

Dr. McDougalls farvebilledbog

'Madforgiftning'

**Hvordan man helbreder
madforgiftning ved at spise
bønner, majs, pasta,
kartofler, ris osv.***



*) Eksempler på fødevarer, der har vist sig at helbrede madforgiftning med McDougalls anbefalede ingredienser.

Se hjemmesiden **www.drmcDougall.com** og få gratis opskrifter og detaljerede anvisninger (ingen fiduser).

The following translations have been performed voluntarily by readers of the McDougall Newsletter. The sole intention is to share this important message of food poisoning worldwide in order to relieve unnecessary suffering. Please point out to us (office@drmcDougall.com) any major errors in translation so that we can make corrections. Minor differences in wording and sentence structure will be overlooked as long as the basic message is correct.

Please distribute widely to friends and family by copying, reprinting, and sending in any form (Facebook pages, e-mail, newsletters, paper print, etc.). However, for profit use of this material is not allowed.

(Dr. McDougall's Color Picture Book, "Food Poisoning," is under copyright protection in order to avoid unintended reproductions.)

**Glem alt om at være fornuftig,
forsigtig eller mådeholden.**

Det kan du ikke!

Du skal have den rigtige mad



Mådehold ændrer ikke livs-ødelæggende vaner.

En ryger holder aldrig op ved at skære ned på cigaretterne.

Alkoholikere bliver ikke ædru ved at skifte til øl eller vin.

Du skal udvise samme holdning til:

godt eller ondt

rigtigt eller forkert

gå eller stoppe

grøn eller rød

overfor madforgiftning, som du ville, hvis det var stofmisbrug.

Bare sig "nej"

Til fødevarer, der forgifter dig og din familie.

**Vi har sandheden og
succesen på vores side***



www.drmcDougall.com

*) Fødevareindustrien inden for kød, mejeriprodukter, æg, fisk og forarbejdede fødevarer har alle pengene. Men vi slår dem i sidste ende.

McDougall Kosten



Sandheden er enkel og let at forstå:

**McDougall Kosten er baseret på stivelse
med grøntsager og frugter.**

**McDougall Kosten indeholder ikke
animalske fødevarer og vegetabilske olier.**

**McDougall kosten kan indeholde lidt salt,
sukker og/eller krydderier.**

Stivelse



Stivelse er plantedele, der lagrer store mængder energi til daglige aktiviteter. De er meget lave i fedtindhold og uden kolesterol. De er rige på proteiner, vitaminer og mineraler. Stivelse er afgørende for at tilfredsstille din appetit og de gør dig slank, stærk og sund.
Spis stivelse!

Ikke-stivelsesholdige grøntsager



Grøntsagerne her tilfører maden noget interessant, de tilfører farve, smag og nogle af de vigtige næringsstoffer (vitamin A og C). Deres kalorie-mængde er utilstrækkelig ift. at dække det daglige energibehov. De bør derfor kun være tilbehør. Du skal spise en stivelses-baseret kost!

Frugt



Frugt består primært af sukker med vitaminer og mineraler. Frugter er smagfuldt (sødt) tilhører til måltider, men frugt tilfredsstiller kun appetitten minimalt. 1 til 4 frugter dagligt er generelt et godt mål.

Du skal spise en stivelses-baseret kost!

Ikke mad!



Alle animalske produkter er fulde af kolesterol, animalsk protein og fedt. De er uden stivelse, kostfibre eller kulhydrater, som er essentielle for sundheden. De er fyldt med store doser af miljømæssige kemikalier, som er giftige for mennesker og masser af infektionsforårsagende bakterier, parasitter og vira.

Folk bliver syge af at spise som konger og dronninger.



Historiske skrifter og billeder fortæller, hvordan velhavende mennesker, der spiste kød, fjerkræ, fisk, ost, mælk osv., blev fede og syge.

Forskellen er, at nu kan milliarder af mennesker spise som aristokrater fra fortiden. På grund af "fremskridt" (den industrielle revolution og udnyttelse af fossile brændstoffer).

