

ETIENNE VAN RATTINGEN

Over uw metabolische gezondheid

90% van de bevolking is metabolisch gezien ongezond en ongeveer 60% heeft al een chronische ziekte ontwikkeld waardoor ze geen correct werkend immuunsysteem meer hebben. Een metabolische ongezond lichaam ontwikkeld de voor de hand liggende ziekten zoals insulineresistentie, hoge bloeddruk en obesitas. Vanuit deze ziekten, want ook obesitas is een ziekte, ontstaat wat we noemen het metabolisch syndroom dat uitvloeit in een overactief immuunsysteem om de vergiftigingsziekten te bestrijden waardoor er maar weinig werkend immuunsysteem overblijft om toekomstige (infectie)ziekten te bevechten. Het 'oud' zijn heeft overigens niets met uw biologische leeftijd te maken. Uw ouderdom komt voort uit uw metabolische leeftijd en de mate waarop u uw immuunsysteem doorheen uw leven hebt aangesproken.

Voeding is werkelijk het sleutelwoord hier. Hoewel de hedendaagse semi-voedingswetenschapper en would-be voedingswetenschapper iedereen in de richting van het vegetarisme en veganisme probeert te dwingen, is deze manier van leven en voeden ontzettend ongezond en ook vegetariërs ontwikkelen kanker en andere chronische ziekten! Ik kan zelfs uitleggen waardoor ze kanker ontwikkelen maar dat is meer voor een wetenschappelijke discussie en ligt niet in de lijn van dit schrijven.

Als ik mezelf als voorbeeld neem dan zeg ik u dat mijn leeftijd 64 jaar is maar dat ik er zeker 10 tot 15 jaar jonger uitzie. Waardoor? Omdat alle waarden die een gezonde mens hoort te hebben voor mij een normaal gegeven zijn. Mijn lengte is 176 cm., mijn gewicht is 75 kg, wat feitelijk iets te hoog is maar dat komt omdat ik nu veel minder actief ben vanwege de onnozele CORONAMAAT-REGELEN van een STUPIDE EN DEBIELE overheid en hun omgekochte bende medische idioten. Verder is mijn nekomtrek 39 cm., dus ik heb geen dikke nek en mijn middelomtrek is 92 cm. Dat alles brengt me rekentechnisch tot een vetpercentage van iets boven het gemiddelde van 20% wat voor mijn lengte zou mogen. Vooral het ontbreken van de lange bivaktochten breekt me nu op waardoor mijn vetgehalte een beetje is toegenomen.

Nu zou elke diëtiste me vertellen dat ik meer moet gaan bewegen zoals krachtsport doen of cardio. En ja, bij mij helpt dat zeker. Bij alle andere mensen die zich niet voeden zoals ik, zal het NIETS of heel wat minder opbrengen omdat ze een andere stofwisseling hebben. Mijn lichaam loopt op VET-VERBRANDING en de meeste mensen hun lichaam werkt op SUIKERVERBRANDING.

In de praktijk is het ontzettend gemakkelijk om uit te maken of je lichaam werkt op vet- of suikerverbranding. Wacht tot je honger hebt en dan begin je aan een krachtinspanning. Als je honger weg gaat zonder dat je iets eet of drinkt, dan werkt je lichaam op vetverbranding omdat het lichaam uw reserve vet aanspreekt en verteert. Werkt je lichaam op suikerverbranding dan wordt je honger heviger en kun je de prestatie niet afmaken. Sterker nog, als je niet oppast en je bent boven de 50 jaar kun je hierdoor zelfs een hartverlamming krijgen doordat je suikerspiegel zo ontzettend onderuit wordt gehaald zodat de meest belangrijke lichaamsfuncties het opgeven! (ook dit is wetenschappelijk al lang geleden bewezen. Gepubliceerd in 1957 na een onderzoek van 25 jaar. Het onderzoek is

medisch antropoloog – onderzoeker

Het getuigt van een minderwaardige geest wanneer men meedenkt met de grote massa simpelweg omdat de massa in de meerderheid is. De waarheid verandert niet door het wel of niet geaccepteerd zijn door de meerderheid van de mensheid.

ETIENNE VAN RATTINGEN

echter doodgezwegen omdat voeding industrieel moest worden en mensen werden klaargestoomd om in een suikerverslavende maatschappij te ontwaken. Denk een keer terug aan het doodvallen van al die jonge topsporters. Zie waaruit hun voeding bestaat om 'prestaties' te kunnen leveren. En hun sportarts zoekt naar lichamelijke afwijkingen die er niet zijn omdat het dieet hun bloedsuikergehalte zo ontzettend naar beneden haalde! Topsporters leven op spaghetti en andere koolhydratenzooi. Dat komt omdat meneer dokter geen zak verstand heeft van voeding en iedereen is wijsgemaakt dat vet vlees en vette vis ongezond zouden zijn. Me hoela! Dan was **ik** al lang dood geweest want mijn prestaties in de natuur doen echt niet onder voor die van topsporters op de weg of op het veld!)

One of the classic changes that we see associated with insulin resistance, obesity and metabolic syndrome is overactivation of the innate immune system, with decreasing activity in the adaptive immune system.

De vijf criteria waar u theoretisch aan moet voldoen

1. Middellomtrek: mannen < 109 cm en vrouwen < 89 cm
2. Glucose in het bloed nuchter: 100 mg/dl
3. Hemoglobine AC1: < 5,7
4. Bloeddruk: 120/80 of voor België 12/8 (hoewel dit een element is waar ik niet echt veel belang aan hecht omdat er veel teveel factoren zijn die voor een hoger bloeddruk kunnen zorgen. De onderdruk is veel voornamer dan de bovendruk. Onderdruk dus tussen 80 en 90)
5. Triglyceriden < 1,5 gekoppeld aan HDL voor mannen > 40 en voor vrouwen > 50.

(HDL en LDL zijn volgens de laatste publicaties zelfs geen indicatoren meer voor hoge bloeddruk maar eerder voor beschadigingen van de bloedvaten omdat cholesterol het reparatiemiddel is voor de bloedvaten. Een bescherming van het lichaam om te voorkomen dat aderen of slagaderen scheuren, veroorzaakt door de slechte manier waarop de huidige mens zich voedt! Vooral suiker is hier de boosdoener! HDL is toevoer en LDL is afvoer van het reparatiemiddel.)

Ik heb dit speciaal THEORETISCHE waarden genoemd omdat de medische 'wetenschap' zich niets aantrekt van holistische genezing en ook niet van het menstype. Het pyknische type bijvoorbeeld zal nooit aan deze theoretische waarden kunnen voldoen omdat zijn lichaamsbouw dit niet toelaat. Ze zijn niet vet maar hebben overmatig bindweefsel wat hen het uiterlijk geeft van iemand die dik is. Daarom zijn dit in mijn opinie allemaal theoretische benaderingen en zouden we wat minder moeten meten en wat meer moeten SPREKEN met de patiënt! Maar alles geeft wel een indicatie in de goede richting! De omtrek van het middel, glucose en triglyceriden geven een zeer goed uitgangspunt om een gezonde manier van eten en leven op te stellen voor iemand. Alleen. Dat gaat wel wat moeite kosten en het is de vraag of de hedendaagse mens dit nog wel wenst omdat alles nu uit de fabriek komt, ze sportscholen hebben waar de apparaten het werk doen en aanvullend de vele pillen die meneer dokter hen kan voorschrijven om 'gezond' te blijven die ze dan bij de 'gifmeniger' op de hoek kunnen ophalen voor een habbekrats omdat de gemeenschap wel zal dokken. U beseft toch dat het hedendaagse medische establishment een BUSINESSMODEL is en niets heeft te

medisch antropoloog – onderzoeker

Het getuigt van een minderwaardige geest wanneer men meedenkt met de grote massa simpelweg omdat de massa in de meerderheid is. De waarheid verandert niet door het wel of niet geaccepteerd zijn door de meerderheid van de mensheid.

