

## *Slikovnica dr. McDougalla*

# "Trovanje hranom"

**Kako ga izlječiti  
jedući grah, kukuruz, tjesto,  
krumpir, rižu itd.\***



\*Primjeri jela kojima možemo izlječiti trovanje hranom pripremljeni su samo od namirnica koje preporučuje dr. McDougall. Pogledajte našu web stranicu [www.drmcdougall.com](http://www.drmcdougall.com) gdje ćete naći besplatne recepte i detaljne upute (bez trikova).

Molimo ukažite nam ([office@drmcdougall.com](mailto:office@drmcdougall.com)) na moguće veće greške u prijevodu da bismo mogli napraviti ispravke. Manje razlike u formulaciji i strukturi rečenica biti će zanemarene ukoliko je osnovna poruka točna.

Molimo proslijedite širokom krugu prijatelja i obitelji kopiranjem, preštampavanjem, i slanjem u bilo kojem obliku (Facebook stranicama, e-mailom, biltenima, papirnatim kopijama itd.). Međutim upotreba ovog materijala za zaradu nije dozvoljena.

(Autorsko pravo slikovnice Dr. McDougalla, “Trovanje hranom,” je pod zaštitom da bi se izbjeglo ne-namjensko reproduciranje.)

**Zaboravi na ideju da ćeš biti razborit,  
pametan, mudar ili umjeren.  
Ti to ne možeš!**

## **Trebaš promijeniti način prehrane**

---



**Navike koje uništavaju život ne mijenjaju se umjerenošću.**  
**Pušač ne prestaje pušiti tako da smanji broj cigareta.**  
**Alkoholičar se ne trijezni prijelaskom na pivo ili vino.**  
**Prema trovanju hranom treba imati isti odnos kao prema  
ovisnosti o drogama:**

**dobro ili zlo,  
ispravno ili krivo,  
idi ili stani,  
zeleno ili crveno.**

## **Samo reci "NE"**

---

**hrani koja truje tebe i tvoju obitelj.**

# Istina i uspjeh su na našoj strani\*



**DR. MCDougall's**  
**HEALTH & MEDICAL CENTER**

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

\*Velika prehrambena industrija: proizvodnja mesa, mlijeka, mliječnih proizvoda, jaja, ribe i prerada hrane imaju sav novac. Ali na kraju će pobjeda biti naša.

# McDougallova dijeta



**Istina je jednostavna i lako razumljiva:**

McDougallova dijeta se temelji na škroboj hrani uz povrće i voće.

McDougallova dijeta ne sadrži nikakvu hranu životinjskog porijekla ni biljna ulja.

McDougallova dijeta može sadržavati nešto soli, šećera i/ili začina.

# Škrobne namirnice



Škrobne namirnice su dijelovi biljaka koji pohranjuju velike količine energije za dnevne aktivnosti. One sadrže vrlo мало masnoća i nemaju kolesterola. Bogate su bjelančevinama, vitaminima i mineralima. Škrobne namirnice su bitne u zadovoljavanju tvog apetita i čine te vitkim, jakim i zdravim.

Jedi škrobne namirnice!

# Bez-škrobno povrće



Te biljke daju raznolikost, boju, okus i neke važne hranljive tvari (vitamine A i C). Ali one nemaju dovoljno kalorija da bi pokrile dnevne potrebe za energijom. One trebaju biti samo prilog obroku.

Trebaš jesti hranu na bazi škroba!

# Voće



Voće sadrži pretežno jednostavne šećere s nešto vitamina i minerala. Ono je ukusan (sladak) dodatak obročima. Međutim ono samo minimalno utažuje apetit. Općenito, dobro je planirati 1-4 komada voća na dan.

**Trebaš jesti hranu na bazi škroba!**

# Nije hrana!



Svi proizvodi životinjskog podrijetla puni su kolesterola, životinjskih bjelančevina i masnoća; nemaju škroba, prehrambenih vlakana ni drugih šećera bitnih za zdravlje. Natopljeni su velikim dozama kemikalija otrovnih za ljude i okoliš te sadrže mnogo zaraznih bakterija, parazita i virusa.