Hvad kan man ellers forvente af at spise alle disse kalorierholdige fødevarer? De serveres på Burger King & Dairy Queen, McDonald's, Taco Bell, KFC, alle restauranter, supermarkeder osv.)

'Madforgiftning' er skyld i:



Fedme

(Plus komplikationer: Forhøjet blodtryk, diabetes, hjertesygdomme, kræft osv.)

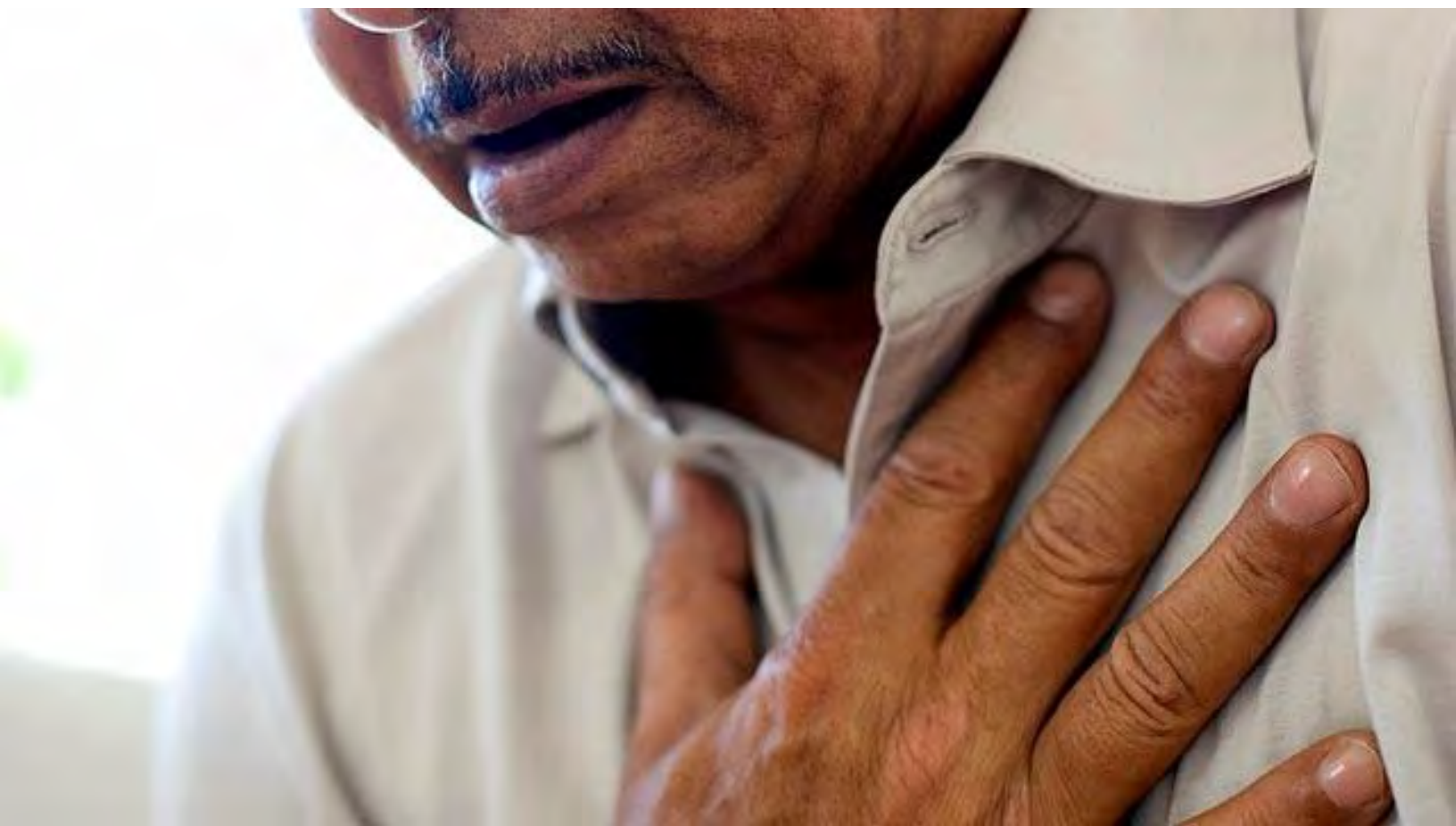
'Madforgiftning' er skyld i:



Diabetes

(Type 1 og type 2 plus komplikationer: Øjenskader, nyresvigt, koldbrand osv.)

