

DR BRUCE FIFE

# Biblia oleju kokosowego

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



DR BRUCE FIFE

# Biblia

## oleju kokosowego

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



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

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

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

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2020  
ISBN 978-83-8168-602-0

Tytuł oryginału: *Coconut Oil for A Healthy Planet*

Copyright © 2019 by Bruce Fife

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

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

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

The logo for Vital, featuring the word 'vital' in a stylized, lowercase font with a dot above the 'i'. Below the word is the tagline 'GWARANCJA ZDROWIA' in a smaller, uppercase font.

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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND



# Spis treści

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



# Cud oleju kokosowego

## JAK ODKRYŁEM OLEJ KOKOSOWY

Czy wiesz, że 1,27 miliarda dzieci żyje w stanie ubóstwa – bez dostępu do żywności, czystej wody pitnej i opieki zdrowotnej oraz bez dachu nad głową?

Czy byłbyś w stanie sobie wyobrazić, że jesteś bezrobotny, bezdomny i musisz zebrać na ulicy o jedzenie? Nieprzyjemna myśl, prawda? Tak jednak wygląda życie wielu ludzi na całym świecie. Miliony dzieci dotkniętych ubóstwem i ich rodziny codziennie kładą się spać głodne, nie wiedząc, kiedy uda im się znów coś zjeść. Często znajdują coś w przytułkach, co inni uznali za nienadające się do jedzenia. Półnagie, trzy-czteroletnie dzieci włóczą się po ulicach, błagając o jedzenie. Żyjąc w zamożnym kraju, takim jak Stany Zjednoczone, rzadko wi-

duje się zebrzące dzieci, ale w krajach Trzeciego Świata jest to zjawisko powszechne.

O niedoli tych ludzi przekonałem się naocznie, gdy w 2004 roku po raz pierwszy udałem się do Azji. Serce wyrywało mi się z piersi ku wielu błagającym o jedzenie niedożywionym dzieciom z niedowagą. „Nikt nie powinien tak żyć” – pomyślałem. Chciałem im pomóc, ale nie wiedziałem jak. W jaki sposób jeden człowiek mógłby pomóc całym rzeszom potrzebujących? W pojedynkę nie mogłem wiele zdziałać, był to bowiem problem globalny. Jego rozwiązanie wymagałoby podjęcia wysiłków w skali globalnej, a to przekraczało moje możliwości. Czułem się bezradny.

Rozwiązanie – przynajmniej częściowe – tego problemu, z czego początkowo nie zdawałem sobie sprawy, miałem tuż przed nosem. Jakże? To proste: kokosy. Rozwiązaniem były kokosy. Do Azji udałem się w celu przekazania jej mieszkańcom wiedzy na temat dietetycznych i medycznych zastosowań kokosów. To obficie występujący, odnawialny i naturalny surowiec, aczkolwiek bardzo słabo wykorzystywany.

Tak więc od jakiegoś czasu pracowałem nad rozwiązaniem wspomnianego problemu, chociaż zupełnie nieświadomie. Jak większość ludzi, uważałem, że olej kokosowy jest niezdrowy, ponieważ ma wysoką zawartość tłuszczów nasyconych. Później jednak, wskutek pewnych doświadczeń, zmieniłem sposób myślenia o tłuszczach i olejach, zwłaszcza o oleju kokosowym. Kilka lat temu jeden z moich kolegów po fachu – dietetyk – powiedział mi, że olej kokosowy to zdrowy tłuszcz nieprzyczyniający się do chorób serca i mający wiele właściwości prozdrowotnych. W pierwszej chwili byłem zdumiony. Było to bowiem sprzeczne

ze wszystkim, czego wcześniej dowiedziałem się z gazet i popularnych książek na temat odżywiania. Ów kolega pokazał mi jednak wyniki badań wskazujące na liczne ważne dietetyczne i medyczne zastosowania oleju kokosowego. Olej kokosowy, w różnych postaciach, stosowano w szpitalnych terapiach dożylnych, karmieniu sztucznym niemowląt oraz w lekach przeciwko candidzie. Zaciekawilo mnie to. Skoro olej kokosowy ma tak szerokie zastosowanie w dietetyce i medycynie, to dlaczego uważa się go za dietetycznego potwora? Gdyby wywoływał choroby serca, nie podawano by go dożylnie ani nie dodawano by go do mleka dla noworodków. Jedno wykluczało drugie. Postawiłem dowiedzieć się prawdy.

Niemal każdy wie, że olej kokosowy wywołuje choroby serca, byłem więc pewien, że istnieją liczne artykuły prasowe na ten temat, z których wiele podkreśla zagrożenia płynące z jego stosowania i odwołuje się do wyników badań potwierdzających te twierdzenia. Zacząłem więc szukać takich artykułów. Przeglądałem Internet i bibliotekę w poszukiwaniu wszelkich publikacji na temat oleju kokosowego. Wówczas, a było to w połowie lat dziewięćdziesiątych ubiegłego stulecia, nie dotyczyły one wyłącznie tego surowca. Znalazłem wiele artykułów na temat odżywiania i olejów dietetycznych, z których większość zawierała jedno zdanie dotyczące oleju kokosowego – we wszystkich identyczne. Brzmiało ono: „Olej kokosowy to tłuszcz nasycony, który wywołuje choroby serca”. Nieustannie natrafiałem na to stwierdzenie. Pojawia się ono również dziś. Wyglądało to tak, jakby wszystkich piszących o odżywianiu obowiązywał jakiś królewski dekret nakładający nań obowiązek zamieszczania tego stwierdzenia na temat oleju kokosowego – coś w rodzaju politycznej poprawności.

Mimo że raz za razem natrafiałem na to stwierdzenie, żaden z autorów tych publikacji nie poparł go ani jednym faktem, liczbą czy cytatem z wyników badań medycznych. Nie było nawet dowodów anegdotycznych. Rozpoczynając te poszukiwania, byłem święcie przekonany, że przeczytam relacje osób używających oleju kokosowego od najmłodszych lat, u których w wieku 30 lat stwierdzono szalejące choroby serca. Jednak na nic takiego się nie natknąłem. Stało się dla mnie oczywiste, że ci lekarze i dietetycy piszący o oleju kokosowym nie mają o nim zielonego pojęcia. Oni wszyscy jedynie powtarzali to, co ktoś inny wcześniej powiedział, tamci z kolei również powtarzali coś, co wcześniej usłyszeli od innych – i tak dalej... Nikt z nich nie zadał sobie trudu, by przeprowadzić własne badania, a jedynie ślepo przyjmowali opinie innych osób.

Zrozumiałem, że prawdy na temat oleju kokosowego nie znajdę w książkach ani artykułach o tematyce zdrowotnej, ponieważ ich autorzy nie mają o nim żadnej wiedzy. Chcąc poznać prawdę, musiałem sięgnąć po wyniki badań medycznych, by poznać odkrycia naukowców. Tak też postąpiłem. Przeszukując literaturę przedmiotu, natknąłem się na setki artykułów naukowych na temat kokosów. To, co w nich znalazłem, zszokowało mnie. Dzięki tej wiedzy zrozumiałem, dlaczego olej kokosowy, w tej czy innej formie, stosowano w leczeniu dożylnym, dodawano do mleka dla niemowląt i stosowano w lekach przeciwko candidzie. Dowiedziałem się również, że zaleca się go osobom z problemami trawiennymi i że pomaga zapobiegać wielu chorobom – od raka i cukrzycy po grypę i AIDS. Byłem zdumiony! Poza tym przekonałem się, że nie ma ziarna prawdy w stwierdzeniu, jakoby olej kokosowy powodował choroby serca czy choćby



się do nich przyczyniał. Nie natknąłem się na ani jeden dowód naukowy, że spożycie oleju kokosowego wywołuje choroby serca. Nie ma takich wyników badań. Wręcz przeciwnie – z moich dociekań wynika, że olej kokosowy zapobiega chorobom serca!

Dowiedziałem się, że olej kokosowy od dawna stosuje się na całym świecie zarówno jako produkt spożywczy, jak i lekarstwo. Mieszkańcy regionów, w których uprawia się kokosy, od tysięcy lat używają oleju kokosowego i nie cierpią na choroby serca. W rzeczywistości wśród osób, dla których olej kokosowy jest głównym źródłem tłuszczu, choroby serca występują bardzo rzadko.

## **SKUTKI GOSPODARCZE KAMPANII PRZECIWKO OLEJOWI KOKOSOWEMU**

Chcąc uniknąć chorób serca, powinno się stosować olej kokosowy. Co za niewiarygodne odkrycie! Dlaczego więc mówiono, że olej kokosowy wywołuje choroby serca? Przyczyna tkwi w niezrozumieniu, ignorancji i chciwości.

