsel ca. 30 à 40 minuten bakken totdat het goudbruin is. Snijd het in de vorm van rechthoeken en laat het afkoelen.

Mueslirepen met noten

Vervang in het vorige recept het gedroogd fruit door een mengeling van gehakte noten en zaden. Bestrooi de repen met sesamzaadjes.

Kruidendip

4 theelepels kokosolie, 2 theelepels fijn gehakte ui,
1 theelepel fijn gehakte look, 1/2 theelepel basilicum,
1/2 theelepel oregano, 1/2 theelepel paprika, 1/2 theelepel ongeraffineerd zeezout of bergkristalzout (optioneel), een snuifje cayennepeper

Doe alle ingrediënten in een klein pannetje en verwarm zachtjes het geheel. De bedoeling is niet het mengsel aan de kook te brengen, maar gewoon het geheel opwarmen zodat de smaken zich vermengen. Heerlijk als dip, op je brood of bij de pasta.



Mayonaise

1 eigeel
snuifje ongeraffineerd zeezout of bergkristalzout (optioneel)
1/2 theelepel mosterd
1 theelepel citroensap
300 ml kokosolie



Klop eerst het eigeel goed los. Voeg er dan de mosterd, zout en kruiden aan toe met het citroensap. Voeg al roerend zeer matig de kokosolie erbij. Indien de mayonaise te dik is, kun je er wat extra vierge olijfolie bij doen.



Witloof met een zachte smaak

4 stronken witloof, snuifje ongeraffineerd zeezout of bergkristalzout (optioneel)
3 soeplepels kokosolie, 1 tot 2 appels

Smelt de kokosolie in een grote pan, snijd het witloof in 2 of 4, bak het goudbruin, voeg ondertussen schijfjes appel toe, laat deze mee carameliseren. Zet een deksel op de pan zodat het witloof verder kan garen.



TIP: Kokosolie is heerlijk om zowel te gebruiken bij groenten, omelet, gebak, béchamelsauzen, enz.

Wist je dat?

De kokosnoot genaamd is naar het Portugese en Spaanse woord coco dat 'grimas' betekent omdat de drie ogen van een kokosnoot net een grimmig gezicht lijken. • De Filippijnen, Indonesië en India de grootste producenten van kokosnoten zijn. • Kokosolie en andere plantaardige oliën een alternatief voor diesel kunnen worden. • Kokosmelk een afwisseling vormt voor melkproducten: is lactose- en suikervrij.





Waarom kokosolie zo gezond is

1. Ze is door haar gehalte aan MCT's (vetten met middellange vetzuurketens) een gemakkelijk verteerbare bron van vetten, die bovendien als directe energieleveranciers kunnen optreden. 2. Ze verbetert de vertering en de opname van vetoplosbare vitaminen, plantaardige stoffen en aminozuren. 3. Ze vermindert de druk op de pancreas en andere vetverterende enzymsystemen in het lichaam. 4. Ze leidt in vergelijking tot LTC's (vetten met lange vetzuurketens) minder tot vetopslag. 5. Ze leidt bij verhitten niet tot de vorming van storende stoffen en vrije radicalen (ze oxideert nauwelijks) en is hierdoor geschikt voor frituren, bakken en braden. 6. Ze verbetert de opname van calcium en magnesium en ondersteunt de aanmaak van sterke botten en tanden. 7. Ze verbetert de werking van insuline en helpt de bloedsuikerspiegel regelen. 8. Ze ondersteunt de werking van de schildklier en verhoogt zo de verbranding, stofwisseling en lichaamstemperatuur. 9. Ze vermindert de kans op hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, beroerte en embolie. 10. Ze helpt rimpels en huidveroudering door zon en leeftijd voorkomen. 11. Ze verhoogt de weerstand tegen virussen zoals het griepvirus, hepatitis C, mazelen, herpes, etc... Ze verhoogt de weerstand tegen bacteriën die kunnen leiden tot longontsteking, oorontsteking, keelontsteking, tandbederf, voedselvergiftiging, meningitis, gonorrhea, etc.... 12. Ze verhoogt de weerstand tegen schimmels en gisten die kunnen leiden tot candida, ringworm, voetschimmel, spruw, en andere infecties. 13. Ze verhoogt de afweer tegen wormen, luizen en andere, en ze doodt parasieten. 14. Ze vermindert de kans op chronische ontstekingen. 15. Ze bevordert de genezing van wonden en huid. 16. Ze verbetert de symptomen van psoriasis, eczema en andere dermatologische aandoeningen. 17. Ze helpt om je jonger en gelukkiger te voelen. 18. Ze helpt tandbederf voorkomen. 19. Ze heeft geen schadelijke neveneffecten en is 100% non-toxisch, bevat geen cholesterol en extra vierge kokosolie bevat geen transvetten.

Wat doet extra vierge kokosolie niet?

- het laat cholesterol niet stijgen
- het bevordert geen bloedklonters
- het draagt niet bij tot hart- en vaatziekten
- je wordt er niet dik van



Rode palmolie is ROOD
wegens de natuurlijke CAROTENEN
en ze bulkt van de tocotrienolen (vitamine E)

Oxidatie doet leven,
maar ook verouderen
Vrij radicalen kunnen nuttig zijn,
maar ook heel agressief



Wanneer oxidatieprocessen in ons lichaam beheerst worden door de nodige enzymen, dan geven ze ons energie en zijn ze nodig voor de werking van de lichaamscellen. **Maar als er ongecontroleerde oxidatieprocessen uitgelokt worden door vrije radicalen, ontstaan er cellen met slechte eigenschappen.**

Zo kunnen bijvoorbeeld in ons metabolisme zuurstofmoleculen gevaarlijke vrije radicalen opleveren, die trachten aan meervoudig onverzadigde vetzuren (MOV's) ter hoogte van hun dubbele bindingen elektronen te 'vangen'. Hierbij ontstaan dan uiterst schadelijke bindingen: de beschadigde MOV's worden namelijk op hun beurt vrije radicalen die lichaamsstructuren aantasten. **In ons lichaam is een overmaat aan MOV's (meervoudig onverzadigde vetzuren) dan ook niet aanbevolen.** Enerzijds omdat MOV's lange vetzuurketens zijn (in LCT verwerkt), die gemakkelijk opgeslagen worden in het lichaamssweefsel als vet. Anderzijds omdat ze door hun dubbele bindingen een te gemakkelijke prooi vormen voor vrije radicalen in ons lichaam, en daarbij beschadigd worden. **Bij een temperatuur van 37°C wordt in het lichaam veel zuurstof verbruikt waardoor vrije radicalen superactief worden, waardoor MOV's worden beschadigd en dus snel ranzig worden in ons lichaam. Op die manier veroorzaken ze zelf oxidatieve stress en kunnen ze aan de basis liggen van ontstekingsreacties.** Door deze oxidatieprocessen brengen zij ook schade toe aan enzymen en cellen en belemmeren zij onze vitaliteit. **Oxidatie van MOV's in de huid veroorzaakt rimpels, oxidatie van MOV's in de hersenen draagt bij tot dementie, ziekte van Alzheimer en Parkinson, oxidatie van MOV's draagt bij tot hart- en vaatziekten en de oxidatie ervan in de celmembranen kan bijdragen tot kanker en moeheid. Nooit een overdaad aan MOV's, is de moraal van het verhaal. En nooit MOV's gebruiken zonder voldoende beschermstoffen zoals vitamine E en carotenoïden. En nooit MOV's verhitten.**

Meervoudig onverzadigde vetten (MOV's) De natuur langs twee kanten bekeken

In de natuur zijn MOV's zeer goed beschermd tegen licht, lucht en zuurstof. Eens geperst, zijn ze evenwel gevoelig voor oxidatieprocessen en worden zij snel het slachtoffer van vrije radicalen. **Onbeschermd MOV's die worden opgenomen in het lichaam, oxideren gemakkelijker en veroorzaken schade aan de cellen met alle gevolgen van dien. De huid verouderd sneller, cholesterol oxideert, de bloedvatwanden vertonen een beslag, de cellen in de hersenen worden ranzig, het zicht gaat achteruit, het DNA wordt aangetast...** Alle welvaartziekten zoals, artritis, Alzheimer, Parkinson, diabetes, hart- en vaatziekten en kanker zijn mede het gevolg van onvoldoende (door antioxidanten) beschermde MOV's.

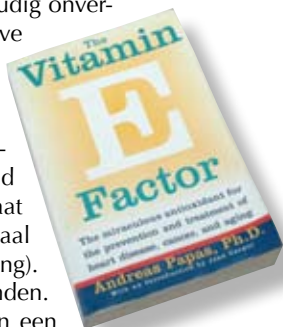


in het lichaam, die door vrije radicalen worden aangetast. Studies in India hebben aangetoond dat wanneer de inname van geraffineerde MOV's (omega-6) hoog is en de inname van antioxidanten laag is, er meer kans is op hart- en vaatziekten en diabetes. (6)

Rode palmolie levert veel vitamine E en carotenen

Hoe meer vrije radicalen in ons lichaam vrij spel krijgen, hoe meer antioxidanten we nodig hebben om deze agressieve oxiderende stoffen te neutraliseren. **De veroudering en ziekten tegengaan is vaak een kwestie van voldoende antioxidanten opnemen.** Anti-oxidanten die vetten als MOV's helpen beschermen zijn bijvoorbeeld vitamine E en carotenen. **Linus Pauling, tweevoudig Nobelprijswinnaar schreef** in zijn bestseller 'hoe langer te leven en je beter voelen' dat: 'een dieet rijk aan MOV's (meervoudig onverzadigde vetzuren) ons lichaam berooft van vitamine E met negatieve gevolgen voor hersenen, spieren, hart- en bloedvaten. **Een dieet rijk aan MOV's (omega-3 en -6) dient voldoende vitamine E te bevatten.'**

We hebben reeds gezien dat we niet vies hoeven te zijn van cholesterol. Maar cholesterol die in het lichaam onvoldoende beschermd wordt door vitamine E, carotenoiden en ander beschermstoffen gaat oxideren. Geoxideerde (LDL-) cholesterol beschadigt als vrij radicaal de bloedvaten en draagt sterk bij tot atherosclerose (aderverkalking). Er ontstaan schuimcellen die zich vastkleven aan de slagaderwanden. Omega-3- en omega-6-rijke oliën zijn de eerste slachtoffers van een gebrek aan vitamine E en carotenen in ons lichaam. **Bij konijnen ontdekten wetenschappers dat deze schuimcellen niet verminderen door de cholesterol te verlagen maar door de oxidatie van cholesterol tegen te gaan.** (50) Met andere woorden: door grotere hoeveelheden vitamine E en carotenen toe te dienen. De AHA of de American Heart Association stelt dat **mensen met hartproblemen allemaal een probleem hebben met ontstekingsreacties.** Onverzadigde vetzuren (MOV's) zonder voldoende beschermstoffen zoals vitamine E en carotenoiden kunnen hiertoe bijdragen. Verzadigde vetten oxideren veel minder snel en veroorzaken daarom weinig ontstekingsreacties. **Geoxideerde cholesterol komt ook voor in eierpoeder en melkpoeder.**



