



DR. MCDOUGALL'S
HEALTH & MEDICAL CENTER

Dr. McDougall se Volkleur Prentjie Boek

“Voedselvergiftiging”

**Hoe om dit gesond te maak deur
Bone, Mielies, Pasta, Aartappels,
Rys, ens. te eet***



*Voorbeelde van kosse wat alreeds bewys het om voedselvergiftiging gesond te maak en wat alleenlik gemaak word van Dr McDougall se aanbevole bestanddele. Sien ons webwerf, www.drmcDougall.com vir gratis resepte en gedetailleerde instruksies (geen fierterjasies).

Die volgende vertaling is vrywillig gedoen deur lesers van die McDougall nuusbrieff. Die uitsluitlike doel is om hierdie belangrike boodskap van voedselvergiftiging wêreldwyd te versprei en te deel met ander om onnodige lyding te voorkom. Die uitwys (office@drmcDougall.com) van enige groot foute in die vertaling sal waardeur word sodat regstellings gemaak kan word. Geringe verskille in bewoording en sinstruktuur sal oor die hoof gesien word, solank die basiese boodskap korrek is.

Versprei asseblief die boodskap gratis aan vriende en familie deur die kopieëring en herdruk in enige vorm (Facebook bladsye, e-pos, nuusbriewe, enige drukvorm, ens.)

Hierdie materiaal

(Dr. McDougall se "Volkleur Prentjie Boek") mag nie vir wins aangewend word nie aangesien dit onder kopieregbeskerming is om onbeplande reproduksies te voorkom.

Vergeet om redelik, sinvol, omsigtig
of matig te wees. Jy Kan Nie!

Jy Moet Jou Voedsel Inname

Regmaak



Matigheid werk nie vir die volgende lewens verwoestende
gewoontes nie.'n Sigaret roker hou nie op rook deur net minder te
rook nie.'n Alkoholis hou nie op drink deur net van bier na wyn te
verander nie. Jy moet voedselvergiftiging met **dieselfde**

goed of sleg,
reg of verkeerd,
ry of stop,
groen of rooi.

houding behandel as wat jy dwelm verslawing sal behandel.

Se Nêr "NEE"

Vir kosse wat jou en jou gesin vergiftig.

Ons het Waarheid en Sukses aan ons Kant*



www.drmcDougall.com

*Die Vleis, Vis, Suiwel, Eier, asook die Verwerkte Voedsel
Industriee het baie geld agter hulle. Maar, Ons sal hulle
aan die ou einde wen!

Die McDougall Diëet



**Die waarheid is eenvoudig en
maklik om te verstaan:**

Die McDougall Diëet is grootliks
gebaseer op stysel met groente en
vrugte.

Die McDougall Diëet sluit diere
produkte en alle olies uit.

Die McDougall Diëet mag 'n bietjie
sout, suiker en/of speserye insluit.

Stysels



Stysels is plante wat groot hoeveelhede energie vir al jou daaglikse aktiwiteite stoor. Hulle is baie laag in vet en bevat geen cholesterol nie. Hulle is ryk aan proteïene, vitamïene en minerale. Stysels is noodsaaklik om jou eetlus te versadig en hulle maak jou fiets, maer, sterk, en gesond. Eet stysels!

Nie-Stysel Groente



Hierdie interessante plante voorsien kleur, smaak, asook 'n paar belangrike voedingstowwe (Vitamiene A en C). Hulle het nie genoegsame kalorieë om in jou daaglikse energie behoeftes te voorsien nie. Hulle moet net as bykosse gesien word. Jy moet 'n stysel-gebaseerde diëet volg!

Vrugte



Vrugte bevat meestal eenvoudige suikers met 'n paar vitamene en minerale. Hulle bied 'n smaaklike(soet) aanwinst by etes. Maar die bevrediging van eetlus is minimaal. Oor die algemeen is 1 tot 4 vrugte 'n goeie daaglikse doelwit. Jy moet 'n stysel-gebaseerde dieet volg!

Nie Kos Nie!



Alle diere produkte is vol cholesterol, dierlike proteïene en vet; met geen stysel, diëetvesel, of ander noodsaaklike suikers wat noodsaaklik is vir goeie gesondheid nie. Hulle is geïnfiltreer met groot dosisse van omgewings-chemikalieë, asook vele bakterieë, parasiete, en virusse wat infeksie veroorsaak.

