

Zdrowie z natury



dr Bruce Fife

Kokos

naturalny antybiotyk



Skuteczne terapie
na powszechne schorzenia

vital
GWARANCJA ZDROWIA

dr Bruce Fife

Kokos

naturalny antybiotyk

Skuteczne terapie
na powszechne schorzenia



[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Irena Klośkowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Piśiak
TŁUMACZENIE: Lucyna Sterkiewicz

Wydanie II
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-8168-540-5

Copyright © 2005, Bruce Fife

Tytuł oryginału: *Coconut Cures: Preventing and Treating
Common Health Problems with Coconut*

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Publikacja ma charakter poradnikowy i nie może zastępować profesjonalnego leczenia czy kontaktu z wykwalifikowanym lekarzem.



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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

[Kup książkę](#)

*Niniejsza książka dedykowana jest
pamięci Paula Soresa i jego wizji upowszechniania wiedzy
na temat leczniczych właściwości orzecha kokosowego.*



[Kup książkę](#)

Spis treści

Przedmowa.....	9
Rozdział 1 Cudotwórca	15
Rozdział 2 Owoc życia	27
Rozdział 3 Kokosowa apteczka I:	
Olej kokosowy	43
Rozdział 4 Olej kokosowy przed sądem	129
Rozdział 5 Olej kokosowy jest dobry dla twojego serca .	153
Rozdział 6 Kokosowa apteczka II:	
Miąsz, woda i mleczko kokosowe	193
Rozdział 7 Jak być szczęśliwym, zdrowym i pięknym	239
Rozdział 8 Zabiegi, formuły i przepisy	273
Rozdział 9 Lekarstwa od A do Z	317
Załącznik Dodatkowe źródła	353
Przypisy.....	355

Przedmowa

Conrado S. Dayrit, doktor medycyny, FACC, FPCC, FPCP
Emerytowany profesor farmakologii, UP College of Medicine.

„Jeżeli zawarte w oleju kokosowym średniołańcuchowe trójglicerydy są dobre dla wcześniaków, niemowląt i dzieci, dla osób powracających do zdrowia, seniorów i sportowców, to chyba oczywiste, że olej kokosowy jest dobry dla zdrowia”. To intrygujące spostrzeżenie poczynione przez doktora Bruce’a Fife’a skłoniło go do badań zakończonych odkryciem pouczających faktów na temat oleju kokosowego, ukrytych na stronach czasopism medycznych, do których zaglądały tylko nieliczni lekarze. W niniejszej książce autor przedstawia zalety orzecha kokosowego, przybliży czytelnikowi jego liczne i zróżnicowane działania zdrowotne, w szczególności skupia się na oleju kokosowym i jego właściwościach leczniczych.

Najbardziej zadziwiającą właściwością oleju kokosowego jest fakt, że będąc pokarmem działa także jak antybiotyk, środek immunologiczny oraz jak lek regulujący funkcjonowanie i odporność organizmu. Co więcej, przywraca naturalną równowagę tkanek komórkowych, które stały się „dysfunkcjonalne”.

Jako pokarm jest odżywczy, bezpieczny i może być spożywany niemalże *ad libitum* (bez ograniczeń). Dostarcza energii i pożywienia nie tylko sam w sobie, ale wspomaga przyswajanie innych składników odżywczych, jak choćby rozpuszczających tłuszcz witamin (A, D, E i K) i minerałów (wapno, żelazo, magnez) zawartych w innych pokarmach.

Jednocześnie olej kokosowy jest silnym i nietoksycznym lekiem. Chroni organizm przed infekcjami wywoływanymi przez wirusy, bakterie, drożdże, grzyby, pierwotniaki i owady – potrafi je neutra-

lizować. Innymi słowy jest antybiotykiem, którego zakres działania przewyższa wszystkie inne środki zwalczające czynniki chorobotwórcze i nie ma szkodliwych skutków ubocznych. Badania nie wykazały jak dotąd zwiększającej się odporności na jego działanie. Cóż to za dar Natury!

A to nie wszystko – to dopiero początek. Orzech kokosowy jest regulatorem odporności (immunoregulatorem), ochrony i funkcjonowania organizmu. Sprawia, że organizm lepiej funkcjonuje, poprawia jego metabolizm, pomaga skuteczniej bronić się przed infekcjami i szybciej wracać do zdrowia. Wspomaga też leczenie przewlekłych chorób.

Kondycja pacjentów z cukrzycą, astmą, miażdżycą, nadciśnieniem, zapaleniem stawów, chorobą Alzheimera, z chorobami autoimmunologicznymi takimi jak choroba Leśniowskiego-Crohna, łuszczyca, choroba Mikulicza-Radeckiego, a nawet nowotwór, stają się łatwiejsze do unormowania przy zmniejszonej dawce leków, a czasem nawet przy rezygnacji z tradycyjnej terapii. Wszystkie powyższe choroby powiązane są ze stanami zapalnymi.

Stan zapalny powstaje, gdy różne białe ciała osocza gromadzą się wokół miejsca infekcji lub zaburzenia. Jest to mechanizm organizmu, który ma pomóc go bronić, dostosować do zaistniałej zmiany lub wyleczyć. Gdy to się udaje, wtedy choroba ustępuje. W przeciwnym wypadku, co ma miejsce dość często, trwanie stanu zapalnego przedłuża się i w końcu zmienia się w chorobę z własnym zespołem objawów i powikłań.

Jakie leczenie podejmujemy? Oczywiście badamy etiologię dolegliwości i próbujemy jakoś zaradzić przyczynie choroby. W większości przypadków kończy się to niepowodzeniem i skupiamy się na symptomach. Staramy się również redukować proces zapalny (dobrym przykładem jest tu Vioxx, którego skutkiem ubocznym było powstawanie stanu zapalnego w innym miejscu i obecnie wycofano go z rynku). Proces zapalny w organizmie to wyjątkowo złożone zaburzenie równowagi (dysfunkcja) mechanizmów za-i-przeciw, substancji za-i-przeciw (cytokin), których różnorodnych oddzia-

ływań nie udało nam się jeszcze do końca rozszyfrować. Interleukinie (kilkanaście rodzajów), czynniki powodujące martwicę guza (różnego typu), interferony (także różnych typów), i tym podobne, są wytwarzane przez makrofagi, polimorfonuklearne granulocyty, limfocyty T, limfocyty B, limfocyty Tc, limfocyty Th, komórki plazmatyczne. Ciało człowieka ma na wyposażeniu arsenał, którego pozazdrościć mu może departament obrony USA. Niestety, my, właściciele tego ciała, wciąż nie zdajemy sobie sprawy, w co wyposażył nas Stwórca.

Zatem, zwracamy się o pomoc do Natury. Oto palma kokosowa i jej owoce, woda kokosowa, proteiny i olej z tego orzecha. Zdaje się, że Natura stworzyła nam kolejny arsenał, arsenał obronny specjalnie dla nas, jej dzieci. Tu na wyciągnięcie ręki mamy czynniki wzrostu, czynniki antyzapalne, czynniki regulujące. Udowodniono na przykład, że olej kokosowy hamuje (nowoczesny termin to „obniża poziom”) prozapalne cytokiny, takie jak IL-1, IL-6, IL-8, i stymuluje („podwyższa poziom”) antyzapalne cytokiny, takie jak IL-10. To odkrycie pomaga nam zrozumieć, dlaczego olej kokosowy może mieć taki zbawienny wpływ w przypadku niewiarygodnie szerokiego wachlarza stanów chorobowych.

„Apteka w butelce”, tak wyrażają się o oleju kokosowym z pierwszego tłoczenia mieszkańcy Filipin, gdzie od jakiegoś czasu ma miejsce „eksplozja” jego popularności. Olej kokosowy z pierwszego tłoczenia jest tam stosowany przez mniej lub bardziej chore osoby w leczeniu niemal każdej dolegliwości i przynosi niewiarygodnie szybką ulgę i efekty lecznicze. Świadcstwa potwierdzające skuteczność oleju kokosowego napływają w setkach, a teraz już tysiącach takich przypadków, a każdemu z nich towarzyszy zapytanie: „Gdzie można dostać więcej tego oleju?”. Podaż ledwo nadąża za popytem. W rozdziale dziewiątym zamieszczono alfabetyczną listę dolegliwości, które można wyleczyć za pomocą oleju kokosowego lub innych produktów wytwarzanych na bazie orzechów kokosowych.

Doktor Fife prosi o nadsyłanie kolejnych oświadczeń potwierdzających skuteczność oleju kokosowego. Przedstawiam wam jed-

no piękne świadectwo, którego jeszcze nie zdążył dodać do swojego zbioru. Mój kuzyn i kolega ze studiów medycznych na uniwersytecie w Manili od jakiegoś czasu przestał uczestniczyć w corocznym spotkaniu absolwentów. Okazało się, że cierpi z powodu choroby Mikulicza-Radeckiego, która objawia się suchością skóry i błon śluzowych ust, gardła, nosa, oczu i odbytu. Każdy kęs spożywanego pokarmu musiał popijać wodą, bo dokuczała mu suchość w ustach. Aby nawilżyć spojówki, co godzinę musiał zakraplać oczy. Pękającą skórę i usta musiał nawilżać oliwką dla niemowląt. W czasie jednego ze zjazdów, na który udało mu się przyjechać, dałem mu buteleczkę oleju kokosowego i zaleciłem spożywanie trzech łyżek stołowych dziennie. Któregoś dnia zadzwonił do mnie, informując, że nastąpiła u niego 80-90 procentowa poprawa zdrowia. Nie ma kłopotów z jedzeniem, wrócił do swojej poprzedniej wagi, jego skóra odzyskała prawidłowe napięcie tkankowe, a oczy zakrapla jedynie dwiema lub trzema kroplami środka nawilżającego. Olej kokosowy dokonał tego „cudu” w ciągu dwóch miesięcy.

Przez długie lata ten czyniący cuda olej cieszył się bardzo niepochlebną opinią – ponieważ za sprawą zawartego w nim tłuszczu nasyconego, uważano, że przyczynia się do powstawania chorób serca. Prawda wygląda inaczej. Społeczności, które mają w swoim codziennym menu olej kokosowy zapadają na wieńcowe choroby serca rzadko lub wcale. Co więcej nie chorują na raka, cukrzycę oraz inne przewlekłe dolegliwości. Trzeci rozdział książki zatytułowany „Moja walka z nowotworem” przedstawia historię kobiety, u której rozwinął się złośliwy i odporny na terapię nowotwór piersi. W jej rodzinie nie było przypadków zachorowań na nowotwór. Kobieta unikała oleju kokosowego i innych pokarmów zawierających tłuszcze nasycone. Jadła tylko to, co zalecali lekarze – utwardzony olej sojowy i olej z kukurydzy. Czy to właśnie „dobre” oleje roślinne, wybrane dla celów Food Pyramid Program (Piramida Zdrowego Odżywiania) w USA, są prawdziwymi sprawcami wzrostu zachorowań na cukrzycę, choroby serca, chorobę Alzheimera i nowotwór w tym kraju?

Porażki i sukcesy pomagają nam gromadzić wiedzę. Potrzeba dokładnych badań, które wyjaśnią, w jaki sposób olej kokosowy niszczy czynniki chorobotwórcze i reguluje funkcje organizmu lub też pokażą, że wcale nie ma takiego działania. Przed nami długi i ciężki wysiłek badawczy, którego zwieńczeniem będzie trochę lepsze zrozumienie nie tajemnicy życia, lecz tego jak żyć zdrowiej. W konsekwencji, będziemy mogli cieszyć się dobrym zdrowiem przez całą naturalną długość naszego życia, czyli 120-140 lat.



Doktor Conrado S. Dayrit jest kardiologiem i emerytowanym profesorem farmakologii na Uniwersytecie Filipińskim. Jest byłym przewodniczącym Federacji Azjatyckich Akademii i Towarzystw Naukowych, a także Narodowej Akademii Nauki i Technologii. Doktor Dayrit uczestniczył w wielu badaniach właściwości zdrowotnych oleju kokosowego i jego pochodnych. Jako pierwszy opublikował wyniki badań klinicznych dotyczących wpływu oleju kokosowego na pacjentów zarażonych wirusem HIV.

Cudotwórca

Opowieść Bruce'a Fife'a, spisana przez Jacka DiSandro

Paul Sorse był jednym z najbardziej niezwykłych ludzi, jakich kiedykolwiek spotkałem. Na zawsze zapamiętam tę chwilę, kiedy jadłem obiad w niewielkim barze niedaleko Thames Street w Newport, Rhode Island. Nagle, drzwi baru otworzyły się z hukiem i do środka wtargnął mężczyzna. „Gdzie jest Paul?”, krzyknął i skrzywił się z bólu. W ręce ścisnął zakrwawiony kawałek płótna. Kompletnie straciłem apetyt.

Z zaplecza wyszedł właściciel, niemłody i drobno zbudowany Filipińczyk, „Co się stało?”.

„Miałem wypadek. Kosiarka do trawy pocięła mi rękę. Musisz mi pomóc!”.

„Pokaż mi to”.

Porfirio Pallan Sorse¹, dla przyjaciół Paul, zabrał pechowca za ładę i obejrzał ranę. Górny kawałek kciuka mężczyzny trzymał się reszty palca tylko na cienkim kawałku skóry. Na szczęście kość była nienaruszona. Paul podniósł zwisający czubek kciuka i umieścił na swoim miejscu, zawiązał go bandażem, który następnie nasączył olejem kokosowym.

„Pilnuj, żeby bandaż był cały czas nasiąknięty olejem kokosowym i zgłoś się do mnie za kilka dni”, poinstruował mężczyznę Paul.

Spotkałem tego człowieka, który był regularnym klientem baru, kilka tygodni później. Ze zdumieniem zauważyłem, że jego kciuk zupełnie się zagoił. Nie została nawet blizna.

¹ Nazwisko Paula, Sores, wymawia się „sor-si”.

Takie sytuacje zdarzały się często. Paul miał długą listę wiernych klientów, którzy zjawiali się u niego po poradę i lekarstwa na różne dolegliwości. Chociaż nie był licencjonowanym lekarzem, okoliczni mieszkańcy schodzili się do niego ze swoimi problemami zdrowotnymi. Pewna kobieta w średnim wieku opowiedziała mi o swoich wieloletnich cierpieniach spowodowanych przewlekłą chorobą skóry, której lekarze nie byli nawet w stanie poprawnie zdiagnozować. Przepisywali jej różne maści, kremy, pigułki – wszystko na próżno. Była zrozpaczona i zdecydowana spróbować czegokolwiek, co mogłoby przynieść jej ulgę. Paul poradził kobiecie, by dotkniętą chorobą skórę smarowała jego olejem. Tak też uczyniła i ku jej zdumieniu problem zniknął jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Od tej chwili stała się zagorzałą fanką Paula i do dzisiaj odwiedza jego bar, by uzupełnić zapasy oleju kokosowego.

Ja również doświadczyłem rodzaju cudownego uzdrowienia po zastosowaniu tego oleju. Z tyłu głowy wyrosła mi twarda narośl, jakaś torbiel wielkości około 2,5 centymetra. Mój lekarz zalecał chirurgiczne usunięcie narośli, lecz zanim zgodziłem się na zabieg, pokazałem ją Paulowi. Ten poradził mi, by dokładnie smarować narośl olejem kokosowym, przy jednoczesnym delikatnym jej uciśnięciu. Procedurę miałem powtarzać wystarczająco często, aby olej przez cały czas pokrywał feralne miejsce. Przez kilka godzin robiłem, jak mi polecił, zabijając czas oglądaniem telewizji. Po jakimś czasie narośl zaczęła mięknąć, a następnie zgromadzony wewnątrz płyn począł nagle wyciekać przez pory w skórze i gruda zniknęła. Po torbieli nie pozostała nawet blizna i więcej się nie pojawiła.

Z początku byłem zaskoczony zarówno tym, co dane mi było oglądać w barze Paula, jak i opowieściami jego klientów. Z czasem oswoiłem się z widokiem tych cudownych uzdrowień. Ludzie z całego Newport przyjeżdżali do niego, by kupić olej kokosowy i zasięgnąć porad dotyczących trapiących ich problemów ze zdrowiem. Za każdym razem medykamenty proponowane przez Paula wiązały się z użyciem oleju kokosowego. Było to jedyne lekarstwo, jakie sprzedawał.

Całe miasto знаło go jako uzdrowiciela, który używa jedynie oleju kokosowego. W gazetach pojawiło się kilkanaście artykułów opisujących Paula i jego „copure”, czyli czysty olej kokosowy. Kilka dużych firm farmaceutycznych chciało odkupić od niego formułę przyrządzania oleju, jednak zostały przez niego odprowadzone z kwitkiem. Dla Paula ważniejsza niż zysk była pewność wysokiej jakości oferowanego produktu i prowadzenie swojej własnej działalności.

Paul naprawdę wierzył w uzdrawiającą moc oleju kokosowego i pomoc ludziom przedkładał nad pieniądze, które mógł na nich zarobić. Postrzegał olej kokosowy jako panaceum na wszelkie choroby i dolegliwości. Pogląd ten podzielało wielu spośród jego klientów.

Po raz pierwszy spotkałem Paula około 25 lat temu. Zbliżał się wtedy do osiemdziesiątki. Pamiętam, jak pierwszy raz poszedłem do jego baru ozdobionego tablicą z napisem: „Copure: Naturalne Prehistoryczne Lekarstwo (Pomaga na Wszystko)”. Pod spodem, mniejszymi literami dopisano: „Copure – poprzez pory skóry odżywia i nawilża końcówki nerwów – natychmiastowe działanie przeciwbólowe”. Witryna baru wyłożona była owocami mango i orzechami kokosowymi. Zdziwiony i zauroczony postanowiłem wejść do środka.

Wnętrze kojarzyło się z niewielkim sklepikiem. W środku znajdowały się chyba trzy stoły, kilka krzeseł i lada. Za nią półka z rzędami butelek wypełnionych olejem. Na zapleczu znajdował się niewielki stół kuchenny, lodówka i przepiękna zabytkowa restauracyjna kuchnia żeliwna, wyposażona w 10 palników oraz ogromny piekarnik. Zupełnie z tyłu był jeszcze maleńki pokój, wielkości garderoby, gdzie stało drewniane łóżko. Była to sypialnia właściciela. Bar był zarazem jego domem. Nie było w tym miejscu niczego wyszukanego lub zbędnego. Paul posiadał tylko to, co naprawdę potrzebne w codziennym życiu.

Zaprzyjaźniliśmy się. Paul był gadułą, a mówił przeważnie o oleju kokosowym, o tym, jak pewnego dnia pomoże nam zwalczyć wszystkie choroby tego świata. Paul nigdy nie pocił się i nie miał przykrego zapachu z ust. Najbardziej zadziwiające było to,

że podczas dwudziestu pięciu lat naszej znajomości, ani razu nie wziął prysznic lub kąpeli w wannie wypełnionej wodą i płynem do kąpeli. Zamiast tego, każdego dnia smarował całe ciało olejem kokosowym. Kiedy samopoczucie mu nie dopisywało, wypijał odrobinę tego oleju, a kiedy czuł się naprawdę źle, pił go w o wiele większych ilościach. Jego wspaniałe zdrowie i kondycja fizyczna, twarz pozbawiona zmarszczek, chociaż był już w wieku pomiędzy siedemdziesiątką i osiemdziesiątką, to wszystko potwierdzało skuteczność jego specyfiku.

Nie pił i nie palił, i chociaż unikał „śmiciowego” jedzenia, to w swoim menu nie był zbyt wybredny. Uważał, że można jeść rozmaite potrawy pod warunkiem, że twoje jelita sprawują się bez zarzutu i nie masz problemów z wydalaniem. Zwykł mawiać: „Dbaj o swoje bebechy”, i by zadbać o własne, przyrządzał miksturę złożoną z duszonych śliwek, mleczka kokosowego, moreli i imbiru. Robił z tego przecier, którym polewał desery, lody, ciasta lub spożywał go jako samodzielne danie. Efekt końcowy był przepyszny! Paul był wspaniałym kucharzem i bardzo brakuje mi jego kuchni.

Mimo że świetnie gotował, a jego bar trochę przypominał małą restaurację, nie zajmował się sprzedażą artykułów spożywczych. Często przygotowywał ogromny gar z jedzeniem, którym raczył siebie i swoich zgłodniałych znajomych. Czasem częstował też swoich regularnych klientów, bliskich przyjaciół, a nawet przypadkowych gości. Każdego dnia odwiedzał go niewidomy mężczyzna. Postukując laską docierał do sklepiku przy Thames Street, gdzie czekał na niego iście królewski posiłek. Zachodził do Paula przez wiele lat. Za posiłek płacił tylko jeden lub dwa dolary, które Paul musiał przyjąć, by nie zawstydzać swojego gościa. Podobnie traktował pewnego alkoholika, który od czasu do czasu zjawiał się u niego. Paul nie był imponującej postury, miał nieco ponad półtora metra wzrostu i ważył mniej niż 55 kilogramów, ale jego serce było ogromne.

Komercyjna działalność Paula skupiała się na oleju kokosowym, który po prostu kochał. Każda rozmowa z nim zaczynała się lub kończyła na wychwalaniu tego specyfiku. „Olej kokosowy jest kró-

lem wśród potraw, a mango jest królową”, powtarzał. Często unosił w górę słój z olejem kokosowym i ogłaszał: „Trzymam w ręku sekret dobrego zdrowia. Na całym świecie miliony osób umierają z głodu i chorób. Zasmuca mnie to, a przecież trzymam w ręku rozwiązanie tego problemu”.

Bar Paula był zadbany i schludny. Za każdym razem, kiedy przekraczałem próg tego miejsca, w nozdrza uderzał mnie zapach świeżego oleju kokosowego lub jakiegoś smacznego posiłku, który właśnie przygotowywał. Nic dziwnego, że wiele osób posilało się u niego.

Paul nigdy nie reklamował swojego baru. Nie musiał tego robić. Jego olej sprzedawał się sam. Osoba, która zaczęła go używać, nie chciała potem niczego innego. Był o wiele lepszy niż komercyjne kremy i emulsje, w dodatku doskonale sprawdzał się w kuchni. Nie miał też sobie równych jako maść uzdrawiająca.

Paul polegał całkowicie na indywidualnych klientach odwiedzających jego bar, na stałych klientach i szeptanej reklamie swoich produktów. Działalność, którą prowadził nie była zbyt prężna, a jego sklepik wydawał się pustawy, w porównaniu z większością innych sklepów wypełnionych po brzegi produktami i towarami. Nie zatrudniał nikogo.

Potencjalni klienci najczęściej trafiali do niego przez przypadek i nie do końca rozumieli, w co się pakują. Kiedy już weszli do środka, właściciel witał ich przyjaznym uśmiechem i rozpoczynał tyradę na temat oleju kokosowego. Potrafił bez końca wychwalać zalety swojego jedynego produktu – Copure: czysty olej kokosowy o szerokim zastosowaniu. „Jest dobry”, przekonywał, „na wszystko, począwszy od skaleczenia po przeziębienie, bóle głowy, poparzenia, poparzenia słoneczne, bąble, zadrapania, zatoki, astmę, artretyzm, reumatyzm, bóle w stawach, zapalenie spojówek, oparzenia sokiem sumaka jadowitego, bóle zębów, bolące dziąsła i zwapnienie tętnic”.

Następnie, Paul częstował przybyszów napojem z lemoniady zmieszanej z imbirem i olejem kokosowym. „Dobry dla zdrowia”, zachwalał napój, „Nie to, co cola”.

Peany na cześć oleju kokosowego mogły wydawać się mocno przesadzone, a Paul mógł skojarzyć się z przebiegłym naciągaczem. Mimo wszystko, jego kordialne zachowanie i gościnność wkrótce zjednywały mu kolejnych klientów. Paul dawał im spróbować odrobiny oleju kokosowego. A kiedy któryś z nich narzekał na jakąś dolegliwość, Paul masował bolące miejsce olejem kokosowym, za co nie pobierał żadnej opłaty. Często obdarowywał potencjalnych klientów darmową próbką oleju i częstował jedzeniem. Wszystko to okraszał swoimi rozmyślaniami na temat życia i śmierci.

Kiedy wręczał słoiczek oleju kokosowego, zachęcał klientów do eksperymentów i wypróbowania, jak specyfik radzi sobie z wszelkimi trapiącymi ich dolegliwościami. W ciągu wielu lat działalności zyskał wierną grupę klientów. „Dużo oleju kokosowego rozdaję”, mówił, „wieść się rozchodzi, gdy obdarowani informują o tym innych”.

Opowieści Paula były tak intrygujące, jego jedzenie tak wspinałe, a sprzedawany w nim produkt tak cudowny, że ludzie wracali do baru. Paul wiedział, że kto raz spróbuje oleju kokosowego, przekona się o jego niewiarygodnych właściwościach, to wróci po więcej. Tym sposobem Filipińczyk odniósł sukces. Olej kokosowy działał. Gdyby było inaczej, sklepik Paula nie przetrwałby ponad pięćdziesięciu lat.

Jego klienci wywodzili się z różnych grup społecznych. Stałą klientką była Norma Taylor, zawodowa tenisistka, podobnie jak Dick Gregory, humorysta i działacz społeczny. Regularne zakupy robiła tu Kathleen Cotta, która prowadzi w Portsmouth gospodarstwo zielarskie, wpadając po dwa duże słoje oleju kokosowego: jeden do użytku zewnętrznego, a drugi do użytku wewnętrznego. „Możesz nie wierzyć”, mówiła, „ale dolewam go do kawy i herbaty. Działa jak witaminy”.

Paul nigdy nie sprzedawał swojego produktu jako lekarstwa na jakąś konkretną chorobę czy problem zdrowotny. Na etykiecie produktu można było przeczytać: „Czysty olej kokosowy o szero-kim zastosowaniu. Do użycia na skórę i włosy. Do codziennego zewnętrznego i wewnętrznego stosowania”.

Osoby, które zaczęły używać tego oleju, zaręczały, że stanowi on panaceum na większość chorób i dolegliwości zdrowotnych. Ludzie pojawiali się w barze i opowiadali, jak specyfik pomógł im złagodzić jakąś dolegliwość lub wyleczyć konkretną chorobę. W ciągu wielu lat Paul miał okazję przekonać się, że olej kokosowy naprawdę działa. To dlatego zasypywał swoich potencjalnych klientów całą listą schorzeń, w przypadku których olej kokosowy mógł okazać się skutecznym lekarstwem.

W latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku, kiedy Ronald Reagan uskarżał się na hemoroidy, Paul stwierdzał z przekonaniem: „Gdyby stosował mój olej, nie miałby problemów z hemoroidami”.

Jako maść do ciała, olej kokosowy nie ma sobie równych. Paul twierdził, że specyfik ten radzi sobie z dowolną chorobą skóry, nawet z łuszczycą. Dopóki problem nie zniknie, skóra przez cały czas musi być nawilżana olejem. Powiedział mi, że olej kokosowy powstrzyma krwawienie, gdy nałoży się go na ranę lekko ją przyciskając. Ponadto, zapobiega infekcjom. Kiedy rozprowodzi się go po całym ciele, olej pomaga regulować jego ciepłotę, a kiedy masz gorączkę, pomoże obniżyć temperaturę. Łagodzi swędzenie, ból, opuchlinę po użądleniu pszczoły i innych owadów, a także oparzenia sokiem sumaka jadowitego. Świetnie sprawdza się jako remedium na poparzenia oraz zapobiega i leczy odleżyny. Usuwa zmarszczki, trądzik i łupież. Pomaga na oparzenia słoneczne, odmrożenia, wysypkę pieluchową i ból dziąseł.

Olej kokosowy, stosowany w okresie ciąży i po porodzie, zapobiega powstawaniu rozstępów. Pewien mieszkający w sąsiedztwie Paula ginekolog dowiedział się o tym i do dzisiaj poleca swoim pacjentkom po przebytej ciąży, by stosowały ten środek jako remedium na rozstępy i sposób na regenerację skóry.

Paul twierdził, że olej kokosowy przenika w głąb skóry przez jej pory, oczyszcza je i pomaga ciału pozbywać się zbędnych związków powstałych w procesie przemian metabolicznych. Kiedy pory pozbywają się tych związków, często ulegają zablokowaniu, w rezultacie czego tworzą się krosty, czyraki, itd. Olej kokosowy przedostaje

się przez pory i rozpuszcza zatykające je związki. Aby pokazać, jak to działa, dawał osobie zainteresowanej gumę do żucia, a następnie łyżkę oleju kokosowego. Po jakimś czasie olej rozpuszczał gumę w ustach delikwenta. „To właśnie dzieje się z zatkanyimi porami”, oznajmiał potem. Paul zawsze denerwował się, gdy widział dziewczynę w makijażu. Według niego makijaż zatykał pory w skórze i powodował powstawanie zmarszczek.

Olej Paula zdawał się czynić cuda w konfrontacji z każdym problemem związanym ze skórą. Moja żona miała duży czarny pieprzyk (wielkości gumki umieszczanej na tępej stronie ołówka). Paul oznajmiał jej, że może pozbyć się tego strapienia za pomocą oleju kokosowego. Nikt nie lubi zbyt dużych pieprzyków, więc zainteresowała się tym, co mówił. Poradził regularne smarowanie olejem kokosowym, tak aby miejsce było cały czas nim nawilżone. Jego zdaniem przyniesie to spodziewane efekty szybciej niż smarowanie miejsca raz dziennie, co również jest skuteczne. Moja żona zastosowała się do porady Paula i co godzinę smarowała pieprzyk olejem kokosowym. Wraz z mijającymi godzinami jego rozmiar się zmniejszał, tu i ówdzie zaczęły prześwitywać pory lub niewielkie dziurki. W końcu, pieprzyk po prostu odpadł. To było niesamowite.

Posiadam dwa psy. U jednego z nich, na czole w okolicy oka, pojawił się guzek. Weterynarz powiedział, że to może być nowotwór, a ponieważ zmiana chorobowa znajdowała się niebezpiecznie blisko oka, zalecił niezwłoczny zabieg chirurgiczny. Pomyślałem sobie, że skoro olej kokosowy jest dobry dla ludzi, to czemu nie miałby pomóc również zwierzęciu. Zacząłem więc smarować miejsce olejem kokosowym. Po jakimś czasie guzek zaczął się zmniejszać, by w końcu zniknąć. Udało się uniknąć zabiegu.

Jakiś czas później u drugiego zwierzęcia pojawiły się bolesne ranki pomiędzy górną wargą a dolną częścią nozdrzy. Weterynarz zapisał antybiotyk, który nie przyniósł poprawy. Po tygodniu zrezygnowałem z podawaniu psu antybiotyku i zacząłem smarować bolące miejsca olejem kokosowym. W ciągu kilku pierwszych dni

ranki zaogniły się, ale potem zaczęły się goić i pies bez żadnych problemów wrócił do zdrowia.

Paul nie okazał zdziwienia rezultatem tych zabiegów i zakomunikował mi, że olej kokosowy działa na zwierzęta podobnie jak na ludzi. Jego ojciec używał tego specyfiku, by ulżyć świeżo oznakowanemu bydłu i przyspieszyć gojenie się rany.

Paul stosował olej nie tylko do skóry. Używał go przy przyrządzaniu każdego posiłku i codziennie z nabożeństwem spożywał jedną łyżkę stołową tego środka. Był on dla niego jak balsam, który odmładzał go na zewnątrz i wewnątrz. Używał go także jako lekarstwa. „Stosowany doustnie”, twierdził, „pomaga na dolegliwości żołądka i jelit”.

Olej kokosowy był dla Paula balsamem, lekarstwem, specyfikiem, który przywraca zdrowie. Często powtarzał: „Sprawi, że będziesz urodziwy, szczęśliwy i zdrowy”. Paul postrzegał olej kokosowy jako fontannę młodości. Zachodziłem do niego codziennie przez długie lata. Jego olej kokosowy był lepszy, albo przynajmniej tak dobry jak inne produkty dostępne w sprzedaży. Czasem kupowałem całe torby orzechów kokosowych z hurtowni. Do jednej torby wchodziło dwadzieścia sztuk. Większość owoców pochodziła z Meksyku i ich jakość była raz lepsza, raz gorsza. Nie pozostawało to bez wpływu na końcowy rezultat, jednak olej kokosowy zawsze robił swoje.

Wyprodukowanie od piętnastu do dwudziestu litrów oleju zajmowało Paulowi około trzy dni. Następnie przez kolejne trzydzieści dni poddawał go fermentacji. Często pomagałem mu przy produkcji. Młotkiem rozbijaliśmy orzechy, potem przy pomocy śrubokręta wybieraliśmy miąższ ze skorupy, mieliliśmy go w maszynce do mięsa, gotowaliśmy, studziliśmy i wyciskaliśmy. Potem przez cały dzień gotowaliśmy w wodzie na wolnym ogniu. Wywar filtrowaliśmy i czekaliśmy, aż olej uniesie się do góry, a okruchy opadną na dno. W końcu przelany do sterylnych słoików, olej przechodził proces fermentacji przez okres co najmniej miesiąca. Cała procedura była dość żmudna, ale każdy etap wykonywaliśmy skrupulatnie, mając na względzie wartość finalnego produktu.

Do tłoczenia oleju Paul używał ręcznego tłuczka do ziemniaków. Potrafił pracować godzinami, by oddzielić olej kokosowy od wody. Pewnego dnia postanowiłem pomóc mu przy wyciskaniu. Paul miał wtedy osiemdziesiąt dwa lata. W porównaniu z nim byłem młody i zdrowy, ale sił starczyło mi ledwie na piętnaście minut takiej pracy. W rękach chwytaly mnie skurcze, moje przedramiona płonęły, musiałem przestać. Powiedziałem mu, że musi istnieć jakiś łatwiejszy sposób. Kiedy któregoś dnia poszedłem odebrać orzechy kokosowe, wpadła mi w oko prasa do winogron: znalazłem rozwiązanie. Kupiliśmy tę dwustulitrową prasę i tym sposobem mogliśmy wyprodukować dwa razy więcej oleju, a sama praca nie była już tak znojna. Syn Paula używał tego urządzenia jeszcze przez wiele lat, aż do chwili, gdy zamknął interes.

Swój sukces uzdrowiciela i cudotwórcy zawdzięcza Paul stosowaniu wyłącznie jednego tradycyjnego środka leczniczego – oleju kokosowego. Specyfik ten jest stosowany od niepamiętnych czasów przez mieszkańców Filipin i wysp Australii i Oceanii. Uważany jest przez nich za „lekarstwo na każdą chorobę”. Owoce palmy kokosowej stanowią podstawę egzystencji dla wielu społeczności zamieszkujących te obszary. Starożytne filipińskie przysłowie mówi, że: „Kto sadzi palmę kokosową, ten sadzi jedzenie, picie, łodzie, ubrania, miejsce do życia dla siebie i spuściznę dla swoich dzieci”. Palma kokosowa stanowi podstawę egzystencji, dostarczając człowiekowi produktów bardziej zróżnicowanych niż jakakolwiek inna roślina. Z tego powodu mieszkańcy Filipin bardzo ją sobie cenią i nazywają „Drzewem Życia”.

Porfiro (Paul) Sorse przyszedł na świat 2 października 1895 roku na Filipinach. Był drugim spośród pięciorga dzieci. Jego ojciec był kaznodzieją w zborze Baptystów. Kiedy któryś z wiernych zachorował, ojciec Paula leczył ich olejem kokosowym, który w tym okresie był powszechnie używanym przez mieszkańców Filipin tradycyjnym środkiem leczniczym. Ojciec Paula produkował olej kokosowy wedle receptury przekazywanej w jego rodzinie z pokolenia na pokolenie. To od ojca Paul nauczył się wytwarzać świeży olej kokoso-

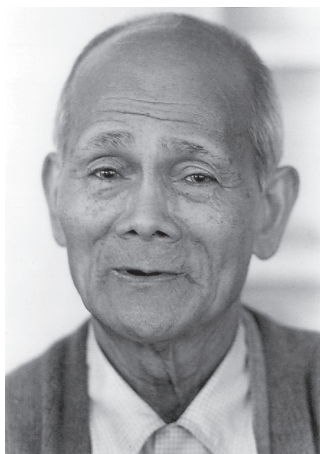
wy z pierwszego tłoczenia. Okres wczesnej młodości przepracował w rodzinnym gospodarstwie i na polach ryżowych. Kiedy wybuchła pierwsza wojna światowa, marynarka wojenna USA zaczęła werбовать Filipińczyków do swoich szeregów (Filipiny należały wtedy do USA). Młody Sorse zaciągnął się do wojska jako kucharz. W armii spędził trzy lata swojego życia. Po zakończeniu wojny opuścił siły morskie i zatrudnił się w Merchant Marines, gdzie do roku 1925 pracował jako kucharz. Potem przeprowadził się do Nowego Jorku i wspólnie z przyjaciółmi z Filipin zamieszkał w Greenwich Village. Szlifował swoje kulinarne umiejętności w takich miejscach jak luksusowe hotele Waldorf Astoria. Pracował też u kilku bogatych rodzin jako kucharz, kierowca i złota rączka. Gotował pyszne posiłki i zajmował się samochodami, zwierzętami i dziećmi swoich pracodawców.

Przez jakiś czas pracował dla rodziny Chryslerów. Kiedyś wspominał, że szef był bardzo zadowolony z jego pracy i zamierzał jakoś dodatkowo go wynagrodzić. Wkrótce potem szef zginął w katastrofie prywatnego samolotu. Zapisał Paulowi pewną sumę pieniędzy. Kwota ta była w odczuciu Paula „wielka”. Nigdy nie poznałem dokładnej sumy, jednak znając skromny styl życia Paula, nie sądzę, by było to więcej niż kilka tysięcy dolarów. Paul przekazał te pieniądze przyjacielowi z Filipin, aby mógł rozpocząć studia medyczne na uniwersytecie Columbia. Nie chciał zwrotu pożyczki. Poprosił przyjaciela, by ten, gdy już zostanie odnoszącym sukcesy lekarzem, za pożyczoną kwotę pomógł ich rodakom. Taki właśnie był Paul, zawsze próbował pomagać innym.

Paul przygotował pierwsze partie oleju kokosowego, by pomagać chorym rodakom, tak jak zwykł to robić jego ojciec. Jednak olej kokosowy jego ojca, wytwarzany prostymi metodami i zawierający dużo wody, jęczał w ciągu kilku tygodni. Paul udoskonalił jego przepis. Pozbył się wody i w ten sposób specyfik mógł być dłużej przechowywany, był łatwiejszy do spożycia i o wiele łatwiej wchłaniany przez skórę.

Kiedy w 1952 roku Paul odszedł na emeryturę, postanowił cały swój czas poświęcić sprzedaży oleju kokosowego. „To produkt, który zaspokaja ludzkie potrzeby i jest bardzo przydatny”, obwieścił, „Sprawia, że jesteś piękny, zdrowy i szczęśliwy. Przez pory w skórze przedostaje się do włókien nerwowych. Pomaga wieść dłuższe i zdrowsze życie”. Pozostałe czterdzieści pięć lat swojego życia przeznaczył na popularyzację zdrowotnych właściwości oleju kokosowego.

Paul Sorse zmarł 28 marca 1988 roku. Żył bardzo długo, bo sto dwa lata. Jego znajomi mówią, że wyglądał i zachowywał się jak osoba dużo młodsza. Do samego końca zachował sprawność fizyczną i intelektualną, zajmował się kruszeniem i mieleniem orzechów kokosowych, aby wytwarzać swój olej i sam stanowił najlepszy dowód skuteczności jego działania. Paul naprawdę odkrył Fontannę Młodości. Nigdy nie spotkałem tak wspaniałej osoby. Bardzo za nim tęsknię.



W 1995 roku Paul Sorse świętował swoje setne urodziny. Miasto Rehoboth w stanie Massachusetts ubonorowało go jako najstarszego mieszkańca. Solenizant, wciąż w świetnej formie, przygotował dla swoich gości salatkę ziemniaczaną i ostro przyprawione jajka.



Dr Bruce Fife – mówca, dietetyk, autor ponad 20 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, m.in.: *Woda kokosowa*, *Cud oleju kokosowego*, *Cud mąki kokosowej*.

Odkryj niesamowite korzyści zdrowotne wynikające ze stosowania produktów z kokosa, takich jak: olej, mąka, mleczko czy woda. Z tej książki dowiesz się, dlaczego są one określane mianem naturalnych antybiotyków, których zakres działania przewyższa inne środki zwalczające czynniki chorobotwórcze, a przy tym nie powodują skutków ubocznych.

Dzięki wykorzystaniu produktów z kokosa poznasz proste metody na:

- wzmocnienie układu odpornościowego,
- ochronę przed rakiem,
- zapobieganie chorobom serca i udarowi mózgu,
- pozbycie się kamieni nerkowych,
- uzyskanie równowagi cukru we krwi i zapobieganie cukrzycy,
- zwiększenie swojej energii i poprawienie metabolizmu,
- utratę nadmiernej tkanki tłuszczowej,
- zwalczanie bakterii, wirusów i grzybów,
- ochronę skóry przed wolnymi rodnikami, które powodują przedwczesne starzenie.

Kokosowe panaceum.

Patroni:



**MIESIĘCZNIK
SZAMAN**
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

NATURA I TY



[Kup książkę](#)