Laten we duidelijk zijn over omega-3 en -6: We kunnen niet zonder, maar te veel is te veel

De tot de MOV's behorende omega-3- en -6-vetzuren zijn levensnoodzakelijke vetzuren, laat daar geen twijfel over bestaan! Ze dragen bij tot verschillende belangrijke lichaamsfuncties en zonder hen is geen leven mogelijk. **Maar overdaad schaadt.** Wie zijn lichaam voorziet van omega-3 en -6 moet zijn lichaam ook rijkelijk voorzien van vitamine E en carotenoiden om ze voldoende te beschermen tegen oxidatieprocessen door vrije radicalen in ons lichaam. **Rode palmolie bevat 10 maal meer carotenen dan wortels en bulk van de vitamine E.** Daarom beveel ik iedereen aan om 1/2 theelepel (min) tot 1 eetlepel (optimaal) plantaardige omega-3/6 olie per dag in te nemen. Omega-3/6, behorende tot de meervoudig onverzadigde vetzuren (MOV's) en moet je wel uitsluitend koud gebruiken! Je mag ze nooit verhitten. Zij die meer info wensen over de voordelen van omega 3/6 lezen

mijn boekje 'waarom omega 3/6 en waarom deze niet zonder vitamine E en carotenen kunnen'. Dr. D. Steinberg van de universiteit van California adviseert daarom maximum 10% van onze voedingscalorieën te halen uit omega-3- en -6 vetzuren. (51) Algemeen kan ik adviseren: hoe minder vet je eet, hoe groter het aandeel MOV's mag zijn. Bij vetarme diëten (15% vetcalorieën) is dit aandeel 1/3. Dus 1 deeltje omega 3/6 op 2 delen andere gezonde vetten. Bij vetrijke diëten (meer dan 40% vetcalorieën) is dit aandeel 1/5.

Rode palmolie vecht tegen vrije radicalen voor een betere gezondheid en minder stress

De meeste welvaartsziekten zoals kanker, diabetes, Alzheimer, hart- en vaatziekten, artritis alsook de veroudering van de ogen en huid vinden hun oorsprong in oxidatieve stress, veroorzaakt door de agressieve vrije radicalen. (26) Rode palmolie wapent ons tegen die vrije radicalen door een rijke portie antioxidanten aan te leveren en versterkt onze weerstand tegen stress. (171) Rode palmolie bulk van de vitamine E en de carotenen.

Extra vierge rode palmolie is supergezond Witte palmolie is uiterst ongezond...

Er is een wereld van verschil tussen extra vierge rode palmolie en witte palmolie. Palmbomen worden vaak geteeld om de carotenoiden, de vitamine E en andere gezonde stoffen zoals sterolen, coenzym-Q10 etc... die de palmvruchten bevatten, eruit te halen. Deze gaan naar de pharma-industrie die ze gebruikt voor supplementen en medicijnen. Het afvalproduct, ontiaan van deze waardevolle nutriënten, dat overblijft wordt geraffineerd, ontgeurd, gebleekt en eventueel geheel of gedeeltelijk gehard en men bekomt het goedkope witte palmvet. Uiterst nadelig voor de gezondheid. Gelukkig is er ook extra vierge rode palmolie. Een booster van antioxidanten die verkregen wordt door de ontpitte vruchten mechanisch en koud te persen. Niet meer en niet minder. Puur natuur.



Palmpitolie is niet hetzelfde als rode palmolie

Palmolie wordt gemaakt van de rode vrucht van de palmboom die in trossen bovenaan de boom groeien (vruchtolie). Palmpitolie wordt alleen gewonnen uit de pit van deze rode vruchten (pitolie). **Palmpitolie (ongeraffineerd) is een gezond bakvet maar bevat nauwelijks carotenen en vitaminen E. Verwar ze dus niet!!!!**

Extra vierge rode palmolie: goed voor hart- en bloedvaten

Rode palmolie zorgt ervoor dat de slechte LDL-cholesterol daalt en de goede HDL-cholesterol stijgt. **Een groot aantal studies rapporteren dat een dieet verrijkt met rode palmolie,**



het cholesterolniveau ten goede komt. (151) (152) (153) (154) Niet alleen de samenstelling van de vetten in palmolie heeft een gunstige invloed op de gezondheid, maar ook de tocotrienolen, die je terugvindt in de vitamine E van rode palmolie, verlagen de slechte HDL-cholesterol (155) **De Nederlander Hornstra, heeft in reeds in 1988 aangetoond dat rode palmolie een antiplaque-effect op de slagaders heeft (verminderen van het aanslibben van de slagaders) en dezelfde antitrombose-effecten (verminderen van het ontstaan van bloedklonters) heeft als ongeraffineerde zonnebloemolie (156), als visolie, lijnzaadolie en olijfolie.** Dokter Kamsiah J. heeft aangetoond dat rode palmolie geen negatieve effecten heeft op triglyceriden en cholesterol, ook al gaat men rode palmolie veelvuldig verhitten. (169) Het feit dat rode palmolie een positief effect heeft op cholesterol is te danken aan het feit dat rode palmolie carotenen, vitamine E, sterolen, co-enzym Q10, etc... levert aan het lichaam.

Ontstress jezelf met carotenen van rode palmolie

Extra vierge rode palm olie is niet alleen een rijke bron van beta-caroteen, maar van een heel boeket carotenoiden. Rode palmolie is de rijkste plantaardige natuurlijke bron van carotenen (carotenoiden). **Dit wil zeggen dat rode palmolie 10 tot 15 maal meer carotenen bevat dan worteltjes en 50 maal meer dan tomaten.** De positieve effecten van carotenen op kanker zijn in tal van studies aangetoond. (160) (161) (162). Er bestaan wel 600 carotenoiden en in rode palmolie vinden we een breed spectrum, waarvan lycopene, luteïne, zeaxanthine, cryptoxanthine, alfa- en beta-caroteen de belangrijkste zijn.

Beta- en alfa-caroteen, luteïne en zeaxanthine zijn zeer belangrijk voor de ogen, alfa-caroteen is belangrijk voor het immuunsysteem, lycopene werkt beschermend tegen prostaatkanker...

Men heeft ontdekt dat **een complex van verschillende carotenoiden een veel sterkere invloed op ons lichaam heeft dan wanneer we ons alleen tot overeenkomstige dosis beta-caroteen zouden beperken.** Zo beschermt lycopene samen met beta-caroteen beter tegen zuurstofoxidatie dan lycopene alleen. (136) Het langdurig toedienen van een supplement van één geïsoleerd synthetisch caroteen in plaats van het geheel aan carotenoiden, kan onze gezondheid soms eerder schaden dan goed doen. Vandaar dat de carotenen uit rode palmolie een goede keuze zijn, omdat deze olie een uniek spectrum van verschillende carotenen bevat. **Het geheel werkt altijd sterker dan een geïsoleerd element!**

Carotenen geven rode palmolie vele gezondheidsvoordelen

Carotenoiden of carotenen zijn een groep van 600 verschillende plantaardige nutriënten die planten, en na in-

name door de mens, ook lichaam, huid en hersenen beschermen. **Verschillende carotenen hebben een sterke antioxidatieve werking, die de schade die vrije radicalen kunnen aanrichten, voorkomen, beperken of herstellen.** Daarenboven vormen de moleculen van beta-caroteen een uitgangspunt om in het lichaam vitamine A van te maken; men noemt ten andere beta-caroteen ook 'provitamine A'. De beschermende werking van carotenen is enorm:

1. Helpen beschermen tegen kanker

De carotenen uit rode palmolie verminderen de kans op hormoonafhankelijke borstkankers. (175) Alfa-caroteen toonde een hogere potentie dan beta-caroteen om kankergroei te onderdrukken. (176)

Alfa-caroteen en lycopene, beiden aanwezig in rode palmolie verkleinen de kans op longkanker. Beta-caroteen, luteïne en beta-cryptoxanthine deden dit beduidend minder sterk. (177) Alfa-caroteen, en in mindere mate beta-caroteen, verminderen het risico op longkanker bij muizen (133)

Hoe groter de inname van alfa-caroteen, hoe minder menselijke kankercellen konden groeien in laboratoriumproeven. (178) **Het risico op borstkanker verhoogt als het gehalte in het bloed van beta-caroteen, luteïne, alfa-caroteen en beta-cryptoxanthine daalt.**

(179) Carotenen kunnen tegen borstkanker helpen beschermen. Indische vrouwen met borstkanker hebben lage gehalten van beta-caroteen, zeaxanthine en luteïne. (180) Kanker wordt mede veroorzaakt door de schade die vrije radicalen aan het DNA en RNA van lichaamscellen aanrichten. **Alfa-caroteen beschermt de celmembranen beter dan beta-caroteen tegen kankerverwekkende vrije radicalen.** (134) Dieren die voldoende beta-caroteen hebben, krijgen geen kanker zelfs als kankercellen worden geïnjecteerd. **Lycopene kan het risico op prostaatkanker met 45% doen dalen als deze geleverd wordt via de voeding (zoals tomaten en rode palmolie).** Mannen met het hoogste gehalte aan verschillende carotenen in hun bloed hebben ook 36% minder kans op hartaanvallen of om voortijdig te sterven. Onderzoekers ontdekten dat rokers met het hoogste gehalte aan gemengde carotenen in hun bloed het minste risico hadden op longkanker. (127) Dr. F. Chytil van de Vanderbilt universiteit stelt: 'De kennis die we hebben over vitamine A (beta-caroteen) opent nieuwe perspectieven in kankertherapie. Het lichaam heeft de mogelijkheid om beschadigde cellen te herstellen. Wij hebben evidentie uit laboratoriumonderzoek dat kankers zoals borst-, long- en huidtumoren kunnen afgeremd worden met een behandeling van vitamine A (beta-caroteen). (126)

2. Bescherming van de slijmvliezen van de luchtwegen

Prof. Keramat Ali van de universiteit van Dacca, Bangladesh, heeft aangetoond dat de toestand van kinderen **die leden aan luchtwegeninfecties, diarree en andere darmproblemen, verbeterde door ze elke dag crackers met rode palmolie te voeden.** Tijdens de periode dat zij deze crackers aten, hadden zij **beduiden minder last van de luchtwegen en darmen.** (167) Kinderen die tekorten hebben aan beta-caroteen (vitamine A) ontwikkelen sneller ademhalingsproblemen en diarree. (125)





Daarenboven valt op te merken dat rode palmolie heel veel **palmitinezuur** bevat en dat is net het belangrijkste vetzuur voor een goede functie van de longblaasjes. Voldoende palmitinezuur zorgt ervoor dat je gemakkelijker kan ademen bij zwaardere inspanningen, omdat het helpt de longblaasjes zich te ontplooiën en dus zo helpt te voorkomen dat de longblaasjes dichtklappen. Palmitinezuur zorgt ook voor minder oppervlaktespanning op de longblaasjes.



