



DR. MCDUGALL'S
HEALTH & MEDICAL CENTER

كتاب الدكتور مكدوجل الملون

“التسمم الغذائي”

كيفية علاجه

عن طريق تناول البقول، الذرة،

المعكرونة البطاطا، الأرز، وغيرها*



*أمثلة على الأطعمة التي تعالج التسمم الغذائي وضعت فقط عن طريق توصيات ومكونات برنامج د. مكدوجل، أنظر إلى موقعنا www.drmcDougall.com لمزيد الوصفات المجانية وتفاصيل التعليمات (لا يوجد تحايل)

عليك نسيان كلمات المنطقية
التعقل، الحكمة، أو الاعتدال
لأنها غير ممكنة!

يجب عليك إصلاح غذائك



الإعتدال لا يعمل على تغيير عادات تدمر الحياة.
مدخن السجائر لا يقلع ابداً عن التدخين بتخفيض كمية السجائر.
مدمن الكحول لا يمكنه تركها بالتبديل إلى البيرة أو النبيذ.
يجب علاج التسمم الغذائي نفسه
خير أو شر،
صواب أو خطأ،
المضي قدماً أو التوقف
أخضر أو أحمر
أن الموقف كله كما لو كنت تعالج إدمان المخدرات

فقط قل "لا"

للأطعمة التي تسممك أنت وعائلتك.

**إننا نمتلك الحقيقة
النجاح هو حليفنا***



www.drmcDougall.com

*صناعات الإغذية الكبرى: اللحوم، الألبان، البيض، الأسماك، وصناعات
الأطعمة المعالجة لديهم كل الأموال.
ولكن سنتغلب عليهم في النهاية.

نظام د.مكدوغل الغذائي



الحقيقة بسيطة وسهلة الفهم:

نظام د.مكدوغل يستند على النشويات مع الخضار والفواكه

نظام د.مكدوغل لا يحتوي على

أي من منتجات الحيوان أو الزيوت النباتية

نظام د.مكدوغل قد يحتوي على

بعض الملح، السكر، و \ أو التوابل.

النشويات



النشويات
النشويات هي اجزاء النبات التي تقوم بتخزين كميات كبيرة
من الطاقه للقيام بالأنشطة اليومية. طاقة الدهون فيها قليلة جدا
وخالية من الكولسترول.
غنية بالبروتين، الفيتامينات، والمعادن.
النشويات أمر أساسي لإرضاء شهيتك
وهي تجعلك متناسق، قوي، وبصحة جيدة.

كل النشويات!

الخصروات غير النشويه



اجزاء هذه النباتات تحتوي الفوائد، الألوان
والنكهة، وبعض التغذية المهمة (فيتامين A و C).
قليلة السعرات وغير كافيه لتوفير
الإحتياجات اليومية من الطاقة.
ينبغي ان تكون وجبات ثانوية فقط.

يجب عليك إتباع النظام الغذائي النشوي!

الفواكه



الفواكه في الأغلب هي سكريات بسيطة مع بعض الفيتامينات والمعادن، كما انها غنية بالنكهة (حلوّة) تضاف إلى الوجبات. غير أن ، ارضائها للشهية في الحد الأدنى. على العموم، من ١ إلى ٤ فواكه هو هدف جيد. يجب عليك إتباع النظام الغذائي النشوي!

ليست غذاء!



جميع المنتجات الحيوانية مليئة بالكولسترول،
البروتين الحيواني والدهون: خالية من: النشويات والألياف
الغذائية، أو حتى السكريات الأخرى الضرورية للصحة
إنها ممتلئة بجرعات كبيرة الكيماويات السامة بيئيا و المصنعه من قبل البشر
ومليئه بالعدوى التي تسبب البكتيريا والطفيليات والفيروسات.

البشر مرضى بسبب الأكل مثل الملوك & الملكات



الكتابات التاريخية والصور تحكي كيف ان الناس الأثرياء
الذين يأكلون اللحوم، الحواجن، الأسماك، الأجبان، الحليب، إلخ. يكونون بدناء
ومرضى
الفرق الآن هو أن المليارات من البشر، بسبب
التصنيع (الثورة الصناعية وتسخير الوقود الأحفوري)، يأكلون مثل الأرستقراطيين في الماضي.
ماذا تتوقعون من تناول هذه الأطعمة الغنية؟
تُقدّم في برجر كنج & ديري كوين (ماك دونالدز، تاكو بلز، كنتاكي، جميع المطاعم،
ومحلات البقالة، وما إلى ذلك)

"التسمم الغذائي" يسبب:



السمنة المفرطة

(بالإضافة إلى المضاعفات: إرتفاع ضغط الدم، مرض السكري، وأمراض القلب والسرطان، وغير ذلك.)

