

BRUCE FIFE

**CUD OLEJU
KOKOSOWEGO**



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**

...coś więcej niż psychologia

CUD OLEJU
KOKOSOWEGO

BRUCE FIFE

dplomowany dietetyk, lekarz naturopata

CUD OLEJU KOKOSOWEGO

Przedmowa autorstwa dr. Jona J. Kabary



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

REDAKCJA: Ewa Karczevska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
KOREKTA: Ewa Skarżyńska
PRZEKŁAD: Beata Piecychna

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2010
ISBN 978-83-7377-407-0

Copyright © 1999, 2000, 2002, 2004 by Bruce Fife
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Avery, a member of Penguin Group (USA) Inc.

© Copyright for Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2010.
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.



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
...coś więcej niż psychologia

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 – sklep firmowy „Talizman” – detal

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
Wstęp	11
1. CAŁA PRAWDA O OLEJU KOKOSOWYM	15
2. ZROZUMIEĆ TŁUSZCZE	29
3. NOWA BROŃ PRZECIWKO CHOROBY SERCA.....	51
4. CUDOWNY, NATURALNY WRÓG ZARAZKÓW	77
5. JEDZ TŁUSZCZ I ZRZUCAJ KILOGRAMY.....	109
6. PIĘKNA SKÓRA I LŚNIĄCE WŁOSY	131
7. OLEJ KOKOSOWY JAKO JEDZENIE I JAKO LEKARSTWO	153
8. DROGA DO LEPSZEGO ZDROWIA	195
9. PRZEPISY KULINARNE I RECEPTY NA PIĘKNO	221
Źródła	257
Literatura dodatkowa	261
O Autorze	267

Dołożono wszelkich starań, by zagwarantować, że zawarte w niniejszej książce informacje są kompletne i dokładne. Jednakże ani wydawca, ani autor nie udzielają profesjonalnych porad ani nie świadczą usług dla czytelników. Zawarte w książce pomysły, procedury i sugestie nie mają na celu zastąpienia wizyty u lekarza. Wszystkie związane z twoim zdrowiem kwestie wymagają nadzoru lekarza. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakąkolwiek stratę lub uszkodzenie, do których rzekomo przyczyniły się jakieś informacje lub sugestie zawarte w niniejszym dziele.

Zawarte w tej książce przepisy należy wykorzystać dokładnie tak, jak podają instrukcje. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za twój określony stan zdrowia bądź alergie, które mogą wymagać interwencji lekarskiej. Wydawca nie jest odpowiedzialny za jakiegokolwiek efekty uboczne zawartych w książce przepisów.

Chociaż autor dołożył wszelkich starań, by zamieścić dokładne numery telefonów i adresy internetowe w czasie publikacji książki, ani wydawca, ani autor nie biorą odpowiedzialności za błędy bądź zmiany, które nastąpiły już po publikacji.

PRZEDMOWA

Do tej pory niewielu specjalistów od lipidów (tłuszczów) wiedziało o wielkich korzyściach płynących ze spożywania unikalnej grupy występujących w oleju kokosowym tłuszczów nasyconych. Większość lekarzy na ogół nie zwracała na nie uwagi, odrzucając olej kokosowy z powodu powszechnych, błędnych przekonań związanych ze stosowaniem tłuszczów w diecie. Teraz sytuacja zaczyna ulegać zmianie, gdyż mamy większą wiedzę na temat ogromnych, dobroczynnych skutków – odżywczych i terapeutycznych – olejów tropikalnych.

Z niniejszej książki czytelnik dowie się, że nie wszystkie tłuszcze nasycone są szkodliwe. Pewna ich podgrupa wywiera pozytywny wpływ na ludzkie zdrowie. W książce zostały pokrótce przedstawione właściwości lecznicze, które specjaliści zaczęli powoli ujawniać w związku z wyjątkową grupą tłuszczów nasyconych znajdujących się w mleku matki oraz oleju kokosowym. Znane są one jako „średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe”. Opowieść jest fascynująca i może wywrzeć potężny wpływ na twoje zdrowie.

