

Dr. McDougall's kleurplatenboek

“Voedselvergiftiging”

**Hoe dit te genezen door bonen,
mais, pasta, aardappels, rijst,
enz.* , te eten.**



* Voorbeelden van voedsel dat voedselvergiftiging bewezen herstelt bevatten uitsluitend door McDougall aanbevolen ingrediënten. Zie de website www.drmcDougall.com voor gratis recepten en gedetailleerde instructies (zonder onzin of addertjes onder het gras).

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.)

**Stop ermee redelijk, gevoelig,
voorzichtig of gematigd te zijn.
Dat lukt je niet!**

**Je moet je voedsel op orde
hebben!**



Matigen werkt niet als het gaat om levens-vernietigende
gewoonten.

Een roker stopt nooit door te minderen.

Alcoholisten worden niet sober door over te stappen op
bier of wijn.

Je moet voedselvergiftiging behandelen met dezelfde
goed of kwaad,
goed of fout,
gaan of stoppen,
groen of rood

houding waarmee je drugsverslaving zou aanpakken.

Zeg gewoon "Nee"

Tegen voedsel dat jou en je familie vergiftigt.

Wij hebben de waarheid en het success aan onze kant*



www.drmcDougall.com

*De Vlees-, Zuivel-, Eier-, Vis- en Bewerkt Voedsel Industrieën hebben al het geld. Maar wij zullen ze uiteindelijk verslaan.

Het McDougall-Dieet



De waarheid is eenvoudig en gemakkelijk te begrijpen:

Het McDougall-Dieet is gebaseerd op zetmeel met groente en fruit.

Het McDougall-Dieet bevat geen dierlijk voedsel en geen plantaardige olie.

Het McDougall-Dieet mag wat zout, suiker en/of kruiden of specerijen bevatten.

Zetmeel



Zetmelen zijn de delen van de plant waarin grote hoeveelheden energie voor dagelijkse activiteiten zijn opgeslagen. Ze bevatten zeer weinig vet en geen cholesterol. Ze zijn rijk aan eiwitten, vitamines en mineralen. Zetmelen zijn essentieel om je honger te stillen en maken je slank, sterk en gezond. Eet zetmeel!

Zetmeelarme Groenten



Deze plantendelen maken de voeding aantrekkelijk, geven kleur, smaak en sommige belangrijke vitamines (vitamine A en C). Ze bevatten onvoldoende calorieën om je te voorzien van voldoende energie voor je dagelijkse bezigheden. Het moeten bijgerechten zijn. Je dieet moet zijn gebaseerd op zetmeel!

Fruit



Fruit bestaat voornamelijk uit enkelvoudige suikers met wat vitamines en mineralen. Zij verschaffen een smaakvolle (zoete) toevoeging aan maaltijden, maar stillen de honger nauwelijks. Voor de meesten is het eten van 1 tot 4 stuks fruit per dag afdoende. Je dieet moet zijn gebaseerd op zetmeel!

Geen voedsel!



Alle dierlijke producten zitten vol met cholesterol, dierlijke eiwitten en vet; zonder zetmeel, voedingsvezels, of andere voor de gezondheid essentiële suikers. Ze bevatten hoge doses chemicaliën, ladingen infectie-veroorzakende bacteriën, parasieten en virussen, die mensen vergiftigen.

Mensen zijn ziek doordat ze eten zoals koningen en koninginnen.



Historische geschriften en afbeeldingen vertellen ons dat rijke mensen die vlees, gevogelte, vis, kaas, melk, enz. aten, dik en ziek werden.

Het verschil is dat tegenwoordig, dankzij "vooruitgang" (de industriële revolutie en fossiele brandstoffen), miljarden mensen eten zoals vroeger alleen de adel at.

Wat verwacht je dan van het eten van dit soort rijke voeding? Geserveerd bij Burger King, McDonalds, KFC, Subway, alle restaurants en supermarkten.

**“Voedselvergiftiging”
veroorzaakt:**



Obesitas

(plus complicaties: hoge bloeddruk,
diabetes, hart- en vaatziekten, kanker, enz.)

“Voedselvergiftiging” veroorzaakt:



Diabetes

(type 1 & type 2 plus complicaties:
slecht zicht, nierfalen, gangreen, enz.)