'Madforgiftning' er skyld i:



Hjertesygdom

(Hjerteanfald, slagtilfælde, impotens osv.)

'Madforgiftning' er skyld i:



Gigt

(Reumatisme, psoriasis, lupus osv.)

'Madforgiftning' er skyld i:



Kræft

(Tyktarms-, bryst-, prostata-,
livmoderkræft osv.)

'Madforgiftning' er skyld i:



GERD

'Gastroøsofageal reflukssygdom'
(Fordøjelsesbesvær, spiserørsbetændelse,
mavesår, galdeblære-sygdomme osv.)

'Madforgiftning' er skyld i:



Forstoppelse

(Divertikelsygdom, hæmorider, fissurer,
mellemgulvsbrok, åreknuder osv.)

En sikker helbredelse

**Din krop forsøger altid at
helbrede sig selv.**



**Du skal stoppe madforgiftningen,
så vil sygdommene hurtigt bedres
og/eller gå væk.**

**Og en gentagelse: Madforgiftning
er primært forårsaget af at spise
animalske fødevarer og
vegetabilske olier.**

Fordelene viser sig hurtigt

Inden for 24 timer: Begyndende lindring af forstoppelse, fordøjelsesbesvær, GERD, fedtet hud, træthed osv.

Inden for 7 dage:

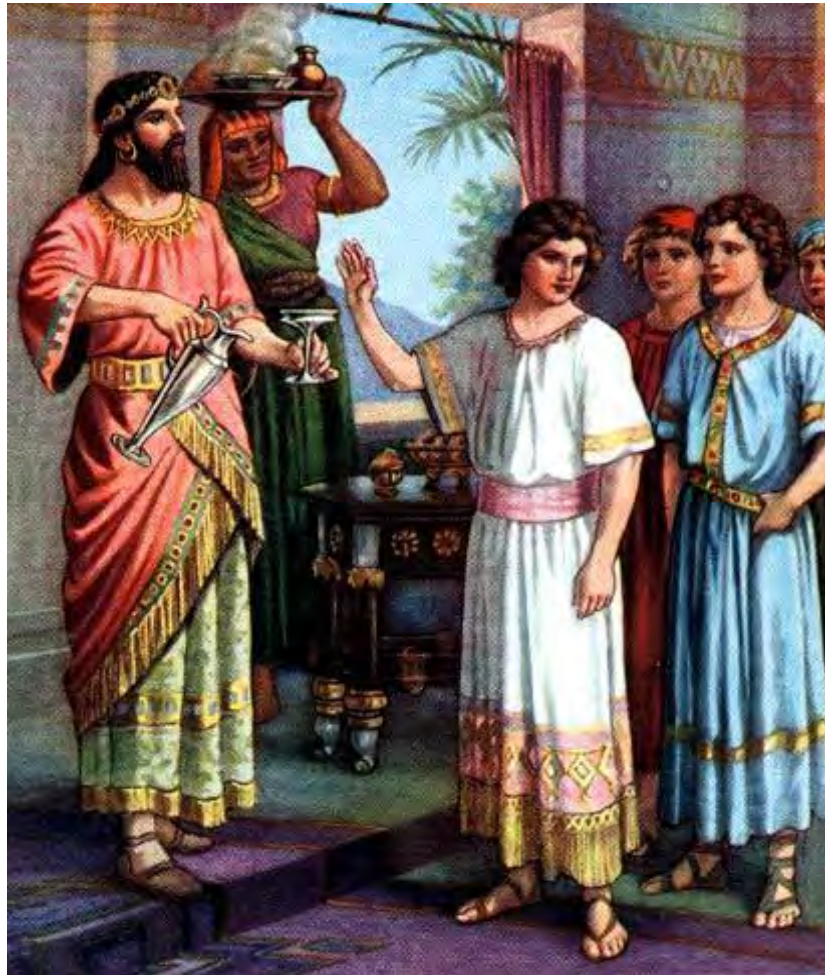
- 1,5 kg vægttab (hvis du er overvægtig)
- 22 mg/dl (0,6 IU) reduktion i den totale kolesterol
- 8/4 mmHg reduktion i blodtrykket (og blodtryksmedicin kan ofte stoppes)
- Gigtsymptomer er væsentligt reduceret

