

Obrázková kniha doktora McDougalla

„Otrava jídlem“

**Jak ji léčit konzumací
luštěnin, kukuřice, těstovin,
brambor, rýže, atd.***



*Zobrazené pokrmy, které léčí otravu jídlem, jsou připraveny pouze z McDougalem doporučených ingrediencí. Na webových stránkách www.drmcDougall.com najdete tyto a mnoho dalších receptů s detailními instrukcemi.

Následující překlady byly poskytnuty dobrovolníky z řad čtenářů McDougallova bulletinu. Hlavním důvodem je sdílet tuto důležitou informaci o otravě jídlem celosvětově za účelem úlevy od zbytečného utrpení. Informujte nás (office@drmcDougall.com) laskavě o jakýchkoliv chybách v překladu, abychom mohli provést případné opravy. Drobné nedostatky ve volbě slov či struktuře vět nejsou podstatné. Jedná se nám o to, aby zásadní smysl zůstal beze změny.

Knihu můžete volně šířit mezi přáteli a rodinnými příslušníky kopírováním, vytištěním a rozesláním v libovolné formě (jako stránky na Facebooku, e-mailem, bulletinem, atd.). Není však povoleno šíření knihy za účelem zisku.

(Obrázková kniha doktora McDougalla „Otrava jídlem“ je chráněna autorskými právy proti neoprávněným publikacím.)

**Zapomeňte na to být rozumní, uvážliví,
umírnění, opatrní či střídmi.
Tak to nefunguje!**

Musíte napravit, to co jíte.



Střídmost za účelem zbavení se návyků, které ohrožují život, nefunguje. Kuřák nikdy nepřestane kouřit tím, že omezí počet cigaret. Alkoholik se nikdy nevyléčí tím, že zamění pivo za víno. Otravu jídlem musíte vyřešit **stejným způsobem**,
dobře nebo špatně,
správně nebo nesprávně,
jet nebo zastavit,
zelená nebo červená
jako byste léčili drogovou závislost.

Jednoduše řekněte „NE“

Jídlu, které vám a vaší rodině působí otravu

**Na naší straně je
pravda a úspěch***



www.drmcDougall.com

*Velkoproducenti masa, mléka, vajec a procesovaných potravin mají všechny peníze. My však nakonec nad nimi zvítězíme.

McDougallova dieta



Pravda je jednoduchá a snadno pochopitelná:

McDougallova dieta je založená na škrobovinách se zeleninou a ovocem.

McDougallova dieta neobsahuje žádné živočišné produkty nebo rostlinné oleje.

McDougallova dieta může obsahovat menší množství soli, cukru i koření.

Škroboviny



Škroboviny jsou části rostlin, které jsou zdrojem spousty energie potřebné pro vaše každodenní činnosti. Obsahují velmi málo tuků a žádný cholesterol. Jsou bohaté na protein, vitamíny a minerály. Škroboviny jsou nepostradatelné, abyste uspokojili chuť k jídlu a zároveň byli štíhlí, silní a zdraví.
Jezte škrob!

Neškrobová zelenina



Tyto části rostlin dodávají jídlu přitažlivost, barevnost, chuť a některé důležité vitamíny (A a C). Neposkytují však dostatečné množství kalorií, aby pokryly vaši denní potřebu. Jsou to pouze přílohy. Musíte jíst dietu založenou na škrobech!

Ovoce



Ovoce obsahuje především jednoduché cukry společně s některými vitamíny a minerály. Dodává pokrmům sladkost. Jeho schopnost uspokojit chuť k jídlu je však minimální. Obecně platí, že jeden až čtyři kusy ovoce denně jsou správným cílem. Musíte jíst dietu založenou na škrobech!

Tohle není jídlo!



Všechny živočišné produkty obsahují velké množství cholesterolu, živočišných proteinů a tuků. Neobsahují žádný škrob, žádnou vlákninu ani žádné další, pro zdraví nepostradatelné cukry. Obsahují velká množství lidem škodících chemikálií a nebezpečných bakterií, parazitů a virů.

