

KOKOSOVO OLJE

Zanimiva zgodba iz časopisa Health and Healing Wisdom fundacije Price-Pottenger, katera s ukvarja z načinom prehranjevanja:

„Ko je človek zbolel zaradi AIDS-a in ugotovil, da se mu je količina virusa v krvi dvignila 700.000 enot, se je odločil, da bo svoj denar in ostanek časa na zemlji porabil za brezskrbni dopust. Zavrgel je vse vitamine in zdravila, ki jih je uporabljal, ter odpotoval v indijsko vas Surinam. Tam je vsakodnevno večerjal meso svežih kokosov. Po dveh dneh je njegova periferna neuropatija izginila, po dveh tednih pa je že „tekal po džungli«.



Po vrnitvi domov je nadaljeval z uživanjem vsaj polovico kokosa dnevno, in njegovi laboratorijski izvidi so pokazali, da je nivo virusa padel na nekaj nad 300.000 enot. V dveh mesecih je nivo virusa padel pod nivo merljivih rezultatov pa tudi zredil se je za 14,5 kg.“

Prof. dr. sci. Mary Enig, strokovnjakinja mednarodnega ugleda iz področja kemije lipida naredila je ogromno število raziskav o kokosovem olju.

Odkrila je da to olje ne deluje samo **antivirusno**, temveč tudi **antibakterijsko**, **antiprotozoalno** in **antikancerogeno**.

To je neverjeten podatek, vendar dr. Enig v svojem delu citira tudi druge raziskovalne študije, katere so izvedli številni ugledni znanstveniki.

Ona navaja raziskave ki so odkrile, da laurinska kislina u čistem kokosu uničuje različne mikroorganizme kot so bakterije, preprečuje prekomerno razmnoževanje glivic v črevih in nastanek glivičnih obolenj, ter preprečuje razmnoževanje virusov z ovojnico. Ona trdi, kako se je ugotovilo, da laurinska kislina izziva razpadanje ovojnice virusov!

„Nekateri virusi, ki jih lipidi v laurinski kislini onesposobijo, so virus ošpic, herpes simplex in vaskularnega stomatitisa, ter visna virus in citomegalovirus“, pravi ona. Opisano je tudi nekaj študij, ki so pokazale da kokosovo olje v prehrani, ki se v otoških skupnostih na veliko koristi, ne vpliva na povišanje holesterola.

Mamino mleko vsebuje lavrinsko kislino ki ščiti dojenčke, kar pomeni da narava smatra, da je ta kislina zelo važna sestavina prehrane.

Negiranje zdravilnega delovanja kokosa s strani medicinske znanosti ni daleč od zločina. Glede na ugotovitve Mary Enig, bi osebe z oslabiljenim imunskim sistemom morale s prehrano zaužiti približno 25g lavrinske kisline dnevno.



Ona ta podatek utemeljuje na komparativni analizi količine lavrinske kisline v maminem mleku. Če uporabljate samo kokosovo olje, pomeni to za odrasle osebe okoli štiri velike žlice dnevno. Olje lahko uporabljate za juhe, kot začimbo za solato, ali za dušenje, pečenje pa tudi za pripravo raznih napitkov.

Dr. Enig tako velike količine priporoča samo tistim ki imajo resne težave z imunskim sistemom, drugim pa so potrebne manjše

količine tega olja dnevno.

Toda prosim, zapomnite si: ne uporabljajte hidrogeniziranega kokosovega olja, in ne uporabljajte „lahko“ olje!

Ko upoštevate, kaj komercialni proizvajalci hrane delajo s kokosom, preden pride do trgovine, ni čudno da so industrijsko proizvedeno kokosovo olje, moka in ostali izdelki iz kokosa strupeni.

Kokos se najprej speče, osuši na zelo visokih temperaturah in shrani v umazane vreče, a potem ga pobelijo in odišavijo, ker ima po takšnem procesu proizvodnje čuden vonj in videz.

Ko pa gre za olje, se ta po vseh uničujočih že omenjenih obdelavah še homogenizira in hidrogenizira. Proizvajalci ga imenujejo RBD olje (engl. refined, bleached, deodorised – rafinirano, pobeljeno, odišavljeno), a njegova kvaliteta je katastrofalna – vse njegove zdravilne sestavine so uničene.

Narava je modro podarila kokosu zaščito pred tropsko vročino, zato to olje ne postane žarko in ne oksidira na vročini, ko pa ga segrevamo zaradi pečenja, ne ustvarja prostih radikalov. Zaradi tega je kokosovo olje edino primerno za peko in kuho.

Uporaba kokosovega olja se tudi priporoča kot najboljše kozmetično sredstvo za nego kože.