

**Tudjon meg többet az egészségről!**

# **A kókusz,** **az újra felfedezett gyógyszer**

**Kókuszvíz – az életadó ital**  
**A karcsúsító kókuszolaj**

**Harald W. Tietze – Dr. Arthur Echano – Juta Stepanovs**

## **FIGYELMEZTETÉS**

Ez a kiadvány a gyógynövényeknek az emberi test betegségeire kifejtett gyógyító hatását igyekszik bemutatni. A könyvben leírtak semmiképpen nem helyettesíthetik az orvosi vizsgálatot. A kiadvány tartalma kizárólag az írók véleményét tükrözi, egészségügyi problémákkal küzdő olvasók feltétlenül konzultáljanak orvosukkal!

### **Minden jog fenntartva.**

Jelen kiadvány nem sokszorosítható engedély nélkül, ugyanakkor – maximum 400 szó terjedelemben, a forrásmunkák kivételével – külön engedély nélkül idézhető a hitelesség megőrzésével.

**Az eredeti kiadás címe:  
Going Nuts Coconut  
rediscovered as medicinal food**

**© 2006 Harald W. Tietze Publishing Pty/Ltd**  
A.B.N. 27 178 377 198  
P. O. Box 34 Bermagui, NSW 2546 Australia  
Fax: 02-6493 4900 (nemzetközi: +61-2-6493 4900)  
Telefon: 02-6493 4552  
**www.wise-mens-web.com**

**ISBN ...  
A kókusz,  
az újra felfedezett gyógyszer**

Harald Tietze, Arthur Echano, Juta Stephanovs

# **A kókusz, az újra felfedezett gyógyszer**

Harald Tietze, Arthur Echano, Juta Stephanovs

## **A szerzőkről**

### **Harald Tietze**

Harald Tietze népszerű előadó, kutató és író számos természetgyógyászati témában. Gyógynövényekkel kapcsolatos tapasztalatai egészen gyermekkoráig, az ötvenes-hatvanas évekig nyúlnak vissza. Sokat tanult a gyógynövényekről édesapjától, aki szintén komolyan foglalkozott gyógynövényekkel.

Harald W. Tietze 35 könyv szerzője, munkásságát 26 nyelvre fordították le. Minden kontinensen, több mint 50 országban tartott előadásokat. Első könyve az intuícióról, a föld energiáiról és ezek egészségre gyakorolt hatásáról szól.

Harald W. Tietze természetgyógyászati cikkei évek óta rendszeresen megjelennek a világ minden részén.

### **Dr. Arthur M. Echano, MD, ND, MACEM**

Dr. Echano 1978-ban végzett orvosi és műtéti fakultáción, a Fülöp-szigeteki Manilában található Santo Tomas Egyetemen. Természetgyógyászati doktorátusa mellett táplálkozástudományi végzettséggel is rendelkezik, melyet az Amerikai Egyesült Államokban szerzett. Emellett homeopátiás ionterápiából is diplomázott a Dr. Douglas Jesse vezette tasmaniai nemzetközi ionterápiás iskolán. Ő a világ első Fülöp-szigeteki–amerikai homeopátiás ionterapeutája. A keleti és nyugati orvoslással kapcsolatos tanulmányai során felismerte mindkét módszer fontosságát egészségünk és jó közérzetünk megtartásában és visszaszerzésében.

Táplálkozástudományi szakember, tagja az Ausztrál Táplálkozási és Környezeti Gyógymódok Kollégiumának (ACNEM), az Ausztrál Természetgyógyászati Társaságnak (ATMS), a Filippin-Ausztrál Gyógyászati Egyesületnek és az Amerikai Táplálkozástani és Étrendszakértők Társaságnak. Az életmód rovat állandó szerkeztője a *Philippine Community Herald (Fairfield, NSW, Australia)* újságnál, következetesen hangsúlyozza az „élő táplálékot a hosszabb életért” alapvető elvét.

(<http://www.rxpinooy.com/drarthurechano>)

**Juta Stephanovs** hivatalosan elismert aromaterapeuta és intuitív-terapeuta, kozmetikus, 4. kategóriás tréner és szakértő. A „Bőrmentő orvosság” című könyv szerzője, és a „Szeretet orvosságok” című könyv társszerzője. Emellett a **Kneipp Cure Pty/Ltd** vezérigazgatójaként számtalan kizárólag természetes alapanyagokból készült kozmetikumot dobott piacra, melyekre nagy kereslet van a tengeren túl.

## **Tartalom**

- A kókusz fogyasztása remek közérzetet ad 10
- A kókuszdió újra felfedezett csodái 14
- Kókuszból készített falusi ételek 14
- A sokoldalú kókuszdió 15
- A kókusz fogyasztók remek egészsége 15
- A modern gyógyászat ítélete a kókuszról 15
- A tudósok kedvező értékelése 16
- Tanuljon a hibámból! 17
- Mi van, ha az orvos nemet mond a VCO-ra? 18
- A kókuszpálma 19
- A kókusz, az életre szóló étel 20
- A kókuszdió 20**
- A jó kókusz kiválasztása 20
- A kókusz származása 23
- A kókuszvíz 25
- Kókusz-úttörők 28
- A kókusztej 32
- A kókuszkrém 33
- A kókuszolaj 34
- A kókuszhús – aprítva és szárítva 36
- Erjesztett kókusz 37**
- Kókusz tenyészet – Nate de coco 37
- Tejsavas erjesztés – a legjobb konzerválás 38
- Kókuszkefir 39**
- A halál a vastagbélben kezdődik 40
- A kókuszkefir készítésének szokásos módja 42
- Más módszerek a kókuszkefir készítésére 43
- A kókusztej vagy -krém zsírtartalma 49

Gyümölcsös kefir	50
Kókuszkefir peszgő	50
<b>Kókuszkombucha</b>	<b>51</b>
Varázslatos gyógyító közegnek tekinthetjük a kókusz kombuchát?	52
Hogyan főzzük meg a saját kombuchánkat?	53
Az állandó erjedési folyamat	54
<b>Kókusz kombucha ecet</b>	<b>56</b>
Kókuszecet fürdő	56
Borogatás kókuszecettel	56
Kókuszbor	57
Kókuszdió a hasznos étel	58
Táplálék és gyógyszert csecsemőknek	58
Kókuszvíz segít hasmenés esetén	58
Vége a kiszáradás okozta haláleseteknek?	58
Nem minden szívódik fel, amit megeszünk	59
Energia	60
Élénkítőszer helyett pihenés	61
Fáradtság – krónikus fáradtság szindróma	62
A kókuszvíz mint „legális dopingszer”	63
Az üdítő kókuszvíz	64
Igen, zsírt a fogyásért	65
Az okot kezeljük, ne a tünetet!	69
Az amalgám veszélyei	70
Méregtelenítés kókuszvízzel	71
„Kókuszdióhéjban” a kókuszról	72
A tudomány és az egészségünk	74
Nézzünk a múltba, hogy lássuk a jövőt!	75
Tudományos bizonyíték?	77

A fantasztikus kókusz 78  
A jóval teli zsír 78  
A kókusz laurinsavban gazdag 81  
Hatékonyan a káros mikrobák ellen 81  
Citomegalovírus: A megalkuvó vírus 81  
A Hepatitis C májrákhoz vezethet 82  
A vírusölő gyógyszerek csak egyes betegeknek jók 82  
A nemi-herpesz kiújulása 84  
Felkészült a következő influenzajárványra? 85  
A túlhajszoltság végzetes lehet 87  
A legjobb megakadályozni a háborút 88  
HIV/AIDS: egy másik félelmetes járvány 88  
A Helicobacter pylori nem csak emésztőrendszeri fekélyt okoz  
90  
Az antibiotikumok árnyoldalai 91  
Giardia Lamblia: egyetemes parazita 92  
Búcsú a kandidától 94  
Kókuszolaj a bélbántalmakra 95  
A rossz és a csúf bogarak 95  
Egészséges vastagbél: Az egészséges öregedés titka 96  
A baktériumnak is enni kell 97  
Az új járvány: Hypothyrodism 98  
Diabetes mellitus: A csendes gyilkos 102  
Hogy segítheti a VCO a cukorbetegeket? 103  
Okozhat a rákkezelték rákot? 105  
A szívbarát kólusz 108  
**Főzzön kókusz olajjal egészsége érdekében 110**  
Szabad gyökök. Hmm? 111  
Vannak a kókuszdiónak mellékhatásai? 113  
**Kókusz a fiatalodásért 114**



Visszafordítja az öregedést és hosszútávon kiszűri az  
öregedéssel járó betegségeket 114  
A PH megértése 115  
Sav- vagy lúgképző étel 117  
Honnan tudom, hogy egy étel sav- vagy lúgképző? 118  
Ételek listája 120  
Percy Weston, a lúgosítás úttörője 123  
**Kókuszdió a szépségért 125**  
Fiatalítsa meg bőrét kókuszdióval 125  
A teljes kókuszdió felhasználható a szépségért 131 (?)  
Esszenciális olajak útmutatója a szépség megőrzéséért 135  
Kókuszolajat felhasználó bőrszépítő receptek 137  
Kókusz kefir receptek 140  
Szájápolás 142  
Szemápolás 142  
Lábápolás 143  
Kézápolás 145  
Testápolás 146  
Aromás kókuszecetek 148  
Aromás kókusztej-fürdő 149  
Dezodorok 151  
Bőrelváltozások 151  
Hajápolás 154  
Fejtetű 161  
Kókusz az ajurvédában 163  
Fűt vagy hűt a kókuszdió? 165  
Egyszerű tippek a tökéletes VCO készítéséhez

# Bevezető

## A kókusz fogyasztása remek közérzetet ad

Írta: Harald Tietze

Mivel a németországi Bavariában nőttem fel, nem tudtam többet a kókuszdióról, mint bárki más: nagy, nehéz kinyitni, néha ízletes nedű van a belsejében, mely legtöbbször elfolyik a „kinyitási ceremónia” során, és a húsát mi, gyerekek, nagyon szerettük.

Véleményem 1984-ben változott meg drámaian, amikor az Új-Guinea beli Pápuába utaztam, hogy kutatásokat folytassak első könyvemhez a földenergiákról, és azok egészségünkre gyakorolt hatásáról. Egy csoport pápuával felmentünk a Sattelberg Hegyekbe. Egyességünk szerint ők gondoskodtak számomra is enni- és innivalóról. Érthető, hogy erős, de tapasztalatlan lévén a trópusi klímájú meredek hegyek megmászása csomagokkal a hátamon nagyon hamar elfárasztott. Hamar elfogyott az energiám és NAGYON megszomjaztam. Barátaim mezitláb, a klímához hozzászokva, és cipelnivaló – ételek és italok – nélkül nem tűntek kimerültnek. Megkérdeztem, hogy milyen messze van a következő település, azt felelték, hogy csak pár óra gyaloglás. Amikor már majdnem minden energiám elfogyott, szóltam nekik, hogy nem szeretnék tovább menni, menjünk vissza, és másnap próbáljuk újra, jobban felkészülve... például elegendő vízzel.

– Ó, hát miért nem szóltál, – mondták – pár perc, és hozunk innivalót.

Néhány pálmához értünk, egyik kísérőm felmászott egy fára – gyorsan, létra nélkül (mármint akkor azt gondoltam...).

Nemsokára néhány nagy, zöld „valami” zuhant le olyan magasságból, hogy lábunk alatt megremegett a föld. Akkoriban még nem tudtam, hogy néz ki a nedvéért leszedett kókuszdió. Egy pár machete vágás után – errefelé mindenki hord magával machetet – a kókusz kinyílt, és én már ihattam is életem legfinomabb italát. Nem csak kínzó szomjúságom miatt esett olyan jól: nagyszerű íze volt, és olyan hideg, mintha a hűtőből vettem volna ki.

Miután megittam a vizet, kísérőm föl vágta a diót, és héjjának egy darabjából kanalat csinált, mivel megehettem a zselés részt. Szinte azonnal visszatért minden erőm és nem kellett többé az élelem vagy a víz miatt aggódnom. Ez a gyümölcs a többi étellel szemben nem lassítja le a szervezetet az emésztés idejére, de azonnal megtölti energiával. Elmaradt a kellemetlen érzés, amit néhány nehéz bajoriai étel elfogyasztása után szoktam érezni...

1986-ban Indiába utaztam az első vizelet terápiáról szóló világkonferenciára. A természetgyógyászat minden formája iránt érdeklődve megismerkedtem egy fiatalemberrel, Alberttel. Megtudtam tőle, hogy a nagyanyja ismert gyógyító, távolról s közelről érkeznek hozzá a gyógyulni vágyók. Sok házilag elkészíthető orvosságot ismert és szinte mindent meg tudott gyógyítani. Albert elvitt minket – Jutta Stephanovsot és engem – nagyanyjához, és tolmácsolt nekünk. Sok orvosságot ismertünk meg nála, azt is megmutatta, hogyan készülnek, mozsárral, erjesztő berendezésekkel, présekkel, olajszeperatorral és egyéb egyszerű, de hatékony eszközökkel. A legtöbb orvosságot frissen készítette betegeinek. A két fő orvosság, amit a legtöbb páciens kap, a kókuszecet és a kókuszolaj.

Saláta öntetnek jobban hangzana – gondoltam.

Az idős hölgy mintha kitalálta volna gondolatomat, kifejtette, hogy ezek a legjobb gyógyszerek, és hogy rengeteg felhasználási módjuk van. Adott is egy üveg ecetet és olajat. Nagyon kellemes illatuk volt, össze sem hasonlítható a boltokban kapható kókusztermékek szagával. Elmagyarázta, hogy az elkészítés módja, a hideg sajtolás okozza az íz- és gyógyhatás beli különbségeket.

Pár évvel később Malajziába és Szingapúrba utaztam, ahol az utcai árusoknál gyakran kapható zöld kókuszdió. Szomjamat többnyire kókuszlével csillapítottam. Legtöbbször a zselét is megettem, mint könnyű, zsírszegény ételt, mely ideális a jó közérzet megteremtéséhez a megszokhatatlan klímában. Nagyszerűen éreztem magam, nem voltam kimerült a forró klímától, mint általában. Amikor Szingapúrba érkeztem és két egészség-tudatos barátomnak elmondtam, hogy mennyi kókuszt fogyasztottam, figyelmeztettek, hogy ennek számos nem kívánt mellékhatása is lehet. Nem hittem nekik: hogy lehetnének mellékhatások, amikor én olyan jól érzem magam? Barátaim aggodalmaikat új tudományos kutatások eredményeire alapozták. Kicsit tanakodtam, majd úgy döntöttem, nem hallgatok a tudósokra, akik valószínűleg sosem jártak trópusi országokban, inkább az ösztöneimre hallgatva folytatattam a „kókusz-szuper-energiaital” fogyasztását egész trópusi tartózkodásom alatt. Erre később majd részletesebben visszatérek.

Az élet gyümölcse, a kókuszdió iránti érdeklődésemtől vezérelve 2000-ben megjelent egy cikkem „Fantasztikus kókuszdió” címmel az „Egészség mindenkinek” című könyvem 7. kiadásában, amely óriási viszhangot váltott ki.

2005. novemberében előadásokra és könyvbemutatókra utaztam Európába, Malajzián és Szingapúron keresztül. Hatalmas sokk volt a trópusi országokból Európába érkezni, különösen Kelet-Európába. Amint Budapestre érkeztem, egyenesen az előadásra mentem. A klíma változása és az éjszakai repülés egyaránt kimerített. Nagy tömeg előtt kellett beszélnem, amihez nem éreztem elég erőt magamban. Az előadásra menet egy kiarakatban megpillantottam egy papayát és kókuszdiót kínáló hirdetést. Mióta írtam egy könyvet a papayáról, (amelyet Magyarországon is kiadtak), közelebbről ismerem ezt a csodálatos táplálékot, így a reklám felkeltette az érdeklődésemet. Nagyszerű ízű papayás kókuszital volt –Fontana di Coco. Amint megkóstoltam a többi italt is, és éreztem, ahogy visszatér belém az erő, amire oly nagy szükségem volt az előadásom megtartásához. Erről később még bővebben írok.

Feltétlenül meg kell említenem négy személyt, akik nélkül ez a könyv nem született volna meg:

Dr. Hobert, akivel már írtam egy könyvet egy másik trópusi gyümölcsről, a guajávaról, és egy könyvet a szeretet orvosságokról, melyben Juta Stephanovs is társszerző volt. Dr. Hobert már évekkel ezelőtt felhívta rá a figyelmemet, hogy mekkora szükség lenne egy kókuszról szóló könyvre.

Dr. Arthur Echano gyakran szolgált információkkal a kókusz gyógyító hatásáról és az elkészítés módjáról. Amikor említettem neki szándékomat, kiderült, hogy ő is készült, hogy könyvet írjon a kókuszdió egészségre gyakorolt hatásairól. Mivel mindketten nagyon elfoglaltak voltunk, úgy döntöttünk, hogy együtt írjuk meg.

Wendy Yeo számos előadást szervezett számomra Szingapúrban. Már évekkorábban beszélt nekem a kókuszdió csodálatos gyógyító hatásáról, és javasolta, hogy írjak egy könyvet róla. Odáig ment, hogy az egyik előadásom témái közé betette a kókuszdiót. Sajnos el kellett utasítanom, mert akkoriban még nem tudtam eleget a kókuszdióról. Amikor pár hétre rá újabb előadást tartottam Szingapúrban, megint kitartóan győzködött, hogy foglalkozzak a témával, és ez vezetett a végső döntésre, hogy megírjam a könyvet.

Juta Stephanovsszal Indiában és más trópusi vidékeken együtt kutattuk a kókuszdiót. Ő a „Bőr mentő orvosságok” című könyv szerzője, és ő írta a „Fiatalítsa meg bőrét kókuszdióval” című fejezetet ebben a könyvben.

### **A kókuszdió újra felfedezett csodái**

**Dr. Arthur M. Echano, MD, ND, MACNEM**

#### **Kókuszból készített falusi ételek**

A Fülöp-szigeteken, Bicol vidéki részén nőttem fel, és sok formában kóstoltam a kókuszdiót: *buko* (fiatal kókusz), *bukayo* (édesített kókusz), *pan de coco* (kenyér kókusszal), érett kókuszhus, szárított kókusz, *nata de coco* (termesztett kókusz), kókusz tej, kókusz víz, *tuba* (kókuszbor), *suka* (kókuszecet) és kókuszolaj. A *lambanog* (kókuszgin) volt az egyetlen kókusz ital, amit nem kóstoltam, mert a gin túl erős lett volna a torkomnak. Édesanyám (Nilda) szeret kókusztej alapú fogásokat (*ginatlan*) főzni. Mellesleg a bicoliak a legnagyobb kókuszfogyasztók a Fülöp-szigeteken.

## **A sokoldalú kókuszdió**

A kókuszdió sokrétű felhasználhatósága teljesen világos volt számomra már fiatal koromban is. A kókuszolajat használják bőrápolásra, samponként, légnedvesítésre, sütéshez, főzéshez. A fapadlók tisztítása szárított kókuszhéjjal egyike volt az otthoni feladataimnak az iskolai szünetekben. A kókuszszén megfelelő hőt biztosít ruhák vasalásához. A kókuszételek közül a kedvencem a bukayo. Ez egy édesség, amely úgy készül, hogy reszelt kókuszt melasszal megfőzünk.

## **A kókuszfogyasztók remek egészsége**

Hogy segítsen szüleimet, felügyeltem a kókusz szüretet. Megfigyeltem, hogy a farmerek és családjaik általában nagyon egészségesek voltak. Nagyon ritkán láttam elhízott, vagy túl sovány embereket. Figyelemre méltó vitalitással és energiával dolgoztak napkeltétől napnyugtáig. Soha nem hallotam, hogy bármelyiküknek pajzsmirigy problémája, magas koleszterin szintje, szívbetegsége, cukorbetegsége, rákja, gyomorfekélye, súlyos fertőzése, érzékeny bél szindrómája, Crohn baja, vagy bármely más „civilizációs” betegsége lett volna.

## **A modern gyógyászat ítélete a kókuszról**

Ugyanakkor orvosi tanulmányaim során ezeknek a kedvező megfigyelések valóságalapja megkérdőjeleződött bennem. Azt tanultuk, hogy mivel a kókuszolaj telített zsírsavakban gazdag, emelheti a vér koleszterint, szív- és súlyproblémákat okozhat.

Nekem ez nem tűnt fel, de hát ki vagyok én, hogy megkérdőjelezzem az igazságot? Feltételeztem, hogy ezt az állítást tudományos tanulmányok előzték meg, és elfogadtam a kókusz ellenes tanítást.

Így tehát 1974-től 2004-ig abban a tévhitben éltem, hogy a kókusz rosszat tesz az egészségünknek. Vakon elhittem a népszerű elméletet, miszerint a kókuszdió egészségtelen étel. Aztán 2004 elején kezembe került Dr. Ray Peat egy írása, miszerint a kókuszolaj biztonságos és tápláló, és az állatkísérletek tanúsága szerint segít a fogyásban.

### **A tudósok kedvező értékelése**

Valamikor a kilencvenes években egy amerikai biokémikus, Dr. Peat azt állította az Orthomolekuláris Orvosi Társaság san franciscoi találkozóján, hogy helytelen a gyakorlat, miszerint klimaxos nőknek ösztrogéneket adnak progeszteron nélkül. Meglepő módon egy harvardi orvos, Dr. John R. Lee, MD, hallgatott rá. Alapos kutatások után összefoglalta, hogy Dr. Peatnek teljesen igaza volt a természetes ösztrogénnel kapcsolatban. Dr. Lee valóságos forradalmat indított a nőgyógyászatban. Számtalan nő életét mentette meg azzal, hogy rávilágított a természetes progeszteron alapvető szerepére a női szervezetben.

Íme egy tudós, aki nem hagyta, hogy befolyásolja a népszerűség, az áltudomány vagy az üzletiesség.



Azzal, hogy felhívta Dr. Lee figyelmét az ösztrogének helytelen használatára, bizonyította az orvostudomány tévedését, és nők millióit vezette rá, hogy milyen káros hatásai vannak a szintetikus hormonpótló terápiának (HRT). Tehát amikor Dr. Peat megkérdőjelezte azt a régóta fennálló népszerű tézist, hogy a kókuszolaj káros, elvégeztem a saját kutatásom. Szintén ebben az időben, apám, Cezar Sr., aki Kaliforniában tevékenykedik természetgyógyászként és hivatalosan elismert táplálkozástani konzultáns Kaliforniában, biztatott, hogy vizsgáljam meg közelebbről a kókuszolaj csodás hatását.

Megnyugvásomra sikerült kétségtelenül bizonyítanom, hogy Dr. Peatnak igaza van. A kókusz olaj valóban jót tesz egészségünknek. Sőt, ez a legegészségesebb olaj a földön, még az olivaolajnál is egészségesebb. Kutatásaim elvezettek Dr. Mary Enig, Ph.D, Dr. Jon Kabara, Ph. D, Dr. Joseph Mercola, Dr. Condrano S. Dayrit, MD és sok más kutató tudományos munkáihoz és írásaihoz. Nem beszélhetünk ma szűz kókuszdió olajról (VCO) úgy, hogy meg ne említsük , Dr. Bruce Fife-t, (ND) a világ vezető egészség és kókuszdió szakértőjét. Példamutató, amit a kókuszolaj és kókuszdió táplálkozástudományi és egészségügyi hatásairól szóló ismeretek széleskörű terjesztéséért tett.

### **Tanuljon a hibámból!**

30 hosszú évig rövidlátó nézeteim voltak a kókusz olajról. Mi történt? Hagytam hogy a kétely és a bizonytalanság befolyásolja a nézeteimet. Figyelman kívül hagyva a hagyományt és a saját tapasztalataimat, az orvostudománynak hittem.

Élénken emlékszem, hogy bátyám, Bing (Cezar Jr.), világszínvonalú, kiemelkedő minőségű szűz kókuszolaj készítő szakértő, izgatottan mesélt rengeteg esetet, amikor a mi vidékünkéről (Camerias Note), való beteg embereket meggyógyított a szűz kókuszolaj. Ezek véletlen egybeesések, placebo hatásnak tudhatóak be – mondtam magamnak. Tévedtem. Mekkora döbbenet! Az egész kókuszdió ellenes kampány tévedéseken, rossz koncepciókon és hazugságokon alapul.

Nem kell homályban tapogatóznunk a kókuszdió rengeteg jótékony hatásának tekintetében. Szilárd talajon állnak, tudományos bizonyítékok, és sokéves tudományos kutatások támasztják alá.

Ideje, hogy kiverjük a fejünkől azt a tévhitet, miszerint óvakodnunk kell a kókuszdió fogyasztásától. Az igazság az, hogy a kókuszdió segít a fogyásban, a teljes koleszterinszintet a hasznos koleszterinnek (HDL) megfelelő szintre csökkenti, segít a szívproblémák megelőzésében, visszaállítja a normális pajzsmirigyműködést és számtalan más pozitív egészségügyi hatása van.

### **Mi van, ha az orvos nemet mond a VCO-ra?**

Ne lepődjön meg, ha orvosa továbbra is azt tanácsolja, tartózkodjon a szűz kókusz olajtól. A változás kerekai az orvostudományban néha nagyon lassan forognak. Ugyanakkor nem kell, hogy végigvárja a változást, amely talán nem is fog befejeződni: soha ne felejtse el, hogy az Ön saját egészségéről van szó, nem az orvosáéről! Ha meggyőződött róla, hogy használ Önnek, vegye gondjaiba egészségét azzal, hogy alkalmazza, amit a könyvből tanult. Használjon szűz kókuszolajat, és tapasztalja meg az életében bekövetkező változást! Meg kell hogy tapasztalnia, hogy elhitesse!

## A kókuszpálma

Egy kis szigeten álló kókuszpálma szép szimbóluma lehet egy álomnyaralásnak. A pálma csak trópusi klímán terem gyümölcsöt, de ültetik hidegebb területekre is parkokba, kertekbe, mint „hangulat teremtő” növényt.

A kókuszpálma (*cocos nucifera*) Ázsia legdélebbi részéről származik. Az óceán áramlatai és a modern letelepülők terjesztették el a világ összes trópusi vidékén. Külsőjében nemes – akár 30 méter magasra megnő, és körülbelül 80 évig él. Egy megfelelő körülmények között élő kókuszpálma akár évi 150 diót is teremhet. Ez a faj a pálmák családjának gazdaságilag legfontosabb tagja. A legnagyobb kókusz termelő országok a Fülöp-szigetek, Indonézia, Brazília, India és Sri Lanka.

### A legsokoldalúbban felhasználható fa

Származási helyén a kókuszpálma az élet alapja az őslakosok számára: gyógyszer, egészséges étel és ital készül a gyümölcsből, rostok és háztartási felszerelések a héjből, kosarak és tetők a leveléből, a fája az egyetlen helyileg elérhető faanyag, A rügyeiből kipréselt nedvből édes szirupot, vagy szeszesitalt készítenek.

A csendes óceáni szigetvilágban és a Fülöp-szigeteken az élet fájának hívják, Indiában pedig „kalpa vrisha”-nak, mely annyit jelent: minden, ami az élethez szükséges.

## **A kókusz, az életreszóló étel**

A történelem során a kókuszdió volt az őslakosok egyik alapélelmiszere. A magbelet, vagy dióbelet kemény héj védi. Amikor a gyümölcs még nem teljesen érett, a magbél vízes és zselés anyag, könnyű emészthetősége miatt kedvelik. 100 éve, amikor a hidrogénezés technikájának elterjedésével a lehetővé vált, hogy növényi olajból szilárd zsíradékot állítsanak elő, a kókusz lett az új termék, a margarin alapanyaga. A kókusz olaja jó és állandó minőségének valamint magas telített zsírsav tartalmának köszönhetően kiválóan megfelel erre a célra. Egészen a 1960-as évekig, amikor a szójabab népszerűsége megnőtt, a kókuszdió volt a világ vezető növényi olaj forrása.

A trópusi vidékeken élő emberek általában nem aggódnak sokat az ételeik elkészítése miatt, mert mindig vannak friss hozzávalók a kertben, bokrokon, fákön, vagy beszerthetők a helyi boltban, egész éven át. A gyümölcsöket csak időszakosan fogyasztják, a kókusz viszont egész évben érik.

### **A kókuszdió**

A jó kókuszdió terméshez sok napfényre van szükség. Évente több mint 3000 óra trópusi napsütés szükséges a megfelelő minőségű terméshez.

Egyesek a pálmák gyümölcsét magnak, mások diónak hívják. Ez a könyv főleg a gyümölcs táplálkozás-egészségügyi oldalával foglalkozik, nem pedig a termesztésével, ebből adódóan diónak nevezzük a termést.

Ugyanakkor a kókuszdió tulajdonképpen a pálmafa magja, ami meleg és nedves helyen kicsírázik.

A kókuszdió öt–tizenkét termést tartalmazó fürtökben fejlődik a fán.

A virágzástól számítva öt-hat hónapot vesz igénybe, hogy az édes kókuszvízzel és zselével teli kókuszok megjelenjenek. Ez a legjobb időszak arra, hogy frissítő és energiával teli italt nyerjünk belőlük. Hogy ezt megtapasztaljuk, el kell mennünk a trópusokra. Néhány területen megtalálható a kókusz zöld formában a héjától részben megfosztva és megformálva.

**Ez a zöldségeseknél  
megtalálható  
kókuszvíz  
„természetes  
csomagolása”.**



Azonban sok esetben az ilyen kókuszvizek ízét össze sem lehet hasonlítani a frissen szedett kókusz ízével.

Trópusi országokban a boltosok gyakran felvágják a puha, zöld kókuszt, hogy szívószállal meg lehessen őket kóstolni. Úgy vágják ki a kókuszt, hogy az egyik darabot kanálnak használva a zselét is ki lehessen szedni belőle.

A kókuszdió hat-hét hónap alatt eléri maximális méretét.

Az érés második felében a víz/hús arány a majdnem teljesen vízről majdnem csak hússá változik. Az íz a hónapok elteltével az édes és ízletesről kesernyőssé változik. A héj folyamatosan erősödik.

Tizenkét-tizennégy hónap kell ahhoz, hogy a kókusz teljesen megérjen. Amikor megérett, leesik a földre és a héj sokszor magától szétnyílik.

A kókuszdióban ekkora vastag, húsos fehér réteg keletkezik, és csak kis víz maradt benne.

Nem könnyű feladat kinyitni egy ilyen szőrös, kemény héjú termést. Az emberek különböző érdekes ötlettel próbálkoznak. Hogy hozzájussanak a vízhez, egy lyukat fúrnak a héjon, de a hús elérése már nehezebb. Az egyszerű diótörő túl kicsi ehhez az „óriás dióhoz”, azért sokan kalapácsot, szalagfűrész, baltát, vagy bármilyen más, a házban, vagy a kertben elérhető eszközt kipróbálnak. A kókusz „profí módon” történő felnyitására még nem született általánosan elterjedt megoldás. Azonban még a legkeményebb diónak is van gyenge pontja. A kókusznak három „szeme” van, amelyek közül legalább egy puha, így egy hegyes eszköz, például egy csavarhúzó segítségével ki tudjuk szűrni és ezen keresztül ki tudjuk szívni a vizet.

### **A jó kókusz kiválasztása**

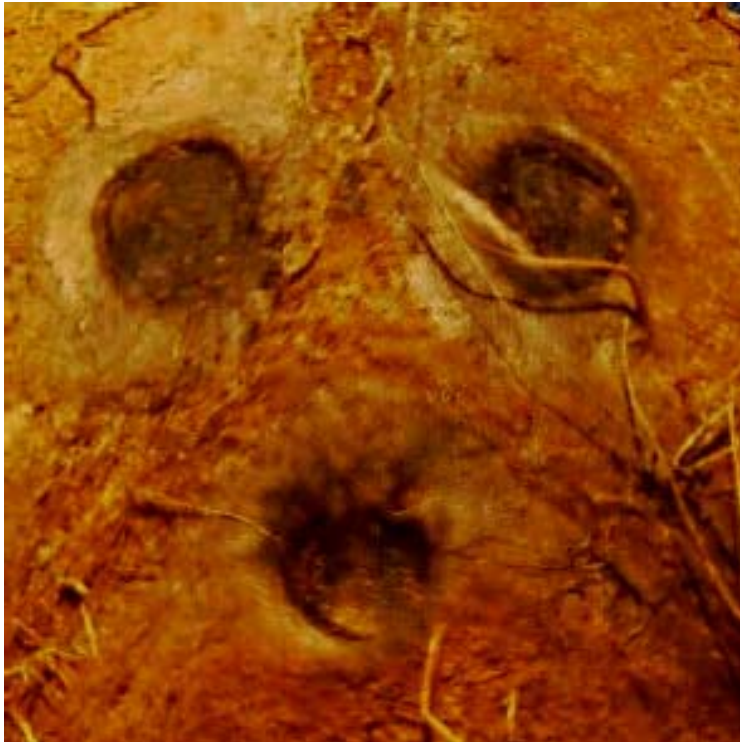
Mivel a kókusz esetében nincs meghatározott betakarítási idő, ezért érdemes tudni egy keveset a terméstről. Általában sok idő telik el a szüreteléstől amíg a boltba érkezik, és keménysége miatt az út során nem bánnak vele óvatosan.

A termés sértetlen legyen, és tartalmazzon valamennyi vizet. Tesztelhetjük a minőségét, ha összeütünk két kókuszt (vigyázzunk a hüvelykujjunkra). Így észrevehetjük, ha repedés van rajtuk, és ha vizet is tartalmaznak, akkor a mély hang helyett tisztább hangot adnak.

Ne vegyünk olyan példányt, amelynek sérült a szeme. Hogyha valamelyik szem kidudorodik, az azt jelenti, hogy gáz fejlődött a kókuszban, tehát „megromlott”.

**A „rossz szem” a jobb oldalon azt jelzi, hogy a kókusz „romlott”.**





**Kókusz három  
„jó” szemmel.**

Ha a kókuszt felnyitottuk, a víz azonnal, a hús pedig néhány napon belül fogyasztandó.

### **A kókusz származása**

A kókuszpalmák a világ egyik fő élelmiszer ellátói. A többi ilyen mértékben használt élelmiszerrel összehasonlítva, a kókusz (még) nem génmanipulált, és nem fertőtlenítik mesterségesen. A kókuszpalmákat jó minőségű termőtalajba ültetik, ezért nagy mennyiségeket tudnak betakarítani. Azonban néhány területnek olyan kitűnő táptalaja van, ami nem csak a növény növekedéséhez szükséges tápanyagban gazdag,



hanem olyan nyomelemekben is, amelyek, gondos előállítást követően majd a kész termékben is megtalálhatóak lesznek. Ebből a szempontból (nem ez ízét illetően) a borhoz hasonlítható, aminek területtől függően különböző aromája lehet. Persze míg az este elfogyasztott bor másnap reggel fejfájást okozhat, a kókusz esetében a másnaposság nem fenyeget...

A legjobb kókuszokat a Fülöp-szigeteken, Brazíliában és Indonéziában termesztik.

### **A kókuszvíz**

A kókuszvizet gyakran kókusztejnek is nevezik. A kókuszvíz a kókuszban lévő lé. A kókusztejet a kókusz húsából nyerik. A legjobb kókuszvíz az éretlen zöld kókuszból nyerhető, amikor a hús még zselés állapotban van.

A nem trópusi országok többségében a zöld kókuszt nem ismerik, ahogy annak finom ízét sem.

Megkóstoltam a kókuszvizet a zöld kókusz kúp alakú belsejében és műanyagba csomagolva is. Valóban, belül teljesen természetes, de az íze... nem is hasonlított a frissen szedett kókusz vizéhez.





### **Zöld kókusz**

A kókusztej nagyon könnyen emészthető, ezért csecsemők számára is kitűnő. Jelentések szerint a második világháborúban és a vietnami háborúban kókuszvizet alkalmaztak vérsavó helyett.

Amikor ezt először hallottam, komoly kétségek merültek fel bennem. Sok mindent meg lehet csinálni, de mi lesz a végeredmény? Gyógyulás, vagy a beteg halála? A zöld kókuszról származó víz intravénás alkalmazását egy szakértőkből álló csoport kutatta Indiában (Belgyógyászati Kongresszus, Delhi, 1970. október.)

A jegyzőkönyv kimondja, hogy „a kókuszvíz olcsó, és könnyen beszerezhető a tengerparti országokban. Káliumban gazdag, így ideális rehidratáló folyadék intravénás alkalmazásra gyomorbélhurut és hasmenés esetén.”

A fő ok, amiért a kókusz sok energiát jelent a szervezetnek, a fiatalodást elősegítő (öregedést gátló) anyagok nagyfokú jelenléte: a lúgos ásványi anyagoké, a természetes egyensúlyban lévő kalciumé, magnéziumé, káliumé és nátriumé. Ezzel a témával „A kókusz a fiatalodásért” című fejezetben még foglalkozunk.

A kókusz fehérjetartalma alacsony, viszont a fehérjéje azonnal felszívódik a szervezetben.

A kókusz további élettani hatásait később tárgyaljuk.

## **A kereskedelemben kapható kókuszvíz**

A kókuszvíz egyenesen a pálmafáról szedve a legjobb – hideg és rendkívül finom. Persze a legtöbb embernek ez csak álom, ami talán egy trópusi nyaraláshoz kapcsolódik.

Harminc évvel ezelőtt a kókuszvíz nagyon híressé, a „frissen” tartásához használt tartósítószerrel ugyanakkor nagyon „hírhedt” váltak, így az értékesítése drámaian lelassult.

A boltokban fellelhető ugyan kereskedelmi kókuszvíz, de néhányuknak nem a igazán jó az íze, és az emberek azt hiszik, hogy tényleg ilyen a kókuszvíz. Addig ne ítéljük, amíg meg nem kóstoltuk a friss kókuszvizet.

Néhány kereskedelemben kapható kókuszvízhez tartósítószereket adnak, ami elég helytelen, hiszen a kókuszvíz nagyszerű és egészséges ital, és nincs értelme egészségtelen adalékokkal összekeverni.

### **Kókusz-úttörők**

Furcsán hangozhat, de a kókusz gyógyító hatásának újrafelfedezése részben két fogorvos kutatómunkájának köszönhető.

Az Egyesült Államokban élő Weston Price nem értette, hogy a szülővárosában, Ohio-ban miért szenved olyan sok ember rossz fogaktól és betegségektől. Körbeutazta a világot, és felfedezte, hogy a zsírokról alkotott elképzelésünk hibás. A továbbiakban kiderül, hogy miért.

A dél-németországi Freiburgból származó Dr. Helmut Friedrich nem tudta megérteni, miért egyezett bele olyan sok beteg ember abba, hogy amalgámtömést tegyenek a fogukba, és így a szervezetükbe.

A mérgeanyagok még az amalgámtömés eltávolítása után is bennmaradnak a szervezetben, és betegségeket okoznak. Valószínűleg csak idő kérdése, és a fogorvosok bíróság előtt felelnek, amiért mérget juttattak az emberek szervezetébe. De ez egy másik téma.

Dr. Friedrich rajong a trópusokért. Nagy odaadással (télen védelemmel) nevelgeti kertjében trópusi növényeit, pálmáit, banánfáit, bambuszait.

Ez lehet az egyik oka, hogy a mérgek szervezetből való kimosása érdekében végzett kutatásai során felfedezte, hogy a kókuszvíz AZ ideális életadó és méregtelenítő folyadék, és ami képes a nehézfémeket kimosni a sejtekből.

Az egyetlen probléma ami megoldásra várt: hogyan juttassuk friss kókuszvízhez a betegeket Közép-Európában?

Véletlen egybeesés volt? Dr. Friedrich találkozott az osztrák Otto Seewalddal, akit több okból is lenyűgözött a kókuszvíz, amivel Brazíliában találkozott. Célja az volt, hogy friss kókuszvízhez juttassa a nem trópusi országokban élő embereket. Széles körű kutatásai során szokatlan módszerhez folyamodott. Az általa kifejlesztett kókuszvíz termékeket nem szállították Európába marketing kutatásra, hanem a helyiekkel kóstoltatták meg. Saját bevallása szerint ez nagyon sok időbe tellett, sok fáradtsággal járt, sokszor nagyon csalódott volt, olykor majdnem fel is adta.

De Seewald végül elérte célját, és sikerült friss és ízletes kókuszvizet előállítania mesterséges adalékok nélkül – távol a napszíta pálmafáktól.

Nem csoda, hogy Otto Seewald osztrák cégének, a salzburgi *CopaVit GmbH*-nak a *Fontana di Coco* néven ismert kókuszvizét ma már sok országban árusítják.

Négy különböző formában kapható – a „tisztá” *Fontana di Coco pure C* vitaminnal dúsított.

A *Fontana di Coco plus*-ban a kókusz húsa is megtalálható.

A *Fontana di Coco marrajuja* a golgotavirág gyümölcsével ízesített egészséges ital.

A *Fontana di Coco tropic*-ba pedig papayát (önmagában is gyógyító növény, érdemes utána olvasni a *Papaya, a gyógyító fa* című könyvben), mangót és ananászt kevernek; mindegyik gyümölcsnek kedvező egészségügyi hatásai vannak. Ez az ital jól gyógyítja a narancsbőrt is.

**Kókuszvíz  
kereskedelmi, és  
„természetes”  
csomagolásban**



Még egy dolgot meg kell említenem Otto Seewalddal kapcsolatban. Kutatásai során a világ legszegényebb gyermekeivel találkozott – olyan gyermekekkel, akiket eltaszított saját édesanyjuk életük első néhány napjában. Anyák, akik nem akarták őket, vagy anyák, akik „nem engedhették meg” maguknak, hogy gyermekük legyen. Seewald sok szomorú történetet ismert meg, és ezt mondta: „A helyzet annyira rossz, hogy fényképeket sem tudok csinálni.... Boldog gyermekeket akarok látni!”. Otto Seewald támogatja Brazíliai Vitoriaiban lévő árvaházakat, ahol megmentik és kókuszvízen nevelik fel ezeket a gyermekeket (tehéntejet nem használnak, mert a csecsemők szervezetében allergiás tüneteket vált ki). Némelyik csecsemő olyan kiszáradt állapotban kerül hozzájuk, hogy a vérplazmával való hasonlósága miatt a kókuszvíz az egyetlen folyadék, amit a szervezetük még fel tud szívni, és így mentik meg őket a kiszáradástól. Azt mondja „az a tény, hogy a halálhoz közeli állapotú csecsemőket kókuszvízzel, mint egyedüli táplálékkal meg lehet menteni, bizonyítja, hogy a kókuszvíz életet ad, és hogy egyike a bolygónkon előforduló legegészségesebb élelmiszereknek”. Hogy támogassuk Otto Seewald tevékenységeit, a könyv bevételének egy részét neki ajánljuk fel.

Ha Ön is szeretne segíteni ezeknek a gyermekeknek, kérjük, látogassa meg a [www.happyology.com](http://www.happyology.com) oldalt és kattintson a Food for All linkre.

## **A kókusztej**

A kókusztejet a kókusz húsából nyerik. A kókusz húsát összezúzzák, és a folyadékot, a tejet kipréselik. A kókusztej sok ázsiai étel összetevője.

A kókusztej 22-25% zsírt tartalmaz. Ezt nem mindig írják rá a csomagolásra.

A kókusztej alumíniumdobozban, papírdobozban és por formájában található meg a boltok polcain.

A minőség nagyon változó. Nem mindig a legfehérebb kókusztej a legjobb, mert sokszor fehérítő szereket használnak. Egy kis fekete folyadék, ami a héjből származik, normális. Gondos előállítás esetén kén alapú tartósítószer, mint például az E224, általában nem szükségesek.

Ha kinyitunk egy doboz kókuszvizet, jó illat és kellemes íz jelzi a megfelelő minőséget. A kókusztejet általában főzéshez használják, és a többi hozzávaló (só, ecet és fűszerek) nélkül nem túlságosan ízletes.



## **Hogyan készítsünk kókusztejet/krémet?**

Szívjuk ki a vizet egy érett kókuszából. Törjük fel a héját a középső részen egy tompa tárggyal vagy egy nagy késsel. Távolítsuk el a kókusz húsát egy hámozókéssel, majd távolítsuk el a külső, barna réteget.

Vágjuk fel a kókusz húsát apró darabokra, tegyük turmix gépbe, és egy pohár langyos víz hozzáadása után keverjük össze.



Szűrjük át egy tiszta muszlinon vagy etaminon. Préseljük szárazra a kását, hogy kinyerjük a maradék kókusztejet.

Hagyjuk állni fél óráig, hogy a krém a felszínre kerüljön.

Merjük le a kókuszkrémet, öntsük a friss kókusztejet egy üvegpalackba, hűtsük le, és egy-két napon belül használjuk föl.

Hosszú távú tárolás esetén fagyasszuk le.

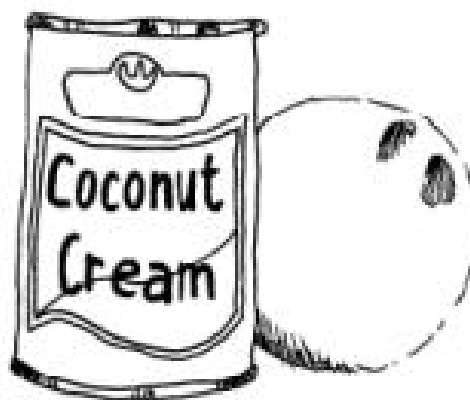
### **Kókuszkrém**

A kókuszkrém a kókusztej kivonata.

A tehéntej föléhez hasonlóan a kókusztej felszínén a krém kicsapódik.

A kókuszkrém a kókusztejhez hasonlóan fémdobozban, papírdobozban vagy por formájában vásárolható meg. Az ázsiai konyha hasonlóan használja fel a

kókuszkrémet, mint ahogy a nyugati a tejfölt, vagyis elsősorban csípős fűszerek „szelidítésére” és az ételt ízletesebbé varázsolására szolgál.



## **Kókuszszír/kókuszolaj**

Hogyha valaki trópusi országba utazik, és megismeri a kókuszolajat, ezt a kitűnő ételt és orvosságot, akkor valószínűleg venni is fog egy üveggel. Hidegebb éghajlatú országba átszállítva azt tapasztaljuk, hogy az olaj megszilárdul és fel kell melegíteni ahhoz, hogy kiönthessük az üvegből. Az olaj 24-25 Celsius fokon szilárdul meg.

A kókuszolaj és a kókuszszír között valójában csak az olvadási hőmérsékletben van a különbség, hacsak nem adtak valamilyen anyagot az olajhoz forgalomba hozása előtt.

A kókuszolajat általában a szárított kókuszhusból állítják elő. A felaprított húst felmelegítik, és az olaj távozik belőle. Hogy az utolsó cseppig kinyerjék az olajt, néhány cég vegyi anyagokat ad a húshoz. Számos jótékony hatású komponens vész el ezzel az eljárással, de a szűz olajban ezek is megtalálhatók.

Ráadásul néhány cég fehéríti termékeit, ami megtéveszti a vásárlókat. A termék végül a minősége rovására tűnik „tisztának”.

Kókuszolaj vásárlásakor érdemes olyat választani, amelyiken fel van tüntetve az előállítási eljárás, mint a szűz kókuszolajak esetében. Ezeket bioboltokban, vagy ázsiai boltokban találhatjuk meg. Ha valaki azt mondja, hogy nem szereti a kókuszolaj ízét, az valószínűleg azért van, mert a „finomított, szintelenített és szagtalanított”, vagy röviden BRD kókuszolajt próbálták a szűz kókuszolaj helyett. Egy másik hasznos tanács a vásárláshoz: a „természetes” és „növényi eredetű” szavak a csomagoláson semmit sem jelentenek. Melyik étel nem természetes? Mindegyik étel a természetből származik, csak némelyiküket alaposan manipulálják, mielőtt forgalomba hozzák.

Gondoljunk csak a tejtermékekre: mi áll a csomagoláson, és a valóságban mi köze az eredeti, friss termékekhez! Néhány információ félrevezető, vagy teljesen hamis, mint például a „főlözetlen tej”. Bárki, aki kóstolta az igazi főlözetlen tejet, észreveheti a NAGY különbséget – hol van a föl?

A mindennapi ételekkel szembeni allergia a manipulált élelmiszereknek köszönhető.

### **Kókuszszír**

A szűz és a BRD kókuszolaj vagy zsír mellett létezik egy harmadik változat is, aminek nagyobb az olvadáspontja. Néhány kókuszszír gyártó szilárdítókat ad a kókuszszírhoz, hogy még tovább növeljék a stabilitását és a megengedett tárolási idejét az eredeti kókuszszírnak. Érdemes ezeket is szemügyre venni vásárláskor.

### **Szűz kókuszolaj**

A kókuszolaj/zsír a legegészségesebb olaj, amit ismerünk, különösen ha figyelembe vesszük az alább felsorolt jótékony hatásait:

Lásd még az „Egyszerű tippek világszínvonalú szűz kókuszolaj gyártásához” című fejezetet a könyv végén.

***Egyszerűen egészséges***



## **Kókuszhús – aprítva és szárítva**

A szárított kókuszhúsból készített aprított és gondosan aszalt kókuszhús megvásárolható a boltokban. Általában sütéshez, valamint reggeli müzlikhez használják. 6-10% fehérje, 64% zsír (a teljesen szárított esetén körülbelül 62,5%) és 15% rost található benne.



**A puha és ízletes fehér hús a kókusz kemény héján belül.**

# Erjesztett kókusz

## **Kókusz tenyészet – Nata De Coco**

A Nata De Coco spanyolul azt jelenti „a kókusz krémje”, ami a kókusz zsírára utal. Ezt a baktériumok által erjesztett terméket főleg kókuszvízből és olykor kókusztejből készítik. A rágós, áttetsző és zselészerű nata nagyszerű és egészséges étel.

### **Ideális a gyomornak**

Magas a rosttartalma, és szinte nem tartalmaz kalóriát. Ezért ideális salakképző étel. A fülöp-szigeteki ételszakértő, Nancy Reyes-Lumen azt mondta „Ha úgy jól akarsz lakni, mint egy szumóbirkózó, egyél natát. Hogyha rágással akarod levezetni a feszültséget, egyél natát.” Étvágycsökkentő hatása miatt nem meglepő, hogy népszerű csemege az olyan tinédzserek és felnőttek körében, akik odafigyelnek testsúlyukra. Bizonyított, hogy jó a belek tisztítására, és a székrekedés, valamint a vastagbélrák megelőzésére.

Vegyszerek és tartósítószer hozzáadása nélkül készül. Édességeket és desszerteket lehet belőle készíteni. Gyümölcssalátába, halo-halo-ba, fagyaltba, pácoltatba és italokba lehet keverni. Japánban divatételként tartják számon, és Dél-Koreába, Tajvanba, Szingapúrba, Európába, Észak-Amerikába és Ausztráliába is exportálják a kedvelt fülöp-szigeteki desszertet.

## **Tejsavas erjesztés – a tartósítás legjobb módja**

Tartósság, a jó íz és az egészséges összetevők megőrzése, valamint a tömeggyártás a célja minden ételgyártónak. Ez nem egyszerű feladat, de a tejsavas erjesztéssel ez is lehetséges.

Az erjesztés hosszú távú tárolás esetén is megőrzi az ételek tulajdonságait és javítja a feldolgozást. Egyik legjobb példája ennek a tartósítási eljárásnak a savanyú káposzta, ami tulajdonképpen tejsavas erjesztéssel készült káposzta. Egy XVII. Századi német törvény kötelezővé tette, hogy a német hajók savanyú káposztát vigyenek tengerészeknek, ugyanis ekkor ez volt az egyetlen tartósítási módszer a vitaminok megőrzésére. Cook kapitány 60 hordó savanyú káposztát vitt magával híres három éves expedíciójára. A fontos C vitamin nélkül (kb. 20 mg 100 g savanyú káposztában) a hajón lévő emberek skorbutot kaptak volna. A tejsavas erjesztés során nem csak a C vitamint, hanem az A, B1, B2, B6, B12, D, E, K vitaminokat és más összetevőket is meg lehet őrizni.

Felmerülhet a kérdés, hogy mi köze a savanyú káposztának a kókuszhoz?

A tejsavas erjesztéssel tartósított ételek élők, probiotikusak és segítik az emésztést. Sok modern ételt nehéz megemészteni a vegyszerek, a túlhevítés és a mikrohullámú kezelés miatt.

Kétféle kókusból készített termékben található meg probiotikumok: a kókusz kombuchában és a kókuszkefirben.

## **Kókuszkefír**

### **A probiotikumok királynője, és még finom is!**

Ha a kókuszvizet kefir kultúrával erjesztjük, nagyszerű probiotikum jön létre, amit egyesek a „probiotikumok királynőjének” is neveznek.

A kókusztejet, a kókusztejport és a kókuszkrémet is felhasználják kefir készítéshez, de tapasztalat és megfelelő hőmérséklet kell ahhoz, hogy a legjobb eredményeket kapjuk.

A kefirben élő kapcsolat, szimbiózis alakul ki a baktériumok és az élesztőgombák között, amik szemcséket vagy karfiolrósákhoz hasonló szerkezeteket alkotnak. Ezek az élő organizmusok a tejet kefirré, élő élelmiszerré erjesztik. A kefir szemcsék, vagy kezdeti kultúrák már létező szemcsékből fejlődnek tovább.

A **kefir szemcséket** általában szárított granulátumok formájában árulják. Azonban a legtöbb esetben problémás a szemcsék újjáélesztése. Az **élő** kefir kultúra karfiolhoz hasonlít. A kultúra azonban csak tejben, esetleg pár napig vízben képes életben maradni. Ez az oka annak, amiért a kefir kultúrát a barátok kézről kézre adják, így terjed egyre szélesebb körben.



**Friss, élő kefir kultúrák**

## **A halál a vastagbelekben kezdődik**

Nem a modern orvostudomány felfedezése, hogy a halál a vastagbélben kezdődik. Már Hippokratész is megállapította. Korlátozza-e étkezését valamilyen ételallergia, emésztési probléma, érzékenység? Gondtalanul, örömmel fogyaszthatja kedvenc ételeit, vagy evés után kellemetlen tünetektől szenved? „Az vagy, amit megeszel” állítja egy régi mondás, de fogalmazhatnánk úgy is: az vagy, ahogy emésztesz. Sok országban szokás jó étvágyat kívánni, amikor felszolgálják az ételt. Szeretek ilyenkor valami szokatlant mondani, és megfigyelni az emberek reakcióját, ezért amikor jó étvágyat kívánnak nekem, azt felelem: „Köszönöm, rendben van az étvágyam, Önnek pedig jó emésztést kívánok”. A legtöbb ember nem szeret arra gondolni, milyen változások történnek az enivalóval, miközben keresztül mennek testünkön, hogyan változik meg a szerkezetük az emésztés folyamata során.

Fiatalkoromban elég mókásnak találtam ezt, most viszont látom az értelmét. Néhány ember akár szemetet is ehet, mégis egészséges marad, mert jó az emésztése. A tejsavas erjesztéssel készült élelmiszerek (kefir, kombucha, stb.) csodálatos gyógyító hatása nem közvetlenül egyes betegségekre vonatkozik, hanem segítségével javul az emésztés, és ezáltal az immunrendszer is. Ha úgy próbálunk meg kezelni egy betegséget, hogy a probléma okát nem szüntetjük meg, csak rövid életű sikerre számíthatunk. A betegségek általában több okra is visszavezethetők. De kell-e félnünk a betegségektől, ha a bélflóránk jól kiegyensúlyozott, és a hasznos baktériumok fölényben vannak a károsakkal szemben?

Bélflóránkban több mint 400 különböző baktérium fajta él.



Ezek alkotják a „mikroflórát”, ami felnőtt ember esetén mintegy száz billió baktériumot, kb. 1-1,5 kg súlyt jelent. Ha ezeket a baktériumokat egy sorban egymás mellé fektetnénk, több mint kétszer körbeérnék a Földet. Amikor előadásaimon a baktériumokról beszélek, az az érzésem, hogy az emberek nem tartják túlságosan vonzónak vagy étvágygerjesztőnek őket, csak a káros baktériumok jutnak eszükbe, és elfeledkeznek a hasznosakról, amelyek nélkül nem tudnánk élni. A baktériumoknak köszönhetjük a borokat, a sört és a sajtot. Ezek a jól ismert termékek nem léteznének a mikroorganizmusok munkája nélkül. A növények sem tudnának növekedni baktériumok nélkül. A kerti föld egy gramjában átlag 250 000 000 baktérium dolgozik azon, hogy a növényeink jobban növekedjenek. Ha valaki tart a baktériumoktól, jobb, ha nem csókol meg senkit, hiszen egyetlen csókkal mintegy 5 millió baktériumot adunk át. De ki törődik ezzel?

A baktériumok életünk első napjától kezdve fontos szerepet töltenek be életünkben. Közismert tény, hogy az anyatejjel táplált csecsemők sokkal ellenállóbbak, mint a tápszerezen nevelkedettek, mivel az anyatej hatására a bélflórájukban túlsúlyba kerülnek a bifidum baktériumok.

## **A kókuszkefir elkészítésének szokásos módja**

Hogy készítsünk kefirt élő baktériumtenyészetből?

1. Öntük át a tasak tartalmát (a folyadékot és a baktériumtenyészetet) egy szűrőn.

2. Helyezzük a baktériumtenyészetet egy kókuszvízzel teli tiszta tálba. Kókusztej is megfelelő, ha 1:3 arányban vízzel hígítjuk, illetve 1:6 arányú hígításban a kókuszkrém is jó. Kókusztejport szintén lehet használni.

3. Takarjuk le a tálat és hagyjuk megszilárdulni vagy sűrűsödni. A folyamat 24-72 óráig is tarthat, ez a kókuszvíz, -tej, -krém arányától és a hőmérséklettől függ. A legideálisabb hőmérséklet a 28 Celsius fok.

Az egyik, a trópusi Queenslandról származó recept a 6-24 óra között lévő erjesztési időt ajánlja. Minél tovább hagyjuk állni, annál fanyarabb lesz a kefir.

4. Öntsük a kefirt és a tenyészetet egy szűrőbe, és miután leszűrtük a kefirt egy edénybe, máris fogyasztható.

5. A szűrőben maradt tenyészetet hideg víz alatt mossuk tisztára. Tegyük bele friss tejbe, és folytassuk a kettes lépéstől.

**A baktériumtenyészet** szaporodni fog minden egyes leszűrés alkalmával, a tej kazein tartalmának köszönhetően. Emiatt a kefir minden egyes alkalommal gyorsabban alakul ki, ez persze függ a hozzáadott tej mennyiségétől is.

**A baktériumtenyészet** egészen addig jól működik, amíg gondosan bánnak vele. Két héten keresztül lehet tejben pihentetni a hűtőszekrényben, illetve két évig fagyasztoóban tárolhatjuk.

**Tartsuk tisztán** az edényeket, de sterilizálni nem szükséges.

### **Más módszerek a kefir készítésre**

A kefir általában pihentetik az erjesztési folyamat alatt. Néhány könyv azt ajánlja, hogy rázzuk meg az üveget egy pár alkalommal, hogy az erjedés alatt a kazein csomók termelődését megakadályozzuk. Így ízletesebb és ihatóbb kefir termelődik. A kefir tenyészet először legsüllyed az üveg aljára, majd az erjedési folyamat során a szén-dioxid termelődés következtében feljön a tetejére. Ajánlott 2-3 óránként felrázni. A rázás okozhat alkoholtermelődést is. A kefir felrázása nem volt ritka Kaukázusban. Valaha a kefir egy *burdük* nevű bőrszényben készítették, mint felfrissítő, tápláló ételt a hosszas utakon. Az utazások alatt a bőrszényt a benne lévő erjedő kefirrel a lovas kocsira rakták. El lehet képzelni, hogy a szüntelenül rázkódó, öreg, lófogatú kocsik az egyenetlen utakon nem kímélték a kefir túlágosan az erjedés alatt.

Mr. D.E.-nek hasonló a módszere, de ő *burdük* helyett egy hagyományos tejesüveget használ a kefir erjesztésére. Gondolatai a következők:

*„Ugyanolyan módszerrel erjesztem a kefirremet, mint ahogy azt a kombuchával tettem sok éven keresztül.*

*Csak egy kétliteres erjesztő üvegem van, ami 1 liter kefir termel naponta. Ez egy nagyon egyszerű módszer. Mielőtt kiveszek egy pohárral az üvegből, jó alaposan felrázom, ettől lesz igazán ízletes. Utána feltöltöm az üveget, de nem teljesen, hiszen a kefir térfogata az erjesztés alatt megnövekszik. Néha hozzáadok egy kis gyümölcsszirupot is, például málnát vagy fekete ribizlit. Próbálja ki, és soha többé nem fog üzletben árult joghurtot venni.”*

### **Erjesztési idő**

Az ajánlatos erjesztési időtartam 12 és 72 óra között van. Néhány útmutató a trópusi Észak-Queenslandból az erjesztés időtartamát csak 6 órára teszi.

Az erjesztési időtartam hosszabb lesz, ha alacsonyabb az átlag hőmérséklet, és rövidebb magasabb átlag hőmérséklet esetén.

Rövidebb erjesztés esetén egy enyhébb, édesebb ízű és erősen szénsavas terméket kapunk. Hosszabb idejű erjesztés esetén egy erőteljesebb, szénsavas és enyhén kesernyés ízvilágot kapunk.

### **Az ideális hőmérséklet**

A legjobb erjesztési hőmérséklet 22-30 Celsius fok (72-86 F) között van. Nem lényeges, ha a hőmérséklet 18-40 Celsius fok között változik az erjesztési idő alatt. Ez nagyobb terett biztosít a baktérium és az élesztő növekedésére.

### **Kefír az egészségért**

Az egészséges bélflóra működése a kulcs a betegségek sikeres legyőzéséhez. Az antibiotikumok nem válogatják meg, hogy melyik baktérium mennyiségét csökkentik. Amikor antibiotikumokat szedünk, rövid ideig tartó gyógyulást észlelhetünk, hiszen az antibiotikumok megölik a nem kívánatos baktériumokat. Ugyanakkor megölik a számunkra szükséges baktériumokat is, és felborítják az egyensúlyt. A kiegyensúlyozatlan bélflóra káros hatással van a test immunrendszerére, és ezáltal még védtelenebbé válunk a betegségekkel szemben. Ezért aztán ismét antibiotikumot kell szednünk, és újra, és újra... Így ördögi kör alakul ki.

A kefir pro-biotikus táplálék, sok hasznos baktériummal, ami segít megőrizni az egyensúlyt a bélben és az immunrendszerben is.

### **Miben segítenek a hasznos baktériumok?**

- Allergia, ízületi gyulladás, rák, bélműködési problémák, vastagbélgyulladás, köszvény, migrén, reuma, gyomorpanaszok esetén. Felépítik a test immunrendszerét és méregtelenítik azt, ezen túl kiemelkedően fontos szerepet játszanak a csecsemők egészséges emésztésének kialakulásában.

Szabályozzák a koleszterin szintet, és ezáltal megvédnek a szív és érrendszeri károsodástól.

- Fokozzák a bélműködést. Néhány irodalom azt javasolja, hogy a székrekedés ellen csak 24 óráig erjesszük a kefírt, ettől úgy működik, mint egy enyhébb hashajtó. A 48 óráig erjesztett kefirnek egyensúlyozó hatása van a bélben.
- Azok, akiknek bélrendszerében túlsúlyban van a candida, talán aggódnak a kefirben lévő élesztő miatt. Tapasztalatok bizonyítják, hogy ez a betegséget a bélflórában lévő egyensúly, és a szükséges baktériumok hiánya okozza. Az élesztő segít visszaállítani az egészséges bélflóra egyensúlyt, és harcol a candida ellen.
- A tejsav fokozza a tejtermékek emészthetőségét. Azok az emberek, akik egyébként nem tudják megemészteni a tejet, nyugodtan élvezhetik a kalciumban gazdag kefírt.

Az erjesztés alatt a baktérium laktáz enzimet termel, ezzel elő-emészt a táplálékot, és javítja a tejben lévő protein minőségét, ami jobb felszívódást és emésztést tesz lehetővé.

Különböző országokban készült tudományos tanulmányok kimutatták, hogy a hasznos baktériumoknak tumorelles hatása van, azaz úgy viselkednek, mint a rák-ellenes hatóanyagok.

Csökkentik a szorongásos tüneteket.

A hasznos baktériumok speciális antibiotikum összetevőt termelnek, és felszámolják a kártékony baktériumokat.

Annak ellenére, hogy a pattanásokat külsőleg próbálják kezelni, a bélben lévő megfelelő baktériumok segítségével a pattanások sok esetben maguktól eltűnnek. A hasznos baktériumok B vitamint (B3-at, B6-ot) és folsavat állítanak elő.

Oroszországban a kefírt gyakran használták kiegészítő kezelésként a TBC (tuberculosis) kezelésben.

Dr. Drasek még a második világháború előtt rájött, hogy a kefir segít a légzőszervi hurut, hasgörcsök, krónikus bélfertőzés, májfertőzés, epeproblémák, és hólyagproblémák megoldásában, és azoknak az embereknek ajánlotta, akik felgyógyulóban voltak valamilyen súlyos betegségből. Szintén használták a terhesség, ekcéma, és női betegségek ellen.

Cardish-Umbricht kiegészítésként és kezelésként is alkalmazza a kefírt majdnem minden betegségre, különösen a belsőszervi fekélyekre, asztmára, hörghurutra, az összes típusú meszesedésre, epére, máj és vesefertőzésre, gyomor és bélproblémákra, például a hasmenésre vagy a székrekedésre, vérszegénységre, kiütésekre és ekcémára. A javasolt adag napi egy liter. Bőrproblémák esetén fél liter fogyasztása ajánlott, emellett a problémás területeket külsőleg is érdemes kefirrel kezelni. Bele kell dörzsölni a bőrbe, és egész éjjel rajtahagyni.

Egy ismeretlen szerzőtől származó, a barátoknak átadott baktérium kultúrákat kísérő tájékoztató lapon a következő gondolatokat és ígéreteket találtuk:

*A kaukázusi emberek víz helyett kefírt isznak, és desszertként sűrített kefírt fogyasztanak. A várható élettartamuk 110 és 150 év között van (az utóbbi nem túl gyakran fordul elő). Nincs rájuk, tüdőbajuk vagy emésztési problémáik. Dr. Kanschlikow professzor, aki élete jelentős részét a kefirrel kapcsolatos kutatásaira áldozta, azt tapasztalta, hogy a kefir fogyasztása gyógyító hatással bír a következő betegségekre: hurutra, emésztési panaszokra,*

*gyomorfekélyre, vérszegénységre, az összes típusú ekcémára, epegörcsre, hepatitiszre, hasmenésre és székrekedésre, és magas vérnyomásra. A kefir segít leküzdeni a lábadozás alatti gyengeséget, és még talán anyatej pótlására is szolgálhat.*

*A kefir naponta fogyasztható, leginkább a reggeli étkezésnél ajánlott (önmagában, vagy édességként). Komoly betegség esetén legalább egy litert fogyasszunk belőle naponta. A kefir nem csak gyógyszer, de egyben különleges táplálék is. Salátaöntetek és szószok helyett is használható. Jegyezzük meg: a 12 órás kefir enyhén hashajtó, a 36-48 órás pedig fogja a székletet. Az alábbiakban felsoroljuk azokat a betegségeket és rendellenességeket, amikre mai tudásunk alapján a kefir jótékony hatással van.*

- Idegi alapú panaszok esetén: 1 liter minden nap az étkezésekkor. Súlyos esetben életmentő lehet. Az alvászavarokat gyógyszeres kezelés nélkül elmúlasztja. Az étvágy visszatér, a depresszió eltűnik.*
- Máj: 1 liter naponta. A beteg nyugodalmasan végigalussza az éjszakát minden gyógyszerhasználat nélkül.*
- Gyomorfekély: napi 1 liter a teljes gyógyulásig. A feljegyzések alapján a fekély kb. két hónap alatt elmúlik.*
- A vérsejtek bomlása esetén: napi 1 liter, súlyosabb esetben 2 liter.*
- Pattanás és ekcéma: fél liter naponta, ezen kívül dörzsöljük be az érintett területeket kefirrel. Hagyjuk a heget száradni, és ne érjünk hozzá.*



- *Másnap reggel tisztítsuk meg. Még a súlyos ekcéma is 4 nap alatt meggyógyul.*
- *Meszesedés: napi fél liter. A legsúlyosabb szív érlemeszesedést is tökéletesen elmulasztja.*
- *Hólyaghurut: 1 liter naponta amíg szükséges. Napi fél liter szabályozza a vérnyomást, és normalizálja a testsúlyt.*
- *Magas vérnyomás: 1 liter naponta. 2 hónap után normalizálódik.*
- *Epe problémák: Napi 1 liter kefir meggyógyítja. A tej és a tejszín ártalmas, és görcsöt okoz.*
- *Vese: Napi 1 liter szigorú diéta mellett.*
- *Hepatitisz: Napi 1 liter a 12 órás Kefirből. Miután a gyomorműködés helyreállt, ugyanúgy napi 1 litert kell inni, de a 24 órás Kefirből.*

### **A kókusztej és -krém zsírtartalma**

Néhány kókuszsziradék (vagy olaj – a hőmérséklettől függően) külön fog válni a kefirkészítés alkalmával. Fehér csomócskák formájában fennmaradnak a szűrőben. A kefir szemcsék kissé sárgásak, könnyű ráismerni.

A zsírtartalom mennyisége (néhány termék alig tartalmaz, vagy teljesen zsírmentes) attól függ, hogy milyen kókusztejből vagy krémből készítették a kefirt.

## **Gyümölcsös Kefír**

A kefírt gyümölcs hozzáadásával is lehet fogyasztani. Vannak, akik a fogyasztás előtt tesznek gyümölcsöt a kefirbe, míg mások már az erjesztési idő alatt beleteszik.

A legjobb, ha a málnát és az epret a készítés alkalmával rakjuk bele, míg az ananászt a már kész kefirbe.

## **Kefír a szépségért**

Fürdőhöz, lábápoláshoz, testápoláshoz, tisztálkodáshoz, arcápoláshoz, arcmaszk készítéséhez, arcbőr tisztításához, hajápoláshoz és leégés esetén egyaránt ajánlott a kefir használata

## **A kefir felhasználása ízlésünk szerint**

Kenyérre kenhető, reggelire fogyasztható, süteménybe rakható, és lehet belőle akár kókuszsajtot is készíteni.

## **Szénsavas kókuszkefir pezsgő**

Rendkívül izgalmas recept a kókuszvízből készíthető kefirpezsgő.

Az előállítási folyamata nagyon hasonló, mint a hagyományos pezsgőé, ahol a bor zárt üvegben átesik egy második erjesztési folyamaton. A kefirpezsgőnek nem olyan erőteljes az íze, mint a hagyományos pezsgőnek, még a hosszú erjesztési folyamat után sem. Ez az ital egészséges élvezetet nyújt.

A kefirpezsgő elkészítése egyszerű. Az első erjesztést a megszokott módon kell kezdeni, de az erjesztés csak 24 óráig tartson. Óránként rázzuk fel a kefires üveget (éjszaka nem szükséges). 24 óra elteltével a kefir alkoholtartalma hozzávetőlegesen 0.25% lesz, kevesebb széndioxiddal, mint általában.

Ez után a kefir készen áll a szűrésre. A pezsgősüveget 1/3 részben kell feltölteni a fiatal kefirrel, a tetejére pedig kókusztejet öntsünk. Ne töltsük tele, hogy a gáznak maradjon helye a szorosan záró dugó alatt. Ezután is óránként meg kell rázni az üveget. További 24 órás erjesztés után gyenge, 60 óra elteltével pedig igazi habzó pezsgőt kapunk. A hőmérséklet a második erjesztés esetén általánosan ugyanannyi, mint az első esetén, de kisebb hőmérséklet – 10-15 °C fok esetén teljesebb ízvilágot kapunk. A kefirpezsgőt tartsuk hűtőben és pezsgősüvegben szolgáljuk fel. Váljon egészségére!

### **Kókusz kombucha**

A kombucha ősi gyógyító táplálék, amely valószínűleg Ázsiából származik. A keleti gyógy módok iránti növekvő érdeklődésből kifolyólag a kombucha útja Oroszországon át Nyugat-Európáig vezetett. Ezekben az országokban a kombuchát mint pompás, egészséges italt és az egészséges táplálkozás fontos részét tartják számon. Útján a Nyugat felé, számos esetben népszerűsítő előadásokban szerepelt az ital, ahol a civilizációs betegségek sikeres gyógyítójaként olyan nevekkel illették, mint varázsgomba, csodagomba, köszvényzselé. Míg a kombucha már a huszas-harmincas években is népszerű orvosság volt Oroszországban, Csehszlovákiában, Németországban és Ausztriában, az erjesztett ital majdnem eltűnt a II. Világháború utolsó éveiben.

Ennek kettős oka volt: az embereknek saját maguknak kellett megtermelniük a zöldséget az élelmiszerhiánynak köszönhetően, ennek következtében sokkal egészségesebben, táplálóbban étkeztek, a cukor pedig nehezen volt beszerezhető.

A hatvanas-hetvenes években az életszínvonal emelkedésével a kombucha ismét népszerű lett, sok újság „csoda italként” említette.

A kombucha szimbiózisban él számos baktériummal és speciális élesztővel.

### **Tekinthetjük-e a kombuchát csodaszernek?**

Amikor olyan kifejezést hallok, mint a csodaszer, általában kétkedés tölt el. Úgy gondolom, hogy egyetlen általános csodaszer nem létezik (mint ahogy betegségből sem csak egy van).

Kutatások bizonyítják, hogy a kombucha egyensúlyban tartja és szabályozza a bélműködést azt. „Az vagy, amit megeszel” tartja a régi mondás. Hippocrates azt mondta: „A halál a beleinkben kezdődik”, és valóban sok betegség keletkezik a problémás emésztőrendszer kapcsán. A szakértők szerint a bélflóra meggyógyítása az első és a legfontosabb lépés betegségeink kikúrálásához. A természetgyógyászatban a kombucha alkalmazása pozitív eredményeket mutatott, ezért társultak mellé a csodás és a varázslatos nevek.

A kombucha más italokkal is keverhető. Málnasziruppal vagy feketeribizli sziruppal a kisebbek is szeretik, citrommal a fiatalok és az idősebbek körében egyaránt népszerű.

## **Hogyan készítsük el a saját kombuchánkat?**

Az alapeljárás

### **Hozzávalók:**

2 liter kókuszvíz

100 g cukor

1 egészséges Kombucha gomba

100 ml az előző főzetből (anyafőzet)

Rakjunk cukrot és kókuszvizet egy üveg, porcelán vagy cserépedénybe, és addig keverjük, amíg feloldódik. Adjuk hozzá a kombucha gombát és az „anyateát”. Takarjuk le az edényt egy jól szellőző kendővel, és rögzítsük gumiszalaggal. Ez védi a rovaroktól az erjesztőtartályt.

Fontos megjegyezni, hogy a gombának melege és levegőre van szüksége, és a füst árt neki. 8-10 napi erjesztés után tiszta kézzel vegyük ki a gombát és szűrjük az italt üvegekbe.

Az üvegeket a hűtőben ajánlatos tartani, különben az erjesztési folyamat folytatódni fog, és az italnak savanyú íze lesz.

Az új adagot azonnal elkezdhetjük készíteni az ital tetején nőtt új gomba felhasználásával. Ha tiszta ollóval feldaraboljuk, egyszerre több adagot is készíthetünk.

Ha az új adagokat nem aznap kezdjük el készíteni, akkor a gombát jól záródó edényben némi kombucha lében tarthatjuk a hűtőben.

Bármeddig folytathatjuk a kombucha készítést, minél több tapasztalatot szerzünk, annál eredményesebbek leszünk – Egészségünkre!

**Az ideális erjesztési idő 23-28°C közt van.** Természetesen az éghajlattól függően ez változhat. Nem okoz gondot, ha a hőmérséklet az alacsony éjszakai 14°C ról 28°C felé emelkedik napközben.

Ha a napközbeni szombahőmérséklet 36°C fölé emelkedik, nem jelenti azt, hogy a készítmény is annyira felmelegszik, ezért zavartalanul folytatódhat az erjedés. Nagyon magas hőmérséklet esetén sok víz párolog el az italból.

**A megfelelő edény** a kombucha készítéséhez az üveg, porcelán, vagy zománcozott edény (a zománc NEM tartalmazhat ólmot).

**Fém** (acél és alumínium) nem használható, mivel a készítményben lévő savak reakcióba lépnének vele.

**Műanyag** egyre népszerűbb. A tartálynak kifogástalan minőségűnek és savállóknak kell lennie.

### **A folyamatos erjesztési eljárás**

Az első kombuchával kapcsolatos cikkem megjelenése után számos visszajelzést kaptam a Kelet-Európából. Az emberek felidéztek, hogy az édesanyjuk vagy a nagyanyjuk hogyan készítette a kombuchát: 20 literes, vagy annál is nagyobb tartályokban, meleg helyen erjesztették.

Akkor ittak belőle, amikor akartak, és hébe-hóba fetöltötték édesített teával. Ez volt a *folyamatos erjesztés*. A kombucha készítésének folyamata nagyon egyszerű keleten. Gyakran előfordul, hogy a keletről nyugatra áramló dolgok esetében az emberek tudományá alakítják az egyszerű dolgokat. A nyugati kombucha készítése tipikus példa erre ugyanúgy, mint sok tündérmese és szóbeszéd is, melyek a keleti világból érkeztek.

A folyamatos erjesztésnek számos előnye van a nyugati módszerrel szemben. Semmilyen problémát nem hallottam az efféle erjesztéssel kapcsolatban. A folyamatos erjesztés azontúl, hogy egyszerűbb és könnyebb, azzal az előnnyel is rendelkezik miszerint a nagyobb mennyiségű folyadék nem reagál annyira gyorsan a hőmérséklet ingadozására. Nagyobb konténerben lehet melegítőt is használni.

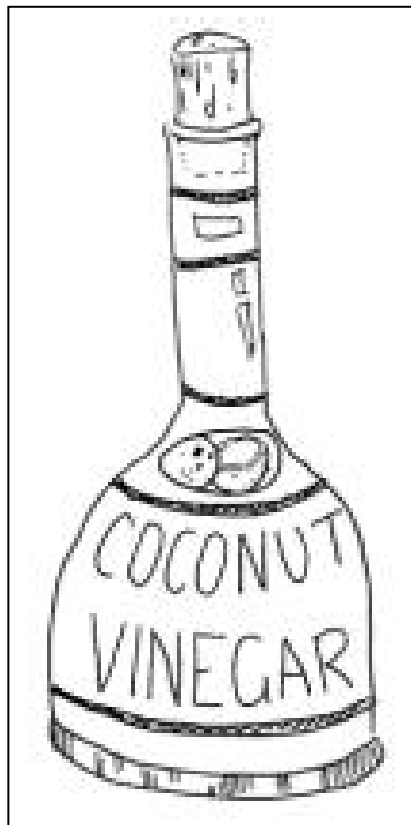
**A tapasztalatok azt mutatják, hogy a folyamatos erjesztési eljárás a legjobb módja az egyéni fogyasztásra szánt kombucha készítésének.**

Könyvünk keretein belül nincs módomban felsorolni az összes kombucha-készítési eljárást. Több információt erről a *Kombucha, a csodálatos gomba* vagy a *Kombucha Tealógia* című könyvemben találnak.

### **Kókusz kombucha ecet**

A kókuszecet általában a virág nedvéből készül, de elő lehet állítani kombuchakészítési eljárással is.

A hagyományos erjesztési idő helyett – ami a kombucha esetén általánosan 1-2 hét, hagyja a kombuchát pár hónapig (minimum 6 hétig) érni, és végül kókuszecetet kap. Az így nyert kókuszecetet ugyanúgy lehet használni, mint a hagyományos ecetet az egészsége megőrzésére, és szintén lehet betegségek kezelésére is alkalmazni.



### **Kókuszecet fürdő**

Teli kád esetén két, sekély fürdő esetén  $\frac{1}{4}$  csésze kókusztej hozzáadása javasolt a fürdővízhez.

### **Borogatás kókuszecettel**

A külsőleg alkalmazott gyógyszerek hatásossága többnyire alábecsült.

A borogatás a bőrön keresztül történik anélkül, hogy az emésztőrendszeren keresztül menne.

A keverék  $\frac{1}{4}$  liter kókuszecetből, és  $\frac{3}{4}$  liter vízből készül. Egy pamuttörölközőt áztassunk a felvizezett ecetbe, enyhén csavarjuk ki, és helyezzük a problémás területre. Takarjuk műanyag fóliával, hogy megakadályozzuk az ecet idő előtti elpárolgását, majd egy nagyobb

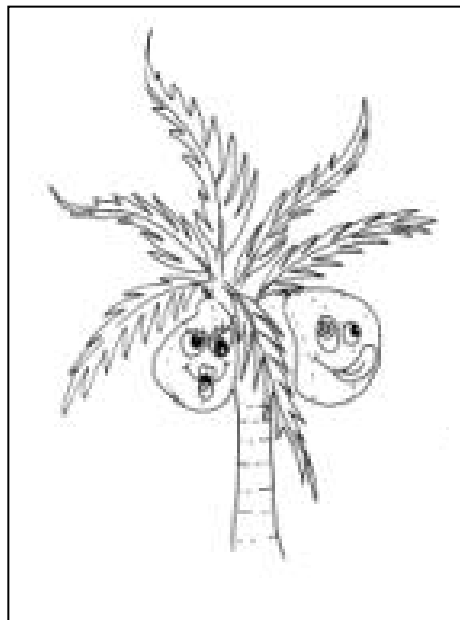


száraz törölközővel takarjuk le a borogatást a kihülést megelőzendő.

### **Kókuszbor**

Az általánosan ismert „pálmabor” többnyire nem a kókusz-; hanem a cukropálmából készül.

Mindamellett néhány térségben a kókuszpálmából is készítik, de nem a kókuszdióból, hanem a még ki nem nyílt virág nedvéből. A virág hegyét levágják, és a virágot tápláló nedvet egy edénybe folytatják, amit közvetlen a vágás alá, a fához rögzítenek.



Ez a nedv optimális hőmérsékleti viszonyok mellett azonnal erjedni kezd, és fiatal bor csorog a pálmafa tetején. A kókuszbornak kisebb az alkoholtartalma, mint a cukropálmából készült bornak.

### **Kókusz, a hasznos táplálék**

*A legyen az ételed a gyógyszered* és az ehhez hasonló mondások gyakran felbukkantak az idők során. Azonban manapság óvatosnak kell lennünk az ilyen mondásokkal, mivel egészségügyi vonatkozásokat tartalmaznak. A végén még bizonyos ételeket (amelyeknek a származási országban jól ismerik gyógyító hatását) gyógyszerként kellene kezelni, ennek minden jogi következményével együtt.

Képzeljük csak el, mi lenne, ha előbb receptet kellene iratnunk az orvosnál, majd a gyógyszertárban kellene megvennünk a kókuszt. Pedig gyógyító hatását nézve a kókusz jó eséllyel pályázhatna erre!

### **Táplálék és gyógyszer csecsemőknek**

A kókusz nagyon biztonságos étel, az anyatej után elsőként fogyasztható táplálék csecsemők számára. A fejlődő országokban kókuszvízzel nevelik azokat a csecsemőket, akiket édesanyjuk nem képes szoptatni, vagy ahol egyszerűen csak sok gyerek van.

A zöld, éretlen kókuszdióban lévő víz és zselés anyag nagyon könnyen emészthető, és alacsony a rosttartalma. Banánnal keverve is kapják a csecsemők. Alkalmazzák a székrekedés, gyomorrontás és hányás kezelésére is, az aludttejet pedig gyomorpanaszokra. A kókuszvizet csecsemőtápszerrel is lehet keverni.

### **A kókuszvíz segít hasmenés esetén**

A becslések szerint (ki tudna pontos adatot adni?) több százezer kisgyermek hal meg hasmenés miatt, főleg a harmadik világ országaiban. Egyetlen gyermek halála is túl sok lenne!

Jó időbe fog telni, amíg a megelőzés, a higiénikusabb környezet, jobb életszínvonal és a táplálkozás javulni fog.

### **Nem lesz többé kiszáradás okozta halál?**

Tudjuk, hogy kényszerhelyzetekben egyes országokban kókuszvizet használtak vér szérum helyett.

A kókuszvizet sikeresen használták intravénásan is hasmenés és gastroenteritis esetében, ahol a komoly kiszáradás halálos fenyegetést jelentett.

Ezt sok, többek közt Indiából és Braziliából származó tudományos tanulmány is alátámasztja.

### **Nem minden szívódik fel, amit megeszünk**

Gyakran félrevezető az ételek fehérje tartalmáról és más összetevőinek mennyiségéről szóló a reklámokban elhangzó adat,. Nem az számít, hogy az étel milyen mennyiségben tartalmaz valamely hasznos összetevőt, mint például vitaminokat es fehérjét, mivel ezt tartalmazhatja olyan formában is, amit a test nem tud felhasználni. Ugyanez az elv vonatkozik a táplálékkiegészítőkre is. Ki tudja, hogy mennyit szívódik fel a testünkben és mennyi megy egyenesen a WC-be? Ezért igazából senki sem tudhatja a tápanyag mennyiségét az adott termékben, habár a mennyiség fel van tüntetve. Mondhatnánk úgy is, hogy a legjobb üveg pezsgő se ér semmit, ha nem tudjuk kinyitni.

### **A teljes fehérje**

A teljes fehérje olyan anyag, amely az összes alapvető aminosavat tartalmazza.

A kókuszknak alacsony a fehérje tartalma, viszont fehérjéjének a minősége igen jó, ezért segíti emésztést anélkül, hogy megterhelné.

**Kálium** A kókusz káliumban gazdag, ami az elektrolitok szabályozása szempontjából hasznos. A káliumhiány okozhat szívrohamot és izomösszeomlást is.

**Magnézium** A kókusz magnéziumban gazdag, ami elősegíti a B es C vitamin és bizonyos fehérjék felszívódását. Hiánya izom és szívproblémákat okozhat.

## **Energia**

Manapság sok szó esik az energiáról, továbbá arról, hogy hogyan növelik bizonyos ételek és italok az energiánkat.

Ennek ellenére számos félreértéssel találkozhatunk az energiával kapcsolatosan. Amikor ételt vásárolunk, elolvashatjuk csomagoláson a tápértékre vonatkozó információkat. Ez az “összes” információt megadja, amit tudnunk kell, vagy inkább az összeset, amit a vállalatok a tudomásunkra akarnak hozni.

Az energiára vonatkozó adatokat általában a lista elején találhatunk. Láthatjuk, hogy némely ételnek “nagyon magas energiatartalma” van, amelyet KJ – kilojules-ban adnak meg. De mennyi energiát ad ez nekünk a valóságban? Gyakran halljuk erősen túlsúlyos emberek panaszait, akik nagyon sok “energiát” esznek, még sincs energiájuk, fáradtak. Azt ugyanis elfelejtik, hogy ez az energia tornagyakorlatokkal ég el .... Ami azt jelenti, hogy ha nem használjuk fel az ételben lévő “energiát” ami csak kalória, akkor az hájat termel anélkül, hogy energikussá tenne – tehát inkább az ellenkezője történik, mint amit szeretnénk: letargikusak leszünk és rossz lesz a közérzetünk.

Más ételeket, köztük néhány italfajtát is, úgy árulnak mint “energia-adó” táplálékot, vagy energiáitalt. Ezek általában koffeinhez hasonló élénkítőket tartalmaznak.

De miért vagyunk fáradtak valójában és miért van szükségünk ilyen típusú segítségre? Valóban kevés az energiánk? Mielőtt egy betegséget kezelni kezdenénk, ki kell deríteni, hogy mi okozza azt. Az is lehet, hogy fáradtságunk oka mindössze az, hogy a testünknek több pihenésre van szüksége!

### **Élénkítőszer helyett pihenés**

Az alapvető energia hiánya sok esetben a rendes relaxáció és alvás hiányából fakad. A testnek szüksége van pihenésre – igazi pihenésre, nem élénkítőszerre. Sok ember szenved alvászavarban, a szobájukban lévő földsugárzás és/vagy elektronikus szmogszennyeződés következtében, amit első helyen kell említenünk, mielőtt bármilyen kezelési módot keresnénk. (Több információt talál az *Egészséges Otthon, és Egészséges Munkahely* című könyvben, valamint az *Alvásproblémák kézikönyvében*.)

Az elfogyasztott ételek is okozhatnak alacsony energiaszintet, mivel néhány étel megemésztése több energiánkba kerül, mint amennyit ad. A kókusz remek energiaforrás, melynek tudományos okát egyelőre nem ismerjük, de mindenki megtapasztalhatja saját magán – egyszerűen próbálja ki, és érezze jól magát!

### **A kókusz az emésztőrendszeren keresztül növeli energiánkat**

“Azok vagyunk, amit megemésztünk”

A kókuszt könnyű megemésztetni, mivel nem bántja májat és az epét, és javítja az emésztést.

### **A kókuszolajat reggel fogyasszuk**

Ha ezt az energiát adó italt este vesszük magunkhoz, túl sok energiánk lesz, ami gátolja a mély alvást, ezért inkább reggel fogyasszuk.

**A kókuszecet** fürdővízhez adása növeli a szervezet energiaszintjét.

## **Fáradtság – krónikus fáradtság szindróma**

A krónikus fáradtság szindróma – Chronic Fatigue Syndrome, CFS – olyan állapot, amiről sokat hallunk manapság.

Úgy tűnik, mintha a testünk nem tudna jól különbséget tenni a pihenő-, és az ébrenléti idő között.

Sok ember küzd ezzel az állapottal, és a nap folyamán megpróbálnak “energia-adó” ételekkel és italokkal energiát gyűjteni a nap folyamán. Ez nem egyszerű, mivel némelyik “energiaforrás” hosszabb távon ható gyógyfüveket is tartalmaz.

Ebben az állapotban sok kókusz fogyasztása nagyon hasznos lehet mind a rövid, mind pedig a hosszútávú energia visszanyeréséhez.

A nagy teljesítményről a versenylovak jutottak az eszembe. Némelyik ausztráliai versenyló egyéni csúcsot ért el, miután kókuszpogácsákkal etették meg. A kókuszpogácsa az olajgyártásból az olaj kisajtolása után visszamaradt kókuszhus, amely mintegy 10% olajat tartalmaz.

Fáradtság esetén általában olyan élénkítő gyógynövényeket használunk, amelyek koffeint tartalmaznak. A tea például 1-5% között. A koffein 24 óráig a szervezetben marad. Hiába vesszük ezeket az élénkítőszereket reggel magunkhoz, még este is hatni fognak. A koffein megtalálható minden teában, például a fekete, a zöld, és az oolong teában (ugyanattól a növényről származnak), a kávéban (arab kávé), a kóla italokban (kóla nitida és acumitada), maté tea (*ilex paraguariensis*), és a csokoládében lévő kakaóban (*thembroma kakaó*). A koffein drog, és nem tanácsos terhesség alatt fogyasztani. Egyes vélemények szerint rákot is okozhat.

Ha rendszeresen fogyasztunk gyógynövényteát, tanácsos megváltoztatni a tea összetevőit pár hét után. Ez új ingert ad a testnek a jobb hatások elérésért és a káros mellékhatások elkerülése érdekében.

Gyakran elkerüli a figyelmet, hogy a gyógynövényteák több szinten működnek. Például a borsmenta élénkítő gyógynövény, de székrekedést is okoz, és fogyasztása nem ajánlott gyerekeknek és magas vérnyomással küzdő embereknek.

Az élénkítő hatású teákat reggel kellene magunkhoz vennünk, a nyugtatóteákat pedig csak délután.

### **A kókuszvíz, mint “legális dopping”?**

Időnként élsportolók fordulnak hozzám tanácsért. Természetesen ez inkább tapasztalatcsere. Meglepett, hogy számos országban születtek tanulmányok arról, hogy a kókuszvizet energia italként lehet használni.

A kókuszvizet nem csak az energia adó hatása és az ideális folyékony táplálék volta miatt tanácsos fogyasztani az élsportolóknak, hanem – és ez szintén fontos tényező – hogy ellensúlyozza az izomfájdalmat és a feszültséget, a savassággal kapcsolatos problémákat..

Úgy tűnik, hogy a kókuszvíz lesz a jövő energia- és üdítőitala.

### **Az üdítő kókuszvíz**

Igen, a kókuszvíz valóban üdítő ital. Ne felejtsük el, hogy rengeteg különféle üdítőital létezik. Az üdítőitalokat az alkoholmentes italok közé soroljuk, ami nem azt jelenti, hogy nem tartalmaznak alkoholt. Igen, furcsán hangzik, de (különböző szabályoktól és országoktól függően) az ital 0.5% alkoholtartalom alatt üdítőnek minősül. Ha 0.5% alkoholt találnak a vérében, elveszítheti a jogosítványát!

Figyelembe vehetnénk, hogy legtöbbünk szervezete túlságosan el van savasodva, ezért a lúgképző ételek jót tesznek nekünk. Többet megtudhat erről *Kókusz a fiatalságért* fejezetben.

Jelenlegi ismereteink szerint a kókuszvíz a legjobb lúgképző és ezzel együtt az egyik legegészségesebb étel napjainkban.

A sor másik végén állnak az “üdítőitalok”, amik rövidtávon talán rendelkeznek némi energiafokozó hatással (koffein tartalmuk következtében) de erőteljesen savasító hatásúak. A becslések szerint 32 pohár “erősen lúgos” (nem ionizált!) vizet kell meginni ahhoz, hogy hatástalanítson 1 pohár 2.5-ös Ph értékű “barna” üdítőitalt! Ha a gyermeke üdítőt szeretne inni, kínáljon neki először 32 pohár csapvizet, hogy hatástalanítsa az üdítőre. Meglepődnék, ha újra kérne.



Várom azt a napot, amikor az üdítőkön a cigarettás dobozokon találhatóhoz hasonló figyelmeztetés lesz:

## **“Az üdítők halált okozhatnak”**

A kókuszvíz ugyanakkor energia adó, lúgosító, **egészséges ital!**

A kókuszvíz fogyasztása nem csak azért ajánlatos, hogy megőrizzük egészségünket, állóképességünket és hogy jó eredményeket érjünk el a sportban, de szintén ideális ital betegség utáni lábadozás esetén is, főleg szív és gyomoroperáció után.

*Igen,*

*zsír a fogyásért!*

Hogy lehet, hogy a nyugatiak által “fejlődő országoknak” nevezett területeken, ahol emberek tartósítószer nélküli ételeket fogyasztanak, nem is igen hallottak a nyugatiak elhízással kapcsolatos civilizációs betegségeiről?

Hogy lehet, hogy azokban az országban, ahol az emberek sok kókuszzsírt fogyasztanak, nem híznak el, ugyanakkor a nyugati országok a címkék szerint “teljes tápértékű” élelmiszert fogyasztó lakossága túlsúlyos?

A modern élelmiszeripar által készített ételeknek a következőknek kell megfelelnie:

### **Jó külső megjelenés**

Azoknak az ételeknek, amik természetesen készülnek mindennemű erőteljes vegyszeres permetezés nélkül, nem mindig tökéletes a külalakjuk. A feldolgozott étel külalakját könnyű vonzóvá tenni a csomagolás és a gyönyörű címkék segítségével.

### **Ízletesség**

A mezőgazdaságban előállított élelmiszert a mennyiség alapján, nem a tápérték szerint fizetik.

### **Megfizethetőség**

A tömegtermelés ezt lehetővé teszi. Termeljen a saját kertjében, és érezni fogja a különbséget.

### **Tartósság**

Úgy tűnik, itt van a legnagyobb probléma. A feldolgozott ételnek tartósnak kell lennie. A tartósítás azt jelenti, hogy az ételben a természetes vegyi lebomlási folyamat leáll. Ha hőt és sugárzást használnak a tartósításhoz, akkor az érzékeny összetevők, például az az emésztéshez szükséges enzimek elpusztulnak. Az étel nem tud megfelelően lebomlani, és a test elraktározza azt.

A helyzet még bonyolultabb, ha a tartósítás vegyi úton történik. Az elvoúció folyamán a testünk nem találkozott ezekkel a vegyszerekkel, ezért nem tudja, mit kezdjen velük. Úgy tűnik ez az oka, amiért emberek tudományosan megalapozott, jó étrend ellenére sem tudnak lefogyni.

Ha egy kérdésre nem találjuk a választ az egyik oldalról, nézzük meg a másiktól. Mit kellene tennünk, ha hízni akarnánk? Tanulhatunk a mezőgazdaságból, mivel például a disznóknak hasonló emésztőrendszerük van, mint az embereknek. A disznókat tenyésztő gazda akkor lesz sikeres, ha minél több húst termel a legcsekélyebb mennyiségű takarmány befektetésével. Az egyszerű kalóriaszámlálást érvényteleníti az “okos” (legális vagy nem, majd az idő eldönti) adalékanyagok megjelenése a takarmányokban. Adjunk olyan nulla kalóriás tartósítókat és más vegyszereket a takarmányhoz, amiket az emberi élelmiszerekbe rakunk, és látni fogjuk, hogy a disznók egyre csak híznak. Úgy tűnik, hogy a vonzó hirdetések ezzel nem számolnak. Ha a disznót takarmánnyal etetjük, az eredmény hús lesz, de ha emberek számára készített ipari élelmiszerekkel, akkor háj. Gondoljunk bele. Vajon az emberi ételhez adott tartósítószer vajon zsírsejteket is tartósítja?

De még nagyobb meglepetésben is lehet részünk! Számos, disznókon végzett mezőgazdasági tanulmány mutatja, hogy a kókuszsziradék kúrától – ami elméletileg hízlaló – lefognak a disznók... – ez világosan mutatja, hogy az elmélet és a gyakorlat közt nagy különbség van. Aki nem hiszi, vegyen egy disznót és végezze el a maga a kísérletet. Tud még olyan magas zsírtartalmú ételről, ami egészségessé és KARCÁSÚVÁ teszi?!

### **A legtöbb fogyókúra hízlal!**

Hogyan tudja eldönteni, hogy a legújabb sűrűn reklámozott diéta önnek való-e? A válasz nagyon egyszerű. Ha a hirdetésben az áll, hogy pár hét alatt több kilót fogyhat, akkor az hosszútávon hízlaló diéta.

A leggyakrabban reklámozott diéták egyoldalúak, és nem adják meg a testnek azt amire az egészség megőrzéséhez szüksége van. Veszthetünk velük vizet (és egészséget) rövid időn belül, de hosszútávon nincsenek jó esélyei. A test előbb-utóbb követelni fogja az ételt, ezért végül feladjuk a kúrát, és ezután a szervezet még több zsírt fog elraktározni a következő “nehéz” időkre, a következő “gyorsfixáló” diétára és egyoldalú éhezésre. Ilyen az evolúciós programozásunk. Gondolkodjunk el ezen!

### **A megfelelő ételt együk**

Nem mindig könnyű a megfelelő ételt enni, de egy kis tudással és a bevásárlólistánk újra szerkesztésével többletköltségek nélkül elérhető.

A kókusztermékek nagyon sokáig elállnak tartósítószer nélkül is.

### **A kókuszsziradék vékonnyá tesz**

Végezze el saját kísérleteit, és tapasztalja meg, hogy a kókuszsziradék fogyaszt, mivel lebontja a zsírt.

Arthur hozzászólásai következnek:

#### **„A zsír, ami vékonnyá tesz**

A zsír hízlal, igaz? Nem mindig. Ez a zsír fajtájától függ. Ellentétben más zsírokkal, a kókuszolajban lévő könnyen emészthető közepes láncú zsírsav azonnal a májba kerül, és pillanatok alatt energiává alakul át. Viszont a hosszú láncú zsírsavak amelyek általában a növényi olajokban találhatóak, tárolják a zsírt. Ez az a hízlaló zsír, ami a köztudatban van.

A másik fontos különbség az, hogy a kókuszolajban lévő közepes láncú zsírsav **serkenti a test anyagcseréjét.**

Mit tudunk az anyagcsere gyorsaságáról? Minél gyorsabb, annál több kalória ég el, ami súlycsökkenést eredményez. Erősen ajánlott a kókuszolaj használata azoknak, akik túlsúlyosak és lassú a pajzsmirizs működésük, azaz pajzsmirigy elégtelenségtől szenvednek. Az ő anyagcseréjük annyira lassú, hogy akkor sem fogynak, ha diétáznak. Ugyanakkor mivel a kókusz olajban gazdag, a jóllakottság érzése hamarabb bekövetkezik. Éppen ezért elekülhető a túlevés. Minél kevesebbet eszünk, annál kevesebb kalóriát viszünk be, és egyre több súlyt veszünk.

Ezt bizonyítják újra és újra a kókuszfogyasztó embereken és a kókuszolajjal táplált állatokon végzett epidemológiai tanulmányok, ugyanakkor más növényi olajok (kukorica, repce, szója, sáfrány, napraforgó) fogyasztásánál ez a jelenség nem tapasztalható.

Akármerre járunk kókuszfogyasztó vidékeken, az elhízottsággal és a súlyproblémákkal csak elenyésző mértékben vagy egyáltalán nem találkozunk. Az 1940-es években a farmerek megpróbálták kókusszal hizlalni az állataikat, de megdöbbenésükre az állatok **fogyni kezdtek**. Ezért aztán átálltak a telítetlen zsírsavakra, és a várt hizlaló hatás nem is maradt el. Ugyan ezek a megfigyelések tapasztalhatóak az embereknél is. Ez annak köszönhető, hogy a telítetlen zsírsavak pajzsmirigy alulműködést okozhatnak.

### **A okot kezeljük, ne a tünetet!**

Nem újdonság, hogy ha sikerül megszabadulunk a betegség okozójától, a betegség magától úgy elolvad, mint a hó a tűző napsütésben.

Nem mindig könnyű megtalálni a betegség okát, különösen akkor, ha a tudomány és a szakértők eltitkolják az igazi okokat, hiába bizonyítja sok tanulmány, hogy tévednek, mint az amalgám esetében is.

### **Az amalgám veszélyei**

#### **Időzített bomba a szájbán**

Ne aggódjunk?

Gondolt már a tömés alkotóelemeiben lévő mérere? Ön talán aggódik, de bizonyos országokban az orvosok még mindig azt állítják, hogy a tömőanyagok biztonságosak és semmiféle egészségügyi kockázatot nem jelentenek. Ha Ön Németországban vagy Ausztriában él, jobb, ha meggondolja, hogy milyen típusú tömítőanyag van a szájában, és ha ez hidegen hagyja, akkor aggódik ön helyett a biztosítótársasága, mivel ezek a tömítőanyagok hatással vannak a várható élettartamunkra.

Gondolkozzunk el ezen. Ha egy dohányosnak amalgám tömése van, mennyi biztosítási díjat kellene fizetnie, ami fedezné a magasabb kockázatot? Meg tudná engedni magának a biztosítás költségeit, vagy pedig egyáltalán nem is kellene ezen rágódnia, mivel a biztosító társaság egyszerűen nem vállalná a biztosítást a magas mérgezési kockázat miatt?

#### **Szabaduljon meg az amalgámtól!**

A mai modern világunkban nem tudjuk elkerülni a betegségeket, amelyeket az ételeinkben és a környezetünkben lévő mérgeanyagok okoznak. Azt viszont megtehetjük, hogy amennyire rajtunk áll, korlátozzuk ezek mennyiségét. Az amalgám higanyt tartalmaz. Ahogy azt mindannyian tudjuk, a higany erőteljesen mérgező, és rengeteg

betegséget okozhat, ha ez a mérge behatol a szervezetünkbe. Gondoljunk csak bele, hogy ez a nehézfém akár 20 éven keresztül elidőzhet koponyánkban! Amíg amalgámtömés van a szánkban, az egészségügyi problémáink évről-évre súlyosbodnak, ahelyett, hogy javulnának! Megállíthatjuk a káros folyamatot, ha egy jól képzett orvossal óvatosan eltávolíttatjuk az amalgámot, ezzel számos olyan tünet okát is megszüntetve, amelyek eredete addig ismeretlen volt. Az eltávolítás nem egyszerű folyamat, olyasmi, mint mikor aszbesztet akarunk eltávolítani egy épületről.

### **Méregtelenítés kókuszvízzel**

A kókusz az egyik legjobb méregtelenítő szer!

A korábban említett fogorvos, Dr. H. Friedrich, a kókusz kutatásának egyik úttörője, már régóta tudja, milyen káros mellékhatással bír a szájban lévő amalgám. De nem érte be ennyivel. Elszántan kutatott, és felfedezte, hogy a kókuszvíz kínálja a legjobb megoldást a szervezet megtisztítására. Bebizonyította, hogy a kókuszvízzel természetes módon, mindennemű káros hatás nélkül ki lehet mosni szervezetünkben a nehézfémeket (például a higanyt). A következőket írja a tanulmányában (*Amalgámsökkenés*, Dr. H. Friedrich, Konferencia az amalgám emberi szervezetre gyakorolt mérgező hatásáról, Környezettanulmányi kar, Freiburg, Németország, 1997. 11. 22.) „A kókuszvíz olyan zsírsavat tartalmaz, amely képes kivonni a zsírszövetben elraktározódott higanyt. Ugyanakkor a kókuszvízben lévő kéntartalmú aminosavak megkötik a higanyt, és megállítják szétterjedését a szervezetben. A sejtek nátrium-kálium anyagcseréjére gyakorolt pozitív hatásával képes megvalósítani az amalgám eltávolítását. A kókuszvíz segíti a sejtek tisztulását, méregteleníti az

intracelluláris higanyt és megelőzi az idegsejtek közötti ingerület átvitelt csökkentő neuro-abiotrópiát .”

**„Kókuszdióhéjban” összefoglalva a kókusz a következő betegségek leküzdésében segít:**

Aids  
Allergiák  
Amalgámmérgezés  
Artéria problémák  
Ízületi gyulladás  
Bakteriális eredetű betegségek  
Vérhígítás  
Operációk következtében visszamaradt vérrögök  
Szoptató anyáknak  
Hörghurut  
Rák  
Candida  
Cellulitisz  
Madárinfluenza  
Koleszterin problémák  
Vastagbélgyulladás  
Székrekedés  
Kiszáradás  
Depresszió  
Cukorbetegség  
Hasmenés  
Emésztési problémák  
Gyomorfekély  
Gonorrhoea  
Ínysovadás  
Szívrendellenességek



Hepatitisz  
Magas vérnyomás  
Homocisztein túltengés  
Hormonzavarok  
Emésztőszervi fertőzések  
Külső fertőzések  
Bélgyulladás  
Rovarcsípés  
Álmatlanság  
Veserendellenességek  
Nemi vágy  
Májrendellenességek  
Ideg gyengeség  
Fájdalom csillapítás  
Hasnyálmirigy gyengeség  
Paraziták  
Aranyér  
Kiütések  
Terhességi mérgezés  
Leégés  
Duzzanatok  
Galandféreg  
Pajzsmirigy problémák  
Fekélyek  
Magas savtartalmú vizelet  
Vírusos eredetű betegség  
Ráncok  
Gombás fertőzések

## **A tudomány és az egészségünk**

A reklámok sokszor próbálnak minket egészséges táplálkozásra „oktatni”. Ha figyelemmel kísérjük a médiában zajló közegészségügyi oktatást, arra jövünk rá, hogy egyik pillanatban némely ételek egészségesnek minősülnek (ha éppen a befektető iparág közbenjárása jóváhagyja azt) máskor pedig egészségtelennek, egyenesen halálosan veszélyesnek. Néhány ételt és természetes gyógyszert bizonyos országokban (gyógyszeripari és közegészségügyi támogatással) veszélyesnek tartanak, míg más országokban – ahol nem folyik gyógyszeripari és közegészségügyi kampány – pedig hasznosnak találják, káros mellékhatás nélkül. Most éppen egészséges, vagy sem a vaj, a szója, a margarin, a galagonya, a fekete nadálytő vagy a méhpempő? És ha igen, mely országokban? Érezzük rosszul magunkat, mert a tudománynak más nézete van bizonyos ételekről, mint például a kókuszról, vagy érezzük jól magunkat, másokhoz hasonlóan, annak ellenére, hogy a tudomány még nem fedezte fel, hogy pontosan mi az oka? Végre meg kell tanulnunk önállóan gondolni!

Mi tesz jót, és mi nem tesz jót nekünk? A legalkalmasabb személy, aki felelhet erre a kérdésre: mi magunk vagyunk! Kérdezzük meg a testünket, és meg fogjuk kapni a választ, kivéve persze, ha függőségtől szenvedünk.

Sok kitűnő gyógyszernek csak az a baja, hogy ingyenes, mint például a víz és a vizelet (lásd a *A víz gyógyászat* és *A szentelt vizelet* című könyveket), ezért ezen a területen kissé változtatnunk kell gondolkodásunkon. Az egészség mindannyiunk számára ingyenesen elérhető, csak megfelelő gondolkodásmód, bevásárlólista és hit kérdése. Ne feledjük, a legnagyobb gyógyítónk a saját elménk!

## **A modern orvostudományra igenis szükség van!**

Gyakran kapok elutasító megjegyzéseket a modern orvostudománnyal kapcsolatban. Néhány ember csökönyösen hajtogatja: „Nem, én soha nem mennék orvoshoz vagy kórházba”. Döntésüket olyan statisztikákkal támasztják alá, amelyek az orvosokkal szembeni elégedetlenségről, kórházakban szerzett betegségeről és a modern orvoslás káros mellékhatásairól szólnak.

Ha nekem valami bajom van, először is mindig orvoshoz fordulok szakvéleményért, utána döntöm el hogy mit kell tennem ahhoz, hogy visszanyerjem az egészségemet. Modern orvostudomány nélkül ma már nem élnék!

Azt is el kell mondanom, hogy néhányan azok közül, akik tanácsom ellenére sem fordultak orvoshoz, belehaltak betegségükbe; az egyikük épp csak pár nappal halála előtt mondta nekem „Több eszed is lehetne, mint hogy orvoshoz menj”!

Ha szükségünk van segítségre, éljünk a gyógyszeres kezelés lehetőségével, hogy átkeljünk a szakadékon, utána magunknak kell rájönnünk, hogyan szüntethetjük meg a probléma okát, és miként élhetünk hosszú, egészséges életet.

## **Nézzünk a múltba, hogy lássuk a jövőt!**

Olyan időkben élünk, amikor a tudomány hatalmas léptekkel fejlődik. Géneket manipulálunk, összejtet növesztünk, klónozzunk, egyre apróbb anyagi részecskéket és új csillagokat fedezünk fel.

Emlékszem, 40 évvel ezelőtt, amikor még mezőgazdasági iskolába jártam, a legnagyobb vegyi gyárak legnevesebb tudósai is eljöttek az iskolába és mondandójukat tudományos bizonyítékokkal alátámasztva oktattak minket. A mai tudományos bizonyítékok ugyanakkor azt mutatják, hogy a 40 évvel ezelőtti tudományos bizonyítékok tévesek voltak...

Ma már a mezőgazdasági végzettséggel nem rendelkezők számára is nyilvánvaló, hogy a DDT (diklór-difenil-triklóretán) nem egy ártalmatlan por, és a DDT csak egy példa a sok közül!

Ha a mai tudásunk alapján írtam volna akkortájt a tesztek, nem tudtam volna elvégezni a mezőgazdasági iskolát, és utána nem kaptam volna jó állást.

Apám ugyanakkor józan paraszti észére hallgatva azt mondta: nem ölhetsz meg egy bogarat sem anélkül, hogy az ne lenne hatással valami másra is.

Amikor a régi gyógymódokról beszélek, gyakran meg szokták kérdezni, hogy „hol a tudományos bizonyíték?” Erre csak azt tudom mondani, hogy a betegeket nem az érdekli leginkább, hogy HOGYAN működik a gyógymód, hanem az, hogy MŰKÖDIK! A betegek nem tudnak addig várni, amíg a tudomány kifejti, miért használ valami, és korántsem biztos, hogy mindig helytálló magyarázatot tudnak adni az adott helyen és időben.

Fel szoktam tenni a kérdést, hogy „mennyi vitamint, ásványi anyagot, nyomelemet és enzimet vettünk magunkhoz 100 éve?” A helyes válasz nagyon ritkán hangzik el. Az emberek egy részének elképzelése sincs róla, mások pedig nagyon alacsony számokat mondanak.

Pedig válasz roppant egyszerű: pontosan ugyanannyit, mint ma!

Vajon mit fogunk magunkhoz venni 50, 100, vagy 1000 év múlva? Hogy fogják megítélni a napjainkban elfogadott gyógymódokat, például a rák kezelését, a sugár-, és a kemoterápiát? Ők is azt fogják mondani, amit egy orvos barátom mondott: „a legegészségesebb ember sem éli túl ezeket a kezeléseket”?

## **Tudományos bizonyíték?**

Gyakran felteszik a kérdést, hogy „hol a tudományos bizonyíték” a gyógynövényes kezelésekkel vagy a csodálatos gyógyulásokkal kapcsolatban. Fordítsuk meg a kérdést!

Hol a tudományos magyarázat, hogy MITŐL lett jobban valaki, akinek egy korábbi tudományos szerint LEHETETLEN volt meggyógyulnia?

Több száz olyan emberről tudok, akiken a modern gyógyászat nem tudott segíteni, hazaküldték őket, hogy oldják meg a gondjukat maguk. Azt is mondták nekik, hogy az életük várhatóan nem fog pár hónapnál tovább tartani. Őszintén bízom abban, hogy az ilyen súlyos betegeknek adott „becslések” tudományos bizonyítékokon alapulnak, nem csak egy felszínes véleményen. De mi történik akkor, ha egy ilyen ember „megszabadul” a „gyógyíthatatlan” betegségétől és élvezi az életét a következő évtizedekben? A válaszok, amiket gyakran mondanak: „rossz volt a diagnózis”, vagy „nem értjük, hogy ez hogy történhetett”. Ami személy szerint bosszant, hogy ezek a szakértők nem mutattak kellő érdeklődést a történetek iránt! A betegek elég gyakran mesélik, hogy a kezelőorvos csak annyit mond, „csinálja tovább azt, amit most csinál”, de amikor a beteg el akarja mondani, hogy MIT csinál, az orvost nem érdekli. Azt gondolom, hogy azoknak a szakembereknek, akik könnyelmű becslésekbe bocsátkoznak az életünk hosszúságát illetően, és kijelentik, hogy egy betegség „gyógyíthatatlan”, ilyenkor meg kellene vizsgálniuk, hogy MIÉRT volt rossz az ítéletük. A helyzet az, hogy ezeket a gyógyult „gyógyíthatatlan” embereket nem érdekli a MIÉRT, és eddig egyetlen esetben sem perelték be az orvosokat a rossz diagnózis és a betegnek, családjának és barátainak okozott érzelmi feszültség miatt.

## **A fantasztikus kókusz**

Arthur Echano a következőket tanácsolja:

Sokan hiszik, hogy a VCO (szűz kókusz olaj) nem egészséges. Ennek pontosan az ellenkezője igaz. A kókusz egyik klinikai alkalmazási területe anti-mikrobiotikus tulajdonságán alapul. Kerüljön végre a kókusz az őt megillető helyre, és leplezzük le e csodálatos trópusi növény körüli hazugságokat!

## **A jóval teli zsír**

Ismerünk-e más, a telített zsírsavhoz foghatóan hasznos anyag? Amikor a gyógyászati ipar és a tudományos élet képviselői együttesen foglalnak állást a telített zsírsavak, például a VCO ellen is, nem csoda, hogy sokan kerülnek a trópusi olajakat. Az 1950-es évek végén, az U.S.A.-ban rendkívül sikeres telített zsírsav-ellenes kampány folyt az étolaj ipar támogatásával. Ma már sokan úgy félnek a VCO-tól, mint a pestistől. **Amit sokan nem tudnak, hogy nem minden telített zsírsav rossz.** Tehát lássuk, melyikük is jó?

## **A zsírsavak fajtái**

A zsírsavakat kétféle módon osztályozhatjuk, telítettségük és szénláncuk hosszúsága alapján. Az első osztályozás alapján telített, egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavakat határozunk meg, a molekulaméret alapján pedig rövid-, közepes-, és hosszúláncú zsírsavakról beszélhetünk.

A telített zsírsav esetén a zsírsav molekula, amely szén, hidrogén és oxigén atomokból áll, annyi hidrogén atomot szállít, amennyit csak lehetséges. A telítetlen zsírsavak esetében számos hidrogén atom hiányzik a szénláncból. Ez teszi a telítetlen zsírokat érzékenyebbé a sérülésekre. Az egyszeresen telítetlen zsírsavaknak egy darab kettős kötése van, viszont a többszörösen telítetlen zsírsavak számos kettős kötéssel rendelkeznek a zsírsavláncban. Az Omega-3 és Omega-6 többszörösen telítetlen zsírsavak. Az esszenciális zsírsavak (EFA) mind többszörösen telítetlen zsírsavak.

Akár telítettek, akár telítetlenek, a zsírsavak mind tartalmazzak szénatomokat. A rövid láncú négy és hat közt, a közepes hat és tizenkettő, a hosszú láncú pedig tizennégy vagy annál is több szénatomot tartalmaz a szénláncban. A kókusz olaj 92%-ban telített zsírt tartalmaz, és leginkább közepes láncú zsírsavakból (MCFA) áll. Ez a fajta zsír – a *közepes láncú telített zsírsav* – különbözteti meg a kókusz olajat a többi fajtától. A kókusz többszörös egészségügyi haszna ezen MCFA-kból adódik.

Ha a kókusz tényleg egészséges és segít a gyógyulásban, hogyan lehetséges, hogy majdnem mindenkitől azt halljuk, hogy a kókusz káros? Mert belénk ívódott az a tévhit, hogy *az összes zsírsav ártalmas*. Még a zsírsavakkal foglalkozó szakemberek sem tudnak közös nevezőre jutni ebben a kérdésben. És akkor mi van? Semmi különös. Teljesen összezavarodunk, és inkább lemondunk arról, amit a kókuszolaj nyújtani tud nekünk. Tudom, miről beszélek. Láttam a kiváló egészségi állapotban lévő embereket a Fülöp-szigeteknek azon a területén, ahol

felnőttem. Mégis, amint elkezdtem orvostudományt tanulni, a véleményem a kókuszról hirtelen megváltozott.

Életem első 16 és fél évében rendszeresen ettem kókuszt. És remekül éreztem magam! Habár lehet, hogy rossz az emlékezőtehetségem. Egy pár orvostani előadás után, ami arról szólt, hogy miért nem ideális étel a kókusz számunkra, elkezdtem kerülni a kókusz alapú ételek fogyasztását. Elkezdtem orvosi fejjel gondolkozni, közben lassan elveszítettem a józan „paraszti” eszem. Gondolom, ez tipikus emberi jellemvonás. Ugyan ezt láttam egy néhány betegemnél is. Hiába hozott lényeges javulást számukra egy táplálkozási program, felhagytak vele.

Miért nem folytatták, ha jobban lettek tőle? Számos esetben elkövették azt a hibát, hogy kikérték orvosuk véleményét táplálkozási programjukkal kapcsolatban. Őszintén szólva ezt nem tartom jó ötletnek. Teljesen megértem, ha valaki megkérdez egy másik sebészt is egy szabadon választható operáció esetén. De miért kérjük orvosuktól tanácsot egy olyan témában, mint a táplálkozás, amiben sokan közülök nem igazán jártasak?



### **A kókusz laurinsavban gazdag**

A kókuszban lévő zsírsavak 50%-a laurinsav, amely egy olyan közepes láncú telített zsírsav, amelynek erőteljes anti-mikrobiotikus tulajdonsága van. A világhírű zsírsav szakértő, Dr. Mary G. Enig, (Ph.D. FACN), kimutatta, hogy a laurinsav testünkben egy monolaurin nevű monoglicerinné alakul át. A monolaurin bizonyítottan vírusölő, antibakteriális, antiprotozoa és gombaölő hatással rendelkezik.

### **Hatékonyan a káros mikrobák ellen**

A monolaurin hatásos a lipid bevonatú vírusok, például a herpesz vírus, a hepatitisz C, a herpesz, a nemi úton terjedő herpesz, HIV/AIDS, influenza, kanyaró, stb. ellen. Több mint 30 éve Dr. Jon J. Kabara és társai 300 lipidet és más anyagot teszteltek, erős mikrobiotikum ellenes hatást keresvén. Hosszú évek fárasztó kutatómunkáját követően megtalálták a megfelelően hatásos anyagot – a közepes hosszúságú telített zsírsavakat, amelyek a kókuszdióban/pálmában és az anyatejben találhatóak.

### **Herpeszvírus: a rejtőzködő vírus**

A cytomegalovírus nevű herpeszvírussal a társadalmi-gazdasági tényezőktől függően az emberek 40-100%-a fertőzött világszerte. Sokan nem is tudnak fertőzöttségükről, amíg az immunrendszerük működése nem kerül veszélybe. A tünetek megjelenhetnek a terhesség során, ionsugárzás hatására, rákellenes kezeléseknél, szervátültetésnél (az immunrendszerre gyakorolt gyengítő hatás miatt), és más vírusfertőzéseknél (pl. HIV). Röviden szólva, amikor az immunrendszer legyengül, megnő az esélye a herpeszvírus aktíválódásának.

Okozhat veleszületett cytomegalovirus fertőzést, CMV mononukleózist (mirigyláz, másnéven *csókbetegség*), hepatitiszt, tüdőgyulladást, és a fertőzés más formáját is. Ez a leggyakoribb veleszületett fertőzés a gyermekeknél. Sok fertőzött gyermek mentálisan visszamaradott és/vagy halláskárosodott lesz. Miért bíznák a leendő anyák a szerencsére, hogy a vírus inaktív marad-e vagy hatással lesz a magzatra? Miért kellene feleslegesen izgulni, amikor létezik olyan anyag, ami hatásos a vírust ellen? A kókuszolaj képes elpusztítani a lappangó CMV vírust.

### **Hepatitisz C májrákot okozhat**

A fertőző májgyulladás leggyakoribb okozója a hepatitisz C. A fertőzés vér útján terjed. Ausztráliában 1000 emberből 9-en hordozzák a vérükben ezt a vírust. A fertőzés eleinte általában gyenge lefolyású. Mindazonáltal az összes májgyulladás közül a hepatitisz C az a fajta, amelyik sokáig lappang. A hepatitisz C-vel fertőzöttek mintegy 70%-ának krónikus hepatitisze lesz. A krónikus hepatitisz egy idő után elpusztítja a májsejteket, végül megszilárdítja a májat, amelyet cirrhosisnak (májzsugorodásnak) vagy májelégtelenségnek neveznek. Egyes betegeknél májrákot is okozhat.

### **Vírusölő gyógyszerek csak egyes betegeknek jók**

A hepatitisz C szokásos kezelése szerint vírus-ellenes gyógyszerek, Interferon és Rivabirin kombinációját adják a betegnek. Az a probléma, hogy nem mindenkinél alkalmazható az effajta gyógymód. Nem lehet terhes nőnek, idősebbeknek és gyermekeknek adni. Reakcióba léphet más gyógyszerekkel, és a többi egészségügyi problémát súlyosbíthatja.

A kezelés előtt a betegeknek kötelező jelleggel szűrővizsgálatokon és májbiopszián kell átesniük. A terápia jóváhagyása esetén Interferont injekciónak be háromszor egy héten, a Rivabirint pedig szájon át adagolják 6-12 hónapon keresztül. A pácienseket figyelmeztetik a mellékhatásokra. A fő mellékhatások a fáradtság, légzési problémák, mellkasi fájdalom, depresszió, harag, stb. Az öngyilkossági tendencia ritka, de nagyon veszélyes. Ahogy ebből is látható, ezek a szerek nem alkalmazhatók minden hepatitisz C-vel fertőző betegnél. A gyógyulási arány legfeljebb 40%.

A hepatitisz C hordozók, intravénás droghasználók, nemibetegekkel foglalkozó egészségügyi dolgozók, tetoválással és testékszerrel rendelkező emberek, és más nagy rizikófaktorral rendelkező páciensek számára kifejezetten ajánlott a kókusz fogyasztása a benne található monolaurin hepatitisz C-ellenes hatása miatt. Mint láttuk, az Interferon/Rivabirin terápia lehetőségei elég korlátozottak, a gyógyulási arány 50% alatti, komoly mellékhatásokkal, a cirrózis, a májelégtelenség és májrák kialakulásának kockázatával. Minden hepatitisz C hordozó számára előnyösebb választás lenne a VCO. A hepatitisz C ellen nincs oltóanyag.

Csak egyetlen májunk van, ne kockáztassuk épségét. Májtranszplantáció esetén sincs rá garancia, hogy az új máj nem fog megfertőződni a hepatitisz C-vel. Miért alkalmazzunk egyből bonyolult és kockázatos mesterséges terápiát amikor létezik egy könnyen hozzáférhető, természetes kezelés – a kókuszban lévő természetes monolaurin? **A kókuszolajat az összes hepatitisz C-ben szendvedő ember alkalmazhatja.** Ez a kezelés szűrés és előzetes vizsgálatok nélkül is elkezdhető. Az esetleges mellékhatások elhanyagolhatóan enyhék. Szájon át szedhető – nincs szükség fájdalmas injekciókra.

## **A nemi herpesz kiújulása**

A genitális herpesz szexuális úton terjedő betegség, melyet a *herpes simplex* nevű vírus okoz. A nemiszervek területén és egyéb szokatlan helyeken, például a végbélnyílásnál, a faron és a combon fájdalmas fekélyek jelennek meg, megkeserítve a beteg életét. Komolyabb komplikációkat nem okoz, leszámítva a vizeelési problémákat. A nemi herpesz más vírusokhoz hasonlóan hosszan lappanghat a szervezetben. A fertőzés a sérült bőrfelületen át az idegekig hatol.

Sajnos a genitális herpeszt hordozók 50%-a ki van téve későbbi rohamoknak is. Kiváltó tényezők közt szerepelhet a bőr irritáció, a stressz, a mentesruáció, a szex és a maszturbáció. A baj több évvel az első roham után is előjöhethet. Ezalatt az időszak alatt a biztonságos szex, vagy a szexmentesség erősen ajánlott partnerünk megfertőzésének megakadályozása érdekében. Antivirális szerek a fertőzést követő 24 órán belül hatásosan alkalmazhatók.

Jó hír, hogy antivirális hatása révén a kókusz megbénítja a genitális herpeszt. Ha egyszer elkaptuk a nemi herpeszt, azt valószínűleg egész életünkben hordozni fogjuk. A legtöbb, amit tehetünk, hogy állandó nyugalomra bírjuk. Ameddig nyugton van, és tünetmentesek vagyunk, nincs probléma. Ha nem fáj, nem létezik. A kulcs, hogy megelőzzünk a roham kiújulását. Ezt persze könnyebb mondani, mint megtenni. Például mivel a szex az egyik kiváltó tényező, a legjobb lenne, ha tartózkodnánk tőle. Attól tartok, hogy ez teljesíthetetlen javaslat. A stressz modern világunk velejárója. Minden nap kijut belőle, senki nem menekülhet.

Ezért a legjobb, amit tehetünk, ha valamilyen a genitális herpesz elleni szert szedünk, ami megadakályozza a vírus aktiválódását. A VCO olyan MCFA zsírsavakat tartalmaz, amelyek képesek áttörni a genitális herpesz lipidburkát, és elpusztítják a vírust. Ha a vér bőséges mennyiségű monolaurint és más hasznos MCFA zsírsavat tartalmaz, jelentősen csökken annak esélye, hogy a beteg szociális és szexuális életét veszélyeztető baj ismét kiújuljon.

### **Felkészült a következő influenza járványra?**

Az Associated Press újság egyik nem rég megjelent riportja figyelmeztet, hogy „*A világ közel áll egy újabb világméretű járványhoz*”. Majdnem minden évben van influenza járvány, mire ez a nagy hűhó? Ez nem egy közönséges influenza fajta. Ez egy veszélyes A típusú influenza. Úgy tűnik, rokona az 1918-as spanyolnáthának, amely körülbelül 50 millió embert ölt meg világszerte. Az elemzők azt állították, hogy ha folytatta volna világméretű terjeszkedését, akkor kipusztította volna az egész emberiséget. Miért kiváltképp halálos ez a fajta? Mert nagyon gyorsan szaporodik, 20 óra alatt 100.000-1.000.000 új vírus kerül ki egyetlen fertőzött sejtből.

Biztos, hogy ez az influenza pánik nem vaklárma? 2003-ban, a *Vaccine* nevű tudományos orvosi folyóirat riportot adott arról, hogy „35 éve volt az utolsó komoly influenza járvány, és két súlyos járvány közt eddig nem telt el 39 évnél több”. 1580 óta 31 nagyobb influenza járvány volt, ebből 3 a múlt században. Ha az influenza szakértői úgy vélik, hogy esedékes a következő, akkor jobb, ha óvatosak vagyunk.

Különösen azért, mert **a történelem is azt bizonyítja, hogy minden egyes alkalommal világméretű járványra számíthatunk, amikor egy új H1 vírus, mint például a madárinfluenza vírusa színre lép.**

### **Az influenza elleni védőoltás a megoldás?**

Az influenza elleni védőoltás ma már elérhető. Attól, hogy elérhető, még nem biztos, hogy hatásos. Az a kegyetlen igazság, hogy az influenza vírus nagyon gyorsan változik, azaz mutálódik. Tehát „ az új fajta vírus ellen új védőoltás szükségeltetik”. De ha a vírus állandóan változik, a tudósaink hogyan képesek utolérni a változást? Egyszerűen sehogy! Így aztán nem meglepő, hogy az Amerikai Egészségügyi Minisztérium Járványügyi Közponja már 2004 január 16.-án elismerte, hogy az influenza kiirtására gyakorlatilag nincs esély.

A rettegett madárinfluenza ellen létrehozott Tamiflu vakcinára vonatkozó kutatások hasonlóan elkedvetlenítő, 0-14% közötti hatásossági arányt mutattak attól függően, hogy milyen módszerrel vizsgálták az adatokat. Mekkora az esély arra, hogy a vírus soha többé nem fog változni vagy mutálódni? Szinte semmi. Tehát ha az influenza elleni védőoltásban bízunk, azt feltételezve, hogy a vírus nem fog többé változni, akkor védtelenekké válunk egy nagy járvány esetén. Mit kellene tennünk, hogy megvédjük magunkat egy lehetséges influenza járványtól?

### **Hogy kellene az immunrendszerünknek reagálnia?**

Tíz madár influenzával fertőzött emberből hét meghal. Tehát ez csakugyan gyilkos kór. A szervezetünk biztonsága az immunrendszer által nyújtott védelemtől függ. Hogy megnyerjük a háborút, gyorsan és helyesen kell cselekednünk.

Itt jön a neheze. Az immunrendszerünknek először is fel kell ismernie a vírus fajtáját, és eldönteni, hogyan küzdjön meg vele. Ez időbe telhet. A vírus riasztóan gyors újratermelődését figyelembe véve mire az immunrendszer beazonosítja az ellenséget és kieszközöli, hogyan lehet letörni a vírust, a csata már el is dőlt a vírus javára.

### **A túlreagálás végzetes lehet**

Még ha az immunrendszerünknek sikerül is időben reagálnia, túlerőltetheti magát, és ez gyulladáshoz vezethet. Ha a gyulladás a tüdőben lép fel, tüdőgyulladás alakul ki. Az 1918-as spanyolnátha járvány a legegészségesebb, 20-40 év közti korosztályt súlytotta a leginkább. A legtöbb halálesetet a tüdőben kialakult gyulladással elváltozások okozták – tüdőgyulladás és felnőttkori heveny légzési elégtelenség (ARDS). Ezekben az esetekben az immunrendszer túlzott pusztítást végzett, így végső soron saját maga ellen fordult, ahelyett hogy megvédte volna magát.

Hogy tudjuk az immunrendszerünket megfelelően működtetni?

Kezdjük el immunerősítő hatóanyagokat szedni még jóval a háború megkezdése előtt. Ezek a hatóanyagok arra készítik fel sejtjeinket, hogy gyorsan felismerjék az ellenséget, és a legjobb formában legyünk, mire a harc kezdődik, és „saszemmel” vadásszunk a vírusokra. A hadsereg keményen és alaposan edzi katonáit, mielőtt a háborús övezete telepíti őket, ezzel növeli az esélyüket a túlélésre és a győzelemre. Ugyanígy működik az immunrendszerünk is, ha megfelelően kiképezzük, akkor képes elhárítani a betegségeket okozó organizmusok, például a vírusok támadását.

## **A legjobb megakadályozni a háborút**

Nem lenne jobb, ha nem is alakulna ki a háború? Akkor nem merülne fel a tüdőgyulladás vagy az ARDS veszélye, amelyek az influenza járványok haláleseteinek fő okai. Ha rögtön az elején sikerül felszámolni a vírust, akkor elkerülhetjük a háborút. Ha az influenza elleni védőoltás általánosan nem kínál megoldást, milyen vírusölő hatóanyag segíthet nekünk elpusztítani az influenza vírust? A kókusz olaj.

## **HIV/AIDS: egy másik félelmetes járvány**

Eddig a világon 20 millió ember halt meg HIV/AIDS-ben. A jelenleg 40 millió ember fertőzött világszerte, 10 év múlva sokuk már halott lesz. A HIV/AIDS fertőzöttek 90 %-a a fejlődő világban található. 12 afrikai országban 10-ből több mint 1 felnőtt fertőzött. Keveset mondunk, ha azt állítjuk, hogy a HIV/AIDS halálos kór. Ha nem tartjuk kontroll alatt, nemzedékünk egyik legborzasztóbb rémálma lehet belőle. Vajon a „vírusölő” gyógyszerek, az AZT (azidothymidine) és a fehérjebontó inhibitorok elegendők ahhoz, hogy megküzdjenek a HIV/AIDS-el?

A szomorú valóság az, hogy ezek a vírusölő gyógyszerek nem bizonyultak igazán hathatós segítségnek a HIV/AIDS betegek számára. A szakértők nyugtalanító észrevétele szerint ezeknek a gyógyszereknek a mellékhatásai hasonlítanak a HIV/AIDS tüneteire – a fehérvérsejtek legyengülnek, súlyos vérszegénység és izomsorvadás alakul ki. Más szavakkal, a kezelés a betegséghez hasonló tüneteket produkál. **A gyógyszerterápia kedvezőtlen mellékhatásai akár rosszabbak is lehetnek, mint a betegség maga!** Van más szer, amivel a HIV/AIDS fertőzöttek megfékezhetnék a HIV/AIDS-et?



### **Több, mint szóbeszéd**

Reménykeltő hír, hogy a kókuszolaj első klinikai alkalmazása eredményesnek bizonyult HIV/AIDS betegeken (1999-ben, a Fülöp-szigeteki Manilán, a San Lazaro Kórházban). Mitől olyan biztató ez az eredmény? Egyszerű. Mivel a HIV/AIDS a fejlődő országokban koncentrálódik, egy ilyen gazdaságos és biztonságos terápia lehetősége valóságos égi ajándék. Az AZT egy napi adagja 7.50 dollárba kerül fejenként, vagyis havi 228 dollárba. Ez sokak számára elérhetetlen a harmadik világ országaiban.

Dr. Conrado S. Dayrit (a Fülöp-szigeteki Egyetem nyugalmazott gyógyszereseti professzora) szerint a HIV/AIDS kísérleti tanulmányok *tudományosan* bizonyították, hogy a kókuszolajnak vírus-ellenes hatása van, amely csökkenti a vírusos terhelést, ami fontos tényező a beteg állapotának javításában. Habár még több kutatás szükséges a kezdeti bátorító eredmények igazolására, a szakértők bíznak abban, hogy a kókuszolaj vírusölő hatása segíthet megfékezni korunk pestisét.

### **A Helicobacter pylori nem csak emésztőrendszeri fekélyt okoz**

1982-ben Dr. Barry Marshall és Dr. Robin Warren, a perthi (Ausztrália) Royal Perth kórház specialistái felfedezték, hogy az emésztőrendszeri fekélyt a helicobacter pylori nevű baktérium okozza. Az orvostársadalom figyelmen kívül hagyta ezt az átütő felfedezést. Dr. Marshall tudta, hogy feltételezése helytálló, ezért helicobacter pylorit tartalmazó baktérium tenyészetet ivott. A sejtése beigazolódott.

Azonnal azonnal jelentkeztek a gyomorfekély fájdalmas jelei és tünetei. Ezt hasi ultrahang felvételei is bizonyították.

Mivel azonban a modern orvostudomány képviselői görcsösen ragaszkodtak ahhoz a határozott elképzelésükhöz, hogy a gyomorfekélyt leginkább a stressz okozza, egyik kollegája így reagált a felfedezésre: „Bolond libból bolond szél fúj.”

Mintha azt mondta volna:

Hogy merészeled megkérdőjelezni az orvostudomány tanítását?!

Így aztán Marshall lelkes érdeklődése a *H. pylori* iránt süket fülekre talált.

Majdnem 25 évvel később munkásságuk jelentőségét a legrangosabb díjjal, a 2005-ös orvosi Nobel díjjal ismerték el. A *H. pylori* antibiotikumokkal kordában tartható. A betegek megszabadultak gyomorfekély krónikus és legyengítő hatásától. A komoly komplikációk, mint a vérzés és a perforáció, szintén megszűntek. Azt is megtudtuk, hogy a *H. pylori* kapcsolatba hozható a gyomor-, a hasnyálmirigy- és gégerákkal valamint a parkinson kórral. A két ausztrál orvos munkásságát mély tisztelet illeti, hiszen eredményeik számtalan ember életét mentették meg.

### **Az antibiotikumok hátrányai**

Bár az antibiotikumok sikeresnek bizonyultak a *H. pylori*val szemben, ahogy arra számítani lehetett a vírus antibiotikumokkal szembeni rezisztenciája lassan növekedett. A freiburgi Egyetem Orvosi Mikrobiológiai és Higiénés Intézetében dolgozó Dr. Manfred Kist szerint a betegek a 40-50%-ánál már most hatástalannak bizonyul a mertonidazole, az egyik

antibiotikum fajta, amit a H. pylori fertőzés esetén alkalmaznak. A tudósok szerint csak idő kérdése, hogy egyes törzsek más antibiotikumokkal szemben is ellenállóvá váljanak.

Az antibiotikumok ugyanakkor elpusztítják a hasznos baktériumokat is, számos emésztési problémát más megoldás után kutatni. Szerencsére találtak egy természetes antibiotikumot, amely nem kívánatos mellékhatások nélkül pusztítja el a H. pylorit – ez pedig nem más, mint a kókuszolaj.

Manapság minden 10 emberből 6-7 h. pylorival fertőzött, és közülük csak egynek van gyomorfekélye. Mit tehetünk, hogy elkerüljük a gyomorfekélyt? A szakemberek a C vitamint, valamint hasznos baktériumok szedését ajánlják megelőzésként, ezen kívül bovine colostrumot (*tehén előtej*) és kókuszolajat.

– De az én orvosom nincs meggyőződve a kókuszolaj hatásosságáról! – mondhatja ön.

Nos, a modern orvostudomány azt gondolta, hogy Dr. Marshall örült volt, mivel azt a képteliséget állította, hogy a H. pylori a fő okozója a gyomorfekélynek és nem a stressz. Meggátolta ez őt abban, hogy tovább folytassa a kutatásait? Semmiképp! És végül kinek lett igaza? Nos, az orvosi Nobel-díjat nem adják csak úgy ok nélkül!

Dr. Marshall és Dr. Warren segítette felismerni számunkra, hogy a gyomorfekély fő okozója a H. pylori. A táplálkozásban azt ajánlja hogy védekezzünk természetes antibiotikummal a H. pylori ellen, mivel így nem alakul ki rezisztencia – ez a természetes gyógyszer a VCO. Még egy gondolat: a kókusz segíti a bélmikroflóra fenntartását, amely a hasznos bélbaktériumok működésének alapja.

### **Giardia Lamblia: Az egyetemes élősködő**

A paraziták korábban inkább a harmadik világ országaira voltak jellemzők. Manapság már nem csak ott. A John Hopkins amerikai egészségügyi iskolában végzett szűrőpróbaszerű vérvizsgálatból kiderült, hogy a vizsgált alanyok 20%-ának vérében megtalálható a Giardia Lamblia nevű egysejtű protozoa parazita elleni antitest. A parazitakutatás világhírű szaktekintélye, dr. Ann Louise Gittleman szerint a parazitizmus „a mai kor pestise”. A giardia is az elterjedt paraziták közé tartozik. Mikroszkópikus méretű, könnyen csúszik keresztül a köztvízvezetékeken. 1998-ban 3 millió indonéz lakosnak kellett felforralni a csapvizet, hogy elkerüljék a giardia és a kriptosporidium fertőzést. A protozoákra ugyanis nincs hatással a csapvíz klórozása.

A fertőzés leggyakrabban szennyezett víz vagy étel fogyasztásával és megfertőződött betegek széklete útján terjed tovább. Elkaphatjuk háziállatoktól, bölcsődékben, éttermi ételektől, és fertőzöttekkel lévő szoros kapcsolat esetén is. A hagyományos panaszok a hasi görcsök, felfúvódás és hasmenés és nyálkás széklet. Mivel a fertőzés általában tünetmentes, és a székletvizsgálatok esetén magas a hibaszázalék, gyakran téves a diagnózis.

A giardia fertőzést gyakran összetévesztik az allergiával, az irritábilis bélszindrómával (IBS) és a krónikus kimerültséggel. Dr. Leo Galland orvosspecialista javaslata szerint minden betegnél, akiknél a fenti tüneteket diagnosztizálták, fontos lenne kivizsgálni, hogy nem a bélparazita okozza-e a tüneteket.

Még ha a sikerül is helyes diagnózist felállítani, a kezelés nem egyszerű. Hogyan? Dr. Louis Parrish parazita szakértő elismerte, **hogy a protozoa parazitával (pl. giardia) fertőzöttek gyógyulási aránya a hagyományos parazita-ellenes gyógyszerekkel kevesebb, mint 5%!** Nem túl biztató, igaz?

Ha a gyógyszer hat, azzal a történet végére értünk? Nem egészen. A krónikus giarda fertőzés károsítja a bél szigetelését, növelve a „lyukas bél szindróma” kockázatát. Ebben az állapotban félig megemésztett tápanyagok, mérgek és salakanyagok szivároghatnak a vérkeringésbe, feleslegesen aktiválva az immunrendszert. A túl aktív immunrendszer ételallergiát és krónikus kimerültséget, autoimmun betegséget, sőt daganatos megbetegedést is okozhat.

Figyelembe véve a vízvezetékek szennyeződését (a nyugati világban is), a pontatlan diagnózisok magas számát, gyógyszeres kezelés alacsony hatékonyságát és a krónikus giardia fertőzés által okozott bélkárosodás kockázatát, feltétlen jó hírt jelent a fertőzöttek számára, hogy a kókuszban lévő közepes láncú zsírsavak elpusztítják a giardiát és valószínűleg más protozoákat is.

### **Búcsú a Candidától**

A *Candida albicans* normális körülmények közt megtalálható a torokban, a belekben és a vaginában. Ez a gomba túlszaporodhat, ha a belekben lévő hasznos baktériumokat elpusztítják az antibiotikumok. A candidára ellenben nem hatnak az antibiotikumok.

A szteroidok (ide sorolhatjuk a fogamzásgátló tablettákat is), az immungyengítő terápiák, a krónikus legyengültséggel járó betegségek, a komoly alultápláltság, a cukorbetegség, a pajzsmirigy alulműködése, a nem megfelelő szájpótlás és a B-vitamin hiány mind előidézhetnek a candida fertőzést.

A candida túlszaporodását jelezheti pelenka kiütés, szájpenész, gyomor- és bélhurut, vaginális fertőzés, bőr-, köröm- és tüdőfertőzés. Ha nem kezelik, krónikussá válhat, az agyra, az agyhártyára, a szívre és a vesére is káros hatással lehet. Sok beteg tapasztal krónikus fáradtságot és depressziót egy hosszan tartó candidabetegség után.

Ha sikerül diagnosztizálni a candida fertőzést, általában gombaölő gyógyszereket javasolnak. Gyakoriak a visszaesések és a kezelési nehézségek. Sűrűn kell felülvizsgálatra járni. Néha elég nehéz diagnosztizálni. Vegyük csak egy 55 éves nőbeteg példáját, aki éveken át arról panaszkodott, hogy erőtlennek érzi magát. Az orvosi konzultációk és az alapos vizsgálatok ellenére minden eredmény negatív volt. Végül egy speciális székletvizsgálat mutatta ki a candidát.

Hogy segíthet a szűz kókuszolaj a candida fékentartásában? A candida fertőzés leginkább a bélmikroflóra egyensúlyának felborulásából, vagy az immunrendszer rendellenességeiből fakad. A betegeknek probiotikumokat (hasznos baktériumokat) kell szedniük, hogy helyreállítsák az egyensúlyt, és kerülniük kell a cukorban gazdag ételeket, amelyek a candida táplálékául szolgálnak. A hasznos baktériumok viszont a magas rosttartalmú ételeket kedvelik, mint például a kókusz.

Egyfelől a kókuszban lévő MCFA-k csak azokat a gombákat és kórokozókat pusztítják el, melyek betegségeket okoznak a bélben. Ugyanakkor csodálatos módon pótolják a hasznos bélbaktériumokat, melyek segítenek egészségünk megőrzésében. Harmadsorban a kókuszolaj MCFA-ja erősíti az immunrendszer működést, amely így hatékonyan ismeri fel és pusztítja el a kórokozó mikrobákat.

### **Kókuszolaj a bélpanaszokra**

Bélrendszerünk együttműködik a hasznos baktériumokkal. Hasznosak, mivel segítenek az egészség fenntartásában és lassítják az öregedés folyamatát. A jó/hasznos/szimbiotikus baktériumok, mint például a laktobacillus, segítik az emésztés és a felszívódás folyamatát. Megelőzik a kártékony bélbaktériumok túlszaporodását, serkentik az immunrendszert, vitaminokat és proteint termelnek.

### **A rossz és kellemetlen baktériumok**

A másik oldalon ott vannak a rossz/ártalmas/pathogenikus bélbaktériumok melyek mérgező anyagokat választanak ki, és olyan anyagokat, amelyek rákkeltőek és rothadást okoznak a bélben. Milyen hatással vannak a gazdaszervezetre? A korai öregedés mellett hosszan sorolhatnánk a káros hatásokat, például hasmenés, székrekedés, máj problémák, fertőzésekkel szembeni alacsony ellenállóképesség, autoimmun betegségek, rák, magas vérnyomás, stb.

A tüneteket gyakran irritábilis bélszindrómaként (IBS), Crohn-betegségként vagy fekélyes vastagbélgyulladás-ként diagnosztizálják.

### **Egészséges vastagbél: az egészséges öregkor titka**

Tudjuk-e, hogy mennyire fontos fenntartani a bélflóra egyensúlyát a jó baktériumok segítségével? Ha az egyensúly a rossz baktériumok felé hajlik, akkor károsodik a bélnyálkahártya, ami gyulladáshoz vezethet. Milyen következményei lehetnek ennek a pusztulásnak?

Bakteriális bélfertőzés, alkohol és ételallergia, rossz felszívódás, mycotoxin, paraziták megjelenése, stressz, gyógyszeres kezelés és nehézfém-mérgezést.

Van-e olyan tudományos vélemény, amely szerint az egészséges bélműködés a hosszú élet titka? Egy zseniális orosz tudós, dr. Mecsnyikoff fedezte fel a fagocitákat (fehér vérsejtek, amelyek elpusztítják a kórokozókat). 1910-ben a Pasteur Intézet igazgatója volt, 1908-ban megosztott orvosi Nobel-díjat kapott.

### **A felgyorsult öregedés oka**

Ahogy a *The Prolongation of Life* című folyóiratban írta, Dr. Metchnikoff nézetei szerint „az ember természetes halálát nem az okozza, hogy a sejtek már nem képesek reprodukálódni, sokkal inkább **a szervezetben lezajló önmérgezés**. Az emberi vastagbél genetikai tulajdonságai és a civilizált emberek étkezési szokásai különösen kedveznek az önmérgezést kiváltó mirkobák szaporodásának”. Más szavakkal kifejezve a vastagbélben lévő kártékony baktériumok által okozott önmérgezés az egyik oka az idő előtti öregedésnek és halálnak.

Mi a megoldás? Dr. Metchnikoff szerint a következő:

– Ha igaz az, hogy a korai öregség a szövetek önmérgezése miatt van, akkor egyértelmű, hogy azok a hatóanyagok, melyek megakadályozzák a bél rothadását, egyidejűleg késleltetik az öregedést és a vele járó egészségügyi problémákat.

Hogyan állítsuk vissza a normális bélflóra működést? Először is étkezzünk egészségesen és kerüljük a felesleges gyógyszerfogyasztást.



Ezen kívül töltsük fel magunkat hasznos baktériumokkal, probiotikumokkal, és erjesztett ételekkel. Ennyi elég? Nem egészen.

### **A baktériumoknak is szükségük van táplálékra**

A baktériumoknak is táplálékra van szükségük a túléléshez. A hasznos baktériumok számára a magas rosttartalmú élelmiszerek jelentik jó táptalajt. A kókusz erre kiválóan alkalmas, mivel nagyon magas a rosttartalma. Valójában szénhidrátjainak 71%-a rost. Ezen kívül az MCFA-nak megvan az a képessége, hogy kiválogassa és megölje a rossz baktériumokat, valamint hogy a gombákat, a káros baktériumokat és a candidát kordában tartsa.

A bélben lévő érzékeny mikroflóra egyensúlyának helyreállításával a VCO fontos szerepet játszik az öregedés késleltetésében és a gyulladásos bélbetegségek kezelésében, különösen az irritábilis bélszindróma, a Crohn-betegség és a fekélyes vastagbélgyulladás esetében. Kókuszfogyasztó területen nőttem fel, és sosem hallottam, hogy azon a vidéken bárkinek is bélproblémái lettek volna. A nyugati világban a gasztroenterológusok idejük legnagyobb részét a gyulladásos bélproblémák kezelésével töltik.

100 évvel ezelőtt Mecsnyikoff doktor tudomásunkra hozta, hogyan tarthatjuk fenn az egészséges vastagbélműködést. Kollegái teljesen figyelmen kívül hagyták felfedezését, sőt kiközösítették. Így nem csoda, hogy az orvostudomány még ma is küzd az olyan egyszerű bélproblémák kezelésével és értelmezésével, mint amilyen az irritábilis bélszindróma.

A VCO olyan hasznos étel, mely sokat tud segíteni a bélpanaszokkal küzdő betegeknek. Ne felejtsük el, hogy jelenleg a kezeletlen gyulladással járó bélproblémákat elsősorban műtéti eltávolítással próbálják megoldani, ami sok betegnek nem túl vonzó lehetőség.

### **Új járvány: A pajzsmirigy alulműködés**

A nyugati világban járványszerűen terjedő pajzsmirigy alulműködés olyan állapot, amikor lassú a pajzsmirigy funkció. A Colorádói Egyetem fő endokrinológusa, dr. E. Chester Ridgway szerint az Amerikai Egyesült Államokban a társadalom 70%-a szenved pajzsmirigy alulműködésben, többnyire nők, és 13 millió amerikainak van szubklinikai pajzsmirigy alulműködése.

A pajzsmirigyhormonok termelése az agyban kezdődik (hypotalamus), amely felszabadítja a thyrotropin-kioldó hormont (TRH). Ezután a TRH arra serkenti az agyalapimirigyet, hogy pajzsmirigy-serkentő hormont (TSH) válasszon ki. A TSH kapcsolódik a pajzsmirigy felületén lévő érzékelőkhöz. Ezután adenzin-monofoszfát (AMP) és a jódot jelenlétében pajzsmirigyhormonok termelődnek a mirigyekben.

### **A pajzsmirigyhormonok főbb feladatai**

A pajzsmirigyhormonok alapvető feladata, hogy szabályozzák az anyagcserét a test minden egyes sejtjében. Tehát amikor alacsony a pajzsmirigyműködés, azaz alacsony pajzsmirigy hormon szintje, akkor minden anyagcsere folyamat lelassul. A pajzsmirigy-alulműködés jelei és tünetei: alacsony testhőmérséklet (a hónalj hőmérséklet alacsonyabb, mint 35,9 °C), hideg intolerancia, székrekedés, csökkent koncentráció, emlékezeti és mentális károsodás, kimerültség, depresszió, száraz bőr, izom és ízületi fájdalom, hajhullás, gyenge köröm, súlygyarapodás,

magas koleszterinszint, szabálytalan menstruációs periódus, meddőség, rekedtség, sárga bőr, lecsukódó, duzzadt szemek, izzadásmentesség vagy túlzott izzadás és libidóvesztés.

### **Mi okozza a pajzsmirigy alulműködését?**

A pajzsmirigy hormonok hiánya a következő okokra vezethető vissza: autoimmun betegség (Hashimoto pajzsmirigy), pajzsmirigy műtét, sugárzás (beleértve a radioaktív jód 131 terápiát), jód hiány vagy jódszennyezőanyagcsere működési rendellenesség, rossz táplálkozás és környezeti mérgek. Újabban a szakemberek a környezeti mérgekre gyanakodnak a legtöbb pajzsmirigy probléma esetén. Ezek közé a mérgek közé tartozik a thiocyanate, goitrogen hatású anyagok (ezek kiviszik a jódot a szervezetből), a halogenidek, a klórvegyületek, a cigaretta, az ösztrogén és néhány gyógyszer (rifampicin és görcsoldók). A káposzta (Brassica) nemzetség fajába tartozó zöldségek (kelbimbó, brokkoli, káposzta, karfiol, zöld mustár, fehérrépa, torma, retek, spenót, stb.) goitrogeneket tartalmaznak, amelyek meggátolják az ion kötődését a pajzsmirigyglobulinhoz. A thiocyanate megtalálható a szójában, almában és mandulában meggátolva a normális jódkoncentrációt a pajzsmirigyekben.

Riasztó, hogy még az enyhe hipotierózisnak is milyen súlyos következményei lehetnek. Az állapotos nőknél a magzat értelmi képességeinek csökkenését okozhatja. Ha a pajzsmirigy csökkent működése a vér magas koleszterin szintjével párosul, megnő a szívroham kockázata. A krónikus hipotierózis végzetes esetben mixödémás kómához vezethet.

### **A táplálkozás szerepe a pajzsmirigy működés helyreállításában**

A tirozin nevű aminosavval együtt a jód a pajzsmirigy hormon, a tiroxin termelés alapjául szolgál. A túlzott jódbevitel ugyanakkor kerülendő, mivel a felesleges jódbevitel gátolja a pajzsmirigy hormonok képződését. Ugyanez vonatkozik a fluoridokra, a bromidokra és a lítiumra is. Az esszenciális zsírsavak, cink, szelén, liponsav, a C és E vitamin, bétakarotin és más antioxidánsok segítik a máj méregtelenítő tevékenységét. Tanácsos a környezetben található toxikus anyagok lehetőség szerinti elkerülése is.

A kókuszdióban lévő MFCA-zsírok (közepesen hosszú szénláncú zsírsavak) különleges tulajdonsága, hogy a májban energiává alakulnak, nem zsírrá. A kókuszban lévő MFCA-zsírok könnyen emészthetők, jól felszívódnak, így azonnal felhasználható energiát szolgáltatnak, lökészerűen beindítva az anyagcserét, ami viszont normális működésre készíteti a pajzsmirigyét. Sok beteg megtapasztalta, hogy a pajzsmirigy alulműködés tünetei a kókuszdió olaj rendszeres fogyasztása következtében fokozatosan eltűntek. Néha még az kókuszolajjal végzett külsőleges bedörzsölés is a normális szintre emeli a testhőmérsékletet.

### **Cukorbetegség: A csendes gyilkos**

A cukorbetegség olyan hormonzavar, amelyre magas vércukorszint jellemző. 1978-79-ben a manilai Mary Johnston Kórházban dolgoztam orvostanhallgatóként. Az egyik kórteremben láttam a plakátot, amelyen a diabetest „csendes gyilkosnak” nevezték. Manapság nevezhetnék akár „csendes járványnak” is. Dr. Michale Sichel *Keserédes hasznok: a diabetikus iparág nyertesei és vesztesei (Bitter Sweet Profits: Winners & Losers- Inside the Diabetic Industry)* című könyvében a cukorbajt „vágató járványhoz” hasonlítja. Több mint 200 millió cukorbeteg él a világon, ebből 50 millió Délkelet-Ázsiában. 2030-ra várhatóan összesen 336 millióra nő a cukorbetegek száma.

### **Cukor rossz helyen**

A cukorbetegség legnagyobb problémája az inzulin hiány, vagy az inzulin rezisztencia. Mivel ez a hasnyálmirigy által kiválasztott inzulin teszi lehetővé a cukor (szőlőcukor) bejutását a sejtekbe, ennek hiánya vagy hatástalansága megakadályozza a vér és a sejtek közötti cukor anyagcserét. Ha a vér cukor tartalma túlságosan nagy, a sejteké pedig túl kicsi, súlyos komplikációkhoz vezető anyagcserezavarok léphetnek fel.

### **A szem, a vese és az idegek**

A cukorbetegség legismertebb komplikációi a látást (retinopathia), a vesét és a perifériás idegrendszert súlytják. Egyéb szövődmények a szívbaj, sztrók, fekélyesedés, lassú sebgyógyulás, impotencia, üszkösödés, stb. Amerikában naponta 4100 új betegnél diagnosztizálják a cukorbetegséget,

közülük 250 fogja elveszteni valamelyik végtagját és 55 a szeme világát. A kezeletlen diabetes egyik lehetséges végzetes szövődménye a *diabetikus keto acidózis*.

### **Cukor egyre fiatalabb korban**

A szakértők riasztónak tartják, hogy egyre több fiatal szenved a cukorbeteg 2. típusától. Az 1. típusú diabetes (fiatalkori, inzulin függő cukorbetegség) főleg fiatal embereket súlyt. A hasnyálmirigy nem termel inzulint, ezért minden nap inzulin injekciókra van szükségük. A 2 típusú diabetes (időskori, nem inzulinfüggő) a 40 felettiekre jellemző. Ezek a betegek általában túlsúlyosak, és megfelelő étrenddel jól szabályozható a vércukorszintjük.

Ma már nagyon fiatal, akár 10 éves gyerekeknél sem ritka a 2. típusú diabetes. Miért? Dr. William Dietz (Amerikai Egészségügyi és Megelőzési Központ) ennek okát abban látja, hogy mind több élelmiszert fogyasztunk otthonunkon kívül, több üdítőt iszunk, többször étkezünk gyorséttermekben, csökkent az iskolákban a testmozgással töltött idő, és kevesebb az iskolai szünet. Vagyis a helytelen étrend a felelős.

### **Hogy segítheti a VCO a cukorbetegeket?**

Az inzulin hiánya vagy az inzulin rezisztencia megakadályozza a glikóz és a hosszú szénláncú zsírsavak bejutását a sejtekbe. Ezért a sejtek szabályosan éheznek. A rosszutáplált sejtek nem élnek sokáig. Az artériákat is sejtek alkotják. A rossz tápanyagellátású artériák fala hajlamos a lerakódások képződésére, érlemezés kialakulására. Ha az ér átjárhatósága leszűkül, rendkívül megnő az infarktus és a sztrók veszélye.

A cukorbetegeknek ezért erősen ajánlott zsírban szegény és magas összetett szénhidrát tartalmú étrendet követni. Ebből kimaradt a VCO, nemde? Ne siessünk annyira... Bár a VCO zsírokban gazdag, ezek főleg közepes szénláncú zsírsavak (MFCA-k). Mitől molyan különlegesek az MFCA-k? A glükóztól és a hosszúlancú zsírsavaktól eltérően az MFCA zsírsavak sejtekbe jutása nem kötődik az inzulinhoz! Ezért az MFCA zsírokban gazdag kókusz valóságos áldás a cukorbetegeknek. Ismer még valaki olyan magas energiatartalmú táplálékot, amely inzulin jelenléte nélkül képes táplálni a sejteket? Ezért tartják a kutatók a kókuszt „csoda diónak”.

Át tud hatolni a mitokondrián, a sejten belüli „erőműtelepen”. Mi olyan izgalmas ebben? A glükóz és a hosszúlancú (LCFA) zsírsavak általában egy carnitine nevű enzim segítségével jutnak el mitokondriába, ahol energiává alakulnak át. Miért van szükség hordozóra? Az olaj és a víz nem keveredik egymással. Az LCFA-k taszítják a vizet, míg a mitokondriáknak magas a víztartalma. Ezért a hordozó enzim nélkül (carnitine) az LCFA-k a mitokondrián kívül rekednének. Ezzel szemben az MFCA-k vízben oldhatók. Szabadon, késedelem nélkül el tudnak jutni a mitokondriákba. Miért jó ez a cukorbetegeknek?

Az MFCA-k nincs szüksége sem inzulinra, sem carnitinra, hogy bejussanak a sejtekbe, illetve a mitokondriákba, ezért a cukorbeteg az inzulinszintjüktől függetlenül nyerhetnek energiát az MFCA zsírokból.

Vércukorszintjük ingadozása esetén bármikor folyamatosan hozzájuthatnak a napi tevékenységükhöz szükséges tápanyag utánpótláshoz, ezáltal csökken a szervi szövődmények kockázata.

### **Komoly reménység a cukorbetegek számára**

1978-ban elterjedt vélekedés volt, hogy aki egyszer cukorbeteg lett, az már az is marad. Csaknem 30 évvel később a modern orvostudomány még mindig csak tapogatózva keresi e modern járvány gyógyításának lehetőségét. Az érem másik oldalán a természetgyógyászat biztató eredményeket ért el, legalábbis a 2. típusú diabetes gyógyításában.

Valószínűleg nem sokan hallottak még a P-700-ról (Eleotin)? Ez egy gyógynövénykeverék, amelyet egy ausztráliai szakmai folyóiratban (The Medifile Report, 2000. április, Herbal complex: Near-normalcy restoration for 70 % of Type II diabetics, Dr. Michael Sichel, Ph.D., ND, DO). 20 évvel a Julia MacFarlane Diabetes Kutató Központ (JMDRC, Calgary, Canada) vezette kutatásokat és kísérleteket követően Dr. Sichel elragadtatott szavakkal foglalta össze a P-700 előnyeit:

- Egyedülállóan képes a sejteket rábírní, hogy újra felismerjék az inzulint (fokozott inzulinérzékenység)
- A béta-sejtek működése ismét beindul (ezek termelik normál állapotban az inzulint), és kismértékű javulást tapasztalunk az inzulinképződésben.
- Több GLUT 2 molekula képződik (ezek a molekulák szabályozzák a máj glükóz kibocsátását, és „tájékoztatják” a hasnyálmirigyet az inzulinmennyiségről).
- Irányított a szénhidrát felszabadulás
- Nincsenek mellékhatásai



Képzeld el a megfelelő étrend (enzimekben gazdag ételek, antioxidánsok), testmozgás, kókusz és a P-700 kombinációját a cukorbetegség kezelésére. Ez a jelenlegi legjobb módszer a cukorbetegség ellen, arra, hogy a hasnyálmirigyet megfelelő működésre készítessük. Amíg a P-700 inzulin termelésére készíti a hasnyálmirigyet és visszaállítja az inzulinérzékenységet, a VCO ellátja a sejteket a szükséges energiával. Az eredmény: a sejtek elegendő tápanyaghoz jutnak és a cukorbetegség tünetei eltűnnek. Ismer cukorbeteg? Meséljen nekik a VCO-ról és a P-700-ról! Ez lehet a tökéletes kombináció, hogy késleltessük, megállítsuk és visszafordítsuk a tüneteket, amiket ez a csendes gyilkos okoz.

### **Okozhat-e a rákkezelés rákot?**

A rák olyan, mint modern járvány, amit az orvostudomány kétségbeesetten próbál megérteni. Több mint **egy billió dollár** elköltése után a kutatók még mindig abban reménykednek, hogy megtalálják az áttörést a rákkezelésben. Az Egyesült Államokban minden harmadik ember rákos. A helyzetet súlyosbítja, hogy a tudósok felfedezték, hogy a mai orvosi eljárások, a kemoterápia és a sugárkezelés is rákot okozhatnak.

Amikor Dr. Harry Rubin-t, a Brekley-i Kaliforniai Egyetem bölcsészdoktorát megkérdezték arról, hogy az orvosok miért alkalmazzák még mindig ezeket a gyógymódokat a rossz visszajelzések ellenére, azt felelte: „Nem tudják, hogy mi mást tehetnének.”

Nincs hiány nagyszerű tudósokban. Ott van a pénz, hogy elköltsék. A kormány finanszírozza a rákkutatást. Akkor hát miért győzedelmeskedik felettünk a rák?

### **A betegség okát kezeljük, ne a tünetet!**

A modern orvostudomány által alkalmazott három rákellenes kezelés: kemoterápia, sugárkezelés vagy sebészet. Ezzel a megközelítéssel próbáljuk megnevezni az okozót? Attól tartok nem. A kolumbiai közegészségügyi egyetem kimutatta, hogy **a rákos megbetegedések 95%-nak okozója a rossz étrend és a környezet mérgezőanyagai.** Ebben az esetben tennünk kell valamit az étrendünk megváltoztatása és a káros anyagokkal való érintkezés elkerülése érdekében. A gyökerénél kell orvosolni a problémát. Másképpen továbbra is a rák marad a modern élet átka.

### **Hagyd, hogy a szervezeted harcoljon!**

A környezet mérgezőanyagai szabad gyökök vagy oxidok felszabadításával okoznak rákot. Ezek a rendkívül reakcióképes oxigén fajták (ROS) a géneket a sejteken belül károsítják. Mivel a gének irányítják a sejtek növekedését, ezért a génhibás sejtek irányíthatatlan daganattá növekednek. Mindenfelé mérgek vesznek körül minket így bármelyik nap megbetegedhetünk. Hogyhogya mégsem lesz mindenki rákos? Az immunrendszerünknek köszönhetjük, hogy megóv minket a ráktól. Az immunsejtek egyik feladata a rákos sejtek elpusztítása. Amíg a szervezetünk fölényben van, az esélyünk a megbetegedésre minimális. A rákot okozó oxidokat antioxidáns enzimekkel (glutathion, diszmutáz szuperoxid, kataláz) és antioxidáns tápanyagokkal (A, C, E vitaminok, nutriensek, stb.) is el tudjuk fojtani. A finomított élelmiszerek, többszörösen feldolgozott ételek, és a gyorsételek megfosztanak minket a szükséges antioxidáns vitaminoktól és nyersanyagoktól, és növelik a megbetegedés esélyét. Mindennapi táplálékunk a rákos megbetegedés

felé billentheti, vagy épp ellenkezőleg, megóvhatja szervezetünk egyensúlyát.

Hol illik bele a kókusz a rákellenes étrendbe? Mivel a kókusz telített és nagyon stabil, ezért antioxidánsként funkcionál. A többszörösen telítetlen zsírsavakkal ellentétben a kókuszban megtalálható MCFA-k ellenállók a hővel szemben, így nehezen oxidálhatók. Az oxidáció egy kémiai folyamat, mely során oxidok vagy szabad gyökök szabadulnak fel. A kókusz egy nyomelem, a szelén fontos forrása is, ami a szervezet hatékony antioxidáns enzimjének, a glutation peroxidnak létrehozásában játszik fontos szerepet.

A kókusz immunrendszer erősítő hatóanyag. Az egészséges immunrendszer gátat szab a rák növekedésének. Az immunsejtek, különösen a gyilkos T sejtek kereső és elpusztító műveletet hajtanak végre a rákos sejteken. A kókusz erős vírusölő tulajdonsága csökkenti a valószínűségét a vírusos eredetű rák kialakulásának, mint a nasopharynx vagy a méhnyakrák. A kókusz magas rosttartalma csökkenti a béltartalom szállítási idejét, ezzel csökkentve a rák kialakulásának kockázatát a vastagbélben. Minél kevesebb időt vesz igénybe a béltartalom kiürülése, annál kevesebb az esélye, hogy a rákkeltő anyagok megkezdhetik a daganat kialakítását.

A kókusz anti-mutagens jellegét számos rákkeltő vegyi anyagokkal szemben bizonyították. Eddig a kutatások igazolták, hogy a kókusz csökkenti a mell, vastagbél és bőrrák kialakulásának esélyét.

## **A kókusz jót tesz a szív egészségének**

Várjunk csak! Hogy tehet jót a kókusz a szívnek, ha telített zsírokban gazdag? Nos, kezdjük ott, hogy nem minden telített zsír káros a szívnek. Az igazság az, hogy a hidrogénezett zsírok, a köztes zsírok és a telítetlen zsírok az igazi bűnösök. Kimutatták, hogy a telítetlen zsírok ragadósabbá teszik a trombocitákat (vérlemezkéket), így elősegítik a véralvadást. Ennek a fordítottja igaz a kókusz olaj esetében. Megelőzi a vérlemezkék felhalmozódását.

Nem növeli a kókusz a vér koleszterinszintjét?

Talán igen. Azonban van egy fontosabb tényező is, a teljes koleszterin és a HDL koleszterin aránya. Ha ennek növekedése magas HDL koleszterinszintet mutat, **akkor az egy előnyös növekedés, mert a HDL-C koleszterin a jó koleszterin**, ami csökkenti a szív megbetegedéseinek kockázatát. Ez a helyzet a kókuszevők esetében. A növekedés kedvező, magasabb arányú a HDL-C javára a káros LDL-vel szemben, ami az artériák rugalmasságának elvesztését okozza.

A 2004.-ben az *Amerikai Egészségügyi Egyesület* által összegyűjtött szívkoszorúér-szűkület, szívroham és szív és érrendszeri megbetegedések okozta haláleseteket vizsgálva Japán mutatta a legjobb eredményeket, 100,000 emberből csak 548 halt meg a 35-től 74 évesekig terjedő korosztályban szív és érrendszeri megbetegedések következtében. Oroszország volt az első a listán, 1802 fővel, az Egyesült Államok a tizenötödik 814 fővel és Ausztrália a harmincharmadik 577 fővel.

A Fülöp-szigeteket, ahol igen jelentős a kókuszfogyasztás, sajnos nem vették bele a felmérésbe. Ha mégis megtették volna, ez mutatta volna a legjobb eredményeket az AHA tanulmányában, jócskán megelőzve Japánt.

**A Fülöp-szigeteken 100,000-ból csupán 120 ember hal meg érrendszeri megbetegedésben, a két ország közötti hatalmas különbséget tehát tisztán láthatjuk.**

Ha ezt helyi szintre szűkítjük, akkor még látványosabb a jelenség. A Fülöp-szigeteken belül Bicolanos termeli a legtöbb kókuszt, és itt a legkevésbé elterjedtek a szívvel kapcsolatos megbetegedések. Ez a tény biztosan nem véletlen.

Mivel Camarines Norte-ről, a Manilától délre található Bicol tartomány hat régiójának egyikéből származom, személyesen tapasztaltam, hogy ezen a területen gyakorlatilag nincsenek szívbetegek. Nemigen hallani kókuszfarmerekről, akik szívrohamot kaptak, vagy más érrendszeri megbetegedés áldozatai lettek. Az embereik ezen a vidéken szinte minden nap fogyasztanak kókuszból készült ételeket.

**Ha a telített zsírokban gazdag kókusz olaj rossz a szívnek, akkor  
hogyan lehet, hogy a kókusz imádó Bicolanos lakosainál a  
legritkábbak a szívbetegségek a Fülöp-szigeteken?**

**Ez nem lenne logikus.**

## **Főzzön kókuszolajjal az egészségért!**

Úgy tűnik, hogy az olívaolaj, ez az egyszeresen telítetlen zsír a legnépszerűbb főzőolaj az egészségesen élők körében. De valóban az olívaolaj a főzőolajok királya? Nem igazán. Az olívaolaj kitűnő kísérő saláták tálalásakor. Ugyanakkor, mint bármelyik telítetlen zsír, ezt is könnyen oxidálódhat illetve károsíthatják a szabad gyökök. A kémiai felépítése (egy kétszeres kötés a szénláncban) miatt könnyen sérülhet hő hatására. A főzés során nem csak köztes zsiradékokká, hanem más káros vegyületekké is átalakul.

Még rosszabb a helyzet az olyan növényekből származó olajok esetében, mint a canola, a búza, a szója, a napraforgó vagy a pórsáfrány. Ezek a többszörösen telítetlen (több kettős kötés a szénláncban) zsírsavak még inkább károsodnak a főzés során, mint az olívaolaj. Nem lenne szabad főzésre használnunk ezeket az instabil, telítetlen olajokat, hiszen a köztes zsírok és a szabad gyökök sok krónikus betegséget okozhatnak.

A kókuszolaj a legtelítettebb az összes közül, tehát ez marad a legstabilabb magas hőmérsékleten is. Ellenálló a hővel szemben, nehezen oxidálható. Az oxidáció csak 198 Celsius fok fölött megy végbe. **A kókusz olaj tehát a legegészségesebb főzőolaj, sokkal jobb, mint az olíva olaj.** Mindenkinnek ezt az olajt ajánljuk sütéshez, főzéshez!

## Szabad Gyökök? Hmm?

Nos, ez a meghatározás nem a matematikai művelet társadalmi helyzetét hivatott kifejezni. A növények és állatok sejtjeinek építőelemei a molekulák. A legegyszerűbben azt mondhatnánk, hogy a gyök a molekula része. Azonban amikor a gyököt a molekulán belüli társától elválasztják, akkor kémiaiilag instabillá válik és hajlamos lesz reakcióba lépni más elemekkel. Ebben az aktív állapotban a gyök komoly sejtkárosodást okozhat, mivel képes leszakítani a sejtől a számára szükséges részeket, így felborul a kémiai egyensúly. A szervezet napi működése során szabadjára engedi a szabad gyököket, azonban ha túl sok, vagy épp túl kevés van belőlük, az problémákat okozhat.

Úgy is fogalmazhatunk, hogy az antioxidánsok a szabad gyökök ellentétei, és egyesülésük ártalmatlan molekulákat eredményez. Hogyha testünk egyensúlya felborul a túl sok szabad gyök miatt, és az immunrendszerünk nem tud megbirkózni a problémával, akkor a növényekből és feldolgozatlan élelmiszerekből származó antioxidánsok visszaállíthatják az egyensúlyt és szervezetünk egészségét. Az antioxidánsok a szabad gyökök párjai, ők gátolják meg a sejtek károsodását. A leghatásosabb antioxidánsok a C-vitamin, az E-vitamin, a Béta-karotin stb.

## **Adagolás – Mennyit fogyasszak?**

Mindannyian egyedülállóak vagyunk, és másképpen reagálunk a különböző ételekre és gyógyszerekre. Mindenkinek meg kell találnia a saját orvosságát, vagy ezek számára előnyös kombinációját. Ami az egyik embernek orvosság, a másik számára mérgezés lehet.

Talán könnyebb elmagyarázni egy egyszerű példával.

Egy olyan ember, akinek alacsony a vérnyomása talán jobban érezheti magát, ha naponta megiszik néhány csésze kávé vagy teát. Az ezekben az élelmiszerekben megtalálható koffein élénkítőszer, ami jó közérzetet kelthet. Ugyanakkor egy magas vérnyomású ember rosszul érezheti magát, akár meg is halhat ennek az élénkítőszernek hatására. A tea természetesen egy másik kérdés, néhány tea a kávénál is több koffeint tartalmaz, mások, mint például az ausztráliai Madura tea viszont csak minimális mennyiséget. Azok az emberek, akik élénkítő hatásukért szeretik a teát, Ceylon vagy ahhoz hasonló teát igyanak.



## **Vannak a kókusznek negatív mellékhatásai?**

### **Halálos kókusz?**

Leszögezhetjük hogy a kókusz biztonságos táplálék, az általunk ismert legbiztonságosabbak egyike.

A kókusz legközismertebb mellékhatása fejsérülés, amit a leeső kókuszdiók okoznak.

Nehéz elhinni, de a statisztikák azt mutatják, hogy annak az esélye, hogy egy embert egy kókusz öl meg, 300-szor nagyobb, mint annak, hogy cápa, krokodil, mérges kígyó vagy pók. Ha valakit megöl egy krokodil, arról hallunk a hírekben, hiszen az szenzáció, viszont nem hallunk azokról az emberekről, akiket egy lezuhanó kókusz ölt meg, mert az „csak” egy átlagos baleset. Amikor én (Harald) anyagot gyűjtöttem az „Élő vadvirág esszenciák” című könyvemhez a trópusi Észak-Ausztrália bozótjában, találtam egy csodás helyet a tengerparthoz közel egy pálmafa alatt. Ezt a helyet kimondottan gyakran használták táborhelyként. A statisztikák és a korábban Pápua Új Guineában tett útjaim során hallott figyelmeztetések tudatában úgy döntöttem, hogy pár méterrel arrébb állítom fel sátram, annak ellenére, hogy valamivel többet kellett dolgoznom a hely megtisztításáért. Korán reggel, épp napfelkeltekor nagy puffanásra ébredtem – beleremegett a föld – a kókusz pont arra a „szép helyre” esett.

## **Kókusz a fiatalodásért**

A kókusz egyike a legjobb ételeknek, melyek megőrzik egészségünket idős korunkban is. Ennek egyik legfőbb oka a nagyszerű lúgosító hatása, különösen a kókuszvízé.

### **Sav vagy lúg**

#### **Az öregedés szerves hulladék felhalmozódása**

Alexia Carrell kutatásából kiderül, hogy bizonyos körülmények között létezhet halhatatlanság, de ki akar üvegbúra alatt élni és csak „vérbarát” ételeket enni? Nem erre vágyunk. Nagyon lassan akarunk öregedni, idősebb korban is egészségesek szeretnénk maradni és békében átadni a helyet a következő generációnak, amikor eljön az ideje.

A mi fő problémánk nem élettartamunk kiterjesztése, hanem sokkal inkább életük minőségének javítása. Az elmúlt 50 év alatt az átlagos élettartam a nyugati országokban 10 évvel nőtt, ami 13%-ot jelent. Másrészt viszont néhány krónikus betegség, mint például az asztma és az allergia 100%-kal növekedett csupán az elmúlt 10 évben!

Az évek során szervezetünkben felhalmozódó savas szerves hulladék okozza a legtöbb egészségi problémánkat.

#### **Az öregedés visszafordítása és az idős kori megbetegedések gyógyítása hosszú kezelést igényel**

Mindenki szeretne egészséges maradni idős korában is. Számos terápiát, kezelést, diétát, gyakorlatot és más módszert alkalmazunk a hosszantartó élet érdekében,

de én úgy gondolom, hogy merészebben kellene gondolkoznunk és az öregedés folyamatának visszafordítását kellene célul kitűznünk.

A savas hulladék lassú, de biztos felhalmozódásának visszafordítása megállítja az öregedést, mérsékli a hulladék képződését és fokozatosan csökkenti a tárolt savak mennyiségét. Ez a **visszafordított az öregedés** lassan de biztosan felszámolja a „korhoz kötött” betegségek okozóit.

### **A pH megértése**

A „pH” a francia *pouvoir hydrogène* kifejezésből származik ami „hidrogén erő”-t jelent. A pH mérése a hidrogén potenciáljának mérését jelenti.

Egy anyag savasságát vagy lúgosságát a pH-val mérik egy 1-től 14-ig terjedő logaritmikus skálán. A szám a hidrogénion koncentrációjának logaritmusosa.

Ha egy anyag pH-ja 0, akkor az a lehető legsavasabb, és hidrogénionokkal telített. Ez a telített anyag nem tud több hidrogéniont megkötni.

A legnagyobb érték, a 14 azt jelenti, hogy az anyag a lehető leglúgosabb és nincs jelen hidrogénion.

Ha a szám 7, az azt jelenti, hogy az anyag semleges.

Bármi, amit mérünk gyakorlatilag mindig savas, vagy lúgos, mert a 7-es (semleges) pH csak egy hajszálvékony határ. A pontosan mért értékek ritkán mutatnak 7-et: valamelyik oldalra mindig elbillen a mérleg nyelve. Minél pontosabb a mérés, annál valószínűtlenebb, hogy a mágikus 7-et kapjuk eredményül.

Savas/Lúgos	pH érték	H <sup>+</sup> -ok aránya
<b>Savas</b> H <sup>+</sup> ionok túlsúlya	0	10,000,000
	1	1,000,000
	2	100,000
	3	10,000
	4	1,000
	5	100
	6	10
Semleges	7	semleges
<b>Lúgos</b> OH <sup>-</sup> ionok túlsúlya	8	10
	9	100
	10	1,000
	11	10,000
	12	100,000
	13	1,000,000
	14	10,000,000
		<b>OH<sup>-</sup> -ok aránya</b>

**Egy anyag savasságát vagy lúgosságát a pH-val mérik egy 1-től 14-ig terjedő logaritmikus skálán.**

**A szám a hidrogénion koncentráció logaritmus.**

## Savasító vagy lúgosító hatású ételek

Az élelmiszereket savasságuk alapján két féle módon is csoportosíthatjuk.

Lehetnek savas vagy lúgos ételek, illetve a savasító vagy lúgosító **hatású** ételek. Az étel savasságából az emberek gyakran rossz következtetéseket vonnak le. Például a lime (gyümölcs) 1.9-es pH -ja nagyon savas. Ugyanakkor ez a gyümölcs növeli a szervezet lúgosságát, tehát lúgosító hatása van. Ha valaki étellel akarja befolyásolni a szervezete pH-értékét akkor nem az étel pH-értéke a fontos, hanem az, hogy hogyan reagál rá a szervezet.

Az egészségtudatos emberek évtizedek óta figyelmeztetnek minket, hogy étrendünk túlságosan savas hatású és a modern betegségek a savas hatású ételek, például a cukor és a finomliszt túlzott fogyasztásával vannak összefüggésben. Bevásárló listánk magyarázatul szolgál jó néhány civilizációs betegségre.

**Az vagy, amit megeszel** – tarja a mondás.

Néhány évvel ezelőtt egy ausztrál, étkezési szokásokkal foglalkozó magazinban, a *Retail World*-ben megjelent a leggyakrabban vásárolt 25 árucikk listája.

A listán 9 „üditő”, 4 „édesség” és 3 margarin szerepelt. Nehéz elhinni, hogy friss ételek közül EGY SEM szerepelt a listán, fájdalomcsillapító tabletta viszont igen.

Vajon miként kerülhetett fájdalomcsillapító tabletta Ausztrália 25 leggyakrabban vásárolt élelmiszere közé?

Megkapjuk a választ, ha megnézzük az emberek kedvenc ételeit és azok „mellékhatásait”. Nem csoda, ha a fiatalokat is ízületi gyulladás, reuma és más „korhoz kötött” bajok kínozzák. Miért öregednek gyorsabban a mai fiatalok? Miért nem tudunk ellentmondani az erőszakos reklámoknak?

*Mikor tanulunk meg felelősen gondolkodni és gondoskodni magunkról?*

**Miből tudhatom, hogy egy étel savas vagy lúgos hatású?**

Hogy egy étel savasító **HATÁSÚ** vagy lúgosító **HATÁSÚ**, azt a **kalcium/foszfor** arány határozza meg. Biztosan vannak más tényezők is, amik a pH értéket befolyásolják, de Herman Aihara a *Sav és lúg* című könyv szerzője szerint elhanyagolhatók.

A pH-aránnyal kiszámolhatjuk, hogy az étrendünk savas, vagy lúgos hatású. Számoljuk csak ki az „ausztrál bevásárló lista” savasító hatását (az alkohol nem szerepel a listán, a sör és a bor savképző hatásúak), és meg fogjuk érteni, hogy miért vannak tele a kórházak, miért van kevés energiája az embereknek, és miért szenvednek annyian krónikus betegségekben. Talán egy másik kérdést is fel kellene tennünk: miért egészségesek a természetben élő állatok, amíg azok, amelyek a mi „jó” ételeinket eszik, gyakran betegesek.

<b>Étel</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>P (mg)</b>	<b>Ca/P</b>	<b>Savas/lúgos hatás</b>
<b>Kókuszvíz*</b>	<b>60</b>	<b>0.4</b>	<b>150</b>	<b>nagyon erős lúgosító hatás</b>
<b>Reteklevél</b>	190	30	<b>6.3</b>	erős lúgosító hatás ( <b>3 fölött</b> )
<b>Répalevél</b>	200	74	<b>2.7</b>	lúgosító hatás ( <b>2.99-től 2.00-ig</b> )
<b>Tofu</b>	160	86	<b>1.9</b>	gyenge lúgosító hatás ( <b>1.99-től 1.00-ig</b> )
<b>Répa</b>	47	60	<b>0.78</b>	gyenge savasító hatás ( <b>0.99-től 0.50-ig</b> )
<b>Tojás</b>	65	230	<b>0.28</b>	savasító hatás ( <b>0.49-től 0.20-ig</b> )
<b>Napraforgómag</b>	120	837	<b>0.14</b>	erős savasító hatás ( <b>0.20 alatt</b> )

Például:

Ca=kalcium P=foszfor

**\*A kókuszvíz más lúgosító hatású elemekben is gazdag, mint a kálium és a magnézium, így ez az egyik, ha nem a legjobb lúgos hatású étel!**

Szükség van még bármilyen magyarázatra?

**A kókusz az igazi lúgosító hatású étel!**

### **Nyáralás?**

A kókusz sokféle panasz kezelésére használható orvosság, pedig élelmiszerboltban megvásárolhatjuk, vagy ingyen gyűjthetjük trópusi szigetek pálmái alatt.

Talán jobb lenne, ha a káros mellékhatásokkal rendelkező gyógyszerekre költött pénzünket egy trópusi nyáralásra fordítanánk. Élvezhetnénk a kókusz gyógyító hatását miközben csodálatos emlékekkel gazdagodnánk, mellékhatásként pedig meghosszabbodna az életünk.

## **Az ételek listája**

Az alábbi listák útmutatóként szolgálnak, és számos forrásból származó adatok átlagértékein alapulnak. A termőföld típusa és a növekedés körülményei befolyásolhatják a Ca/P arányt.



<b>Étel</b>	<b>Ca/P</b>	<b>Savas/lúgos hatás</b>
Makréla - nyers	0.1 alatt	Erős savasító hatás
Csirke - nyúzott	0.1 alatt	
Sertés - nyers	0.1 alatt	
Szalonna	0.1	
Lepényhal	0.1	
Zab - nyers	0.1	
Rizs - barna	0.1	
Kagyló - nyers	0.1	
Csokoládé	0.2	
Kókusz	0.2	
Hagymakása	0.2	
Lencse - nyers	0.2	Savasító hatás
Avokadó	0.3	
Tojás - sárgája	0.3	
Rizs - fehér	0.3	
Szójabab	0.3	
Spárga	0.4	
Kenyér - teljes kiőrlésű búzából	0.4	
Karfiol - nyers	0.4	Gyenge savasító hatás
Paprika	0.5	
Padlizsán	0.5	
Szójatej	0.5	
Árpa	0.6	

Tojás - fehérje	0.6	Gyenge savasító hatás
Házi sajt	0.7	
Osztriga – nyers	0.7	
Paszternák – friss	0.7	
Méz	0.8	
Eper	0.9	
Papaya	0.9	
Répa – nyers	1.0	Gyenge lúgos hatás
Cukkíni	1.0	
Fekete áfonya – friss	1.2	
Tehéntej	1.2	
Brokkoli	1.3	
Karalábé - nyers	1.3	
Zeller – nyers	1.4	
Ribizli – friss	1.4	
Torma (gyökér)	1.4	
Saláta – friss	1.4	
Füge – friss	1.6	
Grapefruit	1.6	
Szezámmag	1.9	
Emberi tej	2.4	Lúgosító hatás
Rebarbara – friss	5.7	Erős lúgosító hatás
Reteklevél	30	
<b>Kókuszvíz</b>	<b>60</b>	<b>Nagyon erős lúgos hatás</b>

## **Percy Weston, a lúgosítás úttörője**

### **Egy por, amely gyógyítja a rákot és segíti a fogamzást?**

Egy Wodogona közelében lévő farmon élő farmer új gyógyszert talált fel. Percy Weston, a 100 éves, de még mindig fitt és aktív farmer beszélt arról a porról, amit saját maga talált fel, és aminek segítségével jól érezheti magát akkor is, amikor a hagyományos gyógymódok csődöt mondanak.

### **Percy Pora.**

Szabadidejében (ha egyáltalán van) Percy kis csomagokat készít, amelyek a saját fejlesztésű frissítő szerét tartalmazzák. Percy porának köszönheti, hogy hosszú évek óta remek kondícióban van, az egészség jelképévé vált, és egyre több követővel rendelkezik. Hiába fordult orvosokhoz, tudósokhoz és politikusokhoz, senki nem állt szóba vele. Ötven évnyi kísérletezés eredményeként készült el a por, hétköznapi összetevőkből; főleg jó ízléssel összeválogatott étrend-kiegészítőkből.

Ifjú korában Percy nagyon szeretett volna orvos lenni; végül is sikerült kémiát és fizikát tanulnia a melbourne-i Xavier Kollégiumban, remek eredményekkel. Sajnos a családi körülményei miatt kénytelen volt abba hagynia tanulmányait és visszatérni a farmra. Az 1800-as évek végétől családja a fennsíkokon tehénpásztorkodott, majd 1923-ban áttértek dohánytermesztésre. Mivel a dohány nem váltotta be a hozzá fűzött reményeket, Percy 1934-ben a tradíciót hátrahagyva diófák nevelésébe kezdett. Később birkákat is tenyésztett, de újabb és újabb problémák merültek fel.

Izületi gyulladás és rákos elváltozás jelentkezett a bal kezén. Az orvosa azt mondta, hogy nem tudja meggyógyítani az ízületi gyulladást, de a rákos elváltozást sugárkezeléssel vagy amputációval tudná kezelni. Percy viszont arra gondolt, hogy a szójában lévő foszfor halmozódott fel a szervezetében, és ez okozta a problémákat. A közeli vasútállomásnál lévő Epsom só reklámozó hirdetőtábla remek ötletet adott neki. Percy úgy gondolta, hogyha helyre tudná állítani a só egyensúlyt, akkor talán segíthetne megtisztítani szervezetét a túl sok foszfortól, és újra egészséges lehetne.

**Megszűnt az ízületi gyulladás.** Percy porának már az első verziója is kedvező eredményeket mutatott. A kezén lévő daganat összehúzódott és az ízületi gyulladás is javulni látszott.

#### **Terhesség a méhrák és a méh felvágása helyett**

1946-ban megházasodott. 1948 végén, miután gyermekük nem született, Westonék úgy döntöttek, hogy orvoshoz fordulnak. Weston asszonynál méhrákot állapítottak meg. Hat orvossal konzultáltak, de a diagnózis ugyanaz volt. Az orvosok által javasolt méhműtét helyett Wenstonék kipróbálták Percy porának javított változatát. Wenstonné állapota jelentősen javult, és a következő vizsgálat során kiderült, hogy az asszony várandós!

A por elismertetésére tett kísérletek sajnos kudarcot vallottak, pedig eredményessége alapján Percy pora mára mindennapos háztartási cikké válhatott volna.

## **Kókusz a szépségért**

A szappan volt az első kereskedelmi termék, amit ebből a növényből készítettek. A ráncok megelőzésére és a pattanások kezelésére használták az éretlen gyümölcs puha húsát.

Az egészséges embereknek gyönyörű bőrük van. A rossz emésztés bőrhibákat okozhat. Nők (és olykor férfiak is) rengeteg pénzt költenek kozmetikai cikkekre, hogy bőrük rossz állapotát kezeljék. A kozmetikai cikkek használata azonban súlyosbíthatja a problémákat.

### **Fiatalítsa bőrét kókusszal**

A következő részt Juta Stepanovs írta.

### **Mivel tápláljuk bőrünket? Biztonságos?**

Amit nem tudunk megenni, miért kennénk a bőrünkre? A bőr testünk legnagyobb szerve, bizonyos fokig mindent elnyel, amivel kapcsolatba lép.

Az alapozók és bőrápoló termékek készítéséhez több ezer kémiai alkotóelemet használnak. Kimutatták, hogy több kémiai vegyület és kozmetikai alkotóelem képes áthatolni a bőrön és belépni a testbe.

Előfordul például, hogy ösztrogén tartalmú kozmetikumokat használó nők hormonális problémákat tapasztalnak, például a menstruációs ciklus zavarát.

A nátrium laurit szulfát vagy a laurit tartalmú lemosószerek letávolítják a felesleges zsiradékot, de irritálhatják is az érzékeny bőrt.

### **Pattanások**

Lett már kiütéses egy új alapozó használata után?

Jelentek meg pattanások vagy más problémák a bőrén kozmetikumok használata után?

Esetleg az ön által használt lemosók, hidratálók, alapozók, pirosítók vagy akár a napvédő krémek okozzák a pattanásokat?

Az adott bőrtípusnak nem megfelelő, például az adott bőrtípusnak túl „gazdag” kozmetikai szerek használata pattanások kialakulásához vezethet.

Néhány kozmetikai cég tudatában van ennek a problémának és olyan alapanyagokat keresnek termékeikhez, amelyek nem okoznak mitesszereket.

Azonban akár hat hónapot is igénybe vehet, mire a helytelen kozmetikai szerek használata megmutatkozik, így az összefüggés nem mindig észlelhető.

### **Allergia**

Bizonyos összetevők irritáló hatásúak lehetnek, és allergiás tüneteket válthatnak ki. Fontos, hogy elolvassuk a kozmetikai cikkek címkéjét.

Az alábbiakban megpróbálunk segítséget nyújtani annak megállapításában, hogy mely összetevők válthatnak ki allergiás reakciót. A legáltalánosabb allergiát kiváltó termékek valószínűleg a parfümök.

A kőszénkátrányból készült festék irritálhatja az érzékeny bőrt.

A lanolint is gyakran említik a lehetséges allergiát okozó anyagok között.

Tartósítószer: parabens, propilén glükóz, formaldehid, bórsav és imidazol-karbamid, hogy csak néhányat említsünk a leggyakrabban használt vegyszerek közül.

A nátrium laurit szulfát és a laurit-4 tartalmú tisztítószer irritálóak lehetnek bármely bőrtípus számára.

Más összetevők is okozhatnak irritációt, például az alumínium, a bronz, a selyempor, a sellak, a nylon és a műselyem.

### **Az egészséges embereknek gyönyörű bőrük van.**

Szintetikus anyagokkal táplálja bőrét?

Egyre több ember bőrén jelennek meg rendellenességek a modern életvitel és a stressz következtében. Felgyorsult életünkben nincs idő magunknak megtermelni az ételt és elkészíteni kozmetikumainkat. Szervezetünket folyamatosan mérgezzük vegyszerekkel és mesterséges pótanyagokkal, bőrünket pedig kozmetikai szerekkel fedjük. Nem csoda, hogy idő előtt öregsünk. A legtöbb kereskedelmi krém és arclemosó finomított olajt tartalmaz, ami elősegíti a korai öregedést.

Mindannyiunknak van választási lehetősége. Ha több időt szentelünk testünk és bőrünk élő, friss étellel való táplálásának, pénzt takarítunk meg, jól teszünk vele egészségünknek, bőrünknek és a környezetnek.

A rossz emésztés, a kiszáradás és az érzelmi ziláltság is okozhat bőrproblémákat. Általában a nők (de olykor férfiak is) rengeteget költenek kozmetikumokra, hogy javítsanak bőrük állapotán. Ezeknek a termékeknek a használata nem szünteti meg a valós problémát, sőt, akár súlyosbíthatja is. Az érzelmi ziláltsággal küszködőknek ajánlanám, a *Szerelmi orvosságok – A vadvirágok esszenciája* című könyvet.

A világ különböző pontjain tett utazásaim során mindig érdekelt, hogy a különböző kultúrákban élő nők milyen módon ápolják szépségüket, hajukat. Lenyűgöző volt látni a keleti országokban élő nők életerőtől sugárzó sötét haját. A Polinéziában élő nők kókuszolajt használtak bőrük és hajuk ápolására. Híresek arról, hogy meg tudják őrizni szépségüket, a perzselő nap hatása ellenére.

A Csendes-óceán szigetein a nők több ezer éve használják a kókuszolajat. A kókuszolajat és a kókusztejet bőrük hidratálására, arcvíz, szappan, valamint hajápoló és más szépségápolási termékek készítésére használták.

Jómagam először tinédzser koromban használtam kókuszolajat – akkoriban divat volt az arcbőr kezelésére használni. Akkor még nem tudtam, hogy megtaláltam a tökéletes bőrápoló terméket – hagytam, hogy félrevezessenek a különböző kozmetikai cégek reklámhadjáratai.

Évekig szenvedtem a pattanásoktól. Megpróbáltam kozmetikumokkal elfedni őket, de ez csak rontott a helyzeten. Kozmetikusnak tanultam, hogy megértsem a különféle kozmetikumok működését.



Több terméket is kipróbáltam a saját bőrömön, valamint orvosi kezeléseket és antibiotikumokat, de egyik sem hozott eredményt. Végül elérkeztem az aromaterápiához, megtanultam, hogy természetes növényeket, ételeket és olajokat használjak bőröm kezelésére. Ezen tapasztalataim alapján írtam *Bőrmentő gyógymódok* című könyvemet.

A bőr újra és újra ámulatba ejt – hogy változik percről percre, attól függően, hogy mit eszünk, milyenek az érzelmeink és hogyan képes regenerálódni.

A kókuszolaj a csodaolajom. Kutatóéveim során sosem tapasztalt gyorsasággal hozta helyre bőrömet. Még a régi pattanások okozta hegek és a pigmentfoltok is minimálisra csökkentek alig egy hónap alatt. Köszönöm neked, Wendy Yeo, Szingapúrból, hogy szűz kókuszolajat és ecetet küldtél, és hogy újra megmutattad nekem a kókusz csodáit.

Wendy Yeo-nak egy virágzó bioboltja van Szingapúrban, szűz kókuszolajat, ecetet és szappant értékesít. Wendy megosztotta velem a kókuszolaj külső használatának jótékony hatásait:

1. Használok viszketés kezelésére – minden alkalommal, amikor valami irritálja a bőrömet, kókuszolajt használok, és a viszketés elmúlik.
2. Használok arclemosóként, és kiszáradás ellen hidratálóként, ha időnként a kókuszolajat E-vitaminos krémmel keverem össze, és ezzel ápolom testem és kezeim, ez rendkívül hatékonynak bizonyult.

Végül, de nem utolsó sorban masszázss olajként is használom a bivalyszarvból készült Guasa masszírozóhoz az arcomon megjelenő ráncok eltüntetésére.

3. A száraz haj kezelésére egy evőkanál kókuszolajat teszek a samponomba. Ezzel a módszerrel nem kell külön kondicionálót használnom. Mikor a hajam már majdnem száraz, egy kis kókuszolajat dörzsölök a hajvégekbe a töredezettség elkerülése érdekében. Mióta a hajam kókuszolajjal kezelem, az állapota láthatóan javult.
4. Egy másik hatásos módja a száraz haj kezelésének, ha 3-4 evőkanál kókuszolajat dörzsölünk a fejbőrbe két órával hajmosás előtt, és meleg törülközővel becsavarjuk.

Malajziában tett útjaim során nehéz volt kókuszolajt venni. Ez meglepett, ezért megkérdeztem a malajziai nőket, hogy mit olyan szép a hajuk és a bőrük, mint az indiai nőké, akik kókuszolajjal kezelik hajukat és bőrüket. A dél-amerikai nők kókuszolajjal borítják be hajukat napozás közben. Azt mondják, hogy ez az olaj megvédi hajukat a nap káros sugaraitól és egyúttal remek kondicionáló. A Bali szigetén élő nők az indiai és dél-amerikai nőkhöz hasonlóan használják a kókuszolajat. Az India déli részén élő nők naponta használnak kókuszolajat hajuk szépségének megőrzéséért. Nem csak nők használnak kókuszolajat,

hanem férfiak is. Beszéltem egy férfival, akinek erős, sötét és fényes haja volt. Kókuszolajt használ teste hűtésére, amíg a forró napsütésben dolgozik.

Feltűnt, hogy a legtöbb ember, aki kókuszolajt használ gyönyörű, sötét és egészségesen ragyogó hajjal rendelkezik, ritka az ősz haj. Lehet, hogy a kókuszolaj teszi?

A kókuszolaj megakadályozza a korai öregedést és a bőr ráncosodását. Tisztítja a problémás bőrt, megvédi a szabad gyököktől és az UV sugárzástól. A kókuszolaj fényvédő faktor száma 2-3 .

Amikor napon dolgoztam, én a szűz kókuszolajat választottam a bőröm védelmezőjéül. A családtagjaim azt gondolták, megőrültem, és nagyon aggódtak, hogy a kókuszolajjal meg fog égni a bőröm. Én viszont azt tapasztaltam, hogy a bőröm nem égett meg, hanem egészségesen leburnult. A kókuszolaj rendszeres használata még a régebbi nap okozta károsodásokra is jó hatással van. A leégést elkerülhetjük fényvédő szerek használata nélkül is, ha délelőtt 10 és délután 3 óra közötti, különösen veszélyes UV sugárzás ellen sapkával, ruhával és napszemüveggel védekezünk. Mindenkinek a saját döntése, hogy hogyan védekezik a napsugárzás ellen.

### **A kókusz egészségét felhasználják a szépség érdekében**

Az éretlen kókuszból származó víz hidratálja bőrünket.

A kókuszolaj segíti az emésztést és a szükséges tápanyag felszívódását, ami az egészséges bőr egyik feltétele.

A kókusz elősegíti a méregtelenítést és a mérgek kiürítését a szervezetből.

A kókusz héját természetes habkóként használják az elhalt bőrsejtek eltávolítására. A kókusz húsának barna részéből természetes luffát készítenek. Ezzel zuhanyozás vagy fürdő előtt átdörzsölik a bőrt, ami serkenti a vérkeringést és eltávolítja az elhalt sejteket. Az érett kókusz fehér húsával végigmasszírozzák a testet vagy az arcot, rajtahagyják 15 percig, majd lemossák.

A kókuszolaj antioxidáns és nagyszerű bőrpuhító és hidratáló. Az antioxidánsok a bőr UV sugarak elleni védekezésében játszanak fontos szerepet. A kókuszolaj testhőmérsékleten elolvad, simítja és hidratálja a bőrt és a haját, megőrizve természetes szépségüket. A kókuszolaj segít a bőr regenerálódásában és helyreállítja a savköpenyt, ami megvéd a fertőzésektől.

A kókuszolaj helyreállítja a bőr természetes pH egyensúlyát. A kókuszolajból származó zsírsav hasonlít a bőr által termelt faggyúhoz.

- Antioxidánsként működik, ami megvédi a bőrt
- Segít a bőrszövet gyógyításában és javításában
- Megakadályozza a korai öregedést és a bőr ráncosodását
- Ideális olaj a száraz, érdes és ráncos bőrre
- Gyógyítja a krónikus bőrbajokat, a pattanásokat, a bőrgyulladást, az ekcémát, a pikkelysömört és a korpásodást.

A bőrproblémák kezelésére fontos a kókuszolaj belső alkalmazása is.

- Megelőzi a pusztító szabad gyökök képződését
- Megelőzi az öregkori foltok és más bőrhibák kialakulását
- Megvédi a bőrt az UV-sugárzás okozta károsodástól
- Véd a gombás fertőzésektől, például a hüvelygombától, az lábgombától vagy övsömörtől.
- Kis molekuláinak köszönhetően gyorsan felszívódik a bőrön keresztül
- Mélyre hatol a bőrbe és megerősíti az alsóbb szöveteket is
- Megőrzi a bőr rugalmasságát és segít a bőr hajlékonyságának megőrzésében
- Természetes bőrradírként eltávolítja az elhalt sejteket a bőr felszínéről
- Simább, egyenletesebb bőrfelszínt eredményez
- Felgyorsítja a gyógyulást kisebb sérülések, például égések, vágások, zúzódások és gyulladt izmok esetén
- Sebgyógyító hatású, különösen hatásos a hegesedés megelőzésében
- Bizonyos esetekben akár helyre is állíthatja a sérült vagy beteg bőrt
- Nem hagy foltot a ruhán
- Kondicionálja a haját, tartást és egészséges ragyogást kölcsönöz
- Hüvely krémként használva megszünteti a gombás fertőzést

Különböző forrásokból szereztem be kókuszolajat, és megvizsgáltam a különbségeket. Nem volt két egyforma, a szín, az aroma

és a felszívódás mértéke mind különbözött. A szűz kókuszolaj nincs finomítva, színtelenítve vagy szagtalanítva, szintiszta tápanyag a bőr és a haj számára.

Divina, aki a Fülöp-szigeteken nőtt föl a következőket tapasztalta kókuszolaj használatakor.

„Amikor csak tehetem, kókuszreszelékből kókusztejet préselek és jégkockákká fagyasztom. Mielőtt hajam mosok, feloldok néhány kockát, és a tejet a fejbőrömbe és a hajamba masszírozom, a hajam törülközőbe csavarom körülbelül 20 percre, majd hajam mosok és kondicionálom a hajam. Néhány csepp almabort csepegtetek a kondicionálóba használat előtt és leöblítem. Az eredmény minden alkalommal puha, fényes és dús haj.

A legtöbb visaya-szigeteki lány (a Fülöp-szigetek egyik fő kókuszfogyasztó területe), rendszeresen használ kókuszolajat hajápolására. Kivétel nélkül mindnyájuknak gyönyörű, fényes, fekete, erős, vastag szálú haja van. Fejbőr problémáik nincsenek. Az anyák, nővérek, húgok szokás szerint kókuszolajat masszíroznak egymás fejbőrébe hajmosás előtt. A Visaya-szigeteken élők friss kókuszt esznek és legtöbb ételüket kókuszolajjal és tejjel készítik. Mindnyájuknak gyönyörű bőre, haja, és figyelemre méltóan fehér és erős foga van. Viszont azokon a területeken, ahol nem, vagy csak elvétve használnak kókuszból készült termékeket, sokan már fiatalon műfogsort hordanak.

A másik, kókusszal kapcsolatos tapasztalatom az, hogy nem hízlal, akkor sem, hogy sok rizst és rengeteg rizsből készült, gazdag és hízlaló kókuszolajban és tejben főtt édességet eszünk.”

### **Útmutató az illóolajok a szépségápolásban való használatához**

Az alábbi kókuszreceptek különböző bőrtípusoknak megfelelő illóolajok hozzáadásával készültek. Az illóolajok remekül használhatók különböző szépségápolási termékekben. A bőrön keresztül szívódnak fel és táplálják a haját és a bőrt. Saját, személyreszóló szépségápolási recepteket alakíthatunk ki, különböző illóolajok hozzáadásával fokozva a kívánt hatást.

### **Útmutató az illóolajok használatához minden bőrtípus számára**

Az illóolajok illékony vegyületek, melyek növények lepárlásával, desztillálással vagy sajtolással állíthatók elő. Az illóolajok rendkívül tömények, ezért kis mennyiségben használandók. Az illóolajok elősegítik a bőrsejtek hatékonyabb regenerálódását.

Irányelvek illóolajok alkalmazásához (felnőttek részére):

Arc 0.5-1 % (0.5-1 ml 100 ml-hez)

Test 1-2 % (1-2 ml 100ml-hez)

1 ml 20 csepp illóolajnak felel meg.

Mivel az illóolajok nagyon magas koncentrációjúak, inkább kevesebbet használjon, mint többet. Illóolajok alkalmazásakor minden esetben kövesse a biztonsági előírásokat.

## **Biztonsági előírások illóolajok alkalmazásához**

Illóolajokat csak bőrön át, külsőleg szabad alkalmazni.

Ne használjon higítatlan illóolajokat, kizárólag abban az esetben, ha a recept kimondottan ezt írja elő.

Ne használjon illóolajat a szem környékén.

Ne használjon illóolajokat csecsemők kezelésére és terhesség alatt szakképzett aromszakértő véleményének kikérése nélkül.

Ne használjon többet az előírt mennyiségnél, inkább kevesebbet.

Ne használjon illóolajokat gyógyszerekkel együtt, vagy azok helyett orvosi utasítás nélkül.

Tartsa az illóolajokat gyerekektől elzárva.

## **Normál bőrre való illóolajok**

sárgarépmag, kamilla, tömjén, geránium, jázmin, levendula, narancsvirág, narancs, pacsuli, pálmarózsa (indiai fűszercirok), rózsa, rózsafa, szantálfa, ilang ilang

## **Száraz bőrre való illóolajok**

Sárgarépmag, kamilla, muskotályzsálya, levendula, geránium, narancs, rózsa, rózsafa, szantálfa, ilang ilang

## **Zsíros bőrre való illóolajok**

Bergamot, sárgarépmag, kamilla, geránium, ciprusfa, boróka, levendula, citrom, narancs, teafa, kakkukfű, cickafarkkóró



## **Pattanások**

Kamilla, teafa, muskotályzsálya, boróka, levendula, grépfrút, szantálfa

## **Ekcéma**

Sárgarépmag, bergamot, kamilla, izsóp, eukaliptusz, levendula, pacsuli, csipkebogyó

## **Pikkelysömör**

Bergamot, cickafark, levendula, sárgarépmag, szantálfa, teafa, kamilla

## **Kókuszolajat tartalmazó bőrápoló receptek**

### **Arcfesték lemosó**

A kókuszolaj vagy kókusztej ideális az arcfesték eltávolítására. (Ne adjon illóolajat szemfesték eltávolításához!)

### **Arctisztító**

#### **Alaprecept**

25 g csicseriborsó, 100 g kókusztej por és egy csipetnyi kurkuma. Keverje össze az összetevőket egy keverőedényben. Hozzáadhat 20 cseppet a bőrtípusának megfelelő illóolajból.

**Használat:** Nedvesítse meg az arcát, majd a tenyerébe helyezett arctisztítóhoz adjon annyi vizet, hogy folyékony masszát kapjon. Gyengéden masszírozza az arcbőrre. Alaposan mossa le arcát hideg vízzel, majd kenje be hidratáló krémmel.

### **Arcfeszítő**

Arcfeszítő minden bőrtípusra. Helyezzen 10 ml kókuszecetet és 90 ml desztillált vizet egy 100 ml-es permetezőbe. Rázza jól össze, majd permetezze arcára tisztítás után és hidratálás előtt. A hatás fokozása érdekében adjon hozzá bőrtípusának megfelelő illóolajat.

Illóolajat tartalmazó arcfeszítő készítésekor a következőképpen járjon el: adjon 5 csepp olajat 10 ml kókuszecethez, rázza össze jól a keveréket, majd adjon a hozzá 90 ml desztillált vizet. Jól keverje össze az összetevőket, hagyja állni a keveréket 5 napig, majd szűrje át egy kavészűrőn és rakja üvegbe.

### **Hidratáló**

A kókuszolaj rendkívül tápláló hidratálószer. Fújjon arcára és nyakára az arcfeszítőből, majd masszírozzon néhány csepp kókuszolajat bőrébe, amíg teljesen fel nem szívódik. A masszázs serkenti a vérkeringést és javítja az izomtónust.

(Kevés olajat használjon, a bőr hidratálásához több vízre van szükség mint olajra.)

A hatás fokozása érdekében illóolaj is adható a készítményhez.

### **Hidratáló krém**

Krémek készítéséhez serpenyő vagy forró vízzel töltött edény a legalkalmasabb. A krém készítésének két fázisa van: az olajfázis illetve a vízfázis. Ezek különböző edényekben zajlanak.

## **Recept**

**Olajfázis:** Olvasszon fel 40 g emulgeáló gyantát egy serpenyőben majd adjon hozzá 120 ml kókuszolajat.

**Vízfázis:** Ezalatt egy másik serpenyőben melegítsen fel 250 ml desztillált vizet 60-70 celsius fokra. Húzza le a vizet a tűzről, majd fokozatosan adja a szintén 60-70 °C fokos olajhoz. Keverje az így kapott krémet folyamatosan, ameddig 40 fokra hűl. A tartósítás érdekében adjon 2 ml E-vitamint és 3.5 ml szőlőmag kivonatot a keverékhez. Keverje a készítményt folyamatosan, ameddig teljesen ki nem hűl és be nem sűrűsödik, majd öntse üvegbe.

A krémhez tetszés szerint adható 1.5 ml, a bőrtípusnak megfelelő illóolaj.

## **Nyugtató hatású arcpakolás**

Keverjen zablisztet és kókuszolajat sima masszává, majd kenje az arcára. Hagyja fent 15 percig, majd mossa le.

## **Hidratáló pakolás**

Keverjen össze 100 ml kókusztejet és 30 ml tiszta mézet. Kenjen fel a keverékből az arcára és a nyakára. Lazítson 10 percig, lábát illatos fürdőben áztatva, majd mossa le a pakolást langyos vízzel.

## **Gyengéd bőrradí**

Keverjen 125 g csicseriborsót és 2.5 g kurkumát 15 ml kókuszolajjal sűrű masszává. Vigye fel nyakára és arcára, a szemkörnyék kikerülésével. Mikor a készítmény száradni kezd, gyengéden, körkörös mozdulatokkal dörzsölje le bőréről.

Mossa meg arcát alaposan langyos vízzel, majd paskoljon rá hideg vizet. Mivel a készítmény eltávolítása meglehetősen maszatos folyamat, ezért célszerű azt a zuhany alatt végezni. A keverék hámlasztó hatású, ezért az arc finom szőrzetének eltávolítására is alkalmas. Ne használja túl gyakran- bőrtípusától függően maximum hetente illetve havonta egyszer.

### **Kókuszkefir receptek**

**Arcfesték lemosó:** Használjon 2 evőkanál kókuszkefirt. Mártson bele vattapamacsot és tisztítsa meg az arcát. Szemfesték eltávolításához használjon kis mennyiségű kókuszolajat, kenje szemhéjára és a szempillákra, majd egy nedves vattapamaccsal törölje le.

**Arctisztító:** használjon 30 ml kókuszkefirt, 15 g mézet, 5 g lisztet (csicseriborsó) és egy csipetnyi kurkumát. Keverje össze az összetevőket, tetszés szerint egy csepp illóolajat is adva a keverékhez. Vigye fel vastagon nyakára és arcára, majd körkörös mozdulatokkal masszírozza a bőrébe. Alaposan mossa le langyos vízzel. Arcbőre friss és ragyogó lesz tőle.

**Arcfeszítő:** Használjon 5 ml kókuszkefirt, 5 ml kókuszecetet és 50 ml rózsavizet. Keverje össze ezeket egy permetezőben. Igény szerint 5 csepp illóolajat is adhat a keverékhez. Használat előtt alaposan rázza fel, majd permetezze arcára.

**Hidratáló:** Minden bőrtípusra alkalmas. Keverjen össze 20 ml kókuszkefirt és 30 ml kókuszolajat, majd vigye fel a krémet az arcára. (Igény szerint 5 csepp illóolajat is adhat a keverékhez.) Masszírozza a készítményt a bőrbé, ameddig teljesen fel nem szívódik.

**Arcpakolás:** Keverjen össze 5 g mézet, 15 ml kókuszkefirt és 5 g francia fehér agyagot krémes, könnyen kenhető keverékké. Igény szerint 5 csepp illóolajat is adhat a készítményhez.

Kenjen a pakolásból az arcára és a nyakára a szem környékének kikerülésével. Hagyja fent 15 percig, majd meleg vízzel öblítse le. Alkalmazza hetente egyszer.

### **Gyümölcsös arcpakolás**

Hidratáló és revitalizáló pakolás. Helyezzen a turmixgépbe fél érett barackot, 15 ml kókuszkefirt, 1 tojást, 5 g szárított kókuszt és 5 ml kókuszolajat, Keverje el csomómentesen az összetevőket, kenjen a krémből arcára és nyakára, végül helyezzen uborkaszeleteket a szemeire. Feküdjön le és lazítson 10-15 percig. Öblítse le a keveréket langyos vízzel, majd használja az arcfeszesítőt és a hidratálót. Alkalmazza hetente egyszer.

**Előnyei:** A pakolás tisztítja, stimulálja és táplálja bőrét. Oxigént és tápanyagokat juttat a bőr felszínére, serkenti a vérkeringést.

Táplálja bőrét különböző gyümölcsökkel.

Hetente egyszer szakítson időt külseje ápolására, kényeztesse magát.

## **Az ajkak ápolása**

Hidratálja ajkait kókuszolajjal.

### **Ajakbalzsam**

Olvasszon fel 15 g méhviaszt, 5 g karité vajat és 100 ml kókuszolajat egy serpenyőben. Vegye le a tűzről, hűtse le majd adjon hozzá egy csepp E-vitamint és egy csepp grépfrútmag kivonatot. Igény szerint 1 csepp kókuszkoncentrátumot is adhat a keverékhez ízesítésként.

### **Kiszáradt ajkak**

Keverjen össze 2 csepp kamillaolajat és 2 csepp gerániumolajat 15 ml kókuszolajjal, majd masszirozza be vele az ajkait.

Illóolajak: kamilla, geránium, rózsa, szantálfa, narancsvirágolaj.

### **Herpesz**

Keverjen össze 7 csepp illóolajat 15 ml kókuszolajjal. Kenje gyakran a herpeszre.

Illóolajak: levendula, teafa, mirrha, citromfű.

### **A szemek ápolása**

**Szempillák erősítése:** Alkalmazzon kókuszolajat vékony rétegben. Szempilla és szemöldök sötétítéséhez keverjen össze kókusz- illetve ricinus olajat egyenlő mennyiségben. Használja mértékkel esténként.

### **Sötét karikák a szem alatt**

Helyezzen friss kókusztejbe mártott vattacsomót a szemére, majd lazítson 15 percig. Mossa meg a szemét hideg vízzel, majd kenjen rá néhány csepp kókuszolajat. Fontos, hogy növelje a szervezetébe vitt folyadék mennyiségét.

**Hályog:** A fiatal kókusz friss leve hatékonyan alkalmazható hályog kezelésére. Szemcseppentő segítségével cseppentsen annyi kókuszlevet a szemébe, amennyit elbír. Borogassa be szemeit meleg kendővel és feküdjön le 15 percre.

### **Lábápolás**

Kókuszvíz és kókusztej fogyasztása égető érzést okozhat lábaiban. Készítsen krémet félig érett kókusz fehér húsából és kenje a lábára.

### **Lábujjak közötti gombásodás**

Tegyén 5 csepp teafaolajat és negyed csésze kókuszecetet meleg lábfürdőbe. Áztassa lábait ebben az oldatban naponta egyszer. Készítsen lábhintőport zöld agyag vagy kukoricaliszt felhasználásával (10 csepp teafaolaj és fél csészényi agyag illetve kukoricaliszt.)

Hintse meg lábait a hintőporral napközben és szórjon a készítményből zoknijába és cipőjébe is.

Lefekvés előtt használjon kókusz lábolajat.

**Lábolaj:** 20 ml kókuszolaj, 5 csepp teafaolaj, 3 csepp levendulaolaj, 2 csepp bűdöske illóolaj.

Illóolajak: ciprusfa, teafa, levendula, rozmarin, bűdöske

### **Repedezett sarok**

Dörzsölje meg sarkát kókuszshéjjal. Ezután masszírozza meg lábait kókuszolajjal és áztassa őket meleg lábfürdőben 15 percig. Szárítsa meg a lábát, majd kenje be újból kókuszolajjal.

### **Égető érzés a lábban**

Áztassa lábát kókuszecetes hideg vízben. Dörzsölje a kókusz belső, fehér húsát a talpához.

### **Szemölcs:**

Keverjen össze egy evőkanál összetört fokhagymát négy evőkanál kókuszolajjal és egy evőkanál olívaolajjal. Tegye a fertőzött területre.

### **Gombás fertőzés**

Áztassa a fertőzött részt kókuszecet és tisztított víz 1:8 arányú keverékében.

### **Az ágyék gombás fertőzése**

Keverjen össze 5 csepp teafaolajat 10 ml kókuszolajjal. Alkalmazza naponta háromszor.

Illóolajak: levendula, kamilla, bergamot

### **Körömgomba**

Keverjen össze 50 ml kókuszolajat, 1 ml teafaolajat és 1 ml grépfrút kivonatot. Használja körmein naponta kétszer, ha lehetséges lábfürdőt követően.



Tegyen ki a napra egy üres kókuszshéjat száradni egy hétig. Törje darabokra majd áztassa egy liter vodkába két hétig. Rázza fel a készítményt naponta, majd szűrje le és töltsé üvegbe. Használja a vízzel hígított keveréket az ágyék gombás fertőzésére illetve irrigátorban a hüvely gombás fertőzéseinek kezelésére. Az érintett testrészt a hígított készítményben áztatva mindenfajta, a lábujjak közötti illetve a körmökön megjelenő gombás fertőzés kezelhető.

### **A kezek ápolása**

A kezek ápolásában használatos illóolajok: levendula, bergamot, geránium, ciprusfa, pacsuli, tömjén, sárgarépmag, ilang ilang

**Kókuszolajos kézmosó:** Dörzsölje be kezét kókuszolajjal, öblítse le meleg vízzel, majd szárítsa meg törölközővel. Ennek hatására bőre feszessé és puhává válik.

**Kézfürdő:** áztassa kezét egy tál kókusztejben 5 percig. Igény szerint 2-4 csepp illóolajat is adhat a tejhez.

**Köröm erősítő és kondicionáló:** Keverjen össze 15 ml kókuszolajat 15 ml ricinusolajat és 30 ml glicerint, majd adjon a keverékhez 5 csepp sárgarépmagot és 10 csepp citromolajat. Használja körmein és a köröm körüli bőrön egyaránt.

**Kézvédő balzsam:** Serpenyőben olvasszon össze 30 g méhviaszt, 30 g kókuszvaját és 100 ml kókuszolajat. Vegye le a tűzről és keverje addig, amíg a krém be nem sűrűsödik.

Adjon hozzá 1 ml E-vitamint és 1.6 ml szőlőmag kivonatot. Igény szerint 1.6 ml, ízlésnek megfelelő illóolaj is adható a készítményhez.

**Nyugtató kézkezelés:** Keverjen össze 10 ml kókuszolajat 10 ml mézzel és 2.5 ml citromlével. A keveréket dörzsölje a kezére és hagyja rajta 10 percig. Mossa le meleg vízzel.

### **A test ápolása**

**Testápoló:** Zuhanyzás vagy fürdés után dörzsöljön kókuszolajat a még meleg és nedves bőrbe.

**Tápláló bőrolaj:** Hígítson 10 csepp levendulaolajat, 10 csepp bergamotolajat, 5 csepp gerániumolajat, 5 csepp rose moroc olajat és 5 csepp narancsvirágolajat 50 ml kókuszolaj, 25 ml édes mandula és 25 ml avokádó hidegen préselt olajával.

**Testbalzsam:** Olvasszon össze 20 g méhviaszt 10 ml desztillált vízzel. Adjon hozzá 120 g kókuszvaját és jól turmixolja össze a készítményt. Végül fokozatosan keverjen a krémbe 90 ml kókuszolajat és 2.5 ml illóolajat.

### **Testvaj:**

Olajfázis: 50 ml kókuszolaj, 30 g karité vaj, 30 g kakaóvaj, 20 g méhviasz, 30 g emulgeáló gyanta

Vízfázis: 500 ml. Kövesse a hidratáló krém javasolt elkészítési folyamatát. Adjon a keverékhez 6.5 ml szőlőmag kivonatot, a vaj tartósítása érdekében.

Tetszés szerint illóolajat is adhat a keverékhez (1-2 % -os arányban, az “Irányelv az illóolajok receptekben való alkalmazásához” útmutatása szerint)

### **Testradír**

Keverjen össze 250 g csicseriborsó port, 25 g finom szárított kókuszt, 25 g kókusztej port és 5 g kurkumát. Töltse az így kapott keveréket műanyag tetővel ellátott rozsdamentes acél keverőtartályba.

Zuhanyzáskor szórja a port a vizes bőrre, majd körkörös mozdulatokkal dörzsölje szét. Mossa le, majd használjon kókuszolajat vagy testvaját.

### **Cellulitisz**

Zuhanyzás vagy fürdés előtt masszírozza meg száraz bőrét egy kefével a vérkeringés fokozása érdekében. Ezután használjon kókuszolajat vagy kókuszos testvaját az érintett testtájakon. A krém vagy olaj bőrbe való masszírozásával érheti el leginkább a kívánt eredményt. Adjon 1 ml cellulitisz ellen használatos illóolajat 100 ml kókuszolajhoz vagy testvajhoz.

A boltban kapható, “ Fontana di Coco” fantázianevű készítmény, amely kókuszvíz és papaya keveréke, szintén remek eredménnyel használható a cellulitisz kezelésében.

Cellulitisz ellen használatos illóolajok: citrom, ciprusfa, narancs, édeskömény, sárgarépmag, boróka, geránium, rozmaring és grépfrút.

### **Illatos kókuszecetek:**

Kókuszecet a kókuszvirág bimbójának nedvéből állítható elő. Az ecet megőrzi a bőrköpeny savas PH értékét, enyhíti a bőr különböző problémáit (ekcéma, pikkelysömör, leégés, viszketés), csillapítja a zúzódásokból, ficamokból eredő fájdalmat, és csökkenti az izmok fájdalmát, a rovarcsípések és a bőr szárazsága által okozott kellemetlenséget valamint a testszagot.

Az illóolaj illata serkentő vagy nyugtató hatást gyakorol a szervezetre és nyugtatja a kedélyeket.

### **Hogyan készítsünk illatos ecetet?**

Keverjen össze 10 ml illóolajat 1 l kókuszecettel, tartsa hűvös, száraz helyen 5 napig. Naponta kétszer jól rázza fel.

### **Útmutató az illatos ecetek használatához**

Fürdő: adjon 60 ml-t egy kád vízhez

Hajöblítő: adjon 100ml-t egy l vízhez

Arctonik: adjon 15 ml-t 250 ml vízhez

Testradír: adjon 50 ml-t 500 ml vízhez

**Nyugtató hatású illóolajak:** levendula, narancs, ilang ilang, bergamot, cédrusfa, geránium, ciprusfa, rózsfa, narancsvirág, jázmin, rózsa

**Frissítő hatású illóolajak:** citrom, narancs, bergamot, levendula, fenyő és citromfű

### **Illatos kókusztej fürdő**

Kleopátra tejben és mézben fürdött az örök fiatalság elérése érdekében. Indonézia hercegenői fűszeres tejben áztatták magukat. A tejsav nagyszerű öregedésgátló, hidratáló és bőrmegújító hatású.

Őrizze meg bőre selymességét kókusztej fürdővel. Friss kókusztej vagy tejpör egyaránt használható.

### **Kókusztej fürdő**

Illatos tejfürdőkhez illóolajat adhat. Keverjen össze 10 ml-t a kedvenc illóolajából 1 kg kókusztej-porral. Hagyja a keveréket egy hétig. Adjon 100g-ot fürdővizéhez.

### **Vaniliás kókusztej**

Trópusi fürdő élményének átéléséhez adjon egy vaníliarudat 100 g kókusztejpörhöz és hagyja állni egy hétig. Keverjen el 100 g kókusztejpört és 20 g mézet egy csészényi meleg vízzel. Adja az így kapott keveréket a fürdővizhez, jól keverje el és szórjon hozzá egy csésze jázminvirágot. Helyezkedjen el kényelmesen a kádban és élvezze a trópusi sziget kábító illatát.

Lazítson és szürcsölgjön el egy csésze illatos jázmin teát.

## **Dezodorok**

Az izzadás természetes folyamat, mégis kellemetlennek találjuk a bomló izzadtság szagát. Érdeemes megjegyezni, hogy a verejték afrodisziákumként is szolgálhat. A bőr veríték pórusainak aluminiumsókat tartalmazó dezodorokkal és izzadásgátlókkal történő elzárása hosszútávú károkat okozhat szervezetünkben. Ügyeljen erre és mindig ellenőrizze az ön által használt készítmény összetevőit.

### **A kókuszolaj a természetes választás**

A kókuszolaj közvetlenül a hónaljra kenve természetes dezodorként illetve izzadásgátlóként használható. Sokak szerint ez főképp a kókuszolajban található közepes láncú zsírsavaknak köszönhető, amelyek megtámadják a verejték erős szagát okozó baktériumokat.

Számos illóolaj (pl. a pálmazsír [indiai fűszercirok] vagy a római kamilla [nemes pipitér]) tartalmaz egy famesol nevű anyagot, amely közvetlenül a veríték kellemetlen szagáért felelős baktériumot támadja. Ez az anyag nem zárja el pórusokat és nem akadályozza meg a veríték természetes kiválasztódását.

Illóolajak kókuszolajban való 1-2 %-os hígítása fokozott védelmet és illatot biztosít.

Illóolajak nők részére: bergamot, pálmazsír, levendula, pacsuli, rózsafa, benzoin

Illóolajak férfiaknak: bergamot, ciprusfa, eukaliptusz, rózsafa, római kamilla és benzoin

### **Pumpás dezodor**

Adjon 10 csepp pálmárózsáolajat, 10 csepp levendulaolajat, 5 csepp rózsafa olajat, 5 csepp bergamotolajat és 5 csepp benzoint 25 ml kókuszecethez. Rázza jól össze, majd adjon a keverékhez 75 ml witch hazelt. Alaposan rázza fel ismét, majd hagyja állni 5 napig. Rázza fel naponta és tartsa száraz helyen. Töltse 100 ml-es, pumpás üvegbe.

### **A bőr rendellenességei**

#### **Pattanás**

Keverjen össze 15 g tiszta mézet, néhány csepp grépfrútmag kivonatot és egy csipet kurkumát. A kapott keveréket simítsa az arcára és hagyja rajta 5 percig. Alaposan öblítse le, majd fújjon az arcára kókuszos arcfeszesítőt. (Használjon pattanás ellen javasolt illóolajakat.)

Keverjen össze 50 ml kókuszolajat és 10 csepp illóolajat. Használja naponta kétszer. A stressz és a feszültség hozzájárulhat a bőr állapotának romlásához. Kérje szakértő tanácsát arra vonatkozóan, hogy hogyan enyhítheti a stressz hatását virág esszenciákkal.

#### **Pattanás után maradó heg**

Keverje össze nyers paradicsom levét 30 ml friss kókusztejjel. Kenje a hegre és hagyja megszáradni. Gyengéden dörzsölje meg, majd mossa le. Használja naponta kétszer.

## **Májfolt**

Keverjen össze 30 ml kókuszolajat, 20 ml ricinusolajat és 1 ml E-vitamint.

Használja naponta kétszer.

## **Rossz lehellet**

Kis mennyiségű kókuszolaj alkalmazása a szájbán megszünteti a rossz lehelletet és az íny vérzésének csillapítására is alkalmas.

## **Felfekvés**

Tisztítsa meg az érintett területet ezüstkolloiddal. Áztasson egy darabka gézt kókuszolajban, majd tegye a felfekvéses területre.

Felfekvés megelőzése: Keverjen össze 10 ml kókuszolajat és 10 ml ricinusolajat majd adjon hozzá 4 csepp búzacsíra olajat és 3 csepp kamillaolajat. Használja felfekvés kialakulása előtt.

## **Zúzódások**

Áztasson néhány ív erős barna papírt kókuszecetben. Alacsony lángon hevítse néhány percig, hogy a papír megpuhuljon. Vegye le a tűzről, helyezze a sérült testrészre olyan forrón, amennyire még elviselhető, majd tekerje celofánba és burkolja be. Hagyja fent 3 órán keresztül. Duzzadás kezelésére is alkalmas. Ismételje naponta kétszer.

## **Olaj zúzódások kezelésére**

Keverjen össze 20 ml kókuszolajat 10 csepp illóolajjal, majd vigye fel gyengéden bőrére. Soha ne masszírozza a zúzódást!

Illóolajak: calendula, geránium, levendula, majoranna, ciprusfa és petrezselyem.



**Pikkelysömör és ekcéma:** Mossa meg a fertőzött területeket kókusztej por és csicseriborsó por egyenlő arányú keverékével. Ezután fújja be higított kókuszecettel (2 rész kókuszecet és 8 rész desztillált víz). Fejezze be a kezelést pikkelysömör vagy ekcéma olajjal (100 ml kókuszolaj és 1 ml grépfrútmag kivonat keveréke). Igény szerint egy csepp, ekcéma vagy pikkelysömör kezelésére javasolt illóolaj is adható a készítményhez. Érzelmi alapú stressz ronthat a bőr állapotán. Kérje szakértő véleményét virág esszenciák alkalmazásának tekintetében.

**Ótvar:** Áztassa a fertőzött területet kókuszecet és teafaolaj keverékében. Keverjen 5 csepp teafaolajat 10 ml kókuszecetbe és használja naponta háromszor. Levendula és kakkukfűolaj szintén alkalmazható.

**Rovarcsipés:** A kókuszolaj gyulladáscsökkentő hatású és a rovarcsipések okozta viszketés megszüntetésére is használható. Tisztítsa meg az érintett bőrfelületet higított kókuszecettel (1 rész kókuszecet és 8 rész víz). Keverjen 5 csepp levendulaolajat 10 ml kókuszolajba. Tegye gyakran a csípésre, hogy enyhítse a viszketést.

### **Pelenkakiütés**

Használjon kókuszolajat minden pelenkacsere alkalmával. A Csendes-óceán déli szigetein az anyák egy kis mennyiségű kurkumát is kevernek a kókuszolajba, ha a csecsemő bőre nagyon gyulladt.

Javasolt olvasmány a bőr rendelleneségeinek kezelésére: *Bőrvédő szerek*

**A szépségápolásban kiemelkedő eredmények érhetők el szűz kókuszolaj külső és belső alkalmazásával.**

## **A haj ápolása**

### **Miből van a haj?**

A hajszál három részből épül fel. A külső kemény keratin-pikkelyekből álló hárttyából, a belső fehérjerostokból és a közepén elhelyezkedő, a csontvelőhöz hasonló anyagot tartalmazó rétegből, mely a hajgyökérhez csatlakozik a tüszőben.

A haját a tüszőbe áramló vér táplálja, ezért a fejbőr megfelelő vérkeringése elengedhetetlen az egészséges haj szempontjából.

A haj megközelítőleg másfél cm-t nő egy hónapban, 30 cm-t egy évben. Ez a növekedési folyamat az öregedéssel lelassul.

A haj szépsége az egészséges étrenden múlik. Mivel a haj fehérjéből épül fel, a húsból, halból, tojásból, sajtból és tejből álló, fehérjékben gazdag étrend nagyszerű a haj számára. A májból és élesztőből nyerhető értékes B-vitaminok, valamint a kalcium, kovaföld, vas, cink, fehérje és telítetlen olajak szintén elengedhetetlenek. A haj egészséges fejlődéséhez szükséges ásványi anyagok: a réz és a vas húsból és zöld, leveles zöldségekből nyerhetők. A jód, mely az átlagos étrendben általában csak kis mértékben van jelen, a tenger gyümölcseiből fedezhető. A haj belülről való táplálásának nagyszerű módja a kókuszolaj rendszeres fogyasztása.

## **Mi okozza a haj problémáit?**

A fontos elemeket nélkülöző étrend, kialvatlanság, hormonális változások, kiválasztási problémák, drogok használata, túl sok napsütés, dauer, hajfesték, vegyi anyagot tartalmazó hajápolószerek használata, "túlkezelt" haj és a fejbőr nem megfelelő vérellátása.

## **Hogyan tarthatja meg haját és pénzét?**

A haj állapotából következtetni lehet a szervezet általános egészségi állapotára. A haj és a fejbőr egyaránt képesek olyan anyagok felszívására, melyek nemcsak a haját, hanem általános egészségi állapotunkat is megváltoztathatják.

Manapság az üzletekben forgalmazott hajápoló szerek többsége szintetikus vagy vegyi alapú, gyakran az úgynevezett természetes termékek is. Ezek megfosztják a haját természetes savasságától; fénytelené és élettelené teszik azt.

## **Sampon**

A samponok nagy része tartalmaz nátrium-szulfátot vagy hasonló szintetikus tisztítószeret. Ezeket az összetevőket – a gyártó cégek állításával ellentétben – nem kókuszából nyerik, hanem Ziegler-eljárással, szintetikusan, kén-trioxid és klórkénsav segítségével állítják elő. A samponokban található szintetikus anyagok a mosó- és háztartási tisztítószerhez hasonló módon szennyezik környezetünket.

## **Hajbalzsam**

A hajbalzsamok nagyrészt ammónium vegyületeiből készülnek. Ezeket a vegyi anyagokat eredetileg textilöblítők hatóanyagként fejlesztették ki,

ezért meglehetősen mérgező hatásúak, a haj szerkezetére pedig semmiféle jótékony hatást nem gyakorolnak.

Mindig olvassa el a termékeken feltüntetett összetevők listáját. Az alábbi szintetikus összetevőket feltétlenül kerülje: Cocamide DEA, Cocamidopropyl Betaine, Nátrium-laureth-szulfát, Nátrium-lauryl-szulfát és TEA-lauryl-szulfát.

Ellenőrizze milyen szintetikus és vegyi anyagokat használ hajápolásra és gondolkozzon el azon, hogy vajon ezek az anyagok milyen hatással vannak egészségére.

### **Milyen állapotú a haja?**

### **Mennyit költ hajápoló szerekre?**

Hosszú évek alatt rengeteg hajápoló szert próbáltam ki a legolcsóbbaktól a legmárkásabbakig, mígnem rájöttem, hogy ezek mindegyike ugyanazokat az alapösszetevőket tartalmazza. A fodrász meglehetősen költséges eseménynek számított. Az összes olyan terméket megvásároltam, amelyet szükségesnek gondoltam, hogy új, vegyszerekkel kezelt hajamból a legjobbat hozzam ki. A hajam lassan szalmaszerűvé, fénytelené és élettelené vált. Biztos vagyok benne, hogy ezt sokan átélték már. Hajam rendbehozása érdekében egyre több vegyi anyagot használtam, amelyek természetesen még több kárt okoztak.

Az illóolajok nagyon eredményesen használhatók a haj ápolására, mert hatással vannak a faggyúmirigyekre és normalizálják annak működését. Az illóolajok mélyen behatolnak a hajszáliba és a hajtüszőbe, így segítve elő a haj egészségének növekedését.

## **Útmutató az illóolajok hajápolásban való alkalmazásához**

Keverjen illóolajat samponba, hajkondicionálóba és más hajápoló termékekbe.

Adjon 10-20 csepp illóolajat 100 ml samponhoz, kondicionálóhoz vagy olajos hajkúrához. A használt illóolaj mennyisége soha ne haladja meg az 1 %-ot.

5 és 12 év közötti gyermekek részére használjon 5-10 csepp illóolajat 100 ml-ben.

2 és 5 év közötti gyermekek részére használjon 1-2 csepp illóolajat 100 ml-ben.

### **Normál haj**

Fényes és könnyen kezelhető. Mossa meg hetente egyszer enyhe, természetes alapú samponnal.

Illóolajok: sárgarépmag, eukaliptusz, ligetszépe, geránium, levendula, citrom és rozmaring

### **Száraz haj**

Hajmosás után nehezen kezelhető, fénytelen haj, száraz, töredezett hajvégekkel. Mossa meg hetente egyszer krémes, természetes alapú samponnal.

Illóolajok: sárgarépmag, calendula, kamilla, muskotályzsálya, geránium, levendula, rozmaring, szantálfa

### **Zsíros haj**

Ez a hajtípus hajmosás után 1-2 napig jól mutat, azután tartás nélkülivé válik, és zsíros tincsekben tapad a fejbőrre. Mossa meg gyakran, legalább hetente háromszor.

Illóolajok: bazsalikom, ciprusfa, eukaliptusz, levendula, citrom, borsmenta, rozmaring és kakukkfű.

## **Kókuszolaj a hajápolásban**

A kókuszolaj használata széleskörben elterjedt az indiai nők között, akik gyönyörű, erős, csillogó és egészséges hajuk megőrzése érdekében használják azt. Hetente egyszer forró, kókuszolajos fejbőr masszázssal kényeztetik magukat. Mikor Malájziában jártam, találkoztam egy nagyon vonzó indiai nővel, aki modellként dolgozott. Gyönyörű, sötét hajának egyik titka az volt, hogy kókuszolajat használt előkondicionálásként. Bárhová utazott, kókuszolajat mindig vitt magával.

Az indonéziai nők a kókusztejet használják természetes samponként.

A kókuszolaj legeredményesebben száraz, festett, dauerolt, elvékonyodott és természetesen göndör hajra alkalmazható.

Kókuszecetes hajöblítő: Adjon 100 ml kókuszecetet 1 l vízhez, majd öblítse le vele a haját. Alkalmazás után a hajon hagyható vagy tetszés szerint leöblíthető.

## **Egészséges haj**

Melegítsen fel egy kis kókuszolajat, majd masszírozza be a fejbőrébe. Használja hetente egyszer. Teljes hatékonyság elérése érdekében éjszakára is haján hagyhatja. Reggel mosson haját és használja szokásos kondicionálóját.

Tetszés szerint kókuszecetes hajöblítő használatával is befejezheti a műveletet.

## **Fényes haj**

Masszírozzon meleg kókuszolajat fejbőrébe, majd takarja le haját meleg törölközővel. Hagyja fenn egy óráig. Mossa meg és kondicionálja haját, majd jól öblítse le.

### **A haj egyenesítése**

Legyen türelemmel, ez a természetes módszer nem hoz olyan gyors eredményt, mint a haját nagymértékben szárító és roncsoló vegyi kezelés vagy a hajegyenesítő vas használata.

Keverje egy citrom levét egy csésze kókusztejhez és helyezze a keveréket hűtőbe, ameddig krémes réteget nem kap.

Masszírozza a krémet a fejbőrébe, majd takarja be a haját meleg törölközővel. Hagyja fent két óráig. Mossa le természetes samponnal. Alkalmazza hetente háromszor.

### **Korpa**

Keverjen össze két rész kókuszolajat egy rész citromlével. Masszírozza a kókuszolajos keveréket fejbőrébe. Alkalmazza hetente egyszer hajmosás előtt, kondicionálóként.

### **Éjszakai kezelés**

Adjon 7 csepp illóolajat 15 ml kókuszecethez. Keverje jól össze, majd adjon hozzá 25 ml desztillált vizet. Lefekvés előtt masszírozza a fejbőrébe.

Illóolajak: rozsmaring, citrom, bazsalikom, ciprusfa, levendula, kakukkfű, sárgarépmag, zsálya, teafa, cédrusfa

### **Illatos hajformázó szérum**

Keverjen össze 20 ml kókuszolajat és 10 csepp illóolajat.

Illóolajak: rózsa, bergamot, szantálfa, ilang ilang, geránium, jázmin.

Használja mértékkel.

### **Idő előtti őszülés**

Indiai nők égetett curry levélből készített por kókuszolajjal való keverékét használják.

Forralja fel a keveréket és hagyja állni éjszakára.

Masszírozza hetente egyszer fejbőrébe.

Illóolajak: rozmaring és zsálya

### **Elvékonyodott haj**

Áztasson hibiszkuszvirágot meleg kókuszolajba és hagyja ázni éjszakára. Szűrje le és használja hajolajként. Masszírozza a keveréket fejbőrébe hajmosás előtt előkondicionálóként, mossa meg haját, majd öblítse le hígított kókuszecettel.

Illóolajak kamilla, zsálya, sárgarépmag, citrom, levendula, szantálfa, rozmaring, ilang ilang

### **Hajhullás**

Éjszakai kezelés: Keverjen össze 10 csepp sárgarépmagolajat valamint 5 csepp rozmaring illóolajat 50 ml kókuszecettel. Használjon 5 ml-nyit 15 ml hideg vízben hígítva. Alkalmazza a készítményt fejbőrén éjszakánként.

Illóolajak: kakukkfű, rozmaring, levendula, sárgarépmag, zsálya, pálmárózsa, boróka, cédrusfa, ilang ilang

### **Festett, vegykezelt haj**

Adjon tartást és rugalmasságot fénytelen, élettelen hajának.

Keverjen illóolajakat kókusztejbe vagy kókuszvízbe és használja a keveréket hajmosás előtt kondicionálóként. Hajtípusának megfelelő illóolajakat keverhet samponjába és kondicionálójába is.



### **Tönkrement haj**

Keverjen össze egy tojássárgáját, 5 ml kókuszolajat, 5 ml ricinusolajat és 15 ml mézet. Adjon hozzá elegendő kókusztej port, hogy lágy kenhető krémet kapjon. Használja hajmosás előtti kezelésként. Hagyja haján 30 percig, mossa meg haját, majd használja szokásos öblítőjét.

Illólagak: szantálfa, muskotályzsálya, geránium, sárgarépmag, levendula

### **Balzsam tördezett hajvégekre**

Olvasszon meg 15 g méhviaszt, majd adjon hozzá 100 ml kókuszolajat. Hagyja 45 fokos hőmérsékletűre hűlni, majd adjon hozzá 20 csepp rózsafa és 20 csepp szantálfa illóolajat.

Ujjbegyei összedörzsölésével melegítsen fel kis mennyiségű balzsamot, majd vigye fel a hajvégekre.

### **Tápláló trópusi hajgyönyör**

Turmixoljon össze egy hámozott avokádót, egy tojássárgájával és kókuszolajjal, majd adjon hozzá 10 csepp ilang ilang illóolajat.

Masszírozzon egy jókora adagot fejbőrére és hagyja hatni 1-2 órán keresztül. Öblítse le, majd mosson haját kókuszolajos samponnal.

### **Tetű**

A tetű hajban élő, apró termetű élősködő. Roppant fertőző, csípése nagyon viszket, elvakarása bakteriális fertőzéshez vezethet.

A tetű igen nagy problémát jelent az iskolákban, becslések szerint mintegy 10 millió iskoláskorú gyerek fertőződik meg évente csak az Egyesült államok területén.

A boltokban rengeteg tetűirtószer van forgalomban.

Tanulmányozta már a címkén feltüntetett összetevők listáját? Tudja, hogy milyen vegyi keverékekkel kezeli gyermekét?

A tetű irtására szolgáló samponok és krémek nagy részében erős rovarirtószeres különböző formái (pl. pyrethrins és lindane) találhatóak. Ezek a rovarirtószeresek köztudottan mérgező hatást gyakorolnak az ideg- és az immunrendszerre, és egyes esetekben bőr- és allergiás reakciókat is kiválthatnak.

Artur Echano szavait idézve:

“ Az összes tetű irtó készítmény mérgező hatású. A biztonságot még a használati útmutatóban előírt utasítások betartása sem garantálja, hiszen számos, manapság forgalmazott vegyszer mérgező hatása nincs megfelelően tesztelve. Ehhez hozzájárul a tény, hogy különböző emberek különbözőképpen reagálnak ugyanarra a vegyi anyagra. Ez általában a máj méregtelenítő képességétől függ. Ahogy ezt már Jutta is kiemelte, az olyan rovarirtók mint a malathion vagy a lindane káros hatást gyakorolnak az immun- és az idegrendszerre és a kiválasztórendszerre is károsak. Tényleg azt szeretné, hogy gyermeke kísérleti nyúlként vegyen részt a fent említett vegyi anyagok mérgező hatásának tanulmányozásában?”

### **Kókuszolajos tetűirtó kezelés**

Köztudott, hogy Indiában a kókuszolaj évtizedek óta használatos hajtetű elleni kezelések alapanyagaként.

A kókuszolaj olyan zsírsavakat tartalmaz, melyek a tetvek testét lebontva pusztítja el azokat. Itassa át száraz haját kókuszolajjal.

Tetszés szerint 25 csepp illóolajat is adhat 100 ml kókuszolajhoz.

Húzzon a fejére zuhanyzósapkát és hagyja fent 3 óráig. Kenjen be egy sűrű fogú fésűt illóolajjal és fésülje ki hajából a tetveket és serkéket. Jó alaposan samponozza be a haját, víz hozzáadása nélkül, majd mossa le, és ismét használjon sampont. Így minden olajmaradékot sikeresen eltávolíthat. Végző öblítésként használjon kókuszecetes hajöblítőt. 3-5 napon keresztül ismételje meg a folyamatot, hogy a haj teljesen kitisztulhasson.

### **Kókuszecetes hajöblítő**

Adjon 10 csepp illóolajat 25 ml kókuszecethez. Erősen rázza össze, majd adjon hozzá 100 ml desztillált vizet. Öntse a hajára, majd hagyja rajta.

### **Kókusztej/krém**

Kókusztej illetve kókuszkrém szintén alkalmas hajtetű kezelésére. Ha nem tud friss termékhez jutni, kozervált kókusztej vagy krém is használható. Kövesse a kókuszolajos tetűirtó kezelésben leírtakat.

A tetű érzékeli az alábbi illóolajak illatát: teafa, eukaliptusz, levendula, ilang-ilang és rozmaring. Ezek az illóolajak kókuszolajos vagy kókusztejes kezelésekhöz, samponokhoz, hajöblítőkhez és hajzselékhez adva hajtetű megelőzésére és kezelésére is alkalmazhatók.

Teafa- és levendulaolaj samponhoz adva gyógyítja és enyhíti a fejbőr vakarásából adódó apró sebeket, ezért ezek az olajak nagyszerűen használhatók a haj tetűvel való fertőzésekor.

*Megjegyzés. Illóolajak alkalmazásakor mindig tanulmányozza a biztonsági előírásokban leírtakat.*

## **A kókusz az Ajurvédában**

Ajurvéda szerint a kókusz isteni eredetű növény, amely szent szertartások (mint pl. a yagya) alkalmával használandó. A kókusz ezért az almához és a szent bazsalikomhoz hasonlóan roppant kedvelt.

A nyugati embernek gyakran okoz gondot az ajurvéda értelmezése a hagyományos kifejezések használata miatt. Fordítás útján ezek a kifejezések könnyen érthetőkké válnak.

- Baal a kis kókusz neve
- Madhyam a félig érett kókuszé
- Pakvának a teljesen érett kókuszt hívják

Az ajurvédában (és nem csak ott) a kókusz:

- hűsítő étel, mely nyugtatja és lassítja az emésztést
- egyensúlyban tartja a sejtek PH-értékét
- tisztítja a test csatornáit
- gyógyítja az emésztőcsatornát
- segít a tápanyagok felszívódásában (számos embernek van éhségérzete teli gyomor mellett)
- segít a méreganyagok eltávolításában
- természetes stresszcsökkentő
- édessége (snigdha) életfenntartó (pranaropana)
- újra hidratálja az “ama” által okozott szárazságot.

## **A kókusz fűt vagy hűt?**

A könyv rámeső részét kis lakóhajómon írtam, gyönyörű környezetben, zavaró tényezők nélkül. Se emberek, se telefon, csak a természet és rengeteg negatív ion.

Lakóbárkám nemcsak íráshoz ideális, hanem a lazításra és az egyébként rendkívül zaklatott életvitelemtől való megszabadulásra is tökéletes.

Miután befejeztem az ayurvedáról szóló részt (hajóm éppen a Mount Kosciusko Nemzeti Parkban található Blowering Dam nevű tavon horgonyzott), elmentem lefeküdni. Csodálatos éjszaka volt, telihold, friss, tiszta levegő, a parton lelegésző emuk és kenguruk, a csendes vízben tükröződő holdfény – nehéz szavakkal visszaadni, milyen varázslatos volt. Az az este több okból is különösnek számított. Az évszaknak egyáltalán nem megfelelően rendkívül hideg volt, a hőmérséklet jó néhány fokkal fagypont alá esett. Ausztráliában, a Csendes-óceán keleti partján élek, közvetlenül a víz mellett, ahol a fagy soha nem tapasztalt jelenség. Mikor a hegyi tóhoz való utazásra készültem, sok minden eszembe jutott – de a fagypont alatti hőmérséklet nem. Hamar megtapasztaltam, hogy a szandál – főleg zokni nélkül – nem a legalkalmasabb a jégen való közlekedéshez. Elképzelhető, mennyire fázott a lábam. Még mindig a fejemben motoszkáltak az előzőleg papírra vetett gondolatok a kókusz hűsítő hatásáról, ugyanakkor arra is emlékeztem, mit Arthur írt a testhőmérsékletről a hypothyroid tünetekkel kapcsolatban. “Egyes esetekben, a bőr kókuszolajjal való dörzsölése is elegendő a testhőmérséklet normalizálásához.”

Bedörzsöltem a lábam kókuszolajjal, és személyesen bizonyosodtam meg annak kellemes, melegítő hatásáról. Szerettem volna a testem többi részét is beolajozni, de sajnos, ehhez nem volt segítségem.

**A kókuszt ez a fajta egyensúlyozó hatása (amelyre nemcsak az én, fentiekben taglalt tapasztalatom az egyetlen példa) teszi teljesen egyedivé.**

Egyszerű ötletek világszínvonalú szűz kókuszolaj előállításához

Hidegen sajtolt- Erjesztő módszer

(Cezar M. Echano, Jr.)

1. A szűz kókuszolaj előállítása 30 Celsius foknál semmiféleképpen nem alacsonyabb hőmérsékletet igényel.
2. Minél párásabb a levegő, annál kedvezőbbek a körülmények a szűz kókuszolaj előállításához.
3. A kókusz színe jelzi, hogy a gyümölcs készen áll-e a feldolgozásra.
4. A kókusz korának meghatározása (ne legyen se nem túl fiatal, se túl öreg) döntő fontosságú.
5. Győződjön meg a kókusz megfelelő súlyáról (ne legyen se túl könnyű, se túl nehéz)
6. Bizonyosodjon meg arról, hogy a kókusz tiszta és a héja nem repedezett
7. Ne használjon rossz szagú kókuszt. Ez az egész munkát elronthatja.
8. Távolítsa el a kókuszhéj háncsrétegét közvetlenül a betakarítás után.

9. Vágja félbe a kókuszt.
10. Reszelje ki a kókusz húsát a héjból.
11. Facsarja ki a kókuszt némi kókuszvízzel keverve, a kókusztej kivonásának érdekében.
12. Szűrje le a kivont kókusztejet és tegye tiszta, áttetsző edénybe. Ellenőrizze, hogy másfajta anyag nem került a tárolóedénybe.
13. Kis idő elteltével a kókusztej önálló réteget képez a kókuszvíz tetején.
14. Várjon 24 órát majd válassza el a kókuszvizet a kókusztejtől.
15. A kókusztej felszínén olaj jelenik meg.
16. Válassza le a képződött olajréteget, és kanalazza át egy másik edénybe. Ez a folyamat kb 5-7 napig tart.
17. 5-8 alkalommal szűrje le az olajat tiszta papír, kávészűrő vagy egyéb, rendelkezésére álló szűrőalkalmatosság segítségével.

További, kiemelkedően jó minőségű szűz kókuszolaj készítésével kapcsolatos információkért lépjen kapcsolatba Cezar M Echano, Jr-ral.

Elérhetőségek:

Tel: 0063 54 447 6163

Mobil: 0063 920 610 8126

E-mail: [patche123@optusnet.com.au](mailto:patche123@optusnet.com.au)

## **Felhasznált irodalom**

Aihara, Herman. "Acid and Alkaline" George Ohsawa  
Macrobiotic Foundation, USA 1986

Albrecht, Ralph. Hodges G. (Editor) 'Biotechnology and  
Bioapplications of Colloidal Gold' 1988.

Barefoot, Robert & Carl J. Reich "The Calcium Factor",  
Bokar Consultants, Wickenburg USA, 1966.

Barefoot, Robert "Death by Diet", Bokar Consultants,  
Wickenburg USA, 1966.

Cannon, Geoffrey & Hetty Einzig. "Dieting makes you  
fat" Sphere books. London, 1983

Carrell, Alexia. "Man – The Unknown" Harper Publishing  
New York USA 1936

Doenes, Karen & White, Judith "Aromatherapy for  
scentual awareness" Published by Nacson and Sons Pty.  
Ltd. Brighton-Le-Sands NSW 1992

Fife, Bruce ND "the Healing Miracles of Coconut Oil"  
Picadilly Books ,2003

Hampton, Aubrey "Natural Organic Hair and Skin Care"  
Organic Press Florida 1987



Hampton, Aubrey "What's in Your Cosmetics?" Odonian  
Press Arizona USA 1995

Koenigs, Peter. Kokosfett -Ideal fuer Genuss,  
Gesundheit und Gewicht. VAK Verlags GmbH,  
Kirchzarten, Germany 2003

Kanuka-Fuchs, Reinhard. "Healthy Home and Healthy  
Office". Tietze Publishing, Bermagui, Australia 1996

Konlee, Mark. "How to reverse Immune Dysfunction's",  
Keep Hope Alive, West Allis, USA 1997.

Meyer, Marianne E, Dr. author of the book “Stärke dein Immunsystem und heile dich selbst” (Strengthen your immune system and heal yourself)

Pedersen, Mark. “Nutritional Herbology”. Wendel W. Whitman Company, Warsaw IN, USA 1994

Purchon, Nerys “Handbook of Aromatherapy Hodder Headline Australia Pty Ltd 1999

Ryman, Daniele “Aromatherapy” Judy Piatkus (Publishers)Ltd. 1991

Salvatore, Battaglia "The Complete Guide to Aromatherapy" The Perfect Potion (Aust) 1995

Stepanovs, Juta “Skin saver Remedies” Harald Tietze Publishing 1999

Stepanovs, Juta. “Skin Saver Remedies”, Tietze Publishing, Bermagui Australia 1999.

Tietze, Harald. "Youthing" Tietze Publishing, Box 34, Bermagui 2456, Australia 2006

Tietze, Harald. "Papaya The Medicine Tree" Tietze Publishing, Box 34, Bermagui 2456, Australia 2006

Tietze, Harald. "Kefir For Beauty, Pleasure and Wellbeing"

Tietze Publishing, Box 34, Bermagui 2456, Australia  
1996

Tietze, Harald. "Kombucha The Miracle Fungus" Tietze  
Publishing, Box 34, Bermagui 2456, Australia 1996

Tietze, Harald. "Kombucha Teaology" Tietze Publishing,  
Box 34, Bermagui 2456, Australia 1996

Whang, Sang. "Reverse Ageing" Siloam Enterprise  
Inc. USA 1994 Battaglia, Salvatore "The Complete Guide to  
Aromatherapy"

Wilson, Roberta "Aromatherapy For Vibrant Health &  
Beauty" Avery New York 1995

Wormwood, Valerie Ann "The Fragrant Pharmacy"  
Transworld Australia 1990

## **Egyéb, a H. W. Tietze kiadó gondozásában megjelent könyvek**

A kiadványok 15\$-os egységáron kaphatók,  
az árak az adót tartalmazzák.

Igényelje a legújabb könyvlistánkat vagy látogasson el a  
[www.happyology.com](http://www.happyology.com) weboldalra.

### **Guava – A modern betegségek gyógyszere**

A guava akár 20%-kal is csökkentheti a vércukor értéket, jótékony hatást gyakorol a daganatos megbetegedésekre (főleg a mell rákosodása esetén), valamint képes a mérgeanyagok és a sugárzás által roncsolódott DNA javítására. A guavának erős görcsoldó hatása ismert, kedvező hatást gyakorol a reumás eredetű ízületi gyulladásokra, megszünteti a hasmenést, szembeszáll a gyomor-bél hurut káros baktériumaival, morfiumhoz hasonló fájdalomcsillapító hatású, és alkalmazható fogfájás valamint epilepszia esetén.

Ha csak egy könyvet vásárol idén, akkor ez legyen:

### **Boldogságtan**

Hét év kutatás eredményeként a Boldogságtan végre megvásárolható. A boldogság eme kézikönyve mindenki számára kötelező olvasmány. Ha már a könyv megvásárlása előtt is boldog, akkor is biztos lehet abban, hogy rengeteg tanácsot talál a könyvben arra vonatkozólag, hogy hogyan lehetne még boldogabb. Én is minden egyes megvásárolt példány után egyre boldogabb leszek. Miért ne tenné mindkettőnket boldoggá? Hahaha. A könyv árát visszatérítjük, amennyiben nem hozza meg a kívánt eredményt.

## **Egészséges otthon és egészséges iroda**

### ***A beteg épület-szindróma – épületen belüli szennyeződés és megoldási javaslatok***

R. Kanuka Fisch

**Gyógyteatan.** *H. Tietze.* Hogyan termesszünk gyógyteát, készítsük el saját tinktúráinkat, gyógyolajainkat, gyógykenőcseinket és homeopata szereinket.

**Kefir a boldogságért, szépségért és jóllétért.** *H. Tietze.* Készítse el saját, az átlagosnál 30-szor több jótékony baktériumot tartalmazó szuperjoghurtját. A kefir a tejet egy nagyon kellemes ízű, egészséges itallá varázsolja.

### **Kombucha, a varázsgomba-Best-seller** *H. Tietze*

A könyv, melyből mindent megtudhat erről az egészséges és ízletes teafőzetről. (számos, más nyelven is kapható.)

**Kombucha teatan.** Több, mint 1001 kombuchafőző recept a legjobb íz- és gyógyhatás elérése érdekében. *H. Tietze.* A kombucha és különböző gyógyteák főzésének számtalan variációja a legjobb íz elérése érdekében, mindenfajta panasz megszüntetésére.

**Élő étel a hosszabb életért.** *H. Tietze.* A könyv azok számára ajánlott – az orvosoktól kezdve, a természetgyógyászokon át, az egészséget kereső közemberig- akik szeretnék megismerni a ragyogó egészséghez vezető, hiányzó láncszemet: az élő ételt. A halott ételekkel (főtt, finomított, nem bio, feldolgozott) szemben, melyek rendkívül rossz hatásúak, az élő ételek, mint például az erjesztett és enzimekben gazdag élelmiszerek, meghosszabbítják várható élettartalmunkat.

## **Szeretetorvosságok Élő vadvirág gyógyszerek**

### **A Stephanov-módszer**

(4. kiadás)

H. Tietze, Dr I. Hobert, Juta Stepanovs

Az élő vadvirág szerek segítenek érzelmeink egyensúlyban tartásában. Bármilyen betegségből való kigyógyulás csakis akkor jöhet létre, ha érzelmeink egyensúlya is helyreáll. Mindenki megtapasztal az élete valamely szakaszában valamilyen fajta érzelmi kiegyensúlyozatlanságot. Ezek- ha hosszútávon állnak fent- különböző betegségekhez vezethetnek. A könyvben ismertetett új, gyengéd kivonatoló módszer - nem károsítva vagy befolyásolva növényeinket- egyensúlyban és harmóniában tartja az életerőket, és a legtisztább szeretetelixíreket, a Stephanov élő vadvirág szereket biztosítja számunkra.

### **A természet patikája állatok számára (második kiadás)**

*H. Tietze.* Bevezetés a hagyományos állatgyógyászat módszereibe. 148 oldalnyi javaslat háziállatának természetes úton való gyógyításához.

### **Papaya ,(pawpaw) a gyógyszerfa (negyedik kiadás)**

*H. Tietze.* A megfelelően elkészített papaya kiemelkedő eredményt hoz különféle problémák ( a pattanástól kezdve, a rákon keresztül a fogyásig) fájdalom- és problémamentes kezelésében. A *papaya, a gyógyszerfa* elérhető közelségbe helyezi az egészség hatékony, házi megőrzésének lehetőségét.

**Bőrápolószerek (második kiadás)**

**Őrizze meg pénzét! Egészségét! Bőrét!**

Juta Stephanov

Bőre táplálása épp olyan fontos, mint testéé. Mit ken bőrére? Ez biztonságos? Biztos abban, hogy az ön által használt kozmetikai szerek nem vezetnek bőre idő előtti öregedéséhez? Mennyi pénzt költ egészség- és szépségápolási szerekre? Legyen kreatív- állítsa elő saját termékeit.

**Spirulina (csodaalga)- kis étel, nagy áldás *H. Tietze*.**

A szuperétel néven emlegetett spirulina nemcsak a Föld legrégebbi étele, hanem a jövő legfontosabb tápláléka is lehet.

### ***Vizelet – a szentelt víz***

Ne olvassa el ezt a könyvet, ha jól érzi magát, vékony testalkata, csodálatos bőre van, nem allergiás vagy depressziós, nincs se asztmája, se pikkelysömöre és biztos abban, hogy soha nem fogja megmarni egy mérges kígyó vagy megcsípni egy pók. Számos ember akkor fordul ehhez a fajta kezeléshez, mikor semmi más gyógymód nem elérhető. A különböző betegségek eredményes kezelésének száma elképzelhetetlenül magas. Vizelete nemcsak ásványokat, aminosavakat, enzimeket, hormonokat stb. tartalmaz, hanem azokat a specifikus ellenmérgeket is, melyekre a szervezetének az adott pillanatban szüksége van. Ha meg kellene vásárolnunk vizeletünk 2500 értékes összetevőjét, a legtöbb ember számára ez anyagi szempontból megengedhetetlen volna. Szóval ne húzza le ezeket az anyagokat! Ha csak egy könyvet vásárol meg, ez legyen az!

### ***A varázsvesszővel való kutatás kézikönyve***

Ez a gondolatébresztő könyv a Föld által kibocsátott geopatogén (geo=föld, patogén=betegség előhívó) sugárzás jelenségét vizsgálja. A földsugár jelenségének tanulmányozása a hagyományos egészségellátás újragondolására készített. Harald Németországban, Ausztriában, Olaszországban, Pápua Új Guineában, Peruban és Mexikóban folytatott kutatásai egy ősi hagyomány új dimenzióit feszegetik. Tietze a közfigyelmét arra a szerepre irányítja, melyet a földsugárzás az olyan modern betegségek kialakulásában játszik mint az rák, asztma, ízületi gyulladás, vagy reuma. Egészségünk megtartása vagy helyreállítása érdekében elengedhetetlen, hogy felfedjük a káros sugárzás forrásait, csökkentsük annak okait vagy elkerüljük azokat. Ez a könyv egy gyakorlati útmutató az egészséges környezethez, ezért minden, egészségét szem előtt tartó olvasó figyelmébe ajánljuk.

### ***Fiatalodj, ne öregedj!* (negyedik kiadás)**

Harald W. Tietze

Hogyan fordítsuk vissza az öregedés folyamatát és gyógyítsuk az azzal kapcsolatos betegségeket



### ***Csodálatos gyógyítások***

Harald a gyógyítás és a Föld lakosainak jó egészségének elérése érdekében végzett kutatásai során számos bennszülött kultúrát tanulmányozott. Utazásai során olyan csodálatos gyógyítókkal is találkozott, akik látszatra semmit sem használva, varázslatos és hihetetlen gyógyításokat hajtottak végre. Harald számos ilyen csodának volt tanúja és részese. Tartson vele ebben a könyvben, amelyben rengeteg csodát (többek között AIDS-nek, ráknak és egyéb, gyógyíthatatlannak tartott betegségek varázslatos gyógyítását) osztja meg az olvasóval.

### **Egészség mindenkinek** könyvsorozat

Az "Egészség mindenkinek" könyvek gyakorlatilag korszerűsítéseket, újításokat és visszajelzéseket tartalmaznak különböző, korábban megjelent könyvekkel kapcsolatban. Az "Egészség mindenkinek" független, nem reklámozásból finanszírozott. Ebben a korban nagyon fontos – bár roppant nehéz – az ügyes reklám függőnye mögé látni. Míg a reklámok az agyunkra próbálnak hatni, meg kell tanulnunk, hogy hogyan gondolkodjunk önállóan. Csak magunk tehetjük magunkat boldoggá és egészségessé. A gyógyító erő a mi kezünkben, az Ön kezében van!

**Különleges ajánlat: 13 példány "Egészség mindenkinek" (# 5,6,8-18- mindegyik kiadvány 100 oldalas) csak \$ 50!**

**Harald Tietze Publishing**

Pty.Ltd ABN 27078377198

P.O.Box 34, Bermagui NSW 2546

e-mail: [books@happyology.com](mailto:books@happyology.com)

<http://www.wise-mens-web.com>

**Rendeljen két könyvet és a harmadikat ajándékba kapja!**

**( Kizárólag a SÉÚ-ért árusított kiadványok közül választhat.)**

**All prices include GST!**

**A varázsvesszővel való kutatás kézikönyve (éüő oldal) új!**

15.--

**Feng Shui lépések a karrieréért *Deleu & Clark***

15.--

**Guava – A modern betegségek gyógyszere**

15.--

**útmutató a holisztikus egészségért *Dr.Hobert***

15.--  
**Boldogságtan ( második kiadás)**  
15.--  
**Egészséges otthon, egészséges iroda** *Kanuka*  
15.--  
**Gyógyteatan, H. Tietze**  
15.--  
**Kefir a boldogságért, egészségért és jóllétért**  
15.--  
**Kombucha, a varázsgomba, Tietze**  
15.--  
**Kombucha Teatan, H. Tietze**  
15.--  
Fénytest –Az emberi aura víziói  
*Lesley Crossingham*  
15.--  
**élő étel a hosszabb életért**  
15.--  
**Szeretetgyógyszerek-a Stephanov-módszer**  
15.--  
**Fokozza elméjét a végsőkig, Eastwood**  
15.--  
**Varázsgyógyítás, H Tietze**  
**új!**  
15.--  
**A természet patikája állatok számára. H. Tietze**  
15.--  
**Papaya (PawPaw), a varázsfa (harmadik kiadás)**  
15.--  
**Bőrvédő gyógyszerek Juta Stepanovs**  
éü.--  
**Spirulina, Kis étel-nagy áldás.**  
15.--  
Csillagtest *Lesley Crossingham*  
15.--  
**Mindenek felett álló zöld gyógyszer. H. Tietze**  
15.--  
**Vizelet- A szent víz, H. Tietze (harmadik kiadás)**  
15.--  
**Vízgyógyszer, H. Tietze**  
15.--  
Első lépések a FENG SHUI-hoz

*Roseline Deleu*

15.--

Fiatalodás

Hogyan fordítsuk vissza az öregedés folyamatát és gyógyítsunk az azzal kapcsolatos betegségeket

15.--

**Egészség mindenkinek könyv sorozat**

**13 példány (# 5,6,8- 18, mindegyik kiadvány 100 oldalas)**

**csak \$ 50!**

50.--

**35 legnagyobb példányszámban eladott könyvünk CD-n csak**

**\$ 98.-- ( a megrendelőlapon vastag betűvel nyomtatott címek))**

Postaköltség Ausztrália területén belül \$ 5, más országokba \$ 7.

Kizárólag Master és Visa kártyáról történő utalást áll módunkban elfogadni.

**Összesen:**

**Fizetés:** Kérjük mellékelje a csekket vagy a pénzutralványt.

Amennyiben hitelkártyával kíván fizetni, adja meg adatait:

**Vezetéknév ..... Keresztnév .....**

**Utca .....**

**Város .....**

**állam..... irányítószám .....**

**Kártya lejáratának dátuma ..../....**

Kártyaszám. --- --- --- ---, --- --- --- ---, --- --- --- ---, --- --- --- ---

Master kártya/ VISA kártya

**Aláírás.....**

---

**Az “Élelem mindenkinek”**

egy olyan, fejlett országok tagjaiból álló szervezet, mely segíti és támogatja a szegényebb, fejlődő nemzetek polgárait saját, fenntartható bioélelmiszer kertjük kialakításában.

Az elképzelés alapjául Harald saját, a háború előtti Németországban töltött gyerekkora szolgált. A csodás Schrebergarten számtalan éhes családot (köztük Haraldét) látott el élelemmel. Az “élelem mindenkinek” non-profit szervezet létrehozása a művelhető földterület éhezőknek és nincsteleneknek való biztosításán alapszik.

**Az “élelem mindenkinek” a következőket biztosítja:**

***Egészséges, tápláló étel az éhezőknek***

***Egészséges életforma a földeken való dolgozás által***

***A közösség által birtokolt földterület, amely mindenki hasznát szolgálja***

***Boldog, mosolygó gyerekek***

***Közösség, mely együtt játszik és együtt dolgozik***

A programnak ön is részese lehet.

Lépjen velünk kapcsolatba az alábbi weboldalon keresztül:

<http://www.wise-mens-web.com>

Kattintson a "FoodForAll" feliratra további információért .

---

Nemzetközi Információs és Egészségügyi Szolgáltatás

**Egészséggel és jólléttel kapcsolatos információért, valamint remek minőségű kókusztermékeknek az ön országában történő beszerzésével kapcsolatos kérdéseivel forduljon:**

**Dr. Arthur M. Echano-hoz, MD, ND, MACNEM,  
MATMS, D.HOM.I.**

***Táplálkozási Orvostan Szakértő***

**"élő étel a hosszabb életért"**

[www.rxpino.com/drarthurechano](http://www.rxpino.com/drarthurechano)

[www.foodheals.net](http://www.foodheals.net)

email: [info@foodheals.net](mailto:info@foodheals.net)

telefon: 02 9834 4154

Külföldről :0061 2 9834 4154

A természet orvosolja a felesleges szenvedést!

A kókusz használatával az alábbi esetekben érhet el kedvező eredményt:

Aids, allergia, amalgám méregtelenítés, artériák, ízületi gyulladás, baktérium fertőzések, műtétek után visszamaradt vérrög, szoptató anyák, hörghurut, rák, kandida, cellulitisz, baromfi influenza, koleszterol, vastagbélgyulladás, székrekedés, a szervezet kiszáradása, depresszió, cukorbetegség, hasmenés, emésztési problémák, gyomorfekély, tripper, fogínysorvadás, a szív működési rendellenességei, hepatitisz, magas vérnyomás, hormonok, fertőzések, gyulladások, rovarcsípés, álmatlanság, veseproblémák, libidó, májproblémák, fájdalom, a hasnyálmirigy gyengesége, élösködők, aranyér, pattanás, a bőr égési sérülései, zúzódások, galandféreg, pajzsmirigy problémák, fekélyek, a vizelet magas savtartalma, vírusok, és gombás fertőzés okozta betegségek.

---