Nabywców tej książki może zaskoczyć fakt, że owe tłuszcze nasycone sprzyjają dobremu zdrowiu. W przeciwieństwie do poglądów wyznawanych zarówno przez laików, jak i profesjonalistów, znajdujące się w oleju kokosowym tłuszcze nasycone mają pozytywny wpływ na zdrowie, co nie powinno zaskakiwać. Gdyby bowiem olej kokosowy był niezdrowy, zostałoby to udowodnione na przykładzie społeczności, które używają go od wielu pokoleń.

A jest wręcz odwrotnie. Ludzie, którzy wykorzystują olej kokosowy, cieszą się bardzo dobrym zdrowiem.

Z historycznego punktu widzenia olej kokosowy jest jednym z tych olejów, które spożywano i wykorzystywano w postaci leku od dawien dawna. Literatura ajurwedyjska już długo promuje lecznicze i kosmetyczne korzyści płynące ze stosowania tego eliksiru natury. Nawet dzisiaj społeczność Azji Pacyficznej, która może stanowić aż połowę populacji świata, korzysta z oleju kokosowego w tej czy innej formie. Wielu z tych ludzi cieszy się bardzo dobrym zdrowiem i długowiecznością. Badania przeprowadzone na ludziach, którzy mieszkają w klimacie tropikalnym i stosują dietę bogatą w olej kokosowy, wykazują, iż są oni zdrowsi i rzadziej zapadają na choroby serca i nowotwory, rzadziej mają też dolegliwości gastryczne i problemy z prostatą. Pochodzące z końca dziewiętnastego stulecia popularne książki kucharskie Ameryki Północnej i Europy często zawierały przepisy z wykorzystaniem oleju kokosowego, ale wówczas prawie nikt nie słyszał o chorobach serca czy nowotworach. Zdrowy rozsądek sugerowałby, że występujące w oleju kokosowym tłuszcze nasycone nie są trucizną, jak to się często utrzymuje.

Skąd w takim razie biorą się te negatywne opinie o oleju kokosowym? Ponieważ uważa się, że „tłuszcze nasycone” wiążą się z chorobami serca, więc w takim razie twierdzi się też, że olej kokosowy zagraża zdrowiu. Wiele informacji łączących olej kokosowy ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na serce to jednak w najlepszym razie poszlaki, a w najgorszym źródło wielu poważnych błędów. Badania, które pokazują, że stosowanie w diecie oleju kokosowego podwyższa poziom cholesterolu we krwi i zwiększa możliwe ryzyko zachorowania na serce, nie zostały należycie opracowane, ponieważ do diety nie włączono niezbędnych tłuszczów. Społeczności, które spożywają duże ilości oleju kokosowego, zawsze wprowadzają do swojego pożywienia inne oleje roślinne oraz ryby, dzięki czemu dieta jest lepiej skomponowana.

„Naukowa” i polityczna propaganda uprawiana przez Amerykańskie Stowarzyszenie Producentów Soi oraz Centrum Nauki w Interesie Publicznym (a może w ich własnym?) połączyły siły w kampanii mającej na celu zastąpienie olejów tropikalnych wielonienasyconym olejem sojowym, wytwarzanym przez amerykańskich rolników. Z tego powodu sieci firm produkujących roboty kuchenne, sieci restauracji i kin przeczuciły się z oleju kokosowego na wielonienasycony. Nawet rzecznicy do spraw diety i zdrowia, oślepiani negatywnymi opiniami, wspierali przejście na olej wielonienasycony jako zdrowszy dla serca. Owa kampania skreśliła wszystkie tłuszcze nasycone, twierdząc, że są one „trucizną”. Ani prasa zwykła, ani specjalistyczna, nie wspomina o tym, że pewne podgrupy tłuszczów nasyconych pozytywnie wpływają na zdrowie.

Jak powiedziałby Paul Harvey: „resztę opowieści” pokaże mnóstwo udokumentowanych faktów, które zostały zrewidowane na potrzeby niniejszej książki. W miarę czytania kolejnych stron czytelnik będzie mógł bardziej docenić fakt, że „tłuszcze nasycone” są zaszeregowane do dwóch głównych kategorii: (1) tłuszczów długołańcuchowych i (2) krótkołańcuchowych oraz średniołańcuchowych. Wyraźnie widać, że każda grupa wywiera inny wpływ biologiczny. Zostanie przedstawione, że nadmierna konsumpcja wielonienasyconych tłuszczów wywiera bardziej niekorzystny wpływ na nasze zdrowie niż występujące w olejach tropikalnych tłuszcze nasycone.

