

HOOFDSTUK 24

DE KOKOSOLIE-RAGE DOORBREKEN

Toen ik in de koelkast keek, viel mijn oog op een grote bak margarine. Ik hield van margarine; ik was ermee opgegroeid. Margarine op dampende gebakken aardappelen. Margarine op geroosterd brood. Door alle publiciteit over de gevaren van transvetten was mijn gevoel van veiligheid ten opzichte van dit product flink gedaald. Ik opende het deksel, prikte in de bak en kreeg een geel, vettig vlekje aan mijn vinger. Ze zeggen wel eens: "Als het eruitziet als een eend, zwemt als een eend en kwaakt als een eend, dan is het waarschijnlijk een eend." Terwijl ik met mijn vinger over de dikke, vettige smeerpasta wreef, vroeg ik me af: het ziet eruit als vet, het voelt als vet en het smaakt als vet, hoe kan het dan geen gewoon vet zijn? Dit bracht me de treffende raadgeving in herinnering: "God heeft de mens overvloedig voorzien van middelen om een onvervalste eetlust te bevredigen. Hij heeft de producten van de aarde voor hem uitgespreid – een rijke verscheidenheid aan voedsel dat smakelijk is en voedzaam voor het lichaam. Van dit alles mogen we volgens onze welwillende hemelse Vader vrij eten. Fruit, granen en groenten, op een eenvoudige manier bereid, zonder kruiden en vetten van welke aard dan ook, vormen samen met melk of room het gezondste dieet. Ze voeden het lichaam en geven een uithoudingsvermogen en een intellectuele scherpte die niet worden verkregen door een stimulerend dieet."¹

"vrij van kruiden en vet van alle soorten"¹ Wat, zelfs media/reclame beveelden vet aan?

De Bijbel is duidelijk over dit onderwerp: "Spreek tot de kinderen van Israël en zeg: Gij

zult geen vet eten, noch van rund, noch van schaap, noch van geit."² Vandaag de dag zou God het misschien zo zeggen: Gij zult geen vet eten, noch reuzel, noch margarine, noch bakvet, noch Crisco, noch verzadigd vet, noch kokosolie, noch transvet, noch gehydrogeneerd vet.

Ik keek nog eens naar het plastic bakje margarine (vet) in mijn koelkast en besloot ter plekke om het meteen weg te gooien. Het ging de prullenbak in.

Maar ik hield van mijn vet, ik miste het, waarmee kon ik het vervangen? Een aantrekkelijk product met gezondheidsvoordelen, "Smart Balance", bood uitkomst. En ja hoor, Smart Balance vulde de lege plek in mijn koelkast. Oké, maar toen ik mijn vinger in dit product stak en er wat uithaalde, dacht ik weer bij mezelf: "Als het eruitziet als een eend, zwemt als een eend en kwaakt als een eend, dan is het waarschijnlijk een eend."... Wie houdt wie voor de gek? En hoe hebben ze dit product zo dik kunnen maken als het niet gehydrogeneerd is en vol zit met trans- of verzadigd vet? Mijn ogen speurden de ingrediënten af, en daar stond het: kokosolie! Een bron van verzadigd vet. Kokosolie bevat zelfs meer verzadigd vet dan boter, reuzel of bakvet op basis van rundvlees (kokosolie (82% verzadigd vet) vs. boter (63%) vs. rundvet (50%) vs. reuzel (40%)).³

En hoe zit het dan met kokosolie? Nou, als ik me zou laten leiden door de (goed geïnformeerde, altijd onpartijdige, altijd waarheidsgetrouwe) populaire media, dan zou kokosolie mijn levenselixir zijn. Vooral als ik me zorgen zou maken over het krijgen van Alzheimer. Maar dit is geen artikel over Alzheimer, we hebben een

artikel over Alzheimer.⁴ Zelfs voor Alzheimer is kokosolie geen wondermiddel, zoals we zo dadelijk zullen bespreken.

