

Илюстрирана книга от д-р Макдугъл

“Хранително отравяне”

**Как да го излекуваме, ядейки
бобови култури, царевича, паста,
картофи, ориз и др.***



*Изброените храни, лекуващи хранително отравяне, са само такива, препоръчани от д-р Макдугъл. Посетете интернет страницата ни www.drmcDougall.com за безплатни рецепти и подробни инструкции (няма трикове и илюзии).

Този превод е направен на доброволни начала от читатели на бюлетина “Макдугъл”. Единствената цел е това важно послание за хранителното отравяне да бъде разпространено по целия свят, за да се избегне ненужното страдание. Моля, уведомете ни (office@drmcDougall.com) при наличието на важни грешки в превода, за да направим корекции.

Незначителните различия в изразяването или в структурата на изреченията няма да се взимат предвид, стига основното послание да бъде коректно предадено.

Моля, разпространявайте активно сред приятели и роднини чрез копиране, принтене и изпращане по какъвто и да е начин (Фейсбук, и-мейл, бюлетини, книжни издания и др.). Не е позволена употребата на този материал с цел финансова печалба.

(Илюстрираната книга на д-р Макдугъл “Хранително отравяне” е защитена с авторско право с цел избягване на непозволено преиздаване.)

**Спри да бъдеш разумен, предпазлив
или умерен.
Не можеш!**

Първо коригирай храната!



Умереността не може да промени разрушаващи живота навици.
Пушенето на цигари не се спира чрез намаляване.
Алкохолиците не стават трезвени, преминавайки на бира или
вино.

Трябва да третираш хранителното отравяне със същото
добро или зло,
правилно или неправилно,
тръгни или спри,
зелено или червено
отношение, с което третираш наркозависимостта.

Просто кажи "НЕ"

на храните, които отравят теб и семейството ти.

Истината и успехът са на наша страна*



www.drmcDougall.com

*Големите хранителни индустрии, произвеждащи месо, млечни продукти, яйца, риба и преработени храни имат всичките пари. Но в края ще ги победим.

Диетата на Макдугъл



Истината е семпла и лесноразбираема:

Диетата на Макдугъл е основана на храни, съдържащи скорбяла, заедно със зеленчуци и плодове.

Диетата на Макдугъл не съдържа животински храни или растителни
олия и масла.

Диетата на Макдугъл може да съдържа сол, захар и/или подправки.

Храни със скорбяла



Скорбялата се съдържа в части от растения, които съхраняват големи количества енергия за ежедневната активност. Те са с много ниско съдържание на мазнини и без холестерол. Те са богати на протеини, витамини и минерали. Храните със скорбяла играят основна роля в задоволяването на твоя апетит, като те правят добре изглеждащ, силен и здрав.

Яж храни със скорбяла!

Зеленчуци без скорбяла



Тези части от растения правят храната интересна, цветна, вкусна и витаминозна (витамина А и С). Те не съдържат достатъчно калории за снабдяването на ежедневната необходимост от енергия. Те трябва само да допълват менюто ти.

Трябва да основеш диетата си на храни със скорбяла!

Плодове



Плодовете представляват предимно прости захари с малко витамини и минерали. Те са вкусно (сладко) допълнение към храната. Но съвсем минимално задоволяват апетита. Като цяло от 1 до 4 плода на ден са добра цел.

Трябва да основеш диетата си на храни със скорбяла!

Не е храна!



Всички животински продукти са пълни с холестерол, животински протеин и мазнини; без никаква скорбяла, хранителни фибри или други жизненоважни за здравето захари. Те са пропити с големи дози отровни за хората химически замърсители, както и с причиняващи инфекции бактерии и вируси.

Хората са болни, защото се хранят като крале и кралици



Исторически сведения и картини показват как заможните хора, които са се хранели с говеждо, птиче и рибешко месо, със сирене, мляко и др., са ставали дебели и болни.

Разликата сега е, че поради “напредъка” (индустриалната революция и оползотворяването на изкопаемите горива) милиарди хора ядат като аристократите от миналото.

Какво друго може да очакваме от яденето на толкова богати храни? Поднесени ни в Burger King & Dairy Queen (McDonalds, Taco Bell, KFC, всички ресторанти, супермаркети и т.н.)