Nie dość, że olej kokosowy nie jest „pokarmową trucizną”, to jeszcze zawiera niezwykły tłuszcz, zwany monolaurynem. Ten po raz pierwszy odkryty w moim laboratorium tłuszcz średniołańcuchowy stanowi jedną z najbardziej wyjątkowych i inspirujących grup tłuszczów, które spotykamy w przyrodzie. Ów unikalny tłuszcz, który naturalnie jest dostępny w mleku matki i oleju kokosowym, teraz można nabyć w postaci Lauricidinu[®]. Obecnie monolauryn (Lauricidin[®]) testuje się w próbach klinicznych jako środek do leczenia opryszczki narządów płciowych, zapalenia

wątroby typu C i wirusa HIV. Wczesne wyniki kliniczne rokują nadzieje i pokazują fascynujące perspektywy nowej broni w medycynie alternatywnej.

Dr. Bruce'owi Fife'owi należą się słowa pochwały za to, że opisał w niniejszej książce (którą bardzo dobrze się czyta) dobroczynne skutki oleju kokosowego, a zwłaszcza monolaurynu. Dociekliwy czytelnik spojrzy na rolę tłuszczu, a szczególnie tłuszczów nasyconych, w naszej diecie w nowy i bardziej wyważony sposób.

Dr Jon J. Kabara
*Zasłużony emerytowany profesor,
Wydział Chemii i Farmakologii, Uniwersytet Michigan*

Nowa broń przeciwko chorobom serca



Kiedy jakiś czas temu jadłem z przyjaciółmi obiad, przypadkowo napomknąłem, że najzdrowszym olejem jest kokosowy. Jeden ze znajomych zaprotestował i odpowiedział stanowczo:

– Olej kokosowy jest niezdrowy; powoduje choroby serca.

Odpowiedziałem szybko i bezpośrednio:

– To na pewno dlatego wszyscy mieszkańcy Oceanii wymarli setki lat temu.

Mój antagonistą nie wiedział, jak ma zareagować. Niezaprzeczalnym faktem jest to, że mieszkańcy wysp pacyficznych, stosujący tradycyjne jedzenie, bogate w kokos, nie zapadają na choroby serca.

Od tysięcy lat kokosy są podstawowym składnikiem diety mieszkańców pacyficznych wysp. Jedzą ich dziennie około 454 gramów. Zdrowy rozsądek podpowiedziałby ci, że gdyby kokosy były tak szkodliwe, jak nam się wmawia, wszyscy wyspiarze powinni wymrzeć lata temu. Ale zanim nie przyjęli oni w swojej diecie przetworzonego pokarmu, nie słyszano tam o chorobach serca i innych stanach zwyrodnieniowych. Choroby serca pojawiły się w społecznościach wyspiarskich dopiero po tym, jak zastąpiono tradycyjne, zawierające kokosy i olej kokosowy jedzenie współcze-

snymi przetworzonymi produktami żywnościowymi oraz rafinowanymi olejami roślinnymi.

Pierwsi eksploratorzy, którzy odwiedzili wyspy Morza Południowego w szesnastym i siedemnastym stuleciu, opisali wyspiarzy jako nadzwyczaj silnych, wspaniale zbudowanych, posiadających piękne ciała i życzliwie nastawionych ludzi. Wyspiarze uchodzą za pięknych, mają opinię osób o wspaniale rozwiniętych ciałach oraz cieszących się dobrym zdrowiem. Niektóre z wysp traktowano jako ekwiwalenty Rajskiego Ogrodu, gdzie mieszkańcy mieli niemal doskonałą posturę i wygląd. Takie obserwacje mogły nawet wzbudzić zainteresowanie w folklorze fontanną młodości. Opowieści o mistycznej wyspie, na której znajdowała się taka fontanna, były popularne od stuleci w Europie i doprowadziły eksploratorów, takich jak Juan Ponce de Leon, do szukania na próżno mitycznych wód. Chociaż fontanna, której wody przynosiły wieczną młodość, nie miała zostać odnaleziona, wyspiarze rzeczywiście mieli swego rodzaju fontannę młodości. Znajdowała się ona w owocu drzewa kokosowego, nazywanego przez nich Drzewem Życia. Kokos, wraz ze swoją życiodajną wodą (olej i mleko), obdarował tych ludzi takim poziomem młodzieńczego zdrowia, które znacznie przewyższyło tężyznę fizyczną ich europejskich gości.

Dopiero niedawno nauka zaczęła odkrywać sekrety dobrego zdrowia wyspiarzy i ujawniać wiele uzdrawiających cudów oleju kokosowego. Dzięki pionierskim badaniom takich ludzi, jak Weston A. Price, Ian A. Priori, Jon J. Kabara i innych, teraz wiemy, że to właśnie dieta oparta na kokosie była w przeważającej mierze odpowiedzialna za dobre zdrowie mieszkańców wysp i za ich młodzieńczy wygląd. Dlatego też zamieszkujące Oceanię ludy nie zapadały na choroby serca i do dziś nic się w tej kwestii nie zmieniło.

BADANIA PUKAPUKA I TOKELAU

Od dawna obserwuje się, że zamieszkujący Oceanię i Azję ludzie, których dieta jest bogata w kokos, są zaskakująco wolni od chorób układu krążenia, raka i innych chorób zwyrodnieniowych. Niektóre z najbardziej gruntownych badań przeprowadzonych na ludziach, którzy stosują dietę wysokotłuszczową bazującą przede wszystkim na kokosach, to studium wysp Pukapuka i Tokelau. Było to długoterminowe, wielodyscyplinarne badanie, które zapoczątkowano, by zbadać zdrowie mieszkających w atolach wysp ludzi oraz konsekwencje migrowania do Nowej Zelandii, gdzie są narażeni na jedzenie i wpływy zachodnie. Badania Tokelau i Pukapuka zaczęto we wczesnych latach sześćdziesiątych ubiegłego stulecia i objęły one całe społeczności obu wysp, czyli około 2500 ludzi.

Wyspy Pukapuka i Tokelau leżą w pobliżu równika, na południowym Pacyfiku. Pukapuka to atol na Północnych Wyspach Cooka, a Tokelau, inny atol, leży około 400 mil na południowy wschód. Obie wyspy są pod jurysdykcją Nowej Zelandii. Społeczności obu wysp są odizolowane od zachodnich wpływów. Ich rodzinna dieta i kultura pozostają w przeważającej części niezmiennione. Pukapuka i Tokelau należą do bardziej odizolowanych wysp Polinezji. Ich mieszkańcy rzadko kontaktują się z osobami, które nie są Polinezyjczykami.

Koralowe piaski tych atoli są porowate, nie zawierają próchnicy i nie mogą na nich rosnąć jadalne rośliny, które rozkwitają na innych wyspach tropikalnych. Palmy kokosowe i kilka gatunków bogatych w skrobię owoców tropikalnych i warzyw korzeniowych stanowi ogromną większość diety społeczności. Mięso, którego mało jedzą, to ryby z oceanu, świnie i kurczaki. Trochę mąki, ryżu, cukru i puszkowanego mięsa dostarczają małe statki towarowe, które od czasu do czasu odwiedzają wyspy. Dieta owych mieszkańców jest bogata w błonnik, ale uboga w cukier.

Standardowa dieta stosowana na obu wyspach jest bogata w pochodzący z kokosów tłuszcz, ale pozostaje uboga w cholesterol.

Każdy posiłek zawiera w jakiejś formie kokos: z zielonego orzecha sporządza się główny napój, dojrzały orzech, starty lub w postaci kremu kokosowego, gotuje się z korzeniem taro, owocem drzewa chlebowego lub ryżem, a z małych kawałków mięszu kokosowego robi się popularną przekąskę. Z olejem kokosowym przyrządza się rośliny i owoce morza. Na wyspie Tokelau soku owocowego lub grogu używa się jako słodzika oraz jako rozczynu chlebowego.