Kokosolie kan worden geperst, door verhitting gewonnen of gescheiden met behulp van een chemisch oplosmiddel. Duizend rijpe kokosnoten met een gewicht van ongeveer 1440 kilogram leveren zo'n 70 liter kokosolie op, waardoor kokosolie een zeer geraffineerde, geconcentreerde voedingsbron is.⁵ Dit plaatst kokosolie op hetzelfde niveau als andere sterk geraffineerde, bewerkte, ongezonde en ziektebevorderende voedingsmiddelen van de moderne tijd.

Kunnen we het dieet dat God Adam in de Hof van Eden gaf toen hij nog zondeloos was, werkelijk verbeteren met bewerkte voedingsmiddelen? "Maak door middel van leer en voorbeeld duidelijk dat het voedsel dat God Adam gaf toen hij nog zondeloos was, het beste is voor de mens die ernaar streeft die zondeloze staat te herwinnen."⁶

Op een keer logeerde ik bij iemand thuis en kookte ik zelf. Op een dag, terwijl ik gezonde wafels aan het bakken was, raakte mijn voorraad olijfolie op, die ik op het wafelijzer smeerde om te voorkomen dat de wafels bleven plakken. De gastheer bood me wat kokosolie aan. Na het ontbijt die ochtend had ik een verbazingwekkende openbaring. Ik voelde me de hele ochtend mentaal suf en lusteloos. Na wat experimenteren bleek de kokosolie de boosdoener te zijn. Blijkbaar is olie die dik op je bord ligt ook dik in je bloed en maakt het je ook dom. "Vruchten, granen en groenten, op een eenvoudige manier bereid, zonder kruiden en vet van welke aard dan ook, vormen samen met melk of room het gezondste dieet. Ze voeden het lichaam en geven een uithoudingsvermogen en een intellectuele scherpte die niet worden bereikt met een stimulerend dieet."¹

Het effect van verzadigd vet op de hersenen is zeer interessant. Je wilt natuurlijk een redelijk hoog zuurstofgehalte in je hersenen, misschien wel rond de 95%. Dit helpt je beter te studeren, je belastingaangifte te doen en examens te

halen. Maar weet je wat er gebeurt als je een maaltijd met verzadigd vet eet, zoals kokosolie? Binnen zes uur na het eten daalt het zuurstofgehalte in je hersenen onder de 70%, en het duurt zelfs drie hele dagen voordat het weer normaal is! Wauw! Dat is een lange tijd. Kun je je die drie dagen herinneren? Je kunt beter geen maaltijd met veel kokosolie eten binnen drie dagen voor een examen, want dan presteer je niet optimaal. Maar wie eet er nu maar één vette maaltijd per dag? De volgende dag eet je weer een vette maaltijd, en daalt je zuurstofgehalte in je broodnodige hersenen opnieuw tot onder de 70%, en het duurt weer drie dagen voordat je hersenen weer normaal functioneren. Wat is de moraal van het verhaal? Sommige mensen hebben nooit een volledig functionerend brein gehad! Wees voorzichtig, wijs niet met de vinger naar anderen en noem geen namen van mensen waarvan je vermoedt dat ze hierdoor getroffen zijn.⁷ Dus, laat me je vragen: klinkt een olie met een hoog gehalte aan verzadigde vetten als iets dat gunstig zou zijn voor een ouder wordend brein? Hopelijk heb je de laatste tijd geen vetrijke maaltijd gegeten, zodat het antwoord op die vraag je meteen te binnen schiet.