Mense Is Siek Omdat Hulle Soos Konings & Koninginne Eet



Historiese geskifte en foto's vertel hoe ryk mense wat gereeld vleis, pluimvee, vis, kaas, melk, ens geëet het, vet en siek geword het.

Die verskil is dat daar nou biljoene mense, wat as gevolg van "Vooruitgang" (die industriële revolusie en die benutting van fossiel brandstof), eet soos die aristokrate van die verlede.

Wat anders kan jy verwag deur al hierdie ryk voedsel te eet? Voedsel wat bedien word by Burger King, Dairy Queen, McDonalds, Taco Bell, KFC, en alle restaurante, asook kruideniersware, ens.

“Voedselvergiftiging” Veroorsaak:



Vetsug

(asook komplikasies: hipertensie hoë bloeddruk,
diabetes, hartsiekte, kanker, ens.)

“Voedselvergiftiging” Veroorsaak:



Diabetes

(tipe-1 & tipe-2 plus komplikasies:
oog skade, nierversaking, gangrene, ens.)

“Voedselvergiftiging” Veroorzaak:



Hartsiekte

(hartaanvalle, beroertes, impotensie, ens.)

“Voedselvergiftiging” Veroorzaakt:



Artritis

(rumatoïede, psoriatiese, lupus, ens.)

“Voedselvergiftiging”

Veroorzaakt:



Kanker

(kolon, bors, prostaat, uterus, ens.)

“Voedselvergiftiging”

Veroorzaak:



Gastro-reflux

(Slegte spysvertering, esophagitis,
maagsere, galblaas siekte, ens.)

“Voedselvergiftiging” Veroorsaak:



Hardlywigheid

(Divertikulose, aambeie, fissure,
hiatal breuke, spatare, ens)

'n Betroubare Kuur

**Jou ligaaam is altyd besig om
homself gesond te maak.**



**Sodra die voedselvergiftiging gestop
word sal die siektes vinnig verbeter
en/of totaal gesond word.**

**Weereens: Voedselvergiftiging
gebeur deur die eet van diere
produkte en olies (bv. sonneblom
olie) ens.**

Voordele Begin Vinnig

Binne 24 uur kan jy verligting verwag van hardlywigheid, slegte spysvertering, gastro-reflux, olierige vel, moegheid, net om mee te begin.

Binne 7 dae kan jy die volgende verwag:

1,5 kg gewigsverlies.

(Indien jy aan die begin oorgewig is)

22 mg/dl (0,6 IE) afname in totale cholesterol.

8/4 mmHg verlaging in bloeddruk.

(En bloeddruk medikasie word dikwels gestop of verminder)

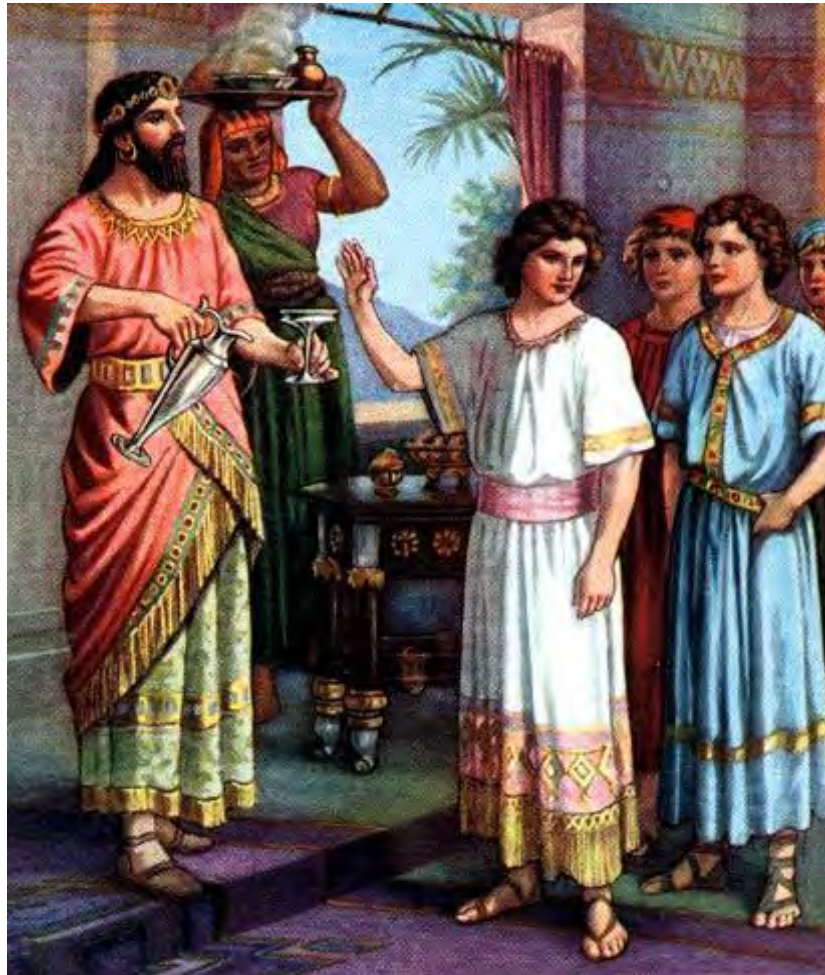
Artritis verbeter aansienlik.

