

# OLEJ KOKOSOWY



# dr Bruce Fife **OLEJ KOKOSOWY**

Lecznicze właściwości  
potwierdzone najnowszymi  
badaniami naukowymi



REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Barbara Mińska

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8168-655-6

Tytuł oryginału: *Coconut Oil. The World's Most Powerful Superfood*

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.

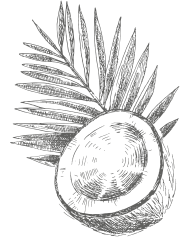
Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – inaczej 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 dietytyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono 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.



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)

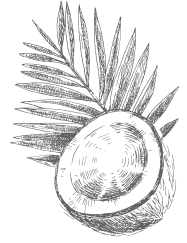
PRINTED IN POLAND



# Spis treści

Rozdział 1: Superzdrowy pokarm. . . . .	7
Rozdział 2: Naukowe dowody dotyczące oleju kokosowego . . . .	25
Rozdział 3: Choroby serca i zespół metaboliczny . . . . .	45
Rozdział 4: Naturalny antybiotyk. . . . .	57
Rozdział 5: Lekarstwo na artretyzm. . . . .	67
Rozdział 6: Jedz tłuszcz i pozostań szczupły. . . . .	77
Rozdział 7: Ochrona mózgu za pomocą kokosowych ketonów . . .	99
Rozdział 8: Chroń i odzyskuj wzrok . . . . .	115
Aneks: Kokosowa biblioteczka . . . . .	131
O Autorze. . . . .	159
Indeks. . . . .	161
Źródła. . . . .	165





# 1

## Superzdrowy pokarm

Książki, czasopisma i doniesienia prasowe reklamują korzyści spożywania „superżywności”. Gdy słyszymy to określenie, na myśl przychodzi nam jarmuż, brokuły, borówki, jagody goji i sok noni, ponieważ są one przedstawiane jako tego typu pokarmy. Ale czym dokładnie jest „superżywność” i co czyni ją taką super?

Nie istnieje oficjalna definicja określenia superżywność, ale ogólnie są to pokarmy zawierające niezwykle wysoki poziom witamin, minerałów i przeciwutleniaczy lub pewne składniki posiadające niesamowite właściwości uzdrawiające. Dobrym przykładem superżywności jest kurkuma – przyprawa korzenna często używana w kuchni południowoschodniej Azji i Indii. Nadaje curry jej charakterystyczny żółty kolor. Należy do tej samej rodziny co imbir. Swoją reputację superpokarmu zawdzięcza związkowi chemicznemu zwanemu kurkumina, który posiada

silne właściwości przeciwzapalne. Dlatego kurkumina często jest używana jako środek przeciwzapalny w leczeniu artretyzmu i innych dolegliwości wywołanych przez stan zapalny. Wykazuje również właściwości przeciwnowotworowe i może być pomocna w normalizowaniu poziomu cukru we krwi.

Jest wiele pokarmów, ziół i przypraw, które pasują do definicji superżywności. Ze wszystkich pokarmów, które uważane są za super żywność, szczególnie wyróżnia się jeden – to kokos, a konkretnie olej kokosowy, który może być słusznie nazywany najpotężniejszym superpokarmem na świecie.

Dla wielu ludzi może to być szok, ponieważ tłuszcze generalnie nie są uważane za superżywność. Często postrzega się je jako niepożądane składniki, które powinniśmy ograniczać w naszej diecie. To błędne przekonanie utrwalane jest przez pseudonaukę, błędne założenia i przez uprzedzenia. Gdy już poznasz wiele korzyści dla zdrowia, które daje olej kokosowy, zrozumiesz, dlaczego zasługuje on na tytuł najważniejszego superpokarmu.

Olej kokosowy produkuje się wydobywając go z miąższu dojrzałych kokosów zerwanych z palmy kokosowej (*Cocos nucifera*). W tropikach jest on od pokoleń głównym źródłem tłuszczu w diecie milionów ludzi.

Od wieków używany jest na całym świecie zarówno jako pokarm, jak i lekarstwo. Liczące ponad 2000 lat chińskie księgi medyczne opisują stosowanie go w leczeniu przynajmniej 69 chorób. Olej kokosowy zajmuje również wysokie miejsce w medycynie ajurwedyjskiej w Indiach, gdzie stosowany jest w leczeniu wielu problemów zdrowotnych. W środkowej Ameryce i Afryce Wschodniej ludzie piją go zawsze, gdy są chorzy. W ciągu stuleci przekonali się, że olej kokosowy jest bezpiecznym, naturalnym lekarstwem na wiele popularnych chorób. Na Filipinach od dawna stosowany jest jako lek na wszystko i jako maść. Mieszkańcy wysp



Pacyfiku uważają go za lekarstwo na wszystkie choroby. Palmy kokosowe otaczane są tak wielkim szacunkiem, że nazywa się je „drzewami życia”.