# Ljudi su bolesni jer jedu kao kraljevi i kraljice



Povijesni zapisi i slike nam govore kako su ljudi koji su jeli meso, perad, ribe, sir, mlijeko itd. postali debeli i bolesni.

Medjutim sada biljni ljudi, zahvaljujući "razvoju" (industrijske revolucije i korištenja fosilnih goriva), jedu kao aristokrati prošlosti.

Što bi se drugo moglo očekivati od prehrane svom tom bogatom hranom koju poslužuju u Burger Kingu i Dairy Queen (McDonalds, Taco Bell, KFC, svim restoranima, samoposlugama itd.)

# “Trovanje hranom” uzrokuje:



## Prekomjernu debeljinu

(i komplikacije: visoki krvni pritisak,  
šećernu bolest, srčane bolesti, rak itd.)

# **“Trovanje hranom” uzrokuje:**



## **Šećernu bolest**

**(tip-1 i tip-2 te komplikacije:  
oštećenje oka, otkazivanje bubrega,  
gangrenu itd.)**

# **“Trovanje hranom” uzrokuje:**



## **Srčanu bolest**

(srčane infarkte, moždane udare,  
impotenciju itd.)

**“Trovanje hranom” uzrokuje:**



**Artritis**

(reumatoidni, psorijatični, lupus itd.)