I de fleste tilfælde kan medicin mod forhøjet blodtryk, type 2 diabetes, fordøjelsesbesvær osv. stoppes (Naturligvis under din læges tilsyn!).

Inden 4 måneder: De fleste kroniske problemer fra madforgiftning er forbi.

Behandlingen er gratis og fri for bivirkninger.

En af de tidligste kontrollerede 'videnskabelige' forsøg med McDougall Kosten



Fra en bibelhistorie for 2600 år siden: Daniel og hans mænd spiste grøntsager og blev sammenlignet med mænd, der spiste animalske fødevarer (ligesom de fleste gør i dag).

Ved sammenligning efter 10 dage, så vegetarene sundere og bedre ernærede ud end nogen af de unge mænd, der spiste den kongelige (animalske) mad.

Gladiatorer var 'byg-grynenes herrer'



Styrke og udholdenhed kommer fra at spise stivelse.
Tænk på krigere fra fortiden og langdistanceløberne
i dag: De er drevet af stivelse.
Vindere spiser aldrig meget kød, fjerkræ, mejeri-
produkter osv.

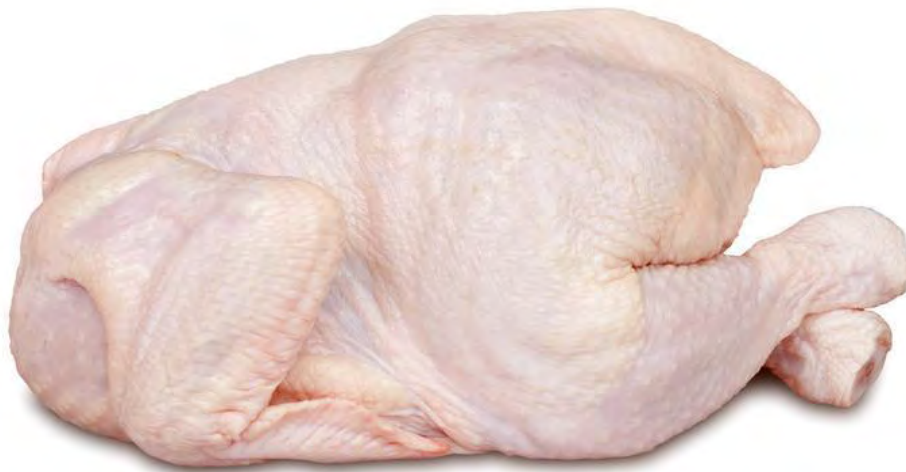
Spis ikke



Kød

(Fra køer, svin, lam, hjorte, bøfler, hvaler osv.)

Spis ikke



Fjerkræ

(Høns, kalkuner, ænder osv.)

Spis ikke



Fisk

(Laks, tun, ørred, aborre osv.)

Spis ikke



Skaldyr

(Hummere, rejer, krabber osv.)

Spis ikke



Æg

(Fra høns, gæs, ænder, strudse osv.)

Spis ikke



Mælkeprodukter

(Fra køer, geder, får, kameler osv.)

Spis ikke



Ost

(Fra køer, geder, får, kameler osv.)