Dus, eigenlijk is minder olie beter. Hier is een goed artikel: "Why no free oil?"⁸

En hoe zit het met het gebruik van olie in de Bijbel? Het land stroomde niet letterlijk over van olijfolie; het was eerder kostbaar en schaars.⁹ In Bijbelse tijden rende je niet zomaar naar de winkel om je mediterrane gerechten te overgieten met vetten. Salade en koolhydraten, zoals brood, die met olie zijn bedekt, worden niet goed verteerd. Doordrenkt met olie worden de koolhydraten uit brood niet meer verteerbaar en kunnen de voedingsstoffen verloren gaan. De salade wordt ondoordringbaar voor maagzuur en spijsverteringsenzymen en kan gaan rotten, waardoor je de voedingsstoffen verliest. Door het rottingsproces kunnen er gifstoffen in je lichaam terechtkomen en kun je ziek worden. Zie ons artikel over gefermenteerde voedingsmiddelen.

En hoe zit het met de producten die ze op de markten verkopen onder de noemer kokosolie?

Ik heb een tijdje op de eilanden doorgebracht. Op een dag stond mijn oom, een eilandbewoner, vroeg op en kondigde aan: "We gaan kokosolie maken! Vandaag gaan we kokosnoten plukken." Dus gingen we op pad met de auto. Mijn oom kon praktisch een kokosboom beklimmen. Hij schopte de rijpe kokosnoten van de boom en ik rende eromheen om ze op te rapen en in de auto te laden. Vervolgens brachten we ze naar onze tuin. Toen de tuin een laag kokosnoten bevatte, pelden we ze, kraakten we de noten open, maalden we het kokosvlees eruit en vulden we een pot ermee. Daarna scheidden we de kokosolie van het vruchtvlees, deden het in een pot en zetten die op een plank in ons goed geventileerde huis. De kokosolie werd nooit hard. De kokosolie stonde nooit. Het veranderde nooit in een witte, vette substantie .

Toen ik terugkeerde naar Oklahoma vanuit de eilanden, was mijn vader bezig met het bouwen van kassen die (in de winter) verwarmd zouden worden met passieve zonnewarmte. We gingen naar een maïschipsfabriek om hun lege stalen vaten op te halen. Het schoonmaken en voorbereiden van de vaten viel mij toe. Terwijl ik op een hete zomerdag de witte drab eruit schepte en schraapte, werd ik nieuwsgierig naar wat ik aan het verwijderen was. Ik keek op een deksel en ontdekte dat deze wasachtige/vette witte substantie niets anders was dan kokosolie, dat het acht ingrediënten bevatte en dat het gehydrogeneerd was. Terugdenkend aan de maïschipsfabriek en hun productlijn, verbaasde het me dat op de ingrediëntenlijst van hun verpakking alleen stond vermeld dat hun product één van de drie soorten plantaardige olie kon bevatten: maïsolie, kokosolie of pindaolie. Destijds was ik een beetje gefrustreerd dat geen van de andere zeven ingrediënten die op het kokosolievat stonden vermeld, terug te vinden waren op de ingrediëntenlijst van de maïschipszak, en ook dat er op de maïschipszak niet stond vermeld

dat de toegevoegde oliën gehydrogeneerd waren.

Een paar jaar later explodeerde de hype rond kokosolie en stormde iedereen naar de natuurvoedingswinkel om een paar blokken en potten harde, witte kokosolie in te slaan.

Ik belde mijn tante op de eilanden en vroeg: "Is onze zelfgemaakte kokosolie ooit wit en hard geworden, zoals Crisco?"

'Nee', zei ze.

'Ze verkopen hier blokken witte biologische kokosolie die nooit vloeibaar wordt zonder verhitting.' Ik vertelde haar toen over mijn vaten witte kokosolie van de maïschipsfabriek en ze mijmerde met me, zoals Sesamstraat zingt: 'Een van deze dingen is anders dan de andere'. Denk aan de raad: 'vrij van kruiden en vetten van alle soorten'.¹ Nu besef ik dat niet alle kokosolie gehydrogeneerd is, maar veel ervan wel, en waarschijnlijk meer dan op de etiketten staat aangegeven. Bovendien bestaat alle kokosolie voor minimaal 82% uit verzadigd vet, met een smeltpunt dat hoger ligt dan de kamertemperatuur van de meeste mensen.