**“Voedselvergiftiging”
veroorzaakt:**



Hart- en vaatziekten

(hartaanvallen, beroerte, impotentie, etc.)

**“Voedselvergiftiging”
veroorzaakt:**



Artritis

(reumatoïde, psoriatische, lupus, enz.)

**“Voedselvergiftiging”
veroorzaakt:**



Kanker

darm-, borst-, prostaat-, baarmoeder-, enz.)

“Voedselvergiftiging” veroorzaakt:



Refluxziekte

(Dyspepsie, slokdarmontsteking,
maagzweren, galblaasaandoeningen, enz.)

**“Voedselvergiftiging”
veroorzaakt:**



Constipatie

(divertikels, aambeien, scheurtjes, breuk
in het middenrif, spataderen, enz.)

Een gegarandeerde genezing

**Je lichaam probeert
zichzelf altijd te genezen.**



**Zodra je simpelweg de
voedselvergiftiging stopt, zullen de
aandoeningen snel verbeteren en/
of verdwijnen.**

**Nogmaals: voedselvergiftiging
wordt hoofdzakelijk veroorzaakt
door het eten van dierlijke
producten en plantaardige oliën.**

De voordelen komen snel

Verwacht binnen 24 uur de eerste verbetering met betrekking tot constipatie, dyspepsie, refluxziekte, vette huid, vermoeidheid, enz.

Verwacht binnen 7 dagen:

1,5 kg gewichtsverlies.
(indien je lijdt aan overgewicht)

22 mg/dl (0,6 IU) verlaging van het totaal cholesterol.

8/4 mmHg verlaging van de bloeddruk.
(en bloeddrukmedicatie kan vaak worden stopgezet)

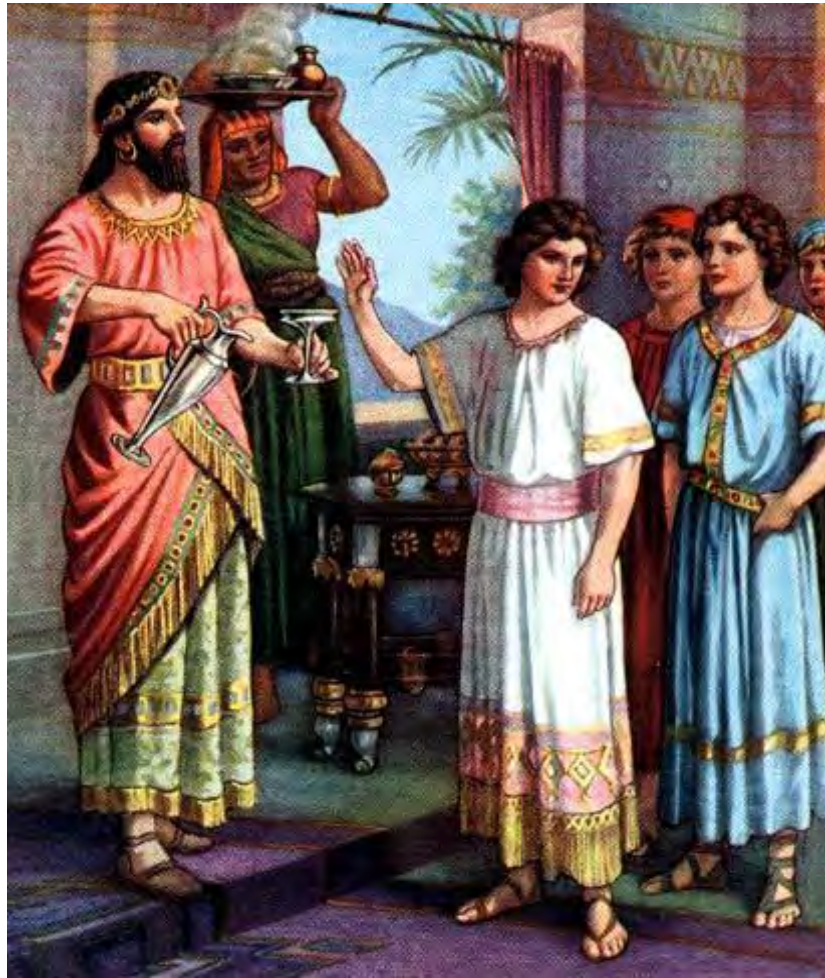
Arthritisklachten verbeteren sterk.