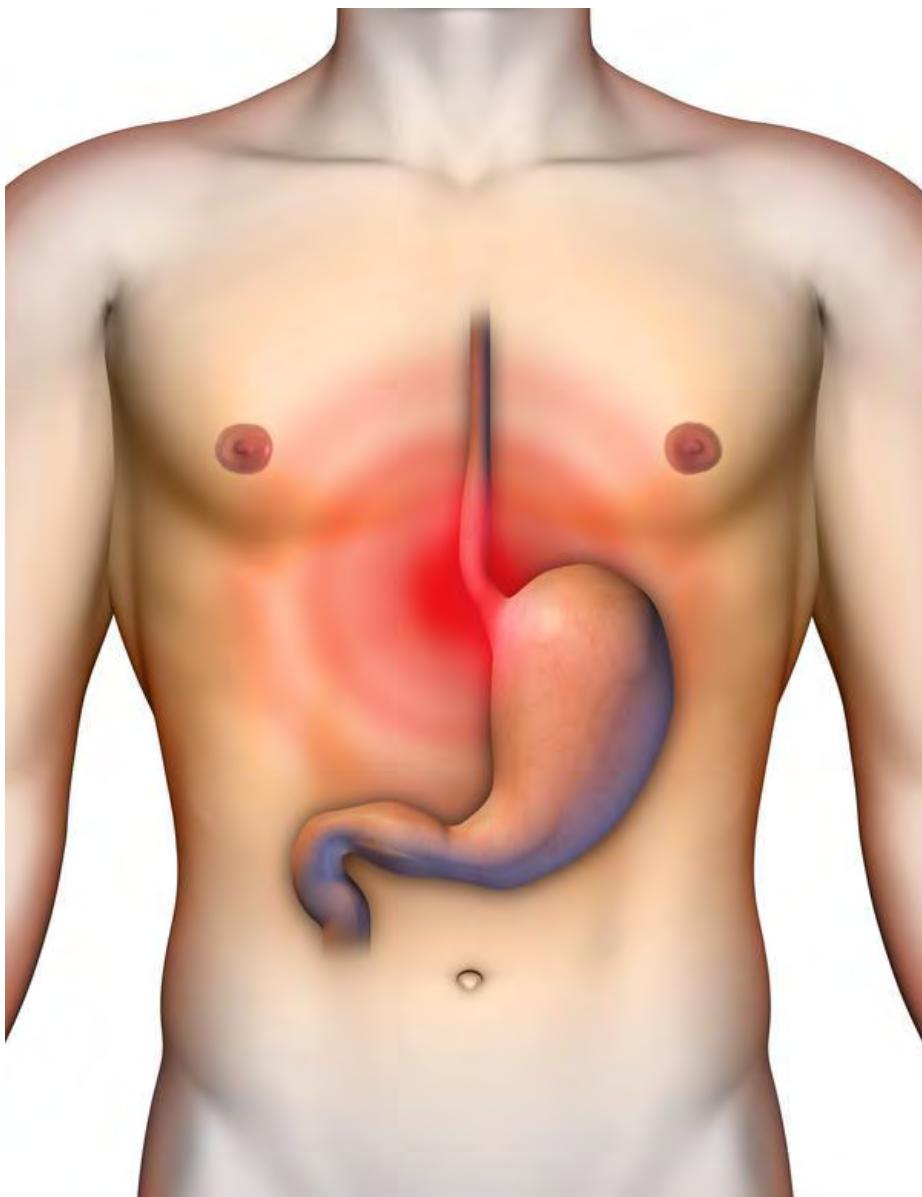
# **“Trovanje hranom” uzrokuje:**



# Rak

(crijeva, dojke, prostate, maternice itd.)

# “Trovanje hranom” uzrokuje:



## GERB

(probavne smetnje, esofagitis,  
čireve, oboljenje žučnog  
mjehura itd.)

# “Trovanje hracom” uzrokuje:



## Zatvor

(divertikularnu bolest, hemoroide, analne  
fissure, hijatus herniju,  
proširene vene itd.)

# Pouzdani lijek

Tvoje tijelo se uvjek  
nastroji izliječiti samo.



Jednostano prestani s trovanjem  
hranom i bolesti će se brzo  
popraviti i/ili nestati.

Ponovo: primarni uzrok trovanja  
hranom je konzumiranje hrane  
životinjskog podrijetla i biljnih ulja.

# Koristi nastupaju brzo

**Za 24 sata** može se očekivati poboljšanje kod zatvora (konstipacije), probavnih smetnji, GERB-a, masne kože, umora itd.

**Za 7 dana** može se očekivati: gubitak tjelesne težine od 1,5 kg(kod onih koji su na početku imali preveliku težinu);

smanjenje krvnog pritiska za 8/4 mmHg

(i često lijekovi za snižavanje krvnog pritiska nisu više potrebni);

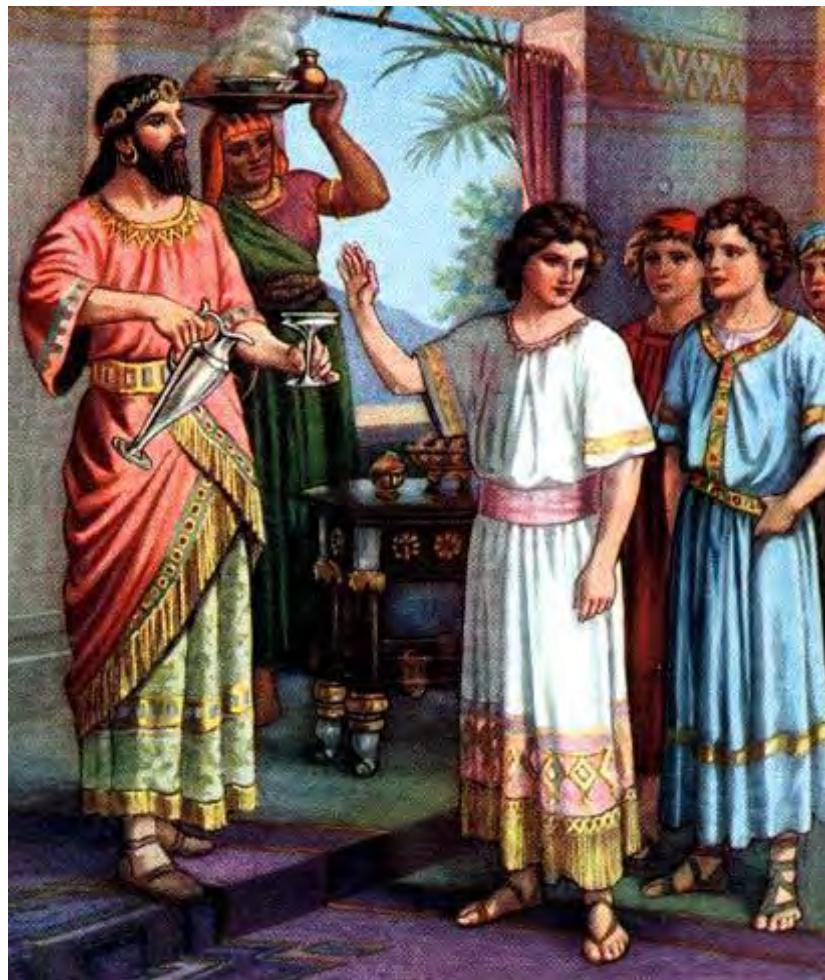
veliko poboljšanje kod artritisa.