“Хранителното отравяне” причинява:



Наднормено тегло

(плюс усложнения:

високо кръвно налягане, диабет,
сърдечно-съдови заболявания, рак и т.н.)

“Хранителното отравяне” причинява:



Диабет

(тип 1 и тип 2 плюс усложнения:
нарушаване на зрението, бъбречна
недостатъчност, гангрена и т.н.)

**“Хранителното отравяне”
причинява:**



**Сърдечно-съдови
заболявания**

(инфаркти, инсулти, импотентност и т.н.)

**“Хранителното отравяне”
причинява:**



Артрит
(ревматоиден, псориазен, лупус и т.н.)

“Хранителното отравяне” причинява:



Рак

(на дебелото черво, на гърдата, на простатата, на матката и т.н.)

“Хранителното отравяне” причинява:



Гастроезофагеална рефлуксна болест

(лошо храносмилане, езофагит,
язви, заболяване на жлъчката и т.н.)

“Хранителното отравяне” причинява:



Запек

(дивертикулит, хемороиди, фисури,
хиатална херния, варикозни вени и т.н.)

Безпогрешен лек

**Твоето тяло винаги се опитва да
се самоизлекува.**



**Просто спри хранителното
отравяне и болестта бързо ще
отслабне и/или изчезне.**

**Отново: Хранителното отравяне е
причинено предимно от
консумация на животински храни
и растителни олия и масла.**

Ползите настъпват бързо

В рамките на 24 часа очаквай намаляване на запека, лошото храносмилане, гастроезофагеалната рефлуксна болест, мазната кожа, умората и т.н.

В рамките на 7 дни очаквай:

да отслабнеш с 1.5 кг.

(ако си започнал със свръх тегло)

22 mg/dl (0.6 IU) намаляване на общия холестерол.

8/4 mmHg намаляване на кръвното налягане.

(често пъти биват спирани лекарствата за кръвно налягане)

Артритът значително отслабва.

В повечето случаи лекарствата за високо кръвно налягане, диабет тип 2, лошо храносмилане и т.н. могат да бъдат спрени (разбира се под лекарско наблюдение).

В рамките на 4 месеца повечето хронични проблеми от хранителното отравяне остават в историята.

Това е безплатно и без странични ефекти
лечение.

Един от най-ранните контролирани "научни" опити на диетата на Макдугъл



Библейска история от преди 2600 години: Данаил и неговите мъже, ядящи зеленчуци, са били сравнени с мъже ядящи животинска храна (като повечето американци в днешно време). В края на десетте дни вегетарианците са изглеждали по-здрави и по-нахранени от който и да е от мъжете, консумиращи кралската храна.

Гладиаторите са били “мъжете, ядящи ечемик”



Силата и издържливостта идват от консумацията на храни със скорбяла. Помислете за воините от миналото и за бегачите на дълги разстояния в днешно време: те получават силата си от храни със скорбяла. Победителите никога не консумират много месо, млечни продукти и т.н.

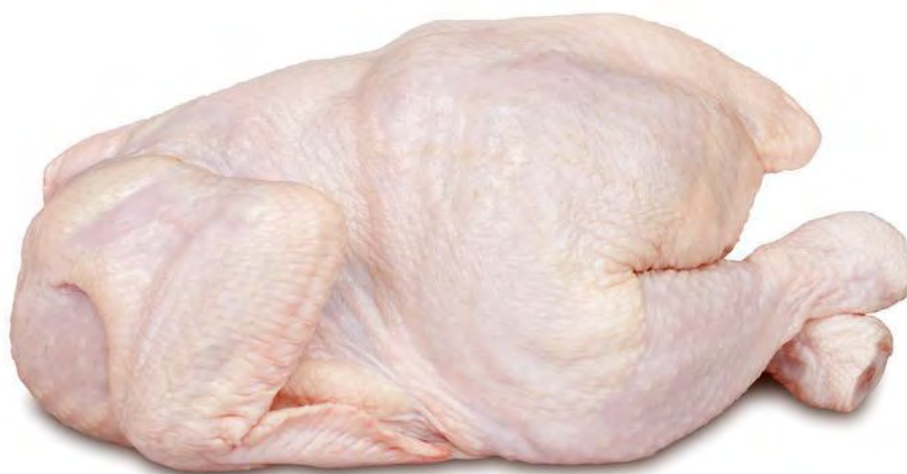
Не яж:



Месо

(говеждо, свинско, агнешко, сърнешко,
биволско, акулско и т.н.)