W tradycyjnych formach medycyny na całym świecie olej kokosowy używany jest w leczeniu różnych schorzeń, od oparzeń i zaparć do rzeżączki i grypy. Współczesne badania potwierdzają zasadność stosowania go przy wielu z tych dolegliwości.

Gdy Europejczycy zaczęli eksplorować południowy Pacyfik, jednym z pierwszych towarów, jakie ze sobą przywieźli był olej kokosowy. W Europie używany był jako pokarm, paliwo i składnik mydła. Stanowił tańszą i czystszą alternatywę dla tłuszczów zwierzęcych. Był dobrym paliwem do lamp, był szczególnie cennie przy wytwarzaniu mydła, ponieważ w przeciwieństwie do innych mydeł dobrze pieni się w twardej wodzie, a nawet w wodzie morskiej.

Obecnie olej kokosowy i jego składniki (kwasy tłuszczowe) używane są do gotowania i przygotowywania posiłków, mleka dla dzieci; przy karmieniu przez rurkę oraz w pozajelitowych (dożylnych) odżywkach dla pacjentów szpitali oraz jako nośnik dla leków stosowanych na skórę, a także w kremach, balsamach, kremach z filtrem, kosmetykach, pastach do zębów, mydłach i detergentach, jako biopaliwo i do wielu innych celów farmaceutycznych, odżywczych i kosmetycznych. Żaden inny pokarm nie ma tylu zastosowań – to naprawdę niesamowity superpokarm.

## ŚREDNIOŁAŃCUCHOWE KWASY TŁUSZCZOWE

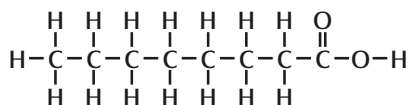
Olej kokosowy zyskał zasłużoną reputację nie tylko jako zdrowy pokarm, ale też jako super zdrowy pokarm. Klasyfikowany jest jako żywność „funkcjonalna” – to jest pokarm, który ma korzyści

zdrowotne wykraczające poza wartość odżywczą. Wpływa na organizm na wiele pozytywnych sposobów, których nie można przypisać jedynie wartości odżywczej. Z tego powodu znalazł liczne zastosowania w żywności, lekarstwach i kosmetykach. Gdybyś przyjrzał się naukowo udokumentowanym korzyściom zdrowotnym przypisanym olejowi kokosowemu, odkryłbyś, że znacznie przewyższa jakikolwiek inny tłuszcz, dzięki czemu jest najbardziej użytecznym olejem na świecie.

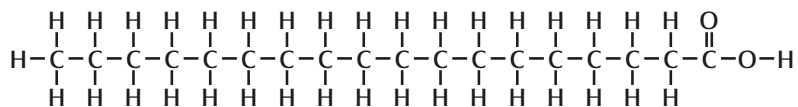
Na czym polega jego sekret? Co sprawia, że olej kokosowy jest tak dobry? Czym wyróżnia się na tle wszystkich innych olejów?

Różnica tkwi w cząsteczce tłuszczu. Wszystkie tłuszcze i oleje składają się z cząsteczek zwanych kwasami tłuszczowymi. One z kolei składają się z łańcucha atomów węgla połączonych z atomami wodoru. Biorąc pod uwagę rozmiar cząsteczki lub długość łańcucha, dzieli się je na trzy grupy. Istnieją krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SCFA), średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe (MCFA) i długołańcuchowe kwasy tłuszczowe (LCFA).

### Średniołańcuchowy kwas tłuszczowy



### Długołańcuchowy kwas tłuszczowy



Innym pojęciem, które często pojawia się w odniesieniu do kwasów tłuszczowych, jest trójgliceryd. Trzy połączone ze sobą kwasy tłuszczowe tworzą trójgliceryd, więc możemy mieć

trójglicerydy krótkołańcuchowe (SCT), średniołańcuchowe (MCT) lub długołańcuchowe (LCT). Na etykietach wielu zdrowych produktów na liście składników znajdziesz raczej określenie MCT, nie MCFA. Powodem jest to, że oleje i tłuszcze w naszej diecie w rzeczywistości występują w formie trójglicerydów. Gdy spożywamy oleje i tłuszcze, nasze organizmy rozkładają je na pojedyncze kwasy tłuszczowe, które mogą być wykorzystane do produkcji hormonów, błon komórkowych i innych strukturalnych składników naszych ciał lub mogą zostać wykorzystane przy produkcji energii. Zatem, gdy konsumujemy oleje i tłuszcze, właściwie spożywamy trójglicerydy, które, z kolei, w przewodzie pokarmowym rozkładane są na pojedyncze kwasy tłuszczowe.

Ogromna większość tłuszczów i olejów w naszej diecie, czy są nasycone, czy nienasycone, roślinne czy zwierzęce, składa się z długołańcuchowych kwasów tłuszczowych. 97-100% tłuszczów, jakie spożywasz, składa się z LCFA.

Olej kokosowy jest wyjątkowy, ponieważ składa się głównie z MCFA. Rozmiar kwasów tłuszczowych jest niezwykle istotny; fizjologiczne działanie średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych zawartych w oleju kokosowym jest zdecydowanie inne od działania długołańcuchowych kwasów tłuszczowych, częściej spotykanych w naszej diecie. To MCT w oleju kokosowym wyróżniają go na tle innych tłuszczów i nadają mu wyjątkowe cechy oraz właściwości uzdrawiające. W naszej diecie jest tylko kilka dobrych źródeł MCFA. Najlepszym z nich jest olej kokosowy.

Główna różnica pomiędzy MCFA a LCFA to rozmiar cząsteczki, a bardziej precyzyjnie długość łańcucha węglowego, który tworzy szkielet kwasu tłuszczowego. Łańcuch w MCFA składa się z od 6 do 12 atomów węgla. LCFA zawierają 14 lub więcej atomów węgla.

Długość łańcucha węglowego wpływa na wiele fizycznych i chemicznych właściwości oleju. Po skonsumowaniu organizm przetwarza i metabolizuje każdy kwas tłuszczowy inaczej, w zależności od rozmiaru łańcucha węglowego. Dlatego fizjologiczne działanie MCFA w kokosie jest zupełnie inne niż działanie LCFA, które częściej można znaleźć w naszej diecie.

MCFA i LCFA mogą być również zaklasyfikowane jako nasycone, jednonienasycone lub wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Olej kokosowy zawiera 92% nasyconych kwasów tłuszczowych. Wszystkie MCFA w oleju kokosowym są nasycone. Jednak znacznie różnią się pod względem chemicznym od długich łańcuchów nasyconych kwasów tłuszczowych, które znajdują się w tłuszczu zwierzęcym i innych olejach roślinnych.

Podobnie jak wszystkie inne tłuszcze i oleje, olej kokosowy składa się z mieszaniny różnych pod względem wielkości kwasów tłuszczowych. Zawiera on 10 typów kwasów tłuszczowych. 4 z nich klasyfikowane są jako średniołańcuchowe i są to kwasy: kapronowy, kaprylowy, kaprynowy i laurynowy, które stanowią około 63% kwasów tłuszczowych w oleju kokosowym. Kwas laurynowy jest dominującym kwasem tłuszczowym w oleju i stanowi prawie 50% zawartości kwasów tłuszczowych.

### Profil kwasów tłuszczowych w oleju kokosowym

Kwas tłuszczowy	Nasylenie	Atomy węgla	Procent
Kapronowy	Nasycony	6	0,5
Kaprylowy	Nasycony	8	7,8
Kaprynowy	Nasycony	10	6,7
Laurynowy	Nasycony	12	47,5

Mirystynowy	Nasycony	14	18,1
Palmitynowy	Nasycony	16	8,8
Stearynowy	Nasycony	18	2,6
Arachidowy	Nasycony	20	0,1
Olefinowy	Jednonienasycony	18	6,2
Linolowy	Wielonienasycony	18	1,6

*Olej kokosowy zawiera około 92% nasyconych kwasów tłuszczowych, 6% jednonienasyconych kwasów tłuszczowych i 2% wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Powyższe liczby stanowią średnią w oparciu o analizowane próbki. Liczby te mogą się lekko różnić w zależności od wieku kokosa, warunków, w których rósł i jego odmiany*

## LICZNE KORZYŚCI DLA ZDROWIA

Uważa się, że wiele pokarmów oraz ziół i suplementów diety poprawia pewne aspekty naszego zdrowia, ale ile z nich może poprawić prawie każdy aspekt zdrowia, co udowadniają badania medyczne? Olej kokosowy może, sprawdź w rozdziale 2.

Badania medyczne i żywieniowe udowodniły wiele korzyści zdrowotnych płynących z regularnego używania oleju kokosowego. Jego konsumpcja może:

- zabijać lub usuwać szkodliwe bakterie, wirusy, grzyby i pasożyty,
- równoważyć mikrobiom w jelitach,
- zwiększać energię,
- stymulować metabolizm,
- poprawiać funkcjonowanie tarczycy,
- wspomagać utratę wagi,

- poprawiać wchłanianie witamin i minerałów oraz stan substancji odżywczych,
- poprawiać funkcjonowanie wątroby,
- poprawiać funkcjonowanie nerek,
- chronić przed artretyzmem i fibromialgią,
- zmniejszać ryzyko łagodnego przerostu prostaty,
- zwiększać ochronę przed rakiem,
- zmiękczać suchą, szorstką skórę,
- przyspieszać gojenie ran i oparzeń,
- poprawiać wygląd skóry i włosów.

Badania trwają, liczba korzyści zdrowotnych związanych z olejem kokosowym stale rośnie. Nowe badania pokazują, że olej kokosowy może zapobiegać i odwracać wiele przewlekłych, zwyrodnieniowych chorób, a także spowalniać starzenie.

## MOC KETONÓW

Gdy pisałem moją bestsellerową książkę, *Cud oleju kokosowego* (Wyd. Studio Astropsychologii, 2011, tłum. Beata Piecychna – przyp. tłum.), przeczytałem każde opublikowane badanie na ten temat, które znalazłem. Przewertowałem setki wyników badań medycznych i żywieniowych, z których dowiedziałem się wiele o zdumiewających korzyściach zdrowotnych związanych z olejem kokosowym i jego średniołańcuchowymi trójglicerydami (MCT).

W mojej książce wymieniłem wszystkie właściwości i korzyści zdrowotne wspomniane w literaturze medycznej i podałem odniesienia. Umieściłem również kilka tradycyjnych korzyści, które przeszły próbę czasu i tu ponownie zacytowałem wiarygodne źródła.

Niedługo po tym, gdy książka została wydana, zaczęli kontaktować się ze mną czytelnicy, aby podzielić się swoimi historiami związanymi ze stosowaniem oleju kokosowego. Uwielbiam takie historie o sukcesach, ponieważ dzięki nim dowiaduję się, że odkrycia dokonane podczas badań, które opisuję w moich książkach, dostrzegane są przez używających oleju kokosowego, a jego korzystne działanie nie jest jedynie teorią i nie ogranicza się do warunków laboratoryjnych, ale może być doświadczane przez ludzi w codziennym życiu.

Przez lata ludzie zgłaszali się do mnie jako dyrektora Centrum Badań nad Kokosem i autora wielu książek na temat korzystnego dla zdrowia działania oleju kokosowego i opowiadali, jak olej kokosowy pomógł im pokonać infekcje, poprawił trawienie, zwiększył energię, wspomógł utratę wagi, poprawił poziom cholesterolu we krwi i wartości trójglicerydów oraz obniżył poziom cukru i pomógł pokonać kłopotliwe dolegliwości skórne. Wszystko to opisałem w swoich książkach oraz artykułach i poparłem dowodami naukowymi. Każda historia była wiarygodna i pomogła mi poprzeć dowodami wyniki badań opisane w moich książkach i na stronie internetowej (<http://www.coconutresearchcenter.org>).

Jednakże niektórzy ludzie wspominali mi o tym, jak olej kokosowy pomógł im na ich problem zdrowotny, o którym nie wspominałem, na temat którego nie przeprowadzono badań i którego nie popiera żaden naukowy racjonalizm. Patrzyłem na te doniesienia z pewnym sceptycyzmem. Z natury jestem bardzo sceptyczny, jeśli chodzi o informacje związane z prozdrowotnym działaniem wszelkich produktów, i potrzebuję solidnego naukowego wyjaśnienia, dlaczego to tak działa lub muszę zobaczyć opublikowane odpowiednie badania, nim zechcę je przyjąć do wiadomości. Istnieje zbyt wiele doniesień na temat produktów,

nie mają one naukowych podstaw i poparte są jedynie przez nieudowodnione teorie lub osobiste historie entuzjastycznie nastawionych zwolenników. Takie stwierdzenia notorycznie okazują się niegodne zaufania. Ludzie mogą tak podekscytować się nowym produktem, że pozytywne działanie, które zgłaszają, to po prostu wytwór ich wyobraźni.

Zanotowałem w pamięci te historie, ale nie poświęciłem im zbyt wiele uwagi. Z czasem jednak zacząłem słyszeć od różnych osób powtarzające się historie. Mogłem zignorować jeden przypadek, ale gdy wielu ludzi zaczęło opowiadać mi o tym, jak olej kokosowy pomógł im lub członkom ich rodzin na te same problemy, zacząłem się temu przyglądać. Takich przypadków nie da się ignorować. Fakt, że w tamtym czasie nie istniały opublikowane badania popierające to działanie, nie oznaczał, że nie było ono ważne; oznaczało to tylko tyle, że potrzebne były dodatkowe badania.

Niektóre z tych historii dotyczyły dolegliwości takich, jak demencja, choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane, cukrzyca, rak i epilepsja. Przez wiele lat epilepsję skutecznie leczono za pomocą specjalnej diety, znanej jako dieta ketogeniczna, która jest bardzo uboga w węglowodany i bogata w tłuszcz. Węglowodany z pokarmu organizm zamienia na glukozę, a glukoza jest głównym paliwem dla naszych komórek. Dieta uboga w węglowodany sprawia, że organizm zaspokaja potrzeby energetyczne wykorzystując zmagazynowany tłuszcz. Tkanka tłuszczowa organizmu rozkłada się na kwasy tłuszczowe, które wykorzystywane są jako paliwo, gdy brak jest glukozy. Niektóre z tych kwasów tłuszczowych zamieniane są w inny typ paliwa, znany jako ciała ketonowe, czyli ketony. W przypadku braku glukozy mózg wykazuje szczególne zapotrzebowanie na ketony. Same ketony mają terapeutyczny wpływ na całe ciało, ale szczególnie na mózg. To dlatego dieta ketogeniczna tak skutecznie leczy epilepsję. W ostatnich latach



okazała się ona tak samo skuteczna w leczeniu innych neurologicznych dolegliwości, takich jak choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane i choroba Alzheimera. Pozytywnie wpływa też na cukrzycę, raka i inne problemy zdrowotne.

MTC są naturalnie ketogeniczne, co oznacza, że po skonsurowaniu są automatycznie zamieniane w ketony, bez względu na ilość węglowodanów w diecie. MCT są jedynymi tłuszczami pokarmowymi, które są naturalnie ketogeniczne. Po spożyciu oleju kokosowego wiele zawartych w nim MTC jest automatycznie zamienianych w ketony. To tu pojawia się związek pomiędzy zaburzeniami neurologicznymi, takimi jak epilepsja, a olejem kokosowym. Zacząłem analizować dietę ketogeniczną i jej związek z MCT. Doprowadziło mnie to do brakującego ogniwa pomiędzy olejem kokosowym, a wieloma historiami z happy endem, które opowiadali mi ludzie, bez żadnego innego naukowego usprawiedliwienia.

Oryginalna, klasyczna dieta ketogeniczna pojawiła się na początku lat 20. ubiegłego wieku, konkretnie, aby leczyć epilepsję. W przeciwieństwie do medykamentów używanych w leczeniu tej dolegliwości, dieta ketogeniczna pozwala mózgowi zdrowieć i w wielu przypadkach może znacznie zredukować, a nawet całkowicie wyeliminować napady. Jednak jest ona nieprzyjemna. Aby zredukować poziom glukozy we krwi i wspomagać wytwarzanie ketonów ze zmagazynowanego w organizmie tłuszczu, węglowodany w pożywieniu ograniczono do 2% wszystkich kalorii. Po to, by uzupełnić brakujące kalorie z węglowodanów i dostarczyć dodatkowego tłuszczu do produkcji ketonów, spożycie tłuszczu zwiększono do 90% wszystkich kalorii. Pozostałe 8% kalorii pochodziło z białka. Choć dieta doskonale działa leczniczo, trudno ją utrzymać. Przygotowanie posiłków wymagało dodatkowego wysiłku i szybko traciło się apetyt. Wielu pacjentów na dłuższą

metę nie tolerowało diety wysokotłuszczowej i gdy na rynku pojawiało się więcej leków, wybierali drogę farmakologii.

W latach 70. ubiegłego wieku odkryto, że MCT z oleju kokosowego są naturalnie ketogeniczne, to znaczy mogą być zamienione w ketony bez względu na to, ile węglowodanów spożył człowiek. Naukowcy używali oleju kokosowego, aby wytwarzać produkt znany jako olej MCT, który składa się w 100% z MCT. Użycie oleju kokosowego i olejów MCT jako głównego źródła tłuszczu w diecie ketogenicznej zredukowało zapotrzebowanie na całkowitą ilość kalorii z tłuszczu do około 50 – 60%, z zachowaniem tego samego poziomu skuteczności, jak przy klasycznej diecie ketogenicznej. To pozwoliło na dodanie większej ilości węglowodanów i białka. Zmodyfikowana dieta ketogeniczna MCT jest lepiej tolerowana, ponieważ pozwala na większą różnorodność pokarmów, dzięki czemu posiłki są smaczniejsze i bardziej odżywcze. Sprawia to również, że dietę jest łatwiej wprowadzić bez specjalnego przygotowania przez dietetyka, więc dzięki podstawowym instrukcjom każdy może czerpać z niej korzyści.

Zastąpienie niektórych lub większości tłuszczów w diecie ketogenicznej olejami kokosowym lub MCT poprawia terapeutyczne działanie diety. Ostatecznie odkryto, że jeśli w zwykłej diecie spożywasz odpowiednią ilość MCT, możesz podnieść poziom ketonów we krwi do łagodnego terapeutycznego poziomu i osiągnąć rezultaty przypominające te osiągnięte w diecie ketogenicznej.

Badania wykazały wiele korzystnych dla zdrowia działań związanych z ketonami, które uważane są za superpaliwo dla organizmu i dostarczają do 25% energii więcej niż glukoza. Poprawiają zużycie tlenu przez komórki i zwiększają dopływ krwi do mózgu o 39%, tym samym poprawiając krążenie i doprowadzanie tlenu do tego ważnego organu. W przeciwieństwie do glukozy ketony

są łatwo wchłaniane przez komórki bez udziału insuliny i dlatego nie są hamowane przez insulinooporność. Poprawiają funkcjonowanie układu immunologicznego i stymulują produkcję białych krwinek. Mają silne działanie przeciwzapalne i sygnalizują genom zwiększenie produkcji ochronnych przeciwutleniaczy, takich jak glutation. Ketony aktywują w mózgu specjalne białka, które regulują funkcjonowanie, żywienie i naprawę komórek mózgu. Zbudowane z tłuszczu ketony dostarczają podstawowego lipidowego budulca do rozwoju nowych komórek mózgowych. Chronią mózg przed lepkiem osadem blaszek amyloidowych, które rozwijają się u pacjentów z chorobą Alzheimera. Zakłócają zdolność komórek nowotworowych do wchłaniania glukozy, zwiększają ich wrażliwość na chemio- i radioterapię oraz chronią przed okropnymi skutkami ubocznymi tych terapii. Ketony poprawiają wrażliwość na insulinę i pomagają moderować poziom cukru we krwi. Lista ciągnie się w nieskończoność.

Sporo udokumentowanych korzystnych działań ketonów w ostatnich latach zostało również udokumentowane w przypadku konsumpcji oleju kokosowego. Stało się jasne, że wiele zdrowotnych działań oleju kokosowego, o których mówili mi ludzie, jest skutkiem ketogenicznego wpływu oleju, co potwierdza nauka. Właściwie jest znacznie więcej badań nad skutkami ketonów i diety ketogenicznej niż nad olejem kokosowym. To doprowadziło mnie do zbadania ketogenicznej strony oleju kokosowego i napisania serii książek opartych na tych nowych danych:

*Jak pokonać Alzheimera, Parkinsona,*

*SM i inne choroby neurodegeneracyjne.*

*Zdrowe oczy*

*Kokos naturalny antybiotyk*

*Przepisy diety ketogenicznej*

*Terapia ketonowa*

Oczywiście wszystkie stwierdzenia w tych książkach mają pokrycie w opublikowanych badaniach i potwierdzają je rzeczywiste sukcesy, o których opowiadają ludzie. Każda z tych książek opisuje korzystne działanie ketonów i diety ketogenicznej oraz to, jak włączenie oleju kokosowego do diety może skutecznie leczyć wiele wcześniej nieuleczalnych dolegliwości.

Książka *Terapia ketonowa* opisuje terapeutyczne zastosowanie ketonów oraz jak olej i dieta ketogeniczna, razem lub oddzielnie, mogą zapobiegać, zatrzymywać i odwracać wiele przewlekłych chorób zwyrodnieniowych i mieć działanie spowalniające starzenie – wszystko to zostało udokumentowane przez opublikowane badania.

Chciałbym podkreślić, że tylko te oleje, które składają się głównie z MCT, a mianowicie olej kokosowy i palmowy, mają działanie ketogeniczne. Żadnych z wyżej wymienionych korzyści nie znajdziemy w oliwie z oliwek, oleju z krylu, oleju z ogórecznika ani w żadnym innym tak zwanym zdrowym oleju, ponieważ żaden z tych olejów nie zawiera MCT. Olej kokosowy naprawdę jest superpokarmem, który przewyższa wszystkie inne oleje spożywcze pod względem korzyści zdrowotnych. Właściwie nie ma innego pokarmu, w żadnej innej kategorii, który ma tyle korzystnych działań, co olej kokosowy.

Bez względu na to, czy ketony pochodzą z niskowęglowodanowej, ketogenicznej diety, czy z oleju kokosowego (ketony kokosowe), ich terapeutyczne działanie jest takie same. Ketony poprawiają wszystkie markery zdrowotne, które lekarze mierzą oceniając zdrowie pacjenta. Udowodniono, że ketony:

- redukują poziom glukozy we krwi i poprawiają wrażliwość na insulinę,
- redukują poziom insuliny we krwi,
- podnoszą poziom cholesterolu HDL (dobrego cholesterolu),
- redukują poziom trójglicerydów we krwi,

- zwiększają ilość dużego, korzystnego cholesterolu LDL (wykorzystywanego do produkcji hormonów i witaminy D),
- redukują poziom małego, gęstego, potencjalnie szkodliwego cholesterolu,
- redukują masę ciała i BMI,
- redukują obwód talii (zmniejszają ilość tłuszczu brzuszego),
- normalizują ciśnienie krwi,
- redukują proporcje cholesterolu (cholesterol całkowity/HDL),
- redukują proporcje trójglicerydów (trójglicerydy/HDL),
- redukują poziom białka C-reaktywnego (markera stanu zapalnego w organizmie),
- zwiększają poziom ludzkiego hormonu wzrostu (HGH),
- redukują ilość produktów końcowych zaawansowanej glikacji,
- redukują ilość wolnych rodników i stres oksydacyjny.

Wszystko to przyczynia się do poprawy zdrowia i wydłużenia życia. Produkty końcowe zaawansowanej glikacji i wolne rodniki (stres oksydacyjny) od dawna uznawane są za główne przyczyny procesu starzenia, a zredukowanie ich wpływu postrzegane jest jako kluczowa kwestia w zachowaniu dobrego zdrowia i wydłużenia zdrowego życia.

Ludzki hormon wzrostu (HGH) zdobył reputację hormonu zapobiegającego starzeniu. W młodości mamy wysoki poziom hormonu wzrostu, ale z wiekiem się on zmniejsza. HGH wspomaga mineralizację i zagęszczanie kości, utrzymuje i zwiększa masę mięśniową, redukuje produkcję i magazynowanie tkanki tłuszczowej, wspiera funkcjonowanie układu immunologicznego, poprawia pamięć i funkcje poznawcze, redukuje ryzyko choroby układu krwionośnego i wspiera szybkie dochodzenie do siebie po urazach i chorobach. Kulturyści i sportowcy często używają syntetycznej wersji tego hormonu, by tracić na wadze, zwiększać siłę

mięśni i poprawiać swoje wyniki. Nie musisz jednak robić sobie zastrzyków z syntetycznego hormonu, aby to osiągnąć – terapeutyczny poziom ketonów w twojej diecie może stymulować twój organizm, aby zaczął produkować naturalny HGH, najbardziej odpowiedni dla twojego organizmu, bez skutków ubocznych związanych z syntetycznymi wersjami.

Badania wielokrotnie pokazały, że dieta ketogeniczna spowalnia proces starzenia i wydłuża okres zdrowego życia. Przez dziesięciolecia badacze analizowali przedłużające życie działanie diet o ograniczonej kaloryczności, w których całościowe dzienne spożycie kalorii ograniczone jest od 20 do 40%. U zwierząt okres życia wydłużył się aż o 40%, tylko dzięki redukcji ilości spożywanego pokarmu. Dolegliwości związane z wiekiem, takie jak cukrzyca, choroba serca i słabsza pamięć, również są hamowane. Badania wykazały, że to samo działanie można uzyskać redukując konsumpcję węglowodanów, bez potrzeby redukcji całkowitego spożycia kalorii<sup>1,2</sup>.

Niedawno przeprowadzone badanie sugeruje, że dieta ketogeniczna może wydłużać okres życia nawet o 10 lat. W badaniu myszom przypisano jedną z trzech diet: ketogeniczną, niskowęglowodanową albo kontrolną. Gdy myszy się starzały, tylko te na diecie ketogenicznej zachowały młodzieńcze fizjologiczne funkcje. Bogata w tłuszcz dieta ketogeniczna znacznie zwiększyła długość życia w porównaniu do pozostałych dwóch diet. U myszy zaobserwowano 13-procentowy wzrost długości życia, co można przełożyć na 10 dodatkowych lat u ludzi<sup>3</sup>.

Jeśli doświadczasz objawów przedwczesnego starzenia, dieta ketogeniczna lub spożywanie terapeutycznej ilości oleju kokosowego może nie tylko spowolnić ten proces, ale możliwe, że go odwróci! Wielu ludzi z wysokim ciśnieniem krwi, podwyższonym poziomem cukru i insuliny we krwi, niezdrowym poziomem cholesterolu, wysokim stresem oksydacyjnym, nadmiarem

tkanki tłuszczowej i z innymi objawami starzenia oraz słabego zdrowia było w stanie skutecznie odwrócić wszystkie te dolegliwości, zasadniczo odwracając zegar procesu starzenia.

## PODSTAWY OLEJU KOKOSOWEGO

Olej kokosowy jest dostępny we wszystkich sklepach ze zdrową żywnością\*, można go kupić przez internet, a także w wielu sklepach sieciowych. Istnieją dwa główne typy oleju kokosowego: virgin i rafinowany. Olej kokosowy virgin robiony jest ze świeżego kokosa i minimalnie przetworzony. Zachowuje delikatny smak i zapach kokosa. Na etykiecie zawsze ma słowo „virgin”. Olej rafinowany zwykle robiony jest z suszonego na słońcu miąższu kokosa (kopry) i przechodzi bardziej intensywny proces oczyszczania. Otrzymany olej pozbawiony jest smaku i zapachu kokosa. Rafinowany olej można odróżnić od oleju virgin po tym, że nie będzie miał napisu „virgin” na etykiecie. Może zawierać słowo „tłoczony”, „oczyszczony”, „ekologiczny” lub inne, ale nie będzie miał słowa „virgin”. Możesz używać obu typów. Niektórzy ludzie nie lubią smaku kokosa lub nie mają ochoty, aby wszystkie ich pokarmy smakowały jak kokos, więc wybierają olej rafinowany.

Gdy kupisz słoik oleju kokosowego, jego zawartość może być biała i twarda, jak margaryna do pieczenia. Kiedy przyniesiesz go do domu i schowasz do szafki, po kilku dniach może zamienić się w bezbarwny płyn. Nie ma powodu do niepokoju. Z olejem nic się nie stało. To normalne i naturalne. Olej kokosowy ma stosunkowo niską temperaturę topnienia. Powyżej 24 stopni Celsjusza staje się bezbarwnym płynem. Poniżej tej temperatury twardnieje i jest biały. Zatem olej może być albo płynny, albo stały,

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

w zależności od temperatury, w której jest przechowywany. Olej kokosowy ma przedłużoną trwałość, więc może być przechowywany w temperaturze pokojowej. Dobrej jakości olej kokosowy może być używany przez ponad 2 lata.

Lecząc problemy zdrowotne za pomocą oleju kokosowego, każdego dnia będziesz konsumował kilka jego łyżek. Zamiast dodawać olej do diety, powinieneś zastąpić nim wszystkie inne oleje, których używałeś do gotowania. Olej kokosowy jest odporny na podgrzewanie, więc jest wspaniałym olejem do gotowania, pieczenia i smażenia. Używaj go do wszystkich dań, jakie przygotowujesz. Możesz używać go również jako masła lub jako przyprawy. Rozsmaruj go na chlebie lub krakersach albo połóż na gorących warzywach. Możesz dodawać go do prawie każdego rodzaju dań. Przykładowo, używaj go w zupach, gulaszach, curry i zapiekankach. Dodawaj do mięs i warzyw. Możesz go nawet stosować w gorących napojach, które muszą mieć więcej niż 24 stopnie Celsjusza, aby olej się rozpuścił. Jeśli dodasz go do zimnych napojów, stwardnieje tworząc małe grudki.

Gdy zaczniesz wprowadzać olej kokosowy do diety, rób to powoli. Wielu ludzi nie jest przyzwyczajonych do jedzenia dużych ilości tłuszczu. W konsekwencji spożywanie 2 lub 3 łyżek może wywołać mdłości i biegunkę. Nie każdy doświadcza tych objawów, ale dla bezpieczeństwa zacznij od małych ilości. Spożywaj nie więcej niż 1 łyżkę dziennie i łącz ją z jedzeniem. Możesz podzielić tę porcję i dodać się do dwóch lub trzech posiłków. Jeżeli nie doświadczasz żadnych problemów, możesz zwiększyć dawkę do 1½ lub 2 łyżek, z pokarmami. Jeśli nie wystąpią problemy trawienne, zwiększ dawkę. Jeżeli pojawiają się symptomy, wróć do ilości, która nie powoduje problemów. Trzymaj się tej dawki przez 2 lub 3 tygodnie, a następnie spróbuj zwiększyć ją o ½ łyżki. W ten sposób możesz stopniowo dojść do 3 lub więcej łyżek dziennie.