3. Bescherming tegen hart- en vaatziekten

Antioxidanten helpen ook hart- en vaatziekten voorkomen. **Dit gebeurt in drie stappen. Ten eerste** zorgen carotenen en vitamine E ervoor dat de 'goede' HDL-cholesterol in het lichaam stijgt. **Ten tweede** zorgen ze ervoor dat de 'slechte' LDL-cholesterol daalt. **En tenslotte** zorgen ze ervoor dat **er geen oxidatie van LDL-cholesterol optreedt (door oxidatie wordt slechte cholesterol hard)**, wat een essentiële stap is in het dichtslippen van de slagaders. In een studie, waarbij men 1899 mannen met een vetrijk dieet onderzocht, kwam men tot de conclusie dat diegenen die de meeste carotenen in hun bloed hadden, 36% minder kans op hart- en vaatziekten hadden. (138) Dokter David Kritchevsky van het Wistar instituut van Philadelphia (VS), heeft aangetoond dat bij gebruik van rode palmolie men het minst kans heeft op aderverkalking in vergelijking met geraffineerde, gebleekte en ontgeurde palmolie. De bescherming tegen de aderverkalking komt door de grote hoeveelheden antioxidanten die rode palmolie bevat, met name de carotenen en de tocotrienolen. (168) Het risico op aderverkalking neemt af bij hoge innames van alfa-carotenen. (137) De medische school van Harvard voerde een 10-jarige studie uit 22.000 artsen en constateerde dat zij die supplementen met beta-caroteen innamen 50% minder risico hadden op hartaanvallen en hersenberoertes. (127)

4. Beschermen van de ogen en huid

Niet alleen hebben we carotenen nodig in de strijd tegen de maculadegeneratie (de ouderdomsgebonden achteruitgang van het gezichtsvermogen), ook beschermen zij onze huid tegen ultraviolette straling, volgens Dr. Traber van de universiteit van Berkeley, Californië. (146)(148)(150) **Vooral de tocotrienolen hebben een tumorremmende werking in het lichaam en kan men positief gebruiken in de strijd tegen (huid)kanker.** (147) (149) Het rood verbranden van de huid door zonnestralen wordt verminderd door het consumeren van gemengde carotenoïden. Carotenoïden beschermen de huid tegen de vrije radicalen die zonnestralen doen ontstaan in de huid (122); zo voorkomen carotenoïden in rode palmolie peroxidatie van de vetzuren in de huid. (134)



Opgepast: caroteensupplementen zijn en doen niet hetzelfde als natuurlijke carotenen van rode palmolie

Ten eerste: Natuurlijke carotenen hebben een andere structuur dan de chemische carotenen. Vaak zijn chemische carotenen, die men gebruikt in supplementen, voor 100% 'transisomeren' van beta-caroteen. Deze kunnen onze gezondheid schaden. Een studie met rokers heeft dit duidelijk aangetoond. Het nemen van dergelijke synthetische carotenen verhoogde het risico op longkanker bij rokers. **Ten tweede:** Studies hebben voldoende aangetoond dat een complex van verschillende carotenen zoals in rode palmolie beter werkt dan indien we ons beperken tot slechts 1 soort carotenoïde.

Carotenen in rode palmolie worden goed opgenomen



Uit een onderzoek in Burkina Fasso bij moeders en kinderen bleek, dat na een jaar koken met rode palmolie, men 40% minder kans had op een tekort aan vitamine A. (1)

Een andere studie van het National Nutrition Institute van Hyderabad in India, heeft aangetoond dat bij schoolgaande jeugd, die elke dag 5 ml rode palmolie per dag innam, de serumwaarden van beta-caroteen merklijk verbeterden. (145) **Dr. Canefield van de universiteit van Arizona in Amerika, heeft ontdekt dat moeders die borstvoeding gaven, hun baby's meer vitamine A en carotenen bezorgden door hun voedsel klaar te maken met rode palmolie dan de controlegroep die beta-caroteen in capsules innamen.**

Vele onderzoekers hebben aangetoond dat chemische beta-caroteen via supplementen niet dezelfde werking heeft als beta-caroteen zoals die voorkomt in de natuur. In planten wordt beta-caroteen steeds vergezeld van een verscheidenheid van carotenen zoals luteïne, alfa-caroteen, lycopene, zeaxanthine, cryptoxanthine, etc... Samen werken ze perfect, afzonderlijk minder en soms niet. (126)



Hoe blijf je jong? Tocotrienolen (vit. E) in rode palmolie

In 1922 heeft men voor het eerst vitamine E ontdekt. Sindsdien beschrijft men vitamine E als een ziektebestrijder, de vruchtbaarheidsvitamine en de vitamine die er als antioxidant voor kan zorgen dat we langer leven.

Vitamine E worden de lijfwachten van de celwanden genoemd. Geweten is dat vitamine E voorkomt dat de vetten in ons lichaam oxideren, m.a.w. 'ranzig' worden of verouderen. **Zo is dementie niet zelden het gevolg van oxidatie van vetten en dus ranzig worden van hersencellen en zijn pigmentvlekken op de huid het gevolg van oxidatie door de zon; beiden door tekorten aan carotenen en vitamine E.**

Vitamine E is de algemene naam voor de twee families die tot vitamine E behoren: tocotrienolen en tocoferolen. Elke familie bevat 4 vormen nl. de alfa-, beta-, gamma- en deltavorm. **Misschien neemt u wel een supplement van vitamine E? Maar wat mist men meestal in een supplement van vitamine E? Tocotrienolen.** De meeste supplementen bevatten uitsluitend alfa-tocoferol. In twee afzonderlijke studies, rapporteren onderzoekers dat het niet verstandig is om hoge dosissen alfa-tocoferolen op te nemen zonder de tocotrienolen. (172) In de natuur komt alfa-tocoferol nooit afzonderlijk voor. Het is steeds



een mix van tocoferolen en tocotrienolen. Als we erop vertrouwen dat de natuur ons altijd verschaft wat we nodig hebben en dit in een ideale verhouding, **dan zou het ideale vitamine E-supplement een mix moeten zijn van tocoferolen en tocotrienolen.** (172) In 1971 heeft Slover aangetoond dat rode palmolie de rijkste bron is van tocotrienolen. (157) Momenteel kan men geen andere, even rijke natuurlijke bron aan tocotrienolen en vitamine E, aanbevelen dan rode palmolie! (30) **De vitamine E die je terugvindt in palmolie, bestaat voor 30% uit tocoferolen en voor 70% uit tocotrienolen.** Tocotrienolen vormen een belangrijke familie van de vitamine E.

Wat zegt de medische wetenschap over tocotrienolen (vitamine E)?

- ze helpen vetophopingen in slagaders verwijderen
 - ze verlagen de LDL- of 'slechte' cholesterol
 - ze versterken ons immuunsysteem (voornamelijk de T-cellen) met 65%
 - het zijn zeer sterke antioxidanten (40 tot 60 keer sterker dan de tocoferolen)
 - ze kunnen de groei van kankercellen afremmen (vooral bij borstkanker)
 - ze beschermen de huid tegen UV-stralen
 - ze vertragen het ouderdomsproces
- Chloor in leidingwater en oestrogenetherapie bemoeilijken de opname van vitamine E.



Natuurlijke vitamine E in rode palmolie is 3 keer beter dan een synthetisch vitamine E-supplement

1. Algemeen mogen we stellen dat synthetische vitamine E (zijnde één bepaalde soort vit. E namelijk DL-alfa-tocoferol) wordt aangemaakt door petro-chemische processen. **Deze vorm van synthetische vitamine E is voor de helft minder werkzaam dan natuurlijke vitamine E, blijft minder lang in het lichaam en vervult lang niet alle functies als het complex van natuurlijke vitamine E.** Zo wordt bijvoorbeeld natuurlijke vitamine E 3 keer meer doorgegeven van de moeder naar de foetus dan synthetische vitamine E. (143)

2. Daarenboven mag men stellen **dat de hele groep van vitamine E (8 soorten) beter werkt dan een vergelijkbare dosis van één van de afzonderlijke leden van de vitamine E familie. Dit komt omdat de verschillende leden andere functies vervullen.** Zo beschermen gamma-tocoferolen hersenen beter tegen stikstofoxide dan alfa-tocoferolen (143) En zo kon een mix van tocoferolen en tocotrienolen borstkanker voorkomen hetgeen alfa-tocoferol in zijn eentje niet kon (143).

3. Ten derde mogen we stellen **dat zogezegd 'natuurlijke' vitamine E in capsules meestal niet hetzelfde is als deze die we terugvinden in planten zoals rode palmolie. De meeste zogenaamde natuurlijke d-alfa-tocoferolen zijn andere plantaardige tocoferolen die door een chemisch proces van methylering tot alfa-tocoferolen werden omgevormd.**

Prof. R. Acuff van de staatsuniversiteit van Oost-Tennessee zegt: 'onze studie toont zonder enige twijfel aan dat natuurlijke vitamine E minstens dubbel zo goed is als synthetische.' Een studie uit 1998 van prof. Traber (Linus Pauling inst.) toonde aan dat natuurlijke vitamine E dubbel zo goed opgenomen wordt in het bloed als synthetische. Synthetische vitamine E wordt ook sneller en meer uitgescheiden. Blijkbaar kan het lichaam een onderscheid maken tussen beiden, aldus prof. Traber.