Badacze donieśli, że całkowite zdrowie obu grup było niezwykle dobre w porównaniu z zachodnimi normami. Nie było śladu choroby nerek czy niedociśnienia, na występowanie których może wpływać poziom tłuszczu. Nie było znaku hipercholesterolemii (wysoki poziom cholesterolu we krwi). Wszyscy mieszkańcy byli szczupli i zdrowi pomimo diety niezwykle bogatej w tłuszcz nasycony. Społeczności miały tak naprawdę idealny stosunek wagi do wzrostu w porównaniu z wykorzystywanymi przez dietetyków liczbami wskaźnika masy ciała. Problemy z trawieniem były rzadkie, zaparcia niespotykane. Ludzie wypróżniali się średnio dwa lub więcej razy dziennie. Miażdżycy, choroby serca, zapalenie okrężnicy, rak okrężnicy, hemoroidy, wrzody, uchyłkowatość jelit i zapalenie wyrostka robaczkowego to stany, których na ogół nie znali.

SPOŻYCIE TŁUSZCZU NASYCONEGO

Organizacja American Heart Association zaleca, by uzyskiwać nie więcej niż 30 procent wszystkich kalorii z tłuszczu oraz by tłuszcz nasycony ograniczyć do nie więcej niż 10 procent, ale mieszkańcy wyspy Tokelau najwyraźniej nie są świadomi tych wskazówek – niemal 60 procent ich energii pochodzi z tłuszczu, który jest niemal w całości nasycony, a pochodzi w głównej mierze z kokosów. Tłuszcz w diecie mieszkańców Pukapuka również pochodzi przede wszystkim z nasyconych kwasów tłuszczowych zawartych w kokosie, gdzie całkowita energia z tłuszczu wynosi 35 procent.

Większość Amerykanów i innych osób, które stosują typową zachodnią dietę, otrzymuje 32-38 procent swoich kalorii z tłuszczu, którego większość przybiera postać nienasyconych olejów roślinnych. Ale mimo to nadal cierpią na liczne stany zwyrodnieniowe i mają mnóstwo problemów z ciężarem ciała. W przeciwieństwie do nich wyspiarze spożywali w tym badaniu tyle samo lub więcej całkowitego tłuszczu i o wiele więcej tłuszczu nasyconego niż typowi Amerykanie. Pomimo to stosunkowo rzadko zapadali na choroby zwyrodnieniowe i na ogół byli szczupli i zdrowi.

Dr Ian A. Priori i jego koledzy po fachu obliczyli poziom cholesterolu wyspiarzy, opierając się na liczbach zaobserwowanych w krajach zachodnich. Rzeczywisty poziom cholesterolu we krwi wyspiarzy był o 70-80 miligramów niższy niż przewidywano. Wynosił od 170 do 208 miligramów na decylitr. Poziom cholesterolu mieszkańców wyspy Tokelau był wyższy, ponieważ 57 procent wszystkich kalorii pochodziło z tłuszczu, około 50 procent z tłuszczu nasyconego. Ich całkowite spożycie, w tym w mące importowanej, ryżu, cukrze i mięsie, również było wyższe. Cholesterol pokarmowy i wielonienasycone kwasy tłuszczowe obu grup były niskie. Dr Priori zauważył, że w obu społecznościach nie spotyka się choroby naczyniowej i nie ma dowodów, że duże spożycie tłuszczu nasyconego pochodzącego z kokosa wywiera szkodliwy wpływ na zdrowie.



ZMIANY W DIECIE WPŁYWAJĄ NA STATUS ZDROWIA

Migracja mieszkańców wyspy Tokelau z ich atoli do całkowicie innego środowiska Nowej Zelandii była związana ze zmianami w spożyciu tłuszczu, co wskazuje na zwiększone ryzyko miażdżycy. Migrację łączono również z rzeczywistym spadkiem spożycia tłuszczu nasyconego od około 50 procent do 41 procent energii, wzrostem spożycia cholesterolu pokarmowego do 340 miligra-

mów oraz wzrostem spożycia tłuszczu wielonienasyconego i cukru. Zmiany tłuszczowe obejmowały zwiększony poziom całkowitego cholesterolu, wyższy poziom lipoproteiny o niskiej gęstości (zły cholesterol) i trójglicerydów oraz niższy poziom lipoproteiny o dużej gęstości (dobry cholesterol).

Poziom cholesterolu we krwi mieszkańców wysp Tokelau wzrósł, kiedy wyemigrowali do Nowej Zelandii, pomimo faktu, że całkowita zawartość tłuszczu w ich diecie zmalała, obniżając się z 57 procent w Tokelau, z czego 80 procent pochodziło z oleju kokosowego, do około 43 procent w Nowej Zelandii. Jedli więcej białego chleba, ryżu, mięsa i innych zachodnich pokarmów, a mniej swoich bogatych w błonnik i kokos dań.