Od lat pięćdziesiątych ubiegłego stulecia obserwowano, że niektóre tłuszcze nasycone podwyższają poziom cholesterolu we krwi. Poziom cholesterolu uważano za jeden z czynników ryzyka chorób serca, dlatego lekarze zalecali ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych. Przedstawiciele branży przetwórstwa olejów roślinnych promowali tę ideę w sposób bardzo agresywny, aby nakłonić ludzi do stosowania olejów roślinnych zamiast tłuszczów nasyconych. Oleje tropikalne (kokosowy i palmowy) to tłuszcze nasycone, dlatego uważano je za szkodliwe, a nawet

widziano w nich przyczynę chorób serca, mimo iż żadne badania nigdy tego nie dowiodły.

Do połowy lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku olej kokosowy powszechnie stosowano w produkcji wielu artykułów spożywczych w Ameryce Północnej. Kampanie przeciwko tłuszczom nasyconym, sponsorowane przez ludzi związanych z przetwórstwem soi oraz z wprowadzonymi w błąd grupami interesów, skutecznie zdołały odstraszyć społeczeństwo od stosowania oleju kokosowego, wskutek czego producenci żywności i restauratorzy w końcu zastąpili go utwardzonym (czyli uwodornionym) olejem sojowym. Do roku 1990 kokosy właściwie zniknęły z diety Amerykanów i Europejczyków. Nawet w regionach słynących z uprawy kokosów, na przykład w Malezji czy na Filipinach, olej kokosowy postrzegano jako tłuszcz zatykający tętnice, więc powszechnie go tam unikano. W rezultacie zapotrzebowanie na produkty kokosowe drastycznie zmalało, pograżając przemysł kokosowy w głębokim kryzysie, który utrzymywał się przez dwadzieścia lat. Plantatorzy, pozbawieni rynku zbytu, porzucili uprawę palm kokosowych. Dosłownie miliony rolników, zbieraczy, konsolidatorów rynku, kierowców ciężarówek i przetwórców straciły źródło utrzymania. Wielu zmieniło pracę. Reszta, której się to nie udało, została w branży. Nędzne zarobki ledwie pozwalały im wiązać koniec z końcem. Wielu rodziców, pozbawionych pracy lub zatrudnionych poniżej kwalifikacji, nie było w stanie odziać ani wykarmić dzieci. Tak zostali ulicznymi żebrakami.

Związek między olejem kokosowym a chorobami serca, który wystraszył tak wielu, to fikcja. W tamtych czasach większość ludzi nie wiedziała, że istnieją różne rodzaje tłuszczów nasyconych i że tłuszcze zawarte w oleju kokosowym całkowicie różnią się

od pozostałych tłuszczów roślinnych oraz zwierzęcych (wszystkie tłuszcze i oleje – zarówno roślinne, jak i zwierzęce – to w rzeczywistości mieszanina tłuszczów nasyconych i nienasyconych). To istotna różnica, ponieważ to właśnie ona sprawia, że olej kokosowy jest tak wyjątkowy i ma niezwykle właściwości lecznicze.

Zdobyta przeze mnie wiedza na temat leczniczych właściwości oleju kokosowego zaczęła służyć mnie samemu i tym, którym ją przekazywałem. Zauważyłem, że usuwa hemoroidy, infekcje pęcherza moczowego, skórne zmiany nowotworowe, odwraca skutki niedoczynności tarczycy i cukrzycy oraz pomaga zrzucić zbędne kilogramy, poprawia trawienie i wykazuje wiele innych leczniczych działań. Lista sprawianych przezeń cudów wydawała się nie mieć końca.

## ŚMIAŁY KROK

Zdobywszy całą tę wiedzę, zdałem sobie sprawę, że zaledwie garstka osób spoza świata nauki zna cudowne właściwości lecznicze oleju kokosowego. Czułem się zobowiązany do rozpowszechnienia tej wiedzy, dlatego napisałem książkę *Cud oleju kokosowego*<sup>\*</sup>. Cała wiedza w niej zawarta pochodzi wprost z literatury medycznej i z moich osobistych doświadczeń. Wszystko, co w niej napisałem, wsparłem wynikami badań naukowych, z których wiele cytuję w tekście. Celowo posłużyłem się przystępnym językiem, by była zrozumiała dla laików.

---

<sup>\*</sup> Wydawnictwo Studio Astropsychologii, Białystok 2011 (przyp. tłum.).

