

DR BRUCE FIFE

Biblia oleju kokosowego

1001 zastosowań oleju kokosowego.
Ochrona przed cukrzycą, zawałem,
chorobami autoimmunologicznymi



Biblia

oleju kokosowego

DR BRUCE FIFE

Biblia oleju kokosowego

1001 zastosowań oleju kokosowego.
Ochrona przed cukrzycą, zawałem,
chorobami autoimmunologicznymi



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Juliusz Poznański

ZDJĘCIA DZIĘKI UPRZEJMOŚCI: s. 24 – Naomi Dilodilo, MD; ss. 31, 33–35, 42, 44, 48, 72–73, 91, 96, 107, 135 – Wikimedia commons; s. 56 – CocoTherapy; ss. 117, 122–123, – Kokonut Pacific; ss. 127–129, 131 – Elizabeth Wangari Gachiri; s. 134 – US Fish and Wildlife Service; s. 138 – National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA).

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-521-4

Tytuł oryginału: *Coconut Oil for A Healthy Planet*

Copyright © 2019 by Bruce Fife

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani diety. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



Spis treści

Rozdział 1. Cud oleju kokosowego	7
Rozdział 2. 1001 zastosowań oleju kokosowego	27
Rozdział 3. Zrównoważony i naturalny produkt	61
Rozdział 4. Czysty uniwersalny olej przemysłowy	99
Rozdział 5. Olej kokosowy odmienia ludzkie życie	113
Rozdział 6. Olej kokosowy chroni morskie życie	133
O Autorze	145
Przypisy	147



1001 zastosowań oleju kokosowego

Mówi się, że palma kokosowa ma tysiąc zastosowań. Azjaci i mieszkańcy wysp Pacyfiku wykorzystują ją do licznych celów: od materiałów budowlanych i odzieży po żywność i leki. Spośród wszystkich produktów pochodzących z palmy kokosowej najcenniejszy jest owoc – kokos. Można bowiem z niego uzyskać miąższ, mleko, olej, wodę i ocet. Z nich zaś najbardziej uniwersalny jest olej. To w istocie najbardziej użyteczny olej o największej liczbie zastosowań.

Olej kokosowy i jego składniki (kwasy tłuszczowe) wykorzystuje się: do przyrządzania potraw, do produkcji mleka dla niemowląt oraz preparatów do żywienia enteralnego (dojelitowego) i parenteralnego (pozajelitowego), jako nośnik substancji

czynnych w terapiach transdermalnych (przezskórnych), do produkcji leków przeciwwgrzybiczych, przeciwbakteryjnych i przeciwwirusowych, jako składnik kremów i balsamów, do produkcji filtrów przeciwsłonecznych, kosmetyków, past do zębów, mydeł i detergentów, środków nawilżających, biopaliw oraz do wielu innych celów farmaceutycznych i przemysłowych. W istocie są tysiące zastosowań oleju kokosowego.

W rozdziale tym wymieniam wiele z nich. Nie wszystkie, ponieważ nieustannie odkrywa się nowe, zwłaszcza w medycynie, a o niektórych po prostu nie wiem. Ograniczyłem je tutaj do tych udokumentowanych medycznie, dietetycznych, przemysłowych, historycznych oraz najbardziej rozpowszechnionych.

Nie liczyłem wszystkich wymienionych poniżej zastosowań oleju kokosowego. Gdybym uwzględnił wszystkie zastosowania medyczne, wówczas lista ta z powodzeniem mogłaby się wydłużyć do ponad 1001 pozycji. Olej kokosowy wykazuje na przykład działanie przeciwzapalne i mógłby być wykorzystywany do leczenia setek chorób związanych ze stanem zapalnym. Zamieściłem tylko te udokumentowane.

ŻYWNOŚĆ

- Aromatyzowanie
- Konsystencja
- Gotowanie/smażenie
- Zastępnik margaryny, smalcu i olejów roślinnych
- Konserwant (zapobiega utlenianiu/jelczeniu oraz skażeniom bakteryjnym i grzybiczym)

- Wydłuża trwałość produktów spożywczych
- Konserwacja naczyń kuchennych
- Źródło zdrowego tłuszczu
- Równoważy spożycie niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych
- Konserwant jajek

Jak wydłużyć trwałość jajek

Trwałość jajek można wydłużyć, pokrywając skorupki cienką warstwą oleju kokosowego.

Wystarczy rozpuścić olej kokosowy (ale nie rozgrzewać) i zanurzyć w nim jajka albo posmarować za pomocą pędzelka; jajka należy przechowywać w chłodnym miejscu. Olej kokosowy nie dopuszcza tlenu do wnętrza jajek. Zakonserwowane w ten sposób jajka zachowują trwałość nawet do 9 miesięcy.



