

Killer Fish.

Een fragment uit het nieuwe boek *Killer Fish* van Brian Clement, Ph.D., natuurgenezer, erkend voedingsdeskundige en directeur van het Hippocrates Health Institute.

Mythes en verhalen in overvloed, wanneer het over vis gaat. De vele schokkende nieuwsberichten van enkele jaren geleden, waarin men beweerde dat er halverwege deze eeuw geen vissen meer in onze oceanen zouden zwemmen, en de effectieve marketing van de visindustrie die ervoor heeft gezorgd dat het merendeel van de mensen overtuigd is dat visproducten gezond zijn, hebben mij er toe bewogen om *Killer Fish* te schrijven.

De lange lijst van mensen die een ziekte hebben opgelopen door het eten van vis of schaaldieren vormde voor mij de aanleiding om met de waarheid over dit belangrijke onderwerp naar buiten te treden.

De meeste mensen zoeken de weg van het compromis, en nemen niet de essentiële stappen die nodig zijn voor een volledige gezondheidsbevorderende levensstijl. De tijd van gematigdheid is voorbij. We moeten allemaal de omvang van de problemen die ons te wachten staan onder ogen gaan zien, zodat we doeltreffende maatregelen kunnen nemen voor het oplossen van deze problemen die door ons eigen toedoen zijn ontstaan.

Drie hoofdredenen

Er zijn drie hoofdredenen waarom men er niet bij gebaat is om vis en andere zeedieren te eten. De eerste reden is het feit dat deze wezens, vanwege de manier waarop ze voorbereid worden voor consumptie, verzadigde vetten en ziekte-verwekkende bestanddelen bevatten. Ten tweede is het een feit dat ze vol zitten met onze industriële afvalstoffen (chemicaliën, zware metalen, enz.) en besmet zijn met de radioactieve straling die zich wereldwijd verspreid heeft als gevolg van onze eindeloze oorlogen en ondeugdelijke en onverantwoorde inspanningen op het gebied van kernenergie. De laatste - en zeker niet de minste - reden tot alarm is de grote hoeveelheid parasieten en

amoeben die zeedieren in zich meedragen, en die doorgegeven worden aan de onfortuinlijke consumenten van deze dieren.

Deze drie redenen zouden voor een weldenkend mens ernstig genoeg moeten zijn om zich te distantieren van de algemene denkwijze over dit onderwerp. Het feit dat we dichtbij het punt zijn beland waarop onze oceanen in gestagneerde levenloze poelen zijn veranderd, zou genoeg reden moeten zijn om zelfs de meest fanatieke consument van zeedieren te weerhouden van het domweg doorvaren op dezelfde wrede koers.

De onderzoeken die aantonen dat vis goed is voor het hart zijn op één hand te tellen en worden overschaduwd door de vele onderzoeken die aantonen dat het eten van vis juist de kans op een hartaanval of hartstoornis aanzienlijk vergroot. Al vanaf 2004 wordt er in de *Annals of Internal Medicine* het volgende vermeld:

“Amerikanen zijn minder goed op de hoogte van - en besteden minder aandacht aan - de verschillende waarschuwingen in verband met het consumeren van vis. Onderzoeken hebben een verband aangetoond tussen het overmatig consumeren van een aantal populaire vis-soorten en neurologische afwijkingen, kanker, allergieën, hormonale aandoeningen en een duidelijk grotere kans op hartaandoeningen.”

Bioaccumulatie

Wanneer meerdere licht besmette vissen opgegeten worden door een grotere vis, treedt er bioaccumulatie op. Dit effect wordt weer versterkt wanneer een nog grotere vis (of mens) de grote vis opeet. Hierdoor wordt de mate van chemische verzadiging in het lichaam honderd tot zelfs duizend maal vergroot. Uit onderzoek blijkt ook dat vissen die gekweekt zijn in kunstmatige visvijvers een aanzienlijk hoger gehalte aan toxines (zowel biologisch als kunstmatig) bevatten dan vissen uit de vrije natuur. Dit wordt veroorzaakt door de gangbare praktijk om wilde vissen, die al die giftige substanties bevatten, te drogen en te vermalen tot voedsel voor de gekweekte vis. Wanneer de vissen in de kweekvijvers deze korrels consumeren,

krijgen zij een aanzienlijke hoeveelheid toxinen binnen. (Er is ongeveer vijf kilo wilde vis als voedsel nodig om een kilo vis voor menselijke consumptie te produceren.) In mijn boek *Killer Fish* vind je tabellen waarin het kwikgehalte in verschillende soorten vis weergegeven wordt.