Z tych badań przeprowadzanych na wyspiarzach można wyciągnąć wniosek, że dieta bogata w tłuszcz nasycony, w której skład wchodzi olej kokosowy, nie wpływa ujemnie na zdrowie i nie przyczynia się do zachorowania na miażdżycę. Co więcej, ci ludzie, którzy spożywają olej kokosowy zamiast innych olejów roślinnych, w zadziwiający sposób są wolni od chorób zwyrodnieniowych, które są tak powszechne na Zachodzie. Mają też niemal idealną wagę ciała i wydaje się, że stanowią przykład doskonałego zdrowia. Ale kiedy ci sami ludzie zastępują w swojej diecie olej kokosowy innymi olejami i jedzeniem przetworzonym (które zazwyczaj jest naładowane olejami wielonienasyconymi i uwodornionymi), ich zdrowie pogarsza się.

TŁUSZCZ NASYCONY I CHOLESTEROL

Tłuszczowi nasyconemu nadano miano pokarmowego złoczyńcy, którego powinno się unikać za wszelką cenę. Kupujemy chude kawałki mięsa, beztłuszczowe mleko i wszelkiego rodzaju jedzenie o obniżonej zawartości tłuszczu, aby ograniczyć spożycie tej budzącej postrach substancji. Ale dlaczego tłuszcz nasycony

jest tak bardzo zły? Tylko jeden powód przychodzi tu na myśl: tłuszcz nasycony zostaje bez trudu przekształcony przez wątrobę w cholesterol, co może podnieść poziom cholesterolu we krwi, tym samym zwiększając ryzyko zachorowania na serce.

Ale wbrew popularnemu przekonaniu ani tłuszcz nasycony, ani cholesterol *nie powodują* chorób serca. Faktem pozostaje, że wszyscy badacze od tłuszczyków oraz lekarze wiedzą o tym, ale duża część z nas nie ma o tym pojęcia. Wysoki poziom cholesterolu we krwi to tylko jeden z wielu tak zwanych czynników ryzyka łączonych z chorobami serca. Oznacza to, że ludzie, którzy chorują na serce, mają czasem podniesiony poziom cholesterolu we krwi. Nie u wszystkich ludzi, którzy mają wysoki poziom cholesterolu, rozwija się choroba serca i nie każdy chorujący na serce ma wysoki poziom cholesterolu. Gdyby wysoki poziom cholesterolu był przyczyną chorób serca, każdy, kto umiera na taką chorobę, miałby podniesiony poziom cholesterolu, ale tak nie jest. Prawdę mówiąc, większość osób chorujących na serce nie ma wysokiego poziomu cholesterolu we krwi.

Inne czynniki ryzyka łączone z chorobami serca obejmują: wysokie ciśnienie krwi, wiek, płeć (bycie mężczyzną), palenie papierosów, cukrzycę, otyłość, stres, brak ćwiczeń, poziom insuliny i homocysteiny. Wysoki poziom cholesterolu we krwi nie przyczynia się do chorób serca bardziej niż wiek czy płeć męska. Obwiniamy go jedynie przez skojarzenie.

Poziom homocysteiny we krwi jest jednym z poważniejszych czynników ryzyka. Niedawne badania pokazują, że podniesiony poziom homocysteiny we krwi znacznie bardziej łączy się z chorobami serca niż cholesterol. Homocysteina to aminokwas, który pochodzi z występującego w mięsie, mleku i innych produktach spożywczych białka. Może ona pomóc podnieść poziom cholesterolu we krwi. Związek wysokiego poziomu cholesterolu we krwi z występowaniem chorób serca może bardziej występować z powodu obecności homocysteiny (pochodzącej przede wszystkim z występującego w mięsie i produktach nabiałowych białka) niż obecności cholesterolu (czy tłuszczu nasyconego).

OWOCOWY KOKTAJL MLECZNY

NA 1 KOKTAJL

1 szklanka mleczka kokosowego
1 szklanka świeżych truskawek lub czarnych borówek
½ dojrzałego banana
miód (niekoniecznie)

- Przed użyciem składników schłódź je wszystkie. Owoce mogą być mrożone. Miksuj wszystkie składniki, aż masa będzie gładka. Aby zagęścić koktajl, włóż go do zamrażarki na 45 minut. Jeśli chcesz, by był słodszy, możesz dodać odrobinę miodu lub słodzik. Koktajl zawiera 2 łyżki stołowe oleju kokosowego na porcję.