Wetenschappelijk onderzoek toont niet aan dat kokosolie daadwerkelijk helpt bij de ziekte van Alzheimer.¹⁰ Bovendien heeft kokosolie, net als andere verzadigde vetten zoals reuzel, rundvet, boter of bakvet, een negatief effect op het immuunsysteem en ontstekingen in het lichaam. Kokosolie is niet goed voor artritis, verhoogt de gemiddelde gewrichtspijnindex met 27% en verergert de stijfheid van de gewrichten in de ochtend. Het verhoogt ontstekingsmarkers zoals serumamyloïde A, de erythrocytenbezinkingssnelheid en de IgM-reumafactor.¹¹ Kokosolie verhoogt ook het hooggevoelige C-reactieve proteïne (hs-CRP), een ontstekingsmarker, met 145%.¹² Het verhoogt tevens de afgifte van het pro-inflammatoire cytokine interleukine-6.¹³ Kortom, als het uw doel is om de oxidatieve stress en ontstekingen in uw lichaam te verminderen, zal kokosolie u daarbij niet helpen.

Als u uw bloeddruk probeert te verlagen, zullen dikke oliën in uw bloedbaan, die de zuurstofvoorziening naar vitale weefsels verminderen, geen enkel voordeel opleveren.¹⁴ Zie ons artikel over hypertensie.¹⁵

Kokosolie, met al zijn vet, kan je cholesterol flink laten stijgen. Kokosolie wordt in verband gebracht met aanzienlijke verhogingen (in vergelijking met maïsolie) van: totaal cholesterol, LDL en triglyceriden, die allemaal niet gunstig zijn voor een gezond hart.^{16,17} Zie ons artikel over cholesterol.¹⁸

De hoge bloedlipiden en het lage zuurstofgehalte in het bloed die ontstaan door de consumptie van kokosolie hebben ook een nadelig effect op de fysieke prestaties. Mensen die kokosolie eten, herstellen zelfs langzamer van inspanning.¹⁹ Dit kan gedeeltelijk te wijten zijn aan het feit dat kokosolie de hartfunctie vermindert en de gevoeligheid van het hart voor hypoxie vergroot.²⁰ Dus als je niet zo ver of zo snel wilt hardlopen als je anders zou doen, smeer je dan gerust vol met verzadigde vetten en geniet ervan. Maar wees gewaarschuwd: je hart zal er niet blij mee zijn.

Vergeleken met onverzadigde vetten is kokosolie meer atherogeen. Dat kunnen we zien bij proefdieren. Protocollen voor onderzoek naar coronaire hartziekten gebruiken kokosolie om atherogene plaques te creëren.²¹ Vergeleken met pindaolie, maïsolie en zelfs boterolie wordt bij kokosolie de ernstigste macroscopische atherosclerose waargenomen.²² De invloed van kokosolie op het fysieke gedrag van cholesterol is opmerkelijk, en niet positief. In één onderzoek werd een abnormale stapeling van lipoproteïne-deeltjes in elektronenmicroscopische beelden van VLDL, LDL en HDL waargenomen bij mensen met een dieet met kokosolie.²³ Bij mensen die een hartaanval krijgen, leidt een dieet met kokosolie tot een hogere mate van schade aan de hartspier.²⁴

Maar wat moet ik op mijn brood smeren of in mijn aardappelen bakken? Reuzel, boter, olijfolie, margarine of kokosolie? Wat wordt ons verteld over olijfolie? "Wanneer ze op de juiste

manier bereid zijn, vervangen olijven, net als noten, boter en vlees. De olie, zoals die in de olijf zit, is veel beter dan dierlijke olie of vet. Het werkt laxerend. Het gebruik ervan zal gunstig blijken voor tbc-patiënten en het is genezend voor een ontstoken, geïrriteerde maag."²⁵ Olie, "zoals die in de olijf zit", doet me niet denken aan grote hoeveelheden industrieel bewerkte vrije lipiden.

Maar wat als ik ontdek dat studies hebben aangetoond dat kokosolie kan helpen bij een bepaalde ziekte die ik graag zou willen behandelen, zoals autisme?²⁶ Je kunt hetzelfde doen als wanneer je zou ontdekken dat tarwe helpt bij een bepaalde ziekte: kies voor onbewerkte volkorenproducten in plaats van producten van witte bloem. Dus in het geval van kokos, kies je voor hele kokosnoten, geraspte kokos, kokosmelk of kokosroom, enzovoort, elk product met zo min mogelijk bewerking en dat nog steeds het volledige product bevat zoals het is gegroeid, met al zijn vezels, fytonutriënten en vitaminen.

Het frituren van voedsel in olie is niet bepaald gezond. "Wij denken niet dat gefrituurde aardappelen gezond zijn, omdat er min of meer vet of boter wordt gebruikt bij de bereiding ervan. Goed gebakken of gekookte aardappelen, geserveerd met room en een snufje zout, zijn het gezondst. De restjes van gewone aardappelen en zoete aardappelen worden bereid met een beetje room en zout en opnieuw gebakken, en niet gefrituurd; ze zijn uitstekend."²⁷ Frituren veroorzaakt een grote hoeveelheid oxidatie, wat ongezond is.

AFSCHIEDSWOORDEN

Geraffineerde voedingsmiddelen zijn de vloek van de gezondheid in de 21^e eeuw. Gebottelde (zichtbare) oliën verhogen het risico op kanker, hart- en vaatziekten, beroertes, diabetes en auto-immuunziekten. Verzadigde vetten, zowel van dierlijke als plantaardige oorsprong, spelen een grote rol bij de achteruitgang van de gezondheid. De Bijbel waarschuwt tegen het gebruik van vetten. Kokosolie draagt bij aan ziekte. De bewering dat kokosolie een

behandeling zou zijn voor neurodegeneratieve aandoeningen is wetenschappelijk niet bewezen. Kokosolie draagt bij aan de ziektelast op het gebied van auto-immuunziekten, artritis, hoge bloeddruk, een hoog cholesterolgehalte en hart- en vaatziekten, en het vermindert de fysieke prestaties. Mijn aanbeveling is om onbewerkte voedingsmiddelen te eten zoals ze zijn geteeld, te genieten van de gezondheidsvoordelen ervan en tegelijkertijd een aantal ziekten te helpen bestrijden.

DIT IS WAT U ZEI

Mijn ervaring met kokosolie, zoals de Heer het zelf zegt:

Toen ik een massageschool runde, voelde ik de drang om een gecertificeerd trainingsprogramma voor medische zendingen op te zetten. Ik plande het in voor de zomer, wanneer de massageschool gesloten was.

Om de een of andere reden vroeg het "bestuur" dat alle beslissingen nam en alle programma's goedkeurde, een andere medische missionaris om te helpen bij het geven van de lessen.

Haar lezingen bestonden uit een lange presentatie en een verkooppraatje over hoe geweldig kokosolie wel niet was, inclusief een PowerPoint-presentatie en boeken erover die ze verkocht. Toevallig gaf ze me een van die boeken. Ik was zo druk met alle administratie, het coördineren met de keuken voor de lunches, en het geven van driekwart van de lezingen, dat ik geen tijd of energie had om het boek te bekijken. Onze keuken hanteerde een beleid van weinig tot geen olie in het eten voor de deelnemers aan onze wellnessprogramma's.

Nadat de negendaagse cursus was afgelopen en iedereen naar huis was gegaan, inclusief de gastspreker. Ze was een medisch zending die blind was aan één oog en bijna blind aan het andere door staar achter de lens. Ik ging aan mijn bureau in mijn kleine kantoor zitten en pakte het boek over kokosolie dat ze me had gegeven (hetzelfde boek dat ze aan de cursisten verkocht). Toen ik het wilde openen, voelde ik een sterke drang om mijn Bijbel te pakken, die

ik toevallig op mijn werk had liggen. Met de Bijbel voor me las ik in Leviticus. Toen ik bij de voedselvoorschriften in Leviticus kwam, en bij het gedeelte over het afsnijden van het vet van het vlees voordat je het eet, hoorde ik een stem in mijn hoofd zeggen: 'Wat voor vet is het?' Ik antwoordde: 'Heer, het is dierlijk vet, maar ik eet geen dierlijk vet, ik ben veganist, weet je nog?' Dezelfde vraag werd me opnieuw gesteld. Ik gaf hetzelfde antwoord. De vraag kwam een derde keer. Nu, hoe moe ik ook was, begon ik me nu te ergeren aan deze vraag, die voor de derde keer gesteld werd. Maar je kunt het je niet veroorloven om geïrriteerd te raken door de Heer. Dus ik pauzeerde even en dacht bij mezelf: wat vraagt Hij me? Ik dacht een tijdje na en ik denk dat de Heilige Geest me geholpen moet hebben, want uiteindelijk vroeg ik: Heer, bedoelt U verzadigd vet? Ik wist dat ik deze keer het juiste antwoord had, want het volgende wat ik hoorde was: "Wat voor soort vet is kokosolie?" In een van de lezingen over kokosolie had een andere medische zending gezegd dat het voor 91% uit verzadigd vet bestaat. Het vet op rundvlees dat we volgens de instructies moeten wegsnijden, is verzadigd vet.

Ik gooide het boek over kokosolie in de prullenbak zonder het ooit open te maken. En ik begon online onderzoek te doen. Overal op internet las ik de bewering dat kokosolie je HDL verhoogt. Toen ik studies over kokosolie begon te bekijken – en gelukkig had ik toen al geleerd dat je moet kijken wie een onderzoek financiert – stuitte ik uiteindelijk op het onderzoek waar de adverteerders hun bewering over de HDL-verhoging vandaan haalden. Ja, kokosolie verhoogde inderdaad de HDL in dat onderzoek. Maar wat ze vergaten te vermelden bij het aanprijzen van de geweldige eigenschappen van kokosolie op basis van wetenschappelijke studies, is dat hetzelfde onderzoek aantoonde dat het ook LDL, VLDL en apoproteïnen A en B significant verhoogde! Eén ervan steeg zelfs met 512%.

Toen ik klaar was, had ik een PowerPoint-presentatie van twee uur tegen oliën in het algemeen en zeker tegen kokosolie, waarbij

vrijwel elke slide was voorzien van de bijbehorende onderzoeksreferentie(s).

