



dr Bruce Fife

DIETA KETOGENICZNA



Jak odzyskać
zdrowie
dzięki tłuszczom



vital
WITAMINIZOWANE

dr Bruce Fife

DIETA KETOGENICZNA

Jak odzyskać
zdrowie
dzięki tłuszczom

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
Skład: IGA MALISZEWSKA
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TŁUMACZENIE: Anna Gąsowska
KOREKTA: Urszula Wołos

Wydanie VI
BIAŁYSTOK 2020
ISBN 978-83-8168-534-4

Tytuł oryginału: *The Coconut Ketogenic Diet*

Copyright © 2014, Bruce Fife
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form
without permission in writing from the publisher.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
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 dietetyka. 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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Rozdział 1. Dieta bez diety	7
Rozdział 2. Największe kłamstwa o tłuszczu	25
Rozdział 3. Czy potrzebujesz zmienić olej?	39
Rozdział 4. Cholesterol i tłuszcze nasycone	53
Rozdział 5. Dobre węglowodany, złe węglowodany	71
Rozdział 6. Tuczące węglowodany	95
Rozdział 7. Kaloria kalorii nierówna	121
Rozdział 8. Jedz tłuszcz i chudnij	133
Rozdział 9. Ketoza pokarmowa	157
Rozdział 10. Czy tarczyca sprawia, że tyjesz?	191
Rozdział 11. Jod a zdrowie	209
Rozdział 12. Zaburzenia czynności tarczycy	239
Rozdział 13. Przyspiesz przemianę materii	259
Rozdział 14. Pij więcej, waż mniej	299
Rozdział 15. Niskowęglowodanowy i wysokotłuszczowy plan żywieniowy	321
Rozdział 16. Kokosowy, ketogeniczny program odchudzania	357
Rozdział 17. Kuchnia ketogeniczna	399
Dodatek: Tabela składników odżywczych zawartych w produktach	433
Bibliografia.....	475



DIETA BEZ DIETY

JEŚĆ TŁUSTO I CHUDNAĆ – CZY TO MOŻLIWE?

42-letnia Leah przyszła do mnie z różnymi problemami zdrowotnymi: częstymi bólami migrenowymi, zatwardzeniem, wahaniami nastroju, rozdrażnieniem, depresją, nieregularnym cyklem miesięczkowym, zmęczeniem oraz nawracającymi infekcjami drożdżakowymi. Miała też nadwagę, choć o niej nie wspomniała. Przy wzroście 165 cm ważyła 82 kg, co w dzisiejszych czasach jest zjawiskiem typowym u wielu kobiet w średnim wieku.

Sfrustrowana wizytami u licznych lekarzy i przyjmowaniem rozmaitych leków, Leah postanowiła szukać pomocy u kogoś doświadczonego w dziedzinie medycyny alternatywnej bądź naturalnej. Jako dietetyk i naturopata skupiam się na pomaganiu pacjentom w pozbyciu się problemów natury zdrowotnej w prosty i naturalny sposób, bo za pomocą diety i odpowiedniego sposobu odżywiania się.

Leah wspomniała, że spożywała sporo produktów na bazie rafinowanej, białej mąki (np. chleb, bułki, ciastka, krakersy, itp.), płatki śniadaniowe, mrożone i gotowe produkty, przegryzając słodyczami i chipsami. Zapewniała mnie, że odżywiała się zdrowo, ponieważ unikała tłuszczu. Piła odtłuszczone mleko, jadła niskotłuszczowe dania, wybierała chude porcje mięsa, usuwając z nich każdy widoczny tłuszcz. Masła unikała jak ognia, zastępując je margaryną, a posiłki przygotowywała na, jak je określała, „zdrowych” olejach roślinnych. Chociaż gotowe dania, które często spożywała, bo tak było jej wygodniej, zawierały niewiele warzyw, rzadko jadła świeże produkty. Leah odżywiała się w sposób typowy dla większości ludzi w naszym

współczesnym społeczeństwie – ubogi w składniki odżywcze, a sprzyjający nadwadze.

Przede wszystkim zmieniłem dietę Leah. Powiedziałem jej: „Nie jedz niczego oznaczonego etykietą „niskotłuszczowe” bądź „niskokaloryczne”, a także przestań jeść słodczyce i tzw. śmieciowe jedzenie. Spożywaj pokarmy pełnowartościowe, z masłem lub olejem kokosowym, i nie obawiaj się tłuszczu w mięsie. Jedz pełnotłuste sery, śmietanę i inne produkty mleczne oraz świeże warzywa i owoce. Jedz do syta, nie przejadając się i czerp przyjemność z nowego sposobu odżywiania się”.

Była tym zaskoczona. – Czy tak duża ilość tłuszczu zawarta w tych pokarmach nie sprawi, że przytyję? – zapytała.

– Nie – odpowiedziałem. – Nie musi pani martwić się o swoją wagę.

– A jednak martwię się. Staram się liczyć kalorie i ograniczyć spożycie tłuszczu.

– Podałem pani sposób odżywiania, dzięki któremu będzie pani zdrowsza. Dostarcza on organizmowi wszelkich składników odżywczych, potrzebnych do pokonania wymienionych przez panią problemów zdrowotnych. Odzyskując zdrowie, zgubi pani zbędny tłuszcz.

– Mówi mi pan, że mogę jeść pyszne jedzenie, stawać się zdrowsza i jednocześnie chudnąć?

– Tak – odpowiedziałem.

W ciągu następnych kilku miesięcy przychodziła na wizyty kontrolne i mówiła mi, że czuje się lepiej i gubi wagę. Nie mogła w to uwierzyć. Jadła więcej wysokotłuszczowych pokarmów niż kiedykolwiek dotąd, zrzucając przy tym kilogramy. Z czasem doniosła mi, że doznała znacznej poprawy wszystkich dolegliwości, z jakimi do mnie przyszła. Ku jej ogromnemu zaskoczeniu schudła 20 kg, osiągnąwszy wagę 61 kg. Obecnie, kilka lat po jej pierwszej wizycie, nadal przestrzega moich zaleceń żywieniowych i utrzymuje szczupłą sylwetkę.

Pacjenci często przychodzą do mnie z chorobami przewlekłymi tj. chorobą Leśniowskiego-Crohna, cukrzycą czy artretyzmem. I choć w przypadku każdego pacjenta leczenie jest inne, zalecana przeze

mnie dieta jest zasadniczo taka sama dla wszystkich – niewielka ilość węglowodanów rafinowanych, a przeważająca ilość produktów świeżych, z obfitością zdrowych tłuszczów. Taki sposób odżywiania się przyniósł wspaniałe rezultaty, zwłaszcza u pacjentów cierpiących na cukrzycę, którzy teraz cieszą się normalnym trybem życia, wolnym od leków i codziennych zastrzyków z insuliny.

Nierzadko też słyszę od zachwyconych pacjentów o tym, że dzięki poleconej przeze mnie diecie schudli. W swojej pracy skupiam się na wsparciu pacjentów w przywróceniu zdrowia – utrata wagi jest naturalną konsekwencją tego procesu, jednak dla wielu osób nadmierna ilość tłuszczu w ciele jest zmartwieniem numer jeden. Dlatego właśnie dostosowałem opracowany przeze mnie program powrotu do zdrowia do zaradzenia ich troskom, w rezultacie powstała ta książka.

NISKOTŁUSZCZOWE DIETY MOGĄ CIĘ ZABIĆ

– Nie cierpię diet. Żadna z nich nigdy na mnie nie działała. Próbowalem. Uważałem na to, co jem, ograniczając ilość wszystkich spożywanych przeze mnie ulubionych pokarmów i zmniejszając ilość kalorii. Czulem się wtedy pozbawiony czegoś. Nienawidzę tego uczucia. Cały czas byłem głodny i czulem się przygnębiony. W ten sposób udało mi się zgubić zaledwie kilka kilogramów, co nie było warte wyrzeczeń, ponieważ jak tylko kończyłem dietę, zbędne kilogramy powracały.

Brzmi znajomo? Jestem pewien, że tak. Większość z nas przynajmniej raz w życiu próbowała jakiejś diety. Dlaczego? Ponieważ większość z nas boryka się z nadwagą. Aż 60 procent Amerykanów ma ten problem, 30 procent społeczeństwa amerykańskiego jest otyła. Obecnie jedna trzecia dzieci w Ameryce ma nadwagę, a liczby te stale rosną. Pół wieku temu problem ten dotyczył zaledwie niewielkiego odsetka populacji. W dzisiejszych czasach nosi znamiona epidemii, w której niestety nie jesteśmy osamotnieni. To samo zjawisko dotyczy Kanady, Europy i krajów całego świata.

Dlaczego tak bardzo przybieramy na wadze? Przecież niejemy o wiele więcej niż kiedyś. Właściwie to obecnie jemy mniej tłusto niż w przeszłości. Nasi dziadkowie uzyskiwali 40 procent kalorii z tłuszczu,

zaś w dzisiejszych czasach – średnio około 32 procent, co jest znaczącym spadkiem. W sklepach spożywczych dosłownie bombardują nas zewsząd etykietami na produktach, które głoszą: „niskotłuszczowy”, „nie zawiera tłuszczu”, czy „niskokaloryczny”. W restauracjach natomiast można zamówić napoje gazowane o obniżonej zawartości kalorii oraz dania o zmniejszonej kaloryczności. Wydaje się, że w dzisiejszych czasach każde pożywienie jest nisko- lub beztłuszczowe. Tłuszcze nasycone zastąpiliśmy tłuszczami wielonasyconymi oraz sztucznymi, a cukier sztucznymi słodzikami. Obecnie spożywamy znacznie więcej niskotłuszczowych i niskokalorycznych pokarmów, a mimo to tyjemy znacznie bardziej niż kiedyś. Powstaje więc pytanie: dlaczego?

Najprościej mówiąc, diety niskotłuszczowe nie przynoszą pożądanego efektów! Są nienaturalne, niezdrowe i na dłuższą metę sprzyjają tyciu, a nie chudnięciu.

Fakt ten potwierdzono badaniami naukowymi. Najdłuższym w historii badaniem na temat korelacji między dietą a zdrowiem jest badanie Framingham. Rozpoczęto je w 1948 roku z zamiarem kontynuacji przez całe życie jej uczestników, i trwa do dzisiaj. Badanie to obejmowało prawie całą populację miasta Framingham, w stanie Massachusetts (o populacji 5127 mieszkańców). Po ponad 40 latach dr William Castelli, dyrektor programu naukowego, w ramach którego przeprowadzono to badanie, przyznał: „W Framingham, w stanie Massachusetts, im więcej którykolwiek z jego mieszkańców zjadł nasyconego tłuszczu, tym więcej cholesterolu i kalorii spożywał i tym niższy był poziom jego cholesterolu w osoczu krwi (...) Odkryliśmy, że osoby jedzące najwięcej pokarmów zawierających cholesterol, tłuszcze nasycone i kalorie, ważyły najmniej”¹. Można by się spodziewać, że to osoby jedzące posiłki o najmniejszej zawartości tłuszczów nasyconych, cholesterolu i niskokaloryczne będą ważyły najmniej, ale, jak ujawniono badaniem Framingham, wcale tak nie jest.

Wydaje się więc, że chcąc schudnąć, należy unikać diet niskotłuszczowych. Wysiłki zgubienia niechcianych kilogramów za pomocą diety niskotłuszczowej to kosztmar wyrzeczeń i głodzenia się. Większość osób pragnących schudnąć wolałaby raczej umrzeć, niż przechodzić taką udrękę. Istnieje lepszy sposób.

KETOGENICZNA DIETA KOKOSOWA

Który z poniższych opisów najlepiej pasuje do ciebie? Jesteś wybredny w jedzeniu, jesz nawykowo, a jedzenie jest dla ciebie formą rozrywki, czy też jesz głównie w pracy. Sądząc po coraz obfitszych taliach, większość z nas skłania się ku temu drugiemu.

Kiedy rozpoczynałem pracę polegającą na pokazaniu ludziom jak poprawić stan zdrowia dzięki diecie oraz właściwemu odżywianiu się, wyznawałem filozofię niskotłuszczową, wierząc, że ograniczanie ilości spożywanych kalorii jest jedynym sposobem na schudnięcie, przy czym eliminacja jak największej ilości tłuszczu z diety to najlepsza metoda. Ze studiów wyniosłem, że mięsa i tłuszczów należy unikać. Tłuszcze nasycone i cholesterol uważano za wrogów wszelkiej diety, będących w stanie spowodować prawie każdy problem zdrowotny – od chorób serca i otyłości po grzybicę skóry i odstające skórki przy paznokciach – tak przynajmniej można było wnioskować z krytyki, jaką przypuszczono na tłuszcze nasycone. Kazano nam wierzyć, że oleje roślinne i margaryna są znacznie zdrowsze.

Odżywiałem się w sposób, jaki uważałem za zdrowy i polecałem tę dietę swoim pacjentom. Zdrowie wielu z nich poprawiło się dzięki zalecanej przeze mnie diecie, lecz postępy innych były nieznaczne. Czasami było to frustrujące. U niektórych pacjentów postęp nie następował lub też przez jakiś czas dało się go zaobserwować, po czym dochodziło do stagnacji.

Pierwsza wskazówka, że powinienem zmienić swój sposób myślenia o tłuszczach, pojawiła się na spotkaniu z dietetykami, na którym jedna z dietetyczek powiedziała, że olej kokosowy jest zdrowy i wszyscy powinniśmy go stosować. Moim stwierdzeniem wprawiła nas wszystkich w osłupienie, jako że olej kokosowy należy do tłuszczów wysokonasyconych, które uważano za sprawców podwyższonego ciśnienia krwi, co z kolei przyczyniało się do chorób serca.

Szanując naszą koleżankę, wysłuchaliśmy jej. Swoją tezę poparła, przytaczając wyniki kilku badań naukowych opublikowanych w czasopiśmie medycznych. Wynikało z nich, że zwierzęta laboratoryjne, które karmiono olejem kokosowym, żyły dłużej i mniej chorowały od karmionych olejem sojowym, kukurydzianym czy innym olejem

roślinnym. Dowiedziałem się też, że olej kokosowy, w takiej lub innej postaci, z powodzeniem stosowano w leczeniu ciężko chorych, hospitalizowanych pacjentów, a także dla przyspieszenia procesu rekonwalescencji. Olej kokosowy posiada nadrzędne właściwości odżywcze nad pozostałymi olejami, a dodany do pokarmu dla niemowląt podwyższa krzywą przeżywalności wśród wcześniaków. Dlatego też powszechnie używa się go w szpitalach w postaci roztworu dożylnego, a w sprzedaży jako dodatek do jedzenia dla niemowląt.

Po spotkaniu ciekawość nie dawała mi spokoju. Poza ciekawością było we mnie coś znacznie silniejszego: determinacja do odkrycia prawdy. Być może moje przekonanie na temat tłuszczów było całkowicie błędne. W tamtej chwili postanowiłem poznać prawdę. Swoje poszukiwania rozpocząłem od badania literatury medycznej, czytając wszystko, co tylko znalazłem o tłuszczach nasyconych, cholesterolu i olejach roślinnych. To co odkryłem było tak niezwykle, że diametralnie zmieniło moje zdanie na temat tłuszczów i olejów.

Przez kilka kolejnych lat włączałem więcej tłuszczów nasyconych w opracowany przeze siebie program odżywiania, zwracając uwagę, by było w nim sporo oleju kokosowego i coraz mniej olejów roślinnych. Zacząłem wtedy obserwować ogromne zmiany u pacjentów, przy leczeniu których inni lekarze poddali się. Jedną z największych, pozytywnych zmian była utrata wagi. Pacjenci zjadali więcej tłuszczu, zwłaszcza nasyconego z orzecha kokosowego i chudli. Zaobserwowałem, zgodnie z wynikami badania Framingham, że dieta zawierająca odpowiednie tłuszcze, w tym nasycone, dawała lepsze wyniki niż diety niskotłuszczowe. Mówiąc: „lepsze wyniki”, mam na myśli nie tylko mniejszą masę ciała, ale wszystkie inne wskaźniki: poziom cholesterolu i cukru we krwi, ciśnienie krwi oraz poziom energii. Poprawiło się ogólne zdrowie moich pacjentów, a problemy zdrowotne, jakie mieli, uległy złagodzeniu.

Ludzie chudli, nawet się o to nie starając. Niektórzy po prostu zastąpili olejem kokosowym wszystkie inne, jakie dotychczas stosowali, i kilogramy topniały jak śnieg wiosną. Zasadniczo jedli tak samo jak przedtem, dokonując tylko tej prostej zmiany. Tak samo było w moim przypadku.

Jak większość ludzi, od lat przybierałem na wadze. Przestrzegałem zdrowej, zbilansowanej diety. Zamiast masła i naturalnych tłuszczów nasyconych używałem margaryny i wielonasyconych olejów roślinnych.

Miałem lekką nadwagę. Spróbowałem diety, co było frustrujące. Znalazłem się w punkcie, w którym straciłem nadzieję, że kiedykolwiek uda mi się zrzucić moją oponkę i po prostu pogodziłem się z tym, że mam nadwagę i że tak już zostanie. W końcu wyrzuciłem ubrania, w które się nie mieściłem, a które zachowałem na czas, kiedy schudnę.

– Już nigdy się nie zmieszczę w te ubrania – mruknąłem do siebie.

Było to, zanim dowiedziałem się o właściwościach oleju kokosowego. Kiedy zastąpiłem nim wszystkie stosowane dotąd oleje, zacząłem chudnąć. Waga zmniejszyła się powoli, ale stabilnie i po około sześciu miesiącach zgubiłem około 9 kilogramów! Nie zmieniłem przy tym diety, a zaledwie spożywany olej. Uzyskana waga utrzymała się. Od tamtego zdarzenia do dziś minęło już wiele lat, a ja cieszę się idealną dla mojego wzrostu i układu kostnego wagą. Dokonałem tego, jedząc znacznie więcej tłuszczu niż kiedykolwiek przedtem.

Pacjentom zalecałem jedzenie tłustych mięs i pełnotłustego nabiału. Mieli także ograniczyć spożywanie wysokowęglowodanowych zbóż i kasz, a jeść więcej warzyw. Jedząc zdrowe posiłki i stosując odpowiednie rodzaje olejów, moi pacjenci tracili na wadze. Zacząłem więc skupiać się na stworzeniu diety, która, wspomagając odchudzanie, poprawia ogólny stan zdrowia. I o tym właśnie jest ta książka.

Przedstawiony w niej unikalny system gubienia nadmiernych kilogramów zrodził się z tego odkrycia. Nazywam go Ketogeniczną Dietą Kokosową lub po prostu Dietą Coco Keto. W zasadzie nie lubię nazywać go „dieta”, ponieważ jest on czymś znacznie więcej. Nie jest to tymczasowa dieta, na jaką przechodzisz, żeby zrzucić kilka kilogramów, lecz zmiana stylu życia.

Niektórzy ludzie w ogóle nie traktują jej jako diety, a już na pewno nie tak jak typowych diet niskokalorycznych i niskotłuszczowych. Wskazówki żywieniowe w tym programie pozwalają ci jeść do syta, i to nie tylko zieleninę. Będziesz mógł jeść różnorodne, pyszne pokarmy, np. steki, krewetki, wieprzowinę, jajka, śmietanę, ser, kremowe sosy i sosy do mięs, i oczywiście kokosa. Nie będziesz się głodzić.

To jedna z wielkich zalet tego programu. Spożywasz sycące pokarmy utrzymujące to uczucie aż do następnego posiłku. To prawie jak bez diety. Chudniesz, ciesząc się przyjemnością jedzenia! Program ten można zatem nazwać „Dieta Bez Diety”.

Jest to trzystopniowy program, składający się z fazy wstępnej, fazy utraty wagi i fazy ugruntowania. Faza wstępna wprowadzi cię w niskowęglowodanowy sposób odżywiania się, przygotowując twoje ciało do mających nastąpić, zadziwiających zmian. W drugiej – fazie ketozy – zgubisz znaczną ilość niechcianych kilogramów, a ogólny stan twojego zdrowia poprawi się, natomiast w trzeciej „przestawi” cię na zdrowy, długoterminowy plan żywieniowy, o obniżonym spożyciu węglowodanów, pozwalający ci na trwałe utrzymać nowouzyskane wagę ciała i poziom zdrowia.

Wiele programów odchudzających jest niezdrowych. Choć pomagają schudnąć, pod względem odżywczym są nie zrównoważone, stanowiąc tym samym grunt dla nowych problemów zdrowotnych w przyszłości. Ryzyko jest zbyt wysokie. Stosując przedstawiony w tej książce program, możesz cieszyć się jedzeniem, pozbywać się niechcianych kilogramów i polepszyć zdrowie. Dzięki niemu z ogromnym powodzeniem pomogłem wielu ludziom cofnąć skutki cukrzycy, znacznie złagodzić różnego rodzaju problemy trawienne, pozbyć się uporczywych chorób skórnych, przewyciężyć przewlekłe zmęczenie, powstrzymać nawracające infekcje drożdżakowe, ustabilizować poziom cukru we krwi, a także w wielu innych chorobach.

Ketogeniczna Dieta Kokosowa jest w takim samym stopniu dietą przywracającą zdrowie, co odchudzającą. Przygotuj się więc na zadziwiające zmiany w twoim życiu.

Jeśli zmagasz się z którymkolwiek z podanych poniżej problemów zdrowotnych, program ten może pomóc ci pozbyć się ich:

- Alergie
- Artretyzm
- Astma
- Bezsenność
- Choroby dziąseł

- Choroby serca/układu krążenia
- Choroby skórne/atopowe zapalenie skóry
- Cukrzyca
- Częste infekcje
- Dna moczanowa
- Drożdżycza
- Hipoglikemia
- Migrenowe bóle głowy
- Nadczynność tarczycy
- Nadwaga/otyłość
- Nerwowość/drażliwość
- Nieregularne cykle miesięczkowe
- Niewydolność nerek
- Osteoporoza
- Problemy trawienne
- Problemy z płodnością
- Przewlekłe stany zapalne
- Przymglenie świadomości/utrata pamięci
- Wysokie ciśnienie krwi
- Zatwardzenie
- Zmęczenie/brak energii

DLACZEGO AKURAT KOKOS?

Dlaczego program ten opiera się na spożyciu kokosów? Odpowiedź na to pytanie jest prosta: ponieważ kokos jest jednym z najzdrowszych pokarmów na świecie, często też zwanym „superpokarmem”. Od tysiącleci mieszkańcy Azji, Afryki, Ameryki Środkowej oraz Wysp Pacyfiku polegają na kokosie jako głównym źródle pożywienia. Jest to niezaprzeczalny fakt, zwłaszcza na Wyspach Pacyfiku, gdzie inne pożywienie należy do rzadkości. Na niektórych wyspach kokos, taro (kolokazja jadalna) i ryby to jedyny dostępny pokarm. Od czasu, kiedy pierwsi odkrywcy postawili swoje stopy na tych wyspach, zauważyli, że ich mieszkańcy cieszyli się wręcz wyjątkową siłą fizyczną i doskonałym zdrowiem – znacznie lepszym niż ich. Dopiero po kolonizacji europejskiej i przyjęciu współczesnego sposobu odżywiania

Wyspiarze zaczęli zmagać się z otyłością, nowotworami, chorobami serca, dwoma typami cukrzycy, artretyzmem i innymi, nieznanymi im dotąd dolegliwościami.

Podstawowym składnikiem odżywczym kokosa, który czyni go tak niebywale zdrowym pokarmem, jest jego olej. To on stanowi sekret gubienia zbędnych kilogramów oraz pozyskania lepszego zdrowia. Olej kokosowy określono mianem „najzdrowszego na świecie oleju spożywczego”. Na potwierdzenie tej opinii istnieje cała masa dowodów z przeszłości oraz wyników badań naukowych. Sporą jej część zebrałem w książce *The Coconut Oil Miracle* [*Cud oleju kokosowego*, wyd. Vital 2013] podsumowującej wyniki badań historycznych, epidemiologicznych i medycznych w zakresie odżywczo-leczniczych aspektów tego właśnie oleju. Za pomocą jasnych argumentów obala też negatywne publikacje na ten temat, rozpowszechniane przez niewłaściwie poinformowanych autorów.

Współczesne badania nad sposobem odżywiania się, przeprowadzone wśród mieszkańców samotnych wysp, którzy zachowują tradycyjną, opartą na kokosie dietę, wykazały całkowitą nieobecność chorób zwyrodnieniowych. Niektóre populacje mieszkańców wysp spożywają ogromne ilości kokosów i oleju kokosowego i są przykładem doskonałego zdrowia². Co więcej, w wielu tamtejszych kulturach olej kokosowy postrzegany jest jak lekarstwo, zaś palmę kokosową określa się mianem „Drzewa Życia”.

Chociaż kiedyś olej kokosowy uważano za szkodliwy dla serca ze względu na zawartość tłuszczów nasyconych, obecnie wiemy, że zawiera on wyjątkowy rodzaj tłuszczu należący do trójglicerydów średniołańcuchowych (MCT), które przyczyniają się do zapobiegania chorobom serca. Tak, tak, to nie błąd w druku – tłuszcz z oleju kokosowego pomaga w profilaktyce chorób serca (czego szczegółowo dowiodłem w książce *Kokos naturalny antybiotyk*, a zatem nie poświęcę tu temu zagadnieniu wiele uwagi). Jeśli mi nie wierzysz, jedź do dowolnego kraju silnie bazującego na kokosie: Tajlandii, Fidzi, Filipin i licznych wysp Pacyfiku. Gdziekolwiek na świecie ludzie stosują olej kokosowy w codziennej kuchni, tam współczynnik zachorowalności na choroby serca jest niezwykle niski w porównaniu do Stanów Zjednoczonych.

W Indiach, w regionach uprawy kokosa, prawie w ogóle nie słyszano o chorobie serca. Kiedy zaś powiedziano, że olej kokosowy szkodzi ich zdrowiu ludzie, przestawili się na olej sojowy i w rezultacie, w ciągu dziesięciu lat, współczynnik wystąpienia chorób serca w tym regionie potroił się! Podobnie wzrosła liczba ludzi otyłych i chorujących na cukrzycę. Zachowując tradycyjną dietę opartą na kokosie, mieli ochronę przed wieloma tak zwanymi chorobami cywilizacyjnymi.

Na dwóch odległych wyspach Pacyfiku – Pukapuka i Tokelau przeprowadzono duże badanie naukowe, w którym brały udział całe populacje tych wysp. Ich głównym źródłem pożywienia były orzechy kokosowe. Aż do 60 procent dziennego zapotrzebowania na kalorie pozyskiwali z tłuszczu, głównie w postaci oleju kokosowego. Według zaleceń Amerykańskiego Stowarzyszenia Chorób Serca (The American Heart Association) z tłuszczu powinno pochodzić nie więcej niż 30 procent kalorii, w tym najwyżej 10 procent w postaci tłuszczów nasyconych. Mimo to dzienne zapotrzebowanie kaloryczne ponad 50 procent tych populacji pochodziło z tłuszczu nasyconego zawartego w kokosach. Chociaż ci ludzie jedli tyle tłuszczu, nie mieli żadnych oznak chorób serca, cukrzycy, nowotworów ani żadnej postaci chorób zwyrodnieniowych, tak powszechnych w społeczeństwie Zachodu. Choroby współczesnego społeczeństwa pojawiają się u mieszkańców tych Wysp dopiero wówczas, gdy porzucą oni swoją dotychczasową dietę na rzecz nawyków żywieniowych z krajów zachodnich.

Jeśli się nad tym chwilę zastanowisz, zrozumiesz jak nierozsądnie jest myśleć, że olej kokosowy jest niezdrowy. Od tysięcy lat ludzie jedzą olej kokosowy jako główny składnik diety – gdyby powodował choroby serca lub jakiegokolwiek inne, wówczas byłyby one ewidentne właśnie w tych społecznościach, ale nic takiego nie ma miejsca. A zatem zdrowy rozsądek podpowiada nam, że olej kokosowy nie szkodzi.

Niestety, ponieważ w przeszłości olej kokosowy otrzymał zły rozgłos, niewłaściwie poinformowani autorzy i świadczeniodawcy usług zdrowotnych nadal, nie zważając na nic, krytykują go jako blokujący tętnice tłuszcz nasycony. Ci ludzie są żałośnie zacofani i tylko bezmyślnie powielają słowa innych autorów. Powinni zapo-

znać się z wynikami nowych, dostępnych już od kilku lat badań naukowych. Jeśli teraz usłyszysz kogokolwiek twierdzącego, że olej kokosowy jest niezdrowy, a niektórzy wciąż tak twierdzą, pamiętaj, że pozostają oni nadal w epoce średniowiecza pod względem wiedzy o odżywianiu. Poleć im lekturę książki *Cud oleju kokosowego* lub *Kokos naturalny antybiotyk**, które prezentują wyczerpujące dowody, wraz z odniesieniami do literatury medycznej, niezaprzeczalnych, licznych korzyści zdrowotnych tego niezwykle, naturalnego produktu.

Jedną z unikalnych cech oleju kokosowego jest to, że w przeciwieństwie do pozostałych tłuszczów, nie jest długo przechowywany w ciele w tej postaci. Ulega on całkowicie innemu metabolizmowi niż tłuszcze zwierzęce czy oleje roślinne. Spożywając olej kokosowy, zamieniamy go w energię, zamiast gromadzić go jako tłuszcz. Olej kokosowy zwiększa poziom energii i przyspiesza przemianę materii, co sprawia, że organizm spala kalorie w szybszym tempie. Tak, to prawda – spożywanie oleju kokosowego wspomaga odchudzanie, ponieważ przyspiesza spalanie kalorii, nie tylko tych dostarczanych przez siebie, lecz także z innego pożywienia. I stąd tak adekwatna nazwa: „Jedyny na świecie, niskokaloryczny tłuszcz!”. Co więcej, olej kokosowy poprawia funkcje tarczycy. Wiele osób zmagających się z nadwagą właśnie z powodu spowolnionego działania tarczycy – gruczołu odpowiadającego za metabolizm i temperaturę ciała. Kiedy zaczynają jeść olej kokosowy, przemiana materii i funkcje tarczycy poprawiają się, a temperatura ciała wzrasta i staje się bliższa normie, wówczas odchudzanie staje się łatwiejsze niż kiedykolwiek.

Obecne badania naukowe potwierdziły, że olej kokosowy niewątpliwie jest jednym z najbardziej odżywczych i zdrowych pokarmów. Dlatego też wszystkim moim pacjentom zalecam jego włączenie do jadłospisu. Byłem świadkiem zdumiewających rezultatów jego stosowania i nie mam tu na myśli wyłącznie utraty zbędnych kilogramów, ale także pokonanie wielu problemów zdrowotnych.

Poniżej przytaczam kilka opinii osób, które doświadczyły zadziwiających zmian zdrowotnych, po prostu włączając olej kokosowy do codziennej diety:

* Książki dostępne są w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

„W ciągu ostatnich 20 lat nieustannie i stopniowo przybierałam na wadze. Nie można było powiedzieć, że byłam gruba, ale miałam zbyt wiele krągłości w niewłaściwych miejscach. Wreszcie, w tym roku, postanowiłam coś z tym zrobić. Przeszłam na dietę owocową. I nic. Wypróbowałam dietę z zupą kapuścianą (bez mięsa). Też nic. Zastosowałam więc tygodniową głodówkę. NIC SIĘ NIE WYDARZYŁO!

I wtedy, jakby zesłana z nieba, wpadła mi w ręce ta książka. Przerwałam głodówkę i znów zaczęłam jeść, lecz stosując olej kokosowy. Po kilku dniach zważyłam się – schudłam ponad 2 kilogramy! Od tamtej pory zgubiłam łącznie 11 kilogramów i nadal chudnę, stabilnie, bo około 0,5 kg na tydzień, rozkoszując się pełnymi posiłkami”.

SHARON

„W pierwszym tygodniu stosowania oleju schudłam ponad dwa kilogramy, a następnie jeszcze dwa w ciągu kolejnych dwóch tygodni. Do tej pory poranne wstawanie było nie lada wyzwaniem, a teraz dosłownie wyskakuję z łóżka. Tego lata nosiłam nawet bikini! (...) Czuję się świetnie, a poza tym jem teraz znacznie więcej niż przedtem bez strachu, że przytyję”.

CARINE

Od 4 miesięcy, codziennie spożywam 1-2 łyżki stołowe oleju kokosowego z pierwszego tłoczenia i zauważyłem różnicę w mojej energii – teraz jest stabilna cały dzień, nie waha się już tak jak kiedyś, powodując senność, zwłaszcza po posiłkach, najwyraźniej więc poziom cukru we krwi wyrównał się”.

MARTY OHLSON

„Przez ostatnich 20 miesięcy byłem na diecie niskowęglowodanowej, dzięki której schudłem prawie 24 kilogramy. Chciałbym zrzucić jeszcze około sześciu. W pewnej książce, zachęcającej do życia bez cukru, natknąłem się na zdanie mó-

wiące, że orzechy kokosowe pomagają uzyskać stan ketozy. Zaintrygowany tą informacją, kupiłem śmietanę i olej kokosowy, i zacząłem je stosować. W tydzień schudłem niemal kilogram (podczas gdy w ciągu ostatnich 6 miesięcy zaledwie niecałe 2 kg, więc byłem pod wrażeniem). Podzieliłem się tą informacją na forum grupy osób na diecie niskowęglowodanowej, której jestem członkiem i tak również inni zaczęli stosować olej kokosowy i chudnąć. Niektórzy z nich bardzo długo tkwili w stagnacji wagi (...) Inni zauważyli także wzrost energii oraz uczucie pieczenia, wskazujące na zwiększony metabolizm. Uczucie, jakiego ja doznaję, mogę porównać wyłącznie z „kopem kofeinowym”, choć od lat nie spożywam niczego z kofeiną”.

GAIL BUTLER

„Zaczynając, ważyłem 143,34 kg i nosiłem spodnie w rozmiarze 52. Dziś rano ważyłem 116,12 kg, a więc łącznie schudłem 27,22 kg – do rozmiaru 44. (...) Koledzy z pracy nieustannie komentują, jak wiele mam teraz energii. Również mój 20-letni syn odżywia się tak jak ja i w ciągu 3 miesięcy schudł z 92,08 kg do 80,29 kg. Nie liczę teraz spożywanych kalorii, ale myślę, że przy spożyciu poniżej 2500-3000 dziennie chudłbym. Co kilka tygodni przeliczam kalorie, by mieć pewność, że nie zjadam mniej niż 2000 dziennie, a robię tak, ponieważ już nie chodzę głodny. Przy takim spożyciu tłuszczu zazwyczaj nie odczuwam głodu przez 9 godzin lub nawet dłużej, więc przegapienie posiłku, kiedy jestem zajęty, nie jest już dla mnie problemem”.

CHUCK

„Zdiagnozowano u mnie niedoczynność tarczycy (...), kiedy przeczytałam twego maila o tym, żeby pić 3 łyżeczki oleju na raz, pomyślałam, że warto spróbować. Było to około godziny 14:00. Mniej więcej 20 minut później wysłałam na godzinny spacer po bardzo pagórkowatym terenie i nie mo-

głam nie zauważyć, jak wiele miałam energii w porównaniu do 3 tygodni wcześniej, kiedy ostatnio pokonywałam tę trasę (...) O około 19:15 (czyli jakieś 5 godzin po spożyciu 3 łyżek stołowych oleju kokosowego), zmierzyłam temperaturę ciała, która, ku mojemu zdziwieniu wynosiła 37°C. Po raz pierwszy od 15 lat była w normie, chyba że miałam gripę albo inną chorobę. Nie przypominam sobie, bym kiedykolwiek czuła się tak dobrze jak teraz. Dziękuję! Odzyskałam nadzieję, że uda mi się skutecznie zgubić zbędne kilogramy, które przeszkadzają mi w robieniu tego co kocham”.

RHEA LUST

„Wystarczy 3 łyżeczki na raz, by wzrosła temperatura mojego ciała. Zwykle w ciągu dnia mam 36,1°C. Wygląda na to, że nowy przepis na kulki orzechowe też robi swoje (...) Te szybko znikające, orzechowe kulki są przepyszne i dostarczają mi mnóstwo energii (na przekąskę zjadłam cztery 2,5-centymetrowe kulki na pusty żołądek). Dziwiąc się, skąd mam tyle energii, poczułam potrzebę zmierzenia temperatury – 37°C! Nie poprzestając na jednorazowym sukcesie, powtarzałam ten eksperyment kilkakrotnie w tym tygodniu i za każdym razem sprawdza się”.

MARILYN JARZEMBSKI

„Jestem cukrzykiem, ale przestałem brać lekarstwa przepisane przez mojego lekarza, ponieważ nie czuję, by na dłuższą metę mi służyły. Wczoraj wieczorem rozkoszowałem się mlekiem kokosowym. Wypiłem całą puszkę przed pójściem spać. Nie zawiera ono dużo cukru, ale jako że było nieopisaną przyjemnością, spodziewałem się, że rano poziom cukru we krwi będzie znacznie podwyższony. Ku mojemu zaskoczeniu był dużo niższy niż zazwyczaj. Muszę przyznać, że nawet przy całkowitym powstrzymaniu się od spożycia cukru, czego niejednokrotnie próbowałem, wynosił 110-120, a ostat-

nio około 140. Tego ranka wynosił 109, czym jestem mile zaskoczony”.

ALOBAR

„Już od 2 miesięcy piję olej kokosowy z pierwszego tłoczenia (4 łyżki stołowe dziennie) i już dawno nie czułam się tak dobrze jak teraz! Wzrósł poziom mojej energii, a waga spadła. Już nie chodzę głodna. Rozpoczęłam też codzienny program ćwiczeń fizycznych i zrzuciłam już ponad 9 kilogramów”.

PAULA YFRAIMOV

Ostatnio sporo schudłam (ponad 16 kg w ciągu 5 miesięcy) i używam wyłącznie oleju kokosowego (...). Przeszłam na dietę niskowęglowodanową (nie jem niczego poza mięsem, jajkami, owocami morza, warzywami niezawierającymi skrobi, owocami, orzechami i wszelkimi ich pochodnymi, w tym produktami kokosowymi). Uważam, że to olej kokosowy przyczynił się do mojego sukcesu, ponieważ czasem, kiedy się skończył, używałam wyłącznie oliwy z oliwek i wówczas chudłam bardzo niewiele bądź wcale”.

ANN

„Spożywam niewiele pokarmów przyspieszających moją przemianę materii i wiele, które ją spowalniają. Olej kokosowy niewątpliwie ją poprawia. Jedna łyżka stołowa oleju kokosowego to najszybszy sposób na podwyższenie temperatury o cały stopień (w 45 minut). To naprawdę niezwykle”.

MARILYN

„Piszę, by wyrazić swoją radość z powodu stosowania oleju kokosowego. Używam wyłącznie jego do przyrządzania wszelkich posiłków, a dodatkowo spożywam łyżeczkę dziennie na surowo. Nakładam go na włosy, zastąpiłam nim także większość kremów do rąk i ciała. Jestem 50-latką z nadwagą

i przewlekłymi chorobami kolagenowymi. Obecnie wzrasta poziom mojej energii i chudnę, a nieustanny ból ustępuje. Moje włosy i skóra wyglądają teraz tak dobrze, że ludzie to komentują. Bardzo, bardzo dziękuję za ujawnienie prawdy o oleju kokosowym (...) Jeszcze raz serdecznie dziękuję!”

JANICE W.

„Chudnę, jedząc więcej tłuszczów. Schudłam już 14 kilogramów i czuję się świetnie. Mój mąż zgubił już w ten sposób 9 kg i też jest zachwycony. Odrzucenie produktów pszenicznych jest niezaprzeczalnie istotnym czynnikiem w systematycznym chudnięciu i jednoczesnej poprawie mojego zdrowia, lecz dokonałam także dwóch radykalnych zmian, jeśli chodzi o tłuszcze spożywcze. Po pierwsze, obecnie jem przynajmniej 3 razy więcej tłuszczu niż kiedyś. Tak, tak, jem więcej tłuszczu, nie mniej. Po drugie, spożywam teraz głównie tłuszcze nasycone, na czele z olejem kokosowym, za którym są masło i smalec (...) zjadam ich od 4 do 8 łyżek stołowych dziennie”.

TRACEY T.

Staram się schudnąć od kiedy rok temu miałam zabieg histerektomii. Próbowałam nawet głodówek, ale bezskutecznie. Pewnego dnia moja mama wspomniała, że jej szef schudł 4,5 kg, wyłącznie stosując olej kokosowy. Domyśliłam się, że taka zmiana w jadłospisie nie jest uciążliwa (...) W 6 tygodni byłam 12 kilogramów szczuplejsza, moja energia wzrosła trzykrotnie i już nie muszę kłaść się na łóżku, by dopiąć dzinsy!”

ABBY

To zaledwie kilka opinii na temat zadziwiających efektów włączenia orzecha kokosowego do jadłospisu. Rezultaty zdumiewają jeszcze bardziej w połączeniu z ketogenicznym planem żywieniowym, który znajdziesz w tej książce. Czy jesteś gotowy/gotowa pozbyć się zbędnych kilogramów i doświadczyć poprawy zdrowia i samopoczucia? Z następných rozdziałów dowiesz się jak to zrobić.



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 bestsellerów poświęconych zdrowiu, m.in.: *Cud oleju kokosowego*, *Kokosowe przepisy na zdrowie*, *Kokos – naturalny antybiotyk*.

Dlaczego diety niskotłuszczowe nie przynoszą pożądanych efektów? Książka ta obala wiele powszechnych mitów i błędnych przekonań na temat tłuszczów i utraty wagi. Poznasz rewolucyjny program odzyskania zdrowia, który opiera się na spożywaniu naturalnych produktów i najbardziej sprzyjających zdrowiu tłuszczów. Skuteczność tej metody udowodniono w leczeniu otyłości, cukrzycy, chorób układu krążenia, niedoczynności tarczycy, przewlekłego zmęczenia, nadciśnienia i stabilizowaniu poziomu cholesterolu, a także wielu innych.

Dzięki tej publikacji poznasz:

- metody utraty zbędnych kilogramów bez uczucia głodu czy przygnębienia,
- skuteczne techniki powstrzymania zachcianek żywieniowych,
- tłuszcze, które sprzyjają zdrowiu oraz dowiesz się, dlaczego trzeba je jeść żeby chudnąć,
- metody na rozruszanie przemiany materii,
- odpowiedź na pytanie, dlaczego nie należy jeść chudego białka bez źródła tłuszczu,
- proste narzędzia na przywrócenie prawidłowego funkcjonowania tarczycy,
- dietę, z którą pokonasz powszechne problemy zdrowotne,
- produkty spożywcze, stanowiące prawdziwy problem w odchudzaniu i sposoby ich unikania.

Zdrowie dzięki tłuszczom.

Patroni:

