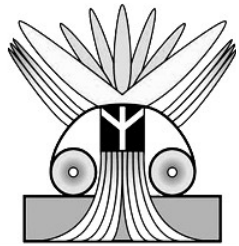


FIGU Studiengruppe Sverige

Fria intressegruppen Universell



*Fetter i vår kost
skadliga
som
hälsosamma*



Fetter i vår kost - Skadliga som hälsosamma

Från FIGU-Sonder-Bulletin nr. 71 - Utdrag ur Kontakt 544 den 1:a September
2012

Översättning: Inger Wiklund

Billy:

Då ännu en fråga, och då gällande transfetterna. Sfath, din far, lärde mig sedan unga år, att jag alltid skulle förse mig med rätt näring och att jag därmed skulle akta mig för, och undvika så kallade transfetter. Att akta sig för sådana fetter är viktigt med avseende på den allmänna hälsan, likväl även när det gäller ett balanserat förhållande, då transfetter, som han förklarade, skulle kunna orsaka aggressiva beteenden och att dessa då kontinuerligt ökar, och som så till den grad, att de är starkare än alkohol. Transfetter resp. transfettsyror kan även orsaka sjukliga förändringar i artärer och ge åderförkalkning likväl som allergier, Alzheimer, diabetes och cancer, där det leder vidare till sjukliga inflammationer osv. och där allt vidare främjas, där sådana saker redan finns närvarande. Men nyligen hävdar människor, som en viss Brigitte Nussbaum, en prof. Josef Krieglstein och en prof, doktor Susanne Klumpp (avliden 2009) att olivolja kan leda till åderförkalkning. Undersökningar vid institut för farmaceutisk och medicinsk kemi vid universitetet i Münster visar att slutsatsen tyder på, att enkelomättade fettsyror helt enkelt uppges ha hälsoskadliga effekter. Kan du ännu en gång förklara något om detta?

Ptaah:

Vad min far lärde dig, är absolut riktigt, emedan påståendet är falskt, att omättade fettsyror sägs ha hälsoskadliga effekter. Transfetsyror är nämligen de, som är ytterst hälsoskadliga och är farliga för hela organismen, också i synnerhet därför, att de leder till övervikt och även till depressioner, gör människan sjuk, och som även väldigt ofta också genererar åderförkalkning och diabetes. Tyvärr är dock inte jordemänniskorna medvetna om detta, varför de tanklöst förtär transfetter och därmed äventyrar sin hälsa och till och med sina liv. Transfetsyror är lika dåliga och hälsoskadliga och livshotande som dioxiner, vilka uppstår i förbränningsprocesser och bildar mycket giftiga ämnen speciellt av klor och kolvätegrupper, vilka förorsakar svåra hälso- och utvecklingsskador. Med transfetsyror avses i folkmun helt enkelt transfetter, vari det emellertid är lite känt bland Jordemänniskornas folk, att det då därvid handlar om ytterst hälsoskadliga fettformer. Speciellt är därav av vikt, att för den normala befolkningen däröver inga uppgifter är kända, om vad som gör det hela så väldigt farligt. Dessa faktum är så därför också, att det existerar en mycket stor fara framför allt för de uppväxande barnen och ungdomarna, eftersom de betydande delarna av den jordiska mänskligheten tillför transfetter i de flesta av i sina livsmedel, som ofta vidare orsakar oåterkalleliga hälsoskador. Transfetsyror - dessa är då naturligtvis - så ytterst farliga, att kroppen med yttersta svårighet eller överhuvudtaget inte kan nedbryta dessa förvandlade kolvätekedjedubbelbindningar. På denna grund blir den fysiskorganiska hälsan oerhört hårt belsatad, varmed det uppstår

övervikt och det skadliga LDL-kolesterolvärdet stiger högt och arterioskleros resp. åderförkalkning uppstår. Detta betyder alltså, att risken därigenom starkt ökar för hjärtinfarkt och slaganfall. Likt inget annat fett, så är redan små mängder transfetter mycket farliga, därvid redan 2.5 gram om dagen ökar risken för att nämnda sjukdomar, hälsoskador och allvarliga sjukdomar stiger mer än 30 procent, när de regelmässigt inmundigas i nämnda mängder inom en tidsrymd av 4 till 8 år. Blir alltså transfetter dagligen inmundigade, då för de med tiden oundvikligen till allvarliga hälsomässiga problem, detta speciellt då, att ge åderförkalkning i förtid när människan har ett genmässigt anlag. Redan sedan årtionden har jordemänniskor konsumerat övermängder av transfetter, speciellt genom snabbmatsprodukter, genom många färdigprodukter, kex, bakverk, croissanter, kyckling-nuggets, tårter, pommes-frites, krocketter, diverse chips och burgare, popcorn, diverse kvargprodukter likväl som genom liknande fetthaltiga produkter resp. feta maträtter. Härdade eller delvis härdade vegetabiliska fetter innehåller transfetter.

Billy:

Vilka fetter och oljor finns det hos oss på Jorden, som uttryckligen skall användas?

Ptaah:

I princip och huvudsakligen skall bara högvärdiga vegetabiliska oljor användas, vilka som endast och flerfaldigt är rika på omättade fettsyror. Mycket bra är därvid, olivolja, rapsolja, tistelolja, solrosolja, majsolja, mandelolja, sesamolja, valnötsolja, hasselnötsolja, jättenattljusolja, gurkörtolja, vetegroddolja och hasselnötsolja, då dessa oljor till en god del reducerar de negativa inflytandena från transfetterna i många framställda livsmedel resp. maträtter. Det bör strängt beaktas att man vid tillredning av livsmedel och maträtter, att dessa så mycket som möjligt bara innehåller nyttiga fetter och oljor med endast och flerfaldigt omättade fettsyror. Viktigt är där t.ex. särskilt omega-3-fettsyror, vilka speciellt finns i fiskolja från lax, sill, tonfisk och makrill, vilka även låter sig finnas i krillolja likväl i oljorna hos diverse oliver, i raps, i nötter, i hampa och i linfrön osv. Det är dock viktigt, att alla dessa oljor är kallpressade, annars är de så gott som värdelösa i avseende på fettsyroras enkla och flerfaldiga omättningsgrad. Vid omega-3-fettsyror så är även faktorerna EPA och DHA av stor betydelse, vilka i ramen av en balanserad kost utgör ett betydande bidrag med avseende på en god hälsa, varmed dessa substanser även utövar ett värdefullt inflytande på blodregleringen. Dessutom är DHA en mycket viktig beståndsdel för cellernas funktion likväl som de aktivledande membranerna i hjärnan, för koncentrationen, minnet, inlärningsförmågan och understödandet av den mentala prestationsförmågan. Omega-3-fettsyror är även viktiga för läkning i inflammationsprocesser, vilka inte sällan utlöser kroniska sjukdomstillstånd och för med sig långvariga lidanden. Omega-3-fettsyror måste konsumeras genom kosten, eftersom den mänskliga organismen inte själv kan framställa dessa.

Billy:

Och hur är det ställt med de omtalade margarinerna och linolsyran?