Spis ikke



Smør eller margarine

(Ikke engang plantemargarine, Naturli' Smørbar el.lign.)

Spis ikke



Kød- og oste-erstatninger

(Hotdogs, pølser, burgere, kødpålæg, ost, is osv.)

De fleste er lavet af isolerede proteiner fra sojabønner kombineret med andre kemikalier. Undgå også dem, der er lavet af proteiner fra hvede, ærter, svampe osv.)

Spis ikke



Vegetabilske olier

(Majs, hørfrø, oliven, tidsel osv.)

Husk: "Det fedt (olie) du spiser,
er det fedt, du viser."

Falsk reklame for at sælge farlige fødevarer

Kødbranchen siger, du skal spise deres produkter for at få protein ...

Mejeriindustrien siger, deres produkter er nødvendige for at få kalk ...

Når man siger Omega 3, kommer man straks til at tænke på fisk ...

Sandheden er, at der aldrig er rapporteret hverken proteinmangel eller kalkmangel på en naturlig kost med tilstrækkelige kalorier ...

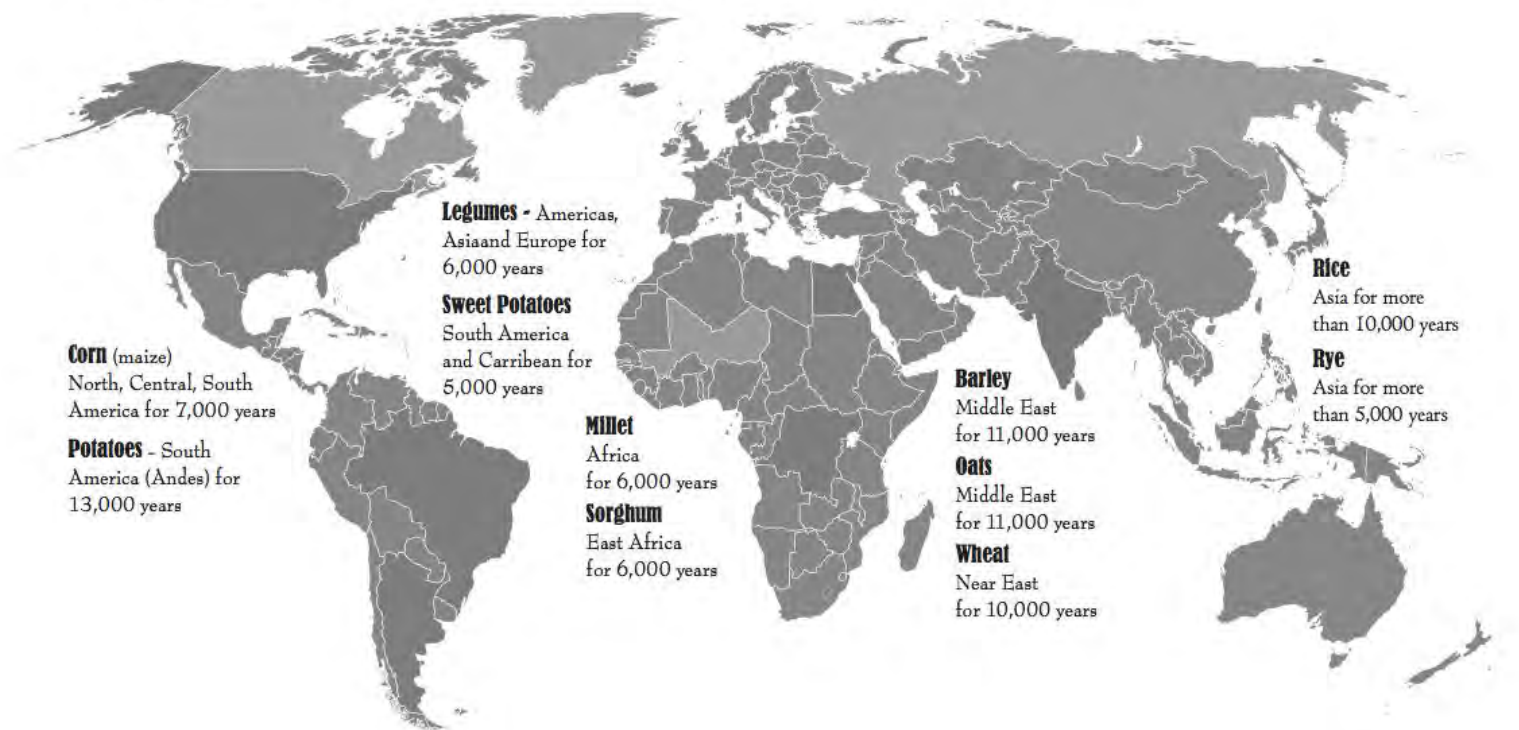
Og kun planter kan danne omega 3 fedtsyrer. Ingen fisk eller andre dyr kan danne dem.