Lidé jsou nemocní, protože jí jako králové a královny



Historické texty a obrázky vypovídají o tom, jak bohatí lidé, kteří si mohli dovolit jíst maso, drůbež, ryby, sýry, mléko atd. byli obézní a nemocní.

Dnešní doba se liší tím, že díky „pokroku“ (průmyslová revoluce a využívání fosilních paliv) nyní miliardy lidí jí jako aristokraté v minulosti.

Jaké jiné výsledky můžete očekávat od konzumace všech těch hutných jídel nabízených v řetězcích Burger King, Dairy Queen, McDonalds, Taco Bell, KFC a všech restauracích a obchodech s potravinami atd.?

„Otrava jídlem“ způsobuje:



Obesitu

(plus komplikace: vysoký tlak, cukrovku, srdeční chorobu, rakovinu, atd.)

„Otrava jídlem“ způsobuje:



Cukrovku

(typ-1 a typ-2 plus komplikace: poškození zraku, selhání ledvin, gangrénu, atd.)

„Otrava jídlem“ způsobuje:



Srdeční choroby
(infarkt, mrtvici, impotenci, atd.)

„Otrava jídlem“ způsobuje:



Artritidu

(revmatickou artritidu, psoriatickou artritidu,
lupus, atd.)

„Otrava jídlem“ způsobuje:



Rakovinu

(střev, prsu, prostaty, dělohy, atd.)

„Otrava jídlem“ způsobuje:



GERD

(poruchy trávení, pálení žáhy,
zánět jícnu, žaludeční vředy,
choroby žlučníku, atd.)

„Otrava jídlem“ způsobuje:



Zácpu

(divertikulární chorobu, hemeroidy, natržení konečníku, brániční kýlu, křečové žíly, atd.)

Zaručené vyléčení

**Vaše tělo se neustále
snaží, aby se uzdravilo.**



**Jednoduše přestaňte s otravou
jídlem a váš zdravotní stav se rapidně
zlepší a/nebo dojde k úplnému
vyléčení chorob.**

**Ještě jednou: Otrava jídlem je
především způsobena konzumací
živočišných produktů a
rostlinných olejů.**

Výsledky se dostaví rychle

Během 24 hodin očekávejte úlevu od zácpy, poruch trávení, mastné pleti, pálení žáhy, únavy, atd. a to je jen pro začátek.

Během 7 dní očekávejte:

1,5 kg snížení váhy.

(pokud začnete s nadváhou)

22 mg/dl (0,6 IU) snížení celkového cholesterolu.

8/4 mmHg snížení krevního tlaku.

(a tím i ukončení užívání léků na snížení krevního tlaku)

Výraznou úlevu od projevů artritidy.

Ve většině případů lze vysadit léky na vysoký tlak, type-2 diabetes, poruchy trávení, atd. (samozřejmě za dohledu doktora).

Během 4 měsíců se většina chronických chorob způsobených otravou jídlem stane otázkou minulosti.

Je to bezplatná léčba bez vedlejších účinků.

Jedno z prvních kontrolovaných „vědeckých“ ověření McDougallovy diety



Biblický příběh 2600 let starý: Daniel a jeho přátelé, kteří jedli zeleninu byli porovnání s mladíky konzumujícími živočišné jídlo (tak jak to nyní dělá většina Čechů). Na konci desetidenního experimentu Daniel a jeho přátelé vypadali mnohem zdravější a lépe živení než kterýkoliv z mladíků, kteří jedli hutná jídla z královského stolu.

Gladiátoři byli „Ječmínci“



Síla a odolnost jsou důsledkem konzumace škrobovin. Zamyslete se nad válečníky v dobách minulých a nad vytrvalostními běžci v dnešní době: Zdrojem jejich energie byly škroboviny. Vítězové nikdy nejedli a nejí mnoho masa, drůbeže, mléčných výrobků atd.

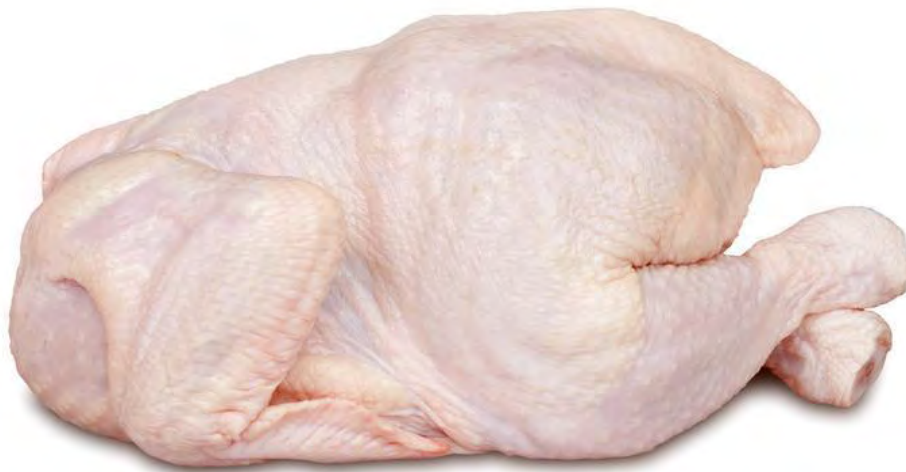
Nejezte



Maso

(hovězí, vepřové, jehněčí, divočinu,
bůvolí, velrybí, atd.)

Nejezte



Drůbež

(kuře, krůta, kachna, atd.)

Nejezte



Ryby

(losos, tuňák, pstruh, okoun, atd.)

Nejezte



Korýše

(humr, garnát, krab atd.)

Nejezte



Vejce

(slepičí, husí, kachní, pštrosí, atd.)

Nejezte



Mléko

(kravské, kozí, ovčí, velbloudí, atd.)

Nejezte



Sýry

(kravské, kozí, ovčí, velbloudí, atd.)

Nejezte



Máslo nebo margarín

(dokonce ani veganská másla a margaríny atd.)

Nejezte



Napodobeniny masa a sýra

(párek, klobása, karbanátek, lančmít, sýr, zmrzlina, atd.)

Většinou jsou vyrobené z izolovaných sójových proteinů kombinovaných s dalšími chemikáliemi. Také se vyvarujte produktů vyrobených z proteinů pšenice, hrachu, hub, atd.

Nejezte



Rostlinné oleje

(kukuřičný, lněný, olivový, ze světlice barvířské, atd.) Pamatujte: „Tuk (olej) který jíte, je tuk který nosíte.“

Podvodný marketing za účelem prodeje nebezpečných potravin

Masný průmysl tvrdí, že musíme jíst
masné produkty kvůli proteinu...

Mléčný průmysl tvrdí, že jejich produkty
jsou nezbytné pro kalcium...

Spojení „Omega-3 tuky“ a ryby nás
napadne okamžitě...

Pravdou je, že problémy s nedostatkem
proteinu či kalcia nebyly nikdy
zdokumentovány při žádné přirozené
stravě obsahující dostatek kalorií...

a jen rostliny vytváří omega-3 tuky.
Žádná ryba či zvíře je neumí vytvořit.

Jezte škroboviny



Všechny velké populace po celou historii lidstva jedly
především škrob: kukuřici, rýži, brambory, atd.

Caloric Engines of Human Civilization



Jezte hodně



Studených cereálií

(z pšenice, rýže, kukuřice, prosa, atd.)
Konzumujte s ovocným džusem nebo s
malým množstvím rýžového či sójového
mléka, atd. na zvlhčení.

Jezte hodně



Ovesné kaše

(a kaše z prosa, kamutu, pšenice, atd.)

Můžete ji jíst na snídani, oběd a/nebo večeři.

Jezte hodně



Lívanců

(z celozrnné pšenice, pohanky, brambor, atd.)

Žádný olej, mléko nebo vejce.

Jezte hodně



Bramboráky ze strouhaných brambor

Bez oleje. „Smažte“ je na nepřilnavé pánvi nebo ploténce. Ochutťe salsou, kečupem, či jinými omáčkami, atd.

Jezte hodně



Fazolové polévky

Minestrone, z bílých fazolí, hrachové, čočkové, atd.
Vařte v pomalém hrnci nebo kastrolu.

Jezte hodně



Čočkové, bramborové, mrkvové polévky

(Používejte vaše oblíbené luštěniny,
zrní, zeleninu, atd.)

Žádné živočišné produkty a přidané oleje.

Jezte hodně



Zeleninových polévek

(rajčatové, cibulové, kukuřičné, mrkvové, z ječných krup, atd.) Uvařte velký hrnec a jezte celý týden s chlebem, pečenými bramborami a dalšími škrobovinami, na které máte chuť.

Jezte hodně



Brambory

(vařené, pečené, spařené, atd.)

Nikdy nesmažte s olejem či tukem!

Jezte hodně



Bramborové kaše

(všechny druhy brambor)

Jezte na snídani, oběd a/nebo večeři.

Brambory obsahují kompletní živiny:

proteiny, aminokyseliny, kalcium,
železo, vlákninu, vitamín C, atd.

Jezte hodně



Sladké brambory

(pečené, šťouchané, vařené, atd.)

Jezte na snídani, oběd a/nebo večeři. Můžete zdravě žít jen se sladkými bramborami, dokud nenajdete jiné pokrmy, které by vám vyhovovaly.

Jezte hodně



Chleba

(z celozrnné pšenice, žita, atd.) Chleba byl vždy považován za „základ života“ z dobrých důvodů.

Nepoužívejte máslo, margaríny atd.

Jezte hodně



Těstoviny

(pšeničné, pohankové, z rýže natural, atd.)

Jsou považovány za „komfortní jídlo“.

Žádný olivový olej nebo maso.

Jezte hodně



Lazaně

(celozrnná pšenice, zelenina, rajčatová omáčka, atd.) Připravujte je s vámi oblíbenými omáčkami „bez oleje“ a kořením. **Žádný sýr nebo maso.**

Jezte hodně



Pizzu

(celozrnná pšenice, zelenina, rajčatová omáčka, atd.) Připravujte je s vámi oblíbenými omáčkami „bez oleje“ a kořením.

Žádný sýr nebo maso.

Jezte hodně



Neloupané rýže

(a všechna další celá zrna)

Dokonce i bílá rýže je pro vás lepší než
živočišné produkty a rostlinné oleje.

Jezte hodně



Rýže se zeleninou

Občas se stane, že jediné co seženete je bílá rýže a další produkty z rafinovaného zrní. Samozřejmě že celá zrna jsou lepší.

Jezte hodně



Zeleninové sushi

Bílá rýže a bílé nudle jsou pro vás mnohem lepší než živočišné produkty a rostlinné oleje. Podívejte se na miliardy štíhlých a zdravých obyvatel Asie.

Jezte hodně



Fazole, rýže a kukuřice

Jezte jednoduchá jídla ze škrobovin s trochou zeleniny a ovoce pro vitamíny A a C.

Jezte hodně



Salátů s hodně zrním

(bulgur, ječmen, proso, kuskus, quinoa, farro,
kukuřice, rýže, atd.)

Jsou to tradiční středovýchodní jídla.

Samozřejmě bez rostlinných olejů.

Jezte hodně



Karbanátků z celých zrn a fazolí

(Ne sójových karbanátků)

Ozdobte hlávkovým salátem, rajčaty, hořčicí,
kečupem, naloženou zeleninou, atd.

Jezte hodně



Celozrnného chleba s
pomazánkou z fazolí
a zeleniny
(Žádné náhražky masa a sýra ze sóji)

Jezte trochu



Ovoce

Jezte několik kousků – jeden až čtyři denně. Jsou to především jednoduché cukry, které vám poskytnou krátkodobé chuťové potěšení, ale za chvíli budete mít hlad. Ovoce dodá chuť a barvu pokrmům připravených ze škrobovin, ale nemůžete je mít jako základ. Škroboviny vás plně uspokojí!

Jezte trochu



Neškrobové zeleniny

Jezte ji denně trochu. Pokud bude vaše strava založená na zelené, červené a oranžové neškrobové zelenině, budete neustále hladoví.

Tato zelenina dodá chuť a barvu a některé koncentrované živiny pokrmům, jejichž základem jsou škroboviny. Nemůžete ji mít jako základ.

Opatrně s



Tofu a produkty z přírodní sóji

Jsou plné tuku. Tofu, miso, sójové mléko a jiné jsou vhodné jako doplněk vaší stravy.

Ne však jako hlavní chod.

Pamatujte – žádné náhražky masa a sýra.

Opatrně s



Ořechy a semeny

Jsou plné tuku. Způsobí vám nadváhu a obezitu. Můžete se stát „tlustými vegany“.

Mohou pomoci těm, kteří potřebují přibrat.

Opatrně s



Avokádem

Je plné tuku. 90 % kalorií je z tuku, sice „dobrého“, ale způsobujícího nadváhu.
Může pomoci těm, kteří potřebují přibrat.

Opatrně se



Sušeným ovocem

Mnoho kalorií z jednoduchých cukrů.

Minimální pocit nasycení.

Může pomoci těm, kteří potřebují přibrat a je vhodné pro vytrvalostní atlety.

Opatrně s



Ovocnými šťávami

Mnoho kalorií z jednoduchých cukrů.
Kvalitu jídla nevylepšíte, když ho rozbijete na
tisíc kousků. Totéž platí pro zeleninové šťávy.
Minimální pocit nasycení. ***Mohou pomoci těm,
kteří potřebují přibrat a jsou vhodné pro
vytrvalostní atlety.***

Opatrně se



Solí, cukrem a kořením

Většina lidí je může používat jako dochucovadla.

Pokud si nejste jistí, jestli vám neuškodí,
obraťte se na svého odborného zdravotního
poradce.

Neberte suplementy



Vitamíny, minerály a ostatní rostlinné živiny jsou důležité pro zdraví, ale musíte je získat v jejich přírodním „původním balení“. Isolované, koncentrované látky, které jsou obsažené v pilulkách, zvyšují riziko úmrtí, srdečních chorob a rakoviny.

Jedinou výjimkou je vitamín B12.

Berte vitamín B12



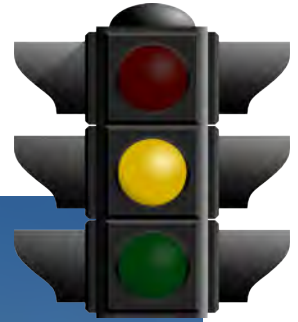
Riziko nedostatku vitamínu B12 je extrémně nízké (jedna ku miliónu) a je potřeba více než tři let, než by se projevilo.

Pro eliminaci tohoto minimálního rizika berte tento suplement. Potřebujete méně než 5 mikrogramů (mcg) denně.

Avšak v obchodech prodávané tablety s nejmenším dávkováním obsahují 500 mcg.

Naštěstí nejsou žádné vedlejší účinky z předávkování. Jedna taková tableta týdně postačí.

Slunění a pohyb



Trochu lehkého pohybu
(chůze, plavání, jízda na kole, atd.)
Nezraňte se při vysilující námaze.

Trocha slunění je nezbytná
(vitamín D a další výhody)
Ale nepřehánějte to.

Informace na závěr



Pokud nechcete zachránit sebe a svou rodinu, co takhle naši planetu?

Hospodářská zvířata produkují více než polovinu plynů způsobujících globální oteplování.

Masný a mléčný průmysl, velkoproducenti drůbeže a vajec i velkoproducenti ryb jsou největšími neregulovanými znečišťovateli životního prostředí.

Naštěstí tomu všemu můžeme zabránit hned teď. Prostě řekneme „Ne“ otravě jídlem!

Místo toho budeme jíst fazole, chléb, kukuřici, těstoviny, brambory, sladké brambory, rýži, atd.

Sdílejte laskavě s ostatními



John a Mary McDougall

Pokud měníte své stravování a/nebo léky,
konzultujte to s odbornými zdravotními
poradci, kteří této problematice rozumí.