"التسمم الغذائي" يسبب:



داء السكري

(النوع ١ و النوع ٢ بالإضافة إلى المضاعفات:
الأضرار التي تصيب العين، والفشل الكلوي، الغرغرينا وغيرها)

"التسمم الغذائي" يسبب:



مرض القلب

(السكتات القلبية، والسكتات الدماغية، والعجز، وغيرها)

"التسمم الغذائي" يسبب:



التهاب المفاصل

(الروماتويد، الصدفية ومرض الذئبة، وغيرها)

"التسمم الغذائي" يسبب:



السرطان

(القولون والثدي والبروستاتا والرحم، وغيرها)

"التسمم الغذائي" يسبب:



ارتجاع المريء

(عسر الهضم، والتهاب المريء،
القرحة وأمراض المرارة، وغيرها)

"التسمم الغذائي" يسبب:



الإمساك

(داء الرتوج، البواسير، النواسير،
فتق الحجاب الحاجز، وعروق الدوالي وغيرها)

الشفاء الأكيد

جسدك دائما
يحاول شفاء نفسه.



ببساطه أوقف التسمم الغذائي
والأمراض سريعا ماتتحسن و \ أو تختفي.

مرة أخرى: التسمم الغذائي سببه الأساسي
هو تناول الأغذية الحيوانية والزيوت النباتية.

فوائد تحدث بسرعة

يُتوقع في خلال ٢٤ ساعة ذهاب الإمساك، عسر الهضم، وارتجاع المريء، البشرة الدهنية، والتعب، وغيرها. لتبدأ.

يُتوقع في غضون ٧ أيام:
فقدان ٣.٥ رطل (١.٥ كجم) من الوزن.
(إذا بدأت زائد الوزن)
انخفاض في الكوليسترول الكلي ٢٢ ملغ / ديسيلتر (٠.٦ وحدة دولية).
إنخفاض ٨/٤ ملم زئبقي في ضغط الدم.
(وغالبا ما يتم إيقاف أدوية ارتفاع ضغط الدم)
التحسن الكبير في التهاب المفاصل.
في معظم الحالات أدوية ارتفاع ضغط الدم،
النوع الثاني من داء السكري، وعسر الهضم، من الممكن إيقافها
(تحت إشراف الأطباء، بطبيعة الحال)

يُتوقع في غضون ٤ أشهر أكثر المشاكل الزمنية
من التسمم الغذائي تكون مشكله تاريخية.

التكلفة مجانية، وهذا العلاج خالي من الأعراض الجانبية.

واحدة من أقدم الشواهد "العلمية" على نظام مكدوغل



قصة في الكتاب المقدس منذ ٢٦٠٠ سنة مضت: دانيال ورجاله،
قرروا أن يأكلون الخضروات لمدة عشرة أيام، مقارنة برجال يأكلون لحوم
الحيوانات (كما هو الحال بغالبية الأمريكيين الآن).
بعد إنتهاء العشرة أيام بدا النباتيين أكثر صحة وأفضل تغذية من أي من
أولئك الشبان الذين يأكلون الغذاء الملكي.

المصارعين كانوا "رجالاً يأكلون الشعير"



القوة والتحمل تأتي من أكل النشويات.
فكر في المحاربين القدماء و عدائي المسافات الطويلة اليوم: جميعهم يستهلكون
طاقة النشويات،
المنتصرون لا يأكلون أبداً الكثير من اللحوم ،الحواجن، الألبان الخ.

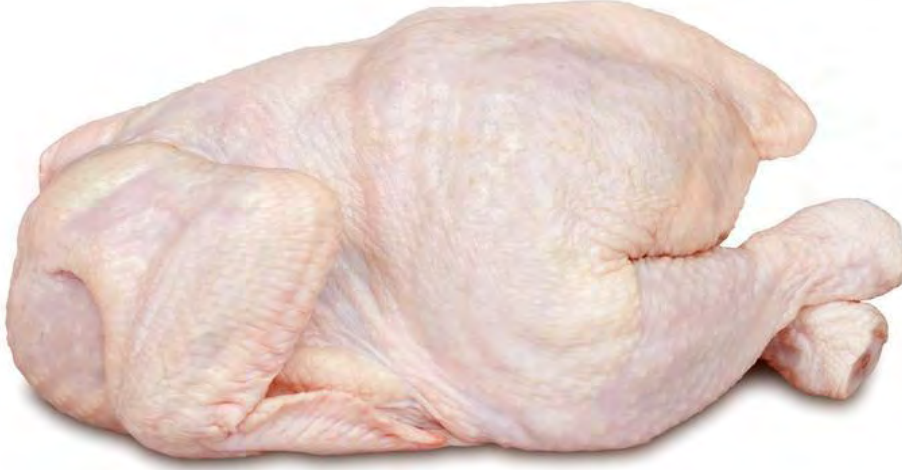
لا تاكل



اللاحوم

(الأبقار والخنزير والخراف والغزلان،
الجواميس، الحيتان، وما إلى ذلك)

لا تاكل



الدواجن

(الدجاج والديك الرومي والبط وغيرها)

لا تاكل



الأسماك

(السلمون والتونة وسمك السلمون المرقط، سمك الفرخ، الخ)

لا تاكل



الصدفيات

(جراد البحر والروبيان وسرطان البحر، الخ)

لا تاكل



البيض

(الدجاج، الأوز، البط، النعام، وما إلى ذلك)

لا تتناول



الحليب

(البقر والماعز والأغنام والإبل، وما إلى ذلك)

لا تاكل



الأجبان

(البقر والماعز والأغنام والإبل، وما إلى ذلك)

لا تاكل



الزبدة أو المارجرين
(حتى ولو مسحة خفيفة، أو تستعملها بذكاء، الخ)

لا تاكل



اللحوم والأجبان المزيّفة

(الهوت دوق، النقانق، اللحوم، لحوم وجبة الغداء،
الأجبان والآيس كريم، الخ) معظمها مصنوعة من
البروتينات المعزولة من فول الصويا جنبا إلى جنب مع
غيرها من المواد الكيميائية. أيضا تجنب تلك المصنوعة من
بروتينات القمح والبازلاء والفطر، الخ)

لا تاكل



الزيوت النباتية

(الفرّة وبذور الكتان، زيت الزيتون، عباد الشمس، الخ)
تذكر: "إن الدهون (الزيوت) التي تأكلها
هي الدهون التي سوف ترتديها فوق جسمك".

الإعلانات الكاذبة تبيعنا الأطعمة الخطرة

مصنعي اللحوم يقولون عليك اكل منتجاتهم
للحصول على البروتين ...

مصنعي الألبان يقولون ان منتجاتهم ضرورية للحصول على الكالسيوم ...
"دهون أوميغا-٣" الأسماك تأتي في البال، على الفور ...

والحقيقة هي انه لم تسجل اي حالات في قصور البروتين والكالسيوم مطلقاً
في أي نظام غذائي طبيعي يحتوي على سعرات حرارية كافية ...