Ptaah:

Margarinerna på Jorden var under lång tid inte harmlösa, dock har de sedan de senaste två årtiondena förändrats till det bättre, följaktligen innehåller det i dagsläget bara endast få transfetter i de normala margarinerna. Ickedestomindre bör emellertid mer dietmargariner användas, då dessa i regel innehåller många bra fetter. Konjugerade linolsyror finns bara i mjölk, mjölkprodukter och i kött från idisslare. De har den egenskapen, att de sänker kolesterolspegeln och förebygger åderförkalkning, i vilket de även stärker immunsystemet och dessutom stödjer uppbyggnaden av muskelvävnaden och benbildningen. På grund av sina värdefulla beståndsdelar hör mjölk och mjölkprodukter ihop med den hälsosamma kosten, men dock för de människor, som lider av en intolerans för mjölk och mjölkprodukter, gäller speciella uppmärksammanden, som måste följas.

Anm. från Billy = Framställd enligt förklaringar ur en fackskrift. Observe: Ptaahs förklaringar gäller bara för människor, som inte lider av en laktosintolerans eller av en mjölkallergi resp. komjölksproteinallergi.

Laktosintolerans är inte harmlöst och måste tas på allvar. Laktosintoleransen är en överkänslighetsreaktion mot mjölksocker, varigenom denna uppstår, när tunntarmen producerar för lite utav matsmältningsenzymet laktas. Lyckligtvis lider heller inte varje människa, som lider av laktosintolerans, i stora mått av denna mjölksockeröverkänslighet. För människor, som dock lider därunder, finns det förvisso möjligheter, att de kan inmundiga en balanserad kost och så utan att avstå från mjölk och mjölkprodukter, följaktligen betyder alltså inte laktosintoleransen, att man grundligt och fullständigt helt måste avstå från mjölk.

I mjölken finns det mjölksocker, alltså laktos, varmed det för ca. 20 procent av den europeiska befolkningen föreligger en laktosöverkänslighet och där mjölksocker är svårt att smälta för dem. När dessa människor trots allt njuter mjölk, då uppträder typiska symptom på en laktosintolerans, vilka uttrycker sig genom olika besvär, som t.ex. magsmärtor, uppblåshet eller diarré osv., varmed även faktiskt också starka hälsoförsämrande lidanden kan uppstå. Naturligtvis kan toleransgränsen för mjölkåtnjutande vara mycket olika hos varje person, likväl som i avseende på fallet med matsmältningsbesvären.

För att förstå detta så måste det sägas, att en laktosintolerans resp. en mjölksockeröverkänslighet inte har något att göra med en mjölkallergi, som nämligen är av annan art och bygger på en komjölksproteinallergi. Följaktligen måste det beaktas, att dessa båda olika faktorer inte blir förväxlade. En mjölkallergi grundar sig i en immunsystemsreaktion, som reagerar negativt på bestämda delar av proteinet i komjölken.

Naturligtvis finns det även mjölklivsmedel, som är fria från laktos, som t.ex. följande ostsorter: Emmentaler, Gruyère, och Sbrinz. På Internet och i hälsotidningar låter ett stort antal livsmedel sig finnas, vilka är fria från laktos. Mjölk och mjölkprodukter innehåller mycket värdefulla näringsämnen och tillhör de viktigaste baslivsmedlen för majoriteten av människorna. Beträffande laktosintolerans så måste man emellertid inte omfattande avstå

dessa livsmedelsleverantörer, ty de trots detta kan falla tillbaka på mjölk och mjölkprodukter, när man beaktar sin personliga toleransgräns, då de bara innehåller lite eller ingen laktos.

Billy:

Hur kan man vid t.ex. köp av livsmedel upptäcka, om en produkt innehåller många transfetter?

Ptaah:

När en produkt innehåller mycket fett och har lång hållbarhetstid, då är detta i regel ett tecken på, att den innehåller många transfettsyror.

Billy:

HDL-kolesterolet är också bra och skyddar blodådrorna från det skadliga LDL-kolesterolet. Detta LDL-kolesterol upplagrar sig alltså ökat i kärlen och leder därmed till åderförkalkning resp. artioskleros. Och när detta främjas i ett tidigt skede, så stiger därmed faran för hjärtinfarkt och slaganfall.

Ptaah:

Det kan också vara mycket försämrande för hälsan hos gravida kvinnor, och kan leda till missfall och dödfödsel likväl som till hälsoskador på bebisarna. I grunden är speciellt även alla människor utsatta för fara, vilka tenderar att ha artioskleros; vidare även också människor, som uppvisar en hög risk för hjärt-kärlsjukdomar, diabetes och allergier osv.

Billy:

Du nämnde även barnen.

Ptaah:

Riktigt, då det för dessa består en speciellt stor fara, när de genom en felaktig kost, däri bland annat genom delvisa eller helt mättade fettsyror då förfaller till övervikt och då även med avseende på försämrad medvetandemässig koncentration. De blir överviktiga och får problem med den medvetandemässiga koncentrationen. Ett exempel: Ett 5- till 6-årigt barn skall inte inta mer än 1.5 gram transfettsyror per dag. När detta barn då till frukost äter en brödskiva med lite margarin och på förmiddagen äter en kvargportionsburk, till middag så pommesfrites och sedan konsumerar en doughnut och till eftermiddagen ett halvt paket med chokladkex och till kvällen förbrukar fabriksfärdig vaniljpudding, då kommer det så redan upp i vansinnesmängden 6,5 gram transfettsyror.

Billy:

Vad finns då egentligen att förstå angående delvis eller helt härdade fetter resp. Transfetter?

Ptaah:

Fetterna försätts i ett konstgjort tillstånd under den så kallade härdningen. Sagt med andra ord så betyder det, att fetter som är konstgjort härdade, varmed fetterna utvinns från vegetabiliska oljor och fiskoljor genom kemiska ingrepp. I princip låter sig i livsmedlen de förekommande fettsyrorerna i enlighet med deras kemiska struktur uppdelas i de två grupperna mättade och omättade fettsyror. De kemiskt behandlade och alltså de mättade fettsyrorerna kan indelas i korta, medel och långa kedjor, emedan de omättade fettsyrorerna betecknas som enkel- eller fleromättade fettsyror.

Billy:

Och varför härdas dessa? Jag förstår inte, då ju dessa härdade transfetter är så hälsoskadliga.

Ptaah:

Saken är helt enkelt den, att på grund av den så kallade härdningen av fetterna till motsvarande livsmedel så blir de längre hållbara och härsknar inte. Dessutom är transfetter billiga, som för framställaren ger stora vinstgivande fördelar. För människorna däremot, som äter dessa transfetter, är det hela mycket dåligt, så av alla fetter är dessa de, som till det största orsakar hälsoskador hos människorna. Det finns även transfetter i naturen, såsom t.ex. hos idisslarna, som t.ex. i fett hos nötkreatur, hos vilka transfettsyrorerna bildas genom bakterierna i våmmen. Även kalvar såväl som får och getter osv. är biokemiskt sett naturliga transfettsyreproducenter, där dessa transfetter är av helt annan natur och hälsomässigt är helt ofarliga.