In de meeste gevallen kan medicatie voor hoge bloeddruk, diabetes type 2, indigestie enz. worden stopgezet (uiteraard onder toezicht van je arts).

Binnen 4 maanden zijn de meeste chronische, door voedselvergiftiging veroorzaakte problemen verleden tijd.

Deze behandeling is gratis en zonder bijwerkingen

Een van de vroegste "wetenschappelijke" onderzoeken met controlegroep van het McDougall-Dieet



Een verhaal uit de Bijbel van 2600 jaar geleden. Daniël en zijn mannen, die groenten aten, werden vergeleken met mannen die vlees aten (zoals de meeste Amerikanen en Nederlanders nu ook doen). Aan het eind van de 10 dagen zagen de vegetariërs er gezonder en beter gevoed uit dan alle jonge mannen die het koninklijke voedsel aten.

Gladiatoren waren de “gerstmannen”



Kracht en uithoudingsvermogen krijg je door zetmeel te eten. Denk aan de krijgers van vroeger en de lange-afstandslopers van nu: Zij draaien op zetmeel. Winnaars eten nooit veel vlees, gevogelte, zuivel, enz.

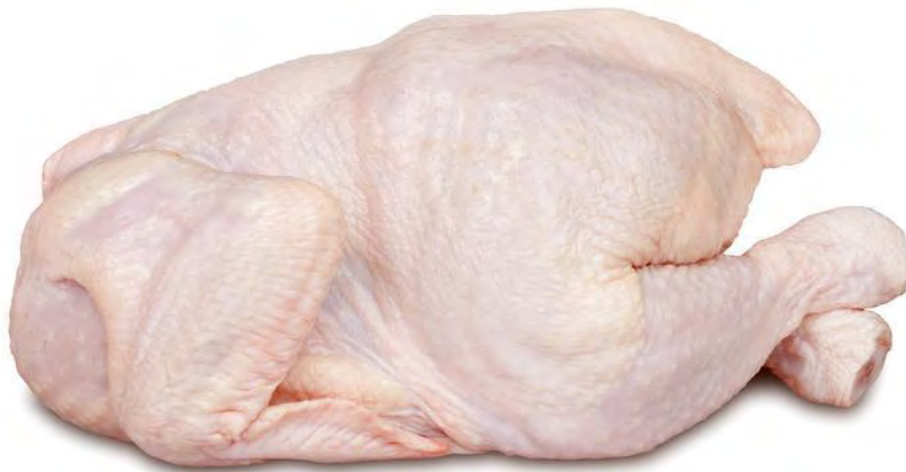
Eet geen



Vlees

(koeien, varkens, lammeren, herten,
buffels, walvissen, enz.)

Eet geen



Gevogelte

(kippen, kalkoenen, eenden, enz.)

Eet geen



Vis

(zalm, tonijn, forel, baars, enz.)

Eet geen



Schaal- en schelpdieren
(kreeft, garnalen, krab, enz.)

Eet geen



Eieren

(kip, gans, eend, kalkoen, struisvogel, enz.)

Eet geen



Melk

(koe, geit, schaap, kameel, enz.)

Eet geen



Kaas

(koe, geit, schaap, kameel, enz.)

Eet geen



Boter of Margarine

(zelfs geen Becel voor hart- en bloedvaten of Linera)

Eet geen



Namaakvlees en -kaas

(hotdogs, worstjes, burgers, vleeswaren, kaas, ijs enz.). De meeste zijn gemaakt van *geïsoleerde* sojaeiwitten gecombineerd met andere chemicaliën. Vermijd ook de namaakvarianten op basis van eiwitten uit tarwe, erwten, schimmels, enz.)

Eet geen



Plantaardige Oliën

(maïs-, lijnzaad-, olijf-, zonnebloem-, enz). Onthoud: “het vet (de olie) dat je eet is het vet dat je meedraagt”.

Misleidende reclame om gevaarlijk voedsel te verkopen

De vleesindustrie zegt dat je hun producten moet eten vanwege de eiwitten...

De melkindustrie zegt dat je hun producten nodig hebt voor de calcium...

