

# Cholesterol

## is jou VRIEND

—deur Johan Jacobs

**H**et jy geweet dat cholesterol en versadigde vette eintlik goed vir jou is? Ja, albei is noodsaaklik vir goeie gesondheid! Cholesterol is eintlik jou vriend wat jou beskerm. Die afgelope 60 jaar is daar daadwerklike pogings aangewend om vals propaganda te versprei oor cholesterol en versadigde vette in diereprodukte en tropiese olies (wat by kamertemperatuur 'n vastestof is). Ondanks die bewese gesondheidsvoordele van diëte ryk aan cholesterol en versadigde vette, het gebrekkige, misleidende en bevooroordeelde navorsing die mite geskep dat 'n plantaardige lae-vet-dieet ideaal is vir goeie gesondheid. Dit het bygedra tot die verwarring en die gevolglike moderne gesondheidsramp (die stygende vetsug, diabetes, hartsiektes, kanker) wat deur die vals propaganda veroorsaak is.

My argument ten gunste van cholesterol word goed ondersteun deur die moderne wetenskap en navorsing. Ek sal in hierdie artikel veral uit dr. Thomas Levy se boek, *Optimal Nutrition for Optimal Health* aanhaal. Hy is 'n vooraanstaande kardioloog wat saam met dr. Hal Huggins (die wêreldbekende toksikoloog) **gewerk het**. Dr. Levy het bykans 31 verwysings na sy navorsing oor cholesterol gebruik om hoofstuk 5 van sy boek, *Cholesterol: The great myth*, deeglik te verduidelik. Ek verwys na 'n paar van sy ontdekkings oor cholesterol.

### Die verband tussen hoë cholesterol en gifstowwe

Daar is 'n verband tussen die vlakke van

gifstowwe in jou liggaam en hoë cholesterolvlakke. Cholesterol is eintlik jou vriend en help om jou teen vet-oplosbare gifstowwe soos byvoorbeeld kwik te beskerm.

Volgens dr. Levy ontwikkel hoë cholesterolvlakke in die teenwoordigheid van gifstowwe omdat die stowwe deur die cholesterol geneutraliseer moet word. Dus is die mees logiese manier om hoë cholesterol-

### CHOLESTEROL HELP OM JOU TEEN VET-OPLOSBAAR GIFSTOWWE TE BESKERM.

vlakke te verlaag, om die gifstowwe uit jou liggaam te verwyder. Die cholesterolvlakke sal weer daal wanneer die gifstofvlakke afgeneem het, aldus dr. Levy se navorsing.

Volgens Sally Fallon, nog 'n kundige oor gesondheid en die skrywer van *Nourishing Traditions*, dui "hoë serumcholesterolvlakke dikwels aan dat die liggaam die cholesterol benodig om homself teen vette met hoë vlakke van veranderde, vry radikale (onstabiele molekules wat selskade aanrig) te beskerm."

### Cholesterol is 'n verdedigingsmeganisme

Dr. Levy haal navorsingstudies aan wat

gedemonstreer het dat blootstelling aan die toksisiteit van plaagdoders die cholesterolvlakke van die blootgestelde individue verhoog. "Lae cholesterolvlakke laat ruimte vir gifstowwe soos kwik om nie geneutraliseer te kan word nie." Uit al die navorsing kan afleiding gemaak word dat cholesterol 'n verdedigingsmeganisme is wat die liggaam teen blootstelling aan 'n wye verskeidenheid gifstowwe beskerm. As jy hoë cholesterol het, moet jy bekommerd wees oor die bron van die gifstowwe in jou liggaam. Hoër cholesterolvlakke is die liggaam se manier om jou en jou belangrikste orgaan, die brein, teen vet-oplosbare gifstowwe te beskerm. (Hierdie beginsel word in detail in my boek, *Go Natural: Wisdom for healthy living*, uiteengesit).

### Die noodsaaklikheid van cholesterolryke voedsel

Ons moet verstaan dat ons bloedvate op verskeie maniere beskadig kan word: deur vrye radikale, anaërobiese bakterieë of virusse, of omdat die bloedvate struktureel swak is. As dit gebeur skop die liggaam se natuurlike genesende middel in om die skade te herstel. Hierdie stof is cholesterol. Cholesterol is 'n alkohol met 'n hoë

molekulêre gewig wat in die lewer en in die meeste selle in die liggaam vervaardig word. Soos versadigde vette, speel die cholesterol wat ons produseer en verbruik baie belangrike rolle.

### Die rolle van cholesterol

- 'n Goed gedokumenteerde feit oor cholesterol is dat lae serumcholesterolvlakke geassosieer word met die voorkoms van kanker. As ons cholesterol se beskermende effek teen gifstowwe in ag neem en dat baie gifstowwe kanker veroorsaak, maak die verband tussen die verhoogde voorkoms van kanker en laer cholesterol-vlakke wat gesien word, sin ... Hoe laer jou cholesterol daal, hoe minder beskerming het jy teen enige van die gifstowwe wat kanker veroorsaak wat in jou bloedstroom sirkuleer, skryf dr. Levy in sy boek.
- Cholesterol is 'n voorloper vir vitamien D, 'n lewensbelangrike vet-oplosbare vitamien wat nodig is vir gesonde bene en senuwee-stelsel, behoorlike groei, mineraalabsorpsie, spier-tonus, insulienproduksie en die funksionering van die voortplantings- en immuunstelsels.
- Cholesterol is nodig vir die normale funksionering van die serotonienreseptore

in die brein. Serotonien is die natuurlike "goedvoelhormoon" in die liggaam. Lae cholesterolvlakke word verbind met aggressiewe en gewelddadige gedrag, depressie en selfmoordneigings.

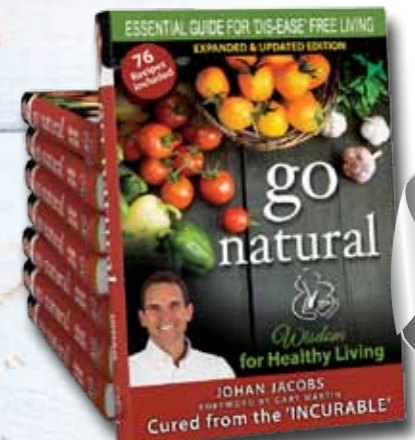
- Moedersmelk is veral ryk aan cholesterol en bevat 'n spesiale ensiem wat die baba help om hierdie voedingsstof te gebruik. Babas en kinders benodig cholesterolryke

### CHOLESTEROL IS BELANGRIK OM DIE DERMWAND GESOND TE HOU.

- voedsel terwyl hulle grootword om te verseker dat die brein en senuweestelsel behoorlik ontwikkel.
- Cholesterol in die dieet speel 'n belangrike rol om die dermwand gesond te hou. Dit is hoekom vegetariese lae-cholesterol-diëte tot die lekkende dermsindroom en ander siektes van die ingewande.
- Jou brein bestaan uit meer as 50% cholesterol.

### 'n Vegetariese dieet en cholesterolvlakke

Dr. Levy maak die volgende stelling oor cholesterol: "Vleis van 'n hoë gehalte moet



Go Natural bied For the love of true food-seminare en werksinkels aan. Woon dit gerus by en bemagtig jouself met inligting en die vaardighede om beheer te neem van julle gesondheid as gesin.

Skandeer hierdie QR-kode om meer uit te vind oor die GO NATURAL-werksinkel en -seminaar



JOHAN JACOBS is beskikbaar as gasspreker of vir konsultasies, kontak hom by [johan@gonatural.co.za](mailto:johan@gonatural.co.za)