Billy:

Sfath, din far, sade dock, att såväl mättade som omättade fettsyror från växter och djur är nödvändiga i kosten hos människorna. Mättade och omättade fettsyror förekommer alltså kontinuerligt i vår kost. Därvid talade han också om smöret och mjölksyra, vilka är mycket värdefulla, då den nödvändiga enzymproduktionen ges genom dessa livsmedel för människorna.

Ptaah:

Det är riktigt, men i fettrika livsmedel och vid deras avnjutande så krävs det alltid ett hälsosamt sunt doserat förhållande. Faktiskt har såväl mättade som även omättade vegetabiliska och animaliska fettsyror sitt berättigande i en sund kost. Mjölkfettet i

animaliska produkter är unikt, då dessa uppvisar ett ovanligt rikt spektrum av mycket värdefulla fettsyror, varför de med sina sammansättningar för människorna är mycket ideala, i vilka toleransen dock måste bli beaktad, då den motsvarande nödvändiga enzymproduktionen felar hos vissa människor, för dem där mjölk och mjölkprodukter är uthärdliga. Är denna enzymproduktion bristfällig, då är mjölk och mjölkprodukter inte rekommendabla och under omständigheterna mycket hälsoskadliga.

Billy:

Och vilka fetter kan nu bli betecknade som sunda, är det vegetabiliska eller animaliska?

Ptaah:

De vegetabiliska är de värdefullaste, då de innehåller mer omättade fettsyror, animaliska uppvisar mer mättade. Fetternas ursprung är även auktoritativ, varmed dock alla kostfetter innehåller mättade och omättade fettsyror. De högvärdigast innehållande fetterna är de naturliga i smör och i kallpressade vegetabiliska oljor likt i raps och nötter.

Billy:

Ofta hävdas det, att mjölk och mjölkprodukter är skadliga, sålunda alltså även mjölksyrorna.

Ptaah:

För många människor - barn och vuxna - så är mjölk och mjölkprodukter mer eller mindre hälsoskadliga, men vilket dock inte kan generaliseras. Skadligheten tilldrabbar bara de människor, vars enzymproduktion med avseende på matsmältningsförmåga av mjölk och mjölkprodukter mer eller mindre är bristfällig eller saknas helt.

Billy:

Mjölk och mjölkprodukter, just speciellt från kor, är skadligt, därom har vi redan en gång talat, dock har du inga ytterligare förklaringar lämnat däröver. Även med Quetzal genomfördes i detta avseende en gång ett samtal. Alltså ser saken ut på helt annat sätt, när enzymproduktionen felar eller brister, vilken är nödvändig för matsmältningen.

Ptaah:

Ja, därom har vi talat, men det är så länge sedan. Men faktiskt var därvid dock enzymproduktionen med avseende på mjölk och mjölkprodukts-kompatibilitet inte behandlad. (Se Kontaktrapport 216 den 16:e Mars 1987, sats 127; Kontaktrapport 217 den 8:e Maj 1987, från sats 30; Kontaktrapport 301 den 24:e April 2001, från sats 60;

Kontaktrapport 326 den 15:e April 2002, från sats 56; Kontaktrapport 447 den 20:e April 2007, från sats 38.)

Billy:

Att bara vegetabiliska fetter är nyttiga, då för att alla dessa innehåller flera omättade fettsyror, stämmer alltså absolut inte.

Ptaah:

Det stämmer verkligen inte. Så innehåller t.ex. kokos- och palmfett trots vegetabilisk härkomst till största delen mättade fettsyror av alla livsmedelsfetter. Vegetabiliska fetter kan alltså inte helt över betraktas som sunda, eftersom det även inom dessa finns olika mättnad.

Billy:

Men mjölkfettet innehåller många sunda fetter följaktligen är det sunt. Hur kommer sig allt detta?

Ptaah:

Särskilt i mjölken och i smör, som även i ost och andra förekommande mjölkprodukter så är mjölkfett ett alldeles speciellt fett, då det i sin sammansättning varken liknar de vegetabiliska oljorna eller de animaliska fetterna. Sammantaget innehåller mjölkfett praktiskt taget alla mättade, omättade, kort-, medel- och långkedjade fettsyror. Sammantaget är det över 400 olika fettsyror, såsom inga andra livsmedel uppvisar. Då dessa mångfald är rika på fettsyror så är mjölkfett idealt skraddarsytt för mänskliga behov. Vissa fettsyror uppvisar särskilt positiva effekter med avseende på hälsosamhet. Så har t.ex. de kortkedjiga smörsyrorna vilka nästan enbart förekommer i mjölkfett, en stor cancerhämmande effekt, varmed i synnerhet risken för tjocktarmscancer och bröstcancer blir reducerad. Mjölkfett innebär heller ingen kolesterolfara, tvärtom så sänker det hjärtinfarktsrisken. På kolesterolspegeln har mättade fettsyror i mjölkfettet mycket olika verkan, varmed övergripande emellertid är att ingen höjning av kolesterolspegeln kommer till stånd sett genom detta.

Billy:

Tack för dina viktiga förklaringar. Det bör egentligen vara tillräckligt och klarlägga allt.

Utdrag från Kontaktrapport 658.

Ytterligare klargörande angående fetter i vår kost

78.

Billy:

Tack, men något annat: Eva läste något om rapsolja, nämligen att den borde vara ohälsosam. Men du sade, som jag läste vid den 544:e officiella kontaktmötet den 1 september 2012, att rapsolja bör användas.

79. Då föreligger ett missförstånd eftersom det, som jag minns det, inte talades om hälsa i samband med rapsolja vid den tidpunkten, men ni frågade vilka fetter och oljor det fanns på jorden som skulle användas specifikt.

80. Och eftersom rapsolja innehåller värdefulla ämnen i detta avseende förklarade jag att i princip och huvudsakligen endast vegetabiliska oljor av hög kvalitet bör användas som är rika på enkel- och fleromättade fettsyror, som rapsolja tillhör.

81. Dessa ämnen av rapsolja är i själva verket mycket värdefulla, men denna olja innehåller också andra och mycket skadliga ämnen.

82. Även om det värsta skadliga ämnet i rapsolja har minskat drastiskt genom förädling under en ganska lång tid, nämligen den näringsmässigt tvivelaktiga erukasyran, är denna olja ändå ohälsosam för människor eftersom den innehåller många transfetter.

83. Erukasyran bryts ned av mitokondriernas oxidationssystem, energicentrumerna i cellerna, mycket sämre än andra och även långkedjiga fettsyror.

84. Erukasyra blockerar olika enzymer, vilket innebär att andra fettsyror bryts ned långsammare.

85. Även om rapsolja är rik på enkelomättade fettsyror, som jag redan har sagt, är bearbetningen av rapsolja extremt tvivelaktig eftersom oxidation av de fleromättade komponenterna förekommer.