Vitamine E en hart en bloedvaten

Oxidatie van vetten speelt een belangrijke rol in de ontwikkeling van atherosclerose (aderverkalking), het proces dat ondermeer verantwoordelijk is voor hartaanvallen. Vitamine E is een zeer belangrijke vitamine om oxidatie van vetten te voorkomen. Dr. J. Breslow, voorzitter van de Amerikaanse Heart Association zei in 1996: 'Vitamine E voorkomt hart- en vaatziekten'. (143) Volgens Dr. André Theriault, prof. van de universiteit van Hawaï, kunnen de tocotrienolen van rode palmolie cholesterolverlagend werken. Belangrijk is ook **dat vitamine E helpt voorkomen dat bloedplaatjes samenklonteren, een ander belangrijk mechanisme bij het ontstaan van atherosclerose.** (143) Palmtocotrienolen kunnen het cholesterolgehalte met 15 tot 33% in zes tot acht weken verlagen. En het goede nieuws is dat de 'goede' HDL-cholesterol niet daalde. (172)

De wereldgezondheidsorganisatie concludeerde na een studie dat het gehalte vitamine E in het bloed de beste indicator is om het risico op hart aanvallen te bepalen. (128) Vitamine E vermindert het samenkleven van de bloedplaatjes, vermindert de bloeddruk en helpt bloedklonters voorkomen. (129) Vele studies hebben aangetoond dat de inname van vitamine E via de voeding het risico op hart- en vaatziekten met 50% kan verlagen. (130)



Vitamine E en kanker

Prof. K.K. Caoll (1997) en Guthrie (1997-1998) van de universiteit van Western Ontario in Canada hebben aangetoond dat tocotrienolen de woekering en deling van kankercellen remmen bij borstkanker. **Gamma-tocotrienol uit rode palmolie is 3 maal sterker dan Tamoxifen (een geneesmiddel gebruikt bij borstkanker) in het remmen van kankercellen.** Dit in tegenstelling tot tocoferolen, die geen enkel effect hadden op de groei van borstkankercellen. (158) **Tocotrienolen uit rode palmolie voorkomen beter tumoren dan tocoferolen.** (139) Tocotrienolen uit rode palmolie helpen borstkanker voorkomen, onafhankelijk van de oestrogeenstatus. (140) Tocotrienolen belemmeren niet alleen kankergroei, maar dragen ook bij tot de dood van tumorcellen (apoptosis). (142)



Vitamine E en de huid



De wereldbepaalde Vitamine E-specialist, Professor Packer van de universiteit Berkeley in Californië **heeft aangetoond dat de antioxidante werking van tocotrienolen veel hoger ligt dan die van de tocoferolen en dat deze de huid kunnen doordringen en beschermen tegen de oxidatieve stress van buitenaf, zoals de UV-stralen van de zon. Wanneer je rode palmolie op je huid aanbrengt, worden de tocotrienolen snel in de onderste huidlagen opgenomen.** (172) Huidkanker en melanomen kunnen geremd worden met delta-tocotrienolen. Rode palmolie beschermt de huid tegen UV-stralen en luchtvervuiling. Tocotrienolen verschaffen het lichaam en de huid de natuurlijke middelen om zichzelf te





beschermen. (172) **Alfa-tocotrienolen beschermen 40-60 keer beter dan alfa-tocoferolen tegen oxidatie.** (141) Vitamine E kan ook dienst doen als zonnecrème omdat het UV-B stralen absorbeert. (143) Ozon veroorzaakt de vorming van vrije radicalen in de huid. **Vitamine E kan de vorming van vrije radicalen en dus de veroudering van de huid tegengaan** (143). Natuurlijke vitamine E van rode palmolie beschermt tegen de zon. **De meeste zonnecrèmes bevatten D-alfa-tocoferolacetate of DL-alfa-tocoferollinolaat. Beiden helpen de oxidatie van vetten door de zon niet tegengaan. Rode palmolie wel.** (143, p 274) Het lokaal aanbrengen van gemengde tocoferolen en tocotrienolen, zoals we die vinden in rode palmolie, blijkt meer effectief te zijn dan ze op te nemen via eten om de huid te beschermen tegen stikstofoxidatie. (143, p 277) Voorkomen is beter dan genezen.

Vitamine E en de ogen

Supervoeding voor computergebruikers: versterk je ogen met supervoedsel. Eet wekelijks spinazie met rode palmolie

Franse onderzoekers hebben ontdekt dat vitamine E ouderdomsgerelateerde maculatadegeneratie (achteruitgang van het oognetvlies) kan helpen voorkomen (Alternative medicine O7.2000) Mensen met het **laagste gehalte aan vitamine E in het bloed hebben bijna 4 keer meer kans op cataract van de ogen dan zij die de meeste vitamine E hadden.** Ook het risico op maculatadenegeneratie is een stuk kleiner. Gamma-tocoferolen blijken hierbij effectiever dan alfa-tocoferol. (143)

Vitamine E en sporters

Atleten produceren een enorme hoeveelheid vrije radicalen tijdens hun sportprestaties. Tocotrienolen uit rode palmolie beschermen hen tegen de oxidatie van aminozuren (bouwstenen van eiwitten) en vetten tijdens grote lichamelijke inspanningen. (172)



Vitamine E en hersenen

D. Harman, grondlegger van de theorie omtrent de vrije radicalen, heeft aangetoond dat vitamine E de mentale capaciteiten van muizen in grote mate verbetert. (131) Vitamine E vertraagt de aftakeling bij Alzheimerpatiënten. (143) Vitamine E-tekorten tasten ook het zenuwstelsel aan. **Tekorten aan vitamine E doen ratten verstijven, doen de hersencellen bij kippen rotten en bezorgen hamsters en konijnen spastische bewegingen.** (143)

Vitamine E en vruchtbaarheid

Zowel mannelijke als vrouwelijke ratten werden onvruchtbaar in een dieet zonder vitamine E. Tekorten aan vitamine E veroorzaken miskramen. (143)

Gezond worden?

Vervang geraffineerde producten door natuurlijke gezonde voeding en je lichaam zal zichzelf genezen.

'De natuurlijke kracht in elk van ons is de grootste genezer van ziekten,' zei Hippocrates.

Het is niet de arts en ook niet het medicijn dat ons geneest, het is ons natuurlijk reguleringsmechanisme dat ons terug in evenwicht (homeostase) brengt. Ons lichaam is de held.



Wat doet Co-enzym Q10?

Co-enzym Q10 is een stof die je enzymen nodig hebben om hun werk te kunnen doen. Co-enzym Q10 bevordert de werking van hart, hersenen en de lever. Co-enzym Q10 beschermt als antioxidans cellen tegen vrije radicalen. Co-enzym Q10 helpt je cellen de energie vrijstellen die ze nodig hebben. Elke ongeraffineerde olie zoals extra vierge kokos- en rode palmolie bevat ze.

Besluit

Vetten zijn geenszins de boosdoeners, waarvoor ze vaak worden gehouden! Integendeel, **we hebben absoluut vetten nodig voor een goede gezondheid.** Maar ze moeten wel van een onberispelijke kwaliteit zijn: mechanisch koudgeperst (extra vierge) en ongeraffineerd (niet ontdaan van de begeleidende voedingsstoffen) en niet ontgeurd (niet alleen de geur maar ook essentiële stoffen gaan verloren).

Ook mogen we verzadigde vetten niet als 'slechte' vetten beschouwen: **we hebben gezonde verzadigde vetten in ons lichaam meer nodig dan gelijk welk ander vet en ze zijn zelfs veel minder oxidatiegevoelig en dus stabieler dan de onverzadigde vetten in ons lichaam.**

Concreet komt het erop neer dat we zowel goede verzadigde vetten als goede vetten met mono- en meervoudig onverzadigde vetzuren nodig hebben. In de groep van ongeraffineerde verzadigde vetten, die mogen verhit worden, verdienen vetten rijk aan middellange vetzuurketens (MCT's) zoals kokosolie, speciale aandacht om diverse gezondheidsredenen. In de groep van meervoudig onverzadigde vetzuren drukken we op het belang van de plantaardige omega-3- en omega-6- vetzuren, op voorwaarde dat ze geen raffinage, verhitting of hardingsproces ondergingen. Zeker baby's en opgroeiende kinderen hebben baat bij een voedingspatroon, rijk aan de gezonde vetten. Maar ook iedereen die op latere leeftijd degeneratieziekten wil voorkomen. **Het is belangrijk dat we met zorg onze vetten kiezen en variëren. Gezonde vetten beheersen alle lichaamsprocessen in onze hersenen, huid en lichaam. Gezonde vetten doen je goed. Geniet ervan....**



Recepten met Rode Palmolie

Rode tomatensoep met tofu en rode palmolie

2 eetl rode palmolie, 1 gehakte rode ui
6 grote tomaten, ontveld en in stukjes gedaan
of 1 blik gepelde tomaten biologisch
2 teentjes knoflook, 100 g zijdetofu
2 eetl peterselie fijngehakt of koriander
2 koppen groentebouillon
snufje cayennepeper met ongeraffineerd zeezout



Doe in een pot twee eetlepels rode palmolie en sauteer de ui en de knoflook. Doe er de blokjes tomaat bij. Stoof de tomaatjes gedurende een 3-tal minuutjes en doe er de tofu bij. Voeg er het water bij, breng op smaak met kruiden. Even laten doorkoken en mixen. Afwerken met peterselie of koriander.

Groenten in de wok met hazelnoten

2 eetl rode palmolie
1 eetl Raz-el-Hanout (kruidenmengsel)
1 grote zoete aardappel, geschild
en in blokjes gesneden
500 g spruitjes of bloemkool of venkel,....
300 ml groentebouillon
100 g hazelnoten



In een droge koekenpan hazelnoten goudbruin laten roosteren. Gebruik je spruitjes, deze eerst even stomen. In de wok de rode palmolie verhitten, de kruiden kort opbakken, groenten toevoegen en roerbakken. Kruidenbouillon toevoegen en de groenten nog even laten stoven. Een paar keer omscheppen tot ze klaar beetbaar zijn. Hazelnoten erover strooien en omscheppen. Lekker met rijst, quinoa of pasta.

Rode mayonaise met macaroni salade

mayonaise: 1 eierdooier, snufje cayennepeper, 1 theelepel mosterd, 1 theelepel wijnazijn, 125 ml lopende palmolie (zachtjes verwarmd), 1 soeplepel ketchup
salade: 250 g gekookte macaroni, 1 grote ui in ringetjes gesneden, 1 groene appel fijngesneden, 100 g wortels fijngeraspt, 50 g walnoten gehakt
1/2 komkommer in julienne gesneden, een beetje sla om mengsel in te leggen



Voor de mayonaise: doe alles in de blender, behalve de olie. Mix het geheel en giet er dan heel zachtjesaan de olie bij tot de massa dik wordt. Meng de ingrediënten van de sla onder elkaar, voeg de mayonaise erbij en serveer alles op een bedje van sla.

Wortels zijn gezond omdat ze natuurlijke carotenen bevatten

Red palm, het gezonde vet ook.

Zoals wortels, bevat red palm natuurlijke carotenen. Eigenlijk bevat red palm 10x meer carotenen dan wortels. Tomaten bevatten lycopene carotenen. red palm bevat 30x meer carotenen dan tomaten. Carotenen zijn natuurlijke antioxidanten, nodig voor gezonde ogen. Ze gaan welvaartziekten en veroudering tegen.

Red palm bevat ook veel vitamine E wat goed nieuws is voor je huid en je 'tikker'.



Red palm, het gezonde vet is zelfs de rijkste bron aan tocotrienolen. Dit zijn vitamine E die o.a. worden opgeslagen in de huid om ons te beschermen tegen de zon.

Nu weet je waarom red palm de bakolie is die gerechten lekker doet smaken... en gezonde voedingswaarde geeft aan al wat je kookt. Dus start vandaag met red palm en geef kleur aan je voeding.

