

Kokosový olej – nejlepší antibiotická potravina

z kuchyně matky přírody. Přirozená obrana proti infekcím.

Infekci z úst dokáže odstranit olejová kúra, ale jak je to s infekcemi v jiných částech těla? Potřebujete prostředek proti systémovým infekcím. Antibiotika jsou jedna možnost, zabírají však jen proti bakteriím. Pokud máte virovou nebo plísňovou infekci, tyto medikamenty vám nepomůžou. Bezmocné jsou i proti bakteriím, jež si vůči nim vytvořily rezistenci.

To, co potřebujete, je účinný víceúčelový prostředek, který se dá získat bez receptu a úspěšně bojuje proti bakteriím, virům i plísním. Prostředek, který lze snadno aplikovat a ani při dlouhodobém užívání nemá negativní vedlejší účinky. U lékaře ani v lékárně bohužel nic takového nenajdete. Potřebujete něco, co můžete bez obav pozřít – potravinu. Ale ne jakoukoli potravinu, neboť ne všechno, co se chlubí tímto označením, je skutečně výživné a prospěšné. Potřebujete přirozenou zdravou potravinu, která má všechny shora uvedené vlastnosti. V této souvislosti mě napadá především jedna: KOKOSOVÝ OŘECH! Přesněji řečeno OLEJ Z KOKOSOVÉHO OŘECHU.

Možná si teď položíte otázku, proč to má být právě kokosový olej. Existují přece i jiné potraviny s antibiotickými vlastnostmi. To je pravda – ale tyto prostředky nejsou ani zdaleka tak účinné a bezpečné jako kokosový olej. Ten se ostatně může prokázat dlouhou historií efektivního nasazení proti infekcím a jeho účinnost dokazují i četné studie.

Kokosovému oleji se někdy říká „funkcionální potravina“, protože je nejen výživný, ale taky ozdravující. **Má terapeutické vlastnosti, jimiž nás může ochránit před různými zdravotními problémy. Kromě jiného také před infekcemi.** Z vlastní zkušenosti vím, že vás kokosový olej může přes noc vyléčit z nachlazení, dokáže si poradit s infekcí močového měchýře, odstranit chronickou plíseň kůže a nehtů, zmírnit symptomy Crohnovy nemoci, vyléčit herpes a chronickou únavu, stejně jako zmírnit chronickou artritidu. V lékařském výzkumu se dnes kokosový olej používá při léčbě těžko léčitelných chorob, jako je hepatitis C nebo AIDS.

Co dělá z kokosového oleje tak účinný antimikrobiální prostředek? A čím se liší od jiných jedlých olejů? Klíč k jeho tajemství nám dává analýza mateřského mléka. Před několika lety odborníci zjistili, že mateřské mléko obsahuje jedinečnou skupinu nasy-

čených tuků, takzvaných středo-řetězcových triglyceridů, zkráceně MCT (z anglického *medium-chain triglycerides*). Ty se výrazně liší od jiných zvířecích či rostlinných tuků.

Po požití je tělo přeměňuje na monoglyceridy a středo-řetězcové mastné kyseliny, dvě substance s velmi efektivními antimikrobiálními účinky, které likvidují bakterie, viry i plísně. Jsou to především tyto mastné kyseliny, které kojence v prvních měsících života – kdy se autoimunitní systém dítěte teprve vytváří – účinně chrání před infekcemi všeho druhu. Je to neocenitelný dárek matky přírody novorozenatům kojenným mateřským mlékem. Středo-řetězcové mastné kyseliny spolehlivě likvidují choroboplodné zárodky, jinak jsou ale pro organismus dítěte naprosto neškodné.

A jak to celé souvisí s kokosovým olejem? Tyto MCT jsou obsažené i v kokosovém oleji, tvoří dokonce jeho podstatnou složku. Svou skladbou jsou totožné s MCT mateřského mléka a vykazují stejně efektivní antimikrobiální účinky.

Studie uskutečněna na Filipínách předložila důkazy toho, že kokosový olej efektivně chrání před nákazami. Skupina pacientů infikovaných HIV tam dostávala tři polévkové lžice oleje denně. Protože neměli peníze na jiné léky, veškerá terapie spočívala v této jednoduché proceduře. U pacientů bez jakékoli léčby nemoc postupuje dál a zdravotní stav postižených se neustále zhoršuje. U pokusné skupiny pacientů však lékaři zjistili, že u 60 procent se virová hladina snížila, jejich celkový zdravotní stav se zlepšil – a to jen díky užívání kokosového oleje.

Názory pacientů na kokosový olej

Kokosovému oleji jako domácímu léku proti infekcím dnes věří tisíce lidí a ten jejich očekávání nezklame. Někdo dává přednost nativnímu (za studena lisovanému) kokosovému oleji před běžným kokosovým olejem. Nativní olej získaný z prvního lisování má nižší stupeň zpracování, takže obsahuje všechny přirozené látky, navíc lépe chutná. Pro terapii jsou však vhodné oba typy.

* * *

Mike mi napsal: „Chci Vám z celého srdce poděkovat za to, že jste mě upozornil na přednosti kokosového oleje. Je mi 29 let a už 14 roků mě trápí *Colitis ulcerosa* (zánět sliznice tlustého střeva – pozn. překladatele). Otec měl stejnou nemoc,

kteřou ale neléčil, nakonec z toho dostal rakovinu a zemřel ve 46 letech. Věděl jsem tedy velmi dobře, v jak vážné situaci se nalézám. S kokosovým olejem jsem neměl žádné zkušenosti – až do doby, než moje žena objevila Vaši kuchařku (knihu Kokosový ořech léčí). Při četbě jsem nevyčázel z údivu. Kromě kolitidy jsem trpěl ještě dalšími zdravotními problémy, při nichž kokosový olej také zabírá, a proto jsem se rozhodl vyzkoušet ho. Každé ráno jsem si do kávy zamíchal dvě až tři lžičky kokosového oleje a přibližně po měsíci jsem pocítil první známky zlepšení. O devět měsíců později jsem šel na pravidelnou roční endoskopickou prohlídku. Můj lékař byl doslova šokovaný! Žádná z biopsií neukázala nejmenší známku nemoci, moje střeva bylo naprosto zdravé. Vyprávěl jsem mu o kokosovém oleji, on však byl stejně přesvědčený, že za uzdravení vděčím lékům, které mi předepsal.“

Cindy D. líčí své zkušenosti takto: „Dvacet let mě trápily chronické záněty močového měchýře. Chodila jsem od jednoho lékaře k druhému, ale nikdo mi nedokázal pomoci. Nakonec jsem to s doktorem vzdala a začala jsem pátrat po alternativních léčebných metodách. Vyzkoušela jsem toho tolik, že to zde ani nemohu všechno uvést. Některé věci mi do jisté míry i pomohly, ale zánětu močového měchýře jsem se nezbavila. Pak jsem narazila na Vaši webovou stránku a zkusila to s kokosovým olejem. Recept se osvědčil, měsíc jsem zánět nedostala. Užívám jednu polévkovou lžici kokosového oleje třikrát denně, k jídlu. Vyzkoušela jsem olej i při vnějším použití, na poranění kůže, a byla jsem překvapená, jak rychle se rána zahojila.

Kokosový olej všude doporučují také celostně zaměřeni lékaři, zdravotní sestry a experti na zdravou výživu. Dr. Eliza Perez Franciscová například píše: „Ve své lékařské praxi ráda předepisují nativní kokosový olej starším pacientům, u nichž se začínají následkem stárnutí projevovat různé tělesné změny. Používám ho proti ztrátě citlivosti, problémům se zuby a dásněmi, trávicím potížím i změnám imunitního systému v době přechodu. Kombinace procesu stárnutí a nedostatků ve výživě způsobuje, že tito lidé snadněji onemocní zápallem plic a infekcemi močových cest. Dalším problémem jsou proleženiny u lidí upoutaných na lůžko. Nativní koko-



sový olej efektivně potlačuje infekce v počátečním stadiu. Jednou jsem měla 76letého pacienta s ošklivým bolestivým pásovým oparem. Antibiotická mast, kterou obdržel na předpis, stačila jen na jedno namažání, neboť postižená plocha trupu byla příliš velká. Ale když jsme mu po dobu jednoho týdne mazali tělo kokosovým olejem, bolesti polevily a postižená místa se uzdravila.“

Doktor s. Kumar shrnuje své zkušenosti s kokosovým olejem takto: „Praktikuji jako všeobecný lékař se zaměřením na zdravou výživu. Četl jsem knihy dr. Fifeho, dr. Dayrita a profesorky Mary G. Enigové a proti chřipce používám už jen nativní ko-

kosový olej, buď na vaření, nebo jinak orálně přijímaný. Radím i svým pacientům, aby – pokud jsou nemocní – zařadili kokosový olej do svého jídelníčku. Doporučuji ho osobám všech věkových kategorií, od novorozenců až po starší a slabší lidi, a rovněž pacientům trpícím cukrovkou, vysokým krevním tlakem, srdečními potížemi, kožními ekzémy, a dokonce i rakovinou. Moje zkušenosti z uplynulých dvou let jsou velmi dobré. Někteří pacienti mívají s takovým doporučením zpočátku problém – myslí si, že jsem se zbláznil. Ale pak vidí výsledky a změní názor. Alopatic udělala chybu – ale naštěstí takovou, která se dá napravit. Ještě stále jsem pod

palbou kritiky, věřím však, že časem zmlknou i poslední křiklouni.“

Bruce FIFE v knize

BOLESTI KLOUBŮ.

Bezbolestné léčení artritidy, artrózy, dny a fibromyalgie.

Coloradský lékař Bruce Fife prokázal, že uvedené nemoci i další kloubní potíže jsou vcelku snadno léčitelné.

Na rozdíl od klasických postupů – náročných operací či braní tisících léků poskytujících jen dočasnou úlevu, navíc s nežádoucími vedlejšími účinky, uzdravuje takzvaně jednou provždy. Nakladatelství Dialog, Ostravská 1135/9, 460 14 Liberec 14, tel.: 485 121 610, e-mail: knihy@dialog-lbc.cz, www.dialog-lbc.cz.