

Weinig energie? Zorg dan voor een hogere cholesterol!

Ja, je leest goed ☺. Als je weinig energie hebt, dan komt dat vaak doordat je cholesterolgehalte lager is dan 200mg/dl. Een te LAGE cholesterol kan zelfs gevaarlijk zijn voor de gezondheid en vaak ook dodelijk.

De doorsnee-waarde van de ideale cholesterolspiegel voor volwassenen is 250 mg/dl en NIET de maximum voorgestelde 190 mg/dl, die door de farmaceutische industrie wordt aanbevolen. Cholesterol-waarden van 300-350 mg/dl komen veelvuldig voor en kunnen zelfs als normaal worden beschouwd.

Wat is Cholesterol?

Cholesterol is een vetachtige stof. Uw lichaam gebruikt **cholesterol** om cellen, hormonen en gal te maken. Uw lichaam maakt zelf **cholesterol** aan in de lever wanneer dit nodig is. Daarnaast neemt u **cholesterol** op uit de voeding, maar wat maar een heel klein percentage is.

Wat zijn de eigenschappen en het nut van cholesterol?

1. Cholesterol is de grondstof voor het belangrijkste stresshormoon, cortisol. Cortisol zorgt voor de activering van de energiestof 'glucose' en het mineraal 'kalium', dit zijn twee substanties die al onze mentale en fysieke activiteiten reguleren. Cortisol zorgt ook voor het stillen van bloedingen, zorgt voor het stabiliseren van de hartfunctie en de bloedsomloop en heeft een opmonterend effect en bovendien remt het de cellulaire woekeringen, met andere woorden remt cholesterol dus kankercellen!
2. Cholesterol is de stof waaruit vrouwelijke en mannelijke geslachtshormonen worden gevormd, substanties die verantwoordelijk zijn voor specifieke vitale functies, voor de opbouw van spieren en botten en voor de regulering van de slaapbehoefte.
3. Cholesterol is de grondstof die de elektrolyt- en waterstofwisseling reguleert.
4. Cholesterol is de grondstof voor vitamine D, die verantwoordelijk is voor de gezonde opbouw van botten en gewrichten.
5. Cholesterol is de grondstof voor de mitochondriën (die energie produceren) en membranen (celwand) van de vele miljarden lichaamscellen van de mens, waardoor de specifieke functies van alle organen worden gegarandeerd.

Hieruit mogen we toch met ons gezond verstand daaruit stellen dat we cholesterol nodig hebben, dat deze stof zéér belangrijk is voor onze gezondheid en NIET levensbedreigend is zoals 'onwetende' beweren...

Er bestaat geen 'goede' en 'slechte' cholesterol of in medische termen HDL en LDL. De zogenoemde LDL, slechte cholesterol, in de volksmond, wordt aan de miljarden cellen van het lichaam toegevoerd door de lever, dus door het lichaam zelf aangemaakt om te zorgen dat je cellen, organen dus goed kunnen functioneren! Deze cholesterol wordt door de cholesterol-maffia als 'slecht' voorgespiegeld! Terwijl deze juist doorslaggevend is voor onze totale stofwisseling.

Door gebruik van cholesterolverlagende middelen is er een verzwakking van de gezonde cel-functies en het immuunsysteem wat onze gezondheid ernstig kan schaden tot zelfs vroegtijdig overlijden.

Durf jij de bijsluiter te lezen van je cholesterolremmer? Ik verkies dagelijks, als energiegevend ontbijt, vb. fijngesneden witloof met een spiegelei, beide gebakken in lekkere (geklaarde) karneboter. Om je vingers van af te likken. Heb geen schrik van gezonde en pure voeding.

Hilde Demurie, 51 jaar, West-Vlaamse (Tiegem)

voedingsconsulente voor kwalen en negatieve gemoedstoestanden.

Auteur van 7 gezondheidsboeken. Zie www.vrolijkgezond.eu