“Omega 3 vetzuren” en vis komen tegelijk in je op...

De waarheid is dat een eiwittekort en een tekort aan calcium nooit zijn aangetoond wanneer mensen een natuurlijk dieet aanhouden met voldoende calorieën...

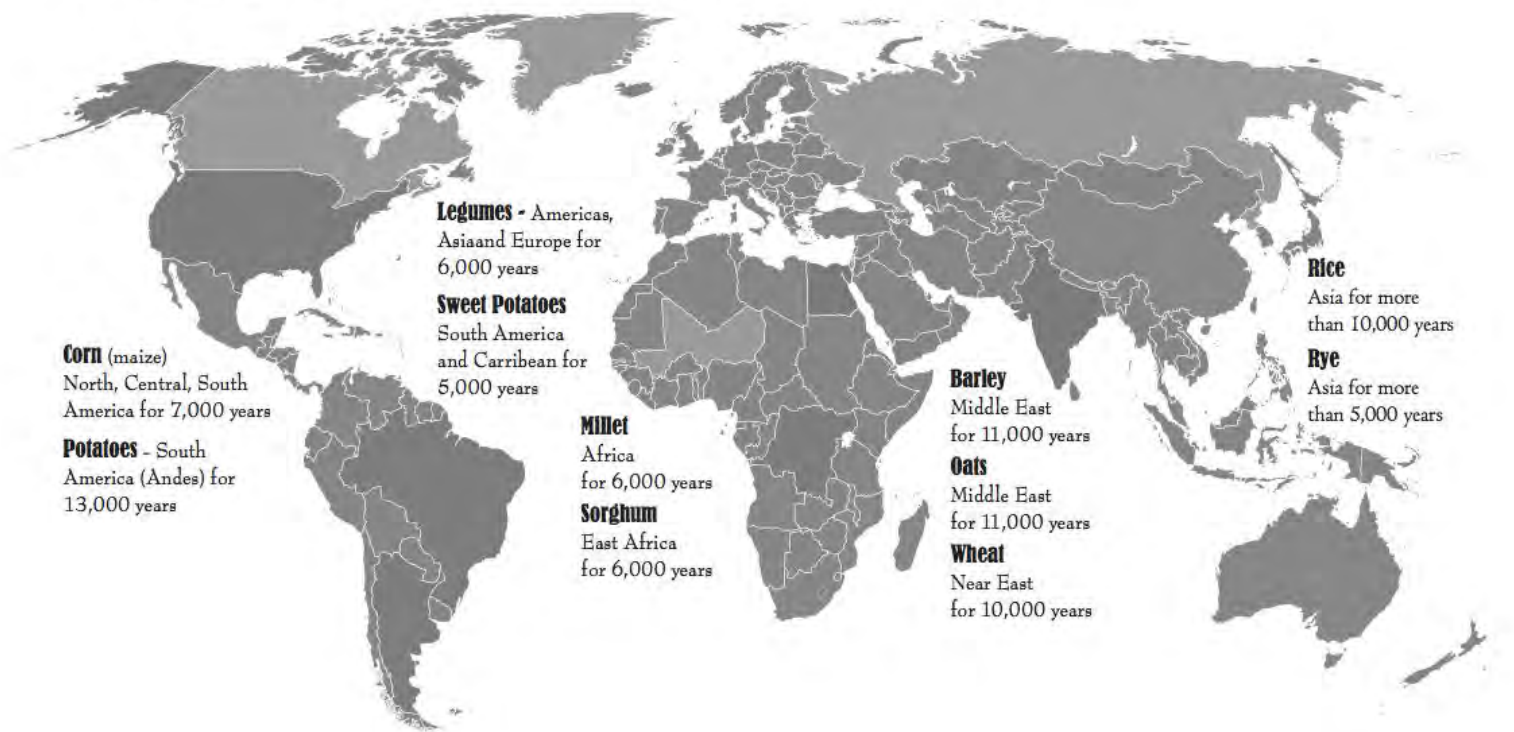
en alleen planten produceren omega-3-vetzuren. Geen enkele vis of ander dier kan dit.

Eet Zetmeel:



Alle grote volkeren in de geschiedenis aten voornamelijk zetmeel: maïs, rijst, aardappelen, enz.

Caloric Engines of Human Civilization



Eet Veel



Koude (ontbijt-)granen

(tarwe, rijst, maïs, gierst, enz.)

Gebruik fruitsappen, of een beetje rijst-
of sojamelk (etc.) om ze te bevochtigen.

Eet Veel



Havermout

(of van andere vlokken dan haver,
zoals gierst, kamut enz.)

Deze maaltijd kun je als ontbijt, lunch
en/of avondeten eten.

Eet Veel



Pannenkoeken

(volkoren tarwe, boekweit, aardappel, enz.)
Geen olie, zuivel of eieren.

Eet Veel



Rösti (aardappelen)

Olievrij. “Bak” in een anti-aanbakpan of elektrische grill. Doe er salsa, ketchup of een andere saus bij.

Eet Veel



Bonensoep

(minestrone-, witte bonen-, erwten-, linzen-, enz.) Kook ze in een slowcooker of pan. Koop voorgemaakte in zakken en blikken.

Eet Veel



Linzen-, Aardappel-, Wortelsoep

(Gebruik je favoriete peulvruchten, granen en groenten enz.)

Geen dierlijke producten of toegevoegde plantaardige oliën.

Eet Veel



Groentensoepen

(tomaat, ui, mais, wortel, gerst, enz.)

Maak een grote pan en eet er de hele week van met brood, gebakken aardappelen en andere zetmelen naar keuze.

Eet Veel



Aardappels

(gekookt, gebakken, gestoomd enz.)

Nooit gebakken met olie of vet!

Eet Veel



Aardappelpuree

(allerlei soorten aardappel)

Eet het als ontbijt, lunch en/of avondeten.
Aardappels voorzien je van alles dat je nodig
hebt: eiwitten, aminozuren, calcium, ijzer,
vezels, vitamine C, enz.

Eet Veel



Zoete aardappel

(gebakken, gepureerd, gekookt, enz.)

Je kunt prima leven op uitsluitend zoete aardappels tot je andere maaltijden ontdekt.

Eet Veel



Brood

(volkoren tarwe, rogge, enz.)

Brood staat terecht bekend als “de staf des levens.” *Gebruik geen boter enz.*

Eet Veel



Pasta

(tarwe, boekweit, bruine rijst, enz.) Noem dit “gemaksvoedsel.”

Voeg geen olijfolie of vlees toe.

Eet Veel



Lasagne

(volkoren tarwe, groenten, tomatensaus, enz.) Maak het met jouw favoriete "olieloze" sauzen en specerijen. *Zonder kaas of vlees.*

Eet Veel



Pizza

(volkoren tarwe, groenten, tomatensaus, enz.)
Maak het met jouw favoriete olievrije sauzen
en specerijen. *Voeg geen kaas of vlees toe.*

Eet Veel



Bruine rijst

(en alle andere volkoren granen)
Zelfs witte rijst is beter voor je dan
dierlijk voedsel en plantaardige oliën.

Eet Veel



Rijst- en groenteschotels

Soms kun je alleen witte rijst en andere geraffineerde graanproducten krijgen.
Natuurlijk is volkoren beter.

Eet Veel



Vegetarische Sushi

Witte rijst en witte noedels zijn veel beter voor je dan dierlijke voedsel en plantaardige oliën. Kijk naar de miljarden slanke en fitte Aziaten.

Eet Veel



Bonen, rijst en maïs

Eet eenvoudige maaltijden met zetmeel
en voeg wat groene groenten en fruit
toe voor vitamine A en C.

Eet Veel



Op graan gebaseerde salades

(bulgur, gerst, gierst, couscous,
quinoa, rijst, maïs, enz.)

Dit zijn traditionele granen.

Uiteraard zonder plantaardige oliën!

Eet Veel



Hamburgers gemaakt van hele granen en bonen

(Geen sojaburgers)

Garneer met sla, tomaat, mosterd, ketchup,
pickles, piccalilly, enz.

Eet Veel



Volkorenbrood belegd met
groenten-(bonen-)spread
(Geen namaakvlees van soja en geen kaas)

Eet enkele



Fruit

Eet er een paar (1 tot 4 stuks per dag). Ze bestaan voor het grootste deel uit enkelvoudige suikers die je honger slechts korte tijd stillen -- je blijft honger hebben. Ze voegen smaak toe aan een zetmeelrijk dieet, maar je kunt er niet op leven. Zetmeel geeft voldoening!

Eet enkele



Zetmeelarme groenten

Eet hier een paar per dag van. Als je dieet bestaat uit groene, gele, rode en oranje niet-zetmeelrijke groenten zul je constant honger hebben. Deze groenten zorgen voor afwisseling en voegen wat geconcentreerde nutriënten toe aan een zetmeelrijk dieet, maar je kunt er niet op leven.

Wees
voorzichtig met



Tofu en andere natuurlijke sojaproducten

Deze zijn rijk aan vet. Tofu, miso, sojamelk, enz.
zijn goed als smaakmaker. Niet als hoofdgerecht.
Onthoud: geen namaakvlees en -kaas.

Wees
voorzichtig met



Noten en zaden

Deze zijn rijk aan vet. Ze zullen je overgewicht en obesitas in stand houden.

Je kunt hier een “vette veganist” van worden.

Ze zijn handig als je moet aankomen.

Wees
voorzichtig met



Avocados

Zij zijn rijk aan vet. 90% van de calorieën zijn
“goede” maar wel dikmakende vetten.
Ze zijn handig als je moet aankomen.

Wees
voorzichtig met



Gedroogd Fruit

Bevat veel enkelvoudige suikers.

Geeft weinig voldoening.

*Handig als je wilt aankomen en
voor duursporters.*

Wees
voorzichtig met



Fruitsappen

Ze bestaan voor een groot deel uit
enkelvoudige suikers. Voedsel wordt er niet
gezonder op door het duizenden keren met
een stalen mes te slaan; hetzelfde geldt voor
groentesappen.

Wees
voorzichtig met



Zout, suiker en specerijen/kruiden

De meeste mensen kunnen deze smaakmakers gebruiken. Mocht je twijfelen check dit dan bij een professionele voedingscoach, diëtist of arts.

Neem geen Supplementen



Vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen uit planten zijn essentieel voor je gezondheid, maar je moet ze halen uit hun natuurlijke verpakking. Geïsoleerde geconcentreerde voedingsstoffen uit pillen vergroten je sterfens kans, je kans op hart- en vaatziekten, en je kans op kanker.

De enige uitzondering is vitamine B12.

Neem Vitamine B12

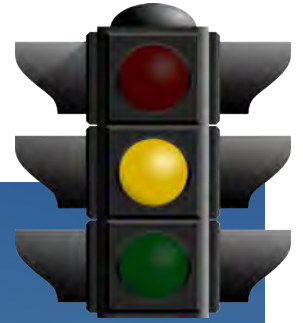


Het risico op een vitamine b12-tekort is zeer klein (1 op de miljoen) en het ontwikkelen hiervan kost minstens 3 jaar.

Neem, om kleine risico's te vermijden, dit supplement. Je hebt hiervan minder dan 5 microgram (mcg) per dag nodig.

Echter, de kleinste dosering die te koop is, is 500 mcg. Waarschijnlijk levert dit geen bijwerkingen op. Eens per week is voldoende.

Zon & bewegen



Wat licht bewegen

(wandelen, zwemmen, fietsen enz.)

Loop geen blessures op door te inspannende activiteiten.

Wat zonneschijn is essentieel.

(Vitamine D en andere voordelen)

Maar niet teveel.

Een laatste gedachte

Als je niet zuinig wilt zijn op jezelf en je gezin, wil je dat dan wel zijn op de planeet?



De veeindustrie produceert meer dan de helft van de gasen die zorgen voor de opwarming van de aarde.

Het vlees, gevogelte, de eieren, zuivel en visindustrie zijn grote ongereguleerde vervuilers van het milieu.

Gelukkig kunnen we dit stoppen. Zeg “nee” tegen voedselvergiftiging!

Eet in plaats daarvan bonen, brood, maïs, pasta, aardappels, zoete aardappels, rijst, enz.

Deel Dit a.u.b. Met Anderen



John & Mary McDougall

Ga naar een professionele en goed opgeleide voedingsdeskundige die bekend is met de effecten die voeding kunnen hebben op je gezondheid en medicatie als je je voedingspatroon wilt veranderen.