Sushi en kwik

Sushi heeft zich een belangrijke plaats veroverd in het westerse dieet. In zijn oorspronkelijke vorm, in oud-Azië, onderging sushi eerst een gistings-proces waardoor het parasieten-probleem en het minder vaak voorkomende amoeben-probleem werd ondervangen. De originele wasabi van vroeger was antibacterieel, waardoor de ziekteverwekkers en voor de mens schadelijke levensvormen in het rauwe vlees vernietigd werden. In een in 2008 in de *New York Times* gepubliceerd onderzoeksrapport werd gesproken over het extreem hoge kwikgehalte van de sushi die gereserveerd werd in enkele van de meest populaire restaurants in het noord-oosten van de Verenigde Staten.

Een gerenomeerd Amerikaans biologietijdschrift gaf twee jaar geleden al aan dat tonijn, de meest gegeten vis, neurologische-, sensorische-, motorische- en hart- en vaatproblemen veroorzaakt. De toenemende populariteit van vis (rauw of op andere wijze bereid) is al weer een voorbeeld van een groot marketingbudget dat zegeviert over de wetenschap en de feiten die over dit voedingsmiddel bekend zijn.

Farmaceutische middelen vormen een nieuwe toevoeging aan het rijtje van talloze bezwaren tegen het consumeren van vis. Geografisch onderzoek in de Verenigde Staten heeft uitgewezen dat waterzuiveringsinstallaties lang niet voldoende drugs uit het water kunnen halen voordat het “gezuiverde” water terug in het milieu wordt gepompt. Dankzij deze giftige stoffen bevat 80% van alle vis die gevangen wordt in de rivieren en zijrivieren van Noord Amerika grote hoeveelheden farmaceutische middelen. Al in 1996 verzocht de regering in de V.S. het EPA (Environmental Protection Agency) om een onderzoek-programma op te zetten om de chemicaliën die

afwijkingen bij vissen veroorzaken te kunnen identificeren. We zijn nu bijna twee decennia verder en het EPA heeft nog steeds geen enkele chemische substantie onderzocht!

Visolie

Omega- 3 is tegenwoordig synoniem geworden met visolie, maar er bestaat onweerlegbaar bewijs dat het consumeren van visolie ziektes veroorzaakt en dat dit product geen voordelen voor de gezondheid biedt, zoals overall beweerd wordt. Er komen langzamerhand steeds meer wetenschappelijke feiten boven water die aantonen dat veel vissoorten schadelijk vetzuur-combinaties bevatten. Er is vaak een 11:1 verhouding aan Omega-6/Omega-3 vetzuren aanwezig in de meest geconsumeerde vis soorten. Dit in tegenstelling tot de optimale 1:3 verhouding in plantaardige voedselbronnen. Deze ongezonde verhouding van vetzuren die aangetroffen wordt in veel van de algemeen gegeten vissoorten resulteert in een grotere kans op hart- en vaatziekten voor mensen die regelmatig deze “fishy foods” consumeren.

De ongezonde aspecten van vis verergeren wanneer de olie uit de vis verwijderd wordt en de vis, voordat deze ingeblikt of gebotteld wordt, met chemicaliën wordt bewerkt en ontdaan van haar oorspronkelijke geur. Dit is waarom Michigan State University heeft geconcludeerd dat darmkanker vaker voorkomt bij mensen die regelmatig vis-olie consumeren.

Een andere veelgehoorde mythe is dat visolie het afnemen van de mentale vermogens remt. Uit een onderzoek van het tijdschrift *JAMA* (Journal of the American Medical Association) blijkt dat bij de groep testpersonen die regelmatig visolie innam hun verminderde cognitieve vermogen geen verbetering vertoonde en dat de visolie milde tot gematigde varianten van Alzheimer niet kon corrigeren. *JAMA* concludeerde dat er in de zoektocht naar het vinden van hulp voor mensen die lijden aan dementie geen basis is voor het aanraden van vis-olie supplementen.

De bevolking zou veel baat kunnen hebben bij betere voorlichting. Met ons drukke bestaan van tegenwoordig is het begrijpelijk dat we er vanuit gaan dat autoriteiten op het gebied van gezondheid, onderzoekers en wetenschappers in dienst van de overheid, ons op de hoogte houden over welke voedingsmiddelen gezond zijn om te eten. Jammer genoeg is de luidste stem die we horen die van de commerciële bedrijven wiens enige doel het is hun producten aan ons te verkopen. Ook de wetenschap wordt gegijzeld door deze commerciële belangen en het overgrote deel van het zogenaamde “wetenschappelijk” onderzoek is tegenwoordig gebaseerd op marketingtrucs.

Kijk op www.rawsuperfoods.com voor details en reserveren.

Overgenomen uit Frontier magazine nummer 112