Gdy manuskrypt był gotowy, dałem go do przeczytania dr. Jonowi J. Kabarze, wybitnemu badaczowi lipidów oraz profesorowi chemii i farmakologii na Uniwersytecie Stanowym w Michigan, i poprosiłem go o zrecenzowanie tekstu pod kątem poprawności naukowej. Pochwalił książkę, ale dodał:

– Niech pan jej nie publikuje.

Byłem bardzo zaskoczony.

– Dlaczego? – zapytałem. – Przecież jest poprawna.

– Tak – odparł – ale nikt jej nie przeczyta. Zmarnuje pan tylko czas i pieniądze.

Wiedział, co mówi. Od wielu lat znał dobroczynne właściwości oleju kokosowego, ale zawsze gdy go zachwalał, ignorowano go albo wykpiwano. Dlatego nauczył się milczeć.

Próbował ochronić mnie przed krytyką i wyrzuceniem pieniędzy w błoto. Mimo tych ostrzeżeń odczuwałem potrzebę opublikowania zdobytych przeze mnie informacji. Właściwości zdrowotne kokosa okazały się tak niebywałe, że nie chciałem ograniczać zasięgu wiedzy na ten temat jedynie do czasopism specjalistycznych, nieprzystępnych dla przeciętnego czytelnika. Postanowiłem, że gdyby nawet książka miała się nie sprzedać, przynajmniej będę wiedział, że próbowałem. Olej kokosowy ma tak wiele właściwości zdrowotnych, iż byłem pewien, że jeśli przedstawię fakty w sposób logiczny i przystępny, podpierając się wynikami prowadzonych od kilkadziesiątu lat badań medycznych, książka znajdzie swoje grono czytelników – choćby niewielkie.

Książka ta występowała przeciwko przeważającym opiniom na temat tłuszczów, dlatego od początku wiedziałem, że spotkam się z falą krytyki i będę wykpiwany. To mnie jednak nie

powstrzymało. Gdy myślę o tym z perspektywy czasu, widzę, jak bardzo było to z mojej strony śmiałe i szalone. Bo niby dlaczego ktoś miałby świadomie narażać się na lekceważenie? Jeśli chodzi o mnie, to powodowało mną pragnienie podzielenia się zdobytą wiedzą – mimo wszelkiego ryzyka.

Nie zwracałem sobie głowy wysyłaniem manuskryptu któremuś z renomowanych wydawców, ponieważ wiedziałem, że żaden nawet nie rzuci nań okiem – byłoby to dlań zbyt ryzykowne. Innym problemem było pozyskanie funduszy na opublikowanie książki na własną rękę. Musiałbym zgromadzić kilka tysięcy dolarów. Takiej sumy wówczas nie miałem. Zacząłem więc oszczędzać. Napiąłem domowy budżet. Jedliśmy oszczędniej i ograniczyliśmy wydatki do niezbędnego minimum.

Początkowo książka sprzedawała się słabo. Tytuł odstraszał potencjalnych czytelników. Księgarnie nie chciały jej przyjmować. Tylko nieliczni akceptowali ideę, że olej kokosowy jest zdrowy. Pozostali uważali, że mi odbiło. Byli i tacy, którzy mnie wyśmiali, bo myśleli, że książka to jakiś żart. Spotkałem się nawet ze złością i krytyką za opublikowanie „takiej” książki. W artykułach prasowych i biuletynach zdrowotnych ponownie powtarzano politycznie poprawne (choć całkowicie błędne) opinie o oleju kokosowym – udzielono mi reprimendy, posługując się fałszywymi oskarżeniami, by całkowicie podważyć moją wiarygodność.

Ratowało mnie jedynie to, że gdy udało mi się nakłonić kogoś do przeczytania książki i samodzielnego zapoznania się z dowodami, ten ktoś się „nawracał”. Pozwalałem faktom mówić za siebie. Doskonale zilustrował to pewien incydent, który wydarzył się zaraz po opublikowaniu książki. Dałem egzemplarz jednemu z moich sąsiadów. Przyjął książkę ze sceptycyzmem i obiecał ją

przeczytać. Szybko zmienił zdanie na temat oleju kokosowego. Potencjał tego produktu wzbudził w nim tak silny entuzjazm, że zaczął o nim opowiadać innym ludziom. Odwiedził swoją dietetyczkę i dał jej moją książkę. Na jej widok zadrgała: „To tylko czyjaś opinia. Olej kokosowy nie jest zdrowy”. Nawet nie chciała do niej zajrzeć.