MIESZANY KOKTAJL OWOCOWY

NA 2 KOKTAJLE

1 szklanka truskawek
1 szklanka malin
1 szklanka czarnych borówek
1 szklanka mleczka kokosowego
1 szklanka soku pomarańczowego
miód (niekoniecznie)

- Przed użyciem składników schłódź je wszystkie. Owoce mogą być mrożone. Miksuj wszystkie składniki, aż masa będzie gładka. Aby zagęścić koktajl, włóż go do zamrażarki na 45 minut. Jeśli chcesz, by był słodszy, możesz dodać odrobinę miodu lub słodzik. Koktajl zawiera 1 łyżkę stołową oleju kokosowego na porcję.



KOKTAJL JOGURTOWY

NA 2 KOKTAJLE

Nie musisz zawsze używać mleczka kokosowego, by w koktajlu znalazł się olej kokosowy. Poniżej zamieściłem przepis, w którym go wykorzystano. Tajemnica dodawania oleju kokosowego do koktajlu tkwi w tym, by wlać go w ostatniej chwili, kiedy jeszcze mikser jest włączony. W ten sposób olej będzie bardziej równomiernie rozproszony w napoju. Jeśli olej kokosowy dodaje się w momencie mieszania owoców, na ogół twardnieje i tworzy małe krople lub grudki, których niektórzy woleliby nie mieć w koktajlu.

1 szklanka jogurtu waniliowego

1 szklanka soku owocowego

2 szklanki owoców

2 łyżki stołowe stopionego oleju kokosowego*

*Jeśli chcesz, możesz użyć do 6 łyżek stołowych oleju kokosowego. Wtedy na porcję przypadną 3 łyżki stołowe oleju.

- Wszystkie składniki, z wyjątkiem oleju kokosowego, schłódź przed użyciem. Owoce mogą być mrożone. Miksuj jogurt, sok i owoce, aż masa będzie gładka. Tuż przed wyłączeniem miksera powoli wlej stopiony olej kokosowy. Miksuj jeszcze około minuty. Koktajl zawiera łyżkę stołową oleju kokosowego na porcję.



RAZOWE BABECZKI

NA 12 BABECZEK

$\frac{3}{4}$ szklanki letniej wody

1 jajko

$\frac{1}{3}$ szklanki miodu

$\frac{1}{2}$ szklanki musu jabłkowego

1 łyżeczka wanilii

3 łyżki stołowe stopionego oleju kokosowego

$1\frac{3}{4}$ szklanki mąki razowej

2 łyżeczki proszku do pieczenia

$\frac{1}{4}$ łyżeczki soli

- Nagrzej piekarnik do prawie 205 stopni C. W miseczce połącz wodę, jajko, miód, mus jabłkowy, wanilię i stopiony olej kokosowy (niegorący) i dokładnie rozmieszaj. W oddzielnej miseczce zmieszaj mąkę, proszek do pieczenia i sól. Suche składniki dodaj do płynu, mieszając tylko do momentu, aż się nasączą. Przelej w nasmarowane tłuszczem foremki do babeczek. Włóż do piekarnika na 15 minut. Każda babeczka zawiera $\frac{1}{4}$ łyżki stołowej oleju. Jeśli zwiększysz ilość oleju kokosowego w rzadkim cieście do 6 łyżek stołowych, to każda babeczka będzie zawierała $\frac{1}{2}$ łyżki stołowej oleju.



BABECZKI Z CZARNYMI BORÓWKAMI

NA 12 BABECZEK

To przepis na przepyszne razowe babeczki z czarnymi borówkami.

