

MICHAEL IATROUDAKIS



KOKOSOWE TERAPIE

SKUTECZNE
PANACEUM
NA TWOJE
DOLEGLIWOŚCI

vital
SILNIEJŻE ŻYĆ



KOKOSOWE TERAPIE



MICHAEL IATROUDAKIS



KOKOSOWE TERAPIE

SKUTECZNE
PANACEUM
NA TWOJE
DOLEGLIWOŚCI

Vital
DOPASOWANA TERAPIA

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Anna Płotko
PROJEKT OKŁADKI: Anna Płotko
TŁUMACZENIE: Maria Stożek

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-22-8

Tytuł oryginału: Kokosöl: Das Wunder-Öl in der täglichen Praxis

Copyright © 2014-2016 by Michael Iatrouidakis / ALL RIGHTS RESERVED

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Zawarte w niniejszej książce rady zostały starannie przemyślane i sprawdzone. Nie zastąpią one jednak kompetentnej konsultacji lekarskiej, mają tylko posłużyć za pomoc i inspirację w procesie samoleczenia. Ani autor, ani wydawca nie udzielają żadnych gwarancji odnośnie do podanych w książce informacji. Wykluczona jest wszelka odpowiedzialność autora bądź wydawcy i jego przedstawicieli za szkody osobiste, rzeczowe i majątkowe.

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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści



Wprowadzenie	7
Orzech kokosowy – zielone złoto	9
Orzech kokosowy jako produkt spożywczy	13
Historia orzecha kokosowego	19
Ludy pierwotne i orzech kokosowy	23
Krytyka oleju kokosowego	27
Zdrowy tłuszcz z oleju kokosowego	35
Woda kokosowa – naturalny eliksir życia	43
Skład wody kokosowej	47
Właściwości wody kokosowej	57
Woda kokosowa i wysiłek fizyczny	59
Woda kokosowa – cud elektrolitowy (ogólne informacje)	63
Woda kokosowa a trawienie	67
Woda kokosowa a schorzenia krążenia wieńcowego	69
Woda kokosowa a cukrzyca	73
Woda kokosowa a młodość	75
Woda kokosowa a rak	77
Woda kokosowa a ciąża	79
Odrutowanie organizmu za pomocą wody kokosowej	81
Woda kokosowa a nadciśnienie tętnicze krwi	83
Woda kokosowa a udar mózgu.....	87

Regularne picie wody kokosowej? – To się opłaca!	89
Cudowny olej na co dzień	91
Olej z orzecha kokosowego upiększa włosy	93
Leczenie schorzeń skóry olejem z orzecha kokosowego	99
Właściwości lecznicze oleju z orzecha kokosowego przy zranieniach	103
Olej z orzecha kokosowego jako naturalny dezodorant	107
Olej z orzecha kokosowego do ochrony ust	111
Olej z orzecha kokosowego a odtruwanie organizmu	113
Olej z orzecha kokosowego jako płyn do płukania jamy ustnej	115
Ssanie oleju kokosowego	117
Olej z orzecha kokosowego a problemy ze skórą	121
Olej z orzecha kokosowego a pielęgnacja skóry	125
Olej kokosowy jako pasta do zębów	129
Olej z orzecha kokosowego jako ochrona przed słońcem ..	131
Olej kokosowy jako środek do demakijażu	135
Olej kokosowy a pielęgnacja zwierząt	137
Olej z orzecha kokosowego zapewni przyjemny zapach w pokoju	141
Olej z orzecha kokosowego a wspomaganie diety	143
Liczne zastosowania oleju z orzecha kokosowego w kuchni	145
Olej kokosowy a ciąża	149
Gotowanie z olejem kokosowym	151
Postowie	165
Źródła:	169

Wprowadzenie



W 2010 roku wyprodukowano ok. 60 mln ton orzechów kokosowych – w tym dwie trzecie pochodziło z Filipin, Brazylii i Indii. Liczba ta brzmi dość dumnie, jednak produkcja spadła od czasu, kiedy orzech kokosu i olej z niego uzyskiwany nie cieszą się już tak dużą popularnością w życiu codziennym konsumentów i w najlepszym razie uchodzą za towar egzotyczny. W latach 50. panował jeszcze zwyczaj mocnego przysmażania kotleta na tłuszczu kokosowym, ponieważ ten rodzaj tłuszczu dobrze znosi upał.

Nikt – oprócz naukowców i ekspertów ds. odżywiania – nie wiedział wtedy o niebezpiecznych kwasach tłuszczowych trans, które powstawały w trakcie smażenia różnych olejów w wysokich temperaturach. Naukowcy i eksperci ukrywali fakt, jak wartościowy i zdrowy jest olej kokosowy. Wskutek tego olej kokosowy zniknął z domowych lodówek i został zastąpiony olejem kukurydzianym, rzepakowym i sojowym. Te rodzaje oleju są

szkodliwe dla zdrowia i nie nadają się do zmażenia. Mimo to zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe, dlatego uznano je za zdrowe. Nowsze badania wykazały jednak, że naturalny tłuszcz kokosowy – nierafinowany lub nieutwardzony – ma pozytywny wpływ na regulację wartości tłuszczu w organizmie i czynnie wspiera system odpornościowy.

Ekspert od kokosu dr Bruce Fife prowadzi centrum użyteczności publicznej w Kolorado w Stanach Zjednoczonych i należy do tych lekarzy i ekspertów, którzy próbują przekonać społeczeństwo, że olej kokosowy powinien odzyskać swoją dobrą reputację. W tej pozycji pojawi się wiele cytatów z jego książki *Cud oleju kokosowego**.

Zapraszam do wkroczenia wraz ze mną w świat orzecha kokosowego...

* Ta i inne książki dr. Fife'a dostępne są w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Część 1



Orzech kokosowy – zielone złoto



Nie ma z pewnością drugiej takiej rośliny, tak blisko związanej z ciepłem, słońcem i błękitnym morzem jak palma kokosowa (*Cocos nucifera*), która należy do rodziny arekowatych i jest jedynym przedstawicielem swojego gatunku. Choć jej owoce, orzechy kokosowe, pojawiają się w dobrych supermarketach na liście codziennych produktów, to są one uosobieniem owocu tropikalnego – w przypadku twardego pestkowca jest to nasiono „drzewa nieba” – tak palma kokosowa jest nazywana na Filipinach. Palma kokosowa bardzo lubi ciepło – ok. 27 stopni, bez dużych różnic temperatur w ciągu dnia i nocy. Potrzebuje dużo słońca i deszczu, od 1250 do 2500 mm. Eksperti mówią o rozciągającym się wokół kuli ziemskiej „pasie kokosowym”. W tych szerokościach geograficznych palma kokosowa osiąga do 30 metrów wysokości na plażach oraz przy rzekach, do 150 km w głąb lądu.

Woda kokosowa a schorzenia krążenia wieńcowego



To, co u nas ma siłę dwóch serc i zostało wyprodukowane przemysłowo, na Jamajce ma swój odpowiednik w postaci naturalnej wody kokosowej. Serce i krwiobieg stają się silniejsze – to wynik pierwszych badań nad wodą kokosową. Testy na zwierzętach wykazały, że picie wody kokosowej pomaga wyrównać stosunek między złym i dobrym cholesterolem. Dzięki temu zmniejsza się również ryzyko udaru i zawału serca. Udowodniono też, że zmniejszają się złogi tłuszczu w naczyniach, przez co maleje ryzyko pojawienia się miażdżycy tętnic.

W krajach, w których rośnie palma kokosowa a orzech kokosa należy do codziennego jadłospisu, woda kokosowa zastępuje lekarstwa rozrzedzające krew – być może też dlatego, że są to kraje słabo rozwinięte i ludzi nie stać na zakup lekarstw. Jednak sukces wody kokosowej mówi sam za siebie. Dzięki wodzie kokosowej znacznie zmniejsza się ryzyko pojawienia się zakrzepów a także spada ciśnienie krwi, ponieważ poprawia się jej

przepływ. Ten naturalny napój dba również o to, aby ciśnienie krwi za bardzo się nie obniżyło.

Problem nadciśnienia tętniczego jest bardzo rozpowszechniony w naszym konsumpcyjnym społeczeństwie. Nadciśnienie tętnicze powoduje powstawanie udarów, zawałów serca i wieńcowych chorób serca. W trakcie trwania leczenia zaleca się przyjmowanie potasu i magnezu, ponieważ obie substancje mają właściwości obniżające ciśnienie krwi. Zarówno potas, jak i magnez występują w sporych ilościach w wodzie kokosowej. Wyniki badań potwierdziły, że woda kokosowa zmniejsza ryzyko zachorowań na schorzenia serca.

Amerykańska Agencja Żywności i Leków zezwoliła na oznaczenie opakowań zawierających wodę kokosową napisem: „Może zmniejszać ryzyko nadciśnienia tętniczego i udaru”. W kraju takim jak USA, gdzie spory prawne są codziennością, ciężko uzyskać zezwolenie na tego typu nadruki. Producenci musieli być całkowicie pewni, że nie zasypią ich powództwa o odszkodowanie. W przeciwnym wypadku z pewnością zrezygnowaliby z takiego nadruku.

Przepis nr 3: zielony smoothie kokosowy (dla 1-2 osób)

Składniki:

- 2 laski selera naciowego
- 2 dojrzałe banany
- ½ gruszki
- 8 truskawek (świeżych lub głęboko mrożonych)
- 125 ml wody kokosowej
- 1 łyżka miodu ekologicznego
- 1 łyżka wiórek kokosowych

Przygotowanie:

Wszystko zmixować. W zależności od konsystencji smoothie jaką chcemy uzyskać, można dodać jeszcze trochę wody kokosowej. Smacznego ...

Woda kokosowa a cukrzyca



Wysokie ciśnienie tętnicze krwi i cukrzyca często idą w parze lub są ze sobą powiązane. Dlatego nie powinien dziwić fakt, że woda kokosowa ma korzystne działanie również w przypadku cukrzycy. Poszerza naczynia oraz poprawia ukrwienie. Drętwienie stóp, dolegliwości nerkowe i utrata wzroku to następstwa cukrzycy, którym można zapobiec dzięki polepszeniu ukrwienia. Substancje balastowe i aminokwasy ułatwiają wchłanianie cukru i poprawiają wrażliwość insulinową. Niedobór cholesterolu wpływa pozytywnie na krew i naczynia.

Niewielka ilość cukru w wodzie kokosowej umożliwia diabetykom korzystanie zarówno z napoju, jak i obecnych w niej minerałów i mikroelementów. Picie wody kokosowej nie powoduje przybierania na wadze, co dla diabetyków ma duże znaczenie – podobnie jak ciśnienie tętnicze krwi.

Woda kokosowa a młodość



Tak – woda kokosowa to prawdziwy eliksir młodości – za sprawą cytokin, grupy hormonów, odpowiedzialnych za wzrost, wiek i rozwój. Mają one wpływ na rozmieszczenie komórek w organizmie i hamowanie działania wolnych rodników. Zapobiega to powstawaniu nowotworów a także zapewnia młody wygląd, ponieważ skóra pozostaje gładka dzięki odmłodzonym komórkom. Wodzie kokosowej przypisuje się również pozytywne efekty w leczeniu plam starczych. To również zasługa cytokin. Nic więc dziwnego, że coraz więcej produktów kosmetycznych zawiera kokos lub cytokiny.

Woda kokosowa uchodzi za najbardziej bogaty w cytokiny produkt naturalny. Kiedy odkryto właściwości wody kokosowej, wszyscy zainteresowali się tym naturalnym napojem, ponieważ dla wielu osób młody wygląd jest ważny. Poza tym pozytywne właściwości wody kokosowej nie ograniczają się tylko do „efektu optycznego”. Cały organizm jest poddawany kura-

cji odmładzającej. Funkcjonowanie komórek, kości, więzadeł, ścięgien i poszczególnych organów ulega polepszeniu, dlatego problemy wynikające z procesu starzenia się mogą być zrekomensowane. Woda kokosowa zapobiega chorobom wieku starczego takim jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca i osteoporoza. Oczywiście na zewnątrz nie widać, że kości stały się stabilniejsze, ale da się zauważyć gładką skórę i błyszczące włosy.

Powyższy opis nie jest reklamą producenta wody kokosowej. Za jego prawdziwością przemawia fakt, że ciężko oszacować wiek osób zamieszkujących wyspy Pacyfiku. Tubylcy stosują wodę kokosową jako produkt spożywczy i środek na wszystkie choroby, niezdając sobie sprawy z tego, jaki wpływ na organizm ma obecność potasu, magnezu i sodu. Nagrodą jest młody wygląd...

Woda kokosowa a rak



Cytokiny ze swoimi właściwościami odmładzającymi zapobiegają również powstawaniu błędów przy wzroście komórek, które sprzyjają tworzeniu się raka. Również w takich sytuacjach woda kokosowa wyposaża się w czujniki – podobnie jak w przypadku bakterii. Zdrowe komórki pozostają zdrowe i są odnawiane przez wodę kokosową. Rozwój wadliwych komórek ulega zahamowaniu, co zapobiega tworzeniu się raka. Już w latach 50. w wyniku prac badawczych rozpoznano właściwości cytokin i zastosowano je w profilaktyce raka – potwierdza to obszerna i wymowna dokumentacja. Woda kokosowa zawiera bardzo duże ilości cytokin i dlatego chroni przed rakiem. Pomaga skutecznie odpierać ataki wolnych rodników.

Świadomi odpowiedzialności przed czytelnikami, chcemy w tym miejscu wyraźnie ostrzec przed wyłącznym poleganiem na wodzie kokosowej, jeśli ryzyko raka spowodowane obciążeniami genetycznymi jest podwyższone. Woda kokosowa pomaga zapobiec powsta-

niu raka, ale nie może wyleczyć już istniejącego – nawet w najwcześniejszej fazie rozwoju. W takim przypadku pomoc może zaufany lekarz, który wybierze odpowiednią terapię. Można też dodatkowo pić wodę kokosową, która zmniejsza skutki uboczne chemioterapii i uzupełnia niedobór elektrolitów. Podczas kuracji antyrakowych organizm musi być dobrze zaopatrzony w substancje odżywcze.

Przepis nr 4: herbata mrożona z wodą kokosową (ok. 1,5 l)

Składniki:

- zielona lub czarna kawa (2 saszetki na dzbanek)
- herbata owocowa (2 saszetki na dzbanek)
- 250 ml wody kokosowej
- 1 cytryna
- kostki lodu
- 2-3 liście mięty
- dodatkowo: 1 łyżeczka miodu

Przygotowanie:

Zaparzyć herbatę i odstawić do ostygnięcia. Dodać wodę kokosową i sok z całej cytryny. Można osłodzić miodem. Na koniec wrzucić kostki lodu i liście mięty. Gotowe...



Michael Iatrouidakis – licencjonowany trener fitness, certyfikowany naturoterapeuta, autor bestsellerów. Uczy, jak wziąć pełną odpowiedzialność za własne życie. Zdrowie postrzegane przez pryzmat ciała, umysłu i duszy jest głównym elementem prowadzonych przez niego kursów.

Jak korzystać z dobrodziejstw kokosa?

Czy wiesz, że kokos:

- zapobiega chorobie wieńcowej, cukrzycy, nadciśnieniu i nowotworom?
- eliminuje objawy łuszczycy, trądziku, atopowego zapalenia skóry?
- zapobiega nadmiernej potliwości i wypadaniu włosów?
- pozwala uzupełnić elektrolity i inne związki kluczowe dla Twojego ciała?
- może zostać włączony do większości dań z Twojego menu?
- stanowi zdrową alternatywę dla toksycznych tłuszczów z Twojej kuchni?
- wykazuje działanie odmładzające?
- ma znacznie więcej zastosowań niż te wypisane powyżej?

Poznaj pełne spektrum zastosowań kokosa i ciesz się pięknym, w pełni sprawnym ciałem w każdym wieku.

Kokosowy, czyli zdrowy!

Patroni:

naturoterapia
w praktyce

MIESIĘCZNIK
SIAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

StressFree
WYCHOWANIE DO PRZESTRZENI ŻYCIA



Cena: 29,20 zł

ISBN: 978-83-65846-22-8



9 788365 846228