Błagała ją, by przeczytała tę książkę, by dała jej szansę. Z wahaniem zgodziła się. Położył książkę na jej biurku i wyszedł. W następnym tygodniu ponownie zjawił się w jej gabinecie i znalazł książkę dokładnie tam, gdzie ją zostawił. Najwyraźniej nawet jej nie dotknęła. Ponownie nalegał, by ją przeczytała. Ona zaś znowu się opierała, lecz w końcu się poddała. Zanim wyszedł, wymusił na niej obietnicę, że ukończy lekturę do czasu jego kolejnej wizyty. Dla świętego spokoju niechętnie się zgodziła.

Gdy zaczęła czytać moją książkę, natychmiast zrobiły na niej wrażenie logika, metoda i obfitość dowodów naukowych potwierdzających każde twierdzenie. Pochłonęła książkę w dwa dni. Chciała wiedzieć więcej. Skontaktowała się ze mną, po czym odbyliśmy wiele rozmów na temat tłuszczów. Dzięki mnie przejrziała na oczy. Zmieniła podejście do doradztwa dietetycznego i zaczęła polecać moją książkę wszystkim swoim pacjentom. I tak było ze wszystkimi, którzy ją przeczytali. Byli podekscytowani i polecali ją innym. Natomiast ci, którzy krytykowali mnie bądź moją książkę, czynili tak, ponieważ jej nie przeczytali. Mieli zbyt zamknięte umysły.

Zaraz po opublikowaniu książki nie mogłem liczyć na promocję w mediach ani na recenzje. Nikt w mediach nie chciał jej nawet tknąć. Książka zaczęła się sprzedawać siłą poczty pantoflowej i zainteresowanie powoli rosło. Ludzie zaczęli stosować

olej kokosowy i doświadczać zmian. Pomógł on wielu ludziom z przewlekłymi problemami zdrowotnymi. Osobiste świadectwa jednych zachęcały do lektury innych. W miarę jak zainteresowanie rośnie, pojawiało się coraz więcej wzmianek w gazetach i czasopiśmie. Kilka znakomitych artykułów ukazało się w prasie o zasięgu ogólnokrajowym. Popyt na wysokojakościowy olej kokosowy zaczął gwałtownie rosnać. Ludzie potrzebowali go dla celów zdrowotnych, więc szukali go w sklepach ze zdrową żywnością. W chwili ukazania się mojej książki dostępność oleju kokosowego była bliska zeru. Można go było znaleźć tylko w nielicznych sklepach – zawsze na dziale kosmetycznym jako produkt do pielęgnacji ciała. Dziś olej kokosowy\* do celów spożywczych dostępny jest w prawie każdym sklepie ze zdrową żywnością oraz w większości sklepów spożywczych i aptek w Ameryce Północnej. Niektóre mają nawet wyrób pięciu czy sześciu różnych marek. Obecnie olej kokosowy wyszedł z ukrycia i słusznie uważany jest za najzdrowszy olej na świecie.

Od czasu publikacji książki w 2000 roku napisałem jeszcze czternaście książek na temat zdrowotnych, odżywczych i kulinarnych zalet i zastosowań oleju kokosowego oraz innych produktów kokosowych. Przetłumaczono je na wiele języków. Obecnie prowadzę wykłady na całym świecie na uczelniach medycznych, uniwersytetach, targach, konferencjach, w szpitalach, spa i wielu innych ośrodkach. Dzięki temu zyskałem międzynarodową reputację czołowego eksperta od kokosów i przydomek „Doktor Kokos”.

---

\* Wysokiej jakości olej kokosowy dostępny jest w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

## OLEJ KOKOSOWY ZMIENIA ŻYCIE LUDZI

Dzięki zwiększonemu popytowi na produkty kokosowe ta gałąź przemysłu przeżywa odrodzenie. Plantatorzy zyskują nowe rynki zbytu, pracownicy znajdują tak bardzo potrzebne zatrudnienie przy skupie i zbiorach. Zakłady przetwórstwa kokosów, które przez dwadzieścia lat były nieczynne bądź funkcjonowały poniżej możliwości przerobowej, dziś pracują pełną parą. Ludzie znajdują zatrudnienie. Dzieci niegdyś zmuszone do żebrania na ulicach, obecnie są syte i odziane i korzystają z opieki medycznej. Ci ludzie zyskali nadzieję.

