

Zdrowie z natury



dr Bruce Fife

Kokos

naturalny antybiotyk



Skuteczne terapie
na powszechne schorzenia

vital
DZIAŁALNOŚĆ ZDROWIA

Kokos

naturalny antybiotyk

dr Bruce Fife

Kokos

naturalny antybiotyk

Skuteczne terapie
na powszechne schorzenia



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Piśiak
TŁUMACZENIE: Lucyna Stetkiewicz

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2014
ISBN 978-83-64278-44-0

Copyright © 2005, Bruce Fife

Tytuł oryginału: *Coconut Cures: Preventing and Treating
Common Health Problems with Coconut*

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
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.

Publikacja ma charakter poradnikowy i nie może zastępować profesjonalnego leczenia czy kontaktu z wykwalifikowanym lekarzem.



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

*Niniejsza książka dedykowana jest
pamięci Paula Soresa i jego wizji upowszechniania wiedzy
na temat leczniczych właściwości orzecha kokosowego.*



Spis treści

Przedmowa.....	9
Rozdział 1 Cudotwórca	15
Rozdział 2 Owoc życia.....	27
Rozdział 3 Kokosowa apteczka I: Olej kokosowy	43
Rozdział 4 Olej kokosowy przed sądem	129
Rozdział 5 Olej kokosowy jest dobry dla twojego serca .	153
Rozdział 6 Kokosowa apteczka II: Miąższ, woda i mleczko kokosowe	193
Rozdział 7 Jak być szczęśliwym, zdrowym i pięknym	239
Rozdział 8 Zabiegi, formuły i przepisy.....	273
Rozdział 9 Lekarstwa od A do Z.....	317
Załącznik Dodatkowe źródła.....	353
Przypisy.....	355

Przedmowa

Conrado S. Dayrit, doktor medycyny, FACC, FPCC, FPCP
Emerytowany profesor farmakologii, UP College of Medicine.

„Jeżeli zawarte w oleju kokosowym średniołańcuchowe trójglicerydy są dobre dla wcześniaków, niemowląt i dzieci, dla osób powracających do zdrowia, seniorów i sportowców, to chyba oczywiste, że olej kokosowy jest dobry dla zdrowia”. To intrygujące spostrzeżenie poczynione przez doktora Bruce’a Fife’a skłoniło go do badań zakończonych odkryciem pouczających faktów na temat oleju kokosowego, ukrytych na stronach czasopism medycznych, do których zaglądamy tylko nieliczni lekarze. W niniejszej książce autor przedstawia zalety orzecha kokosowego, przybliży czytelnikowi jego liczne i zróżnicowane działania zdrowotne, w szczególności skupia się na oleju kokosowym i jego właściwościach leczniczych.

Najbardziej zadziwiającą właściwością oleju kokosowego jest fakt, że będąc pokarmem działa także jak antybiotyk, środek immunologiczny oraz jak lek regulujący funkcjonowanie i odporność organizmu. Co więcej, przywraca naturalną równowagę tkanek komórkowych, które stały się „dysfunkcjonalne”.

Jako pokarm jest odżywczy, bezpieczny i może być spożywany niemalże *ad libitum* (bez ograniczeń). Dostarcza energii i pożywienia nie tylko sam w sobie, ale wspomaga przyswajanie innych składników odżywczych, jak choćby rozpuszczających tłuszcz witamin (A, D, E i K) i minerałów (wapno, żelazo, magnez) zawartych w innych pokarmach.

Jednocześnie olej kokosowy jest silnym i nietoksycznym lekiem. Chroni organizm przed infekcjami wywoływanymi przez wirusy, bakterie, drożdże, grzyby, pierwotniaki i owady – potrafi je neutra-

lizować. Innymi słowy jest antybiotykiem, którego zakres działania przewyższa wszystkie inne środki zwalczające czynniki chorobotwórcze i nie ma szkodliwych skutków ubocznych. Badania nie wykazały jak dotąd zwiększającej się odporności na jego działanie. Cóż to za dar Natury!

A to nie wszystko – to dopiero początek. Orzech kokosowy jest regulatorem odporności (immunoregulatorem), ochrony i funkcjonowania organizmu. Sprawia, że organizm lepiej funkcjonuje, poprawia jego metabolizm, pomaga skuteczniej bronić się przed infekcjami i szybciej wracać do zdrowia. Wspomaga też leczenie przewlekłych chorób.

Kondycja pacjentów z cukrzycą, astmą, miażdżycą, nadciśnieniem, zapaleniem stawów, chorobą Alzheimera, z chorobami autoimmunologicznymi takimi jak choroba Leśniowskiego-Crohna, łuszczyca, choroba Mikulicza-Radeckiego, a nawet nowotwór, stają się łatwiejsze do unormowania przy zmniejszonej dawce leków, a czasem nawet przy rezygnacji z tradycyjnej terapii. Wszystkie powyższe choroby powiązane są ze stanami zapalnymi.

Stan zapalny powstaje, gdy różne białe ciała osocza gromadzą się wokół miejsca infekcji lub zaburzenia. Jest to mechanizm organizmu, który ma pomóc go bronić, dostosować do zaistniałej zmiany lub wyleczyć. Gdy to się udaje, wtedy choroba ustępuje. W przeciwnym wypadku, co ma miejsce dość często, trwanie stanu zapalnego przedłuża się i w końcu zmienia się w chorobę z własnym zespołem objawów i powikłań.

Jakie leczenie podejmujemy? Oczywiście badamy etiologię dolegliwości i próbujemy jakoś zaradzić przyczynie choroby. W większości przypadków kończy się to niepowodzeniem i skupiamy się na symptomach. Staramy się również zredukować proces zapalny (dobrym przykładem jest tu Vioxx, którego skutkiem ubocznym było powstawanie stanu zapalnego w innym miejscu i obecnie wycofano go z rynku). Proces zapalny w organizmie to wyjątkowo złożone zaburzenie równowagi (dysfunkcja) mechanizmów za-i-przeciw, substancji za-i-przeciw (cytokin), których różnorodnych oddzia-

ływań nie udało nam się jeszcze do końca rozszyfrować. Interleukinie (kilkanaście rodzajów), czynniki powodujące martwicę guza (różnego typu), interferony (także różnych typów), i tym podobne, są wytwarzane przez makrofagi, polimorfonuklearne granulocyty, limfocyty T, limfocyty B, limfocyty Tc, limfocyty Th, komórki plazmatyczne. Ciało człowieka ma na wyposażeniu arsenał, którego pozazdrościć mu może departament obrony USA. Niestety, my, właściciele tego ciała, wciąż nie zdajemy sobie sprawy, w co wyposażył nas Stwórca.

Zatem, zwracamy się o pomoc do Natury. Oto palma kokosowa i jej owoce, woda kokosowa, proteiny i olej z tego orzecha. Zdaje się, że Natura stworzyła nam kolejny arsenał, arsenał obronny specjalnie dla nas, jej dzieci. Tu na wyciągnięcie ręki mamy czynniki wzrostu, czynniki antyzapalne, czynniki regulujące. Udowodniono na przykład, że olej kokosowy hamuje (nowoczesny termin to „obniża poziom”) prozapalne cytokiny, takie jak IL-1, IL-6, IL-8, i stymuluje („podwyższa poziom”) antyzapalne cytokiny, takie jak IL-10. To odkrycie pomaga nam zrozumieć, dlaczego olej kokosowy może mieć taki zbawienny wpływ w przypadku niewiarygodnie szerokiego wachlarza stanów chorobowych.

„Apteka w butelce”, tak wyrażają się o oleju kokosowym z pierwszego tłoczenia mieszkańcy Filipin, gdzie od jakiegoś czasu ma miejsce „eksplozja” jego popularności. Olej kokosowy z pierwszego tłoczenia jest tam stosowany przez mniej lub bardziej chore osoby w leczeniu niemal każdej dolegliwości i przynosi niewiarygodnie szybką ulgę i efekty lecznicze. Świadcstwa potwierdzające skuteczność oleju kokosowego napływają w setkach, a teraz już tysiącach takich przypadków, a każdemu z nich towarzyszy zapytanie: „Gdzie można dostać więcej tego oleju?”. Podaż ledwo nadąża za popytem. W rozdziale dziewiątym zamieszczono alfabetyczną listę dolegliwości, które można wyleczyć za pomocą oleju kokosowego lub innych produktów wytwarzanych na bazie orzechów kokosowych.

Doktor Fifé prosi o nadsyłanie kolejnych oświadczeń potwierdzających skuteczność oleju kokosowego. Przedstawiam wam jed-

no piękne świadectwo, którego jeszcze nie zdążył dodać do swojego zbioru. Mój kuzyn i kolega ze studiów medycznych na uniwersytecie w Manili od jakiegoś czasu przestał uczestniczyć w corocznym spotkaniu absolwentów. Okazało się, że cierpi z powodu choroby Mikulicza-Radeckiego, która objawia się suchością skóry i błon śluzowych ust, gardła, nosa, oczu i odbytu. Każdy kęs spożywanego pokarmu musiał popijać wodą, bo dokuczala mu suchość w ustach. Aby nawilżyć spojówki, co godzinę musiał zakraplać oczy. Pękającą skórę i usta musiał nawilżać oliwką dla niemowląt. W czasie jednego ze zjazdów, na który udało mu się przyjechać, dałem mu buteleczkę oleju kokosowego i zaleciłem spożywanie trzech łyżek stołowych dziennie. Któregoś dnia zadzwonił do mnie, informując, że nastąpiła u niego 80-90 procentowa poprawa zdrowia. Nie ma kłopotów z jedzeniem, wrócił do swojej poprzedniej wagi, jego skóra odzyskała prawidłowe napięcie tkankowe, a oczy zakrapla jedynie dwiema lub trzema kroplami środka nawilżającego. Olej kokosowy dokonał tego „cudu” w ciągu dwóch miesięcy.

Przez długie lata ten czyniący cuda olej cieszył się bardzo niepochlebną opinią – ponieważ za sprawą zawartego w nim tłuszczu nasyconego, uważano, że przyczynia się do powstawania chorób serca. Prawda wygląda inaczej. Społeczności, które mają w swoim codziennym menu olej kokosowy zapadają na wieńcowe choroby serca rzadko lub wcale. Co więcej nie chorują na raka, cukrzycę oraz inne przewlekłe dolegliwości. Trzeci rozdział książki zatytułowany „Moja walka z nowotworem” przedstawia historię kobiety, u której rozwinął się złośliwy i odporny na terapię nowotwór piersi. W jej rodzinie nie było przypadków zachorowań na nowotwór. Kobieta unikała oleju kokosowego i innych pokarmów zawierających tłuszcze nasycone. Jadła tylko to, co zalecali lekarze – utwardzony olej sojowy i olej z kukurydzy. Czy to właśnie „dobre” oleje roślinne, wybrane dla celów Food Pyramid Program (Piramida Zdrowego Odżywiania) w USA, są prawdziwymi sprawcami wzrostu zachorowań na cukrzycę, choroby serca, chorobę Alzheimera i nowotwór w tym kraju?

Porażki i sukcesy pomagają nam gromadzić wiedzę. Potrzeba dokładnych badań, które wyjaśnią, w jaki sposób olej kokosowy niszczy czynniki chorobotwórcze i reguluje funkcje organizmu lub też pokażą, że wcale nie ma takiego działania. Przed nami długi i ciężki wysiłek badawczy, którego zwieńczeniem będzie trochę lepsze zrozumienie nie tajemnicy życia, lecz tego jak żyć zdrowiej. W konsekwencji, będziemy mogli cieszyć się dobrym zdrowiem przez całą naturalną długość naszego życia, czyli 120-140 lat.



Doktor Conrado S. Dayrit jest kardiologiem i emerytowanym profesorem farmakologii na Uniwersytecie Filipińskim. Jest byłym przewodniczącym Federacji Azjatyckich Akademii i Towarzystw Naukowych, a także Narodowej Akademii Nauki i Technologii. Doktor Dayrit uczestniczył w wielu badaniach właściwości zdrowotnych oleju kokosowego i jego pochodnych. Jako pierwszy opublikował wyniki badań klinicznych dotyczących wpływu oleju kokosowego na pacjentów zarażonych wirusem HIV.

ZWIĘKSZENIE ENERGII I POPRAWA METABOLIZMU

Ponieważ wątroba skutecznie wykorzystuje kwasy tłuszczowe MCFAs jako źródło paliwa do wytwarzania energii, to konsumpcja oleju kokosowego może zwiększyć witalność organizmu. To tak jakby wlać doskonałej jakości paliwo do szybkiego samochodu. Metabolizm organizmu wskakuje na wyższe obroty. Włączenie oleju kokosowego do codziennej diety może pomóc w zachowaniu sprawności umysłowej i daje dodatkowy zastrzyk energii potrzebnej w wykonywaniu codziennych czynności. Wiele osób szybko się męczy i narzeka na brak energii. Olej kokosowy może pomóc zaradzić tym problemom. Zastrzyk energii, jaki daje olej kokosowy, różni się od tego, jaki zapewnia kofeina. Jest bardziej subtelny i trwa dłużej. W przeciwieństwie do kofeiny, efekt spożycia oleju kokosowego może utrzymywać się przez wiele godzin, a organizm nie uzależnia się od niego.

Olej kokosowy włączyłem do swojej diety po tym, jak stopniowo poznawałem liczne zalety tego specyfiku. Chociaż z fachowej literatury dowiedziałem się o wpływie kwasów tłuszczowych MCFAs na metabolizm i wydolność organizmu, to nie spodziewałem się, jak ogromny jest ich wpływ. Pamiętam jak kilka godzin przed pójściem do łóżka, spożyłem odrobinę oleju kokosowego. Kiedy nadszedł mój zwyczajowy czas na spanie, byłem pełen energii, ocy nie chciały mi się zamknąć i w ogóle nie byłem senny. Zanim w końcu udało mi się zasnąć, przeleżałem w łóżku przynajmniej trzy godziny. Z początku nie wiedziałem, skąd wziął się ten nagły przypływ energii – nie skojarzyłem go z olejem kokosowym. Podobna sytuacja powtórzyła się kilka dni później. Wieczorem wypiliśmy trochę oleju i gdy położyłem się do łóżka, znowu nie mogłem zasnąć. Wtedy zrozumiałem, że przyczyną takiego stanu rzeczy był olej kokosowy. Moje doświadczenie potwierdziły także inne osoby. Obecnie unikam spożywania oleju kokosowego przed zaśnięciem.

Co za wspaniała, naturalna alternatywa dla kawy! Zamiast porannej filiżanki kawy „na rozruch” i picia kolejnych filiżanek, aby przetrwać męczący dzień, wystarczy trochę oleju kokosowego. To

samo działanie, ale pozbawione skutków ubocznych kofeiny. Łyżka stołowa oleju kokosowego dodana do herbaty ziołowej, kakao lub soku zapewni potrzebny organizmowi zastrzyk energii.

Działanie kwasów tłuszczowych MCFA na organizm człowieka robi ogromne wrażenie na naukowcach, którzy postanowili sprawdzić ich przydatność dla zwiększenia wytrzymałości i wyników osiąganych przez sportowców^{14, 15}. Rezultaty badań, chociaż zachęcające, pokazały jednak, że olej kokosowy jest jedynie umiarkowanie skuteczny w porównaniu z farmaceutycznymi środkami dopingującymi. W Australii, trenerzy koni wyścigowych karmią swoje wierzchowce ciastami kokosowymi, które zawierają około dziesięć procent oleju kokosowego. Twierdzą, że poprawia to wydolność tych zwierząt. Ponieważ olej kokosowy nie działa jak środek dopingujący, to może być bez przeszkód stosowany w trakcie zawodów sportowych. Z tego powodu olej kokosowy lub olej MTC są częstym składnikiem sportowych napojów w proszku i batoników energetycznych. Nawet osoby, które nie uprawiają sportu w sposób wyczynowy, mogą wykorzystać energię ukrytą w oleju kokosowym. Każdy chciałby przejść przez dzień pełen energii i osiągnąć więcej bez nieprzyjemnego uczucia zmęczenia i wyczerpania. Osoby, którym brakuje tej energii oraz te, które cierpią z powodu chronicznego zmęczenia, mogą uczynić swoje życie lepszym, wzbogacając swoją dietę o olej kokosowy.

KONTROLA WAGI CIAŁA

Ponieważ organizm wykorzystuje kwasy tłuszczowe MFCA do wytwarzania energii i nie gromadzi ich w komórkach tłuszczowych, to olej kokosowy może być stosowany także do kontroli indywidualnej masy ciała. Faktycznie, olej kokosowy zyskał reputację jedyne-go na świecie tłuszczu o niskiej zawartości kalorii. Niskokaloryczny tłuszcz to raczej niecodzienne zestawienie tych dwóch słów, jednak dokładnie opisuje właściwości oleju kokosowego. Niskokaloryczność tego specyfiku wynika z trzech podstawowych czynników.

Energia

Wczoraj po raz pierwszy spróbowałam tego oleju – dwie łyżki stołowe. Nie odczułam nic, aż do dzisiejszego poranka. Mam sześćdziesiąt lat. W zeszłym roku miałam problemy ze wstawaniem i po przebudzeniu męczyły mnie zawroty głowy. Dziś, jeszcze zanim otworzyłam oczy (o piątej rano), wiedziałam, że czuję się jakoś inaczej. Mój umysł był jasny i znikły zawroty głowy. Mogłam po prostu wyskoczyć z łóżka, ale wołałam poleżeć jeszcze przez chwilę i napawać się tym wspaniałym uczuciem.

– *Ruth*

Od kilku miesięcy cała nasza rodzina nie używa żadnych innych olejów z wyjątkiem oleju kokosowego. Jestem pełna energii i nie nachodzi mnie ochota na słodczyce.

– *Susan*

Używam oleju kokosowego od około sześciu tygodni. W tym czasie straciłam na wadze blisko dwa kilogramy. Zauważyłam też, że mam więcej energii. Od kiedy skończyłam dziesięć lat, mam wolną przemianę materii. Teraz mam siedemdziesiąt sześć lat. Trzy razy w tygodniu wybieram się na godzinne spacerki, ale przedwczoraj czułam się tak wyśmienicie, że moja przechadzka trwała dwie godziny. Czułam się wspaniale.

– *Sally*

Od sześciu tygodni regularnie stosuję olej kokosowy. Wypijam siedemdziesiąt mililitrów dziennie i efekt jest fantastyczny... Czuję się wspaniale i mam o wiele więcej energii. Pracuję jako masażysta i mam sporo pacjentów. Przez ostatnie lata, chociaż czułem się wypalony i zmęczony, starałem się jak najlepiej obsłużyć moich klientów. Od tygodni nie czuję się zmęczony.

– *Bruce*

Używam oleju kokosowego od sześciu tygodni i natychmiast mój poziom energii (dość niski z powodu niedoczynności tarczycy) podniósł się o jakieś sześćset procent. Kurcze! Czuję się, jakby ubyło mi dziesięć lat.

– *Noah*

Po pierwsze, olej kokosowy naprawdę zawiera mniej kalorii niż jakikolwiek inny olej. Jeden gram każdego innego oleju zawiera 9 kalorii. Jeden gram oleju kokosowego zawiera nieco mniej, bo tylko 8,6 kalorii. Nie jest to ogromna różnica, ale nie jest to też

jedyny powód jego niskokalorycznej reputacji. Dwa pozostałe są zdecydowanie ważniejsze.

Drugi powód to fakt, że olej kokosowy zaspokaja głód lepiej niż jakikolwiek inny tłuszcz, a być może niż jakikolwiek inny pokarm. Po dodaniu oleju kokosowego do posiłku organizm szybciej poczuje się najedzony. Co więcej, zniknie łaknienie towarzyszące nam między posiłkami i tym samym dodatkowe przekąski między nimi. W rezultacie, osoba je skromniej i konsumuje mniejsze ilości kalorii. Tym samym zmniejsza się liczba zbędnych kalorii, które organizm odkłada w postaci komórek tłuszczowych.

Powyższe działanie oleju kokosowego ilustruje badanie opisane w *International Journal of Obesity*¹⁶. W trakcie badania porównano, jak na odczuwanie głodu wpływają trójglicerydy MCT oraz trójglicerydy LCT. Badanie przebiegało w trzech czternastodniowych etapach. W czasie pierwszego etapu dieta uczestników badania składała się w dwudziestu procentach z tłuszczu z trójglicerydów MCT, a w czterdziestu procentach z tłuszczu z trójglicerydów LCT. W czasie drugiego etapu proporcje tych tłuszczów zostały wyrównane. Podczas trzeciego etapu dieta uczestników zawierała czterdzieści procent tłuszczu z trójglicerydów MCT i dwadzieścia procent tłuszczu z trójglicerydów LCT. W trakcie każdego etapu uczestnicy mogli spożywać dowolne ilości pożywienia. Naukowcy ustalili, że wraz ze wzrostem zawartości trójglicerydów MCT w jedzeniu, zmniejszało się całkowite spożycie pokarmów i tym samym ilość konsumowanych kalorii. Olej kokosowy, w większości złożony z trójglicerydów MCT, zaspokaja głód szybciej i na dłużej, niż jakikolwiek inny olej spożywczy.

Olej kokosowy znacznie przyspiesza przemianę materii. Jest to trzeci czynnik, który wyjaśnia, dlaczego cieszy się on reputacją niskokalorycznego tłuszczu. Organizm szybciej spala kalorie, kiedy poprawia się jego metabolizm. Skoro kalorie są szybciej spalane, to mniejsza ich ilość odkłada się w postaci tkanki tłuszczowej.

Metabolizm organizmu ocenia się na podstawie indywidualnego nakładu energetycznego. Nakład energetyczny oznacza tempo,

Utrata wagi

Najlepsze jest to, że nie mam już tych napadów głodu w rodzaju „NATYCHMIAST muszę zjeść coś słodkiego, albo zabiję”. Dziś rano stanęłam na wadze i z radością odkryłam, że schudłam prawie trzy kilogramy. Niesamowite!

– Alice

Kiedy zacząłem się odchudzać, miałem w obwodzie sto trzydzieści dwa centymetry i ważyłem prawie sto czterdzieści pięć kilogramów. Dziś rano stanąłem na wadze. Schudłem w sumie dwadzieścia siedem kilogramów; ważę sto szesnaście kilogramów i wkładam spodnie o rozmiarze sto jedenaście centymetrów. Ludzie, z którymi pracuję zauważyli, że mam o wiele więcej energii. Mój syn też stara się zrzucić wagę. W ciągu trzech tygodni zjechał z dziewięćdziesięciu dwóch kilogramów do osiemdziesięciu. Nie przeliczam zjedzonych kalorii, ale myślę, że gubię kilogramy już przy spożyciu mniejszym niż dwa tysiące pięćset, może trzy tysiące kalorii. I tak właśnie się dzieje, ponieważ nie jestem głodny. Przy spożyciu tłuszczu w takich ilościach pozostaję syty przez około dziewięć godzin i zdarza mi się nawet przegapić jeden posiłek, gdy jestem bardzo zajęty.

– Chuck

Przez ostatnie dwadzieścia lat systematycznie i stopniowo przybierałam na wadze. Może nie byłam gruba, ale miałam za dużo tłuszczu w tych miejscach, gdzie nie trzeba. W tym roku postanowiłam coś z tym zrobić – nareszcie. Przeszłam na dietę owocową. Zero efektów. Spróbowałam diety kapuścianej (bezmięsnej). Zero efektów. Urządziłam sobie tygodniowy post. ZERO EFEKTÓW!

Wtedy właśnie wpadła mi w ręce ta książka (*The Coconut Ketogenic Diet*, napisana przez Bruca Fife'a) – prawdziwy dar z niebios. Przestałam pościć. Zaczęłam normalnie jeść i dodawać olej kokosowy do posiłków. Po kilku dniach stanęłam na wadze – schudłam nieco ponad dwa kilogramy. Od tamtego momentu, nie rezygnując ze smacznych posiłków, straciłam prawie jedenaście kilogramów i ciągle gubię jakieś pół kilograma tygodniowo.

– Sharon

w jakim wydatkowane są kalorie. Im szybszy metabolizm, tym większe zużycie energii. Liczbę spożywanych kalorii można skutecznie zmniejszyć, poprzez dodanie oleju kokosowego do posiłków. Podczas badania mierzącego nakład energetyczny przed i po posiłku zawierającym trójglicerydy MCT, nakład energetyczny

u osób o przeciętnej masie ciała wzrósł o czterdzieści osiem procent. U osób otyłych wartość ta wzrosła aż do zadziwiających sześćdziesięciu pięciu procent!¹⁷ Z powyższego wynika, że im większa nadwaga danej osoby, tym lepiej olej kokosowy stymuluje jej metabolizm. To wspaniała wiadomość dla tych, którzy za pomocą oleju kokosowego chcieliby pozbyć się zbędnych kilogramów.

To nie jedyna dobra wiadomość: pobudzenie przemiany materii trwa dłużej niż godzinę czy dwie po posiłku. Badania wykazały, że nawet po jednorazowym spożyciu dania zawierającego trójglicerydy MCT, metabolizm przyspiesza na całe dwadzieścia cztery godziny!¹⁸ To znaczy, że po posiłku zawierającym olej kokosowy przemiana materii w organizmie będzie szybsza przez następne dwadzieścia cztery godziny. Przez ten czas ciało szybciej spali kalorie, a ty odczujesz dodatkowy przyływ energii.

Badacze z kanadyjskiego Uniwersytetu McGill ustalili, że zastępując oleje i tłuszcze zawierające trójglicerydy LCT (takie jak olej sojowy, rzepakowy, słonecznikowy, czy inne oleje spożywcze) olejem zawierającym trójglicerydy MCT, takim jak olej kokosowy, można schudnąć nawet 16 kilogramów w ciągu dwunastu miesięcy¹⁹. Powyższy efekt jest możliwy bez zmiany kulinarnych przyzwyczajzeń oraz zmniejszenia liczby spożywanych kalorii. Wystarczy zmiana konsumowanego oleju. W związku z powyższym, olej kokosowy jest polecany nie tylko tym osobom, które chcą zrzucić zbędne kilogramy, ale stosuje się go także w leczeniu otyłości.

Odwiedza mnie sporo osób, które jedynie poprzez wzbogacenie swojej diety olejem kokosowym, zgubiły dwa, pięć, a nawet dziesięć kilogramów. Dostałem list od pewnej kobiety, która od półtora roku stosuje olej kokosowy. W tym czasie schudła dwadzieścia pięć kilogramów. Wpływ oleju kokosowego na utratę wagi, różni się w zależności od stosowanej diety i poziomu aktywności fizycznej. Osoby niezbyt aktywne fizycznie, które zjadają się łakociami i opychają w trakcie głównych posiłków, nie mogą spodziewać się cudów. Najlepsze rezultaty stosowania oleju kokosowego osiąga się w połączeniu z rozsądną dietą i aktywnością fizyczną. Wprowadze-

nie oleju kokosowego do indywidualnej diety pomoże zaspokoić głód i zapewni dodatkowy zastrzyk energii. Osobom poszukującym bezpiecznego sposobu zgubienia dodatkowych kilogramów polecam moją książkę *Jedź tłusto, wyglądaj szczupło*. Publikacja opisuje, jak stosować olej kokosowy w walce z nadwagą, jak radzić sobie z nagłym łaknieniem i nie dojadać pomiędzy głównymi posiłkami.

Ponieważ olej kokosowy pomaga schudnąć, wiele osób pyta, czy pomoże także wyszczupleć osobom bez problemu z nadwagą. Z mojego doświadczenia wynika, że odpowiedź brzmi: *Nie*. Badania pokazują, że wraz ze spadkiem masy ciała, zmniejsza się działanie oleju kokosowego na metabolizm człowieka i spalanie kalorii. Co więcej, kiedy olej kokosowy dodany zostaje do diety osób niedożywionych i ze zbyt niską masą ciała, to odzyskują one kilogramy i stają się zdrowsze. Wynika z tego, że osobom z nadwagą olej kokosowy pomaga schudnąć, a osobom niedożywionym pomaga odzyskać potrzebne kilogramy. Niezależnie od tego czy masz nadwagę, czy niedowagę, olej kokosowy pomoże ci osiągnąć odpowiednią masę ciała.

CZYNNOŚĆ TARCZYCY

Niedoczynność tarczycy stała się jednym z najczęściej występujących problemów zdrowotnych. Lekarze specjalizujący się w dolegliwościach tarczycy utrzymują, że około czterdzieści procent populacji ma problemy związane z zaburzeniem pracy tego gruczołu. Kłopoty z tarczycą zakłócają funkcjonowanie każdej komórki i każdego organu w ludzkim ciele. Dzieje się tak, ponieważ tarczyca jest gruczołem, który reguluje metabolizm. Niedoczynność tarczycy powoduje zaburzenia większości procesów zachodzących w ludzkim organizmie: zwalnia tempo, w jakim organizm trawi pokarmy oraz leczy i naprawia uszkodzenia, zmniejsza się szybkość reakcji układu odpornościowego, zwalnia produkcja hormonów i enzymów, spada temperatura ciała. Organizm i jego funkcje działają ze zredukowaną wydolnością. W konsekwencji pojawia się szereg przewlekłych

dolegliwości zdrowotnych. Symptomy kojarzone z niedoczynnością tarczycy to między innymi:

Nadwaga	Łamliwość paznokci
Zimne dłonie i stopy	Wolne gojenie skaleczeń
Uczucie przemęczenia	Częste krwawienie i powstawanie siniaków
Migreny	Łatwe marznięcie, uczucie chłodu
Zespół napięcia przedmiesiączkowego	Hipoglikemia
Drażliwość	Częste i uporczywe przeziębienia
Zatrzymywanie płynów/obrzęki	Częste infekcje dróg moczowych
Niepokój i napady paniki	Częste infekcje wywoływane przez drożdżaki
Ostra depresja	Obniżona odporność
Zaburzenia pamięci	Bóle stawów
Zaburzenia koncentracji	Zaburzenia koordynacji ruchowej
Zaburzenia popędu seksualnego	Zaburzenia cyklu miesięczkowego
Niska temperatura ciała	
Bezsenna noc	
Swędzenie	
Nietolerancja/wrażliwość pokarmowa	

Jednoczesne występowanie trzech lub więcej z powyższych symptomów może wskazywać na problemy z niedoczynnością tarczycy. Niedoczynność tarczycy może być skutkiem połączenia czynników genetycznych, dietetycznych, tych związanych ze stylem życia, a także występowaniem innych chorób (np. choroby autoimmunologicznej, nowotworu i innych). Jeżeli niedoczynność tarczycy nie jest związana z czynnikami genetycznymi lub innymi chorobami, to można leczyć ją poprzez zmianę przyzwyczajeń związanych z indywidualnym stylem życia, w tym z rodzajem codziennej diety. W tej sytuacji olej kokosowy może okazać się wyjątkowo pomocny.

Metabolizm ludzkiego organizmu może działać na trzech różnych biegunach – wysokim (szybkim), średnim (neutralnym) i niskim (wol-

nym). W ciągu dnia, w zależności od potrzeb, metabolizm może przeskakiwać na odpowiedni bieg. Czasami ludzkie ciało funkcjonuje najlepiej, gdy przemiana materii odbywa się na najszybszym biegu, czasami bardziej funkcjonalny jest metabolizm działający wolniej. Przez większość czasu metabolizm działa na środkowym, neutralnym biegu.

Istnieją pewne okoliczności, które wymuszają szybszą przemianę materii. Podczas wysiłku fizycznego wzrasta zapotrzebowanie na energię, więc metabolizm wskakuje na najwyższy bieg. W przypadku infekcji i choroby metabolizm przyspiesza, żeby nadążyć z produkcją przeciwciał i przyspieszyć powrót do zdrowia.

W czasie snu lub kiedy organizmowi brakuje pożywienia, metabolizm pracuje najwolniej. Kiedy pościsz lub jesteś na diecie, ciało interpretuje to jako oznakę zbliżającego się niedoboru pokarmu. W odpowiedzi, by zaoszczędzić energię i zapewnić przetrwanie organizmu w trudnym okresie, metabolizm wskakuje na najniższy bieg.

Metabolizm zdrowego organizmu nieustannie przeskakuje między tymi trzema biegami. Kiedy znikają okoliczności, które wymusiły pracę na wyższym lub niższym biegu, przemiana materii odbywa się na biegu neutralnym. Tak to wygląda w teorii.

Niestety, z różnych przyczyn, przemiana materii może zablokować się na najwolniejszym biegu i pozostać na nim przez całe tygodnie, miesiące, a nawet lata. Co gorsza, ponowne wystąpienie czynników, które ograniczają prędkość metabolizmu, będzie potęgować ten efekt. Jeżeli przemiana materii nie zdąży na czas wskoczyć na wyższy bieg, to jej tempo będzie sukcesywnie spadać. Im niższe tempo przemiany materii, tym niższa temperatura ciała. Właśnie dlatego podczas gdy temperatura ciała zdrowych osób może być minimalnie niższa od normy, to u osób chorych ta różnica może wynieść jeden stopień Celsjusza.

Dlaczego metabolizm blokuje się na najwolniejszym biegu? Przyczyna może być wypadkową złego odżywiania i stresu. Kiedy człowiek przeżywa silne emocje, jego metabolizm przyspiesza. Kiedy zdajesz trudny test, uczestniczysz w wyścigu lub ścigasz się z ostatecznym

terminem oddania pracy, twój organizm reaguje na tę sytuację przyspieszeniem przemiany materii. Kiedy metabolizm przyspiesza, to procesy zachodzące w komórkach również wskazują na wyższy bieg. Zwiększa się też zapotrzebowanie na paliwo potrzebne w tych procesach. Wzrasta popyt organizmu na witaminy i minerały, ponieważ enzymy, które zawiadują wszystkimi procesami chemicznymi zachodzącymi w organizmie człowieka, potrzebują tych składników odżywczych. Tym samym, także witaminy i minerały są zużywane znacznie szybciej. Jeżeli organizmowi nie brakuje składników odżywczych i jeżeli napięcie emocjonalne nie trwa zbyt długo, to organizm poradzi sobie z okresem przyspieszonego metabolizmu.

Problemy pojawiają się w wyniku długotrwałego stresu i gdy ciało nie jest prawidłowo odżywione – sytuacja nagminna u osób odżywiających się przetworzonym i niezdrowym jedzeniem. W sytuacji częstego lub poważnego napięcia emocjonalnego ciało potrzebuje dużych ilości witamin i minerałów. Jeżeli organizmowi brakuje potrzebnych składników odżywczych, to interpretuje tę sytuację jako niedobór pożywienia i przelacza metabolizm na niższy bieg. Kiedy składniki odżywcze ulegają wyczerpaniu, ciało przechodzi w stan wycieńczenia i metabolizm blokuje się na najwolniejszym biegu. Jest to naturalna reakcja. Żeby przeżyć, organizm oszczędza energię i składniki odżywcze.

Jeżeli magazynowane w ciele składniki odżywcze nie zostaną na czas uzupełnione, to metabolizm człowieka może zablokować się na najniższym biegu. Powtarzające się sytuacje stresowe mogą dodatkowo obniżyć tempo przemiany materii i sprawić, że trudniej będzie jej powrócić na neutralny bieg. Jakie rodzaje emocjonalnego napięcia mogą spowodować opisaną powyżej sytuację? Jakikolwiek rodzaj fizycznego, psychicznego lub emocjonalnego napięcia: ciąża, poród, rozwód, śmierć ukochanej osoby, stres związany z pracą, kłopoty rodzinne, operacja, wypadek, choroba, czy brak snu. Złe odżywianie, a raczej bezobjawowe niedożywienie jest w naszym społeczeństwie dość powszechne. Żyjemy w społeczeństwie na krawędzi żywieniowej katastrofy. Społeczeństwie, którego dieta skła-

da się głównie ze słodczy, rafinowanych produktów zbożowych i przetworzonych olei roślinnych, czyli produktów pozbawionych większości naturalnych witamin i minerałów. Kobiety w ciąży również nie mogą obejść się bez dużych ilości pełnowartościowego pożywienia. Nienarodzone dziecko potrzebuje znacznych ilości składników odżywczych, by rosnąć i prawidłowo się rozwijać. W sytuacji, gdy dieta kobiety jest uboga w takie składniki, dziecko będzie czerpać je bezpośrednio z organizmu matki. Jeżeli kobieta odżywia się nieprawidłowo, to ryzykuje wyczerpaniem zapasów składników odżywczych własnego organizmu. Co więcej, okres ciąży może wiązać się z ogromnym obciążeniem psychicznym, którego kulminacja następuje podczas wielogodzinnego, męczącego porodu. Nic dziwnego, że osiemdziesiąt procent osób z niedoczynnością tarczycy to kobiety.

Pierwszym krokiem zmierzającym do zaradzenia problemom spowodowanym przez przeciągający się stres i nieodpowiednie odżywianie jest powrót do prawidłowego odżywiania, co oznacza ograniczenie niezdrowej żywności, dieta bogata w warzywa i owoce, suplementy witaminowe i mineralne, codzienna konsumpcja oleju.

Ponieważ kwasy tłuszczowe MCFA przyspieszają przemianę materii, olej kokosowy stymuluje tarczycę. Można powiedzieć, że pomaga zmobilizować ten gruczoł, tak by pracował bardziej wydajnie. Jeżeli ciało otrzymuje niezbędne składniki odżywcze, to praca tarczycy może powrócić do normy.

Wiele osób potwierdza, że poprzez dodanie oleju kokosowego do swojej codziennej diety zdołali przyspieszyć przemianę materii, co potwierdzone zostało przez wzrost temperatury ciała. Normalna temperatura ciała wynosi 36,8°C.

Jest całkiem naturalne, że temperatura ciała człowieka waha się w ciągu dnia w granicach kilku dziesiątych stopnia Celsjusza – jest najniższa wczesnie rano i późnym popołudniem. Jednak zbyt niska temperatura ciała jest symptomem niedoczynności tarczycy. Osoby, których temperatura w ciągu dnia i przez dłuższy czas utrzymuje się poniżej 36,4 °C, potwierdzają, że regularna konsumpcja oleju

Niedoczynność tarczycy

Stosuję olej kokosowy zaledwie od trzech miesięcy. Moja skóra jest jak skóra niemowlaka. Moja twarz nabrała rumieńców i wygląda wspaniale. Podeszwy moich stóp wyglądają jak u nastolatki (nie wcieram oleju kokosowego, po prostu go polykam). Po raz pierwszy od pięćdziesięciu trzech lat jest mi CIEPŁO – o ile regularnie stosuję olej kokosowy. Schudłam pięć kilogramów, a moje włosy są piękne. Moim zdaniem, olej kokosowy z pierwszego tłoczenia to pokarmowy cud.

– *Linda*

Kupiłam trochę oleju kokosowego dla podreperowania zdrowia. Zaczęłam stosować go już pierwszego dnia po dokonaniu zakupu. Żeby sprawdzić działanie oleju, przez kilka poprzednich dni mierzyłam sobie temperaturę (wahała się pomiędzy 36,2°C i 36,4°C). Kiedy użyłam oleju kokosowego, temperatura wzrosła do 37,11°C, a później, tego samego dnia, wyniosła 36,83°C. Muszę przyznać, że nie spodziewałam się takiego efektu (choć wcześniej czytałam na ten temat). Teraz jestem bardzo ciekawa, czy moja temperatura utrzyma się na tym poziomie i jakie będą tego efekty.

– *Carole*

Cierpię na autoimmunologiczną niedoczynność tarczycy. Po kilku tygodniach stosowania oleju kokosowego mam o wiele więcej energii, czego nie można powiedzieć o innych specyfikach, których próbowałam. Dla mnie olej kokosowy okazał się błogosławieństwem.

– *Suzanne*

Temperatura mojego ciała wzrosła, od kiedy zaczęłam stosować olej kokosowy. Teraz utrzymuje się w granicach 37°C! Przecież minęły tylko dwa tygodnie, a mam o wiele więcej energii i znowu czuję się sobą.

– *Rachel*

kokosowego przywraca tę temperaturę do normalnej wysokości. Niektórzy z nich, poprzez regularne stosowanie oleju kokosowego w połączeniu ze zdrową dietą, zdołali obniżyć dawkę przyjmowanych leków regulujących funkcjonowanie tarczycy, a czasem nawet zupełnie je odstawić. Leczyłem osoby, które przez ponad dwadzieścia lat chorowały na niedoczynność tarczycy, musiały przyjmować leki, miały przewlekłe zbyt niską temperaturę ciała i cierpiały

Artretyzm, Bezsenność, Drażliwość

W ciągu kilku ostatnich miesięcy cierpiałam na chroniczną bezsenność. Nie ufam lekom jako remedium na kłopoty z zaśnięciem, ale sprawy wzięły tak zły obrót, że lekarz przepisał mi pigułki nasenne. Nawet z pomocą lekarstw (brałam je przez kilka dni) mój sen wydłużył się zaledwie z dwóch do czterech godzin. Co gorsza, na drugi dzień czułam się tak fatalnie, że zrezygnowałam z tego sposobu radzenia sobie z tym problemem. Zauważyłam, że od kiedy stosuję olej kokosowy, śpię pełne osiem godzin.

Zniknęły też bóle związane z artretyzmem – bóle w rękach, kregężach i kolanach odeszły niemal całkowicie. Wprawdzie od czasu do czasu odczuwam jeszcze ukłucia bólu w palcach prawej dłoni, jednak myślę, że to na skutek zwapnienia tych kości.

Czuję się trochę głupio pisząc te słowa, bo naprawdę nie mogę uwierzyć, że całe to dobro, jakie mnie spotkało, ta poprawa zdrowia, to po prostu efekt stosowania oleju kokosowego. Spotkała mnie jeszcze jedna dobra rzecz. Stałam się o wiele mniej drażliwa. Popadałam w irytację tak łatwo, że martwiłam się, iż mój charakter zmienił się na stałe. Wszystkie te zmiany mogę przypisać jedynie olejowi kokosowemu, bo zaczęły się odkąd zaczęłam go stosować.

– *Rbea*

Potwierdzam, że zauważyłem OGROMNĄ zmianę w symptomach, jakimi objawia się mój artretyzm. Zanim zacząłem codziennie stosować olej kokosowy, przez trzy miesiące dokuczala mi opuchlizna i ból w jednym z kolan. Kiedy dowiedziałem się o istnieniu oleju kokosowego z pierwszego tłoczenia, dokonałem zakupu i zacząłem wcierać go w spuchnięte miejsce. Ból ustąpił natychmiast, a opuchlizna znikła. Od czasu, kiedy stosuję olej kokosowy, po bólu w kolanie nie został nawet ślad i więcej nie powrócił.

– *Chris*

z powodu symptomów wymienionych w tabeli na stronie 60. Po terapii olejem kokosowym dokuczliwość tych symptomów znacznie zmalała, nie potrzebowali leków na tarczycę, a temperatura ich ciała wróciła do normy. Osobom, które interesuje, jak stosować olej kokosowy do poprawy przemiany materii, odzyskania witalności oraz usprawnienia funkcjonowania tarczycy, polecam moją książkę *The Coconut Ketogenic Diet*.

ZEWNĘTRZNE STOSOWANIE OLEJU KOKOSOWEGO

Co roku uprawiam ogród z tyłu domu. Pewnego lata pracowałem kilka godzin w upalnym słońcu. Poczulem, jak zaczyna mnie piec skóra na ramionach i szyi. Wiedziałem, że muszę coś z tym zrobić, ale prace wymagały dalszego pozostawiania na słońcu przez kilka godzin. Kiedy wreszcie wszedłem do domu, moja wystawiona na działanie słońca skóra była czerwona jak burak i bardzo bolesna. Nawet ciepły prysznic parzył moją wrażliwą skórę. Wiedziałem, że będzie mnie boleć przez dzień lub dwa, a potem, jak to bywało już kilka razy, skóra będzie okropnie się łuszczyć.

Po prysznicu ból był tak silny, że chwyciłem trochę oleju z nadzieją, że posmarowanie skóry nawilży ją i złagodzi ból. W ciągu pół godziny ból ustąpił a zaczerwienienie zbladło. Nie mogłem w to uwierzyć. Nie spodziewałem się, że olej tak działa; użyłem go tylko po to, aby zapobiec wysuszeniu skóry i pogorszeniu się jej stanu. Byłem w euforii. Znalazłem coś, co leczy poparzoną słońcem skórę.

Zastanawiałem się, że skoro leczy oparzenia słoneczne, to jak może zadziałać, jeśli posmaruję się nim *przed* wyjściem na słońce. W następnym tygodniu posmarowałem olejem wszystkie odkryte części ciała i wyszedłem na podwórko. Spędziłem sześć godzin w upalnym słońcu

Normalnie spieklbym się na frytkę. Tym razem jednak w ogóle nie miałem oparzeń słonecznych. Zamiast koloru czerwonego, moja skóra nabrała odcienia lekkiej opalenizny. Byłem podekscytowany. Jedynym miejscem, gdzie doznałem oparzenia słonecznego, był czubek głowy pokrytej bardzo rzadkimi włosami. Nie posmarowałem głowy olejem, ponieważ założyłem kapelusz i nie wydawało mi się to konieczne. Jednak w kapeluszu były małeńkie otworki, przez które przedostały się promienie słoneczne i oparzyły skórę na czubku głowy. Po kilku dniach skóra w tym miejscu łuszczyła się jak zwykle. Natomiast skóra ramion i szyi wystawiona na pełne działanie silnego słońca nie ucierpiała i nie łuszczyła się. Stałem się natychmiastowym wyznawcą leczniczej mocy oleju kokosowego.

Poznałem powód, dlaczego wyspiarze co rano smarują sobie skórę olejem. Normalnie prawie nic nie noszą i żyją w środowisku, gdzie palące tropikalne słońce świeci codziennie. Olej chroni ich przed palącymi promieniami. W rezultacie mają piękną gładką skórę i rzadko chorują na nowotwór skóry.

Tradycyjnym lekarstwem wyspiarzy na oparzenia, skaleczenia, siniaki, zwichnięcia, ukąszenia owadów i inne uszkodzenia jest stosowanie oleju kokosowego na dotknięte dolegliwością miejsce. Olej nie tylko leczy rany, ale też prawie wszystkie problemy skórne. Oczyszcza skórę z trądziku, wygładza wysypkę, niszczy grzyba skóry i paznokci, wywołującego grzybicę międzypalcową (tzw. stopa atlety), swędzenie pachwin genitalnych i liszaje. Nawet plamy starcze i zmarszczki ulegają poprawie, kiedy wciera się w nie olej kokosowy. Sądzę, że nie ma choroby skóry, na którą olej kokosowy nie pomaga. Któregoś popołudnia byłem na podwórku sprzątając stare drewno i śmieci. Przy okazji natknąłem się na wiele gniazd pajaków. Pod koniec dnia odkryłem na ręce kilka śladów ukąszeń pajaków. Ukąszenia były swędzące i opuchnięte. Wmasowałem olej kokosowy w rękę i wkrótce swędzenie ustało a opuchlizna ustąpiła. Nie myślałem o tym więcej. Dwa dni później odkryłem na plecach miejsce, które było denerwująco swędzące i też nosiło ślady ukąszeń pajaków. Ukąszenia na plecach były nadal zaognione i opuchnięte, podczas gdy posmarowane olejem ślady na ręce były prawie niezauważalne. Wtarłem w swędzące miejsce olej i zaczerwienienie wkrótce zniknęło. Olej kokosowy nigdy nie przestanie mnie zadziwiać.

Niektórzy ludzie wahają się, czy jeść olej, bo powiedziano im, że jest szkodliwy. Tłumaczę wtedy, że nie muszą jeść oleju, aby odnieść z niego korzyści. Wystarczy, że posmarują nim skórę. Tylko to. Większość chętnie to robi. Kiedy zaczniesz stosować olej na skórę regularnie, zobaczysz przemianę. Chropowata, sucha, łuszcząca się skóra zacznie się wygładzać i wyglądać młodziej. Trądzik, łuszczyca i inne problemy skóry zaczną znikać. Skóra wygląda i czuje się zdrowiej, bo jest zdrowsza. Kiedykolwiek spotykam ludzi, którzy mają wątpliwości co do leczącej siły oleju kokosowego, mówię im,

Zapalenie skóry i trądzik

Kiedy biorę codzienną dawkę, wcieram trochę w dłonie, na których mam egzemę i po kilku dniach kuracji, egzema znika! Żadnego więcej łuszczenia się, swędzenia i pęcherzy!

– *Cathy*

Moja siostra ma okropną bolesną wysypkę na dolnej części nóg. Dali jej w łydki zastrzyki steroidów, maści ze steroidami i coś jeszcze, co przyniosło niewielką, jeśli w ogóle, poprawę. W czasie ostatnich spędzonych z nią rodzinnych wakacji, wtarłam jej w nogi olej kokosowy i zaraz NASTĘPNEGO dnia stwierdziła niezwykłą poprawę. Skóra stała się gładka i – choć oczywiście nadal trochę odbarwiona – kolor skóry też nabrał normalnego wyglądu. Była zaskoczona. Ja nie byłam. Wiedziałam, że olej zadziała.

– *Sharon*

Mój siedemnastoletni wnuk przez 3-4 lata używał przepisanych mu lekarstw na trądzik... Lekarstwa mu nie pomagały. Około 6 tygodni temu dałem mu do posmarowania twarzy trochę oleju kokosowego z pierwszego tłoczenia... Jego trądzik po prostu świetnie znika. Regularnie używa do mycia kokosowego mydła. Teraz jego siostra zaczyna mieć trądzik, więc przyszła do mnie i poprosiła o trochę tej dobrej rzeczy, którą dałem jej bratu.

– *James*

Zacząłam używać oleju do skóry oraz włosów i jestem zaskoczona dobrymi wynikami. Już po jednym dniu włosy są bardziej miękkie i błyszczące. Także mój syn zastosował olej przed pójściem spać zeszłego wieczoru. Powiedział mi rano, że zwykle budzi się i znajduje na brodzie kilka pryszczki o białych główkach, ale dziś jego twarz była bardziej czysta. Jest tym bardzo podekscytowany.

– *Gail*

aby nie wierzyli mi na słowo, ale żeby sami spróbowali. To jedyna rzecz, jaką muszą zrobić – uwierzyć. To, co olej daje zewnętrznej powłoce ciała, może też dać jego wnętrzu, czyli spowodować, że poczujesz się młodziej i zdrowiej.

Codzienna pielęgnacja skóry

Wyspiarze z Pacyfiku tradycyjnie smarują olejem swoje ciało od stóp do głów. Dowiedzieli się, że on chroni ich przed pęcherzami

powstającymi wskutek działania gorącego tropikalnego słońca i powoduje, że ich skóra jest gładka i zdrowa. Codzienne stosowanie jako balsamu do skóry wzmacnia ją i jej podskórne tkanki, zabezpiecza przed uszkodzeniami oraz polepsza gojenie i ochronę przed zarazkami powodującymi infekcje i choroby. A skóra jest w dotyku delikatniejsza i wygląda zdrowiej.

Jedną z podstawowych funkcji skóry jest działanie zaporowe przed powodującymi choroby zarazkami i pasożytami. Jest to coś więcej niż tylko bariera fizyczna – jest to także bariera chemiczna. Olej i pot wydzielane przez organizm wytwarzają środowisko chemiczne, które jest nieprzyjazne dla większości powodujących choroby zarazków. Szkodliwym zarazkom trudno jest żyć w tym środowisku, więc ich liczba jest stosunkowo niska. Skóra jest nieco kwaskowata, około 5,0 na skali pH.

Naturalny olej organizmu – łój – zawiera średniołańcuchowe trójglicerydy podobne do tych w oleju kokosowym. Na powierzchni naszej skóry żyją bakterie lipofilowe. Bakterie te są ważne dla naszego zdrowia. Zjadają glicerową część oleju na skórze, pozostawiając na niej kwasy tłuszczowe. W tym procesie przemieniają one trójglicerydy średniołańcuchowe (MCT) w łój na potencjalnie antybakteryjne MCFA, które niszczą szkodliwe bakterie, wirusy i grzyby. Nasze całe ciało pokryte jest cienką warstwą ochronną MCFA wytwarzaną przez tę bakterię. Średniołańcuchowe *kwasy* tłuszczowe, jak sama nazwa wskazuje, są kwaśne i dlatego one również pomagają tworzyć ochronną dla organizmu warstwę kwasów. Dopiero, kiedy MCT zostaną strawione i zamienione w MCFA, uaktywniają się ich właściwości bakteriobójcze. Dlatego właśnie świeży olej kokosowy może się psuć i pleśnieć. Z tego też powodu rozsmarowany na skórze olej kokosowy nie od razu niszczy bakterie. Aby uaktywniły się jego cechy bakteriobójcze, musi zostać przemieniony w MCFA przez enzymy trawienne lub bakterie skóry.

Jak na ironię, za każdym razem, kiedy myjemy się wodą z mydłem, zmywamy warstwę ochronną skóry. Po kąpielii, kiedy czujesz się najczystszy, tak naprawdę jesteś najbardziej bezbronny wobec

bakterii. Ochronna warstwa kwasów i MCFA została usunięta. Zastosowanie cienkiej warstwy oleju kokosowego pozwala przywrócić naturalną chemiczną barierę naszego organizmu.

Dla pełnej ochrony, olej kokosowy stosować należy na całe ciało, począwszy od podeszew stóp po czubek głowy. Nie musisz używać dużej ilości oleju. Mniej więcej łyżeczka do herbaty zupełnie wystarczy na całe ciało. Wszędzie tam, gdzie skóra jest pogrubiała, chropowata, łuszcząca się, sucha, niegładka, uszkodzona, odbarwiona albo niezdrowa w jakiś inny sposób, wmasuj olej i pozwól aby wsiąkł. Olej należy w skórę wcierać lub wmasować, a nie jedynie posmarować nim, jak warstwą farby. Musisz go wprowadzić do skóry, aby osiągnąć najlepsze wyniki. Skóra wchłonie olej do stanu nasycenia. Kiedy stan taki zostanie osiągnięty, pozostały olej po prostu wypłynie na powierzchnię skóry i popłami ci ubranie. Stosuj go więc tylko tyle, ile potrzeba i poczekaj 10 minut, aby wsiąknął w skórę. Jeśli zajdzie taka potrzeba, możesz po mniej więcej godzinie zastosować olej ponownie.

Nie bój się smarowania olejem twarzy. Jeśli nie zastosujesz zbyt dużo oleju, twoja twarz nie będzie wyglądać tłusto, a olej poprawi ci cerę i wygląd. Przy bardzo suchej skórze należy zastosować kurację kilkakrotnie.

Olej kokosowy, w przeciwieństwie do produkowanych kremów, nie pozostawia tłustej warstwy. Niektórzy ludzie z bardzo suchą skórę lubią tę błonę, bo chroni skórę przed wysychaniem. Te kremy i mleczka nawilżające nie leczą skóry. Są jedynie tymczasowym rozwiązaniem, które należy powtarzać przez całe życie i mimo ich stosowania stan skóry na ogół z wiekiem się pogarsza. Z drugiej strony, olej kokosowy działa na skórę gojąco. Z czasem stan skóry się poprawia. Olej kokosowy nadaje jej piękny wygląd, co jest szczególnie zauważalne na twarzy. Jest doskonałym naturalnym peelingiem, który pomaga pozbyć się brzydkich martwych komórek skóry. Kiedy skóra nie jest w stanie złuszczać się naturalnie, jej powierzchnia zaczyna gromadzić stare komórki. Wygląd skóry staje się matowy, a w krańcowych przypadkach łuskowaty. Olej

kokosowy przyspiesza usuwanie nadmiernych warstw martwych komórek, odkrywając gładką skórę i młodą zdrową cerę.

Olej do masażu

Dzięki swoim właściwościom leczniczym olej kokosowy stanowi doskonały olej do masażu. Poprawia zdrowie i wygląd skóry oraz pomaga łagodzić napięcie i ból mięśni. Uważany jest też za olej nieplamiący, co ważne jest dla terapeutów stosujących masaże, z uwagi na stosowanie w swojej pracy prześcieradeł. W przeciwieństwie do innych olejów nie plami ich i nie niszczy. Jednak, kiedy użyjesz zbyt wiele oleju i wsiąknie on w prześcieradło, plama zostanie, ale nie aż taka jak przy innych olejach.

Olej kokosowy z pierwszego tłoczenia jest doskonały do masażu. Jednak wchłania się bardzo szybko, dlatego terapeuci od masażu łączą dobrej jakości jednonasycony olej, taki jak olej migdałowy, z olejem kokosowym w proporcji 1 część oleju migdałowego i 2 części oleju kokosowego. Daje to olejowi większe smarowanie tak, że ręce mogą łatwo ślizgać się po skórze.

Oleje są szybko wchłaniane w skórę i krwiobieg zarówno klienta jak i masażysty – terapeuty. Trzeba starannie dobierać oleje, które są zdrowe. Zasada numer jeden: jeśli olej nie nadaje się do jedzenia, nie nadaje się też do skóry.

Masaż

Kilka miesięcy temu przeszłam w swojej terapii masażem na olej kokosowy, stosując go do masażu całego ciała. Najbardziej godne odnotowania wyniki, które z jego zastosowaniem uzyskałam, dotyczą kobiet. Ich skóra ma dzięki temu ładny odcień i kolor a one same zauważają, że jest o wiele przyjemniejsza w dotyku oraz z wyglądu. Stosowanie go do masażu małych garbków i niewielkich strupków na plecach kobiety, przyczyniło się do ich zniknięcia, a jej skóra stała się gładka i przyjemna w dotyku.

– Tracy

Pielęgnacja włosów

Olej kokosowy uczyni cuda z twoimi włosami. Nada im połysk i zdrowy blask oraz wzbogaci ich naturalny kolor. Niektórzy twier-

dzą, że pomaga zapobiegać przedwczesnemu siwieniu i łysieniu. Jest też doskonały dla skóry głowy i kontroluje łupież.

Przy leczeniu włosów stosuj olej obficie. Jedna lub dwie łyżki stołowe oleju to dobra ilość. Wetrzuj go jak przy masażu. Włosy i skóra głowy powinny być całkowicie pokryte olejem, ale nie tak bardzo, aby z nich kapało. Daj sobie czas, aby olej wsiąknął. Zalecam co najmniej 15 minut, a jeszcze lepiej 30 do 60 minut, jeśli to możliwe. Możesz zastosować tę kurację rano i trzymać olej na włosach i skórze aż do prysznica. Inną opcją jest zastosowanie tego zabiegu na noc. Załóż czepkę kąpielowy, śpij w nim i umyj włosy rano. Będziesz zaskoczony, jak błyszcząco i lśniaco będą wyglądać twoje włosy i jak dobrze olej kokosowy kontroluje łupież.

Również mleczko kokosowe znane jest jako doskonała odżywka do włosów, nadająca im puszystość i połysk. Używaj mleczka kokosowego tak, jak oleju. Informuje się, że stosowanie w ten sposób mleczka kokosowego przyspiesza przyrost włosów, a jeśli włosy zaczynają ci siwieć, odrosty będą miały twój naturalny kolor. Po każdej kuracji zauważysz, że twoje włosy stają się gęstsze i ciemniejsze.

Jeśli chcesz możesz też zastosować odrobinę oleju po myciu włosów. Nie używaj dużej ilości oleju. Wystarczy kilka kropel. Wetrzuj olej w dłonie, a potem przeczesz włosy palcami rozprowadzając go we włosach i na skórze głowy. Kilka kropel nie spowoduje, że twoje włosy będą wyglądać na tłuste, ale wystarczy, aby nadać im dodatkowego połysku. Po umyciu szamponem, włosy i skóra głowy są zwykle bardzo suche, a więc małe muśnięcie olejem kokosowym dobrze im zrobi.

Na wyspach, olej kokosowy jako odżywka do włosów ma długą historię. Ci, którzy go używają, mają gęste włosy o wyrazistym kolorze. To, co obserwowano od wieków, znajduje obecnie naukowe potwierdzenie. Badania wykazały, że stosowanie oleju kokosowego do włosów zapobiega ich wypadaniu w czasie czesania, poprawia ich zdrowie i wygląd. O ciekawym badaniu dotyczącym wpływu oleju kokosowego na zdrowie włosów informowano w *Journal of Cosmetic Science*¹. W badaniu tym olej kokosowy porównano z olejem

słonecznikowym i mineralnym – dwoma najszerzej stosowanym preparatami do pielęgnacji włosów. „Wyniki”, jak stwierdzają autorzy badania, „wyraźnie pokazują silny wpływ oleju kokosowego na włosy, w porównaniu do zastosowania zarówno oleju słonecznikowego jak i mineralnego”. Spośród tych trzech olejów, jedynie olej kokosowy redukuje utratę białka zarówno zniszczonych jak i niezniszczonych włosów, kiedy stosowano go przed i po myciu. Ani olej słonecznikowy, ani olej mineralny nie obniżały utraty białka we włosach. Autorzy badania wskazywali, że różnica w wynikach spowodowana była składem każdego z olejów. Olej kokosowy, bogaty w średniołańcuchowe trójglicerydy, jest w stanie przenikać do wnętrza włosa, zapobiegając utracie białka i nadając włosom grubość. Jako węglowodór, olej mineralny nie jest pokrewny białku i stąd nie jest w stanie przenikać do włosa. W przypadku oleju słonecznikowego, ten składa się z długołańcuchowych trójglicerydów, które również nie przenikają, a przez to nie mają korzystnego wpływu na straty białka. Ponieważ prawie *wszystkie* inne warzywne i roślinne oleje, tak jak olej słonecznikowy, złożone są z długołańcuchowych trójglicerydów, one także nie chronią przed stratą białka. Jedynie olej kokosowy może chronić włosy przed stratą białka i zapobiec ich niszczeniu. Dlatego też jest to najlepszy olej do zastosowania w pielęgnacji włosów.

Olejek do opalania

Olej kokosowy jest naturalnym olejkiem do opalania. Jest stosowany od pokoleń przez szczęśliwych wyspiarzy. Kiedyś był głównym składnikiem produkowanych przemysłowo olejków i kremów do opalania i nadal stosowany jest w niektórych ich markach.

Olej kokosowy jest najlepszym naturalnym olejkiem i kremem do opalania, jaki istnieje. Stosuj go do wszystkich fragmentów skóry, które wystawiasz na działanie słońca. Nie używaj go zbyt dużo, bo będzie zbierał się na powierzchni skóry i skapywał na odzież. Jak wspomniałem na początku tego rozdziału, olej daje mi kilkugodzinną ochronę przed oparzeniami słonecznymi, a mam

jasną cerę. Skuteczność oleju zależy też od diety. Jeżeli stosowałeś i stosujesz dietę bogatą w tłuszcze nienasycone (na przykład olej sojowy, kukurydziany, rzepakowy czy krokoszowy), będziesz bardziej podatny na oparzenia. Chronić cię będzie dieta bogata w olej kokosowy i inne tłuszcze nasycone. Nawet jeśli jesz olej kokosowy regularnie od kilku tygodni lub miesięcy, a przedtem używałeś dużo olejów wielo-nienasyconych, twoja skóra nadal zawiera dużą ilość wielo-nienasyconego tłuszczu, a przez to jest bardzo podatna na peroksydację i oparzenia. Zastąpienie tych olejów w twoim organizmie i twojej skórze może potrwać kilka miesięcy. Zwolnij tempo.

Kiedy będziesz zażywał kąpeli słonecznej, twój organizm powoli dostosuje się, wytwarzając więcej melaniny – ciemnego pigmentu skóry, który pomaga chronić cię przed oparzeniami słonecznymi. Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do długiego przebywania na słońcu, proponuję, abyś na początku ograniczył opalanie do 15–20 minut. Kiedy twoja skóra zaczerwieni się, skróć czas przebywania na słońcu. Używaj olej kokosowy na całą wystawianą na słońce skórę. Obficie stosuj go w diecie. Unikaj olejów wielo-nienasyconych. Stosuj olej kokosowy jako podstawowy tłuszcz w swojej kuchni.

Stopniowo przedłużaj czas przebywania na słońcu. Po mniej więcej tygodniu dodaj 5 do 10 minut. Obserwuj zaczerwienienie skóry. Chcesz przecież uniknąć poparzenia. Stopniowo wydłużaj czas do 30 lub 60 minut lub spędzaj na słońcu tyle czasu, ile chcesz.

Jeśli wiesz, że z jakiegoś powodu będziesz wystawiony na długie działanie słońca, jak to ma miejsce, kiedy wybierasz się w podróż autostopem lub na żagle, możesz podnieść swoją tolerancję na słońce w następujący sposób. Aby się do tego przygotować, wystarczy 30 minutowa kąpiel słoneczna dziennie. W podróży stosuj olej kokosowy i powtarzaj kurację z jego użyciem tak często, jak uznasz to za potrzebne.

Ja rzadko stosuję go raz lub dwa razy dziennie, chyba że olej zostanie zmyty. Jeśli będziesz przestrzegać tych wskazówek, nie będziesz mieć problemu, spędzając na słońcu nawet kilka godzin.

Skóra, włosy i paznokcie

Zaczęłam jeść orzechy kokosowe dwa miesiące temu. Jeden na tydzień. Zjadłam większość miąższu. A teraz od dwóch tygodni zjadam dziennie łyżkę stołową oleju kokosowego z pierwszego tłoczenia. Moja skóra na kolanach i łokciach jest dziś gładka. Całe życie miałam tam szorstką skórę. Ledwie mogłam w to uwierzyć. Jestem zaskoczony tą poprawą stanu mojej skóry na kolanach i łokciach. Poza tym uważam, że mam mniej zmarszczek na twarzy.

– *Lawrence*

Od bardzo, bardzo dawna miałam bolesny problem popękanych pięt. (Winą za ten problem i mnóstwo innych obarczam swoją niedoczynność tarczycy). Postanowiłam wcierać sobie w pięty olej kokosowy. Poczulałam się tak dobrze, że po porannym prysznicu posmarowałam olejem całe stopy, także pomiędzy i wokół palców. No cóż, zauważyłam dwie rzeczy: 1) tam, gdzie miałam widoczne początki grzybicy na jednym z małych palców u stóp, objaw zniknął w ciągu trzech dni, i 2) nie mam już żadnego nieprzyjemnego zapachu stóp. Och, poza tym jeszcze jedno, po tygodniu wcierania oleju zagoiły się też moje popękane pięty. Moje stopy są nadal dla mnie czymś nowym, ponieważ już nie pamiętam od jak dawna, nie miałam gładkich pięt. Przedtem nic innego tak naprawdę mi nie pomagało, ani pumeks, ani maści, nic.

– *Anna*

Jedną z moich ulubionych i super prostych kuracji włosów jest puszkowane mleczko kokosowe. Nazywam ten „przepis” moczeniem, ponieważ mleczko ma faktycznie rzadką konsystencję i łatwo się rozchlapuje. Tak czy inaczej... nałóż tyle mleczka kokosowego (puszkowanego i nie chudego) na suche włosy, ile się zmieści. Pamiętaj, aby dobrze je wetrzeć. Nakryj głowę czepkiem pod prysznic (lub plastikową torbą) i turbanem lub ręcznikiem. Ogrzewaj głowę tak mocno jak zdołasz (ciepła czapka, gorący ręcznik, gorący strumień suszarki, grzałka). Zmyj głowę delikatnym szamponem, po czym zastosuj swoją stałą odżywkę lub środek ułatwiający rozczesanie włosów. Uczesz włosy jak zwykle. Czasem najłatwiejsze sposoby są najskuteczniejsze. Ja to uwielbiam, a poza tym ładnie pachnie.