Не яж:



Пилешко месо
(пилешко, пуешко, патешко и т.н.)

Не яж:



Риба

(сьомга, тон, пьстърва, костур и т.н.)

Не яж:



Черупчести мекотели
(омар, скариди, рак и т.н.)

Не яж:



Яйца

(кокоши, гъши, патешки, щраусови и т.н.)

Не яж:



Мляко

(краве, козе, овче, камилско и т.н.)

Не яж:



Сирене

(краве, козе, овче, камилско и т.н.)

Не яж:



Масло или маргарин

Не яж:



Изкуствени меса и сирена

(кренвирши, салами, бургери, колбаси, сирена, сладоледи и т.н.) Повечето са направени от соев изолат комбиниран с други химикали. Избягвайте също и такива направени от протеин от пшеница, грах, гъби и т.н.)

Не яж:



Растителни олия

(царевично, ленено, зехтин, шафраново и т.н.)

Помни: Мазнината (олиото), която ядеш, е мазнината, която носиш върху себе си”.

Лъжливи реклами с цел продаване на опасни храни

Месната индустрия казва, че трябва да ядеш продуктите ѝ заради протеина...

Млечната индустрия казва, че продуктите ѝ са необходими заради калция...

“Омега 3” мастните киселини и рибата се свързват моментално...

Истината е, че никога не е било докладвано за недостатъчност на протеин или калций при която и да е естествена диета богата на калории...

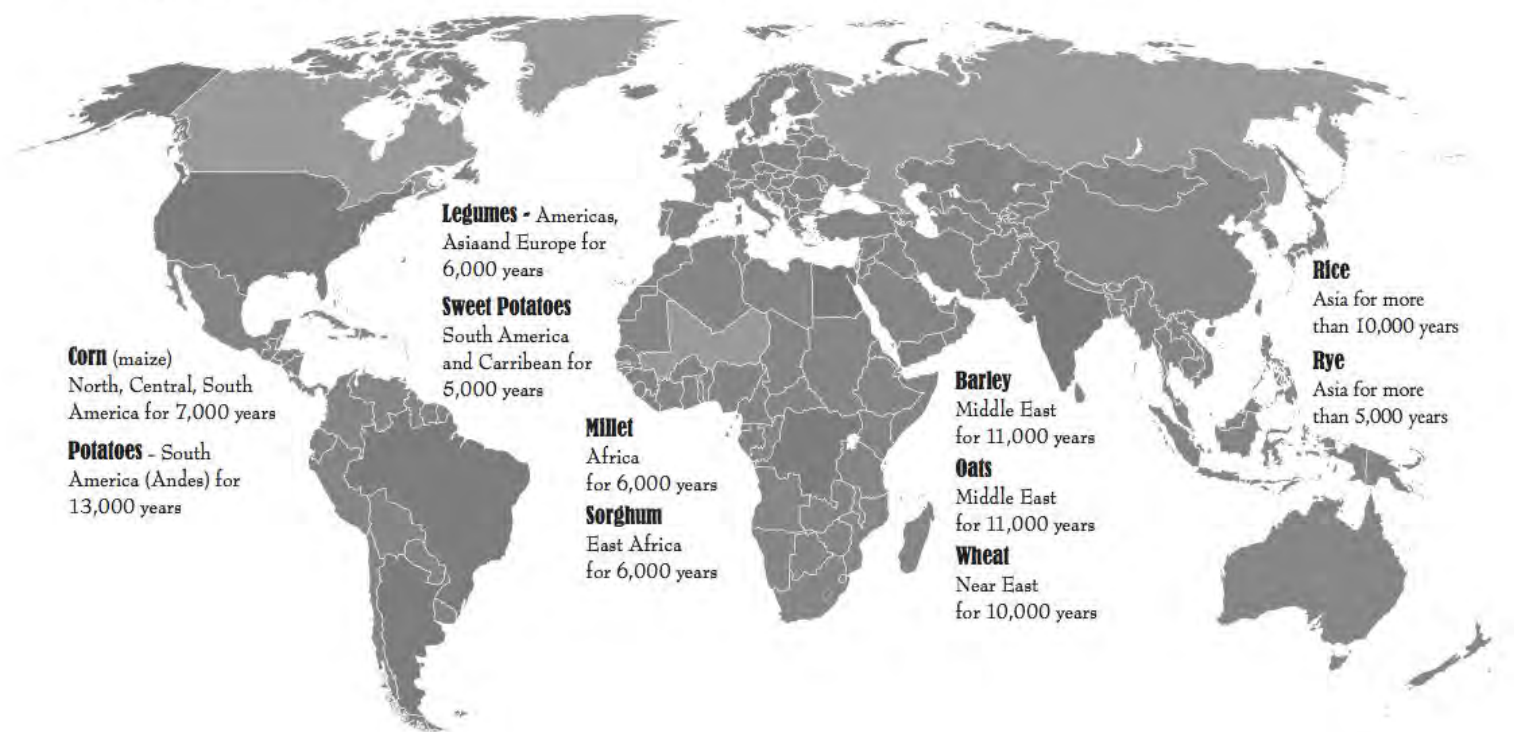
Само растенията могат да създават Омега 3 мастни киселини. Нито една риба или друго животно не могат да ги създадат.

