

Om kokosolja

Detta dokument innehåller 3 delar:

1. Kokosoljan och dess fantastiska egenskaper
2. Oil Pulling för ett ljusare leende och en bättre hälsa
3. Hur man förebygger och besestrar Alzheimers sjukdom med kokosolja

Mycket av informationen kommer från webbplatsen www.coconutresearchcenter.org. Innehållet på webbplatsen har uppdaterats sedan översättningen gjordes i detta dokument men är i all väsentlighet densamma.

Ekologisk virgin kokosolja ska användas. Silverpaketet med kokosfett från Unilever, som man kan köpa i affärer är inte lämpligt att använda. Läs mer på följande länk ([zarahssida .se/tillverkningsprocesser-och-skillnader-mellan-ekologisk-kokosolja-och-kokosfett-i-silverforpackning/](http://zarahssida.se/tillverkningsprocesser-och-skillnader-mellan-ekologisk-kokosolja-och-kokosfett-i-silverforpackning/)) och längre ner i detta dokument.

Kokosoljan och dess fantastiska egenskaper

Kokosnöt i traditionell medicin

Människor från många olika kulturer, språk, religioner och raser utspridda runt om i världen har vördat kokos som en värdefull källa till både mat och medicin. Varhelst kokospalmen växer har folket lärt sig dess betydelse och använt den som en effektiv medicin. I tusentals år har kokosnötens produkter haft en respekterad och värdefull plats i den lokala folkmedicinen.

I den traditionella medicinen i världen har kokos används för att behandla en rad olika hälsoproblem, bland annat: bölder, astma, skallighet, bronkit, blåmärken, brännskador, förkylningar, förstoppning, hosta, vattusot, dysenteri, öronvärk, feber, influensa, tandköttsinflammation, gonorré, oregelbunden eller smärtsam menstruation, gulsot, njursten, löss, undernäring, illamående, utslag, skabb, skörbjugg, hudinfektioner, halsont, svullnad, syfilis, tandvärk, tuberkulos, tumörer, tyfus, magsår, magbesvär, svaghet och sår.

Kokosnöt i den moderna medicinen

Modern medicinsk vetenskap bekräftar nu användningen av kokosnöt i behandling av många av de ovan nämnda hälsoproblemen. Publicerade studier i medicinska tidskrifter visar att kokos, i en eller annan form, kan erbjuda ett brett utbud av hälsofördelar. Några av dessa sammanfattas nedan:

- Dödar virus som orsakar influensa, herpes, mässling, hepatit C, SARS, AIDS och andra sjukdomar.
- Dödar bakterier som orsakar magsår, halsinfektioner, urinvägsinfektioner, tandköttsproblem och karies, lunginflammation, gonorré och andra sjukdomar.
- Dödar svamp och jäst som orsakar candida, ringorm, fotsvamp,

torsk, blöjeksem och andra infektioner.

- Avger eller dödar bandmaskar, löss, Giardia och andra parasiter.
- Ger en näringsrik källa till snabb energi.
- Ökar energi och uthållighet, förbättrar fysisk och prestationsförmåga.
- Förbättrar matsmältningen och absorption av andra näringsämnen, inklusive vitaminer, mineraler och aminosyror.
- Förbättrar insulinsekretion och användning av blodglukos.
- Skonar bukspottkörteln och enzymssystem i kroppen.
- Minskar symptom i samband med pankreatit.
- Hjälper till att lindra symtomen och minskar hälsoriskerna med diabetes.
- Minskar problem associerade med malabsorptionssyndrom och cystisk fibros.
- Förbättrar kalcium- och magnesiumabsorption och stödjer utvecklingen av starka ben och tänder.
- Skyddar mot osteoporos.
- Hjälper till att lindra symptom i samband med sjukdomar i gallblåsan.
- Lindrar symptomen vid Crohns sjukdom, ulcerös kolit och magsår.
- Förbättrar matsmältningen och tarmfunktionen.
- Lindrar smärta och irritation som orsakas av hemorrojder.
- Minskar inflammation.
- Stödjer vävnadsläkning och -reparation.
- Stödjer och hjälper immunsystemets funktion.
- Hjälper till att skydda kroppen från bröstcancer, koloncancer och andra cancerformer.
- I friska hjärtan förbättras kolesterolförhållandet, vilket minskar risken för hjärtsjukdomar.
- Skyddar artärer från skada som orsakar åderförkalkning och skyddar därmed mot hjärtsjukdomar.

- Hjälper till att förhindra tandlossning och karies.
- Fungerar som en skyddande antioxidant.
- Hjälper till att skydda kroppen från skadliga fria radikaler som främjar tidigt åldrande och degenerativa sjukdomar.
- Utarmar inte kroppens antioxidativa reserver som andra oljor gör.
- Förbättrar utnyttjandet av essentiella fettsyror och skyddar dem från oxidation.
- Hjälper till att lindra symptom i samband med kroniskt trötthetssyndrom.
- Lindrar symptomen vid godartad prostataförstoring.
- Minskar epileptiska anfall.
- Hjälper till att skydda mot njursjukdom och urinvägsinfektioner.
- Löser upp njursten.
- Hjälper till att förhindra leversjukdom.
- Har effektivare fettförbränning än andra fetter.
- Stödjer sköldkörtelfunktionen.
- Främjar förlust av övervikt genom att öka ämnesomsättningen.
- Används av kroppen för att producera energi i stället för att lagras som kroppsfett som andra fetter i kosten.
- Hjälper till att förhindra fetma och problem med övervikt.
- När det appliceras topiskt (lokalt) hjälper det till att bilda en kemisk barriär på huden för att avvärja infektion.
- Minskar symptom i samband med psoriasis, eksem och dermatit.
- Stödjer den naturliga kemiska balansen i huden.
- Mjukar upp huden och hjälper till att lindra torrhet och fjällning.
- Förhindrar rynkor, slapp hud och åldersfläckar.
- Främjar friskt hår och frisk hy.
- Ger skydd mot skadliga effekter av ultraviolett strålning från solen.

- Hjälper kontrollen av mjällbildning.
- Bildar inte skadliga biprodukter vid uppvärmning till normal tillagningstemperatur som andra vegetabiliska oljor gör.
- Har inga skadliga eller obehagliga biverkningar.
- Är fullständigt icketoxiskt för människor.

Se *Medical research* på [Coconutresearchs hemsida \(www.coconutresearchcenter.org/\)](http://www.coconutresearchcenter.org/) för att läsa några av de publicerade studierna om de ovan nämnda användningsmöjligheterna av kokosprodukter. Ni kommer att se att det är mycket väl dokumenterat.

Kokosolja

Medan kokos har många hälsofördelar tack vare sina fibrer och höga näringsinnehåll, är det oljan som gör kokos till helt fantastisk mat och medicin.

Från att en gång felaktigt trots vara ohälsosamt på grund av sin höga andel mättat fett, är det numera känt att fettet i kokosolja är unik och skiljer sig från de flesta alla andra fetter och att det har många hälsobringande egenskaper.

Kokosolja har beskrivits som "den mest hälsosamma oljan på jorden". Det är ett rätt anmärkningsvärt uttalande. Vad gör kokosolja så bra? Vad skiljer den från alla andra oljor, särskilt andra mättade fetter?

Skillnaden ligger i fettmolekylen. Alla fetter och oljor består av molekyler som kallas fettsyror. Det finns två metoder för klassificering av fettsyror. Det första är du förmodligen bekant med och det handlar om mättade fetter. Det finns mättade fetter, enkelomättade fetter och fleromättade fetter. Ett annat system för klassificering är baserat på molekylstorlek eller längd på kolkedjan inom varje fettsyra. Fettsyror består av långa kedjor av kolatomer med bundna väteatomer. I detta system har du kortkedjiga fettsyror (SCFA), medellånga fettsyror (MCFA) och långkedjiga fettsyror (LCFA). Kokosolja består huvudsakligen av medellånga fettsyror (MCFA), även kända som medellånga triglycerider (MCT).

De allra flesta fetter och oljor i vår kost, oavsett om de är mättade eller

omättade, eller om de kommer från djur eller växter, består av långkedjiga fettsyror (LCFA). Ungefär 98 till 100% av samtliga fettsyror som normalt används är LCFA.

Längden av fettsyran är oerhört viktig. Varför? Jo, eftersom kroppen reagerar på och bryter ner varje fettsyra på olika sätt beroende på vilken längd den har. De fysiologiska effekterna av MCFA i kokosolja skiljer sig helt och hållet från de som ges av LCFA, som är vanligare i våra livsmedel. De mättade fettsyrorerna i kokosnötolja är huvudsakligen medellånga fettsyror. Både mättat och omättat fett som finns i kött, mjölk, ägg och växter (inklusive de flesta av alla vegetabiliska oljor) består av LCFA.

MCFA skiljer sig mycket från LCFA. De har ingen negativ effekt på kolesterolet och hjälper till att skydda mot hjärtsjukdomar. MCFA hjälper till att minska risken för både åderförkalkning och hjärtsjukdomar. Det är speciellt MCFA i kokosolja som gör den så speciell och så fördelaktig.

Det finns bara ett fåtal bra kostkällor av MCFA. Överlägset de bästa källorna är från kokos -och palmkärnolja.

Oil Pulling för ett ljusare leende och en bättre hälsa

av Bruce Fife

Från hemsidan <http://www.coconutresearchcenter.org/article%20oil%20pulling.htm> som tyvärr inte finns kvar men min översättning finns här nedan. Det finns andra webbplatser som handlar om oil pulling, t.ex. här: draxe.com/oil-pulling-coconut-oil. Observera att du inte bör spotta ut oljan i slasken eller handfatet efter det att du sköljt runt med den i munnen, eftersom det stelnar och kan orsaka stopp i rören.

"Det låter löjligt", utropade Rick i misstro. "Det kommer aldrig att fungera. Hur skulle det kunna göra det? Det är ingen vits". Rick led av kronisk bihåleinflammation. På natten, när han låg ner, blev han alldeles täppt i näsan, vilket gjorde det svårt för honom att andas och sova. Dessutom orsakade det honom ofta huvudvärk.

Terapin som jag berättade för honom om var *Oil Pulling*. Fastän oil pulling har sitt ursprung i ayurvedisk medicin, som går tillbaka tusentals år, är den här moderna versionen relativt ny, åtminstone i USA. Oil pulling är väldigt enkelt. I princip är allt du gör att skölja munnen med vegetabilisk olja, ungefär som du gör med ett munvatten. Det är så enkelt som det låter och om det görs på rätt sätt har det en mycket kraftfull rengörande och läkande verkan inte bara i munnen och bihålorna, utan i hela kroppen.

Några dagar senare hörde Rick av sig till mig på telefon. "Wow! Detta med oil pulling fungerar verkligen", utropade han. "Mina bihålor började rinna omedelbart. En massa mörkgult slem rensades ut. Jag har lättare för att andas och sover bättre och min huvudvärk är borta!"

Jag blev inte förvånad över Ricks lycka. Jag har fått höra liknande gensvar från andra med olika hälsoproblem. "Jag var skeptisk i början", säger Cynthia. "Jag kunde inte se hur det att skölja runt olja i munnen skulle kunna hjälpa mig med min artrit. Efter åtta dagar märkte jag att

smärtan i mina händer hade minskat betydligt. Jag kunde också märka en tydlig förbättring i nacken och jag kunde röra huvudet från sida till sida utan att känna smärta. Jag blev förvånad över hur snabbt jag märkte resultat. Jag har inte mått så här bra på länge!"

En del människor tycker att jag är knäpp när jag säger till dem att oil pulling kan hjälpa dem mot astma, allergier, kronisk trötthet, diabetes, migrän, PMS och kroniska hudproblem. Oil pulling verkar genom att avgifta eller rena kroppen. På det sättet förs gifter, som orsakar sjukdomar, bort från kroppen, vilket gör att kroppen kan läka sig själv. Det innebär en förbättring från alla möjliga hälsoproblem.

"Jag har i flera år lidit med ledsmärta och smärta i nedre ryggen", säger Anna. "Varje morgon var det svårt att komma ur sängen på grund av smärtan. Efter två månader av oil pulling var smärtan nästan borta. Jag är förvånad. Även om jag började Oil Pulling för att lindra ledvärk, hände några andra saker som jag inte förväntade mig. Jag är förvånad över att se att eksem på min arm och på handen började försvinna och huden blev slätare och mjukare. Inget jag hade försökt tidigare hade hjälpt. Jag sover bättre på natten också, så jag har mer energi under dagen. Jag behöver inte längre mina tvåtimmarstupplurar. Jag har så mycket energi att jag nästan känner mig som en tonåring igen. Mina menscykler har blivit mer regelbunden med jag har mindre kramper och humörsvängningar. Dessutom har mina tänder, tandkött och tunga aldrig varit så rena."

Det första de flesta märker när de börjar med oil pulling är en förbättrad munhälsa. Tänderna blir vitare, andedräkten blir fräschare och tungan och tandkötet får en frisk rosa färg. Även problem som blödande tandkött, karies och tandköttsproblem minskar kraftigt eller läker helt.

"Jag hade en riktigt svår infektion i min mun", säger Brittany. "Det var så smärtsamt att jag inte kunde sova. Smärtstillande medicin hjälpte bara tillfälligt. Jag var säker på att jag behövde en rotfyllning. Efter att ha hört om oil pulling beslöt jag mig för att ge det en chans innan jag gick till tandläkaren. Jag började utföra Oil Pulling tre gånger om dagen. Redan nästa dag var smärtan borta! Ingen ömhet, ingenting. Jag var chockad. Jag fortsatte med oil pulling och mina tänder är nu vitare och friskare än dom någonsin har varit. Mitt tandkött har slutat blöda. De brukade blöda efter varje tandborstning. Tänderna är inte längre rörliga och de känns mer fasta. Vid mitt senaste besök hos tandläkaren var han förvånad över

hur mycket bättre mina tänder och mitt tandkött såg ut. Han sa åt mig att fortsätta att göra vad det nu var som jag gjorde."

Oil pulling har sina rötter i oljegurgling som praktiseras i ayurvedisk medicin. Oil pulling, som vi känner den idag, infördes 1992 av Dr F. Karach, MD. Dr Karach hävdade att oil pulling kunde bota olika sjukdomar, från hjärtsjukdomar och matsmältningsbesvär till hormonella störningar. Han sa att det botade hans kroniska blodsjukdom som han haft i 15 års tid och på bara tre dagar botade det hans artrit, som ibland var så smärtsam att han förblev sängliggande. Han använde denna metod i sin medicinska utövning med stor framgång.

Dr Karach metod med oil pulling består av att skölja runt (inte gurgla) med vegetabilisk olja i munnen. Oljan "arbetas" runt i munnen genom att pressa den genom tänderna under en period på mellan 15 och 20 minuter. Det görs en till tre gånger om dagen på tom mage. Den bästa tiden är på morgonen innan man äter frukost, men det kan även göras före varje måltid. Den använda oljan spottas ut och munnen sköljs med vatten. Oljan sväljs aldrig eftersom den är full med bakterier, toxiner, var och slem.

Solros- och sesamfröolja är de som används mest för oil pulling, men vilken vegetabilisk olja som helst fungerar. Folk har haft framgång med olivolja, kokosolja, mandelolja och andra oljor. Jag föredrar att använda kokosolja på grund av de många hälsofördelarna. Om du använder en mild kokosolja smakar den mycket gott. Vissa oljor, såsom extra virgin olivolja, har en så distinkt smak att många människor finner dem svåra att använda.

Oljan fungerar som ett rengöringsmedel. När du har den i munnen och den sköljer runt den i munnen "drar" den ut bakterier och annat skräp från dina tänder och ditt tandkött. Det fungerar ungefär som oljan som du håller i din bilmotor. Oljan suger upp smuts och sot. När du tappar ur oljan, följer smuts och sot ut med den och lämnar motorn relativt ren. Följaktligen går motorn jämnare och varar längre. Likaså när vi får ut skadliga ämnen från våra kroppar blir vår hälsa bättre och kroppen blir smidigare och håller längre.

Så enkelt som det är, har oil pulling en kraftfullt avgiftande effekt. Våra munnar är hem för miljarder bakterier, virus, svampar och andra

parasiter och deras gifter. Candida och streptokocker är vanliga invånare i våra munnar. Det är dessa typer av bakterier och deras giftiga avfall som orsakar tandköttsproblem och karies och de bidrar till många andra hälsoproblem, bland annat artrit och hjärtsjukdomar. Vårt immunförsvar bekämpar ständigt dessa bråkmakare. Om vårt immunförsvar blir överbelastat eller belastas av överdriven stress, dålig kost, miljögifter och liknande, kan dessa organismer spridas i hela kroppen och kan komma att orsaka sekundära infektioner och kroniska inflammationer, vilket leder till en rad hälsoproblem.

Oil pulling är en av de mest anmärkningsvärda metoderna för avgiftning och läkning jag någonsin har upplevt i min karriär som naturläkare. Den hjälpte mig att besegra en kronisk hudsjukdom som andra former av avgiftningsmetoder, däribland många juicefastor som varade upp till 30 dagar, inte kunde bota.

Oil pulling kan visa sin magi nästan omedelbart. Vissa människor rapporterar befrielse från vissa problem efter att ha gjort det bara en enda gång. Mindre problem klaras ofta upp inom några dagar. Mer allvarliga, kroniska problem kan kräva några veckor, några månader eller mer, beroende på hur man lever annars.

Gifter dras från kroppen den allra första gången du provar det. En av de första rensningssymtomen du kommer att uppleva är ett ökat flöde av slem från halsen och bihålor. Slemhinnedränning är en av kroppens metoder för att ta bort gifter. Medan du sköljer runt med oljan kommer slem att samlas i baksidan av halsen. Du kanske behöver spotta ut oljan och rensa slem från din hals innan det gått 20 minuter. Det är okej - ta en matsked olja till och fortsätt tills du ha dragit fram och tillbaka i totalt 15-20 minuter. Du kan också uppleva lite illamående och kanske till och med behöver kräkas när kroppen driver ut giftigt avfall. Andra symptom kan även uppstå tillfälligt. Dessa symptom kommer att avta när kroppen blir renare och du blir mer van med Oil Pulling. Till skillnad från andra metoder för avgiftning som bara varar en kort tid, bör oil pulling bli en regelbunden del av ditt dagliga schema, såsom att borsta tänderna.

Oil pulling är otroligt effektivt för att bleka tänderna, läka tandkött och förhindra dålig andedräkt, dämpa inflammation och läka orala infektioner. Den är också effektiv vid behandling av många tillstånd i kroppens olika system.

Trots att det är så enkelt med oil pulling som det beskrivs i den här artikeln, så är det inte alltid tillräckligt. Vissa människor och vissa förhållanden kräver lite extra omsorg. Därför tog jag oil pulling och utvecklade den till en mer komplett och mer effektiv metod som jag kallar för *oil pulling therapy*. Detta program innehåller kokosolja för medicinskt ändamål (som du kan göra själv), kostråd, utvalda näringsämnen, orala pH-balanseringsrutiner, och för dem som har amalgamfyllningar (fyllningar med kvicksilver) eller metallkronor - ett avgiftningsförfarande som utformats speciellt för att ta bort tungmetaller. Allt detta samverkar till att kraftigt förstärka effekten och de helande egenskaper av oil pulling. Detaljerna i detta program behandlas i min nya bok *Oil Pulling Therapy: Detoxifying and Healing the Body Through Oral Cleansing* (Oil pulling-terapi: Avgifta och läka kroppen genom oral rengöring).

Oil pulling är billigt - den enda kostnaden är oljan som du använder. Det är mycket enkelt - du bara sköljer runt olja i munnen. I jämförelse med andra former av avgiftning det är relativt enkelt. Det kräver inte bantning, fasta, eller att man konsumerar blandningar av örter och piller som gör att magen reagerar. Och det är helt ofarligt. Allt du gör är att skölja munnen med vegetabilisk olja - ett livsmedel. Du ska inte ens svälja oljan. Vad kan vara mer enkelt än så? Nästan vem som helst kan göra det, oavsett hur man mår. Om du har hälsoproblem, låt inte enkelheten i Oil pulling avskräcka dig från att försöka det. Ibland är det de enklaste tillvägagångssätten som genererar bäst resultat.

Hur man förebygger och besegrar Alzheimers sjukdom med kokosolja

Besegra Alzheimers med kokosnötsketoner

Hämtat och översatt 2015 efter bästa förmåga från www.coconutresearchcenter.org.

av Bruce Fife, ND

Patti Smith kände att något var fel. Hennes sinne verkade gå in i en dimma ibland. Hon fumlade efter ord, glömde möten, slutade ofta prata mitt i en mening - glömde vad hon skulle säga. Hon var en produktiv arbetare och var en av de bästa säljkonsulter för BB & T Bank i Washington, DC. Hjärndimman gjorde det allt svårare för henne att sälja banktjänster till företagskunder och hennes produktivitet började avta.

"Jag trodde att det var stress", säger Smith. Efter att ha kämpat ett par år med detta problem bestämde hon sig för att ta ledigt över sommaren, i hopp om att pausen skulle hjälpa rensa dimman. Men när hon återvände till arbetet var hennes mentala klarhet inte bättre, det var till och med värre. På två korta år gick hon från att vara en av bankens mest produktiva anställda till att bli sämst av alla.

Hon konsulterade en neurolog och fick diagnosen första stadiet av Alzheimers sjukdom. "Jag blev chockad", säger Smith. Hon var bara 51. Hon hade ingen familjehistoria av sjukdomen eller någon anledning att tro att hon någonsin skulle behöva ta itu med denna typ av sjukdom. Hon var fysiskt aktiv, joggade regelbundet, och i övrigt verkade hon vara vid god hälsa. Smith tvingades avgå före slutet av året och blev nu förtidspensionerad. Alzheimers sjukdom är näst efter cancer det som amerikanerna är mest rädda för. Denna rädsla är förståelig. Alzheimers är en skrämmande sjukdom som karakteriseras av försämrat minne, underliga beteenden och förlust av kroppsfunktioner. Det tar sakta bort en persons identitet och sin förmåga att tänka, äta, prata och gå.

De flesta fall av Alzheimers framträder efter 60 års ålder. Men för ett litet antal människor, som i Smiths fall, kan det även förekomma ner mot 40 till 50-årsåldern. Detta kallas tidigt debuterande Alzheimers. Tanken på att få Alzheimers är skrämmande nog, men att bli drabbad av den i sina bästa år är helt förödande. Av de 5,3 miljoner människor i USA som har fått diagnosen Alzheimers sjukdom, har över en halv miljon tidigt debuterande Alzheimers. Ytterligare 590 tusen människor i åldern 55 till 64 har mild kognitiv funktionsnedsättning, som är ett förstadium till Alzheimers.

Oavsett när diagnosen görs, förstör Alzheimers hjärnan och leder till samma symtom: minnesförlust, dåligt omdöme, förvirring, desorientering, agitation (fysisk aggressivitet) och slutligen förlust av förmågan att tala och ta hand om sig själv.

Det finns inget botemedel. Läkarna har inte en aning om hur man kan stoppa eller förhindra denna destruktiva sjukdom. De är inte ens säkra på vad som orsakar det. Lyckligtvis finns det dock ett sätt att både förhindra och få Alzheimers att gå tillbaka. Det kräver inte läkemedel, operationer, strålning eller högteknologiska medicinska anordningar. Lösningen innebär kokosketoner - en mat som ger hög energi till hjärnan.

Det grundläggande problemet i samband med Alzheimers sjukdom är en oförmåga av hjärnan att effektivt utnyttja glukos eller blodsocker för att producera energi. Denna defekt i energiomvandlingen svälter hjärncellerna och försvagar deras förmåga att motstå stress. Detta gör att hjärnan åldras snabbt och det urartar till demens.

Lösningen på problemet är att återställa hjärnans förmåga, att producera den energi den behövs för att stå emot påfrestningar som skadar hjärnan, att göra det möjligt att reparera skador och stimulera tillväxten av nya celler.

Glukos är den huvudsakliga energikällan som används av alla celler i kroppen. Vi får glukos från kolhydrater i våra livsmedel. När mat inte äts under en tid, till exempel mellan måltiderna eller under sömnen, sjunker glukosnivåerna. För att upprätthålla den energi som behövs av cellerna används fettsyror (fettmolekyler) som befrias från våra fettceller. Liksom glukos, kan fettsyror förbrännas för att producera energi. Detta sätt fungerar bra för kroppen, men inte för hjärnan.

Hjärnan kan inte använda dessa fettsyror för att tillgodose sitt energibehov.

När blodsockernivån sjunker, behöver hjärnan en annan källa till energi för att fungera och för att överleva. Denna alternativa bränslekällan kommer i form av ketonkroppar eller ketoner. Ketoner är en speciell typ av högenergibränsle som produceras i levern, speciellt för att ge näring åt hjärnan. Ketoner är framställda av fett som lagras i levern. Under normala förhållanden, cirkulerar endast en liten mängd ketoner i blodet, men när blodglukosnivåerna går ner, ökar produktionen av ketoner. På detta sätt har hjärnan en kontinuerlig tillförsel av antingen glukos eller ketoner att förlita sig på.

Vid Alzheimers sjukdom, har hjärnceller svårt att omvandla glukos, hjärnans främsta energikälla. Ketoner kringgår denna defekt i glukosenergiomsättningen. Om tillräckligt många ketoner finns på en kontinuerlig basis, kan de uppfylla nästan hela hjärnans energibehov. Men ketoner produceras endast när kolhydratkonsumtion är mycket låg och det händer normalt när nästan ingen mat konsumeras, till exempel när man fastar.

Självklart är fastan inte en praktisk lösning på lång sikt. Men om kolhydratkonsumtionen är mycket låg, kan en person få alla kalorier och näringsämnen som han eller hon behöver från protein och fett. Denna typ av kost är känd som en ketogen diet. Den här ketogena dieten har använts terapeutiskt i över 90 år för att behandla en annan hjärnsjukdom - epilepsi. Långt senare upptäcktes det att fasta, när endast vatten konsumeras i flera veckor, avsevärt skulle förbättra epilepsin och i många fall bota den. Anledningen till detta är att under en fasta, förser ketoner hjärnan med en mer effektiv energikälla än glukos, vilket stimulerar läkning och tillväxt av hjärnceller. Forskarna resonerade att om de kunde förlänga effekterna av fastan för mer än några veckor, låt säga i ett år eller så, skulle det ge mer tid för läkningsprocessen att verka. Naturligtvis kan man inte sätta någon på en fasta i ett helt år, så man utarbetade en kost som härmade de metabola effekterna av fastande samtidigt som man fick alla de näringsämnen som behövdes för att upprätthålla en god hälsa. Resultatet var en ketogen diet. Den ketogena dieten visade sig vara oerhört framgångsrik även mot mycket svåra fall av epilepsi.

Eftersom ketogen diet har visat sig vara användbar för att korrigera

missbildningar i hjärnan i samband med epilepsi, började forskarna undra om det också skulle kunna behandla andra sjukdomar i hjärnan, såsom Alzheimers.

Initiala studier med neurodegenerativa sjukdomar, såsom Parkinsons sjukdom, ALS, Huntingtons sjukdom, traumatisk hjärnskada och stroke har visat att ketogen diet kan ge symtomatisk lindring för ett brett spektrum av hjärnproblem. Djurförsök av Alzheimers har också svarat bra på keton terapi. I djurstudier visade det sig att ketoner reducerar mängden av Alzheimerliknande plack som bildas i hjärnan och förbättrar prestandan på visuelltspatiala minnesuppgifter, ökar förmågan vid inlärningsuppgifter och förbättrar prestandan i korttidsminnet.

Med den klassiska ketogendieten måste kolhydratintaget hållas väldigt lågt (cirka 2 procent av kalorierna) för att stimulera levern att omvandla fett till ketoner. Kolhydrater står vanligtvis för cirka 60 procent av vårt dagliga kaloriintag. När detta sjunker till endast 2 procent, måste tomrummet fyllas av andra energiproducerande näringsämnen - antingen fett eller protein. I ketogen diet används fett för att ersätta kolhydrater för att leverera de nödvändiga byggstenarna för ketonproduktionen. Även om ketogen diet verkar mycket lovande vid behandling av Alzheimers sjukdom och andra neurodegenerativa sjukdomar, är det en utmaning att producera vällmakande måltider bestående av 90 procent fett.

Som tur är finns det vissa fetter, nämligen medellånga triglycerider (MCT), som omvandlas till ketoner i kroppen, oberoende av blodsockernivåerna och mängden kolhydrater i kosten. När MCT förbrukas, kommer en del att omvandlas till ketoner, oavsett vilka andra livsmedel som intas. Därför kan dessa typer av kost omvandlas till en ketogen diet genom tillsats av en lämplig mängd MCT.

Tillsatsen av MCT i kosten kan ge mycket positiva effekter på hjärnan, vilket ger ett nytt verktyg för att bekämpa Alzheimers. I kliniska studier har MCT gett bättre resultat i patienter med Alzheimers sjukdom än någon annan behandling som vi hittills känner till.

Till exempel i en studie konsumerade Alzheimerspatienter en dryck som innehöll MCT eller en dryck utan MCT. De som drack drycken med MCT gjorde betydligt bättre på ett kognitivt test.

Denna studie var anmärkningsvärd på grund av att den visade förbättring i den kognitiva funktionen efter en engångsdos av MCT. Inget Alzheimers läkemedel eller behandling har någonsin kommit i närheten av detta resultat. Utifrån denna och liknande studier, har ett nytt läkemedel som består av endast MCT godkänts av FDA för behandling av Alzheimers sjukdom.

MCT baserade läkemedel är egentligen inte nödvändiga. De är dyra och kräver ett recept. Varje källa av MCT kan fungera lika bra. Det normala sättet är att vi får MCT genom kosten. Men det finns endast några bra naturliga kostkällor av MCT. Den överlägset största naturliga källan till MCT finns i kokosoljan. Kokosoljan består huvudsakligen av MCT, nämligen 63 procent. Kokosolja är källan till det MCT som används vid Alzheimersstudier och för att producera läkemedel. Mängden av MCT i kokosolja är tillräckligt hög för att uppnå terapeutiska blodnivåer av ketoner. Två matskedar av kokosolja kan producera tillräckligt med ketoner för att ha en betydande effekt på hjärnfunktionen och kan användas för behandling av Alzheimers sjukdom.

Mary Newport, MD bevisade att kokosnötolja enbart eller i kombination med MCT-olja effektivt kan hindra utvecklingen av Alzheimers sjukdom och minska symtomen. Hennes man, Steve, led av sjukdomen i nästan sex år innan han började använda kokosolja. Resultaten var omedelbara och dramatiska. Innan han började med kokosoljan höll han på att gå in i ett allvarligt stadium av Alzheimers.

Han kunde inte längre ta hand om sig själv. Han krävde övervakning för att slutföra många dagliga aktiviteter, såsom att byta en glödlampa, dammsuga, sköta tvätten, diska och klä på sig lämpligt sätt. Han blev lätt distraherad när han utförde dessa uppgifter och slutförde dom aldrig. Han kunde inte längre använda datorns tangentbord, räkna eller utföra enkla räkneuppgifter. Han bar ofta bara en strumpa eller en sko och glömde den andra. Han kunde inte läsa, eftersom ord verkade hoppa omkring på sidan, han hade svårt att stava enkla ord, till exempel "ut" eller "sätta" och hade svårt att komma ihåg många vanliga ord när han talade. Han hade också fysiska problem, bland annat en måttlig darrning på handen som störde honom när han åt och en käke som skakade som visade sig tydligast när han talade. Han gick långsammare med en gånggrubbning som innebar att han drog upp varje fot upp högre än vanligt i varje steg. Man kunde se betydande förlust av hjärnmassa särskilt inom de områden som är involverade i minne och kognitiva

förmågor. Mediciner som Aricept, Namenda och Exelon visade sig inte vara till någon hjälp.

Efter att ha börjat med kokosolja, förbättrades hans poäng på Alzheimers skattningsskalor dramatiskt. Inom bara ett par veckor gick hans poäng på Mini Mental Status Exam, ett standardtest för Alzheimers, från en bottennotering på 12 av 30 till 18. En betydande förbättring och hans tillstånd kunde nu kallas för ett lindrigt stadium av Alzheimers.

Hans minne har förbättrats dramatiskt. Han kan minnas händelser som hänt dagar eller veckor tidigare och återger telefonsamtal korrekt. Han är mer fokuserad när han utför arbetsuppgifter och kan utföra hushålls- och trädgårdssysslor med minimal eller ingen tillsyn. Han bär nu både skor och strumpor och ställer sina skor i par. Hans förmåga att starta och underhålla en konversation har förbättrats och hans sinne för humor har återvänt. Han har återfått sin förmåga att läsa och förmågan att skriva. Hans ansiktsskakning är borta och darrhäntheten är minimal. Han går med en normal gång och kan köra bil för första gången på över ett år.

Han har förbättrats så kraftigt att han är volontär nu två gånger i veckan på sjukhuset där hans fru arbetar, hjälper till på ett lager och levererar förnödenheter. Han är nöjd med sitt jobb och tycker om människorna han arbetar med. Han fortsätter att förbättras. Med ett leende på läpparna utbrister han "Jag har fått tillbaka mitt liv".

Andra patienter med Alzheimers sjukdom som tillsätter kokosolja i sin kost upplever liknande förbättringar. Det finns nu en säker och effektiv behandling för Alzheimers sjukdom - kokosketoner. Dr Newport myntade uttrycket "kokosnötsketoner" för att beskriva användningen av MCT och specifikt mena kokosnötsolja, för att höja blodnivåerna av ketoner, i motsats till omvandlingen av kroppsfett till ketoner som är resultatet av en fasta eller ordentlig begränsning av kolhydratintaget.

Vem kunde ana att en sådan enkel dietförändring skulle kunna producera en sådan anmärkningsvärd effekt på hjärnans hälsa? Denna enkla handling att lägga till kokosolja i kosten kan både förebygga och behandla Alzheimers sjukdom. För behandlingsändamålet rekommenderas totalt 5 matskedar (74 ml) om dagen i samband med måltiderna. Dela upp kokosolja till var och en av de tre måltider som intas under dagen. För förebyggande ändamål, ta 2-3 matskedar (30-44

ml) dagligen.

Vem som helst kan utveckla Alzheimers sjukdom. Du behöver inte vänta tills symtomen börjar visa sig innan du börjar att göra något åt det. Det gamla talesättet "ett uns av förebyggande är värt ett halvt kilos bot" är definitivt sant när det kommer till neurodegeneration. Du kan stoppa Alzheimers sjukdom innan den har en chans att ta över ditt liv. Att lägga till kokosolja i ditt dagliga liv kan ge detta skydd.

Att lägga till kokosolja i kosten kan ha en anmärkningsvärd effekt på hjärnans hälsa, men endast detta med kokosketoner är inte den kompletta lösningen. Diet påverkar också hjärnans hälsa. Vad du äter kan antingen öka effektiviteten av ketonterapi eller störa den. En felaktig kost kan sabotera de positiva effekter som kokosketoner har. Detta förklarar varför vissa patienter med Alzheimers sjukdom, som bara lägger till kokosolja utan att göra några andra förändringar i sin kost, inte har upplevt mer än en blygsam förbättring. Vissa livsmedel och livsmedelstillsatser främjar neurodegeneration. Den bästa dieten för hjärnan är inte nödvändigtvis den typiska kolhydratrika och fettsnåla kost som rekommenderas av viktminskninggurus och modetidningar. Det är en terapeutisk kost låg i kolhydrater, rik på nyttiga fetter, och näringsmässigt balanserad för att förbättra hjärnans hälsa. En kombination av kokosketoner och en riktig kost kan stoppa begynnande Alzheimers och åstadkomma betydande förbättringar. Boken *Stop Alzheimer's Now!* (finns även på svenska, *Stoppa Alzheimers nu!*) ger information om hur man använder kokosolja tillsammans med en riktig kost för att framgångsrikt bekämpa Alzheimers sjukdom och andra neurodegenerativa sjukdomar.

Kan Alzheimers sjukdom botas? Det program som beskrivs i denna bok är utformad för att ge hjärnan med alla de näringsämnen som behövs för att lugna kronisk inflammation, stoppa det som fria radikaler förstör, ge energi till hjärncellerna och stimulera reparation och tillväxt av nya hjärnceller, vilket gör att hjärnan läker sig själv. Med kokosketoner och en riktig kost kan vi besegra Alzheimers.

Se även May Newport tala på denna Youtubevideo

www.youtube.com/watch?v=feyydeMFWy4 samt coconutketones.com.