REFERENTIES

- 1 White, E. G. (1938). *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, p. 92.
- 2 Leviticus 7:23. King James Version of the Holy Bible.
- 3 <https://theconsciouslife.com>
- 4 http://northernlightshealtheducation.com/newsletters/NewsletterSEP_7-2018.html
- 5 Bourke, RM; Harwood T (2009). *Food and Agriculture in Papua New Guinea*. Australian National University. p. 327.
- 6 White, E. G. (1902). *Testimonies for the Church*, vol. 7. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 135.
- 7 Swank RL, Nakamura H. Oxygen availability in brain tissues after lipid meals. *Am J Physiol*. 1960 Jan;198:217-20.
- 8 https://www.biri.org/pdf/recipes/Why_No_Free_Oil.pdf
- 9 White, E. G. (1898). *The Desire of Ages*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 47.
- 10 DeDea L. Can coconut oil replace caprylidene for Alzheimer disease? *JAAPA*. 2012 Aug;25(8):19.
- 11 van der Tempel H, Tulleken JE, Limburg PC, Muskiet FA, van Rijswijk MH. Effects of fish oil supplementation in rheumatoid arthritis. *Ann Rheum Dis*. 1990 Feb;49(2):76-80.
- 12 Maki KC, Hasse W, Dicklin MR, Bell M, Buggia MA, Cassens ME, Eren F. Corn Oil Lowers Plasma Cholesterol Compared with Coconut Oil in Adults with Above-Desirable Levels of Cholesterol in a Randomized Crossover Trial. *J Nutr*. 2018 Oct 1;148(10):1556-1563.
- 13 García-Escobar E, Rodríguez-Pacheco F, García-Serrano S, Gómez-Zumaquero JM, Haro-Mora JJ, Soriguer F, Rojo-Martínez G. Nutritional regulation of interleukin-6 release from adipocytes. *Int J Obes (Lond)*. 2010 Aug;34(8):1328-32.
- 14 Beegom R, Singh RB. Association of higher saturated fat intake with higher risk of hypertension in an urban population of Trivandrum in south India. *Int J Cardiol*. 1997 Jan 3;58(1):63-70.
- 15 http://northernlightshealtheducation.com/media_download/High%20Blood%20Pressure-control%20it%20naturally.pdf
- 16 Fisher EA, Blum CB, Zannis VI, Breslow JL. Independent effects of dietary saturated fat and cholesterol on plasma lipids, lipoproteins, and apolipoprotein E. *J Lipid Res*. 1983 Aug;24(8):1039-48.
- 17 Brattsand R. Distribution of cholesterol and triglycerides among lipoprotein fractions in fat-fed rabbits at different levels of serum cholesterol. *Atherosclerosis*. 1976 Jan-Feb;23(1):97-110. 18 http://northernlightshealtheducation.com/media_download/Cholesterol_Handout.pdf
- 19 Early RJ, Spielman SP. Muscle respiration in rats is influenced by the type and level of dietary fat. *J Nutr*. 1995 Jun;125(6):1546-53.
- 20 Agnisola C, McKenzie DJ, Taylor EW, Bolis CL, Tota B. Cardiac performance in relation to oxygen supply varies with dietary lipid composition in sturgeon. *Am J Physiol*. 1996 Aug;271(2 Pt 2):R417-25.
- 21 Wilson TA, Foxall TL, Nicolosi RJ. Doxazosin, an alpha-1 antagonist, prevents further progression of the advanced atherosclerotic lesion in hypercholesterolemic hamsters. *Metabolism*. 2003 Oct;52(10):1240-5.
- 22 Kritchevsky D, Tepper SA, Kim HK, Story JA, Vesselinovitch D, Wissler RW. Experimental atherosclerosis in rabbits fed cholesterol-free diets. 5. Comparison of peanut, corn, butter, and coconut oils. *Exp Mol Pathol*. 1976 Jun;24(3):375-91.
- 23 Stange E, Agostini B, Paenbergh J. Changes in rabbit lipoprotein properties by dietary cholesterol, and saturated and polyunsaturated fats. *Atherosclerosis*. 1975 Jul-Aug;22(1):125-48.
- 24 Nageswari K, Banerjee R, Menon VP. Effect of saturated, omega-3 and omega-6 polyunsaturated fatty acids on myocardial infarction. *J Nutr Biochem*. 1999 Jun;10(6):338-44. 25 White, E. G. (1905). *The Ministry of Healing*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 298.
- 26 Lee RWY, Corley MJ, Pang A, Arakaki G, Abbott L, Nishimoto M, Miyamoto R, Lee E, Yamamoto S, Maunakea AK, Lum-Jones A, Wong M. A modified ketogenic gluten-free diet with MCT improves behavior in children with autism spectrum disorder. *Physiol Behav*. 2018 May 1;188:205-211.
- 27 White, E. G. (1938). *Counsels on Diet and Foods*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, p. 323.