In die meeste gevalle kan medikasie vir hoë bloeddruk, tipe 2-diabetes, slegte spysvertering, ens gestop word (Alleenlik onder dokter's toesig!).

Die meeste chroniese probleme wat veroorsaak word deur voedselvergiftiging is gewoonlik binne 4 maande geskiedenis.

Hierdie behandeling is 'n kosteloos en sonder neue effekte.

Een van die Vroegste "Wetenskaplik-Gekontroleerde" Proewe van die McDougall Dieet



'N Bybelverhaal van 2600 jaar gelede: Daniel en sy manne wat groente eet, word vergelyk met ander wat dierlike voedsel eet. (soos die meeste Amerikaners nou doen). Aan die einde van die tien dae het die vegetariërs baie gesonder gelyk en beter gevoed gelyk as enige van die jong mans wat die konings kos geëet het.

Gladiators Was "Gort Manne"



Krag en uithouvermoë kom van die eet van stysels. Dink oor die krygers van die verlede en die lang langafstandatlete van vandag: Hulle word aangedryf deur stysels. Wenners eet nooit baie vleis, pluimvee, suiwelprodukte, ens nie.

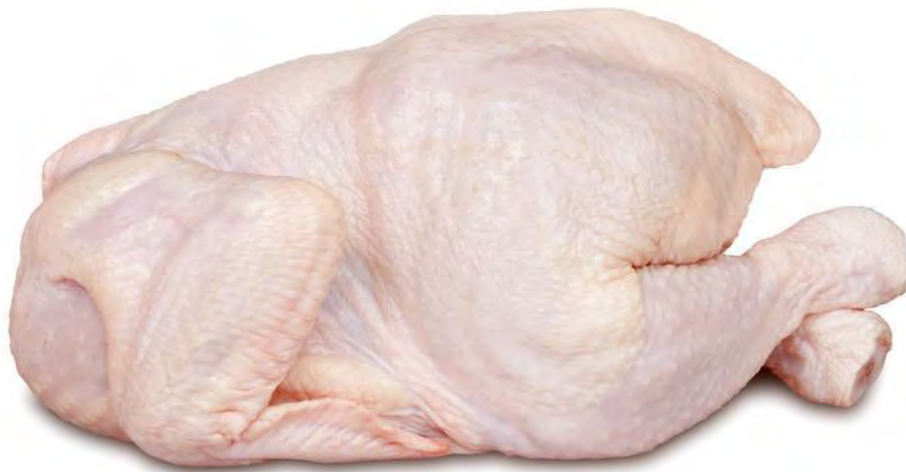
**Moet Nie
Eet Nie**



Vleis

(bees, vark, skaap, wild, buffel, ens.)

**Moet Nie
Eet Nie**



Pluimvee

(hoenders, kalkoen, eend, ens.)

**Moet Nie
Eet Nie**



Vis

(salm, tuna, forel, stokvis, ens.)

**Moet Nie
Eet Nie**



Skulpvis
(kreef, garnale, krap, ens.)

**Moet Nie
Eet Nie**



Eiers

(hoender, gans, eend, volstuis, ens.)

**Moet Nie
Eet Nie**



Melk

(bees, bok, skaap, kameel ens)

**Moet Nie
Eet Nie**



Kaas

(bees, bok, skaap, kameel ens)

**Moet Nie
Eet Nie**



Botter of Margarien

(selfs nie eens die "gesonde" Margariene nie ens.)

**Moet Nie
Eet Nie**



"Fake" Vleise en Kase

(Worsbroodjies, wors, burgers, kouevleis, kaas, roomys, ens) Die meeste word gemaak van geïsoleerde-proteïene afkomstig van sojabone, wat gekombineer word met ander chemikalieë. Vermy ook die wat van koring, ertjie en swam proteïene gemaak word.

**Moet Nie
Eet Nie**



Olies

(canola, vlassaad, olyf, sonneblom, etc.)
Onthou: "Die vet (olie) wat jy eet is die vet
wat jy dra. "

Valse Advertensie word Gebruik om Gevaarlike kosse te Verkoop

Die vleis industrie sê dat jy vleis moet eet vir
genoegsame proteïene...

Die suiwel industrie sê dat jy suiwelprodukte
moet eet vir genoegsame kalsium...

“Omega-3 olies” en vis kom onmiddelik na
vore...

Die waarheid is dat proteïen en kalsium
tekortkominge nog nooit na vore gekom het in
mense wat 'n natuurlike dieet van genoegsame
kalorieë geëet het nie...

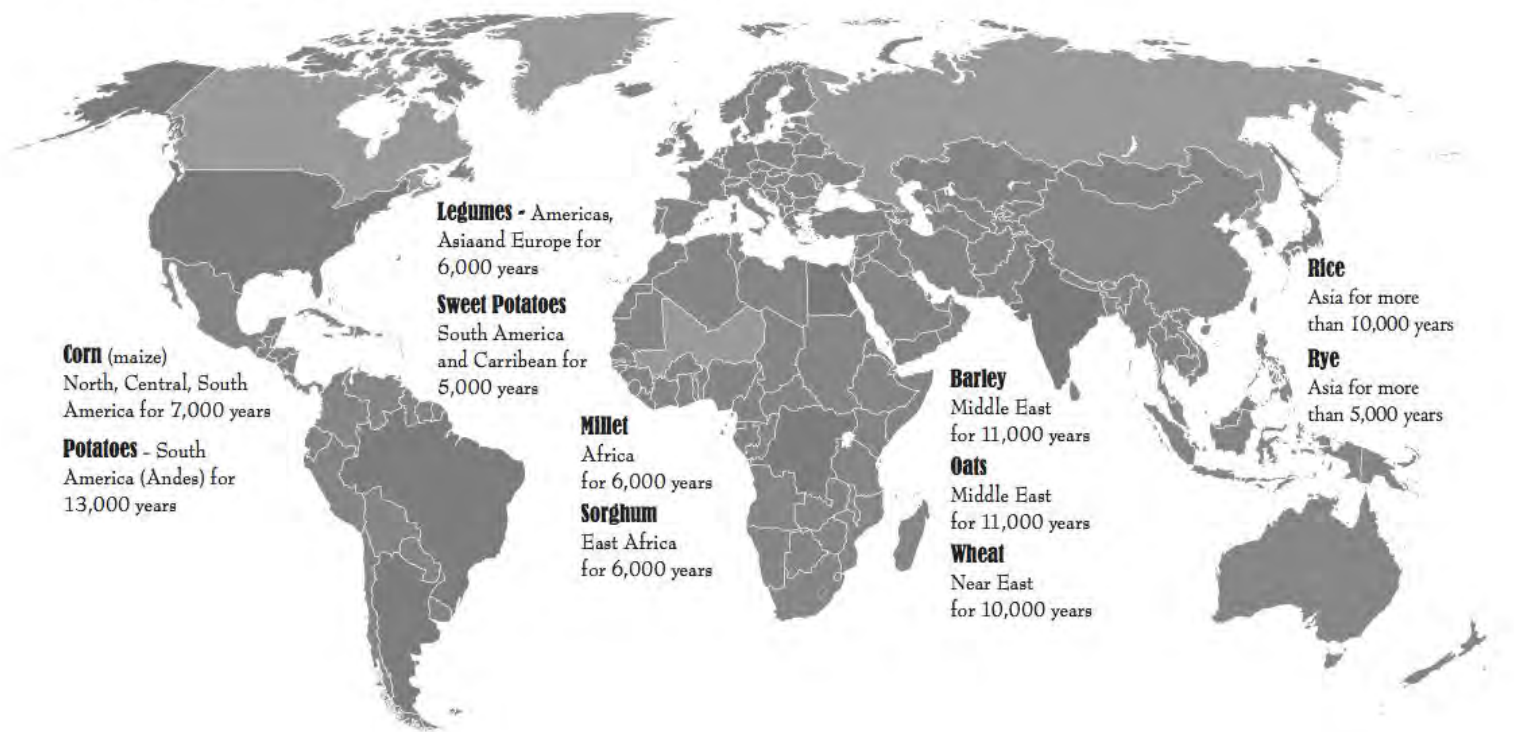
en dat omega-3 olies alleenlik deur plante
gemaak word. Geen vis of enige ander dier
kan dit maak nie.