Spis stivelse:



Alle store befolkningsgrupper gennem historien levede primært af stivelse: Majs, ris, kartofler osv.

Caloric Engines of Human Civilization



Spis masser af:



Fuldkorn

(Hvede, ris, majs, hirse osv.)

Brug lidt frugtsaft eller lidt ris- eller
sojadrik som væde.

Spis masser af:



Grød

(Af havregryn, hirse, knækket hvede osv.)

Du kan spise grød til morgenmad,
frokost og/eller middag.

Spis masser af:



Pandekager

(Lavet på fuldkornshvede, boghvede, kartofler osv.)
Udelad olie, mejeriprodukter og æg.

Spis masser af:



'Hash brown potatoes'

Oliefri. Stegt på en 'non-stick' pande eller elektrisk bageplade. Top med salsa, ketchup eller andre saucer.

Spis masser af:



Bønnesupper

(Minestrone, hvide bønner, ærter, linser osv.)

Kog langsomt suppen op over lav varme.

Køb fx suppen tilberedt - i karton
eller på dåse.

Spis masser af:



Linse-, kartoffel- og gulerodssupper

(Brug dine foretrukne bælgplanter,
fuldkorn, grøntsager osv.)

*Udelad animalske produkter og
vegetabilske olier.*

Spis masser af:



Vegetabilske supper

(Med tomat, løg, majs, gulerødder, byggryn osv.)
Lav en stor gryde og spis den ugen ud med brød,
bagte kartofler eller andre lækre stivelser til.

Spis masser af:



Kartofler

(Kogte, bagte, dampede, osv.)
Aldrig stegt med olie eller fedt!

Spis masser af:



Kartoffelmos

(Af forskellige kartoffelsorter)

Spis det til morgenmad, frokost og/eller middag.

Kartofler giver komplet ernæring: Protein, aminosyrer, kalk, jern, fibre, C-vitamin osv.

Spis masser af:



Sødkartofler

(Bagte, mosedede, kogte osv.)

Du kan nemt leve på en diæt af sødkartofler alene - indtil du finder andre måltider at spise.

Spis masser af:



Fuldkornsbrød

(Af fuldkornshvede, rug osv.)

Brød er kendt som "Det daglige brød" af gode grunde. *Brug ikke smør el.lign.*

Spis masser af:



Pasta

(Af fuldkornshvede, boghvede, brune ris etc.)

Tænk på det som "komfortmad." *Udelad
olivenolie og kød.*

Spis masser af:



Lasagne

(Af fuldkornshvede, grøntsager, tomatsauce osv.)

Tilbered lasanen med oliefri saucer
og krydderier. *Udelad ost og kød.*

Spis masser af:



Pizza

(Af fuldkornshvede, grøntsager, tomatsauce osv.)

Tilbered med oliefri saucer
og krydderier. *Udelad ost og kød.*

Spis masser af:



Brune ris

(Og alle andre fuldkorn)

Selv hvide ris er bedre for dig end animalske fødevarer og vegetabilske olier.

Spis masser af:



Ris- og grøntsagsretter

Nogle gange er alt, hvad du kan finde hvide ris og andre raffinerede kornprodukter.
Selvfølgelig er fuldkorn bedre.

Spis masser af:



Sushi med grøntsager

Hvide ris og hvide nudler er langt bedre for dig end animalske fødevarer og vegetabilske olier. Se på de milliarder af slanke asiater, der er i god form.

Spis masser af:



Bønner, ris og majs

Spis simple måltider af stivelse med grønne grøntsager og frugter som tilbehør for at få vitamin A og C.

Spis masser af:



Fuldkornsbaserede salater

(Med bulgur, byg, hirse, couscous, quinoa,
majs, ris osv.)

Det er traditionelle mellemøstlige fødevarer.
Udelad vegetabilske olier.

Spis masser af:



Fuldkorns- og bønne- burgere

(Ikke sojaburgere)

Pynt med salat, tomat, sennep, ketchup,
syltede agurker osv.

Spis masser af:



Fuldkorns- og rugbrød med
grøntsagspålæg (bønner)
(Ingen sojabaserede kød- og oste-erstatninger)

Spis noget:



Frugt

Spis et par stykker - 1 til 4 hver dag.

De består mest af sukker, som kun tilfredsstiller din appetit i kort tid - du ender derfor med at være sulten igen. Frugt tilføjer noget interessant til stivelsesbaseret mad, men er ikke nok. Det er stivelsen, som mætter!

Spis nogle:



Ikke-stivelsesholdige grøntsager

Spis et par stykker dagligt. Hvis du spiser en kost af grønne, gule, røde og orange ikke-stivelsesholdige grøntsager, vil du være sulten hele tiden. Disse fødevarer tilføjer noget interessant og koncentrerede næringsstoffer til stivelsesbaseret mad, men er ikke nok.

Vær forsigtig:



Tofu og andet naturligt soya

Det er fedtfyldt. Tofu, miso, sojamælk osv. er fint som et smagspræparat. Ikke som hovedret.

Husk - ingen kød- og oste-erstatninger.

Vær forsigtig:



Nødder og frø

De er fedtfyldte. De vil gøre det sværere at holde vægten, og du risikerer at blive en "fed veganer".

Nødder og frø er nyttige for dem, der har behov for at tage på.

Vær forsigtig:



Avocadoer

De er fedtfyldte. 90% af kalorierne er fra "godt", men fedende fedt. *Avocadoer er nyttige for dem, der har behov for at tage på.*

Vær forsigtig:



Tørrede frugter

Har et højt indhold af kalorier fra simpelt sukker. Giver minimal tilfredsstillelse af din appetit. *De er nyttige til at tage på og for udholdenhedsatleter.*

Vær forsigtig:



Saft

Indeholder et højt antal kalorier fra simpelt sukker.
Kvaliteten af en fødevare bliver ikke bedre af at
den bliver slået tusind gange med en stålklinge.
Det samme gælder for det at blende grøntsager
til juice eller smoothies.

Vær forsigtig:



Salt, sukker og krydderier

De fleste mennesker kan bruge lidt salt, sukker og krydderier uden bekymring.

Hvis du er i tvivl, så tjek med en (plantebaseret) diætist eller din læge.