Яж храни със скорбяла:



Всички големи популации в историята са се хранели предимно с храни със скорбяла: царевица, ориз, картофи и т.н.

Caloric Engines of Human Civilization



Яж много



Зърнени закуски

(пшеница, ориз, царевица, просо и т.н.)

Използвай плодови сокове или малко оризово или соево мляко като течност.

Яж много



Овесена каша

(просо, камут, пшеница и т.н.)

Може да ядеш тази храна за закуска,
обяд и/или вечеря.

Яж много



Палачинки

(от пълнозърнеста пшеница, елда, картофи
и т.н.)

Без мазнина, млечни продукти и яйца.

Яж много



Печени и “пържени” картофи

*Без мазнина. “Пържени” в незалепващ тиган.
За топинг: салца, кетчуп, други сосове и т.н.*

Яж много



Бобени чорби

(Минестроне, бял боб, грах, леща и т.н.)

Готви в тенджера за бавно готвене или в гърне.

Купи сварен боб в кутии или консерви.

Яж много



Супи с леща, картофи, моркови
(Използвай любимите си бобови и зърнени
храни, зеленчуци и т.н. *Без животински
продукти или добавена растителна мазнина.*

Яж много



Зеленчукови супи

(с домати, лук, царевица, моркови,
ечемик и т.н.)

Сготви голямо количество и яж цяла седмица с
хляб, печени картофи и други подходящи храни
със скорбяла.

Яж много



Картофи

(варени, печени, на пара и т.н.)
Никога пържени с олио или мас!

Яж много



Картофено пюре

Яж за закуска, обяд и/или вечеря.
Картофите осигуряват всичко необходимо:
протеин, аминокиселини, калций, желязо,
фибри, витамин С и т.н.

Яж много



Сладки картофи

(печени, на пюре, варени и т.н.)

Можеш успешно да живееш на диета само от сладки картофи, докато откриеш други храни, които можеш да ядеш.

Яж много



Хляб

(пълнозърнеста пшеница, ръж и т.н.)

Хлябът не напразно е наречен “жезълът на живота”. *Не използвай масло и др.*

Яж много



Паста

(от пшеница, елда, кафяв ориз и т.н.)

Мисли за това като за храна за утеха.

Без зехтин или месо.

Яж много



Лазаня

(пълнозърнеста пшеница, зеленчуци, доматен сос и т.н.)

Използвай любимите си сосове и подправки за рецепти “без мазнина”. *Без сирене и месо.*

Яж много



Пица

(пълнозърнеста пшеница, зеленчуци,
доматен сос и т.н.)

Използвай любимите си сосове и подправки за
рецепти “без мазнина”. *Без сирене и месо.*

Яж много



Кафяв ориз

(и всички други зърнени храни)

Дори белият ориз е по-добър за теб от животинските храни и растителните олиа.

Яж много



Ориз със зеленчуци

Понякога можеш да откриеш само бял ориз и други пречистени зърнени храни. Разбира се пълнозърнестите продукти са по-добри.

Яж много



Зеленчуково Суши

Белият ориз и бялата юфка са много по-добри за теб от животинските храни и растителните масла.

Погледни милионите добре изглеждащи и добре сложени азиатци.

Яж много



Боб, ориз и царевица

Яж семпли ястия от храни със скорбяла
и после прибави зелени зеленчуци и
плодове заради витамините А и С.

Яж много



Салати със зърнени храни

(булгур, ечемик, просо, кускус,
киноа, фаро, царевича, ориз и т.н.)

това са традиционни за Близкия Изток храни.

Разбира се без растителни олиа.

Яж много



Пълнозърнести бургери с кюфтенца от бобени култури

(без соеви кюфтета)

Гарнирани с маруля, домати, кетчуп, кисели
краставички и т.н.

Яж много



Сандвичи от пълнозърнест
хляб и зеленчукови
(бобени) пастети за мазане
(Без имитации на месо и сирена от соя.)

Яж по няколко



Плодове

Яж по няколко - между 1 и 4 на ден. Те съдържат предимно прости захари, които задоволяват апетита ти само за кратко време - ще останеш гладен. Те увеличават интереса към храните със скорбяла, но няма да те нахранят. Храните със скорбяла ще те нахранят!

Яж по няколко



Зеленчуци без скорбяла

Яж по няколко на ден. Ако храната ти съдържа само зелени, жълти, червени и оранжеви зеленчуци, ще бъдеш гладен през цялото време. Тези храни добавят към храните със скорбяла интерес и концентрирани витамини, но няма да те нахранят.

**Бъди
внимателен**



Тофу и други форми на натурална соя

В тях има много мазнина. Тофу, месо, соево мляко и т.н. са добри като допълнение, но не като основно ястие.

Помни - без имитации на месо и сирена.

Бъди
внимателен



Ядки и семки

Те са пълни с мазнина. Ще поддържат
наднорменото ти тегло. Може да се
превърнеш в “дебел веган”.
*От полза са за тези, които трябва да
увеличат теглото си.*

**Бъди
внимателен**



Авокадо

Те са пълни с мазнини. 90% от калориите са от “добри” но удебеляващи мазнини.
От полза са за тези, които трябва да увеличат теглото си.

**Бъди
внимателен**



Сушени плодове

Богати на калории от прости захари.

Минимално задоволяване на глада.

*Помагат за покачване на теглото и за
нуждаещи се от издържливост атлети.*

**Бъди
внимателен**



Сокове

Те са богати на калории от прости захари.
Качеството на храната не се подобрява
чрез хилядократно удряне с метално
острие. Същото е истина и за смилането на
зеленчуци за сокове.

**Бъди
внимателен**



Сол, захар и подправки

Повечето хора могат да използват
тези овкусители.

Ако имаш съмнения, консултирай се с
личния си лекар.

Не пий добавки



Витамините, минералите и другите растителни хранителни вещества са жизненоважни за здравето ти, но трябва да ги приемаш в естествената им форма. Изолираните концентрирани хранителни вещества, намиращи се в хапчетата, увеличават риска ти от смърт, сърдечно-съдово заболяване и рак.

Единственото изключение е витамин B12.

Приемай витамин B12



Рискът от болестта на недостиг на B12 е изключително малък (1 на милион) и развитието ѝ отнема повече от 3 години.

За да избегнеш и най-малкия риск, взимай тази добавка. Необходими са по-малко от 5 микрограма (mcg) на ден.

Най-малките дози, продавани в магазините, са 500 mcg. Няма странични ефекти от предозиране. Една такава таблетка седмично е достатъчна.

Слънце и упражнения



Леки упражнения

(разходки, плуване, колоездене и т.н.)

Не се наранявай с твърде интензивни тренировки.

Основно важно е и малко слънце

(витамин D и други ползи)

Но не твърде много.

Последна мисъл

Ако не държиш да спасиш себе си и семейството си, защо не помислиш за спасяването на планетата си?



Животновъдната индустрия произвежда повече от половината емисии, причиняващи глобалното затопляне.

Производителите на месо, яйца, млечни продукти и риба са основните ненаблюдавани замърсители на околната среда.

За щастие можем много бързо да спрем това. Кажете “не” на хранителното отравяне!

Вместо това яж бобови култури, хляб, царевица, паста, картофи, сладки картофи, ориз и т.н.

Моля те, сподели това с другите



Джон и Мери Макдугъл

Консултирай се с професионалист, обучен и запознат с ефектите от храненето върху здравето, ако променяш храната и/или лекарствата си.