Eet Stysels:



Alle groot populasies deur die geskiedenis van die wereld het hoofsaaklik stysels geëet: mielies, rys, aartappels ens.

Caloric Engines of Human Civilization



Eet Baie



Koue Ontbyt Graan

(koring, rys, mielies, millet ens.)

gebruik vrugtesap of 'n bietjie rys of soja
melk om die graankos te benat.

Eet Baie



Hawermout

(millet, gekraakte koring, ens.)

Hierdie maaltyd kan vir ontbyt, middageete
en vir aandete geëet word.

Eet Baie



Pannekoeke

(volgraan, koring, aartappel, etc.)

Geen olie, suiwel of eiers nie!

Eet Baie



'Hash Brown' Aartappels

Braai in 'n pan of elektriese braaipan sonder olie.

Eet met salsa, tamatiesous, ander souse, ens.

Eet Baie



Boontjie Soppe

(Minestrone, wit bone, ertjie, lensie, ens.)

Kook in 'n groot pot of 'n prutpot (slow cooker)

Jy kan bone in blikkies of wat alreeds gemeng is, koop.

Eet Baie



Lensie, Aatappel ,
Wortel Sop ens.

(Gebruik jou gunsteling peulgewasse (bone
ens.), grane en groentes ens. *Geen
dierprodukte of olies mag gebruik word nie.*

Eet Baie



Groente Soppie

(tamatie, uie, mielie, wortel, gort ens.)

Maak 'n groot pot en eet die die hele week saam met brode, gebakte aartappels en ander gerieflike stysels.

Eet Baie



Aartappels

(gekook, gebak gestoom ens.)

Moet nooit in olie of vet braai nie!

Eet Baie



Kapok Aartappels

(alle soorte aartappels mag gebruik word)

Eet vir ontbyt, middagete en/of aandete.

Aartappels verskaf so te se volledige voedingswaarde: proteïene , aminosure, kalsium, yster, vesel, vitamien C, ens.

Eet Baie



Patats

(gebak, kapok, gekook, ens.-)

Jy kan suksesvol leef op 'n diëet van net patats.

Eet Baie



Brode

(volgraan, rog , koring ens.)

Brood is vir baie goeie redes bekend as die "staf van die lewe" *Moet nie botter eet nie!*

Eet Baie



Pastas

(koring, graan, bruinrys ens.)

Dink aan pasta as “Comfort Food.”

Geen vleis of olyfolie mag bygevoeg word nie.

Eet Baie



Lasagna

(volgraan, groente, tamatie sous ens.)

Maak dit met jou gusteling "olie vrye" souse en speserye. Geen kaas of vleis nie.

Eet Baie



Pizza

(Volgraan, groente, tamatie sous ens.) Maak dit met jou gusteling "olie vrye" souse en speserye.

Geen kaas of vleis.

Eet Baie



Bruin Rys

(asook alle ander volgrane)

Selfs wit rys is beter vir jou as as diere
produkte en olies.

Eet Baie



Rys en Groente Disse

Somtyds is net wit rys en ander verfynde graan produkte beskikbaar. Maar, volgraan is beter.

Eet Baie



Groente Sushi

Wit rys en wit noodles is baie beter vir jou as diere produkte en olies.

Gaan kyk maar net na biljoene fikse en maer Asiers.

Eet Baie



Bone, Rys, en Mielies

Eet eenvoudige maaltye van stysels en voeg groente en vrugte by vir vitamienne A en C.

Eet Baie



Graan-gebaseerde Slaaie

(Bulgur, gort, millet, koeskoes quinoa, mielies, rys, ens) Hierdie is tradisionele Midde Oosterse voedsels. *Sonder enige olies, natuurlik!*

Eet Baie



Volgraan en Bone Burgers

(Nie Soja burgers nie)

Garneer met blaarslaai, tamatie, mosterd,
tamatiesous, piekels ens.

Eet Baie



Volgraan Brood
Toebroodjies met
Groente (Bone) Smeer
(Geen fake soja gebaseerde vleise en kase nie)

Eet Minder



Vrugte

Eet matig - omtrent 1 tot 4 'n dag. Vrugte bevat meestal eenvoudige suikers wat jou net sal versadig hou op die kort termyn - jy sal gou weer honger word. Vrugte maak stysel gebaseerde maaltye interessant maar dit sal jou nie lank versadig hou nie. Stysel sal jou honger pyne gou stilmaak!