ETIENNE VAN RATTINGEN

maken met genezen maar met afzetmarkten en marketing van 'geneesmiddelen' die NIET of niet genoeg werken omdat het berust op het idee van massamedicatie wat niet is afgestemd op de persoon! Daarom gaat de één dood van een medicijn terwijl de andere 'slechts' gehandicapt wordt en weer een ander even ziek is en er verder ogenschijnlijk geen 'last' meer van heeft.

71% van de bevolking heeft last van overgewicht. Bijna 40% boven de leeftijd van 20 jaar lijdt aan obesitas. Is het dan verwonderlijk dat het overgrote deel van de bevolking een slecht functionerend metabolisme heeft en één of meerdere 'chronische' ziekten? (Dit is gebaseerd op cijfers van 2016)

Mijn leefregel

Eet geen koolhydraten en zoi met suiker. Dus geen brood, spaghetti, lasagne, chocolade, koeken en andere ongezonde fabrieksprut. Gebruik geen plantaardige oliën. Hiermee bedoel ik ook dat je margarine nooit moet gebruiken omdat daar zoveel chemicaliën inzitten om dit soort 'afgedraaide' olie op boter te laten lijken, ruiken en smaken dat het regelrecht ongezond is! Normaal zou margarine op kamertemperatuur vloeibaar zijn. Bedenk wat voor zoi ze hebben toegevoegd om dit VERGIF op kamertemperatuur vast te houden. Gebruik alleen ECHTE BOTER om in te bakken.

Eet zoveel mogelijk dierlijk voedsel. Ik bedoel hiermee vers vlees en verse vis. NIETS UIT BLIK! Hierin zit alles wat je nodig hebt. Alle vitamines en mineralen. Vermijd alle fabrieksvlees zoals snijvlees en zogenaamde droge worsten. Als je hamburgers wil bijvoorbeeld of broodbeleg zoals paré, dan maak je dat zelf van verse ingrediënten. Je stopt met kopen en eten van ALLE FABRIEKSPRUT! Er is genoeg info te vinden op internet om zelf alles vers te kunnen bereiden!

Drinken blijft gelimiteerd tot water, koffie en thee! Een glas wijn en een pintje moeten een traktatie zijn, geen regel!

Verder veel beweging. Met gevulde rugzak de natuur in is een goede training!

Verdiept u een keer in het zogenaamde KETO dieet. Ook het koolhydraatarm dieet geeft u een paar handvatten. In het begin is het tijdrovend, vooral wat inkopen betreft. Begin bijvoorbeeld in de supermarkt maar eens alle verpakkingen hun labels te lezen en verwonder u hoeveel koolhydraten, toegevoegde suikers en dextrose of andere suikers er in fabrieksvoer zitten. U zult snel merken dat 90% tot 95% van alle supermarkten gevuld is met ONGEZONDE FABRIEKSSHIT! Lees ook dit nieuwe boek een keer. <https://carnivoremd.com/book/>

Mijn 'dieet' is simpel. Rundvlees, vis, spek, kip, eieren, gezonde kruiden, echte boter, amandelbrood dat ik zelf maak, vette kaas, vette room, een beetje groenten om de stoelgang 'gezond' te houden en noten! Mijn zelfde vlees smaakt elke dag anders. Leer met ECHTE kruiden, omgaan.

Indien het zogenaamde oplichtersvirus COVID-19 echt zo dodelijk zou zijn geweest als gepropageerd, zou zeker 30% tot 50% van de westerse mensheid al onder de zoden hebben gelegen. Alles valt wel mee! De maatregelen zijn COMPLEET OVERBODIG en TIRANNIEK! De telling is pure oplichterij en een vaccin is totaal overbodig!

medisch antropoloog – onderzoeker

Het getuigt van een minderwaardige geest wanneer men meedenkt met de grote massa simpelweg omdat de massa in de meerderheid is. De waarheid verandert niet door het wel of niet geaccepteerd zijn door de meerderheid van de mensheid.