86. Det är därför det är ohälsosamt för mänsklig konsumtion.

87. Så det är transfetterna som är problemet att rapsolja inte är hälsosam och bör undvikas helt som mat.

88. Hälsopropagandan att rapsolja är en källa till ett hälsoelixir motsvarar väl medvetna lögner och ett gissel av bedrägeri från livsmedelsproducenternas sida.

89. Rapsolja bör inte användas som ätbar olja, eftersom den endast bör användas som

råvara för bränslen, tvåttillverkning, smörjmedel eller för andra ändamål, men inte som livsmedel.

90. Även om rapsolja endast innehåller en liten mängd mättade fetter innehåller den upp till 35% fleromättade fettsyror och till och med upp till 65% enkelomättade fettsyror, vilket är bra i sig.

91. Å andra sidan påverkas detta av det faktum att den fleromättade komponenten i oljan är extremt mottaglig och instabil för tryck, värme och ljus och oxiderar mycket starkt exakt under bearbetning och raffinering av rapsoljan.

92. Detta ökar dock mängden fria radikaler i människokroppen när rapsolja intas, vilket leder till sjukdomar och lidanden, vars orsaker ofta inte klargörs och därför inte kan behandlas och inte åtgärdas, såsom t.ex. fysiska organiska inflammatoriska processer, viktökning samt hjärt- och nervsjukdomar etc.

93. Även olika degenerativa sjukdomar och alla slags odefinierbara sjukdomar kan förekomma genom rapsolja som bearbetas och raffinerar på det sätt som nämns.

94. Detta förstås bättre när det är känt att rapsolja degummeras, bleks, deodoriseras och vanligtvis extraheras och raffinerar med höga temperaturer med etsningsmedel, tvivelaktiga kemikalier samt med tryck- och petroleumlösningsmedel, såsom t.ex. med hexan.

95. Hexan, som färglös vätska, motsvarar mättade kolväten och en kemisk förening som tillhör alkanerna och har summaformeln C_6H_{14} .

96. Extra jungfruolja eller kallpressad olivolja är däremot av annan karaktär utan användning av kemikalier, värme eller lösningsmedel och kan användas som livsmedel om den innehåller mycket lite eller ingen erukasyra.

97. Hela proceduren med högt tryck, lösningsmedel och höga temperaturer gör att en del av omega-3-halten av rapsolja omvandlas till skadliga transfetter, vilket starkt hämmar hormonproduktionen, blockerar immunsystemet och skadar binjurarna.

98. I princip är det emellertid inte bara rapsolja som är hälsovådlig till följd av bearbetning, raffinering och transfetter, utan även de flesta andra vegetabiliska oljor, så endast produkter som innehåller mättade fetter bör användas, såsom animaliska fetter.

99. I motsats till de meningslösa och förvirrade påståendena från besserwissrar producerar de mättade fätterna inget dåligt, ackumulerar inte kolesterol och orsakar inte hjärtsjukdomar, eftersom mättade animaliska fetter är extremt hälsosamma och mycket viktiga för hela den mänskliga organismen.

100. Om människokroppen därför inte får animaliska fetter genom livsmedel skadas immunsystemet och med tiden utvecklas sjukdomar och lidande.

Billy

Då är det inte konstigt att så många vegetarianer och veganer lider av immunbrist, ser ohälsosamma ut och har en något transparent och vattnig hud.

Ptaah

101. Det ligger faktiskt en hel del i det, eftersom vegetarianer och veganer lever ohälsosamt, eftersom de inte äter de nödvändiga animaliska ämnena och därför är mer mottagliga för sjukdom än allätare, något som människan i grunden är av naturen.

102. Men vad man ska säga om animaliska fetter vidare är:

103. Smör och kokosnötolja är av stor betydelse eftersom rätt fetter är avgörande för hälsan.

104. De rekommenderas eftersom de innehåller många hälsosamma mättade fetter i form av triglycerider eller MCT i medelkedjan.

105. Kokosnötolja rekommenderas därför särskilt eftersom dess höga värmebeständighet gör den idealisk för stekning och matlagning som ingen annan olja.

106. Ett av de mycket viktiga ämnena är laurinsyra, som mestadels saknas i den västerländska kosten, men som avsevärt stöder immunsystemet och därför är till stor hjälp.

107. Mättade fettsyror, såsom de som finns i smör och kokosnötolja, är därför extremt hälsosamma.

Billy:

Sedan demoniseras det friska och därmed smöret och kokosnötsoljan helt av livsmedels- och oljeproducenterna för att kunna sälja de ohälsosamma fetterna och oljorna med sina skadliga transfetter till konsumenterna.

Ptaah:

108. Det är så, ja, för genom desinformation och felaktig information samt bedrägliga intriger från livsmedels- och oljeproducenter frestas människor att köpa ohälsosamma vegetabiliska oljor, vars användning får dem att falla i sjukdom och lidande.

Billy:

Om jag minns rätt var det 1981 en massförgiftning i Spanien av rapsolja eller något, där omkring 20000 människor insjuknade och över 300 dog.

Ptaah:

109. Detta var verkligen fallet, eftersom det så kallade spanska rapsolja syndromet orsakades av rapsolja förorenad med anilinfärgämnen.

Billy:

Dann nochmals eine Frage, und zwar bezüglich der Transfette. Spath, dein Vater, lehrte mich schon in jungen Jahren, dass ich mich immer richtig ernähren und dabei darauf achten soll, sogenannte Transfette zu vermeiden. Die Vermeidung solcher Fette sei wichtig in bezug auf die allgemeine Gesundheit, wie aber auch hinsichtlich eines ausgeglichenen Verhaltens, denn Transfette, so erklärte er, würden aggressive Verhaltensformen hervorrufen und diese laufend steigern, und zwar in einem Mass, das stärker sei als Alkohol. Auch würden Transfette resp. die Transfettsäuren krankhafte Veränderungen der Arterien und Arterienverkalkung sowie Allergien, Alzheimer, Diabetes und Krebs, wie aber auch krankhafte Entzündungen usw. hervorrufen und alles weiter fördern, wenn solche Dinge bereits vorhanden seien. Allerdings behaupten neuerdings Leute, wie eine gewisse Brigitte Nussbaum, ein Prof. Josef Krieglstein und eine Prof. Dr. Susanne Klumpp (2009 verstorben), dass Olivenöl zu Arteriosklerose beitragen könne. Untersuchungen am Institut für Pharmazeutische und Medizinische Chemie der Universität Münster sollen den Schluss nahelegen, dass einfach ungesättigte Fettsäuren gesundheitsschädliche Wirkungen haben sollen. Kannst du dazu einmal etwas Aufklärendes sagen?

Ptaah:

Was dich mein Vater lehrte, ist absolut richtig, wogegen die Behauptung falsch ist, dass ungesättigte Fettsäuren gesundheitsschädliche Wirkungen haben sollen. Transfettsäuren sind es nämlich, die äusserst gesundheitsschädlich und für den ganzen Organismus gefährlich sind, insbesondere auch deshalb, weil sie zu Fettleibigkeit und auch zu Depressionen führen, krank machen, wie aber auch sehr häufig Diabetes, Arteriosklerose und Krebs erzeugen. Leider sind sich das die Erdenmenschen jedoch nicht bewusst, weshalb sie bedenkenlos Transfette zu sich nehmen und damit ihre Gesundheit und gar ihr Leben gefährden. Transfettsäuren sind so schlimm und gesundheitsschädlich und lebensgefährdend wie Dioxine, die bei Verbrennungsprozessen entstehen und sehr giftige Verbindungen besonders von Chlor und Kohlenwasserstoff bilden, die schwere Gesundheits- und Entwicklungsschäden verursachen. Die Transfettsäuren werden volksmundlich einfach als Transfette bezeichnet, wobei jedoch den wenigsten Erdenmenschen im allgemeinen Volk bekannt ist, dass es sich dabei um äusserst gesundheitsschädliche Fettformen handelt. Besonders fällt dabei ins Gewicht, dass der normalen Bevölkerung darüber keine Einzelheiten bekannt sind, was das Ganze besonders gefährlich macht. Diese Tatsache ist es daher auch, dass insbesondere für die heranwachsenden Kinder und Jugendlichen eine sehr grosse Gefahr existiert, weil besonders Teile der irdischen Menschheit mit Nahrungsmitteln die grössten Mengen an

Transfetten zu sich nehmen, die oft nicht wieder gutzumachende Gesundheitsschäden verursachen. Die Transfettsäuren – diese sind es natürlich – sind äusserst gefährlich, denn der Körper kann ihre transfigurierten Kohlenwasserstoff-Doppelbindungen nur äusserst schwer oder überhaupt nicht abbauen. Aus diesem Grunde wird die körperlich-organische Gesundheit ungemein stark belastet, wobei auch Fettleibigkeit entsteht und die schädlichen LDL-Cholesterinwerte hoch ansteigen und Arteriosklerose resp. Arterienverkalkung hervorrufen. Dies aber bedeutet, dass sich dadurch das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall stark erhöht. Wie kein anderes Fett, sind schon geringe Mengen Transfette sehr gefährlich, wobei bereits 2,5 Gramm pro Tag das Risiko der genannten Leiden, Gesundheitsschäden und effectiven Krankheiten um mehr als 30 Prozent steigern, wenn sie im genannten Mass über einen Zeitraum von 4–8 Jahren regelmässig eingenommen werden. Werden also täglich Transfette eingenommen, dann führt das mit der Zeit unweigerlich zu gravierenden gesundheitlichen Problemen, dies insbesondere dann, wenn der Mensch gemässigt zu frühzeitiger Arteriosklerose veranlagt ist. Schon seit Jahrzehnten werden von den Erdenmenschen Übermengen an Transfetten konsumiert, insbesondere durch Fastfood-Produkte, durch viele Fertigprodukte, Kekse, Backwaren, Croissants, Hühner-Nuggets, Kuchen, Pommes frites, Kroketten, diverse Chips und Burger, Popcorn, diverse Quarkprodukte sowie durch sonstige fetthaltige Produkte resp. Fettspeisen. Gehärtetes oder teilweise gehärtetes Pflanzenfett beinhaltet Transfette.

Billy:

Welche Fette und Öle gibt es bei uns auf der Erde, die speziell verwendet werden sollten?

Ptaah:

Grundsätzlich und hauptsächlich sollten nur hochwertige Pflanzenöle verwendet werden, die reich an einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind. Sehr gut sind dabei Olivenöl, Rapsöl, Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Mandelöl, Sesamöl, Wallnussöl, Haselnussöl, Nachtkerzenöl, Borretschöl, Weizenkeimöl und Erdnussöl, denn diese Öle reduzieren zu einem guten Teil den negativen Einfluss von Transfettsäuren in vielen zubereiteten Nahrungsmitteln resp. Speisen. Es sollte bei der Zubereitung von Nahrungsmitteln und Speisen sehr streng darauf geachtet werden, dass diese so viel wie möglich nur gesunde Fette und Öle mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthalten. Wichtig sind dabei z.B. besonders Omega-3-Fettsäuren, die sich speziell in Fischölen von Lachs, Forelle, Hering, Thunfisch und Makrele, wie aber auch im Krill-Öl sowie in den Ölen von diversen Oliven, im Raps, in Nüssen, im Hanf und in Leinsamen usw. finden lassen. Wichtig ist dabei aber, dass all diese Öle kalt gepresst werden, ansonsten sie so gut wie wertlos werden in bezug auf die einfache oder mehrfache Ungesättigtheit der Fettsäuren.

Bei den Omega-3-Fettsäuren sind auch die Faktoren EPA und DHA von grosser Bedeutung, denn im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung leisten sie einen erheblichen Beitrag in bezug auf eine gute Gesundheit, wobei diese Stoffe auch einen wertvollen Einfluss auf die Blutregulation ausüben. Ausserdem ist DHA ein sehr wichtiger Bestandteil für die Funktion

der Sehzellen sowie für die reizleitenden Membranen des Gehirns, für die Konzentration, das Gedächtnis, die Lernfähigkeit und die Unterstützung der mentalen Leistungsfähigkeit. Omega-3-Fettsäuren sind auch wichtig zur Heilung von Entzündungsprozessen, die nicht selten chronische Erkrankungen auslösen und also langzeitige Leiden mit sich bringen. Omega-3-Fettsäuren müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, denn der menschliche Organismus kann sie selbst nicht herstellen.

Billy:

Und wie steht es mit der vielgepriesenen Margarine und der Linolsäure?

Ptaah:

Margarine war auf der Erde lange Zeit nicht harmlos, doch hat sich das in den letzten zwei Jahrzehnten zum Besseren verändert, folglich in der heutigen Zeit in der normalen Margarine nur noch wenige Transfette enthalten sind. Nichtsdestoweniger jedoch sollte mehr eine Diätmargarine verwendet werden, weil diese in der Regel viele gute Fette enthält. Konjugierte Linolsäuren kommen nur in Milch, Milchprodukten und im Fleisch von Wiederkäuern vor. Sie haben die Eigenschaft, den Cholesterinspiegel zu senken und Arteriosklerose vorzubeugen, wobei sie auch das Immunsystem stärken und ausserdem den Aufbau des Muskelgewebes und die Knochenbildung unterstützen. Aufgrund ihrer vielen wertvollen Bestandteile gehören Milch und Milchprodukte zur gesunden Ernährung, wobei jedoch für jene Menschen, die an einer Milch- und Milchprodukte-Unverträglichkeit leiden, besondere Beachtungen gelten, die zu befolgen sind.

Anm. Billy = Ausgearbeitet gemäss Erklärungen aus einer Fachschrift. Achtung: Ptaahs Erklärung gilt nur für Menschen, die nicht an einer Laktoseintoleranz oder an einer Milchallergie resp. KuhmilchEiweissallergie leiden.

Laktoseintoleranz ist nicht harmlos und muss ernst genommen werden. Die Laktoseintoleranz ist eine Unverträglichkeitsreaktion auf Milchzucker, wobei diese entsteht, wenn der Dünndarm zu wenig des Verdauungsenzyms, Laktase produziert.

Glücklicherweise leidet auch nicht jeder Mensch, der an Laktoseintoleranz leidet, im gleichen Mass unter dieser Milchzuckerunverträglichkeit. Für Menschen, die jedoch darunter leiden, gibt es durchaus Möglichkeiten, dass sie sich ausgewogen und ohne Verzicht auf Milch und Milchprodukte ernähren können, folglich also Laktoseintoleranz nicht bedeutet, dass durchaus und restlos auf Milch verzichtet werden muss.

In der Milch ist Milchzucker enthalten, eben Laktose, wobei für etwa 20% der europäischen Bevölkerung eine Laktoseunverträglichkeit gegeben und Milchzucker für sie schwer verdaulich ist. Wenn diese Menschen trotzdem Milch geniessen, dann treten typische Symptome einer Laktoseintoleranz auf, die sich durch verschiedene Beschwerden äussern, wie z.B. Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall usw., wobei aber tatsächlich auch starke gesundheitsbeeinträchtigende Leiden hervorgerufen werden können. Natürlich kann die Toleranzgrenze beim Milchgenuss bei jedem Menschen sehr unterschiedlich sein, wie das auch in bezug auf die Verdauungsbeschwerden der Fall ist.

Zum Verständnis muss gesagt sein, dass eine Laktoseintoleranz resp. Milchzuckerunverträglichkeit nichts mit einer Milchallergie zu tun hat, die nämlich anderer Art ist und auf einer Kuhmilch-Eiweissallergie beruht. Folglich ist darauf zu achten, dass diese beiden verschiedenen Faktoren nicht verwechselt werden. Eine Milchallergie fundiert in einer Reaktion des Immunsystems, das auf bestimmte Teile des Eiweisses der Kuhmilch negativ reagiert.

Natürlich gibt es auch Milch-Nahrungsmittel, die frei von Laktose sind, so z.B. folgende Käsesorten: Emmentaler, Gruyère und Sbrinz. Im Internet und in Ernährungsschriften lassen sich eine grosse Anzahl Lebensmittel finden, die von Laktose frei sind.

Milch und Milchprodukte enthalten sehr wertvolle Nährstoffe und gehören für das Gros der Menschen zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Von Laktoseintoleranz Betroffene müssen jedoch nicht umfänglich auf diese Nährstofflieferanten verzichten, denn sie können trotzdem auf Milch und Milchprodukte zurückgreifen, wenn sie die persönliche Toleranzgrenze beachten, ob nur wenig oder keine Laktose enthalten ist.

Billy:

Woran kann man denn z.B. beim Kauf von Nahrungsmitteln erkennen, ob ein Produkt viele Transfettsäuren enthält?

Ptaah:

Wenn ein Produkt viel Fett enthält und lange haltbar ist, dann ist das in der Regel ein Zeichen dafür, dass viele Transfettsäuren enthalten sind.

Billy:

Das HDL-Cholesterin ist also gut und schützt die Arterien vor dem schädlichen LDL-Cholesterin. Dieses LDL-Cholesterin lagert sich also verstärkt in den Gefässen ab und führt somit zur Arterienverkalkung resp. Arteriosklerose. Und wenn diese frühzeitig gefördert wird, dann steigt damit die Gefahr für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Ptaah:

Es kann auch sehr die Gesundheit von schwangeren Frauen beeinträchtigen, zu Fehl- und Totgeburten sowie zu Gesundheitsschäden des Babys führen. Grundsätzlich sind aber besonders alle Menschen gefährdet, die zu Arteriosklerose neigen; weiter aber auch Menschen, die ein hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Allergien usw. aufweisen.

Billy:

Du erwähntest auch die Kinder.

Ptaah:

Richtig, denn für diese besteht eine besonders grosse Gefahr, weil sie durch eine falsche Ernährung, eben insbesondere durch teilweise oder ganz gesättigte Fettsäuren der Übergewichtigkeit verfallen und auch in bezug auf die bewusstseinsmässige Konzentration beeinträchtigt werden. Sie werden übergewichtig und haben auch Probleme mit der bewusstseinsmässigen Konzentration. Ein Beispiel: Ein 5- bis 6jähriges Kind sollte täglich nicht mehr als 1,5 Gramm Transfettsäuren aufnehmen. Wenn dieses Kind aber zum Frühstück ein Stück Brot mit etwas Margarine und am Vormittag eine Quarktasche isst, mittags dann Pommes und danach einen Donut (Doughnut) konsumiert und am Nachmittag eine halbe Packung Schoko-Kekse und abends Vanille-Fertigpudding verzehrt, dann nimmt es bereits die Wahnsinnsmenge von 6,5 Gramm Transfettsäuren auf.

Billy:

Was ist eigentlich unter teils oder ganz gehärteten Fetten resp. Transfetten zu verstehen?

Ptaah:

Die Fette werden künstlich in den Zustand der sogenannten Härtung versetzt. Mit anderen Worten gesagt bedeutet das, dass Fette künstlich gehärtet werden, wobei die Fette durch einen chemischen Eingriff aus Pflanzen- und Fischöl gewonnen werden. Grundsätzlich lassen sich die in der Nahrung vorkommenden Fettsäuren gemäss ihrer chemischen Struktur in die zwei Gruppen gesättigte und ungesättigte Fettsäuren aufteilen. Die chemisch behandelten und also gesättigten Fettsäuren können in kurze, mittlere und lange Ketten unterteilt werden, während die ungesättigten Fettsäuren als einfache oder mehrfach ungesättigte bezeichnet werden.

Billy:

Und warum werden sie gehärtet? Verstehe ich nicht, wenn die gehärteten Transfette doch so gesundheitsschädlich sind.

Ptaah:

Die Sache ist ganz einfach die, weil durch die sogenannte Härtung der Fette die entsprechenden Nahrungsmittel viel länger haltbar bleiben und nicht ranzig werden. Zudem sind Transfettsäuren billig, was für den Hersteller von grossem profitablen Nutzen ist. Für die Menschen aber, die diese Transfette essen, ist das Ganze sehr schlecht, denn von allen Fetten sind diese jene, welche bei den Menschen am meisten gesundheitliche Schäden hervorrufen. Es gibt aber auch Transfettsäuren in der Natur, wie z.B. bei den Wiederkäuern, wie z.B. im Fett von Rindern, bei denen die Transfettsäuren durch Bakterien im Pansen gebildet werden. Auch Kälber sowie Schafe und Ziegen usw. sind biochemisch

gesehen natürliche Transfettsäureproduzenten, wobei diese Transfettsäuren ganz anderer Natur und gesundheitlich absolut ungefährlich sind.

Billy:

Sfath, dein Vater, sagte aber, dass sowohl gesättigte und ungesättigte Fettsäuren von Pflanzen und Tieren für die Ernährung des Menschen notwendig seien. Gesättigte und ungesättigte Fettsäuren kommen also durchwegs in unserer Nahrung vor. Dabei sprach er auch von der Butter und Milchsäure, die sehr wertvoll seien, wenn beim Menschen die notwendige Enzymproduktion für diese Nahrungsmittel gegeben sei.

