

Zdrowie z natury



dr Bruce Fife



# Woda KOKOSOWA

Naturalny środek uzdrawiający  
o naukowo udowodnionej  
skuteczności

**EKSTRA**  
36 PRZEPISÓW  
NA SMACZNE  
NAPOJE

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# **Woda**

## **KOKOSOWA**

**dr Bruce Fife**

# **Woda KOKOSOWA**

**Naturalny środek uzdrawiający  
o naukowo udowodnionej  
skuteczności**

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Tomasz Piłasiwicz  
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak  
TŁUMACZENIE: Grzegorz Ciecieląg

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-451-6

Tytuł oryginału: *Coconut Water for Health and Healing*

Copyright © 2008, by Bruce Fife  
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form,  
except for brief reviews, without written permission from the publisher.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015  
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. Dłożono 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	Woda życia.....	7
Rozdział 2	Woda kokosowa w kroplówce.....	19
Rozdział 3	Nawadnianie doustne.....	33
Rozdział 4	Elektrolity nadają życiu smak.....	67
Rozdział 5	Napój zdrowia.....	95
Rozdział 6	Woda młodości.....	129
Rozdział 7	Zdrowie układu żołądkowo-jelitowego.....	155
Rozdział 8	Oczyść organizm z wodą kokosową.....	177
Rozdział 9	Kokosowa rodzinka.....	195
Rozdział 10	Przepisy z wodą kokosową.....	207
Aneks A	Jak samodzielnie przeprowadzić doustną terapię nawadniającą w domu.....	225
Aneks B	Godne polecenia.....	229
	Przypisy.....	233



## Napój zdrowia

### RÓWNOWAGA DZIĘKI WODZIE KOKOSOWEJ

Czy widziałeś kiedyś, jak grupa akrobatów albo cheerleaderek tworzy piramidę? Każdy członek zespołu ma w niej swoje miejsce i przypisane zadanie – musi kogoś trzymać albo balansować na jego barkach. Każdy współpracuje z dwiema, trzema albo i więcej osobami. Wystarczy, że jeden członek zespołu popełni błąd albo się poślizgnie, by cała piramida runęła z hukiem.

Taka piramida istnieje również w naszym organizmie – lekarze nazywają ją homeostazą i ma ona charakter dynamiczny, co oznacza, że nieustannie przystosowuje się do zmian środowiskowych celem utrzymania równowagi wewnętrznej, podobnie jak akrobaci przesuwający środek ciężkości. Homeostaza ma ogromne znaczenie dla naszego zdrowia, gdyż tkanki i narządy funkcjonują jak należy tylko w ściśle określonych warunkach. Na homeostazę wpływ ma pH krwi, zawartość wody, poziom elektrolitów, poziom cukru we krwi, hormony, temperatura i wiele innych czynników.

Nasze ciało sprawuje się najlepiej w temperaturze 37°C. Podwyższenie lub obniżenie temperatury o kilka stopni wywołuje nieprzyjemne objawy. Przeskok o 10°C i utrzymanie temperatury

na tym poziomie przez dłuższy czas może mieć bardzo poważne, wręcz śmiertelnie niebezpieczne konsekwencje. Również pH krwi musi zawierać się między ściśle określonymi wartościami: od 7,35 do 7,45. Zmiana wartości poza te ramy może wywołać chorobę. Jeśli sięgnie progu 6,8-8,0 chorego czeka śmierć.

Zawsze, gdy równowaga zostaje zaburzona, ciało stara się ją przywrócić. Jeśli zaburzenie ma charakter trwały, mogą pojawić się objawy choroby: zmęczenie, ból, kłopoty ze wzrokiem, zgaga, zaparcia, artretyzm, osteoporoza, hipoglikemia.

Woda kokosa w niemalże cudowny sposób wspomaga ciało w utrzymaniu homeostazy, zwłaszcza na płaszczyźnie równowagi płynów i elektrolitów. Jak już zdążyliśmy dowiedzieć się z poprzednich rozdziałów, woda z kokosa świetnie nawadnia organizm, ale pomaga też utrzymać pH i elektrolity na odpowiednim poziomie.

Do najbardziej niezwykłych cech wody kokosowej należy zaliczyć jej *dwukierunkowość*. W przeciwieństwie do leków, nakazujących ciału, jak ma się zachować, woda popycha organizm na ścieżkę, którą powinien podążyć. Jeśli ciało jest odwodnione, kokos je nawodni. Jeśli wody jest za dużo, pomoże w usunięciu nadwyżki płynów. Ale bez względu na to, jak wpłynie na organizm, w obu przypadkach pomoże utrzymać równowagę elektrolitów i pH.

Do niedawna największe wątpliwości co do wykorzystania wody kokosowej w nawadnianiu organizmu dotyczyły zawartości elektrolitów. Stosunkowo wysoka zawartość potasu i niska sodu działała moczopędnie, jeśli ciało jest dobrze nawodnione. Jednocześnie woda kokosowa jest świetnym płynem nawadniającym. Pomimo wysokiej zawartości potasu nie zakłóca równowagi elektrolitów, ponieważ nadwyżka zostaje usunięta w moczu, a pozostałe minerały – jak choćby sód – podlegają powtórnej obróbce.

Od dawien dawna znane są moczopędne właściwości wody kokosowej. Tak zwane diuretyki (czyli właśnie środki moczopędne) stanowią najczęściej stosowaną grupę leków w medycynie. Ich właściwości sprowadzają się do modyfikowania równowagi wody i elektrolitów (w szczególności sodu i potasu) w organizmie. Stosuje się je m.in.

w przypadku obrzęków (zatrzymania wody), nadciśnienia, zastoinowej niewydolności serca, chorób nerek i wątroby (np. przy marskości wątroby) i hiponatremii (niskiego poziomu sodu we krwi).

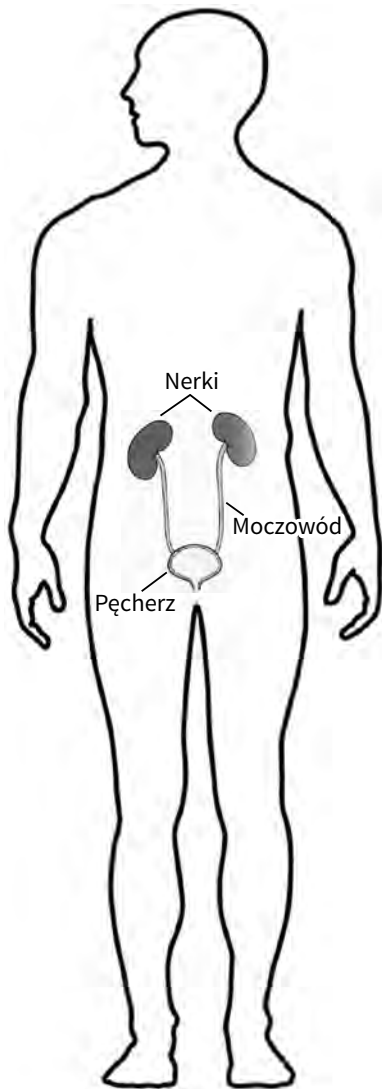
Ale woda kokosowa w niczym nie przypomina diuretyków. Leki wpływają na równowagę elektrolitów i zmuszają ciało do usunięcia nadmiaru wody. Wodę z kokosa, tak samo jak wiele diuretycznych ziół, określa się mianem akwaretyków, co oznacza, że są przyjazne wątrobie i stymulują produkcję uryny, nie oddziałując przy tym na poziom hormonów ani elektrolitów – jedynie na wodę. Firmy farmaceutyczne pracują obecnie nad opracowaniem leków na bazie akwaretyków, gdyż nie dotyczą ich wady typowych diuretyków, jak choćby fakt, że usuwają one z ciała potas i mogą prowadzić do hipokalemii. Z kolei woda kokosowa nie wpływa na poziom potasu ani elektrolitów w organizmie.

Diuretyki i akwaretyki pomagają zachować nerki w zdrowiu i są użyteczne w leczeniu ich chorób. Nerki wykonują liczne zadania i odgrywają w organizmie tak ważną rolę, że rodzimy się z dwiema sztukami tego organu. To nasza wewnętrzna oczyszczalnia, śmietnik, punkt przejściowy, punkt recyklingu i regulator procesów wewnętrznych w jednym.

Wszystko dzięki ich budowie, pozwalającej na przefiltrowanie 200 litrów krwi dziennie. Do funkcji nerek należy m.in. usuwanie produktów przemiany materii. Jeśli organizm ich szybko nie wydalą, zaczną się nagromadzać, a poziom ich toksyczności – rosnąć, co w efekcie doprowadzi do choroby zwanej mocznicą. W trakcie procesu filtrowania nerki usuwają nadmiar elektrolitów, cukru i hormonów, przywracając ilość, której ciało będzie potrzebować do dalszej pracy. Jednocześnie monitorują pH krwi, utrzymując je na ściśle określonym poziomie. Nerki biorą również udział w regulacji ciśnienia krwi. Gdy jest ono zbyt niskie, specjalne komórki zaczynają wydzielać hormon powodujący kurczenie się naczyń krwionośnych i podniesienie ciśnienia. Nerki bezustannie monitorują, oceniają i dopasowują skład chemiczny ciała – stąd ich kluczowa rola w utrzymaniu homeostazy.



Każda choroba czy uraz wpływające na działanie nerek mogą mieć bardzo poważne konsekwencje zdrowotne. Niewydolność nerek jest jedną z najczęstszych przyczyn zgonu – w Stanach Zjednoczonych znajduje się na dziewiątym miejscu tej niechlubnej li-



sty, w Australii – na siódmym; w Europie jest podobnie. Przez ostatnich kilkadziesiąt lat odsetek zgonów spowodowanych niewydolnością nerek wzrósł o 1,5% rocznie. Może to mieć związek z większą częstotliwością innych chorób – schorzeń serca i cukrzycy, zwiększających ryzyko niewydolności nerek.

Niewydolność nerek objawia się problemami z filtrowaniem krwi i tworzeniem się uryny. Lekarze zwykle przepisują diuretyki, by zwiększyć ilość wydalanego moczu u pacjentów, których nerki nie radzą sobie z przetwarzaniem uryny, co wskazuje na gromadzenie się szkodliwych produktów przemiany materii.

Gdy kondycja nerek pogarsza się do tego stopnia, że nawet diuretyki nie poprawiają

*Położ dłonie na biodrach tak, by kciuki niemal stykały się ze sobą za kręgosłupem. Nerki znajdują się pod mięśniami pleców po obu stronach kręgosłupa, tuż nad kciukami*

sytuacji, konieczne może być sięgnięcie po sztuczne nerki, które przejmą część funkcji związanych z filtrowaniem odpadów krwi w procesie zwanym dializą. W takiej sytuacji krew przetacza się z arterii na ramieniu pacjenta przez maszynę do dializy, gdzie zostaje oczyszczona i ponownie wtłoczona do krwiobiegu.

W sytuacji, gdy zaburzona zostaje praca nerek, zakłóceniu ulega również równowaga chemiczna ciała, co może prowadzić do licznych schorzeń. Zdrowie nerek przekłada się na zdrowie całego organizmu. Woda kokosowa pełni funkcję swoistego napoju dla nerek – pomaga im w produkcji uryny i wypłukaniu toksyn oraz nadwyżki minerałów. Pomaga w utrzymaniu nerek w zdrowiu i poprawia ich funkcjonowanie, tym samym wspomagając proces homeostazy. Szklanka czy dwie wody kokosowej dziennie pomoże zachować nerki w zdrowiu, a ciało w równowadze.

## KAMIENIE NERKOWE

„Pierwsze kamienie nerkowe pojawiły się przy okazji ciąży. Zdarzały się sytuacje, gdy wręcz płakałam z bólu. Wolno mi było brać tylko Tylenol, ale to w niczym nie pomagało. Lekarz dał mi skierowanie do szpitala, ale badania niczego nie wykazały – a dwa dni później, już w domu, wydałam z moczem dwa kamienie wielkości ziaren grochu. Cóż to była za ulga... Te kamienie sprawiły mi ból, jakiego nigdy wcześniej nie doświadczyłam, a ciąży tylko go spotęgowała. Każdy, kto odczuwa przenikliwy, trudny do wyjaśnienia ból pleców lub brzucha powinien się przebadać na obecność kamieni nerkowych”.

– L. J.

„Pojawiły się problemy z oddawaniem moczu i jakby infekcja dróg moczowych. Za każdym razem, gdy zgłaszałam się do lekarza, słyszałam tylko: Nie, to nie to. Wreszcie zapisałam się do urologa, który przeprowadził kilka testów i uznał, że mam nadreaktywny pęcherz moczowy. Dwa dni później ból brzucha i pleców zmusił

mnie do wcześniejszego wyjścia z pracy. Przez noc mój stan jeszcze się pogorszył. Mąż, który z zawodu jest pielęgniarzem i wie, jaki mam próg bólu, dał mi zastrzyk przeciwbólowy – i na chwilę mi ulżyło. Ale rano ból wrócił z takim natężeniem, że nie mogłam się nawet wyprostować. Płakałam i zwijałam się z bólu. Mąż zabrał mnie na ostry dyżur. Błagałam lekarzy, żeby coś mi dali, bo nawet przy narodzinach swoich dzieci nie czułam takiego bólu. Nie rozumiałam, co się ze mną działo; bolało mnie i nie mogłam oddać moczu. Lekarz, który mnie badał, kazał podać mi morfinę. To pomogło. Tomografia komputerowa wykazała, że mam kamień nerkowy. Do domu wróciłam z paczką środków przeciwbólowych i sitkiem. Dopiero po tygodniu wydalłam ten kamień”.

– Dana

Jeśli zdarzyło ci się kiedyś wydalac kamień nerkowy, to raczej nie pozbędiesz się tego wspomnienia – wyciska lzy nawet z dorosłego mężczyzny. Kamienie nerkowe są zmorą ludzkości od wielu pokoleń. Pisali o nich już starożytni Egipcjanie. Obecnie przypadłość ta jest bardziej rozpowszechniona, a liczba przypadków rośnie. Wielu uważa, że głównymi winowajcami takiego stanu rzeczy są: styl życia, dieta i niedobór płynów.

Za formowanie się kamieni nerkowych odpowiada wysokie spożycie wapnia i pokarmów zakwaszających organizm (głównie mięsa i zboża), a niskie pokarmów o właściwościach alkalizujących (owoców i warzyw). Źródłem problemu może być też przewlekłe odwodnienie. Ludzie żyjący w gorącym i suchym klimacie, pracujący w spiekocie albo nadmiernie obciążający organizm ćwiczeniami, nie dostarczając przy tym ciału odpowiedniej ilości płynów, częściej miewają problemy z kamieniami nerkowymi. Wedle informacji opublikowanych przez Amerykański Instytut Zdrowia, co dziesiąty obywatel boryka się na jakimś etapie swojego życia z problemem kamieni nerkowych. Na 1000 chorych trafiających do szpitala, 7-10 zgłasza się właśnie z takim problemem. Kamienie nerkowe to prawdziwi recydywiści – istnieje 70% szansa, że powtórnie wytworzą się w organizmie.



## Oczyść organizm z wodą kokosową

### NOWE ŻYCIE

„Umieram!” – wykrzyknął 34-letni Jack Goldstein, lekarz, który uległ chorobie.

Po sześciu latach nieustannych cierpień Jack wyczerpał całą paletę opcji terapeutycznych i nie widział już dla siebie nadziei. Cierpiał na wrzodziejące zapalenie jelita grubego, poważną i destrukcyjną chorobę okrężnicy, objawiającą się silnymi biegunkami, skurczami jelita, krwawieniem, odwodnieniem, osłabieniem, utratą wagi i wieloma innymi objawami. Choroba ta zalicza się do grupy przewlekłych chorób układu pokarmowego odpowiadających – wedle National Center for Health Statistics – za największą liczbę hospitalizacji, zajmującą drugie miejsce na liście chorób prowadzących do kalectwa.

Lekarze przedstawili dwa scenariusze: 1) Jack zachowa bierność i umrze oraz 2) Jack podda się poważnej operacji – kolektomii polegającej na usunięciu 1,5-2 metrów jelita grubego i odbytnicy. Do jego podbrzusza podczepiono by worek, do którego zbierałyby się produkty przemiany materii, co w gruncie rzeczy oznaczałoby trwałe kalectwo. Zabieg nie gwarantował też wyleczenia z choroby.

Koszmar Jacka zaczął się sześć lat wcześniej, gdy jako 28-latek odbywał prywatną praktykę lekarską. „Któregoś wieczora odpoczywaliśmy z żoną, Corinne, po kolacji, gdy nagle opanowało mnie niepokojące uczucie narastającego parcia i dyskomfortu promieniujące z podbrzusza, któremu towarzyszyła potrzeba wypróżnienia się. Nie zdążyłem dobiec do toalety; z przerażeniem zobaczyłem rosnącą wokół kałużę krwi”.

Gdy minął początkowy wstrząs, Jack zdecydował, że pozwoli sprawom biec własnym rytmem – przecież nie miał żadnych innych problemów zdrowotnych. W przeciągu trzech kolejnych tygodni pojawiła się biegunka, krwawienie i skurcze jelita. To przekonało go, że czas wybrać się do lekarza. Diagnoza była jednoznaczna: wrzodzące zapalenie jelita grubego. Niezwłocznie rozpoczęto terapię. Przez kolejnych sześć lat Jack przyjmował około 40 rodzajów leków; zdarzało się, że naraz łykał połączenie sześciu, co wywoływało reakcję, przy której – jak sam opisuje – „zapalenie jelita to kaszka z mleczkiem”. Musiał też zmienić dietę – zwiększył zawartość błonnika i jadł rozgotowane potrawy, by nie podrażnić nadwrażliwej wyściółki jelita.

Ale choroba nie ograniczała się do układu trawiennego, zaczęła toczyć całe ciało. Często zapominamy, że ciało to jeden mechanizm. Nie można odseparować jakiejś jego części i powiedzieć, że to ona choruje. Gdy choroba dotyka jednego narządu, cierpi na tym całe ciało.

Stan Jacka na przemian ulegał poprawie i pogarszał się, aż choroba wzięła górę i uczyniła go kaleką. „Czasami bywało tak, że nawet nie zjawiałem się w pracy. Kiedy indziej po kilku godzinach ogarniało mnie tak ogromne zmęczenie, że musiałem wrócić do domu i się położyć. Bywało też, że po przebudzeniu nie miałem siły podnieść się z łóżka”.

Ataki biegunki powtarzały się nawet 30 razy dziennie, przybierając postać skurczów jelita i krwawienia. W efekcie w okolicach odbytu pojawiły się bolesne hemoroidy. Niemożność strawienia i przyswojenia substancji odżywczych doprowadziła do niedożywienia. Stracił 15 kg – schudł z 85 kg do 70 kg. Ból zaczął rozprze-

strzeniać się na stawy. Jack kilkakrotnie lądował w szpitalu z powodu infekcji narządów wewnętrznych; musiał poddać się operacji usunięcia gangrenowych hemoroidów, które zaczęły dosłownie gnić w jego ciele.

Pojawiły się problemy w pracy i w życiu prywatnym. „Całe moje życie zaczęło kręcić się wokół problemów zdrowotnych, na nic innego nie było już miejsca – biadał Jack. – Za każdym razem, gdy wybieraliśmy się gdzieś z żoną, w pierwszej kolejności szukałem toalety i starałem się trzymać w pobliżu. Nieustannie towarzyszył mi lęk i stres, bo nie wiedziałem, kiedy nadejdzie atak i ile da mi czasu. Nie żyłem już z tygodnia na tydzień, z dnia na dzień, godziny na godzinę czy minuty na minutę. Teraz ważna była każda sekunda”.

Odwiedzał jednego specjalistę za drugim, ale bez rezultatu. Ogarnęła go depresja. Przyszłość malowała się w czarnych barwach. „Przed sobą widziałem jedynie daremną walkę o przetrwanie... moje zdrowie – również psychiczne – miało ulegać nieustannej degradacji, aż w końcu zostanę inwalidą (o ile dożyję tego momentu)”.

Nadszedł ten moment, gdy lekarz stwierdził, że nic więcej zrobić się nie da. Jedyne, co pozostało, to chirurgicznie usunąć całe jelito grube i odbytnicę. „Musiałem to przemyśleć. Lekarz powiedział, żebym nie zwlekał z podjęciem decyzji”. Na myśl o tak poważnej operacji i życiu z workiem na produkty przemiany materii przyczepionym do ciała ogarniał go strach.

„Nieustannie spływały do mnie rady od ludzi dobrej woli: ‚Jedź do szpitala Mayo’, ‚Odwiedź Cleveland Clinic’ albo ‚Znam świetnego lekarza w Nowym Jorku’. Ale ja już nie chciałem wysłuchiwać porad. Zmęczyło mnie to. Wyczerpałem dostępne opcje i nie miałem już ani ochoty, ani siły i pieniędzy, żeby znowu przerabiać to samo. Nie zamierzałem też poddawać się co bardziej ‚heroicznym’ terapiom. Chyba bym tego nie przeżył”.

Żona Jacka zasugerowała, żeby przyjrzał się terapiom alternatywnym. Wspomniała o miejscowej grupce wegetarian dysponujących biblioteczką książek na tematy zdrowotne. Ale Jack odmówił. „Dla mnie to była szarlataneria, kręactwo. Zamknąłem się

na takie rzeczy. Przecież byłem lekarzem. Czego mogłem się niby dowiedzieć z tych książek?”.

Przez kolejnych kilka tygodni żona bezustannie namawiała go, by jednak zajrzał do książek z biblioteki wegetarian. Jack odmawiał. Lekarz naciskał, by zgodził się na operację. I może to desperacja popchnęła Jacka do sięgnięcia po książki. Wypożyczył cztery publikacje dra H.M. Sheltona, w tym jedną zatytułowaną „Fasting Can Save Your Life” („Poszczenie może ocalić ci życie”). „Od razu zabrałem się do lektury – choć nie bez oporów. Nie trzeba było długo czekać, nim otworzyły się bramy mojego umysłu. Książka była nie tylko fascynująca pod względem treści, ale też zmuszała do namysłu, niosła oświecenie – i była bardzo logiczna. Pierwszy raz od sześciu lat poczułem prawdziwą motywację. Nie mogłem oderwać się od lektury”.

Wreszcie Jack zdecydował się wypróbować terapię opisaną w książce. Nie miał nic do stracenia – mógł tylko zyskać. Doszedł do wniosku, że jeśli terapia zawiedzie, zawsze jeszcze będzie mógł poddać się operacji, a opóźnienie jej o kilka miesięcy nie zrobi mu większej różnicy. Skontaktował się z nowojorskim ośrodkiem zdrowia specjalizującym się w terapiach opartych na diecie i modyfikacji sposobu odżywiania się.

Przydzielono mu pokój i natychmiast poddano sześciotygodniowej diecie opartej wyłącznie na wodzie. Jack odstawił leki. Choć po sześciu latach walki z chorobą bardzo wychudł, brak pokarmów nie odbił się negatywnie na jego kondycji.

Przez kolejne 42 dni doświadczył detoksykacji o różnym stopniu natężenia, gdy ciało zaczęło wydalać toksyny przez jelita, usta, nos i skórę. Początkowo towarzyszył temu ból odcinka lędźwiowego pleców, odwodnienie, brzydki oddech, bezsenność oraz – co oczywiste – uczucie głodu – Jack nie mógł przestać myśleć o jedzeniu. I chociaż stronił od jedzenia i pił wyłącznie wodę, aktywność jelit spadła dopiero pod koniec okresu postu. Wraz z kolejnymi falami oczyszczenia Jack czuł się coraz lepiej i zaczął odzyskiwać energię.

Któregoś dnia z zatok zaczął mu wyciekać gęsty, brzydki pachnący śluz – ale gdy wreszcie przestał, Jack po raz pierwszy od daw-

na mógł normalnie odetchnąć. Wyczuwał nawet wydalone przez organizm pozostałości leków, które przyjmował przez sześć poprzednich lat. Skóra odzyskała zdrowy wygląd; zniknęły brodawki i inne skazy. Jack pozbył się też kamienia naczyniowego, a dziąsła odzyskały zdrowy różowy kolor i nie krwawiły już po energicznym szczotkowaniu. A teraz najlepsze: Jack uwolnił się od hemoroidów, ataków biegunki i bólu żołądka. I chociaż w czasie postu stracił na wadze kolejne 16 kg, czuł się tak fantastycznie, że wykrzyczał „Pierwszy raz od wielu lat czuję, że żyję!”.

Gdy zaczął krok po kroku wracać do normalnego sposobu odżywiania – tym razem opierającego się w przeważającej mierze na owocach i warzywach – pierwszy raz od sześciu lat oddał normalny stolec. Odżywał się produktami z pełnego ziarna, sałatkami oraz owocami i warzywami – pokarmami o dużej zawartości błonnika, którymi miał nigdy już się nie cieszyć. To było jak drugie narodziny. To doświadczenie zmotywowało Jacka, by opisać swoją historię w książce; od tego czasu stał się orędownikiem terapii opartej na poście<sup>1</sup>.

## TERAPIA POSTNA

Najefektywniejszym sposobem na odtrucie organizmu jest poszczenie. W ten sposób natura pobudza i uzdrowia ciało. Chore zwierzęta poszczą instynktownie. Gdy opanuje nas choroba, również nie chce nam się jeść. W ten sposób zwalczające infekcję – lub inne zagrożenie – ciało oznajmia nam, że wolałoby nie zajmować się przy okazji przetwarzaniem pożywienia. Cała energia organizmu ma zostać przekierowana na proces leczniczy.

Ludzkie ciało to prawdziwy cud natury. Bez względu na rodzaj przypadłości czy choroby, zawsze powróci do zdrowia – o ile nie dociążymy go truciznami i nie zaczniemy za dużo od niego wymagać. Lekarz przepisze nam leki, które pomogą zwalczyć infekcję, ale nie zabije mikrobów atakujących organizm. Zszyje i zabandażuje ranę, ale nie uzdrowi jej. Nastawi złamaną kość, ale nie sprawi, że po-



trzaskane fragmenty zrosną się ze sobą. Tylko nasz organizm może zabić wirusa, zaleczyć ranę i skleić kości – nie wspominając nawet o tysiącach procesów służących utrzymaniu ciała w zdrowiu. Człowiek nie jest w stanie skopiować – czy choćby podrobić – uzdrawiającej mocy ciała. Może jedynie wspomagać ten proces.

Każdego dnia naszemu zdrowiu zagrażają liczne szkodliwe czynniki zawarte w naszym pożywieniu, napojach, powietrzu, którym oddychamy i chemikaliach, które nakładamy na skórę, włosy i w usta. Nasz organizm również produkuje trucizny; źródłem części z nich jest naturalny proces przemiany materii, w powstanie innych zaangażowane są mikroorganizmy. Niewłaściwe odżywianie i stres osłabiają ciało, czyniąc je podatnym na destrukcyjne działanie czynników zagrażających zdrowiu.

Przybierające na sile ataki przeobrażają się w chorobę. Zwalczając zagrożenia, przywracamy organizmowi zdrowie – i dokładnie taki skutek przynosi poszczenie. Sam post nie jest lekarstwem, to jedynie sposób na usunięcie nagromadzonego brudu i przekierowanie energii na proces leczenia i przywrócenie równowagi.

Jak wynika z samej nazwy, post jest dobrowolnym wyrzeczeniem się jedła i napojów. W swojej najsurowszej postaci post terapeutyczny zakazuje przyjmowania jakichkolwiek substancji z wyjątkiem wody. W bardziej liberalnej – zezwala na picie soków owocowych i warzywnych oraz herbaty ziołowej.

Post jest najstarszym narzędziem terapeutycznym znanym człowiekowi, a wzmianki o nim znajdujemy w tekstach medycznych ze starożytnego Egiptu i Grecji. Orędownikiem poszczenia jako metody przywrócenia zdrowia był Hipokrates, ojciec medycyny. W niemal każdej kulturze post był narzędziem poprawy zdrowia psychicznego, duchowego i fizycznego.

Terapia oparta na poszczeniu zyskała tak wielką popularność w świecie medycyny alternatywnej głównie dzięki swojej długiej, pełnej sukcesów historii oraz całkowitej niezależności od leków i terapii inwazyjnych. Obecnie stosuje się ją w Europie i Azji, a także – choć na mniejszą skalę – w Stanach Zjednoczonych. Badania i ekspery-

menty wykazały, że post jest skutecznym narzędziem walki z licznymi problemami zdrowotnymi, włączając w to te najgroźniejsze: wrzodziejące zapalenie jelita grubego i raka. Do chorób i przypadłości podatnych na leczenie terapią postną zaliczamy artretyzm, egzemę, łuszczycę, torbiele, migreny, szum uszny, zespół jelita drażliwego, żylaki kończyn dolnych, choroby pęcherzyka żółciowego, nadciśnienie, fibromię, otyłość, przewlekły ból pleców, alergie, zakłócenia, choroby autoimmunologiczne i choroby układu krążenia<sup>2-6</sup>.

Choć post okazał się skutecznym narzędziem terapeutycznym, ma też pewne minusy. Największym z nich jest konieczność wytrzymania w postanowieniu przez dłuższy czas, co może nastrożyć niemałych problemów na płaszczyźnie fizjologicznej i psychologicznej. Większości z nas brakuje determinacji i siły woli, by podjąć się dłuższego postu – zwłaszcza jeśli jedynym dozwolonym płynem będzie woda. Motywacji dostarcza dopiero kryzys stanu zdrowia w postaci poważnej choroby przewlekłej lub zagrożenie zabiegiem chirurgicznym.

Postowi *wodnemu* towarzyszą nieprzyjemne efekty uboczne. Jednym z nich jest odwodnienie – bo chociaż pacjenta zachęca się do spożywania wody, uczucie pragnienia stopniowo zanika. Chory wydała wodę z uryną, w stolcu, przez skórę i oddech – łącznie około 3200 ml dziennie, nawet w trakcie postu. Gdy pacjent poddaje się detoksykacji, ogromne znaczenie ma właściwe nawadnianie organizmu. Woda rozcieńcza toksyny i wypłukuje je z ciała. Odwodniony organizm zatrzymuje wodę, tym samym zmniejszając objętość wydalonych toksyn.

W parze z odwodnieniem idzie zaburzenie równowagi elektrolitów, wypłukiwanych z ciała wraz z płynami. Jeśli pijemy wyłącznie czystą wodę, szybko pojawi się ich niedobór. Pierwszym jego objawem jest utrata pragnienia. Woda nie zaspokaja już pragnienia i nabiera nieprzyjemnego smaku. W ten sposób organizm stara się zniechęcić nas do picia w obawie przed dalszym obniżeniem poziomu elektrolitów. A skoro przechodzi nam ochota na wodę, to nie pijemy wystarczająco dużo, by uzupełnić utracone płyny, dodatko-

wo pogłębiając odwodnienie. Pogarszający się stan zdrowia może wywołać odruchy wymiotne i wymioty żółcią. Objawy te często towarzyszą długim postom wodnym.

Nierzadko pojawiają się też zaparcia. Choć w wyniku odwodnienia i braku pożywienia funkcja wydalania zostaje praktycznie zablokowana, w jelicie nadal może zbierać się nieprzetrawione jedzenie, śluz, bakterie i gnijąca masa kałowa. A ponieważ pacjent nic nie je, pozostałości nie są wypychane z organizmu. Zaparcie sprzyja ponownemu wchłanianiu toksyn przez organizm. Z tego właśnie powodu wielu propagatorów terapii postnych zaleca codzienne stosowanie lewatywy, dzięki czemu pozostałości zalegające w organizmie zostają poddane procesowi emulgacji i usunięte.

Ponieważ pacjent nie spożywa żadnych pokarmów, poszczącemu zagraża niedobór substancji odżywczych – zwłaszcza podczas dłuższej terapii. I chociaż rzadko kiedy obserwujemy wyraźne objawy niedoboru – jak szkorbut, pelagra czy beri-beri – to rezerwy substancji odżywczych nieustannie się kurczą. Towarzyszy temu utrata najważniejszych elektrolitów, ważnych witamin i przeciwutleniaczy.

Brak substancji odżywczych spowalnia proces leczenia. Proces gojenia się ranek na skórze trwa w trakcie postu wodnego od dwóch do trzech razy dłużej niż normalnie.

Niedobór dostarczających ciału energii węglowodanów, białek i tłuszczów zmusza organizm do sięgnięcia po rezerwy. Większość zapotrzebowania pokrywa spalanie tłuszczu. W efekcie podczas postu pacjent może stracić 0,5-1 kg dziennie. Większość z nas tylko na tym skorzysta, ale są też minusy: zwalnia metabolizm, a temperatura ciała spada, co wywołuje efekt lodowatych dłoni i stóp oraz uczucie chłodu ogarniające cały organizm. Przy niskiej temperaturze efekt ulega dalszemu pogłębieniu. Z kolei spowolniony metabolizm i utrata energii prowadzą do letargu. Męczą nas zwykłe, codzienne czynności, a jakikolwiek wysiłek fizyczny prowadzi do wyczerpania. Przesypiamy większość dnia, co odbija się na odpoczynku w nocy – śpimy krótko i niespokojnie.



**Dr Bruce Fife** – mówca, dietetyk, autor wielu książek. Jest założycielem „Ośrodka Badań nad Kokosem”, którego celem jest edukacja w dziedzinie zdrowego odżywiania i medycznych aspektów kokosa. Napisał wiele książek poświęconych zdrowiu i odżywianiu. Autor bestsellerów: *Cud oleju kokosowego*, *Cud mąki kokosowej*, *Kokos – naturalny antybiotyk*.

Woda kokosowa to uzdrawiający napój z wnętrza kokosa, jednak nie brązowego, który znamy z naszych sklepów. Najwięcej jest jej w zielonych, jeszcze niedojrzałych owocach. Elektrolity zawarte w wodzie kokosowej pod względem składu przypominają ludzkie osocze, dlatego płyn ten zyskał ogromną popularność jako naturalny izotonik, całkowicie kompatybilny z ludzkim organizmem. Dzięki wyjątkowym właściwościom odżywczym sprzyja ona także równowadze chemicznej organizmu, chroni przed chorobami, pomaga w walce z rakiem i opóźnia procesy starzenia.

### **Badania potwierdzają, że woda kokosowa:**

- zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca,
- obniża poziom cholesterolu we krwi,
- pomaga w walce z chorobami nerek i rozpuszcza kamienie nerkowe,
- dostarcza organizmowi witamin i minerałów,
- idealnie nadaje się do nawodnienia organizmu,
- łagodzi obrzęk dłoni i stóp,
- wspomaga trawienie i uwalnia od zaparcí,
- wzmacnia układ odpornościowy,
- chroni przed miażdżycą.

**Zasmakuj wody życia!**

Patroni: