

## Cholesterin und Speiseöle

© Walter Bitzer

Gute pflanzliche Speiseöle regulieren, steuern und senken die Cholesterine und verbessern insgesamt die Blutfettwerte. Schwer verdauliche Fette, z. B. tierisches Fett, werden in Gegenwart der mehrfach ungesättigten Fettsäuren, der so genannten Omega -3 und -6 Fettsäuren, ohne Probleme verstoffwechselt.

Haltbar gemachte Speiseöle haben aber keine aktiven Fettsäuren, so wie die ursprünglichen nicht haltbar gemachten pflanzlichen Öle. Und auf die Ursprünglichkeit der Fettsäuren kommt es an! Denn die unbeschädigten Fettsäuren sind Vitalstoffe und das Feuer in dem die Kohlenhydrate u n d schwerer verdauliches tierisches Fett verbrennen. Alte, lahme und haltbar gemachte Fettsäuren sind hingegen ein gesundheitliches Risiko.

Lebensmittel, die haltbar g e m a c h t sind, haben keine Vitalstoffe mehr! Vitalstoffe liebt der Handel nicht, weil Vitalstoffe die Handelsfähigkeit zeitlich stark begrenzen. Deswegen wird stabilisiert, konditioniert, pasteurisiert, homogenisiert... und das ganz zur Freude der pharmazeutischen Industrie, denn das steigert das Cholesterin und natürlich auch der Umsatz der Cholesterinsenker.