Ptaah:

Das ist richtig, aber bei fettreichen Lebensmitteln und deren Genuss ist immer ein gesundes Mass Voraussetzung. Zwar haben in einer gesunden Ernährung sowohl gesättigte wie auch ungesättigte pflanzliche und tierische Fettsäuren ihre Berechtigung. Einzigartig ist bei tierischen Produkten das Milchfett, denn dieses weist ein ungewöhnlich reiches Spektrum sehr wertvoller Fettsäuren auf, weshalb es für den Menschen mit seiner Zusammensetzung sehr ideal ist, wobei jedoch die Verträglichkeit beachtet werden muss, weil bei gewissen Menschen die notwendig entsprechende Enzymproduktion fehlt, die ihnen Milch und Milchprodukte erträglich macht. Ist diese Enzymproduktion mangelhaft, dann sind Milch und Milchprodukte nicht empfehlenswert und unter Umständen sehr gesundheitsschädlich.

Billy:

Und welche Fette können nun als gesünder bezeichnet werden, sind es pflanzliche oder tierische?

Ptaah:

Pflanzliche Fette sind am wertvollsten, denn sie enthalten mehr ungesättigte Fettsäuren, tierische weisen mehr gesättigte auf. Die Herkunft der Fette ist also massgebend, wobei jedoch alle Nahrungsfette gesättigte und ungesättigte Fettsäuren enthalten. Hochwertigste Fette sind die natürlichen in Butter und in kaltgepressten Pflanzenölen wie in Raps und Nüssen enthalten.

Billy:

Oft wird behauptet, dass Milch und Milchprodukte allgemein schädlich seien, somit also auch die Milchsäuren.

Ptaah:

Für viele Menschen – Kinder und Erwachsene – sind Milch und Milchprodukte mehr oder weniger gesundheitsschädlich, was aber nicht verallgemeinert werden kann. Die Schädlichkeit trifft nur auf Menschen zu, deren Enzymproduktion in bezug auf die Verdauungsmöglichkeit der Milch und Milchprodukte mehr oder weniger mangelhaft oder gar gänzlich fehlend ist.

Billy:

Dass Milch und Milchprodukte, eben speziell von Kühen, schädlich sind, darüber haben wir schon einmal gesprochen, doch hast du keine weitere Erklärung darüber abgegeben. Auch mit Quetzal wurde diesbezüglich einmal ein Gespräch geführt. Also sieht die Sache etwas anders aus, wenn die Enzymproduktion fehlt oder mangelt, die zur Verdauung notwendig ist.

Ptaah:

Ja, darüber haben wir gesprochen, doch ist es schon länger her. Tatsächlich wurde dabei aber die Enzymproduktion in bezug auf die Milch- und Milchprodukte-Verträglichkeit nicht angesprochen. (Siehe 216. Kontaktgespräch vom 16. März 1987, Satz 127; 217. Kontaktgespräch vom 8. Mai 1987, ab Satz 30; 301. Kontaktgespräch vom 24. April 2001, ab Satz 60; 326. Kontaktgespräch vom 15. April 2002, ab Satz 56; 447. Kontaktgespräch vom 20. April 2007, ab Satz 38.)

Billy:

Dass nur pflanzliche Fette gesund seien, da vor allem diese viele ungesättigte Fettsäuren enthalten, das stimmt also nicht ganz.

Ptaah:

Das stimmt wirklich nicht. So enthalten z.B. Kokos- und Palmfette trotz pflanzlicher Herkunft am meisten gesättigte Fettsäuren von allen Nahrungsfetten. Pflanzliche Fette können also nicht einfach als gesund betrachtet werden, weil auch unter diesen diverse gesättigte sind.

Billy:

Aber das Milchfett enthält viele gesunde Fettsäuren, folglich es gesund ist. Wo kommt es überall vor?

Ptaah:

Vor allem das in der Milch und in Butter, wie auch in Käse und anderen Milchprodukten vorkommende Milchfett ist ein ganz spezielles Fett, denn in seiner Zusammensetzung

gleich es weder pflanzlichen Ölen noch tierischen Fetten. Gesamthaft enthält Milchfett praktisch alle gesättigten, ungesättigten, kurz-, mittel- und langkettigen Fettsäuren. Gesamthaft sind es über 400 verschiedene Fettsäurearten, wie dies keine andere Nahrungsmittel aufweisen. Mit dieser reichen Vielfalt an Fettsäuren ist Milchfett ideal auf die menschlichen Bedürfnisse zugeschnitten. Einige Fettsäuren weisen besonders positive Wirkungen in bezug auf die Gesundheit auf. So hat z.B. die kurzkettige Buttersäure, die fast nur in Milchfett vorkommt, eine grosse krebshemmende Wirkung, wobei insbesondere das Risiko für Dickdarmkrebs und Brustkrebs verringert wird. Milchfett bedeutet auch keine Cholesteringefahr, gegenteilig senkt es das Herzinfarktisiko. Auf den Cholesterinspiegel wirken sich gesättigte Fettsäuren aus dem Milchfett sehr unterschiedlich aus, wobei jedoch gesamthaft gesehen durch diese keine Erhöhung des Cholesterinspiegels zustande kommt.

Billy:

Danke für deine wichtigen Erklärungen. Das sollte eigentlich genügen und alles klarlegen.

Utdrag från kontaktrapport 658

Billy

Danke für deine interessante Ausführung. Aber etwas anderes: Eva hat etwas gelesen bezüglich Rapsöl, nämlich, dass es ungesund sein soll. Dazu aber hast du gesagt, wie ich beim 544. offiziellen Kontaktgespräch vom 1. September 2012 nachgelesen habe, dass Rapsöl genutzt werden soll.

Ptaah:

79. Da unterliegst du einem Missverständnis, denn wie ich mich erinnere, war damals nicht die Rede von der Gesundheit in bezug auf das Rapsöl, sondern du hast danach gefragt, welche Fette und Öle es auf der Erde gebe, die speziell verwendet werden sollten.

80. Und da Rapsöl diesbezüglich wertvolle Stoffe enthält, erklärte ich, dass grundsätzlich und hauptsächlich nur hochwertige Pflanzenöle verwendet werden sollten, die reich an einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren seien, wozu eben auch das Rapsöl gehöre.

81. Tatsächlich sind diese Stoffe des Rapsöls sehr wertvoll, doch beinhaltet dieses Öl auch noch andere und sehr gesundheitsschädliche Stoffe.

82. Zwar ist der schlimmste schädliche Stoff im Rapsöl schon seit längerer Zeit durch Züchtung drastisch reduziert worden, nämlich die ernährungsphysiologisch sehr bedenkliche Erucasäure, doch trotzdem ist dieses Öl für den Menschen ungesund, weil es viele Transfette enthält.

83. Die Erucasäure wird vom Oxidationssystem der Mitochondrien, den Energiezentren in den Zellen, sehr viel schlechter abgebaut als andere und auch langkettige Fettsäuren.