ODŻYWIANIE I ZDROWIE

- Suplement diety
- Poprawia funkcje trawienne
- Poprawia wchłanianie substancji odżywczych (witamin, minerałów, aminokwasów, fitosubstancji odżywczych rozpuszczalnych w tłuszczach)
- Zapobiega niedoborowi witamin i minerałów (podnosi wartość odżywczą żywności)

- Poprawia kondycję fizyczną (niektóre zawodowe drużyny sportowe stosują olej kokosowy, by podnieść poziom energii i polepszyć wyniki, np. drużyna piłkarska Bolton Wanderers i drużyna rugby Leicester Tigers)
- Usprawnia rozwój płodowy i kształtowanie mózgu
- Polepsza laktację i jakość mleka
- Działa jako ochronny przeciwutleniacz
- Szybko i łatwo odżywia
- Zapobiega niedożywieniu i je leczy (lepiej niż inne oleje)
- Wzbogaca mleko dla niemowląt
- Wzbogaca odżywki stosowane w żywieniu szpitalnym
- Wzbogaca mleko matek karmiących
- Pomaga dbać o odpowiedni poziom cukru we krwi (korzystne dla cukrzyków)
- Moderuje uwalnianie glukozy do krwi
- Poprawia wydzielanie insuliny
- Podnosi wrażliwość na insulinę
- Wspomaga kontrolowanie wagi
- Łagodzi biegunkę tłuszczową (poprawia trawienie tłuszczów)
- Wspomaga odwracanie skutków celiakii poprzez poprawę wchłanianie substancji odżywczych
- Pomaga w poprawie wchłaniania substancji odżywczych po wycięciu części żołądka lub jelita
- Stosowany w odżywaniu pozajelitowym (podawany dożylnie w celu zapobiegania zanikowi mięśni u ciężko chorych)
- Pomaga kontrolować zachcianki na słodcyce
- Poprawia wykorzystywanie przez organizm niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych

- Szybko i łatwo dostaje się do komórek i ulega przemianie w energię
- Odciąża trzustkę (obniża zapotrzebowanie organizmu na enzymy i hormony trzustkowe)

Sekret urody Mirandy Kerr – olej kokosowy

Modelka lansująca produkty Victoria's Secret twierdzi, że olej kokosowy to jeden z sekretów jej sukcesu. Mówi, że olejowi kokosowemu zawdzięcza nieskazitelną cerę, lśniące włosy i szczupłą sylwetkę. „Spożywam go od czternastego roku życia. To jeden z tych produktów, bez których nie mogę żyć” – mówi. „Bez oleju kokosowego nie zaczynam dnia. Codziennie dodaję cztery łyżeczki do sałatek, przygotowywanych potraw albo zielonej herbaty. (...) Każdy jest inny, ale dla mnie to odpowiednia ilość. Zastępuje mi inne oleje powszechnie stosowane do gotowania”. W styczniu 2011 roku urodziła pierwsze dziecko. Mówi, że olej kokosowy odegrał kluczową rolę w szybkim odzyskaniu figury supermodelki i zaledwie po kilku miesiącach od połogu wróciła do pracy.



MEDYCYNA

Olej kokosowy:

- Wspomaga funkcje serca
- Wspomaga funkcje wątroby
- Wspomaga funkcje pęcherzyka żółciowego
- Wspomaga funkcje nerek
- Wspomaga funkcje trzustki
- Wspomaga funkcje jelit
- Wspomaga funkcje mózgu
- Wspomaga funkcje układu odpornościowego
- Wspomaga funkcje tarczycy
- Poprawia kondycję prostaty
- Poprawia krążenie
- Poprawia ruchliwość plemników
- Łagodzi stan zapalny
- Chroni przed nowotworami
- Chroni przed atakami serca
- Podnosi poziom cholesterolu HDL (dobrego)
- Poprawia stosunek cholesterolu HDL do cholesterolu LDL
- Obniża poziom lipoproteiny (a)/Lp(a)
- Łagodzi miażdżycę naczyń krwionośnych
- Obniża ryzyko zawału serca i udaru mózgu
- Chroni przed niewydolnością serca
- Chroni przed cukrzycą
- Chroni przed zespołem metabolicznym (otyłością brzuszną, dyslipidemią, nadciśnieniem, nieprawidłową glikemią na czczo)
- Przyspiesza metabolizm

- Zapobiega katabolizmowi mięśni, czyli rozpadowi białek mięśniowych podczas postu, diety bądź wyczerpujących ćwiczeń

Zapobiega infekcjom bakteryjnym i je leczy

- Choroba wrzodowa
- Czyraki
- Gronkowiec (w tym gronkowiec złocisty oporny na metycylinę)
- Infekcje oka (zapalenie spojówek)
- Zapalenie dziąseł i choroby przyzębia
- Próchnica zębów
- Przetoki
- Infekcje uszu
- Infekcje gardła
- Rzeżączka
- Zespół wstrząsu toksycznego
- Zakażenia przewodu pokarmowego
- Tężec
- Zatrucia pokarmowe
- Infekcje zatok
- Odleżyny
- Infekcje układu moczowego
- Infekcje pęcherza moczowego
- Zapalenie płuc
- Gorączka reumatyczna
- Zapalenie opon mózgowych
- Wąglik
- Choroba papuzia



Olej kokosowy zawiera kwasy tłuszczowe, które zabijają różne bakterie chorobotwórcze.

- Krętki (borelioza, kiła itd.)
- Gangrena
- Zapalenie wsierdzia
- Ziarnica weneryczna pachwin
- Zapalenie narządów miednicy mniejszej
- Zapalenie sutka
- Zapalenie ucha zewnętrznego (ucho pływaka)

Leczy łagodne dolegliwości oczu

Olej kokosowy można wpuszczać bezpośrednio do oczu w celu leczenia infekcji i wypłukiwania pyłu, czynników drażniących i różnych drobin. Jest całkowicie bezpieczny. Nie wywołuje pieczenia ani bólu. Należy podgrzać olej kokosowy, aby się rozpuścił, ale nie może być gorący. Następnie odchylić głowę do tyłu lub się położyć i za pomocą zakraplacza wpuścić kilka kropli do oka.



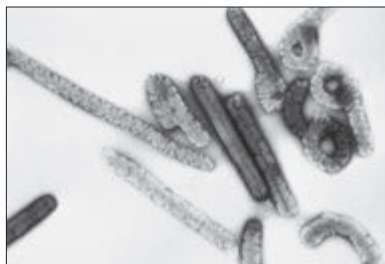
Zapobiega infekcjom grzybiczym i drożdżakowym

- Grzybica woszczynowa
- Grzybica stóp
- Grzybica paznokci
- Świerzb genitaliów, pachwin i pośladków
- Kandydoza
- Infekcje drożdżakowe
- Pleśniawka

- Wysypka pieluchowa
- Grzybica ucha zewnętrznego

Zapobiegaj infekcjom wirusowym i je lecz

- Grypa
- Infekcje jelitowe/biegunka
- Odra
- Opryszczka wargowa
- Mononukleoz
- Wirusowe zapalenie wątroby typu C
- Wirus Epsteina-Barr
- Wirus Coxsackie
- Ludzki wirus T-limfotropowy (HTLV)
- Syncytialny wirus oddechowy (RSV)
- Wirus SARS
- Wirus paragrypy typu 2
- HIV
- Ospa wietrzna
- Półpasiec



Kwasy tłuszczowe występujące w oleju kokosowym zabijają różne wirusy chorobotwórcze.

Zapobiegaj infekcjom pasożytniczym i je lecz

- Ogoniastek jelitowy
- Pierwotniaki
- Wszy
- Świerzb
- Pasożyty jelitowe (tasiemce, owsiki)



Dr Bruce Fife – mówca, dietetyk, autor wielu książek. Jest założycielem Ośrodka Badań nad Kokosem w Colorado Springs, którego celem jest edukacja w dziedzinie zdrowego odżywiania i medycznych aspektów kokosa. Napisał wiele bestsellerów poświęconych zdrowiu i tak popularnej obecnie diecie ketogenicznej.

Czy wiesz, że olej kokosowy:

- wzmacnia układ odpornościowy,
- zapobiega chorobom serca,
- równoważy spożycie niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych,
- poprawia funkcje trawienne,
- poprawia wchłanianie substancji odżywczych (witamin, minerałów, aminokwasów, fitosubstancji odżywczych rozpuszczalnych w tłuszczach),
- działa jako ochronny przeciwutleniacz,
- pomaga dbać o odpowiedni poziom cukru we krwi (korzystny dla cukrzyków),
- pomaga w kontrolowaniu wagi,
- odciąża trzustkę (obniża zapotrzebowanie organizmu na enzymy i hormony trzustkowe),
- łagodzi objawy chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera, Parkinsona, SM i inne.

3 łyżki oleju kokosowego dziennie uwolnią Cię od bólu

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8168-521-4