Voor een authentieke Afrikaans of Latijns-Amerikaans accent in de keuken. Op brood, voor bakken, wokken en frituren.

Kies voor Red Palm die 0% transvet bevat, verpakt in glas.



Serene kracht zonder vetopslag met extra vierge kokosolie of palmpitolie



Extra vierge kokos- of palmpitolie zijn rijke bronnen aan MCT • Medium Chain Triglyceriden bevorderen en versnellen de opname van eiwitten, mineralen en vitaminen • Directe energie zonder vetopslag • Helpt catabole situatie te voorkomen tijdens trainingen en competities • Ideaal bij 'Weight Gain' en 'Lean Body' dieet • Verhoogt testosterongehalte voor meer spieren, minder vet en meer libido

Bronvermelding

Coconut Oil for Health and Beauty door Cynthia en Laura Holzappel. The healing miracles of Coconut Oil door Bruce Fife. Saturated Fat may save your life door Bruce Fife & Mary Enig RX:Coconut! Vermen M. Verallo-Rowell, MD.

(1) Ascherio, Alberto et al. 'Dietary fat and risk of coronary heart disease in men,' 'BMJ' (1996):313:84-90

(2) Nelson, S.E. et al. 'palm olein in infant formula: absorption of fat and minerals by normal infants,' 'American Journal of Clinical Nutrition' (1996):64:291-296

(3) Cohen, L.A. 1988. 'Medium chain triglycerides lack tumor-promoting effects in the n-methylnitrosourea-induced mammary tumor model,' the Pharmacological Effects of Lipids, edited by Jon J. Kabara. Vol III. The American Oil Chemists' Society.

(4) Kabara John. 'Nutritional and Health aspects of Coconut Oil' Health Oils from the Tree of Life.

(5) St-Onge, Marie-Pierre P.J.H. Jones. 'Physiological Effects of Medium-Chain Triglycerides: Potential Agents in the Prevention of Obesity,' Journal of nutrition (2002):132/329-332

(6) Thampan, P.K. Facts and Fallacies about Coconut oil, Jakarta: Asian and Pacific Coconut Community, 1998.

(7) Mendis, S., et al. 'The effects of replacing coconut oil with corn oil on human serum lipid profiles and platelet derived factors active in atherogenesis,' 'Nutrition Reports International' (October 1989):40:No.4.

(8) Prior, I.A., et al. 'cholesterol, coconuts, and diet on Polynesian atolls: a natural experiment: the Puka-puka and Tokelau Island studies,' 'American Journal of Clinical Nutrition' (1981):34:1552-1561.

(9) Bergsson, Gudmundur, et al. 'In vitro Inactivation of Chlamydia trachomatis by Fatty Acids en Monoglycerides,' 'Antimicrobial Agents and Chemotherapy' (September 1998):2290-2294

(10) Petschow, Byron W., et al. 'Susceptibility of H.pylori to Bacterial Properties of Medium-Chain Monoglycerides and Free fatty acids,' 'Antimicrobial Agents and Chemotherapy' (Februari 1996):302-306.

(11) Bergsson, Gudmundur, et al. 'In vitro killing of Candida Albicans by Fatty Acids en Monoglycerides,' 'Antimicrobial Agents and Chemotherapy' (November 2001):3209-

3212

(12) Knox, K. Kehl, en Donald R. Carrigan. 'Active HHV-6 infection in the lymph nodes of HIV-infected patients: in vitro evidence that HHV-6 can break HIV latency' Journal of acquired Immune Deficiency Syndromes and Human Retrovirology (1996) 11(4):370-8

(13) Dairit, Conrad. 'Coconut oil in Health and Disease: ITS and Monolaurin's potential as cure for HIV/Aids.' Paper presented at the XXXVII Cocotech meeting, Chennai, India, July 25, 2000.

(14) Calabrese, C., et al. 1999. A cross-over

61 (4):537

(17) Ball, M.J. 1993. Parental nutrition in the critically ill: use of a medium-chain triglyceride emulsion. Intensive Care Med. 19(2):89

(18) Budowski, P. and Craxford, M.A. 1985. Alpha-linolenic acid as a regulator of the metabolism of arachidonic acid; dietary implications of the ratio, n-6:n-3 fatty acids. Proceedings of the Nutrition Society 44:221

(19) Simon, H. 1990. The scales of evidence: eating fish cuts heart attacks, but fish oils may not. American health 9(6):91

(20) Yamori, Y., et al. 1987. Pathogenesis and dietary prevention of cerebrovascular diseases in animal models and epidemiological evidence for the applicability in man. In: Yamori Y., Lenfant C eds. Prevention of Cardiovascular Diseases: An approach to Active Long Life. Elsevier Science Publishers, 163-177

(21) Ikeda, K., et al. 1987. Effect of milk protein and fat intake on blood pressure and incidence of cerebrovascular disease in stroke-prone spontaneously hypertensive rats. J. Nut. Sci. Vitaminol. 33:31

(22) Thampan, P.K. 1994. Facts and Fallacies about Coconut Oil. Jakarta: Asian and Pacific coconut Community, pg 8 en 9

(23) Kiyasu G.Y., et al. 1952. The portal transport of absorbed fatty acids. Journal of biological Chemistry 199:415-19

(24) Ibid, pag 15

(25) Geliebter, A. 1980. Overfeeding with a diet containing medium chain triglyceride impedes accumulation of body fat. Clinical Research 28:595A

(26) Bray, G.A., et al. 1980. Weight gain of rats fed medium-chain triglycerides is less than rats fed long-chain triglycerides. Int. J. Obes. 4:27-32

(27) Geliebter, A., et al. 1983. Overfeeding with medium-chain triglycerides diet results in diminished deposition of fat. Am. J. Clin. Nutr. 37:1-4

(28) Baba, N. 1982. Enhanced thermogenesis and diminished deposition of fat in response to overfeeding with diet containing medium chain triglyceride. Am. J. of Clin. Nutr. 35:678-82

(29) Hornung, B., et al. 1994. Lauric acid inhibits the maturation of vesicular stomatitis virus. Journal of general Virology 75:353

(30) Wan, J.M. and Grimble, R.F. 1987. Effect of dietary linoleate content on the metabolic response of rats to Escherichia coli endotoxin. Clinical Science 72(3):383-5

(31) Thampan, P.K. 1994. Facts and Fallacies about Coconut Oil. Jakarta: Asian and Pacific coconut Community pag 4-5

Extra vierge kokosolie is de rijkste bron aan laurinezuur. Ons lichaam maakt hiervan monolaurinezuur. Monolaurinezuur doodt bacteriën en virussen met een vetbescherm laag:

Bacteriën met een beschermende vetlaag

Chlamydia trachomatis, tandplaque-organismen, Gram-positieve organismen, Groep A streptococci, Groep B streptococci, Groep F streptococci, Groep G streptococci, Helicobacter pylori, Hemophilus influenzae, Listeria monocytogenes, Neisseria monocytogenes, Staphylococcus aureus, Staphylococcus epidermidis, Streptococcus agalactiae, Streptococcus mutans

Virussen met een beschermende vetlaag

Cytomegalvirus, Epstein-Barr, Hepatitis C, Herpes simplex, Herpes viridae, HIV, Menselijk herpes virus-6A, Menselijk lymfotroop virus-1, Influenza, Leukemie, Pneumovirus, Rubella, Sarcoma virus, Syncytiaal virus, Vesicular stomatitis virus, Visna virus

Enkele voorbeelden van wat een overdaad aan bepaalde organismen kunnen veroorzaken. Extra vierge kokosolie helpt er komaf mee maken.

Streptococcus: keelontsteking, longontsteking, sinusitis, oorontsteking, tandontstekingen, acute reuma

Staphylococcus: etterende infecties, voedselvergiftiging, infecties aan de urinewegen, toxische shock syndroom

Neisseria: hersenvliesontsteking, gonorrhoe, ontstekingen in het bekken

Chlamydia: genitale infecties, bindvliesontsteking, papegaaien-ziekte, wortelvliesontsteking, ontstekingen aan de lymfeklieren

Helicobacter pylori: maagzweren

Gram-positieve organismen: tetanos, miltvuur, maag- en darmontstekingen, buikgriep, botulisme

Bron: The Healing Miracles of Coconut Oil by Bruce Fife, Foreword by Jon J. Kabara

study of the effect of a single oral feeding of medium chain triglyceride olie vs. Canola oil on post-ingestion plasma triglyceride levels in healthy men. Altern. Med. Rev. 4(1):23

(15) Jiang, Z.M., et al. 1993. A comparison of Medium-chain and long-chain triglycerides in surgical patients. Ann. Surg. 217(2):175

(16) Tantibhedhyangkul, P. and Hashim, S.A., 1978. Medium-chain triglyceride feeding in premature infants: effects on calcium and magnesium absorption. Pediatrics

containing medium chain triglyceride. Am. J. of Clin. Nutr. 35:678-82

(29) Hornung, B., et al. 1994. Lauric acid inhibits the maturation of vesicular stomatitis virus. Journal of general Virology 75:353

(30) Wan, J.M. and Grimble, R.F. 1987. Effect of dietary linoleate content on the metabolic response of rats to Escherichia coli endotoxin. Clinical Science 72(3):383-5

(31) Thampan, P.K. 1994. Facts and Fallacies about Coconut Oil. Jakarta: Asian and Pacific coconut Community pag 4-5