Gdy ukazało się pierwsze wydanie *Cudu oleju kokosowego*, przyświecał mi jeden główny cel: opowiedzieć innym o korzyściach zdrowotnych płynących ze stosowania tego produktu. W czasie, gdy książka zaczęła się sprzedawać, tylko częściowo zdawałem sobie sprawę, że pomogła w odrodzeniu przemysłu kokosowego w wielu krajach Trzeciego Świata. Gdy udałem się na Filipiny na zaproszenie tamtejszego Ministerstwa Handlu i Przemysłu, by wygłosić wykład na temat zdrowotnych właściwości oleju kokosowego, na własne oczy przekonałem się, jak wielki wpływ moja książka wywarła na gospodarkę i przemysł kokosowy. Wiele osób podeszło do mnie, by uścisnąć mi dłoń i wyrazić wdzięczność, mówiąc: „Dzięki panu mogę utrzymać rodzinę. Niech pana Bóg błogosławi”.

Chcieli mnie poznać nawet lekarze medycyny konwencjonalnej. Jednym z nich była Naomi Dilodilo. Przysłała mi e-mail z pozdrowieniem „Biyaya”, w którym przeczytałem: „To słowo oznacza błogosławieństwo i wyjątkowość. Dzięki Panu na miliony Filipińczyków spłynęło błogosławieństwo; jedna trzecia





*Prezydent Filipin Gloria Macapagal-Arroyo z Ministrem Rolnictwa Arthurem Yapem dziękują Bruce'owi Fifeowi (z żoną Leslie) za odwrócenie skutków trwającej kilkadziesiąt lat dezinformacji na temat oleju kokosowego i pomoc w ożywieniu przemysłu kokosowego na Filipinach, zapewniającego utrzymanie ponad 20 milionom obywateli. Doktor Fife prezentuje egzemplarz swojej książki Kokos – naturalny antybiotyk\*.*

populacji kraju utrzymuje się z uprawy bądź przetwórstwa kokosa... Dziękuję Panu bardzo za kampanie informacyjne na temat oleju kokosowego. Jako Filipinka bardzo doceniam Pańskie wysiłki. To dla nas wiele znaczy. *Salamat* to w naszym języku

---

\* Wydawnictwo Studio Astropsychologii, Białystok 2014.

«dziękuję» – słowo to płynie z głębi mojego serca!». Rety, co za wiadomość. Przyjąłem te słowa z pokorą. Nie zdawałem sobie sprawy, jaki wpływ wywarła moja książka.

Na samych Filipinach kokosy zapewniają utrzymanie przy najmniej dwudziestu milionom ludzi. Kolejne miliony to obywatele Indonezji, Malezji, Indii, Sri Lanki i innych krajów. Na Fidzi, Samoa i innych wyspach produkcja kokosów tworzy nawet 75% dochodu narodowego brutto. Dla blisko stu milionów ludzi na całym świecie kokosy są głównym źródłem utrzymania. Obecnie ci ludzie mają szansę na zatrudnienie, dzięki czemu ich dzieci nie będą musiały żebrac na ulicach.

Byłem zdumiony, jak mocno jedna książka może wpłynąć na życie tak wielu ludzi. To było rozwiązanie, którego szukałem, chcąc uchronić miliony dzieci przed życiem w ubóstwie, chorobie i niedożywieniu. Dzięki rozbudzeniu popytu na produkty kokosowe ludzie ci mają pracę i mogą wieść godne życie. Nie korzystają z jałmużny, lecz z okazji do samodzielnego zarobkowania.

Wtedy postanowiłem, że będę edukował ludzi na całym świecie w zakresie niewiarygodnych właściwości oleju kokosowego i innych produktów kokosowych. Powołałem do istnienia The Coconut Research Center ([www.coconutresearchcenter.org](http://www.coconutresearchcenter.org)), które pomaga mi dzielić się faktami dotyczącymi oleju kokosowego ze środowiskiem medycznym i społeczeństwem. Na tym obszarze działalności moim celem jest nie tylko przekazywanie wiedzy na temat niezwykłych właściwości zdrowotnych tego tropikalnego owocu, lecz również zapewnianie rolnikom, robotnikom, przetwórcom i innym pracownikom przemysłu kokosowego utrzymania dla nich samych i ich rodzin.