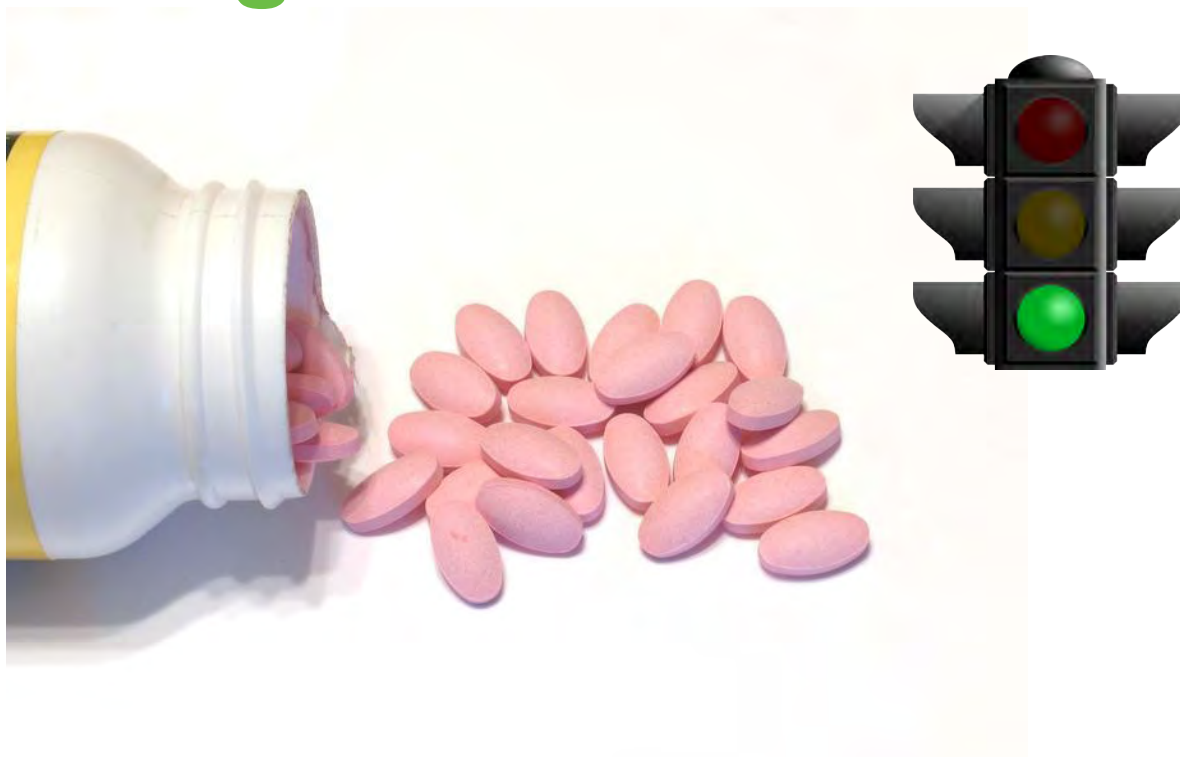
Tag ikke kosttilskud



Vitaminer, mineraler og andre plantenæringsstoffer er afgørende for din sundhed, men du skal have dem i deres naturlige form. Isolerede koncentrererede næringsstoffer, som findes i piller, øger din risiko for kræft, hjertesygdomme og død.

Den eneste undtagelse er vitamin B12.

Tag vitamin B12



Risikoen for at blive syg af B12-mangel er lille (1 ud af en million) og det tager mere end 3 år at udvikle.

For at undgå selv den lille risiko, så sørg for at tage et tilskud af B12.

Behovet er færre end 5 mikrogram (mcg) dagligt.

De mindste doser, der sælges i butikkerne, er 500 mcg - en pille om ugen er passende. Sandsynligvis forekommer der ingen bivirkninger fra det ekstra indtag.

Solskin & motion



Let motion

(Vandreture, svømning, cykling osv.)

Kom ikke til skade ved anstrengende aktiviteter.

Lidt solskin er essentielt

(For at få D-vitamin og andre fordele)

Men få ikke for meget sol.

En sidste bemærkning

Hvis det ikke er for at redde dig selv og din familie, hvad så med at redde Jorden?



Husdyrindustrien producerer over halvdelen af gasserne, som fører til global opvarmning.

Kød-, fjerkræs-, ægge-, mejeri- og fiskeindustrien er store uregulerede forurenere af miljøet.

Heldigvis kan vi stoppe det med ét valg.
Sig "nej" til madforgiftning!

Spis i stedet bønner, brød, majs, pasta, kartofler, sødkartofler, ris osv.

Del venligst med andre



John & Mary McDougall

Bliv tilset af professionelt sundhedspersonale, som er bekendt med kostens indvirkning på sundheden, når du ændrer din kost og/eller medicin.