U većini slučajeva može se prestati uzimati lijekove za visoki krvni pritisak, šećernu bolest tip 2, probavne smetnje itd. (naravno pod nadzorom liječnika).

**Za 4 mjeseca** većina kroničnih problema zbog trovanjem hranom je stvar prošlosti.

**To je besplatno liječenje bez nuspojava.**

# Jedan od najranijih kontroliranih "znanstvenih" ispitivanja dijete McDougall



Jedna biblijska priča od prije prije 2600 godina: Daniel i njegovi ljudi koji su jeli povrće uspoređeni su s ljudima koji su jeli hranu životinjskog podrijetla (kao što to danas čini većina Amerikanaca). Nakon 10 dana vegetarijanci su izgledali zdraviji i bolje uhranjeni nego bilo koji od mladića koji su jeli kraljevsku hranu.

# Gladijatori su bili “Ljudi koji jedu ječam”



Snagu i izdržljivost dobivamo od škrobne hrane. Razmisli o ratnicima iz prošlih vremena i današnjim trkačima na duge pruge: njih pokreće škrobna hrana. Pobjednici ne jedu mnogo mesa, peradi, mlijecnih proizvoda itd.

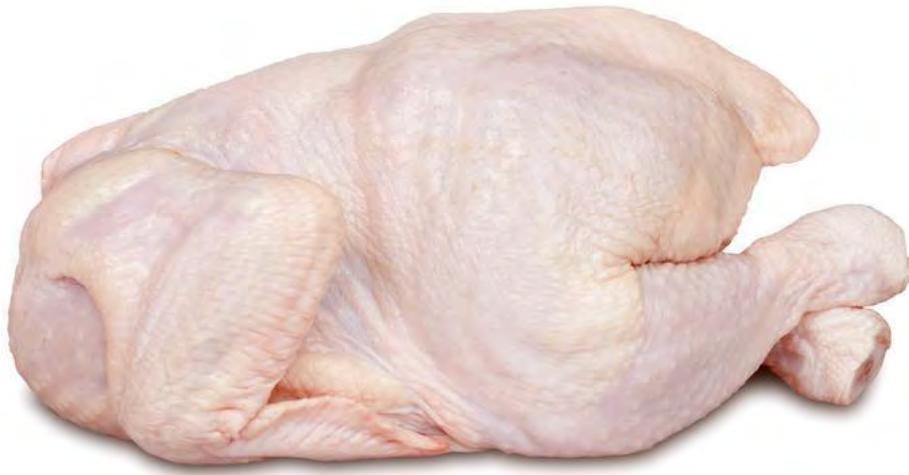
# Ne jedi



## Meso

(krave, svinje, jaganjce, srne,  
bizone, kitove itd.)

# Ne jedi



## Perad

(piliće, purane, patke itd.)

# Ne jedi



## Ribe

(losose, tune, pastrve, grgeče itd.)

# Ne jedi



## Školjkaše

(jastoge, škampe, rakove itd.)