(32) Sadicot, S.M. Beneficial effects of Coconut Oil (Ind.Coco.J, 1993: XXIV(7):21
(33) Mary Enig, Health and nutritional benefits from Coconut Oil: an important functional food for the 21st century. Presented at the AVOC Lauric Oils symposium, Ho Chi Min city, Vietnam, 25 april 1996.
(34) Cherie Calblom M.S. 'The Juice Lady', John Calblom, M.A., Michael Mahaffey, P.C. 'The complete cancer cleanse, pag. 101
(35) Sundriya Grubb, lezing: de rol van vetzuren tijdens de zwangerschap - en borstvoedingsperiode 13-14 nov. 2004, Internationaal therapeutenbeurs, Apeldoorn.
(36) Coconut Oil for Health and Beauty, Cynthia and Laura Holzapfel, p.27
(37) Coconut Oil for Health and Beauty, Cynthia and Laura Holzapfel, p.33
(38) Coconut Oil for Health and Beauty, Cynthia and Laura Holzapfel, p.52
(39) Coconut Oil for Health and Beauty, Cynthia and Laura Holzapfel, p.67
(41) Prior, Davidson, Salmond, Czochanska, 'Cholesterol, coconuts and diet on Polynesian atolls: a natural experiment: the Pukapuka and Tokelau island studies'. American journal of clinical Nutrition, 1981 aug; 34(1):1552-61
(42) Felton CV, Crook d., Davies MJ, Oliver MF 'Dietary polyunsaturated fatty acids and composition of human aortic plaques' Lancet, okt. 1994, 29,344(8931):1195-6.
(43). 'virgin coconutoil', Brian en Marianita Jader Shilhavy, p 115
(40) Sircar, U Kansra Department of Medicine, Saldarj Hospital, New Delhi. 'Choice of cooking oils-myths and realities'. Journal Indian Medical association 1998, okt;96(10):304-7
(44) P.K.Thampan, 'Facts and fallacies about coconut oil', Asian and Pacific Coconut Community, Jakarta, 1994
(45) H.Kaunitz, 'Medium chain triglycerides in aging and arteriosclerosis' Journal of Environmental Pathology, toxicology and Oncology. 1986 mer-april;63(-):115-21.
(46) Rose G, The Lancet 1983,1:1062-1065
(47) Castellini H, Archives of internal Medicine, jul 1992,152:7:1371-1372.
(48) Smith R. Pinckney E, diet, blood Cholesterol and Coronary Heart Disease: A critical review of the literature, vol 2, 1991.
(48) Malhotra S, epidemiology of ischaemic heart disease in India with special reference to causation. British Heart Journal 1929,895-905, 1969.
(49) Gordon T; diets and its relation to coronary heart disease and death in three population. Circulation 63,500-515, 1981.
(50) Carew T, Szcwenke D, Steinberg D, Antiatherogenic metabolic defect probucol unrelated to its hypocholesterolemic effect. Proceedings of the National Academy of Science 84,7725-7729, 1987. Clubb F, effect of dietary omega 3 acid on serum lipids, plasma function and atherosclerosis in Watanabe heritable hyperlipidemic rabbits; Arteriosclerosis 9,529-537, 1989.
(51) The cholesterol myths, exposing the fallacy that saturated fat and cholesterol cause heart disease. Dr. Uffe Ravnskov, p 234.
(52) Chemistry and biological effects of the trans fatty acids Enig M, Transfatty acids in

the food supply: 1993.
(53) Hanis T, effects of dietary trans fatty acids on reproductive performance of Wistar rats. British Journal of Nutrition 61,519-529, 1989
(54) Teter B, Sampugna J, Keeny M moilk fat depression in mice consuming partially hydrogenated fat. Journal of Nutrition 120 818-824, 1990.
(55) Koletsko B, Transfatty acids may impair biosynthesis of long chain polyunsaturates and growth in man, Acta paediatrica 81, 302-303, 1992.
(56) Atal S, Comparison of body weight and adipose tissue in male mice fed diets with and without trans fatty acids; lipids 29,319-325, 1994.
(57) Mensick R, Katan M. effect of dietary trans fatty acids on high-density and low-density lipoprotein cholesterol levels in healthy subjects. New England Journal of Medicine 323,439-445, 1990
(58) Mary Enig Knows your fats, understanding fats, oils and cholesterol 2000
(59) Gurr M, dietary lipids and coronary heart disease, old evidence, new perspective, Progress of Lipid Research 31,195-243, 1992
(60) Mann G, Coronary heart disease, doing the wrong things, Nutrition Today

2003 p 87-95; Ascherio e.a. 1995., Hu e.a. 1997, Pietinen e.a. 1997
(74) Dr. Holman, Hormel Institute, University of Minnesota, zie (73)
(75) Lifschitz F. 1996, considerations about dietary fat restrictions for children. Journal Nutrition 1996;126 (4suppl):10315-10415, Zlotkin S, 1996 a review of the Canadian nutrition recommendations update: dietary fat and children Journal of nutrition 1996; 126(4suppl): 10225-10275, Mary Enig, feiten over vetten, 2000-2003, p116
(76) Watkins B, importance of vitamine E in bone formation and in chondrocyte function, Purdue University Lafayette, AOCs Proceedings 1996, food lipids and bone Health, food lipids and health, McDonald and Min, Marcel Dekker, NY 1996 p 101
(77) Nanji A, gastroenterology aug 1998, 234(45):547-54; cha, Sachan, Journal American college Nutrition, aug 1994,13 (4):338-43, Hargrove H FASEB Journal, meeting abstracts mar 1999,204,1,p A222
(78) Kabara J, The pharmacological effects of lipids, the American oil chemists society, champaign, 1978, 1-14 Cohen, L, Journal national cancer institute 1986, 77:43
(79) Garg, M/L, Faseb journal 1988; 2:4:a852 Oliart ros meeting abstracts AOCs proceedings may 1998, 7, Chicago il
(80) Lawson, Kummerow Lipids 1979,14:501-503
(81) Mary enig, health and nutritional benefits from coconutoil: an important functional food for the 21st century, presented at the AVOC lauric oils symposium, ho Chi Mi City, Vietnam 25.04.1996.
(82) Mary enig, Indian coconut journal, sept 1995.
(83) Hill, Peeters, Sharp, Kaler, Abumrad, Greene, thermogenesis in humans during overfeeding with mct, metabosm july 1989;38 (7):641-8
(85) St-Onge, Ross, Parsons, Jones mct increases expenditure and decrease adiposity in overweight men, obesity research 2003 mar 11'3): 395-402
(86) J.Graedon en T Graedon, the peoples pharmacy to home and herbal remedies', St Martin's press NY 1999 p 193-195
(87) Gorard d, external nutrition in chron's disease: fat in the formula European Journal gastroenterol hepatology 2003, april 15 (4):459
(88) Jeppesen, Mortensen the influence of a preserved colon on the absorption of MCT in patients with small bowel resection, Gut 1998 okt, 43 (4):478-83
(89) Manuel Keenoy, Nonneman 'effects of intravenous supplement with alpha-tocopherol in patients receiving parenteral nutrition containing MCT and LCT, European journal clinical Nutrition 2002
(90) The effects of dietary fat source, level and feeding interval on pork fatty acid composition, See, Odle, 1998-2000 department report, department of animal science, ANS Report 248 North Carolina University.
(91) Gary Taubes, New York Times 2002, July 7: what if it were all a big fat lie?
(92) G. Crozier, B. Bois-Joyeux, M.Chanex overfeeding with MCT in the rat, Metabolism 1987,36:807-814
(93) T.Seaton, S.Welles, M.Warenko thermic effects of MCT en LCT in man, American

Journal clinical nutrition 1986;44,630-634
(94) Dr. R.Peat, fysicus en hormoonspecialist newsletter: 'unsaturated vegetable oils Toxic' 19996
(95) Fort, Moses, Fasano, Goldberg en Lifshitz, Breast and soy-formula feeding in early infancy and the prevalence of autoimmune thyroid disease in children, Journal American college Nutrition 1999;9(9):165-167
(96) Doerge, Hebron, Chang, inactivation of thiorge peroxidase by soy isoflavones in vitro and in vivo', Journal of chromatology B Vol 777 (1,2);25;dept 2002:269-79
(97) Rele, Mohile, effect of mineral oil, sunfloweroil and coconutoil on prevention of hair damage', Journal Cosmetology Science 2003 mar-apr;542 (2) 175-92
(98) G.Bergsson, in vitro killing of candida albicans by fatty acids and monoglycerides, antimicrobial agents and chemotherapy, nov 2001, p 3209-3212, vol 45, no 11
(99) Hostmark et al, 1980, wistar rats study M.Enig, Viet Nam 1996 lecture
(100) Awad 1981, wistar rats study: M.Enig, viet Nam 1996 lecture
(101) de E in je eten, M. Hanssen, p 144-146 1988 zomer en Keuning.
(102) Y.Yeh, P.Zee, relation of ketosis in metabolic changes induced by acute medium-chain triglyceride feeding in rats'. J.Nutrition 106 (1976):58-67B. Blooim, L.Chaikoff, W. Reinhardt, intestinal lymph as pathway for transport of absorbed fatty acids of different lengths, Am j. physiology 166 1951:451-455.
(103) C.Bach, U.Babayan, MCT: an update am journal clinical nutrition 36,1982:950-962
(104) J.Wiley, G.Leveille, metabolic consequences of dietary MCT in rat, J.Nutritio 103 1973:829-835, S.Hashim, dietary fats and adipose tissue fatty acids composition, prev. med 1983:854-867
(105) N.Baba, E. Bracco, S.Hashim, enhanced thermogenesis and diminished deposition of fat in response to overfeeding with diet containing MCT, am Journal Clinical Nutrition 35, 1982:678-682
(106) in vitro killing of candida albicans by fatty acids and monoglycerides', Antimicrobial agents chemother 45 (11) nov 2001:3209-3212
(107) Cherie en John Calborn, the coconut diet, p14.
(108) T. Seaton, S.Welles, M.Warenko, thermic effects of MCT and LCT in man, 1987, metabolism 36: 807-814
(109) J.Wiley, G.Leveille, metabolic consequences of dietary MCT in rat, J.Nutrition 103 (1973): 829-835
(110) Psychosomatic medicine, jan/febr 2005, Dr Penelope Elias, Boston University.
(111) The coconut diet, chery and John Calborn, p.85
(112) Eat fat loose fat, Dr; Mary Enig and Sally Fallon, p23
(113) Eat fat loose fat, Dr; Mary Enig and Sally Fallon, p45
(114) T.Moore, Lifespan: What really affects human longevity, 1990, Simpon & Schuster, New York.
(115) Sally Fallon, nourishing traditions, 1999, 2001, p 203
(116) American Medical Association, nov

2, 1994
(117) Jama 1967 202:1119-1123; Am J Clin Nutrition 1981 34: 1552
(118) Sally Fallon, nourishing traditions, 1999, 2001, p 575
(119) Alexander, J, 1987, journal of toxicology and environmental health 21:295
(120) Harman D. 1976, Free radical theory of aging: effect of dietary fat on central nervous system function, Journal of the American Geriatrics society; 24(7):301(110)
(121) Psychosomatic medicine, jan/febr 2005, Dr Penelope Elias, Boston University.
(122) Francois C, Connor S, Wander R., Connor W, acute effects of dietary fatty acids of human milk, American journal of clinical Nutrition 1998; 67.301-308
(123) (120) Bruce Fife, Saturated fats may safe your life, 1999, p. 75
(122) Life extension, 1997, p 5-8
(123) Bruce Fife, saturated fats may safe your life, 1999, p 91
(124) Lovastatin decreases coenzyme Q levels in rats, Willis 1, 1990, proceedings of the National Academy of Sciences USA 87:8928
(125) B. Fife, saturated fats may safe your life, 1999, p135; Passwater, R, 1985, The antioxidants, New Canaan, CT Keats pu-

blishing
(126) Ibid: Bruce Fife, saturated fats may safe your life, 1999, p 135-136
(127) Gaziano, J, 1990, Circulation 82;111, Life Extension dec 1997, following the best science, p 5-8, ibid p 6., B. Fife, saturated fats may safe your life, 1999, p136
(128) F. Gey, 1991, American Journal of Clinical Nutrition 53, 3265
(129) Garus A, 1997, British medical Journal, 324 (7098): 1845, R. Passwater 1992, The new Superoxidant-plugs, New Canaan, p.22
(130) M.Stampfer 1993, Vitamine E consumption and the risk of coronary disease in woman, New England J.Medicine 328;1444, Rimm E. 1993, vitamine E consumption and the risk of coronary disease in man, New England J.Medicine 328, 1450
(131) Harman D. 1976 Free radical theory of aging: effect of dietary fat on central nervous system function, Journal of the American Geriatrics society 24 (7) 301
(132) Ray Peat, from the book 'from pms to menopause', Brian Shilhavy coconutoil and its virtues.
(133) Murakoshi, potent preventive action of alpha-carotene against carcinogene-

Chronische vermoeidheid en kokos?