Eet Minder



Nie Stysel Groente

Eet 'n paar daaglik. As jy net 'n diëet van groen, geel, rooi en oranje nie-styselagtige groente eet, sal jy die heeltid honger wees. Hierdie voedsels maak maaltye interessant en jy kry 'n paar gekonsentreerde voedingstowwe in wat 'n stysel-gebaseerde maaltyd sal komplimenteer, maar dit alleen sal jou nie onderhou nie.

Oppas



Tofu en Ander Natuurlike Soja Produkte

Hulle is vol vet. Tofu, miso, soja melk, ens. is goed om as 'n sous/geurmiddel met ander voedsel te gebruik. Dit is nie goed as 'n hoofmaaltyd nie. *Onthou - Geen “fake” vleise en kase nie.*

Oppas



Neute en Sade

Hulle bevat baie olie en vet. Hulle kan jou oorgewig hou. Jy kan 'n “Vet Vegan” word.

Baie hulpvol vir diegene wat gewig moet optel.

Oppas



Avokado Pere

Hulle is vol vet. 90% van die kalorieë kom van
"goeie" vet maar kan jou gewig laat optel.
Baie hulpvol vir diegene wat gewig moet optel.

Oppas



Droë Vrugte

Baie hoog in eenvoudige suiker kalorieë.
Minimale eetlus tevredenheid. *Baie hulpvol vir
diegene wat gewig moet optel asook vir
langafstand atlete.*

Oppas



Sappe

Baie hoog in kalorieë as gevolg van eenvoudige suikers. Die kwaliteit van 'n voedsel word nie verbeter deur dit 'n duisen keer te slaan met 'n staal lem nie. Dit is ook die geval met die versapping van groente.

Oppas



Sout, Suiker en Speserye

Die meeste mense kan hierdie geure en speserye duld. Sien 'n professionele, opgeleide, gesondheidsorg-praktisyn as jy enigsins hieroor twyfel.

Moet Nie Aavullings Neem Nie



Vitamiene, minerale en ander voedingstowwe is noodsaaklik vir goeie gesondheid, maar jy moet dit inneem in hul natuurlike vorm. Geïsoleerde en gekonsentreerde voedingstowwe in pille verhoog jou risiko van dood, hartsiektes en kanker.

Die enigste uitsondering is vitamien B12.

Neem Vitamiene B12

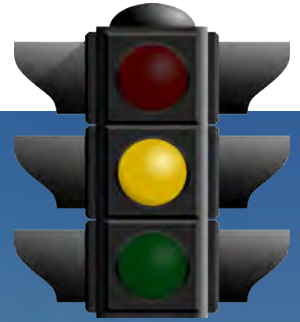


Die risiko van siekte as gevolg van 'n B12-tekort is baie klein (1 in 'n miljoen) en neem meer as 3 jaar om te ontwikkel.

Neem 'n aanvulling om die klein risiko te vermy. Die behoefte is minder as 5 mikrogram (mcg) daagliks.

Die kleinste dosis wat in die winkels verkoop word is 500 mcg. Waarskynlik is daar geen newe-effekte van 'n "oordosis" nie. Een dosis 'n week is voldoende.

Sonskyn en Oefening



'n Bietjie Ligte Oefening

(loop, swem, fietsry, ens.)

Moet jouself nie seermaak deur aan strawwe aktiwiteite deel te neem nie.

'n Bietjie Sonskyn is Noodsaaklik

(Vitamiene D en ander voordele)

Maar nie te veel nie!

Een Laaste Gedagte

As jy nie jouself en jou gesin wil red nie, wat daarvan om planeet Aarde te red?



Die vleis en pluimvee industrië is verantwoordelik vir meer as die helfte van die wereld se verwarmings gasse.

Die vleis, pluimvee, eier, suiwel en vis nywerhede is hoogs ongereguleerde besoedelaars van die omgewing.

Gelukkig kan ons dit oornag stop!
Se net "Nee" vir voedselvergiftiging!

Eet eerder bone, brood, mielies, pasta,
aartappels, patats, rys, ens.

Deel Asseblief Met Ander



John & Mary McDougall

Sien 'n professionele, opgeleide, gesondheidsorg-praktisyn wat vertrouwd is met die effek wat die diëet op jou het as gevolg van die verandering van voedsel inname en/of medikasie.