– *Stephanie*

Poszłam dziś do lekarza (kobiety), która zwróciła uwagę na moje ręce i ramiona, komentując, że wyglądają pięknie i są tak delikatne w dotyku. Powiedziałam jej, że codziennie po kąpielach smaruję się olejem kokosowym, począwszy od twarzy aż do podeszew stóp. Jest on również wspaniały na skórki u paznokci. Nie jestem już też podlotkiem.

– *Doris*

Stosuję do swoich włosów olej kokosowy z pierwszego tłoczenia. Nakładam go przed pójściem spać. Rozcieram go w dłoniach i wprowadzam we włosy (pamiętaj, żeby posmarować też skórę głowy), potem czeszę włosy. Spraw sobie do tego osobną szczotkę. Nie będziesz przecież używać tej samej szczotki do zwykłego czesania włosów i układania fryzury. Zostawiam olej na włosach przez noc, potem następnego dnia myję je szamponem i stosuję odżywkę. Moje włosy są tak gładkie i miękkie, że trudno w to uwierzyć. To wspaniała głęboka odżywka.

– *Lori*

Od kiedy używam regularnie oleju kokosowego z pierwszego tłoczenia, zauważyłam, że moje paznokcie stają się twarde jak żelazo. Prawie nie mogę ich już dłużej obgryzać. Muszę poszukać innego brzydkiego nawyku.

– *Elaine*

Mam słabe kręcone włosy i zauważyłam, że rosną znacznie szybciej i stają się silniejsze i gęstsze, od kiedy dwa miesiące temu zaczęłam używać oleju. Rosną także moje paznokcie. Przed olejem kokosowym były kruche, w ogóle prawie nie rosły, ciągle się łamały i rozdwajały. Nie mogę uwierzyć w różnicę, jaka zaszła w moich paznokciach, od kiedy zaczęłam stosować olej. ZADZIWIAJĄCE!

– *Megan*

Już od około sześciu miesięcy używam oleju kokosowego na skórę i trochę na włosy, żeby błyszczwały. Okazuje się do tego bardzo dobry. Szorstkie miejsca, takie jak łokcie, stały się tak miękkie... Według mnie, olej jest jakby witaminą dla mojej skóry. Po prostu wygląda dużo lepiej. Odcień mojej skóry wyrównał się. Jest też gładsza i zdrowsza, jak nigdy przedtem.

– *Tish*

Mój mąż od roku używa do włosów oleju kokosowego. Jego włosy są zdecydowanie gęstsze i ma ich więcej na czubku głowy, gdzie zaczął trochęłysieć. Używa go po prostu jak żelu do włosów, nie zdając sobie sprawy z tej innej korzyści.

– *Suzanne*

Moja grzybica stóp, która była bardzo irytująca, uspokoiła się. Zdaje się, że można to przypisać zewnętrznemu działaniu oleju kokosowego. Nie używałem żadnego rodzaju lekarstwa i naprawdę jestem zaskoczony, jak ta choroba zniknęła.

– *Mike*

Rany i zakażenia

Olej kokosowy przyspieszy leczenie wszelkiego typu ran i zakażeń oraz zapobiegnie brzydkim bliznom. Jeśli stosowaliśmy go, zanim doznaliśmy zranienia, gojenie będzie jeszcze szybsze. To jeden z ważnych powodów, dlaczego należy go stosować codziennie. Na przykład, jeśli olej jest wcierany w brzuch ciężarnej matki i zabieg ten kontynuowany jest po urodzeniu dziecka, rozstępy nie będą żadnym problemem. Ludzie chodzący na siłownię, skarżą się czasem, że w miarę rozwoju mięśni pojawiają się też rozstępy. Problemu tego można uniknąć, stosując olej kokosowy miejscowo i wewnątrz. Skaleczenia, poparzenia i inne rany goją się szybciej i pozostawiają mniejsze blizny, kiedy są leczone olejem kokosowym.

Rany, infekcje, narośle (brodawki i pieprzyki), oraz wszelkiego rodzaju skazy reagują bardzo dobrze na kurację olejem kokosowym. Najpierw podgrzej olej. Włóż pojemnik do gorącej wody na tak długo, aż olej będzie bardzo ciepły, a nie jedynie letni. Ciepły olej jest bardziej skutecznie wchłaniany i przenika głębiej. Stosując olej, najlepiej go wmasować lub wetrzeć głęboko w skórę, co także zwiększa wchłanianie. Jeśli masz ranę, nie będziesz mógł wcierać oleju. Wszystko, co możesz wtedy zrobić, to pokryć ją cienką warstwą oleju.

Sekretem uzyskania najlepszych rezultatów w terapii olejem kokosowym jest pokrywanie nim rany lub zakażonego miejsca, dopóki nie zostaną wyleczone. Można to zrobić, stosując bandaż. Używając bandaża zwilżaj go olejem w ciągu dnia możliwie często. Dzięki bandażowi uszkodzone lub zainfekowane miejsce pozostaje w ciągłym kontakcie z olejem. Musisz pilnować, aby bandaż był cały czas nawilżony. To nie znaczy, że musi z niego kapać. Musi być po prostu na tyle wilgotny, aby skóra mogła ciągle wchłaniać olej. Bandaż musi być założony w dzień i nocą, dopóki rana nie zostanie zaleczona.

Zwykle bandaże z przyklepcem nie sprawdzają się. Po kilku godzinach olej rozpuści klej i bandaż się zsuwa. Lepiej weź kawałek materiału, plastikowy worek i taśmę klejącą. Odetnij kawałek

materiału lub gazy do rozmiarów trochę większych niż powierzchnia rany na skórze. Rozetnij worek do kanapek: musi być ponad 2,5 cm większy od rozmiarów materiału lub gazy. Namocz opatrunek olejem kokosowym. Wetrzyj trochę ciepłego oleju kokosowego w skórę. Obetrzyj olej ze skóry wokół rany. Tutaj musi ona być sucha, aby dobrze się przykleiła. Przyłóż nasączony olejem opatrunek do rany. Przymocuj opatrunek i folię taśmą klejącą lub bandażem elastycznym. Zadaniem folii jest tutaj zapobieżenie wyciekaniu oleju pod taśmę mocującą, na twoje ubranie lub pościel. Dodawaj tyle oleju, aby opatrunek był cały czas wilgotny. Codziennie zmieniaj opatrunek na świeży.

Zamiast stosować opisany wyżej opatrunek, możesz używać gotowego, jeśli taki znajdziesz. Najbardziej skutecznym i wygodnym bandażem, jaki udało mi się znaleźć, jest ten produkowany przez 3M, który nazywa się Tegaderm. Wykonany jest z niealergicznego i nielateksowego materiału, który umożliwia oddychanie skóry i jest samoprzylepny. Produkowany jest w wielu rozmiarach, ale możesz też pociąć go na mniejsze kawałki i takie, które będą ci pasować. Tegaderm może zastąpić folię i taśmę przylepną, które opisałem powyżej. Nadal jednak musisz mieć nasączony olejem opatrunek. Tegaderm utrzymuje opatrunek na miejscu, nie odpada mimo wycieku oleju i nie robi się bałaganu. Znajdziesz go w miejscowej aptece lub w sklepie z artykułami medycznymi. Jeśli tam go nie znajdziesz, możesz bezpośrednio skontaktować się z wytwórcą, dzwoniąc na numer (USA) 1-800-228-3957.

Jeśli dotknięty dolegliwością obszar znajduje się na dłoni, trudno będzie utrzymać opatrunek na miejscu. Prosty sposób rozwiązania tego problemu to nawilżyć dłoń olejem i założyć na nią tanią foliową rękawiczkę. Zakładaj ją przed pójściem spać i zdejmij rano. Powtarzaj zabieg co wieczór, aż stan chorobowy się skończy.

Proszę zwróć uwagę, że produkowane przemysłowo maści oraz mleczka zawierające olej kokosowy, chociaż są dobre, to nie mają one takiej mocy gojącej jak czysty olej kokosowy. Jeśli chcesz zobaczyć szybką poprawę, to raczej stosuj olej, a nie te maści i mleczka.



Dr Bruce Fife – mówca, dietetyk, autor ponad 20 książek. Jest założycielem Ośrodka Badań nad Kokosem, którego celem jest edukacja w dziedzinie zdrowego odżywiania i medycznych aspektów kokosa. Napisał wiele książek poświęconych zdrowiu i odżywianiu. Autor bestsellerów, m.in.: *Woda kokosowa*, *Cud oleju kokosowego*, *Cud mąki kokosowej*.

Odkryj niesamowite korzyści zdrowotne wynikające ze stosowania produktów z kokosa, takich jak: olej, mąka, mleczko czy woda. Z tej książki dowiesz się, dlaczego są one określane mianem naturalnych antybiotyków, których zakres działania przewyższa inne środki zwalczające czynniki chorobotwórcze, a przy tym nie powodują skutków ubocznych.

Dzięki wykorzystaniu produktów z kokosa poznasz proste metody na:

- wzmocnienie układu odpornościowego,
- ochronę przed rakiem,
- zapobieganie chorobom serca i udarowi mózgu,
- pozbycie się kamieni nerkowych,
- uzyskanie równowagi cukru we krwi i zapobieganie cukrzycy,
- zwiększenie swojej energii i poprawienie metabolizmu,
- utratę nadmiernej tkanki tłuszczowej,
- zwalczanie bakterii, wirusów i grzybów,
- ochronę skóry przed wolnymi rodnikami, które powodują przedwczesne starzenie.

Kokosowe panaceum.

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN 978-83-64278-44-0



9 788364 278440