# Ne jedi



## Jaja

(od kokoši, guske, patke, noja itd.)

# Ne jedi



## Mlijeko

(kravlje, od koze, ovce, deve itd.)

# Ne jedi



# Sir

(kravlji, od koze, ovce, deve itd.)

# Ne jedi



## Maslac ni margarin

(čak ni marke Earthbalance, Smartbalance itd.)

# Ne jedi



## Lažno meso i sireve

(hrenovke, kobasice, burgere, mesne doručke, sireve, sladolede itd.) Većina takve hrane napravljena je od bjelančevina izoliranih iz soje kojima su dodane druge kemikalije. Također izbjegavaj jela napravljena od bjelančevina izoliranih iz pšenice, graška, gljiva itd.)

# Ne jedi



## Biljna ulja

(kukuruzno, laneno, maslinovo, ulje  
šafranske itd.)

Zapamti: “Masnoća (ulje) koje jedeš  
je masnoća koju nosiš.”

# Lažno reklamiranje radi prodaje opasne hrane

Proizvođači mesa tvrde da trebaš jesti njihove proizvode radi bjelančevina...

Proizvođači mlijekonih proizvoda tvrde da su njihovi proizvodi neophodni radi kalcija...

Slično je i s "Omega kiselinama i ribom..."

**Istina je** da nije prijavljen ni jedan slučaj manjka bjelančevina i kalcija kod nekoga tko se hranio na prirodan način uz unos dovoljno kalorija...

a samo biljke mogu proizvoditi Omega 3 masne kiseline. Nikakva riba ni druga životinja ih ne može proizvesti.

# Jedi škrobnu hranu:



sve velike populacije kroz povijest primarno su jele škrobnu hranu: kukuruz, rižu, krumpir itd.

Caloric Engines of Human Civilization



## Kalorijski pokretači ljudske civilizacije

Kukuruz - Sjeverna, srednja i južna Amerika (tijekom 7.000 god)

Krumpir - Južna Amerika (Ande) (tijekom 13.000 god)

Mahunarke - Amerike, Azija i Europa (tijekom 6.000 god)

Slatki krumpir - Južna Amerika i Karibi (tijekom 5.000 god)

Proso - Afrika (tijekom 6.000 god)

Sirak (sorghum) - Istočna Afrika (tijekom 6.000 god)

Ječam - Srednji istok (tijekom 11.000 god)

Ovas - Srednji istok (tijekom 11.000 god)

Pšenica - Bliski istok (tijekom 10.000 god)

Riža - Azija (tijekom 10.000 god)

Raž - Azija (tijekom 5.000 god)

# Jedi mnogo



## žitnih pahuljica

(pšenica, riža, kukuruz, proso itd.)  
Možeš ih preliti s malo voćnog soka ili  
rižinog/sojinog mlijeka.

# Jedi mnogo



## zobene kaše

(prosena kaša, kamut/khorasan pšenica/, drobljena pšenica itd.)

To možeš jesti za doručak, ručak i/ili večeru.

# Jedi mnogo



## palačinki

*(od cijelovite pšenice, heljde, krumpira itd.)  
Bez ulja, mlijeka, mliječnih proizvoda i bez jaja.*

# Jedi mnogo



## "Hash Brown" krumpira

Bez ulja. Ribani krumpir "isprži" na ne-prijanjajućoj tavi ili na elektricnom roštilju. Začini salsom, kečapom ili nekim drugim sosom.

# Jedi mnogo



## juha od mahunarki

(minestrone, od bijelog graha, graška, leće itd.)

Kuhaj u loncu ili u "slow cookeru".

Možes kupiti već pripremljeno.

# Jedi mnogo



leće, krumpira, juhe  
od mrkve

*(koristi omiljene mahunarke, žitarice i povrće)  
Bez namirnica životinjskog podrijetla i bez  
dodanih biljnih ulja.*

# Jedi mnogo



## juha od povrća

(rajčica, luk, kukuruz, mrkva, ječam itd.)

