

Weer een nieuwe 'ziekte'... Meervoudige Vetzuur Allergie...

Ziekte, wat is ziekte?

Ziek zijn, je onbehagelijk voelen, niet lekker in je vel zitten. Het achterwege blijven van je op en top fit voelen.

Ziek...

Vier letters met een negatieve lading.

De laatste jaren zijn er zoveel nieuwe ziekten bijgekomen. Althans, veel nieuwe namen voor de meest uiteenlopende klachten en kwalen.

Een nieuwe naam is: 'Meervoudige Vetzuur Allergie'...

Nu is het woord allergie al dusdanig ingeburgerd dat we allemaal wel begrijpen dat je als mens of dier ergens niet tegen kunt wanneer je allergisch bent.

In zo'n geval geeft je lichaam een reactie, bijvoorbeeld: wie niet tegen bloeiende grassen kan, zal als reactie gaan niezen, tranende ogen krijgen of mogelijk permanent verkouden lijken.

Zolang de grassen bloeien vallen deze 'slachtoffers' in de prijzen.



Een andere vorm van een allergische reactie is die via de huid; denk aan blaren die spontaan ontstaan door het aanraken van datgene waar je niet tegen kunt.

Allergieën, zij kunnen via heel veel invloeden ontstaan.

Wanneer je allergisch bent voor eieren, kortom alles waar maar iets van ei in is verwerkt, dan kan dat zijn dat dit is ontstaan door vaccinaties.

Als een vaccin op een voedingsbodem van eieren is gekweekt dan gaat er altijd iets van die voedingsbodem mee in het vaccin en gaat je lichaam ook tegen dat onderdeel antistoffen ontwikkelen met als gevolg dat het niets meer met eieren te maken wil hebben.

Dan zal een persoon met een allergie voor eieren steeds weer vervelend reageren wanneer hij of zij een ei of maar een zelfs maar beetje daarvan heeft genuttigd.

Ditzelfde ontstaat tevens wanneer we verkeerde stoffen via voeding in ons lichaam krijgen.

Vaccins eten we niet op, deze spuiten we in het lichaam maar via voeding met stoffen die hevige reacties veroorzaken kunnen op dezelfde wijze antireacties ontstaan.

Denk aan de E nummers waarvan de E 621 en de aspartaam beruchte voorbeelden zijn.

Aspartaam is een hersengif; je kunt er zeer vergeetachtig door worden, lichamelijke klachten krijgen en er zijn zelfs personen door in een rolstoel beland.

Stopten zij met het gebruik van producten waar aspartaam in zat



dan traden er weer verbeteringen op tot compleet herstel aan toe. Een duidelijke allergie dus. Het lichaam reageert negatief wanneer het deze stof binnenkrijgt maar knapt weer op als de aanvoer gestopt is.

Verkeerde vetten veroorzaken ernstige allergieën

Een nieuwe ziekte die razendsnel om zich heen grijpt is de Meervoudige Vetzuur Allergie. Deze allergie moet je zeer serieus nemen want de gevolgen zijn niet te overzien wanneer we dit massaal blijven negeren.

Omdat er zoveel misverstanden zijn over vetten, over het gebruik daarvan in de keuken, over de ingrediënten in verpakte voedingsmiddelen, zien we met elkaar door de bomen het bos niet meer.

Het gaat ook allemaal geleidelijk. Kleine, onschuldig lijkende versnaperingen, af en toe wat uit de frituur, een patatje op een moment dat je iets hartigs wilt. Genoeg voorbeelden te bedenken.



Verkeerde vetten zitten in meer producten dan we weten. We kunnen het wel weten maar de belangstelling is er niet naar en alles wat gemakkelijk te koop is pakt zo gemakkelijk en ligt al in de winkelwagen voor we het serieus overdenken.

De prijs is vaak laag, de kleur van de verpakking aantrekkelijk, kinderen zijn beïnvloed door de reclame, de artikelen liggen op grijphoogte en in de rekken bij de kassa.

Al wachtend laten velen zich verleiden, hup in het wagentje en de etiketten worden niet gelezen.

De geur- kleur- en smaakstoffen zijn het bekijken waard, zo ook de vetten die verwerkt zijn.

Zonnebloemolie verhitten geeft op grote schaal gezondheidsklachten maar door de onwetendheid let niemand hierop.

Zonnebloemolie, van een goede kwaliteit, biologisch welteverstaan, kun je koud gebruiken in salades bijvoorbeeld, maar door verhitting wordt dit product toxisch en heeft dat gevolgen voor onze gezondheid.