84. Erucasäure blockt diverse beteiligte Enzyme, folgedem auch andere Fettsäuren langsamer abgebaut werden.
85. Das Rapsöl ist zwar reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, wie auch schon seit geraumer Zeit die Erucasäure fast weggezüchtet ist, wie ich schon sagte, doch ist die Verarbeitung von Rapsöl äusserst bedenklich, weil eine Oxidation des mehrfach ungesättigten Bestandteils entsteht.
86. Das ist der Grund, warum es für den menschlichen Verzehr ungesund ist.
87. Also sind es die Transfette, die das Problem sind, dass Rapsöl nicht gesund ist und als Lebensmittel völlig vermieden werden sollte.
88. Die Gesundheitsprechung und dass das Rapsöl eine Quelle in bezug auf ein Gesundheitselixier sei, entspricht wohlbewussten Lügen und einem üblen Schwindel der Lebensmittelhersteller.
89. Rapsöl sollte nicht als Speiseöl infrage kommen, denn es sollte nur als Grundstoff für Treibstoffe, für die Seifenherstellung, als Schmiermittel oder für andere Dinge, jedoch nicht als Nahrungsmittel verwendet werden.
90. Zwar enthält Rapsöl einerseits nur eine geringe Menge gesättigter Fette, jedoch bis zu 35% mehrfach ungesättigte Fettsäuren und gar bis zu 65% einfach ungesättigte Fettsäuren, was ja an und für sich gut ist.
91. Andererseits wird diese Tatsache jedoch dadurch beeinträchtigt, weil der mehrfach ungesättigte Bestandteil des Öls gegenüber Druck, Hitze und Licht äusserst anfällig und instabil ist und exakt beim Verarbeiten und Raffinieren von Rapsöl sehr stark oxidiert.
92. Das aber erhöht im Körper des Menschen die Menge der freien Radikale, wenn er diesem das Rapsöl zuführt, was zu Krankheiten und Leiden führt, deren Ursachen oft nicht geklärt und folglich auch nicht behandelt und nicht behoben werden können, wie z.B. bei körperlich-organischen Entzündungsprozessen, bei Gewichtszunahme sowie Herz- und Nervenerkrankungen usw.
93. Auch diverse degenerative Krankheiten und allerlei undefinierbare Leiden können durch in genannter Weise verarbeitetes und raffiniertes Rapsöl in Erscheinung treten.
94. Zu verstehen ist das besser, wenn bekannt ist, dass Rapsöl mit hohen Temperaturen degummiert, gebleicht, desodoriert und typischerweise mit Ätzmitteln, fragwürdigen Chemikalien sowie mit Druck und Erdöl-Lösungsmitteln extrahiert und raffiniert wird, wie z.B. mit Hexan.
95. Hexan entspricht als farblose Flüssigkeit gesättigten Kohlenwasserstoffen und einer den Alkanen zugehörigen chemischen Verbindung und weist die Summenformel C_6H_{14} auf.
96. Extra nativ resp. kalt gepresstes Olivenöl hingegen ist ohne Einsatz von Chemikalien, Hitze und Lösungsmitteln anders geartet und kann als Lebensmittel verwendet werden, wenn es nur sehr minimal resp. keine Erucasäure enthält.
97. Das ganze Prozedere mit hohem Druck, Lösungsmitteln und hohen Temperaturen bewirkt, dass ein Teil des Omega-3-Gehalts des Rapsöls sich in gesundheitsschädliche Transfette umwandelt, die die Hormonbildung stark hemmen, das Immunsystem blockieren und die Nebennieren schädigen.
98. Grundsätzlich ist es jedoch nicht nur das Rapsöl, das gesundheitsschädlich ist infolge der Verarbeitung, Raffinerie und Transfette, sondern auch die meisten anderen Pflanzenöle,

folgedem nur Produkte mit gesättigten Fettsäuren verwendet werden sollten, wie z.B. tierische Fette.

99. Diese produzieren entgegen den unsinnigen und wirren Behauptungen dummer Besserwisser nichts Schlechtes, lagern kein Cholesterin an und rufen auch keine Herzkrankheiten hervor, denn gesättigte tierische Fette sind äusserst gesund und sehr wichtig für den gesamten menschlichen Organismus.

100. Wenn daher dem menschlichen Körper keine Nahrungsmittel in Form tierischer Fette zugeführt werden, dann wird das Immunsystem geschädigt, und es entstehen mit der Zeit Krankheiten und Leiden.

Billy:

Dann ist es ja auch kein Wunder, dass so viele Vegetarier und Veganer an Immunschwäche leiden, ungesund aussehen und eine etwas durchsichtige und wässrig scheinende Haut haben.

Ptaah:

101. Damit hat es tatsächlich etwas auf sich, denn Vegetarier und Veganer leben ungesund, weil sie die notwendigen tierischen Stoffe nicht essen und daher krankheitsanfälliger sind als die Allesesser, was der Mensch grundsätzlich von Natur aus ist.

102. Aber was weiter zu sagen ist bezüglich der tierischen Fette usw.:

103. Butter, wie aber auch Kokosöl sind von grosser Bedeutung, denn die richtigen Fette sind entscheidend für die Gesundheit.

104. Zu empfehlen sind sie, weil sie viele gesunde gesättigte Fette in Form von mittelkettigen Triglyceriden resp. MCTs enthalten.

105. Also ist das native Kokosnussöl besonders zu empfehlen, denn infolge seiner hohen Hitzebeständigkeit ist es wie kein anderes Öl bestens zum Braten und Kochen geeignet.

106. Einer der sehr wichtigen Stoffe ist die Laurinsäure, die in der westlichen Ernährung meistens fehlt, jedoch massgebend das Immunsystem unterstützt und daher sehr hilfreich ist.

107. Also sind gesättigte Fettsäuren, wie diese in der Butter und im Kokosöl vorkommen, äusserst gesund.

Billy:

Dann wird also das Gesunde und damit die Butter und das Kokosöl von den Lebensmittel- und Ölproduzenten richtiggehend verteufelt, um den Konsumenten die ungesunden Fette und Öle mit ihren gesundheitsschädlichen Transfetten andrehen zu können.

108. Das ist so, ja, denn durch Des- und Falschinformation sowie hinterhältige Intrigen der Lebensmittel- und Ölhersteller werden die Menschen dazu verführt, ungesunde Pflanzenöle zu kaufen, durch deren Gebrauch sie Krankheiten und Leiden verfallen.

Billy:

Wenn ich mich richtig erinnere, dann war doch 1981 in Spanien eine Massenvergiftung durch Rapsöl oder so, wobei etwa 20 000 Menschen erkrankten und mehr als 300 starben.

Ptaah:

109. Das war tatsächlich so, denn damals kam es zum sogenannten «Spanischen Rapsöl-Syndrom» infolge mit Anilinfarben verunreinigten Rapsöls.

Billy:

Dann ist auch das klar dargelegt. Sieh hier, das ist der Meditationsartikel, den ich angesprochen und zu dem ich noch einen alten Artikel neu aufgearbeitet und dazugeschrieben und diesen auch in das Buch von Guido integriert habe: