

DOCTEUR BRUCE FIFE

LES EXCEPTIONNELLES  
PROPRIÉTÉS CURATIVES DE LA

**NOIX DE COCO**



Cesena • Paris • Montréal • Barcelona • Madrid • Santiago de Chile

[www.macroeditions.com](http://www.macroeditions.com)

# Table des matières

<i>Préface</i> . . . . .	5
Chapitre 1	
<b>L'homme miracle</b> . . . . .	11
Chapitre 2	
<b>Le Fruit de Vie</b> . . . . .	23
Chapitre 3	
<b>L'armoire à pharmacie de la noix de coco</b>	
<b>Première partie : l'huile de coco</b> . . . . .	39
Chapitre 4	
<b>Le procès de l'huile de coco</b> . . . . .	123
Chapitre 5	
<b>L'huile de coco est bonne pour votre cœur</b> . . . . .	147
Chapitre 6	
<b>L'armoire à pharmacie de la noix de coco</b>	
<b>Partie II : pulpe, eau et lait de coco</b> . . . . .	189
Chapitre 7	
<b>Comment être heureux, en bonne santé, et beau</b> . . . . .	233
Chapitre 8	
<b>Procédés, Formules et Recettes</b> . . . . .	273
Chapitre 9	
<b>Remèdes : un Index de A à Z</b> . . . . .	323
Addendum :	
<i>Ressources</i> . . . . .	361
<i>Bibliographie</i> . . . . .	362
<i>Références</i> . . . . .	363
<i>Index analytique</i> . . . . .	377

# Préface

Conrado S. DAYRIT, Docteur, Cardiologue,  
Professeur émérite de pharmacologie, Faculté de Médecine  
de l'Université des Philippines.

« **S**i les triglycérides à chaînes moyennes de l'huile de coco sont bonnes pour les prématurés, les nouveau-nés et les enfants, pour les convalescents, les personnes âgées et les athlètes, comment l'huile de coco pourrait-elle être mauvaise ? ». Cette curieuse remarque du Dr Bruce Fife l'a lancé dans une quête de la réalité concernant l'huile de coco, une réalité cachée dans des revues que peu de médecins lisent. Dans son livre, le quatrième qu'il publie au sujet des vertus de la noix de coco, le Dr Fife passe en revue les effets variés sur la santé de la noix de coco et particulièrement de l'huile de coco, et les guérisons qu'elle peut amener. La propriété la plus remarquable de l'huile de coco est que, bien qu'étant un aliment, c'est aussi un antibiotique, un immunostimulant, et un médicament qui régularise les fonctions et les mécanismes de défense de l'organisme. Elle rétablit l'équilibre normal des tissus des cellules devenues « dysfonctionnelles ».

En tant qu'aliment, l'huile de coco est nutritive, sûre, et elle peut être consommée à volonté. Elle procure de l'énergie et alimente le corps, non seulement par elle-même mais aussi en favorisant l'absorption des autres aliments, particulièrement des vitamines liposolubles (A, D, E et K) et des minéraux (calcium, magnésium, fer).

Dans le même temps, c'est un médicament puissant et qui n'est pas toxique. Elle protège le corps des agents infectieux (virus, bactéries, levures, champignons, protozoaires, vers). Elle peut les tuer. En d'autres termes, c'est l'antibiotique possédant le spectre d'action le

plus étendu de tous les anti-pathogènes. Et elle ne cause aucun effet secondaire nocif. On n'a pas vu se développer de résistance à son égard. Quel cadeau de la nature !

Et ce n'est pas tout - ce n'est que le début. L'huile de coco est un immunorégulateur, un régulateur de nos défenses, et un régulateur de nos fonctions. Elle amène le corps à travailler mieux, à métaboliser mieux, à se défendre mieux, et à mieux guérir de ses maladies. Des maladies chroniques telles que le diabète, l'asthme, l'athérosclérose, l'hypertension, l'arthrite, la maladie d'Alzheimer, les maladies auto-immunes comme la maladie de Crohn, le psoriasis, le syndrome de Gougerot-Sjögren, même le cancer, sont maîtrisés et deviennent beaucoup plus aisés à normaliser, à de plus faibles doses des traitements habituels, ou même en les suspendant. Toutes ces maladies sont inflammatoires par nature.

L'inflammation, caractérisée par une migration de différents globules blancs vers le site d'une infection ou de désordre, est le mécanisme de défense du corps, son outil de réajustement et de cicatrisation. Quand cette lutte est victorieuse, l'inflammation disparaît d'elle-même. Mais quand elle n'est pas couronnée de succès, comme c'est souvent le cas, l'inflammation persiste, devient chronique, et devient finalement la maladie elle-même, entraînant symptômes et complications. Comment essayons-nous de traiter les maladies ? Nous étudions l'étiologie de base, bien sûr, et nous y remédions si nous le pouvons. La plupart du temps, nous n'y arrivons pas et nous traitons les symptômes ; nous essayons aussi de réduire le processus inflammatoire (Vioxx essayait de faire cela, mais causait de l'inflammation à un autre endroit et a maintenant été retiré du marché). Le processus d'inflammation dans l'organisme est un processus très complexe, déséquilibrant, de mécanismes pro- et anti-, de substances pro- et anti-(cytokines), dont nous essayons encore de déchiffrer les différents effets. Les interleukines (plus d'une douzaine de types), les facteurs de nécrose tumorales (plusieurs types), les interférons (aussi de différents types) etc.... sont secrétés par les macrophages, les granulocytes, les cellules T, les cellules B, les cellules tueuses, les cellules auxiliaires, les cellules du plasma. Le corps dispose d'un arsenal qui

rendrait les meilleures forces armées au monde vertes de jalousie. Malheureusement, nous, les propriétaires de tels corps, sommes encore ignorants de ce que notre Créateur a fait pour nous.

Aussi, nous recherchons de l'aide du côté de la nature. Voici le cocotier et son fruit, l'eau, les protéines et l'huile de ce fruit, dans lequel la Nature semble avoir créé un autre arsenal, un arsenal de défenses pour nous, ses créatures. Voici des facteurs de croissance, des facteurs anti-inflammatoires, des facteurs de régulation, prêts à l'emploi. Il y a maintenant des preuves, par exemple, que l'huile de coco inhibe (le terme moderne est « régule à la baisse ») les cytokines pro-inflammatoires (comme IL-1, IL-6, IL-8) et stimule (régule positivement) les cytokines anti-inflammatoires (comme IL-10). Ces petites découvertes nous font un petit peu entrevoir pourquoi l'huile de coco peut s'avérer si bénéfique dans une quantité incroyable de pathologies.

« La pharmacie dans une bouteille », c'est ainsi qu'on la surnomme maintenant aux Philippines, où l'huile de coco vierge a connu une véritable « explosion » du nombre de personnes, malades ou non, qui l'utilisent pour soigner toutes les pathologies imaginables – et obtiennent un soulagement et des guérisons incroyablement rapides. Les témoignages de succès arrivent par centaines, et maintenant par milliers, soulignés par un significatif : « Où puis-je trouver plus de cette huile vierge ? ». L'offre peut à peine suivre la demande. Le chapitre neuf de cet ouvrage est un merveilleux répertoire de A à Z des troubles curables grâce à l'huile et aux autres produits de la noix de coco.

Le Dr Fife demande d'autres témoignages. En voici un beau, qui ne figure pas encore dans sa liste : mon cousin et camarade de classe en études de médecine à l'université des Philippines en 1943 a manqué nos réunions d'anciens camarades pendant quelque temps à cause de son syndrome de Gougerot-Sjören – un dessèchement de la peau et des muqueuses – bouche, gorge, nez, yeux, et muqueuses rectale. Il devait boire de l'eau avec chaque bouchée, il manquait de salive, il devait utiliser des gouttes toutes les heures pour humidifier ses yeux, il devait aussi hydrater sa peau et ses lèvres avec de l'huile

pour les empêcher de se fendiller. Je lui ai donné quelques bouteilles d'huile de coco vierge, pour qu'il en prenne trois cuillères à soupe par jour. L'autre soir, il m'a téléphoné pour me dire qu'il connaissait maintenant une amélioration de 80 à 90 %. Il mange bien, a repris du poids, sa peau a retrouvé son équilibre osmotique et ses yeux ne demandent plus que deux ou trois gouttes de lubrifiant par jour. L'huile de coco, à elle seule, a permis ce « miracle » en deux mois seulement.

Cette huile miraculeuse a été « diabolisée » durant des années : on prétendait qu'elle contribuait aux maladies cardiaques à cause de son contenu en graisses saturées. La vérité est que les populations qui consomment cette huile chaque jour, dans leur alimentation, ont peu ou pas de maladies coronariennes,— et pas de cancer, de diabète, ou d'autres maladies chroniques. L'histoire de « Mon combat contre le cancer » (chapitre trois) est celle d'une femme qui avait développé un cancer du sein très agressif et résistant aux traitements. Elle n'avait pas d'antécédents familiaux de cancer, évitait l'huile de coco et les graisses saturées et prenait seulement ce que ses médecins lui conseillaient : de l'huile de soja hydrogénée et de l'huile de maïs. Les « bonnes » huiles végétales, choisies pour le programme de la Pyramide Alimentaire, sont-elles les vrais coupables de la crise que connaît la santé en Amérique, avec l'augmentation des cas de diabète, de maladies cardiaques, de maladie d'Alzheimer et de cancer ?

La connaissance progresse par des succès et des échecs. Il faudra des études intensives et extensives pour déterminer comment l'huile de coco tue les germes et régule les fonctions corporelles, ou comment elle peut échouer dans cette tâche. Après quoi, nous devrions comprendre un peu mieux, non pas le mystère de la vie, mais bien comment nous pouvons vivre une vie plus saine, de façon à ce que, quand nous atteindrons la fin de notre temps de vie (120 à 140 ans), nous mourrions en bonne santé.



**L**e Docteur Conrado S. Dayrit est un cardiologue et un professeur émérite de pharmacologie à l'Université des Philippines. Il est l'ancien Président de la Fédération des Académies et Sociétés Scientifiques Asiatiques et de l'Académie Nationale de Science et Technologie. Le Dr Dayrit a participé à beaucoup d'études sur les effets de l'huile de coco et des dérivés de coco sur la santé. Il a été le premier à publier des études cliniques sur les effets de l'huile de coco sur les patients séropositifs.

*Du même auteur*

BRUCE FIFE

## *La méthode Oil-pulling*

Pour détoxiner et guérir le corps entier grâce à une bouche saine



Vous avez aujourd'hui accès à la thérapie de l'huile de bouche, un nouveau traitement « révolutionnaire » interprété à la lumière de la science moderne. Car cette thérapie s'appuie désormais sur un socle scientifique documenté, établi à partir d'études médicales et de suivis de cas.

La thérapie de l'huile de bouche, en anglais « Oil-Pulling », en Inde « gandush » : on nomme ainsi familièrement une méthode de nettoyage qui se perd dans la nuit des temps : on la dit venue de la médecine ayurvédique. Malgré son ancienneté, elle reste l'une des méthodes les plus radicales, les plus efficaces de détoxination et de soin de la médecine naturelle. Son secret ? Tout simple : notre cavité buccale accueille des milliards de bactéries et de microbes dont une partie se révèle nocive. L'huile « aimante » mécaniquement et déloge ces hôtes indésirables. Soulagé d'un tel fardeau, votre système immunitaire se concentre sur les inflammations et maladies qui vous affaiblissent. En quelques jours, semaines ou mois, vous sentez une énergie nouvelle vous envahir.