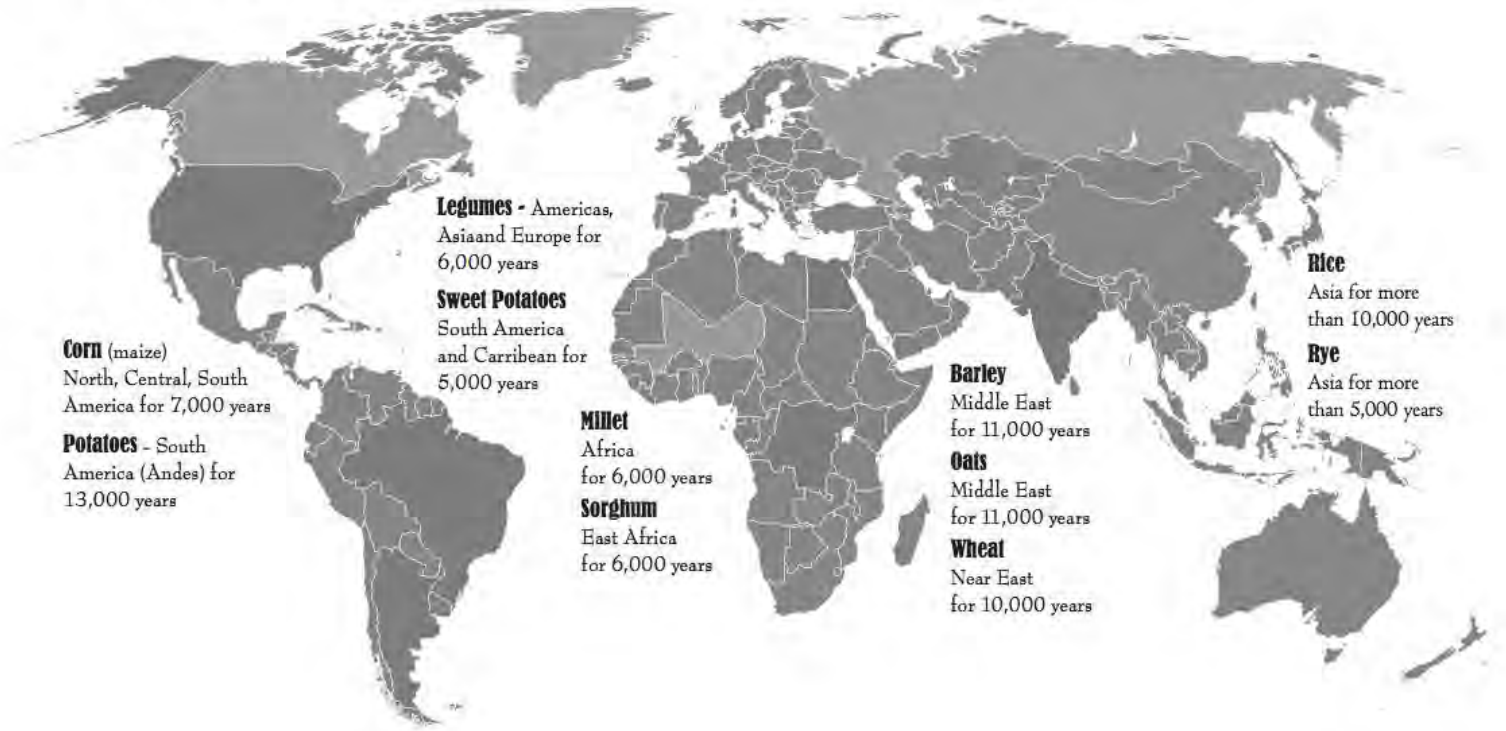
والنباتات فقط هي من تجعل الأوميغا-٣ دهون.
لا الأسماك أو غيرها من الحيوانات يمكن ان تصنعها.

تناول النشويات:



جميع الأعداد السكانية الكبيرة عبر التاريخ
تتناول النشويات في المقام الأول: الفرة، الأرز، البطاطا وغيرها.

Caloric Engines of Human Civilization



تناول الكثير من



حبوب الإفطار

(القمح، الأرز، الفرة، الدخن، الخ)
استخدام عصير الفاكهة، أو قليلاً من حليب الأرز أو الصويا، وما إلى ذلك
لترطيبها.

تناول الكثير من



دقيق الشوفان

(الدخن، كاموت (قمح الفراعنة)، البرغل، الخ)
يمكنك أن تأكل هذه الوجبة ل
وجبة الإفطار، الغداء، و / أو العشاء.

تناول الكثير من



الفطائر

(القمح الكامل، الحنطة السوداء، البطاطا، الخ)
بدون زيت، بدون منتجات الألبان أو البيض.

تناول الكثير من



بطاطس الهاش براون

خالية من الزيت. "تقلي" في مقلاة غير لاصقة أو
صينية كهربائية. تعلوها الصلصة، الكاتشب والصلصات الأخرى، الخ

تناول الكثير من



حساء البقوليات

(الشوربة، الفاصوليا البيضاء، البازلاء، العدس، الخ)
تطبخ في طنجرة على نار هادئة أو في وعاء.
إشتر البقول الجاهزة في المعلبات

تناول الكثير من



العدس، البطاطا، الجزر شوربات

(استخدم البقوليات المفضلة لديك،
الحبوب، والخضروات وغيرها)
بدون إضافة أي منتجات حيوانيه أو زيوت نباتيه..