Frituurvet, in grote aantallen staan deze flessen ons aan te grijzen in de supermarkt maar dit goedkope product komt ons duur te staan.

Koek... kijk eens wat in koek zit, zo'n ingepakt koekje bij je kopje koffie of thee in een willekeurig restaurant.

Geraffineerd vet, transvet wat niet natuurlijk is en niet spreekt met de cellen van ons lichaam.

En dan hebben we het nog niet eens over het geraffineerde meel, de suiker en het zout. Alles is bewerkt; heeft dus niet meer de natuurlijke vorm. Dan zijn er de nodige E nummers aan toegevoegd voor de kleur en geur. Het moet wel naar koek ruiken en zoetig smaken. Het hele koekje is nep! Er is echt niets aan het koekje dat nog echt is.

Nu zullen velen de schouders ophalen, ach één zo'n koekje! Waar maak jij je druk om.

Dat koekje zit dan meestal ook nog verpakt in een verpakking gemaakt van zacht plastic met een aluminium coating waardoor er BPA (BisPhenol A) vrij komt en nee, dat is ook alweer niet gezond.

Maar laten we even blijven bij het gebruik van verkeerde vetten.

Meervoudige Vetzuur Allergie is een zeer ernstige aandoening.

Wat zijn de symptomen?

Het dichtslibben van de aderen, hartkwalen tot infarcten aan toe.

Alzheimer en Parkinson, want wanneer wij de verkeerde vetten nuttigen krijgen onze hersenen niet de goede vetten waar zij om vragen.

Denken we aan het aluminium gebruik via verpakkingen, wat toch op en in de voeding komt.

Aluminium via vaccins, via deodorant en andere producten.

Via antiaanbaklagen in pannen waarin fluor verwerkt is, wat weer een afvalproduct is van aluminium. Koken in aluminiumpannen, water koken in fluitketels van aluminium, allemaal uit den boze en een bron van aluminiumtoevoer naar de hersenen.

Wanneer de hersenen van overleden personen worden onderzocht die Alzheimer of Parkinson hadden dan vindt men vaak aluminium.

Omdat aluminium geen lichaamseigen stof is moet het op andere manieren in het systeem zijn gekomen.

Gebruiken we massaal ook nog eens niet de goede vetten dan hebben onze hersenen het echt zwaar. Vet en cholesterol zijn namelijk essentieel voor onze hersenen.

Bedenken we daar ook de cholesterolverlagers in de vorm van die vreselijke pillen bij, waar alleen de farmacie beter van wordt dan verlagen we het cholesterolpercentage in de hersenen. Op advies eten we dan Becel, wat een grote leugen is en ons ziek maakt, hup nog meer ellende want de hersenen moeten gevoed worden met de juiste vetten en niet met transvetten met ziekmakende ingrediënten.

Met alle producten waar transvetten in zijn verwerkt en de nodige onwetendheid die is gekweekt door de leugens die de voedingsindustrie verspreidt, is Leiden in last!

Nog meer symptomen door Meervoudige Vetzuur Allergie zijn er zeker.

Als je een maaltijd met daarin overdadig veel transvetten hebt genuttigd, kun je zomaar neervallen.

Zie je het voor je?

Een gezellig familietentje in een restaurant, een familielid staat even op en stort zomaar op de grond.

Paniek alom.

Het gevolg van een Meervoudige Vetzuur Allergie!

Door jarenlang verkeerde vetten gebruikt te hebben komt er een moment dat het lichaam er letterlijk schoon genoeg van heeft gekregen. Aderen zijn van binnen dichtgeslibd, cholesterol dat als pleistermiddel probeerde deze persoon te redden, werd omlaag geduwd door pillen. Het lichaam raakt compleet uit balans en de maaltijd in het restaurant was de laatste druppel.

Phase, het vloeibare bak- en braadmiddel dat in veel restaurants wordt gebruikt heeft niets te maken met natuurlijk vet.

Phase met botersmaak. Botersmaak of echte boter?

Echte boter smaakt naar boter en van een namaakproduct zeg je dat het een botersmaak heeft.

Transvetten, ze vallen ons systeem compleet aan en we graven ons eigen graf als we dit blijven eten.

De misleiding is nog groter wanneer we lezen dat dergelijke producten de cholesterol verlagen, het zelfs geadviseerd wordt het om die reden te gebruiken.