Chronische vermoeidheid vindt bijna altijd zijn oorsprong in de darmen. Verziekte darmflora (virussen en overdaad aan slechte bacteriën), gisten van suikers, rotten van eiwitten, schimmels in de darmen doen voedingsstoffen niet of slecht opnemen, kunnen de darmen ontsteken, doen toxische stoffen van virussen, bacteriën schimmels opnemen, hetgeen onze vitaliteit drastisch kan verminderen. Vitaliteit begint in de darm. Kokosolie heeft een sterke antibacteriële werking, herstelt de slijmvlieslaag in de darmen en voorkomt ontstekingsreacties. Daardoor is kokosolie heel heilzaam bij chronische vermoeidheid. Therapeutisch gebruik je 3 eetlepels per dag totdat de vitaliteit terugkomt. Daarna beveel ik minstens 1 eetlepel per dag aan.

(120) Bruce Fife, Saturated fats may safe your life, 1999, p. 75
(122) Life extension, 1997, p 5-8
(123) Bruce Fife, saturated fats may safe your life, 1999, p 91
(124) Lovastatin decreases coenzyme Q levels in rats, Willis 1, 1990, proceedings of the National Academy of Sciences USA 87:8928
(125) B. Fife, saturated fats may safe your life, 1999, p135; Passwater, R, 1985, The antioxidants, New Canaan, CT Keats pu-

blishing
(126) Ibid: Bruce Fife, saturated fats may safe your life, 1999, p 135-136
(127) Gaziano, J, 1990, Circulation 82;111, Life Extension dec 1997, following the best science, p 5-8, ibid p 6., B. Fife, saturated fats may safe your life, 1999, p136
(128) F. Gey, 1991, American Journal of Clinical Nutrition 53, 3265
(129) Garus A, 1997, British medical Journal, 324 (7098): 1845, R. Passwater 1992, The new Superoxidant-plugs, New Canaan, p.22
(130) M.Stampfer 1993, Vitamine E consumption and the risk of coronary disease in woman, New England J.Medicine 328;1444, Rimm E. 1993, vitamine E consumption and the risk of coronary disease in man, New England J.Medicine 328, 1450
(131) Harman D. 1976 Free radical theory of aging: effect of dietary fat on central nervous system function, Journal of the American Geriatrics society 24 (7) 301
(132) Ray Peat, from the book 'from pms to menopause', Brian Shilhavy coconutoil and its virtues.
(133) Murakoshi, potent preventive action of alpha-carotene against carcinogene-

sis, cancer research, vol 52;52:6583-6587, 1992
(134) Briton G, Faombui E, antioxidant activity of palm oil carotene in peroxidation free radical-mediated peroxidation of phosphatidyl choline liposomes, Redox, (1-2): pp 61-68, 19999
(135) palm fruit carotene intake prevents skin lipid peroxidation caused by UV irradiation, Miyazawa, the antioxidant effect of fruitpalm carotens on skin lipidperoxidation in guinea pigs as estimated by chemiluminescence -phlc, nutr sci vitamol, vol 10 (4): pp 315-324, 1994
(136) Di Marcio, lycopene as the most efficient biological carotenoid singlet-oxygen quencher, archives of biochemistry of biophysics, nov 1989;272:5
(137) Willeit I, high plasma levels of alpha and beta carotene are associated with lower risk of atherosclerosis: results from the Bruneck Study, atherosclerosis 153 (1):pp 231-239, 2000
(138) morris D, Serum carotenoids and coronary heart disease; lipid research clinics coronary primary prevention trial and follow up study, the American medical association, nov 1994;272:1439-1441
(139) Sundram K, 1989, effects of dietary palm oil on mammary carcinogenesis I females: rats induced by 7,12-dimethylbenz (a) anthracene. Cancer res. 1447-1451
(140) Nesaretnam 1998, tocotrienols inhibit the growth of human breast cancer cells irrespective of estrogen receptor status, lipids 33: 461-469
(141) Serbinova E, 1991, free radical recycling: the antioxidant properties of alpha-tocopherol and gamma-tocotrienols, free radical bio and med, 100: 263-75

Dr.Jon Kabara heeft een lange carrière als specialist in lipiden achter de rug. In 1948 is hij begonnen als assistent aan de universiteit van Illinois, departement biochemie, daarna geprovoeerd als professor aan de universiteit van Detroit. Aan de universiteit van Michigan stond hij aan de fundamentele van het nieuwe college van Osteopathische geneeskunde. Hij was één van de eerste onderzoekers die de anti-microbiële eigenschap van middellange keten vetten heeft ontdekt.
Hij heeft 16 patenten op zijn naam staan en is auteur of mede-auteur van meer dan 200 publicaties, inclusief 8 boeken. Hij wordt aanzien als één van de meest gewaardeerde autoriteiten van eetbare vetten.
(142) Nesaretnam 2000 int j food sci nutri 51 S95-S103
(143) the vitamine E factor, Andreas Papis, Jean Carper,
(144) Zagre N.M. et al. (2002) « Changes in vitamin A intake of red palm oil among children and mothers in Burkina Faso' Sante. 12(1)
(145) Sivan Y.S et al (2001), 'impact of beta-carotene supplementation through red palm oil' J.Tropical Pediatrics, Vol 47:67-72
(146) Tronhner H., oral presentation, Symposium on current Aspects of Light Protection Physiology, Universiteit van Witten/Germany, 24 Maart 1994.

(147) Alpha and Gamma-tocotrienols have shown to prolong the life span of cancer infected mice.

Kato et al.(1985) 'Physiological effect of tocotrienol' Japan Oil Chem. (Yukagaku) 34:373-376 Komiya et al. (1989) Studies on the biological tocotrienols. Chem.Pharm. Bull.37(5):1369-1371

(148) Traber MG. Et al.(1996) 'Diet-Derived and Toppically Applied Tocotrienols Acc. Skin and protect the tissue against Ultraviolet Light-Induced Oxidative stress. Porim Int'l Palm Oil Congress (Nutrition) 152-60 (149) Prof.Carolls K.K.(1995),Inhibition of Proliferation of Human Breast Cancer Oil Tocotrienols.Presented at the 7TH Asian Congress of Nutrition,Beijing Oktober 7-11th 1995.

(150) Parker L. et al (2001) 'Molecular Aspects of alpha-tocotrienol antioxidant and cell signaling. J.Nutr. 131:369S-73S (151) Choudhury N.,Tan L. and AS Truswell (1995) Comparison of Australian, palm olein and olive oil diets:effects on plasma lipids.Am.J.Clin.Nutr. 61:1043-1051. (152) Sundram K.,Hornstra G. En Houwe-lingen A.C. (1992) Replacement of dietary fat with palm oil:effect on human serum lipid, lipoprotein and apoprotein.bri.J.Nutr. 68:677-692

(153) ZhangJ.,Wang C.R.,DaiJ.,Chen X.S., Ge K.Y. (1997) Palm oil diet may benefit hypercholesterolemic Chinese adults. Asia Pacific.J.Clin.Nutr. 6:1:22-25

(154) Khosla P. En Hayes K.C.(1992) Comparison between the effects of dietary saturated, mono-saturated and polysaturated fatty acids on plasma lipoprotein metabolism. Am.J.Clin.Nutr. 55:51-62

(155) Qureshi A.,N. Hasler-Rapacz et al.(1991) Dietary tocotrienols reduce concentrations of plasma cholesterol, apolipoprotein B, Thromboxane B2 and platelet factor 4 in pigs with inherited hyperlipidemia.Am.J.Clin.Nutr. 53:1042S-1046S - 1021S-1026S. Nutr.10:388-393 (156) Hornstra G., (1988) Dietary lipids and cardiovascular disease: effects of palm oil.Oleagineux 43:75-81.

(157) Slover H.T. (1971).Lipids. 6:29 (158) Carroll K.K.,Guthrie N.,Gapor A. And Chambers A.F. (1995). Inhibition of proliferation of human breast cancer cells by plam oil tocotrienols.Presented at the 7th Asian

Congress of Nutrition,Beijing,China,Oct.7-11. (159) Nesaretnam K.,Stephan R.,Dils R. And Darbre P. (1998). Tocotrienols inhibit the growth of human breast cancer cells irrespective of estrogen receptor status.Lipids. 33(5):461-469

(160) Krinsky N.I. (1993)Actions of Carotenoids in biological systems.Ann.Rev. Nutr.13:651-587

(161) Bendich A. (1990).Carotenoids and the immune response.J.Nutr.119:112-115 (162) Garewal H.S. (1993).Carotenoids in oral cancer prevention.In:Canfield L.M.,Krinsky N.I. and J.Olson (eds) Carotenoids in human health,New York Academy of sciences,139-147

(163) Grundy S.M. (1986) Comparison of monounsaturated fatty acids and carbohydrates for lowering plasma cholesterol. new.Engl.J.Med.314:745-748

(164) Grundy S.M. (1990).Trans monounsaturated fatty acids and serum cholesterol levels.New.Engl.J.Med.323:480

(165) Willet W.C and Ascherio A. (1994) 'Trans-fatty acids: are the effects only marginal?' Am.J.Health 84:722-724

(166) Mensink and Katan M.B. (1990). Effect of dietary trans-fatty acids on high density and low density lipoprotein cholesterol levels in healthy subjects.New

(168) 'Het veelvuldig verhitten van rode palmolie heeft geen negatief effect op triglycerides, HDL en cholesterol.Kam-siah J. et al.(2001)' Proceedings of Food Technology & Nutrition Conference, International Palm Oil Congress 2001, Kuala Lumpur,Malaysia

(169) De-stress yourself with Carotenes by Ena Gill (Sunday Star 3 Jan.1999)

(170) Mary Enig, (171) Artikel verschenen in de Sunday Star (13 december 1998) door Ena Gill

(172) Dr.André Theriault, Total Health, vol.23,nr 2 Professor at the university of Hawai'i has done extensive research on coronary and artery disease and the benefits of vitamine E and tocotrienols. Dr.Theriault received the Scientific Research Award in 1999.

(173) Ena Gill,Sunday Star (20/12/98) Red Palm Oil, Potent Healer That Promotes Long Life.

(174) Mary G.Enig and Sally Fallon 'Nourishing Traditions'

(175) L.Leslie, effect of retinoic acid and palm oil concentrate on oetrogen sulphatase and oestradiol-17 beta hydroxysteroid activities....breast cancer cell lines, Int Journal of Cncer p 135-138,2000

(176) Nishino A, cancer prevention by natural carotenoides, Biofactors p 89-94,2000

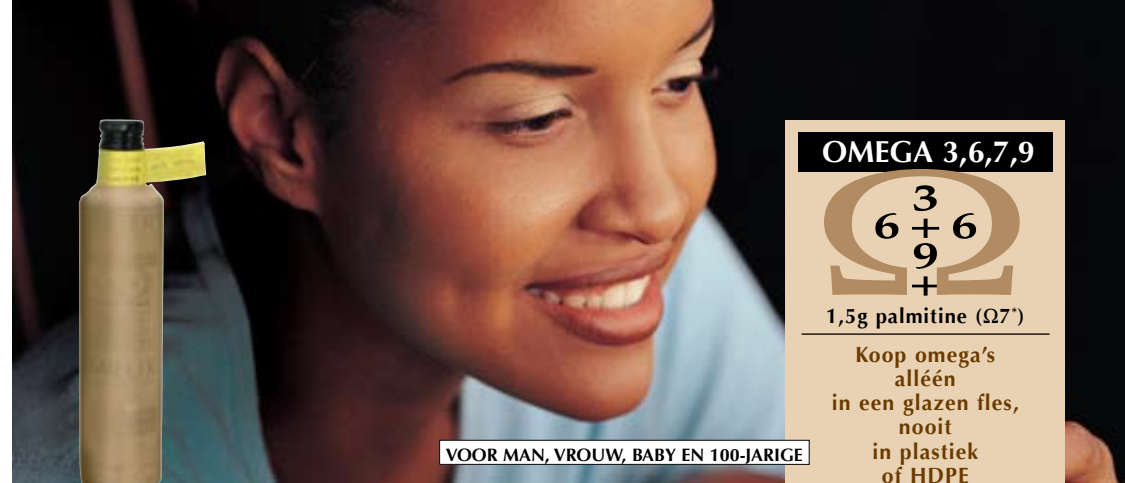
(177) E.Giovannucci, intake of specific carotenoids and risk of lung cancer, Am. J. Clin.Nutrition,vol 7294,p 990-997,2002

(178) A.Murakoshi, potent preventive action of alfa-caroten tegen caciogenesis, Cancer research dec 1992,52,6583-6587

(179) Toniolo, serum carotenoiden and breast cancer, Am. J.Epidemiol 15 (12):1142-7 2001

(180) Ito Y, a study on serum carotenoids levels in breast cancer patients of woman in chanaï, india, india J.Epidemiol, 9(5):306-14,1999, Sato R; prosective study of carotenoidss-, tocopherols and retenoid concentrations and the risk of breastcancer, cancer epidemiol biomarker (5):451-7,2002

(181) Udo Erasmus, fatale en vitale vetten, blz 136 (182) R; Hubbard, J. Westengard, A. Sanchez, J.Barth, M. Horning apparent skeletal muscle loss related to dietary trans-fatty acids in a mixed group of omnivores and vegetarians; nutrition Research 23 (2003) 651:658. www.tocotrienol.org.



OMEGA 3,6,7,9

**3
6 + 6
9
+**

1,5g palmitine (Ω7*)

Koop omega's alléén in een glazen fles, nooit in plastic of HDPE

VOOR MAN, VROUW, BABY EN 100-JARIGE

Omega-3,6,7,9 zijn even belangrijk als groenten en fruit maar we consumeren er te weinig van

Omega-3,6,7 en 9 in een fles biedt de oplossing

Sommigen schenken veel aandacht aan groenten en fruit, maar vergeten dat er twee essentiële vetzuren bestaan die een gezond lichaam niet kan missen. Het zijn alfa-linoleenzuur (ALA) uit de omega-3 familie en linolzuur (LA) uit de omega-6 familie. Je lichaam kan ze niet zelf aanmaken. Je moet ze uit je voeding halen. Ze komen te weinig voor in

onze voeding. ALA en LA komen niet voor in fruit, en weinig in eiwitproducten, groenten, granen en vlees. Visolie biedt geen oplossing. Visolie bevat omega-3 vetzuren die je lichaam zelf kan aanmaken. ALA of LA zitten er nauwelijks in. Omega 3,6,7,9, 100% plantaardig, is de betere oplossing. Met minimaal 1 theelepeltje of optimaal 1 eetlepel per dag zijn je omega-behoefte aangevuld. Ook je ALA en LA levensnoodzakelijke vetzuren.

WAAROM OMEGA-3,6,7,9 ?

Een gezond lichaam kan niet zonder omega's. Ze versterken de spieren van je tikker en gaan klontervorming tegen. Ze verlagen cholesterol en de druk op het vatsysteem. Ze verhogen je libido en versnellen je recuperatie. Ze voorkomen emotionele dips in je leven. Ze beheersen je gemoedrust en humeur. Ze zijn noodzakelijk voor het geheugen en voor een goede concentratie. Ze gaan droge en schilferende huid tegen. Een gebrek aan ALA en LA leidt tot gezondheidsproblemen omdat ze vele noodzakelijke levensprocessen vervullen. We geloven in het geheel en niet in de aparte deeltjes. Daarom kies je best voor een complete formule Omega 3,6,7,9 waarin alle omega-vetzuren aanwezig zijn die je nodig hebt. Ook voldoende Omega-7 en 9, nodig voor een goede longfunctie en cholesterolbeheersing. Alles koud geperst en niet geraffineerd.



Omega 3,6,7, en 9 is rijk aan ALA (Ω3) en LA (Ω6). Zonder deze twee essentiële vetzuren is er geen gezonde geest en lichaam.

Omdat omega-vetzuren zonder voldoende beschermstoffen, meer kwaad doen dan goed, kies je best voor een Omega 3,6,7,9 die van zichzelf, zonder dat deze toegevoegd werden, 8 soorten vitamine E en veel caroten bevatt. Die zijn noodzakelijk om omega's, huid, hersenen, spieren en lichaam te beschermen. Om pijn, verouderingsprocessen en gezondheidsproblemen te voorkomen. Neem alleen die Omega 3,6,7,9 die zonder enige toevoeging voldoet aan het vitamine E-advies van de Wereldgezondheidsorganisatie.

Alleen deze omega 3,6,7,9 is negen maanden houdbaar na opening. Omega's dienen verpakt te zijn in een donkere glazen fles omwikkeld met gerecycleerd papier. 100% bio. 100% plantaardig. 100% koud en mechanisch geperst. 0% geraffineerd en niet vervuild. Er is een omega die je gewoon zo, met een lepelkje neemt. Of die je bij je yoghurt, groentensap of maaltijd kunt voegen. Deze is verkrijgbaar in 7 heerlijke smaken en 1 bittere. Doe niet

mee aan de omega 3-hype en houdt rekening met de drie studies die omtrent de omega 3/6 verhouding in België en Nederland gedaan werden. Volgens deze studies moeten we in België en Nederland meer consumeren van zowel omega-3 en-6 en dienen we ons aandeel dierlijke en 'geraffineerde' vetten te minderen.

Omega 3,6,7,9 in fles zijn veel goedkoper dan capsules

1 fles van 500ml = 100 porties van 5 g omega's.
1 fles van 500ml = 500 grote of 2000 kleine capsules

Bedankt Dr. Geert Verhelst en de vele anderen die hebben geholpen aan de realisatie van dit boekje.



Bart Maes, de bio-veggie man, heeft tussen 1999 tot 2004 meer dan full time zelfstudie verricht over voeding, vitaliteit en welvaartziekten. Hij las hierover meer dan 350 boeken en talrijke studies. Nog steeds verdiept hij zich in de materie. Hij promoot bio en veggie en zijn firma brengt enkele unieke produkten op de markt.

Uit liefde en respect voor de natuur werd dit boekje gedrukt met plantaardige inkt op ongebleekt, gerecycleerd papier.

Amanprana bio kokosvezels voor een vlotte stoelgang en weinig calorieën

Voor een vlotte stoelgang heb je elke maaltijd 10g vezels nodig. Velen bereiken dat niet en hebben vaak een lastig gevoel in de buik en een onregelmatige en/of harde, moeizame stoelgang. En dat is niet gezond. Regelmatig kokosvezels bij de maaltijd zorgen voor een regelmatige en vlotte stoelgang en een platte buik. Daarenboven reinigen kokosvezels ook de darmen en zorgen zo voor meer weerstand en vitaliteit. Kokosvezels zorgen ook dat toxische stoffen en cholesterol sneller het lichaam verlaten voor een betere gezondheid. Kokosvezels bevatten geen gluten die de darm irriteren, geen fytinezuur dat de mineraalopname hindert en geen cyanide die de calorieverbranding mindert. Kokosvezels bevatten wel

MARATHON 03-463 33 77

Vezelbronnen op een rijtje	Kokos-meel	Tarwe zemelen	Lijnzaad	Gedroogde pruimen	Haver zemelen
g vezels / 100 g	61g	30g	35g	16g	16g
waarvan oplosbaar	6g	3g	9g	11g	8g
niet oplosbaar	55g	27g	26g	5g	8g
fytinezuur	nee	ja	ja	nee	ja
gluten	nee	ja	nee	nee	ja
cyanide	nee	ja	ja	nee	ja
10 g vezels	1 eetlepel	2 eetlepels	2 eetlepels	4 eetlepels	4 eetlepels
10 g vezels	30 Kcal	72 Kcal	114 Kcal	150 Kcal	253 Kcal

GLUTEN 0%

de 8 essentiële eiwitten en gezonde MCT's die de mineraalopname bevorderen. Gezondheid begint bij een gezonde spijsvertering.

Gebruik 3x daags bij elke maaltijd 1/2 of 1 eetlepel

- **als vezeldrank:** 1/2 of 1 eetlepel in een glas (25cl) water, sap, shake, smoothie, chocomelk thee of koffie.
- **als vezelstrooisel:** 1/2 of 1 eetlepel in saus, yoghurt, muesli, havermout, desserts of over je maaltijd strooien.
- **als glutenvrij bakmeel** met veel vezels voor brood, gebak, koekjes, snacks, etc... Vervang 10 à 15% van het gewone meel door kokosmeel (vezels) en voeg evenveel water bij. Voor baksel met 100% kokosmeel surf naar:

www.noble-house.tk



AMAN PRANA

SERENE LEVENSKRACHT

**10 g vezels, slechts 30 Kcal
per eetlepel kokosmeel**