Skuhaj veliki lonac i jedi cijeli tjedan s kruhom, pečenim krumpirom, i drugom prikladnom škrobnom hranom.

# Jedi mnogo



## krumpira

*(kuhanih, pečenih, kuhanih na pari itd.)  
Nikada prženih na ulju ili masti!*

# Jedi mnogo



## pire krumpira

(raznih vrsta, na pr.: idaho, russet, yukon gold itd.)

Jedi ga za doručak, ručak i/ili večeru.

Krumpir nam daje kompletну hranu:  
bjelančevine, amino kiseline, kalcij,  
željezo, vlakna, vitamin C itd.

# Jedi mnogo



## slatkih krumpira

(pečenih, pirea, kuhanih itd.)

Ako zatreba možeš bez problema živjeti hraneći se samo slatkim krumpirom dok ne dođeš do druge hrane.

# Jedi mnogo



## kruha

*(od cjelovitog zrna pšenice, raži itd.)  
Postoje dobri razlozi zašto je kruh poznat  
kao "osnovna hrana za život" Ne koristi  
maslac itd.*

# Jedi mnogo



## tjestenine

(od pšenice, heljde, smede riže itd.)

*Smatraj tu hranu "hranom utjehe".*

*Bez dodanog maslinovog ulja ili mesa.*

# Jedi mnogo



## lazanje

*(od cjelovite pšenice, povrća i sosa od rajčice itd.)  
Pripremi ih sa svojim omiljenim sosom i začinima.  
Bez ulja, sira ili mesa.*

# Jedi mnogo



## Pizza

*(od cjelovite pšenice, povrća, sa sosom od rajčice itd.)  
Pripremi ih sa svojim omiljenim sosom i začinima.  
Bez ulja, sira ili mesa.*

# Jedi mnogo



## smeđe riže

(i ostalih cjelovitih žitarica)  
Čak i bijela riža je bolja za tebe od hrane  
životinskog podrijetla i biljnih ulja.

# Jedi mnogo



## jela od riže i povrća

Ponekad možeš naći samo bijelu rižu i druge rafinirane proizvode od žita.  
Naravno, cjelovito zrno je bolje.

# Jedi mnogo



## sushija (suši) od povrća

Bijela riža i bijela tjestenina su daleko bolji za tebe nego hrana životinskog podrijetla i biljna ulja. Pogledaj biljune vitkih i zdravih Azijaca.

# Jedi mnogo



## graha, riže, i kukuruza

Jedi jednostavne obroke od škrobne hrane i dodaj tome neko zeleno povrće i voće radi vitamina A i C.

# Jedi mnogo



## salata na bazi žitarica

(bulgur, ječam, proso, kuskus,  
quinoa, farro, kukuruz, riža itd.)

*To su traditionalne hrane Srednjeg istoka.  
Bez biljnih ulja, naravno.*

# Jedi mnogo



burgera od cjelovitog  
zrna i graha

(Ne burgere od soje)

Garniraj sa salatom, rajčicama, senfom,  
kečapom, kiselim krastavcima itd.

# Jedi mnogo



sendviča s kruhom od cjelovitog zrna i  
namazom od povrća (graha)

(Bez lažnog mesa ili sireva na bazi soje)

# Jedi nešto

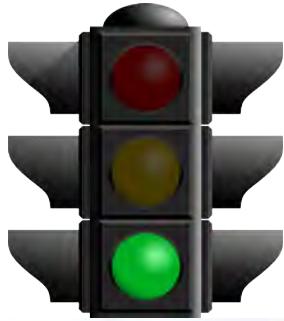


## voća

Pojedi nekoliko komada voća na dan - otprilike 1 do 4. Voće sadrži pretežno jednostavne šećere koji ti pružaju samo kratkoročno zadovoljenje apetita pa ćeš ostati gladan.

Voće doprinosi raznolikosti obroka baziranog na škrobu ali te neće zasiliti. Ono što će te zasiliti jest škrob!

# Jedi nešto



## bez-škrobnog povrća

Jedi ponešto na dan. Ali ako se tvoja prehrana sastoji samo od zelenog, žutog, crvenog i narandžastog bez-škrobnog povrća biti ćeš gladan cijelo vrijeme. Ta hrana dodaje raznolikost i neke koncentrirane hranljive tvari obroku baziranom na škrobnoj hrani ali te neće zasiliti.

# Budi oprezan s



## tofu i drugom prirodnom sojom

Ti prozvodi su puni masnoće. Tofu, miso, sojino mlijeko itd. su dobri kao začin. Ne kao glavno jelo.

*Zapamti - nikakvo lažno meso ni sirevi.*

# Budi oprezan s



## orašastim plodovima i sjemenkama

*Puni su masnoće. Od njih ćeš postati pretežak i predebeo. Mogao bi postati “Debeli vegan.” Koriste onima koji trebaju dobiti na težini.*

# Budi oprezan s



## avokadom

*Oni je pun masnoće. 90% kalorija u avokadu dolazi od “dobre” ali debljajuće masnoće. Korisno za one koji trebaju dobiti na težini.*

# Budi oprezan sa



## suhim voćem

Sadrži mnogo kalorija iz jednostavnih šećera.  
Minimalno utažuje apetit.

*Korisno za dobiti na težini i za sportaše koji  
se bave sportovima izdržljivosti.*

# Budi oprezan sa



## sokovima

Sadrže mnogo kalorija iz jednostavnih šećera. Kvaliteta hrane se ne popravlja time što ju tisuću puta lupimo čeličnom oštricom. Također vrijedi i za zelene sokove od povrća.

# Budi oprezan sa



## solju, šećerom i začinima.

Većina ljudi može koristiti te začine.  
Ako imaš neke sumnje pitaj stručnog  
savjetnika iz zdravstvene skrbi.

# Nemoj uzimati suplemente (dodatke hrani)



Vitamini, minerali i druge biljne hranljive tvari su bitne za zdravlje, ali trebaš ih dobiti u njihovom prirodnom obliku. Izolirane koncentrirane hranljive tvari kakve se nalaze u pilulama povećavaju tvoj rizik od smrти, srčane bolesti i raka

*Jedina iznimka je vitamin B12.*

# Uzimaj Vitamin B12



Rizik od bolesti zbog manjka B12 je veoma mala (1 na milijun) i treba više od 3 godine da se razvije.

Da bi izbjegao čak i taj mali rizik uzimaj taj suplement. Potrebno je manje nego 5 mikrograma (mcg) dnevno.

Ali, najmanje doze u prodaji su 500 mcg. Srećom nema nuspojava od viška. Jednom na tjedan je prikladno.

# Sunce i vježbe



Neke lake vježbe

(šetnje, plivanje, voženje bicikla itd.)

*Nemoj se ozlijediti s previše napornim aktivnostima.*

Nešto sunca je bitno

(radi vitamina D i drugih koristi)

*Ali ne previše.*

# Samo još jedna misao

Ako već ne zato da bi spasio sebe i svoju obitelj, onda bar zbog spasa planeta Zemlje?



Stočna industrija proizvodi više od pola svjetske emisije plinova koji vode globalnom zatopljenju.

Meso, perad, jaja, mljekarski proizvodi i proizvodnja ribe su glavni neregulirani zagađivači okoliša.

**Srećom, to možemo zaustaviti preko noći. Recimo “Ne” trovanju hranom!**

Umjesto toga, jedimo grah kruh kukuruz, tjesteninu, krumpir, slatki krumpir, rižu itd!

# Molimo podijelite ovo s drugima



John i Mary McDougall

Kad mijenjaš način prehrane i/ili lijekove posjeti stručno osposobljenog zdravstvenog radnika koji je upoznat s utjecajem prehrane na zdravlje.

Prijevod: Teodora Pećarina

Zaštićeno autorskim pravom © 2014 John A. McDougall, M.D. Sva prava pridržana.