De gevolgen zijn kanker, diabetes type 2, voortijdige veroudering en vaatdegeneratie. Zo, dat zijn nog eens ernstige bijwerkingen van de Meervoudige Vetzuur Allergie!

Het kan anders...

Het kan echt anders, dat heeft Dr. Frits van der Blom bewezen.

Deze arts sprak op 2 juni in Schoten in een prachtig kasteel, net boven Antwerpen. Zijn lezing ging over 'Voeding en fysieke degeneratie'.

De vetten kwamen daar ook ruimschoots in aan bod. Verzadigde vetten blijven stabiel bij verhitten en dat is goed en gezond.

Enkelvoudig onverzadigde vetten blijven minder stabiel en meervoudig onverzadigd worden bij verhitting zelfs zo onstabiel dat zij enorm toxisch worden, zwaar giftig voor ons lichaam.

Transvetten zijn altijd goedkoop in aanschaf en zeer kankerverwekkend.

Zonnebloemolie valt ook onder de afdeling zeer kankerverwekkend bij verhitting. Dat is zo onbekend en dan kijken we in natuurwinkels naar bijvoorbeeld chips en wat zien we dan?

Gebakken in zonnebloemolie. Hardlopend vermijden deze artikelen.

Wanneer we massaal deze informatie ter harte nemen en daardoor al deze artikelen vermijden gaat men vanuit de industrie vanzelf naar andere oplossingen zoeken.

Uitsluitend de verzadigde vetten zijn geschikt om te verhitten.

Dan denken we bij plantaardig aan kokosvet, maar dan niet de ontgeurde versie. Gewoon de pure vorm.

Deze is ook geschikt om in te frituren.

Ghee boter, of te wel de geklaarde boter kan prima verhit worden.

Roomboter, biologisch uiteraard, want we willen geen producten van dieren die mishandeld worden met vaccins en antibiotica. Het liefst nog producten van dieren die het hele jaar puur voer krijgen, buiten kunnen lopen en leven zoals zij horen te leven, de hoorns mochten

behouden.

Rauwmelkse producten hebben ook de voorkeur, deze zijn niet gemanipuleerd. Reuzel, men gebruikte dit veelvuldig in vroegere tijden, daar was ook al niets mis mee.

Niet bakken en braden in olijfolie, de goede kwaliteit olijfolie kun je perfect gebruiken in salades en andere koude gerechten.

Dat is van toepassing op meer van dergelijke producten, heel goed om te gebruiken maar koud.

Zo gebruik je ook verschillende vetten door elkaar wat goed is voor lijf en leden.



Indeling vetzuren:

1. Verzadigd > stabiel bij verhitting (en niet ongezond!)
2. Enkelvoudig onverzadigd > minder stabiel
3. Meervoudig onverzadigd > onstabiel > verhitting > oxidatie > toxinen en vrije radicalen.

Vitamine A, D, E en K zijn belangrijk en Weston Price, tandarts in de jaren dertig van de vorige eeuw, zei al dat we deze tot ons nemen via de goede pure vetten.

De grasboter in het vroege voorjaar is om die reden supergezond.

Weston Price ontdekte ook dat de combinatie van verzadigd vet met omega 3 vetzuur (EPA, DHA) bijzonder heilzaam is, zoals boter bij de vis.

Onze voorouders verwerkten boter bij de vis, maar ook bij de groente. Worteltjes met roomboter is het traditionele voorbeeld van het gegeven dat dan alle vitamines goed opgenomen worden.

De volgende combinaties zijn dan ook goede aanraders:

Volgens Weston Price kun je boterolie combineren met gefermenteerde levertraan.

Johanna Budwig bedacht dat kwark met lijnzaadolie een ideale combinatie was, het zogenaamde welbekende 'Budwigpapje'.

Wat ook uitstekend te combineren valt is kwark met avocado, cacaoboter met algen, bijvoorbeeld chlorella of spirulina. Kokosvet en hennepolie eveneens, dus voor de liefhebbers zijn er keuzemogelijkheden genoeg om gezonde varianten tot je te nemen.

De industrie keurt dit allemaal af en zij schreeuwen om het hardst dat hun gifmengsels waarvan meer chemisch is dan natuurlijk, o zo gezond zijn.

Unilever de ultieme lever aanvaller!

Unilever, de leverancier van Phase, maar ook van Becel, Blue Band, Bona, Zeeuws Meisje, geen cent te veel hoor... nee dat is waar, goedkoop is het wel, maar uiteindelijk duurkoop!

Unilever, leverancier van nog veel meer merken dus wat is de conclusie?

Ze hebben je altijd, wat je ook maar wilt kopen.

Hoe natuurlijk zijn al die merken?

Wat opvallend is, is het feit dat de gezonde vetten niet bij Unilever vandaan komen.

De producten die Unilever massaal slijt met leuzen als *gezond voor hart en bloedvaten*, *cholesterolverlagend* en meer van die onzin, geven je lichaam zo'n gifshot dat de lever overbelast raakt en je vanzelf een Meervoudige Vetzuur Allergie krijgt, met alle gevolgen van dien!

De lezing van Dr. Frits van der Blom liet geen spaan heel van alle niet natuurlijke producten en de luisteraars zaten zeer geïnteresseerd te luisteren en waren blij met deze verhelderende informatie.

Dan de praktijk!

De middag in Schoten verliep verder zeer informatief en wie hierbij wil zijn kan alvast boeken voor 8 september 2012.

Dat is de volgende kans in de Ridderzaal van Kasteel Schoten.

Dr. Frits van der Blom is ook dan één van onze sprekers met de onthullingen omtrent de ziekte van Lyme. Oftewel hoe we ook daar misleid worden.

Onthoud deze oude en vrijwel vergeten wijsheid:
VVV = OK !!!

Verzadigde Vetten kun je Verhitten > **VVV !**
Onverzadigd vet eet je alleen Koud > **OK !**

Vet goed en vet lekker !
Zó ga je véél langer gezond mee !

57
Copyright: F. van der Blom

Maar afgelopen 2 juni waren het de vetten die onder andere onder de aandacht kwamen. Na deze middag aten we met een aantal personen in het restaurant bij het kasteel.



Frits pakte zijn pot met kokosvet en vroeg aan de ober of zijn vis in dit kokosvet bereid kon worden omdat zijn maaltijd op doktersadvies niet in producten zoals Phase gebakken mocht worden.

Dit was geen enkel probleem, sterker nog: deze aardige jongeman dacht mee en gaf advies ten aanzien van de rest van het garnituur. Zo zie je maar weer dat men in een restaurant echt geen ellende wil met personen die mogelijk te maken hebben met een Meervoudige Vetzuur Allergie!

Met andere woorden: als wij nu massaal allemaal kokosvet mee gaan nemen naar het restaurant waar je wilt gaan eten en we vragen dat allemaal, dan liggen Phase, Becel en andere merken binnen de

kortste keren vlak! Uitgerangeerd!

Maar het werkt alleen wanneer we dat **allemaal** doen, niet eentje hier en daar, nee genoeg door het hele land zodat men er schoon genoeg van gaat krijgen dat men ons aan het vergiftigen is!

We laten ook de koekjes bij de koffie liggen, de suiker en nepmelk, die poederzakjes, tjonge als je eens weet wat daar allemaal in zit!



En wat zo bijzonder is: het kan echt anders.

Wat zou het mooi zijn als er overal biologische restaurants zijn met een eerlijke kaart en de intentie het de klant naar de zin te maken.

Wanneer zij dan ook puur natuur uit eigen omgeving integreren, dus dat wat eetbaar is uit de vrije natuur, dan krijgen we een heel ander beeld.

Wilde kruiden uit ongerepte stukken natuur zijn een streling voor de tong.

Tja, hoe puur wil je het hebben?

Daarom eindigen we maar weer met recepten, in dit geval een salade en twee kruidenboters die de aanwezigen in Schoten afgelopen zaterdagmiddag hebben kunnen nuttigen.

Petra, de locatiehoudster van de GVA in Nederweert, had voor brandnetelbrood en pesto gezorgd.

Een pesto maak je ook heel gemakkelijk van wilde kruiden en eetbare gewassen gecombineerd met bijvoorbeeld walnoten, olijfolie of sinaasappels. Van alles kun je combineren en uitproberen.

Wedden dat dit vele malen gezonder is dan al die pakjes en zakjes uit de supermarkt?

Al die maaltijden in restaurants, gebakken in de Phase of andere nepproducten?

Geef mij maar echte roomboter in plaats van een namaak iets met roombotersmaak!

Dr. Frits van der Blom at een vis gebakken in puur kokosvet en onderstreepte daarmee zijn lezing wel op een zeer geloofwaardige manier!



Het is werkelijk te wensen dat de Meervoudige Vetzuur Allergie niet als een epidemie over ons land zal uitwaaiëren want dan wil dat zeggen dat bij velen het lichaam al zo verplastict en vergiftigd is, dat er geen redden meer aan is!

We kunnen dit wel positief veranderen door over te stappen op de goede vetten, ons lichaam kan veel handelen en het tij valt te keren.

Verhit uitsluitend verzadigde vetten en koop, kweek of pluk eerlijke producten en gewassen! Dat spreekt met de cellen van ons lichaam; dan geven we het goede voorbeeld aan onze kinderen!

Eet smakelijk en geniet op een gezonde wijze van de maaltijd!

Anneke Bleeker

Bergen NH

4 juni 2012

www.gezondverstandavonden.nl

www.verontrustemoeders.nl

Foto's: Anneke Bleeker

Foto's kunnen, met bronvermelding worden gebruikt bij artikel

Natuurlijke Tips:



'Wilde' kruidenboter

Benodigheden:

- 1 pakje biologische roomboter
- Keltisch zeezout naar smaak
- 1 flinke hand vogelmuur
- 1 flinke hand wilde marjolein (oregano)
- 1 handje duizendblad
- 1 handje peterselie

Zet de roomboter ruim van te voren op kamertemperatuur. Was alle kruiden goed en snijd deze ragfijn met een scherp mes. Meng vervolgens de kruiden en het zeezout door de boter tot er een egale massa ontstaat. Garneer de boter met een toefje peterselie.



'Wilde' bloemenboter

Benodigheden:

1 pakje biologische roomboter

Keltisch zeezout naar smaak

Klaver bloemen

Koolzaad bloemen (dikke stelen verwijderen, de rest kan gebruikt worden, dus ook het blad)

Veldsalie bloemen en een beetje blad van de veldsalie

Pluk de bloemen van de veldsalie van de stelen en doe ze bij de boter. Het blad van de veldsalie ragfijn snijden. De dikke nerven worden verwijderd. De bloemblaadjes van de klaverbloemen lostrekken en ook bij de boter doen. Snijd van het koolzaad de dunne steeltjes, de blaadjes en de bloemen fijn en voeg ze ook toe. Meng alles goed, samen met het zeezout en garneer de bloemenboter met enkele bloemen.



Kruidige aardappelsalade

Benodigheden:

Aardappelen – Appels – Augurken – Uien – Olijfolie – Mayonaise – Keltisch zeezout – Peper – Azijn (of het vocht van de augurken). Alles uiteraard biologisch.

Kruiden:

Weegbreeblad – Look-zonder-look blad – Duizendblad – Zevenblad – Veldsalie blad en bloemen – Blad van de wilde marjolein (oregano).

Werkwijze:

Maak een basissalade, zoals je dat zelf gewend bent.

Snijd alle goed gewassen kruiden ragfijn en meng deze in een aparte schaal al goed door elkaar. Zo voorkom je dat er 'plukken' kruiden in de salade gaan overheersen.

Wij maakten de basissalade. Daaraan werden de ragfijn gesneden en gemengde kruiden toegevoegd en goed doorgewerkt. Daarna werd de basissalade opgedeeld. Aan één deel werd tonijn toegevoegd.

Tip: Een heerlijke vleessalade kun je maken door gaar, fijngesneden 'draadjesvlees' aan de basissalade toe te voegen.



Knoflooksaus

Benodigheden:

Dikke yoghurt (bij voorkeur Griekse of Turkse) – Mayonaise – Olijfolie – Citroensap – Knoflook

Kruiden – wij gebruikten: Blad van Look-zonder-look – Vogelmuur – Enkele blaadjes veldsalie – Koolzaadbloemen

Verwijder de harde nerven uit het blad en dikke stelen. Snijd alles, ook de tenen knoflook, ragfijn.

Meng alle ingrediënten goed dooreen. Voeg dan de kruiden toe en meng tot een egale massa.



Pizza met 'wilde' kruiden

Maak een pizzavulling zoals je die zelf gewend bent. Wij maakten de vulling van te voren klaar door de ingrediënten even te fruiten. Hier voegden wij op het laatst de fijngesneden

kruiden aan toe. Spreid de vulling over de pizzabodem en laat de kaas in de oven smelten.

Als kruiden gebruikten wij:

Wilde marjolein (oregano) – Duizendblad – Weegbree – een beetje veldsalie.

Zo staan de wilde planten/kruiden in hun natuurlijke omgeving:



Wilde marjolein (oregano)



Vogelmuur



Rode klaver



Veldsalie



Smalle weegbree



Koolzaad



Look-zonder-look



Duizendblad