*Pracownice zakładu przetwórstwa kokosowego.*

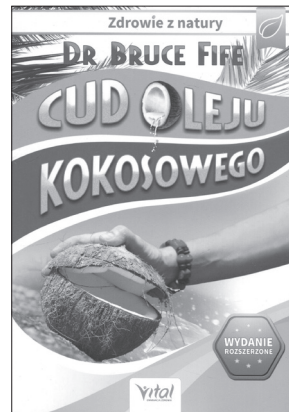
## **Kampania Ocalić Dzieci**

Z tego doświadczenia zrodziła się Kampania „Ocalić dzieci” (Save the Children Campaign). Celem tego programu jest uchronienie dzieci i ich rodzin przed ubóstwem i głodem. Nie jest to akcja dobroczynna. Nie sprzedajemy produktów ani nie zabiegamy o datki. Edukujemy. Gdy ludzie poznają zdrowotne zalety produktów kokosowych, zaczną ich używać. Sprzedaż produktów kokosowych daje wpływy, dzięki którym rodzice mający problemy finansowe mogą zapewnić dzieciom wyżywienie, odzież i edukację. Pomagając innym w ten sposób, poprawia się również własne zdrowie. Jest to korzystne dla obydwu stron.

## Główne cele Kampanii „Ocalić dzieci”

1. Pomoc ludziom w poprawie stanu zdrowia dzięki stosowaniu produktów kokosowych. Ty, ja i wszyscy inni, którzy je stosują, odnoszą korzyści z konsumowania tej cudownej żywności.
2. Działalność na rzecz tworzenia miejsc pracy i rozwoju gospodarczego, zwłaszcza na obszarach, gdzie kokosy są głównym produktem naturalnym. Dzięki temu rodzice zyskują źródło utrzymania umożliwiające zaspokajanie potrzeb ich dzieci. W wielu krajach Trzeciego Świata palmy kokosowe są obfitym odnawialnym zasobem naturalnym, który czeka na wykorzystanie.
3. Minimalizacja występowania głodu wśród dzieci i wad okołoporodowych. Niedożywione dzieci, które głodują od urodzenia, można nakarmić. Ciężarne kobiety mogą się lepiej odżywiać, aby u dzieci nie pojawiały się wady okołoporodowe. Matki karmiące mogą mieć mleko o wyższej wartości odżywczej, aby ich dzieci mogły prawidłowo rosnąć i się rozwijać.
4. Dostarczanie środków alternatywnych wobec drogich leków, zwłaszcza na obszarach ogarniętych ubóstwem. Dla wielu ludzi, zwłaszcza w krajach Trzeciego Świata, leki są niedostępne ze względu na ceny. Olej kokosowy i inne produkty kokosowe, które są dużo tańsze od leków, często mogą je zastąpić. Kokosy uważa się za żywność funkcjonalną, czyli taką, która wykazuje właściwości zdrowotne wykraczające poza jej wartość odżywczą. W przeciwieństwie do wielu leków nie wykazują działań niepożądanych.

Jak można pomóc tym dzieciom i osiągnąć wyżej wymienione cele? To proste. Trzeba informować ludzi o zaletach stosowania produktów kokosowych. Tylko tyle. Nie wymaga to żadnego wysiłku. Wystarczy zachęcać ludzi do odwiedzania strony internetowej Coconut Research Center ([www.coconutresearchcenter.org](http://www.coconutresearchcenter.org)) i zachęcać ich do lektury książki *Cud oleju kokosowego*. Kluczem jest tu edukacja. Gdy ludzie dowiedzą się o dobroczynnych właściwościach produktów kokosowych, zaczną je stosować. Przyniosą korzyści sobie, producentom kokosów i ich rodzinom oraz środowisku naturalnemu.



*Książka, od której wszystko się zaczęło, doczekała się wielu wydań w wielu językach.*

## RODZAJE OLEJU KOKOSOWEGO

Olej kokosowy otrzymuje się z miąższu kokosów. Istnieje wiele sposobów jego uzyskiwania, ale produkt końcowy zasadniczo dzieli się na dwa rodzaje: nierafinowany, otrzymywany ze świe-

żego miąższu (virgin) oraz rafinowany, otrzymywany z miąższu suszonego na słońcu (non-virgin).



*Dr Dilodilo z filipińskimi dziećmi korzystającymi z Kampanii „Ocalić dzieci”.*

Olej kokosowy nierafinowany powstaje ze świeżych kokosów, a proces produkcji jest krótki. Istnieją dwie metody otrzymywania takiego oleju. Pierwsza polega na starciu miąższu i osuszeniu go w celu pozbycia się wody. Osuszony miąższ umieszcza się w prasie, która wyciska z niego olej. W małych tłoczniach zazwyczaj używa się ręcznych pras hydraulicznych. Druga metoda polega na starciu miąższu i natychmiastowym wytłoczeniu oleju i wody. W tym przypadku należy pozbyć się wody. Najprostszym sposobem jest odstawienie mieszanki na dzień lub dwa dni, aby olej samoczynnie oddzielił się od wody. Jest od niej lżejszy, więc wypływa na powierzchnię, skąd może zostać zebrany. Drugi sposób sprowadza się do umieszczenia

mieszanki w ogromnej wirówce, która zaledwie w kilka minut odwirowuje wodę. Po wytłoczeniu oleju kokosowego czasami lekko się go podgrzewa w celu usunięcia resztek wilgoci. Dzięki temu uzyskuje się olej kokosowy wysokiej jakości o dłuższym okresie przydatności do spożycia.

Olej kokosowy rafinowany otrzymuje się kopry – suszonego na słońcu miąższu kokosów – a proces produkcji jest dłuższy, zachodzi w wyższych temperaturach i wymaga filtrowania. W produkcji oleju kokosowego zazwyczaj nie stosuje się ekstrahentów chemicznych. Tego typu olej kokosowy zwie się olejem RBD: rafinowanym, bezbarwnym i bezzapachowym. Jest to produkt wytwórców masowych.

Olej kokosowy nierafinowany pochodzi zazwyczaj od małych producentów. Powstaje w krótkim procesie produkcji, dlatego zachowuje kokosowy zapach i smak. Są one wynikiem zawartości polifenoli. W procesie rafinacji polifenole są usuwane, zatem rafinowany olej kokosowy jest bezzapachowy i bezsmakowy. Polifenole mają pewne właściwości zdrowotne, ale są marginalnym składnikiem oleju kokosowego. Olej kokosowy wyróżnia natomiast wysoka zawartość średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych i to one odpowiadają za jego korzystny wpływ na zdrowie\*. Rafinacja nie usuwa ich ani nie zmienia. Dlatego w kontekście właściwości zdrowotnych nierafinowany olej kokosowy jest tylko odrobinę lepszy niż rafinowany.

Niemal we wszystkich badaniach nad właściwościami zdrowotnymi oleju kokosowego, dzięki którym okazał się on jed-

---

\* Temat wpływu tłuszczu na zdrowie autor rozwija w książce „Tłuszcz leczy, cukier zabija”. Publikacja dostępna jest w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyj. wyd. pol.).

nym z najzdrowszych tłuszczów, zastosowano olej rafinowany. Zatem nawet olej kokosowy poddany długiemu procesowi rafinacji jest olejem zdrowym. Jego przewagą nad olejem nierafinowanym jest brak kokosowego smaku. Wielu ludzi lubi ten smak, ale są i tacy, którym on nie odpowiada. Jeśli się go lubi i chce się stosować najzdrowszy rodzaj oleju, to najlepszy jest olej kokosowy nierafinowany.

Rozpoznanie, który olej kokosowy jest rafinowany, a który nie, może być trudne, ponieważ producenci stosują wiele różnych określeń, takich jak „organiczny”, „naturalny”, „tłoczony” itd. Jest na to prosty sposób. Na etykiecie nierafinowanego oleju kokosowego zawsze widnieje określenie „virgin”, natomiast w przypadku oleju rafinowanego tego określenia już się nie znajdzie. Na etykiecie może widnieć słowo „organiczny” lub „naturalny”, ale jeśli nie ma określenia „virgin”, to jest to olej rafinowany. Poza tym jest on tańszy od nierafinowanego.

Cechą charakterystyczną zarówno oleju kokosowego nierafinowanego, jak i rafinowanego, jest temperatura topnienia, która wynosi 24°C. Powyżej tej temperatury olej kokosowy ma postać ciekłą i jest przezroczysty, natomiast poniżej – ma postać stałą i jest biały. Przechodzenie z jednego stanu skupienia w drugi to naturalna cecha wszystkich olejów. Na przykład oliwa z oliwek jest płynna w temperaturze pokojowej, ale po włożeniu do lodówki przybiera postać stałą. Wszystkie oleje podlegają temu procesowi w pewnej temperaturze. Nie należy więc się dziwić, jeśli kupi się słoik białego oleju kokosowego, który po kilku dniach przechowywania w ciepłej szafce kuchennej stanie się przezroczystym płynem. To całkowicie normalne i naturalne.





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

### Czy wiesz, że olej kokosowy:

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

**3 łyżki oleju kokosowego dziennie uwolnią Cię od bólu**

Patroni:

