

Dr. McDougall'i Raamat

"Toidumürgitus"

**Kuidas sellest terveneda,
süües ube, maisi, pastat,
kartuleid, riisi jne.***



*Näited toitudest, mis toidumürgitust ravivad, on tehtud vaid McDougall'i poolt soovitatud toiduainetest. Vaata meie kogulehelt www.drmcDougall.com tasuta retsepte ning põhjalikke juhiseid (ei mingeid trikke).

Järgnevad tõlked on tehtud vabatahtlikult McDougall'i uudiskirja lugejate poolt. Ainsaks eesmärgiks on selle olulise sõnumi ülemaailmne levitamine leevendamaks ebavajalikke kannatusi. Palun andke meile olulistest tõlkevigadest teada, et saaksime parandused sisse viia (office@drmcDougall.com). Väiksemad erinevused sõnastuses ja lausetes ei ole olulised, kui põhisõnum on õige.

Palun levitage seda oma sõpradele ja sugulastele kopeerides, printides ja ükskõik millises vormis edasi saates (Facebook'i lehed, e-mail, uudiskirjad, trükk jne.). Ärilise kasu saamise eesmärgil ei ole seda materjali lubatud levitada.

(Dr. McDougall's Color Picture Book, "Food Poisoning," on autoriõigusega kaitstud vältimaks ettekavatsemata paljundamist.)

**Unusta ära mõistlikkus,
ettevaatus ja mõõdukus.**

See ei ole võimalik!

**Sa pead oma toitumist
muutma**



Mõõdukus ei toimi muutmaks elu hävitavaid harjumusi.
Suitsetaja ei jäta kunagi suitsemist maha lihtsalt vähem
suitsetades. Alkohoolikud ei saa kaineks, minnes üle õllele
või veinile. Toidumürgitusse peab suhtuma samasuguse
hea või halb,
õige või vale,
mine või peatu,
roheline või punane
hoiakuga nagu sa raviksid narkosõltuvust.

Lihtsalt ütle "EI"

toitudele, mis mürgitavad sind ja sinu perekonda.

Meie poolel on tõde ja edu*



www.drmcDougall.com

*Põhitoit: liha-, piima-, muna-, kala- ja töödeldud toidu tööstuse käes on raha, aga me saame neist lõpuks jagu.

McDougall'i dieet



TTõde on lihtne ja kergesti mõistetav:

McDougall'i dieet põhineb
tähtliserikastel toitudel koos köögi-
ja puuviljadega.

McDougall'i dieet ei sisalda ühtki
loomset toodet ega taimeõlisid.

McDougall'i dieet võib sisaldada
veidi soola, suhkrut ja/või vürtse.

Tärklised



Tärklised on taimede osad, mis sisaldavad suures koguses igapäevasteks tegevusteks vajaminevat energiat. Nad sisaldavad väga vähe rasva ning üldse mitte kolesterooli. Nad on valgu-, vitamiinide- ja mineraaliderikkad. Isu rahuldamiseks on tärklised hädavajalikud ning nad tagavad sulle hea vormi, tugevuse ja tervise. Söö tärklist!

Mittetärkliselised köögiviljad



Need taimeosad äratavad huvi, tagavad värvi, maitse ning mõned olulised toitained (vitamiinid A ja C). Nendes ei ole päevase energiavajaduse katmiseks küllaldaselt kaloreid. Neid võiks süüa vaid kõrvalroana. Sa pead sööma tärklisepõhist toitu!

Puuviljad



Puuviljad koosnevad põhiliselt lihtsuhkrutest ning mõnedest vitamiinidest ja mineraalidest. Nad annavad roogadele maitset (magusust). Samas rahuldavad nad isu vaid minimaalselt. Üldiselt on 1-4 puuvilja päevas hea eesmärk. Sa pead sööma tärklisepõhist toitu!

See ei ole toit!



Kõik loomsed tooted on täis kolesterooli, loomset valku ja rasva; sisaldamata tärklisi, kiudaineid või teisi heaks terviseks vajalikke suhkruid. Nad on läbi immutatud suurte koguste inimestele mürgistest keskkonnakemikaalidest ning nakkusi põhjustavatest bakteritest, parasiitidest ja viirustest.

Inimesed on haiged kuningate ja kuningannade moodi söömisest



Ajaloolised kirjutised ja pildid kõnelevad sellest, kuidas looma- ja linnuliha, kala, juustu, piima jne. söövad jõukad inimesed muutusid paksuks ning jäid haigeks.

Erinevus on sellest, et tänapäeval söövad miljardid inimesed tänu “progressile” (tööstusrevolutsioon ja fossiilkütuste kasutamine) nagu kunagised aristokraadid.

Mida muud on võimalik oodata, süües kõiki neid rammusaid toite? Toite, mida pakutakse Burger King & Dairy Queen’is (McDonalds, Taco Bell, KFC, kõik restoranid, poed jne.)

“Toidumürgituse” tagajärjed:



Rasvumine

(lisaks komplikatsioonid: kõrge vererõhk,
diabeet, südamehaigused, vähk jne.)

“Toidumürgituse” tagajärjed:



Diabeet

(1. tüüp ja 2. tüüp + komplikatsioonid:
silmakahjustused, neeruhaigused, gangreen jne.)

“Toidumürgituse” tagajärjed:



Südamehaigused

(südamerabandused, insult, impotentsus jne.)

“Toidumürgituse” tagajärjed:



Artriit

(reumaatiline, psoriaatiline, luupus jne.)

“Toidumürgituse” tagajärjed:



Vähk

(käärsoole, rinna, eesnäärme, emaka jne.)

“Toidumürgituse” tagajärjed:



Seedeelundkonna haigused

(seedehäired, refluksösofagiit,
haavandid, sapipõie haigused jne.)

“Toidumürgituse” tagajärjed:



Kõhukinnisus

(divertikuloos, hemorroidid, lõhed, söögitorusong, veenilaiendid jne.)

Raudkindel ravi

Sinu keha püüab ennast
alati ise ravida.



Lihtsalt lõpeta enda toiduga
mürgitamine ning sinu haigused
taanduvad või paraned täielikult.

Veelkord: toidumürgitust
põhjustab enamasti loomsete
toitude ja taimeõlide söömine.

Kasulikkus ilmutab ennast kiiresti

24 tunni jooksul on alustuseks oodata leevendust kõhukinnisusele, seedeelundkonna haigustele, rasusele nahale, väsimusele jne.

7 päeva jooksul on oodata:

kaalu alanemist 1.5 kilo (3.5 naela)

(juhul alustatakse ülekaalulisena)

kolesterooolitaseme alanemist 22 mg/dl (0.6 IU).

Vererõhu alanemist 8/4 mmHg.

(tihti saab vererõhu ravimid ära jätta)

Artriit leevendub märgatavalt.

Üldjuhul saab ära jätta kõrgvererõhutõve, 2. tüüpi diabeedi, seedehäirete jne. ravimid (loomulikult arsti järelvalve all).

4 kuu jooksul on enamikust toidumürgitusest tingitud kroonilistest probleemidest saanud ajalugu.

See on odav kõrvalmõjudeta ravi.

Üks kõige varasemaid McDougall'i dieedi kontrollitud “teaduslikke” katseid



2600 aasta tagune piiblilugu: Taanieli ja tema kaaskonda, kes sõid köögivilju, võrreldi loomseid toite söövate meestega (nagu enamik ameeriklasigi tänapäeval). 10 päeva järel nägid taimetoitlased välja tervemad ja paremini toidetud kui ükski kuninglikku toitu söönud noor mees.

Gladiaatorid olid “odramehed”



Tugevus ja vastupidavus tulid tärkliste söömisest. Mõtle ammuste sõdalaste ja tänapäeva pikamaa jooksjate peale: neile annavad jõudu tärkliised. Võitjad ei söö kunagi palju looma-, linnuliha, piimatooteid jne.

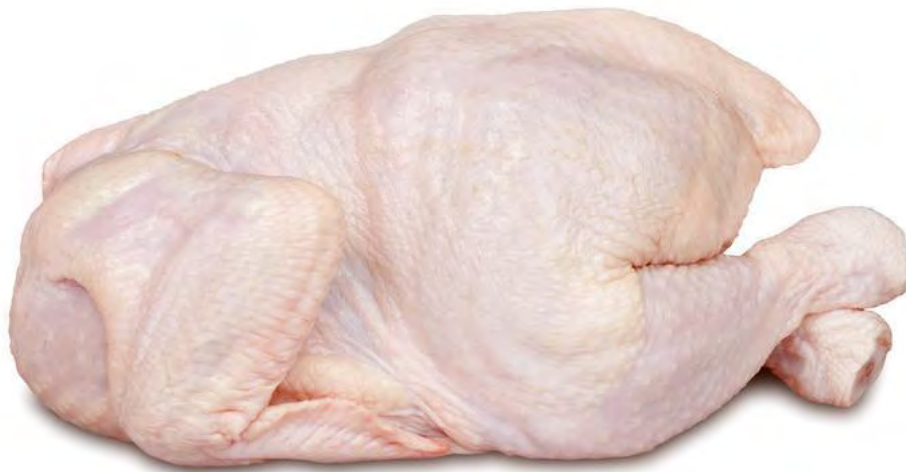
Ära söö



Loomaliha

(lehma, sea, lamba, hirve, pühvli, vaala jne.)

Ära söö



Linnuliha

(kana, kalkuni, pardi jne.)

Ära söö



Kala

(lõhe, tuunikala, forelli, ahvenat jne.)

Ära söö



Koorikloomi
(homaare, krevette, krabisid jne.)

Ära söö



Mune

(kana, hane, pardi, jaanalinnu jne.)

Ära söö



Piima

(lehma, kitse, lamba, kaamli jne.)

Ära söö



Juustu

(lehma, kitse, lamba, kaamli jne.)

Ära söö



Võid või margariini
(isegi Earthbalance, Smartbalance jne.)

Ära söö



Liha- ja juustuasendajaid

(hot dog'id, vorstid, burgerid, lihalõigud, juustud, jäätised jne. Enamik on valmistatud sojaubadest eraldatud valgust, kombineerides seda teiste kemikaalidega. Samuti väldi nisu-, herne-, seenevalgust jne. tehtud tooteid)

Ära söö



Taimeõlised

(maisi, linaseemne, oliivi, safloori jne.) Pea meeles: “Rasv (õli), mida sa sööd, on rasv, mida sa kannad.”

Ekslik reklaam ohtlike toitude müümiseks

Lihatööstus ütleb, et sa pead nende
tooteid sööma valgu pärast...

Piimatööstus ütleb, et nende tooted
on vajalikud kaltsiumi pärast...

“Omega-3 rasvhapped” ja kala tulevad kohe
koos meelde...

Õige on see, et mitte ühegi piisava
kalorsusega loodusliku dieedi puhul ei ole
tähelestatud valgu- ega kaltsiumipuudust...

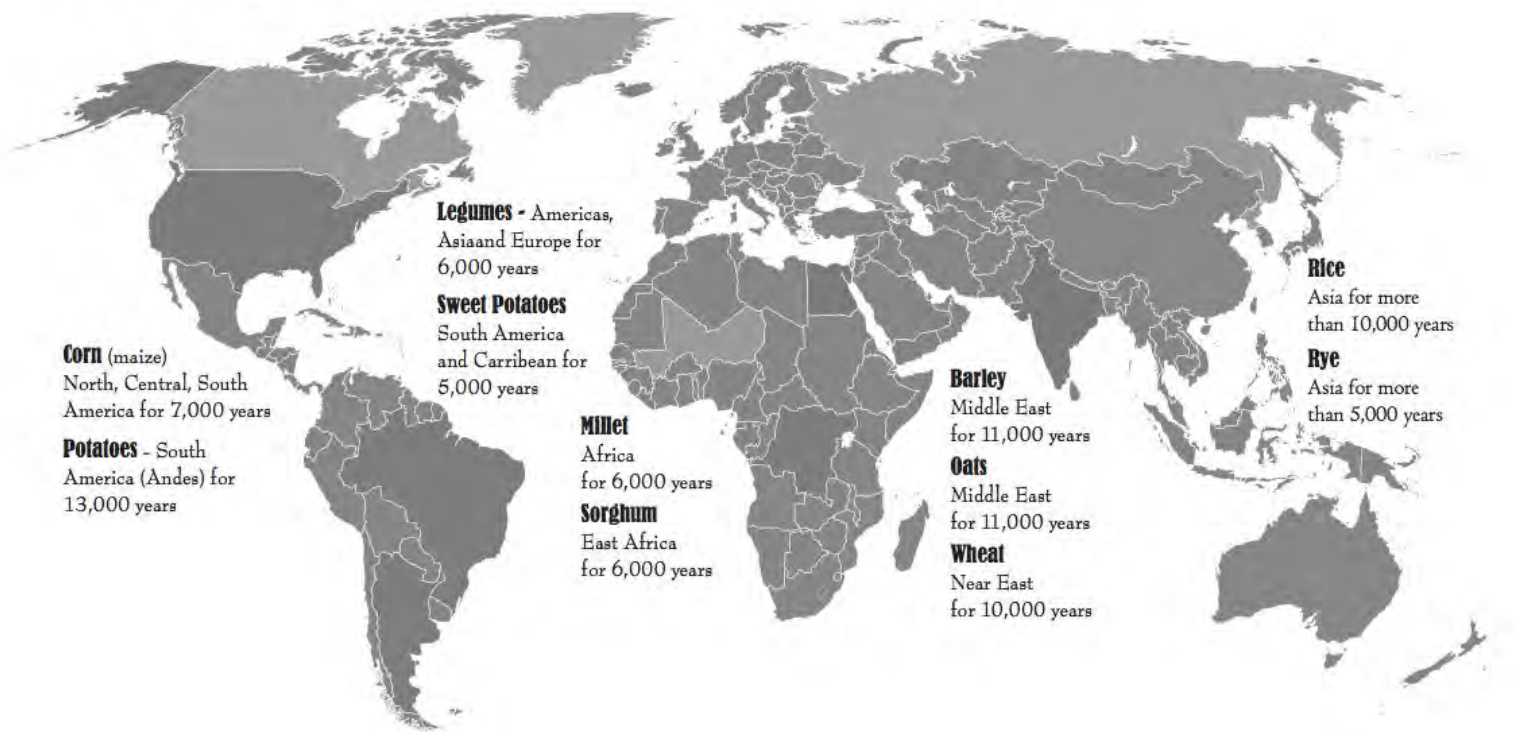
ning ainult taimed teevad omega-3
rasvhappeid. Mitte ükski kala ega muu loom
ei saa neid teha.

Söö tärkliseid:



Läbi ajaloo on kõik suured populatsioonid söönud põhiliselt tärklist: maisi, riisi, kartuleid jne.

Caloric Engines of Human Civilization



Söö palju



Külmi teraviljahelbeid

(nisu, riisi, maisi, hirsi jne.)

Niisutamiseks kasuta veidi puuviljamahla,
riisi- või sojapiima.

Söö palju



Putru

(hirsi, kamuti, nisu jne.)

Seda võib süüa nii hommiku-, lõuna- kui ka õhtusöögiks.

Söö palju



Pannkooke

(täisteranisust, tatrast, kartulist jne.)
Mitte mingit õli, piimatooteid või mune.

Söö palju



Kartulivormi

Ilma õlita. “Prae” non-stick pannil või elektrigrillil. Pane peale salsat, ketšupit või mõnd muud kastet.

Söö palju



Oasuppe

(Minestrone, valge oa, herne, läätsed jne.)

Valmista haudepotis.

Osta karpides ja purkides valmisuppe.

Söö palju



Läätse-, kartuli-, porgandisuppe

(Kasuta oma lemmikuid kaunvilju,
teravilju, köögivilju jne.)

*Ei mingeid loomseid tooteid
või lisatud taimeõlisid.*

Söö palju



Köögiviljasuppe

(tomati, sibula, maisi, porgandi, odra jne.)
Valmista suur potitäis ning söö terve nädala
jooksul leiva, küpsetatud kartulite
ja teiste sobivate tärklistega.

Söö palju



Kartuleid

(keedetud, küpsetatud, aurutatud jne.)

Mitte kunagi õli või rasvaga praetud!

Söö palju



Kartuliputru

(Idaho, kodune, Yukon'i kuldne jne.) Söö hommiku-, lõuna- ja/või õhtusöögiks.

Kartulites on kõik vajalikud toitained: valgud, aminohapped, kaltsium, raud, kiudained, C vitamiin jne

Söö palju



Maguskartuleid

(küpsetatud, püreestatud, keedetud jne.)

Väga edukalt võib elada ainult maguskartulitest, niikaua kui sa leiad söömiseks ka teisi toite.

Söö palju



Leiba

(täisteranisu, rukis jne.)

Leiba tuntakse “peatoidusena” headel põhjustel.

Ära kasuta võid jne.

Söö palju



Pastat

(nisu, tatra, pruuni riisi jne.)

Võta seda kui “lohutustoitu”.

Ära lisa oliiviõli või liha.

Söö palju



Lasanjet

(täisteranisu, köögivilja, tomatikastme jne.)

Valmista oma lemmikute õlivabade
kastmete ja vürtsidega.

Ei mingit juustu ega liha.

Söö palju



Pitsat

(täisteranisu, köögivilja, tomatikastme jne.)

Valmista oma lemmikute õlivabade
kastmete ja vürtsidega.

Ei mingit juustu ega liha.

Söö palju



Pruuni riisi

(ja kõiki teisi täisteravilju).
Isegi valge riis on sulle parem
kui loomsed toidud ja taimeõlid.

Söö palju



Riisi-köögivilja toite

Mõnikord võib juhtuda, et leiad ainult valget riisi
ja teisi rafineeritud teraviljatooteid.
Loomulikult on täisteravili parem.

Söö palju



Köögivilja sushit

Valge riis ja valged nuudlid on sulle palju paremad kui loomsed toidud ja taimeõlid. Vaata miljardeid heas vormis aasialasi.

Söö palju



Ube, riisi ja maisi

Söö lihtsaid tähtsiterikkaid toite ning lisa neile vitamiinide A ja C saamiseks veidi rohelisi köögivilju ja puuvilju.

Söö palju



Teraviljapõhiseid salateid

(bulguri, odra, hirsi, kuskussi, kinoa,
farro, maisi, riisi jne.)

Need on traditsioonilised Kesk-Ida toidud.

Muidugi ei mingeid taimeõlisid.

Söö palju



Täisteraviljast oakotleti burgereid

(Mitte sojaburgereid)

Garneeri salati, tomati, sinepi, ketšupi, millegi
hapendatuga jne.

Söö palju



Täisteraleiba ja köögivilja
(oa)määrdega
võileibu

*(Ei mingeid soja baasil tehtud liha- ja
juustuasendajaid)*

Söö veidi



Puuvilju

Söö mõned - nt 1-4 päevas. Nad koosnevad põhiliselt lihtsuhkrutest, mis rahuldavad söögiisu vaid lühiajaliselt - sa jääd näljaseks. Nad lisavad tähtsusepõhisele toidulauale vürtsi, aga ei anna sulle piisavalt jõudu.
Tähtlis tagab rahulolutunde!

Söö veidi



Mittetärkliselisi köögivilju

Söö iga päev mõned. Kui sa sööd ainult rohelisi, kollaseid, punaseid ja oranže mittetärkliselisi köögivilju, oled sa pidevalt näljane. Need toidud lisavad tähtsusepõhisele toidulauale vürtsi ning kontsentreeritud toitaineid, kuid nad ei anna sulle piisavalt jõudu.

Ole ettevaatlik



Tofu ja muu loodusliku sojaga

Nad on rasvarohked. Tofu, miso, sojapiim jne.
on head maitselisad, kuid mitte põhiroad.

Pea meeles - ei mingeid liha- ja juustuasendajaid.

Ole ettevaatlik



Pähklite ja seemnetega

Nad on rasvarohked. Nad hoiavad sind
ülekaalulise ja rasvununa.

Sinust võib saada “paks vegan”.
*Head abilised neile, kellel on vaja
kaalus juurde võtta.*

Ole ettevaatlik



Avokaadodega

Nad on rasvarohked. 90% kaloritest tuleb
“heast”, aga paksuks tegevast rasvast.

*Head abilised neile, kellel on
vaja kaalus juurde võtta.*

Ole ettevaatlik



Kuivatatud puuviljadega

Palju kaloreid lihtsuhkrutest.
Minimaalne söögiisu rahuldamine.
*Abiks kaalus juurde võtmisel ning
vastupidavusalade sportlastele.*

Ole ettevaatlik



Mahladega

Neis on palju kaloreid lihtsuhkrutest. Tuhandeid kordi teraslõikuriga peksmine ei paranda toidu kvaliteeti. See kehtib ka köögiviljamahlade kohta.

Ole ettevaatlik



Soola, suhkru ja vürtsidega

Enamik inimesi saab neid maitseaineid kasutada. Kahtluse korral konsulteerige tervishoiuspetsialistiga.

Ära võta toidulisandeid



Vitamiinid, mineraalid ja teised taimsed toitained on tervisele olulised, aga sa pead neid tarbima nende looduslikus pakendis. Tablettides sisalduvad eraldatud kontsentreeritud toitained suurendavad surma-, südamehaiguste ja vähiriski.

Ainuke erand on B12 vitamiin.

Võta vitamiini B12



B12 puudusest tuleneva haigusseisundi risk on väga väike (üks miljonist) ning selle väljakujunemiseks kulub üle kolme aasta.

Isegi kõige väiksema riski vältimiseks võta lisandit. Päevane vajadus on väiksem kui 5 mikrogrammi.

Samas on poodides saadaolev väiksem doos 500 mikrogrammi. Suure tõenäosusega ei tekita üleliigne kogus kõrvalnähte. Kord nädalas on piisav.

Päikesepaiste & liikumine



Veidi kergest liikumist

(kõndimine, ujumine, rattasõit jne.)

Ära endale väga pingelise trenniga viga tee.

Veidi päikesepaistet on oluline

(D vitamiin ja muud kasutegurid)

Samas mitte liiga palju.

Veel üks mõte

Kui sa ei taha päästa ennast
ja oma perekonda, siis kuidas
oleks planeediga Maa?



Loomatööstus toodab üle poole ülemaailmset
soojenemist põhjustavatest gaasidest.

Liha-, muna-, piima- ja kalatööstus on üks
põhilisi reguleerimata keskkonnasaastajaid.

Õnneks on võimalik sellele üleöö lõpp teha.
Ütle “Ei” toidumürgitusele!

Söö hoopis ube, leiba, maisi, pastat, kartuleid,
maguskartuleid, riisi jne.

Palun jaga seda teistega



John & Mary McDougall

Külasta pädevat tervishoiutöötajat,
kes on teadlik toitumise mõjust tervisele, kui
muudate oma toitumisharjumusi ja/või ravimeid.