تناول الكثير من



حساء الخضروات

(الطماطم والبصل والفرّة والجزر والشعير، وما إلى ذلك)
إصنعها في وعاء كبير، وكل منها طوال الأسبوع
مع المخبوزات، البطاطا المخبوزة،
والنشويات الملائمة الأخرى.

تناول الكثير من



البطاطا

(مسلوقة، مخبوزة، مطهية على البخار، وما إلى ذلك)
لاتقلها أبداً بالزيت أو بالدهون!

تناول الكثير من



البطاطا المهروسة

بأنواعها (ايداهو، روسيت، يكون غولد، وما إلى ذلك)
تناولها كوجبة الإفطار، الغداء و / أو العشاء.
وتقدم البطاطا التغذية الكاملة:
البروتين والأحماض الأمينية والكالسيوم،
الحديد، والألياف، وفيتامين C، الخ

تناول الكثير من



البطاطا الحلوة

(مخبوزة، مهروسة، مسلوقة، الخ)

يمكنك أن تعيش على نظام يحتوي على البطاطا الحلوة فقط حتى تجد غذاءاً آخر لتناوله.

تناول الكثير من



الخبز

(القمح الكامل والحبوب والشعير، وما إلى ذلك)
ويعرف الخبز بأنه "خبز العيش" لأسباب جيدة.
لا تستخدم الزبدة، الخ.

تناول الكثير من



المعكرونة

(القمح، الحنطة السوداء، الأرز البني، الخ)
فكر فيها كـ "طعام مريح".
لاتضيف أي من زيت الزيتون أو اللحوم

تناول الكثير من



اللازانيا

(القمح الكامل والخضروات وصلصة الطماطم، وغيرها)
مع النكهة المفضلة لديك من الصلصات والتوابل "بدون زيت".
لا تستعمل الجبن أو اللحم..

تناول الكثير من



البيتزا

(القمح الكامل والخضروات وصلصة الطماطم، وغيرها)
مع النكهة المفضلة لديك من الصلصات والتوابل "بدون زيت".
لا تستعمل الجبن أو اللحم..

تناول الكثير من



الأرز البني

(وجميع الحبوب الكاملة الأخرى)
حتى الأرز الأبيض هو الأفضل بالنسبة لك
من المنتجات الحيوانية والزيوت النباتية.

تناول الكثير من



الأرز وأطباق الخضار

أحيانا كل ما تجده هو الأرز الأبيض
وغيرها من منتجات الحبوب المكررة.
وبطبيعة الحال، الحبوب الكاملة أفضل

تناول الكثير من



سوشي الخضار

الأرز الأبيض والمعكرونة البيضاء
هي أفضل بكثير بالنسبة لك من
الأغذية الحيوانية والزيوت النباتية.
انظر إلى المليارات من الآسيويين الرشيقين، المتناسقين.

تناول الكثير من



الفاصوليا والأرز والذرة

تناول وجبات بسيطة من النشويات ثم
قم بإضافة بعض الخضروات والفواكه
للحصول على الفيتامينات A و C.

تناول الكثير من



السلطة القائمة على الحبوب

(البرغل والشعير والدخن والكسكس،
الكينوا، فارو، الفرة، الأرز الخ)
هذه هي الأطعمة التقليدية الشرق أوسطية.
لا تستعمل الزيوت النباتية، بطبيعة الحال.

تناول الكثير من



الحبوب الكاملة والفاول باتي برغرز

(لا تستخدم برغر الصويا)
زينه بالخس، الطماطم، الخردل،
صلصة الطماطم والمخلل للمذاق، الخ.

تناول الكثير من



الخبز بالحبوب الكاملة و
شطائر السندويتشات
النباتيه (الفول)

(لا تستخدم اللحوم او الاجبان المزيغه المصنوعه من الصويا)

تناول بعض من



الفواكه

كل القليل مثلاً من ١ الى ٤ فواكه في اليوم
السكريات البسيطة لاتقوم بإرضاء الشهية إلا لوقت قصير-ستكون جائعاً
انها فقط إضافة إلى وجبة نشوية لكنها لن تكفي-
النشويات سوف تلبي الحاجه!

كل بعض من



الخضروات غير النشوية

كل البعض منها يوميا. إذا كنت تقوم بحمية من الخضروات الخضراء، الصفراء، الحمراء، البرتقالية غير النشوية، سوف تكون جائعا طوال الوقت. هذه الأطعمة ستضيف الفائدة وبعض العناصر الغذائية المركزة إلى الوجبة النشوية لكنها لن تدعمك.

كن حذراً



التوفو والصويا الطبيعية

ممتلئة بالدهون. التوفو، ميسو، حليب الصويا، الخ
لابأس من استعمالها ك بهار. لكن ليست كطبق رئيسي.
تذكر - لا تستخدم اللحوم والأجبان المزيغه المصنوعة من الصويا.

كن حذراً



المكسرات والبذور

ممتلئة بالدهون. وسوف تبقى
زائد الوزن وسمين.
قد تصبح "نباتياً سميناً".
مفيدة لأولئك الذين يحتاجون إلى اكتساب الوزن.

كن حذراً



الأفوكادو

ممتلئة بالدهون. ٩٠٪ من السعرات الحرارية فيها من السعرات "الجيدة" ولكنها دهون تسبب السمنة. مفيدة لأولئك الذين يحتاجون إلى اكتساب الوزن.

كن حذراً



الفواكه المجففة

عالية في السعرات الحرارية والسكريات البسيطة.
ارضاءها للشهية في الحد الأدنى.
مفيدة لزيادة الوزن
ولزيادة احتمال الرياضيين.

كن حذراً



العصائر

عالية في السعرات الحرارية والسكريات البسيطة.
جودة الغذاء لن تتحسن عندما ترتطم
بشجرة الطاحونة الفولاذية الف مره. وهذا ينطبق على
مزج الخضار إلى العصائر.

كن حذراً



الملح، السكر & التوابل

معظم الناس يمكنهم استخدام هذه النكهات.
إذا كنت في شك من تأثيرها عليك بمراجعة
مستشارين الرعاية الصحية.

لا تأخذ المكملات الغذائية



الفيتامينات والمعادن والمكملات النباتية الأخرى هي ضرورية للصحة، ولكن يجب أن تحصل عليها بشكل طبيعي. العناصر الغذائية المركزة المعزولة في الكبسولات تزيد من خطر الموت، وأمراض القلب، والسرطان.

والاستثناء الوحيد هو فيتامين ب ١٢.

خذ فيتامين ب ١٢



مخاطر مرض نقص ب ١٢ هي صغيرة جدا (١ في المليون)، وتأخذ أكثر من ٣ سنوات لتتطور. لتجنب المخاطر حتى الصغيرة، خذ هذا المكمل. الحاجة هي أقل من ٥ ميكروغرام (ميكروغرام) يوميا. ومع ذلك، فإن أصغر الجرعات التي تباع في المتاجر هي ٥٠٠ ميكروغرام. على الأرجح، لن تحدث أي آثار جانبية من الفائض. يكفي تناولها مرة واحدة في الأسبوع.

أشعة الشمس والتمارين



بعض التمارين الخفيفة

(المشي، والسباحة، وركوب المراجاة، وما إلى ذلك)
لا تؤذي نفسك بممارسة الأنشطة الشاقة.

بعض أشعة الشمس ضرورية

(فيتامين D وغيرها من الفوائد)
ولكن ليس الكثير منها.

فكرة واحدة أخيره



اذا لم تنقذ نفسك وعائلتك،
ماذا عن إنقاذ كوكب الأرض؟

صناعات المنتجات الحيوانية تنتج
أكثر من نصف غازات الاحتباس الحراري.

صناعات اللحوم والدواجن والبيض
ومنتجات الألبان، والأسماك هي السبب
الرئيسي الغير منظم لتلويث البيئة

لحسن الحظ، يمكننا أن نوقف هذا بين عشية وضحاها.
ونقول "لا" للتسمم الغذائي!

بدلاً من ذلك تناول البقول والخبز والفرّة، والمعكرونة،
البطاطا، البطاطا الحلوة، والأرز وغير ذلك.

يرجى مشاركة هذه المعلومات مع الآخرين



جون & ماري مكوغل

قم بإستشارة المهنيين، والمدرّبين، ومقدمي الرعاية الصحية
هم على مراية بآثار النظام الغذائي على الصحة عندما
تقوم بتغيير الأطعمة و / أو الأدوية الخاصة بك.