½ szklanki letniej wody

1 jajko

½ szklanki miodu

1 łyżeczka wanilii

3 łyżki stołowe stopionego oleju kokosowego

1 ½ szklanki mąki razowej

2 łyżeczki proszku do pieczenia

¼ łyżeczki soli

1 szklanka świeżych czarnych borówek

- Nagrzej piekarnik do prawie 205 stopni C. W miseczce połącz wodę, jajko, miód, wanilię i stopiony olej kokosowy (nieogrzęty) i dokładnie wymieszaj. W oddzielnej miseczce zmieszaj mąkę, proszek do pieczenia i sól. Suche składniki dodaj do płynu, miksując tylko do momentu, aż się nasączą. Wsyp czarne borówki. Przelej w nasmarowane tłuszczem foremki do babeczek. Włóż do piekarnika na 15 minut. Każda babeczka zawiera około ¼ łyżki stołowej oleju.
- Dla odmiany, zamiast czarnych borówek możesz użyć innych owoców, na przykład malin czy czereśni. Możesz stworzyć przeróżne przepyszne babeczki, wykorzystując inne rodzaje owoców.



KOKOSOWE BABECZKI Z OTRĘBÓW

NA 12 BABECZEK

- 1 szklanka wody
- 1 łyżka stołowa esencji waniliowej
- $\frac{1}{3}$ szklanki miodu
- 1 jajko
- $\frac{1}{4}$ szklanki otrębów pszennych
- 1 szklanka mąki razowej
- $\frac{1}{4}$ szklanki startego kokosa bez dodatku cukru
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka cynamonu
- $\frac{1}{2}$ łyżeczki gałki muskatołowej
- 3 łyżki stołowe stopionego oleju kokosowego
- $\frac{1}{2}$ szklanki orzechów

- W miseczce połącz wodę, wanilię, miód, jajko i otręby. Pozostaw na 10 minut. Otręby wchłoną nieco wilgoci, co poprawi konsystencję końcowego produktu. W innej miseczce wymieszaj mąkę, kokos, proszek do pieczenia, sól, cynamon i gałkę muskatołową. Nagrzej piekarnik do prawie 205 stopni C. Do płynnych składników dodaj stopiony olej kokosowy (niegorący), orzechy i wszystko wymieszaj. W jednej misce połącz wilgotne i suche składniki. Mieszaj je do momentu, aż się nasączą. Nie mieszaj zbyt długo, bo babeczki nie wyrosną należycie. Przelej w nasmarowane tłuszczem foremki do babeczek. Włóż do piekarnika na 15 minut. Każda babeczka zawiera $\frac{1}{4}$ łyżki stołowej oleju kokosowego. Jeśli w przepisie zwiększysz ilość oleju kokosowego do 6 łyżek stołowych, każda babeczka będzie zawierać $\frac{1}{2}$ łyżki stołowej oleju.





Nie ma na świecie nacji zdrowszej niż mieszkańcy wysp Południowego Pacyfiku. W swoim tropikalnym raju cieszą się oni doskonałym zdrowiem i niezwykłą odpornością na choroby. Zawdzięczają ją stosowaniu tradycyjnej diety opartej na wypróbowanych przez pokolenia tajnikach.

Co wyróżnia tę dietę od innych? Olej kokosowy!

Odkryto, że posiada on następujące właściwości:

- chroni przed chorobami serca, rakiem, cukrzycą, zapaleniem stawów, osteoporozą, miażdżycą tętnic, rakiem piersi, okrężnicy i wieloma innymi chorobami zwyrodnieniowymi,
- zabija wirusy powodujące gripę, opryszczkę, odrę, żółtaczkę typu C, AIDS i inne choroby,
- sprzyja utracie wagi zapobiegając otyłości, dzięki niskiej zawartości kalorii,
- poprawia wydajność fizyczną,
- zapobiega przedwczesnemu starzeniu się skóry,
- wzmacnia układ immunologiczny,
- sprawia, że cera wygląda młodo i świeżo.

W tej książce, opisującej lecznicze właściwości oleju kokosowego, Bruce Fife przedstawia dietetyczny plan wraz z dziesiątkami przepisów na przepyszne potrawy. Dzięki nim możesz doświadczyć uzdrawiających cudów oleju, który autor określa doskonałym, nazywając go jednym z najwspanialszych zdrowych produktów spożywczych stworzonych przez Boga.

Olej kokosowy nie bez przyczyny jest uważany za najzdrowszy olej na Ziemi!

Cena: 29,20 zł

ISBN 978-83-7377-407-0



9 788373 774070

PATRONI MEDIALNI:

MIESIĘCZNIK
STAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

NATURA I TY

 www.psychotronika.pl
PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY