



DR. MCDUGALL'S  
HEALTH & MEDICAL CENTER

*Tri. McDougallin värikuvakirja*

# “Ruokamyrkytys”

**Kuinka se parannetaan syömällä  
Papuja, Maissia, Pastaa,  
Perunoita, Riisiä jne.\***



Ruokamyrkytyksen parantamiseen valitut esimerkkiruokat on otettu McDougallin suosittamista raaka-aineista. Kotisivulta [www.drmcDougall.com](http://www.drmcDougall.com) löytyy ilmaisia reseptejä sekä selkeitä ruoanvalmistusohjeita (englanniksi) (ilman kikkailuja).

Seuraavat käännökset on tehty vapaaehtoisesti McDougallin Uutiskirjeen lukijoilta. Ainoa aikomus on jakaa tämä tärkeä viesti ruokamyrkytyksestä maailmanlaajuisesti turhan kärsimyksen vähentämiseksi. Ilmoittakaa meille ([office@drmcDougall.com](mailto:office@drmcDougall.com)) suurimmista virheistä käännöksissä, jolloin voimme korjata ne. Pienimmät virheet sanastoissa ja lauseenrakenteissa ohitetaan niin kauan kuin itse viesti on oikea.

Pyydämme jakamaan laajemmin tätä ystäville ja perheille kopioimalla, tulostamalla ja lähettämällä sitä missä tahansa muodossa (Facebook, sähköposti, uutiskirjeet, paperilla jne). Kuitenkaan tekstin rahallinen hyväksikäyttö ei ole sallittu.

(Dr. McDougallin Värikuvakirja ”Ruokamyrkytys” on tekijänsuojalailla suojattu, jotta voidaan estää tahattomat julkaisun väärinkäytöt.)

**Unohda olla järkevä, varovainen  
tai kohtuullinen.**

**Et pysty!**

**Sinun täytyy huomioida Ruoka**



Kohtuullisuus ei auta elämää tuhoavien tapojen  
muuttamisessa.

Tupakan polttaja ei koskaan lopeta vähentämällä.  
Alkoholistit eivät pääse kuiville vaihtamalla kaljaan tai viiniin.

Sinun täytyy hoitaa ruokamyrkytystä samalla tavalla,  
hyvällä tai pahalla  
oikealla tai väärällä  
jatkamalla tai lopettamalla  
vihreällä tai punaisella,  
asenteella, kuin hoitaisit huumeriippuvaista.

**Sano vain "EI"**

**Ruuille, jotka myrkyttävät sinua ja perhettäsi.**

# Meillä on Totuus ja Menestys Puolellamme\*



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

\*Ruokajätit: liha, maito, muna, kala ja  
einesruokateollisuudella on kaikki raha. Mutta lopulta me  
voitamme heidät.

# McDougallin ruokavalio



**Totuus on helppo ja yksinkertainen  
ymmärtää:**

Tri McDougallin ruokavalio  
perustuu tärkkelykseen kasvisten  
ja hedelmien kera.

Tri McDougallin ruokavalio ei sisällä  
yhtään eläinperäisiä ruokatuotteita  
tai kasviöljyjä.

Tri McDougallin ruokavalio sisältää  
hieman suolaa, sokeria ja /tai mausteita.

# Tärkkelykset



Tärkkelykset ovat kasvinosia, jotka sisältävät suuria määriä energiaa päivän toimintoihin. Ne sisältävät hyvin vähän rasvaa eivätkä yhtään kolestrolia. Ne sisältävät paljon proteiinia, vitamiineja ja mineraaleja. Tärkkelykset ovat olennaisia ruokahalun tyydyttämisessä ja ne tekevät sinusta solakan, vahvan ja terveen.  
Syö tärkkelystä!

# Tärkkelyksettömät kasvikset



Nämä kasvinosat herättävät aistit, antavat väriä, makua ja joitakin tärkeitä ravintoaineita (vitamiinit A ja C). Nämä ovat riittämättömiä antamaan kaloreita päivän energian tarpeisiin. Näiden tulisi olla ainoastaan lisukkeena. Sinun tulee syödä tärkkelyspainotteista ruokaa!



# Hedelmät



Hedelmät sisältävät pääasiassa yksinkertaisia sokereita sekä joitain vitamiineja ja mineraaleja. Ne tuovat maukkaan (makean) lisän ruokiin. Ruokahalua tyynnyttävä vaikutus on kuitenkin pieni. Yleensä 1-4 hedelmää päivässä on hyvä määrä.  
Sinun tulee syödä tärkkelyspainotteista ruokaa!



# Ei Ruokaa!



Kaikki eläinperäiset tuotteet ovat täynnä kolestrolia, eläinproteiinia ja rasvaa; ilman tärkkelystä, ravintokuitua tai muita terveydelle tärkeitä sokereita. Ne kasautuvat ihmiseen ympäristöä myrkyttävine kemikaalein, täynnä infektioita aiheuttavia bakteereita, parasiitteja ja viruksia.

# Ihmiset ovat sairaita syödessään kuin kuninkaalliset



Historia kertoo sanoin ja kuvin kuinka varakkaat ihmiset, jotka söivät lihaa, siipikarjaa, kalaa, juustoa ja maitoa yms, tulivat lihaviksi ja sairiksi.

Erona on, että nyt miljoonat ihmiset "kehityksen" (teollistuminen ja fossiilisten polttoaineiden käytön) myötä syövät kuten menneet ylimystöt.

Mitä muuta voisi odotta, jos syö kaikkia näitä rasvaisia ruokia? Joita tarjoilee Burger King ja McDonalds (pikaruokaravintolat, myymälät jne)

# "Ruokamyrkytys" aiheuttaa:



## Ylipainoa

(sekä muita sairauksia: verenpainetauti, diabetesta, sydänsairauksia, syöpää jne.)

# "Ruokamyrkytys" aiheuttaa:



## Diabetesta

1 ja 2- tyypin sekä komplikaatioita:  
silmäaurioita, munaisten vajaatoimintaa,  
kuolioita jne)



**"Ruokamyrkytys" aiheuttaa:**



**Sydänsairauksia**

(sydänkohtaus, halvaus, impotenssi jne)

**”Ruokamyrkytys” aiheuttaa:**



**Niveltulehdusta**

(Reumaattista, psoriasta, lupus jne)



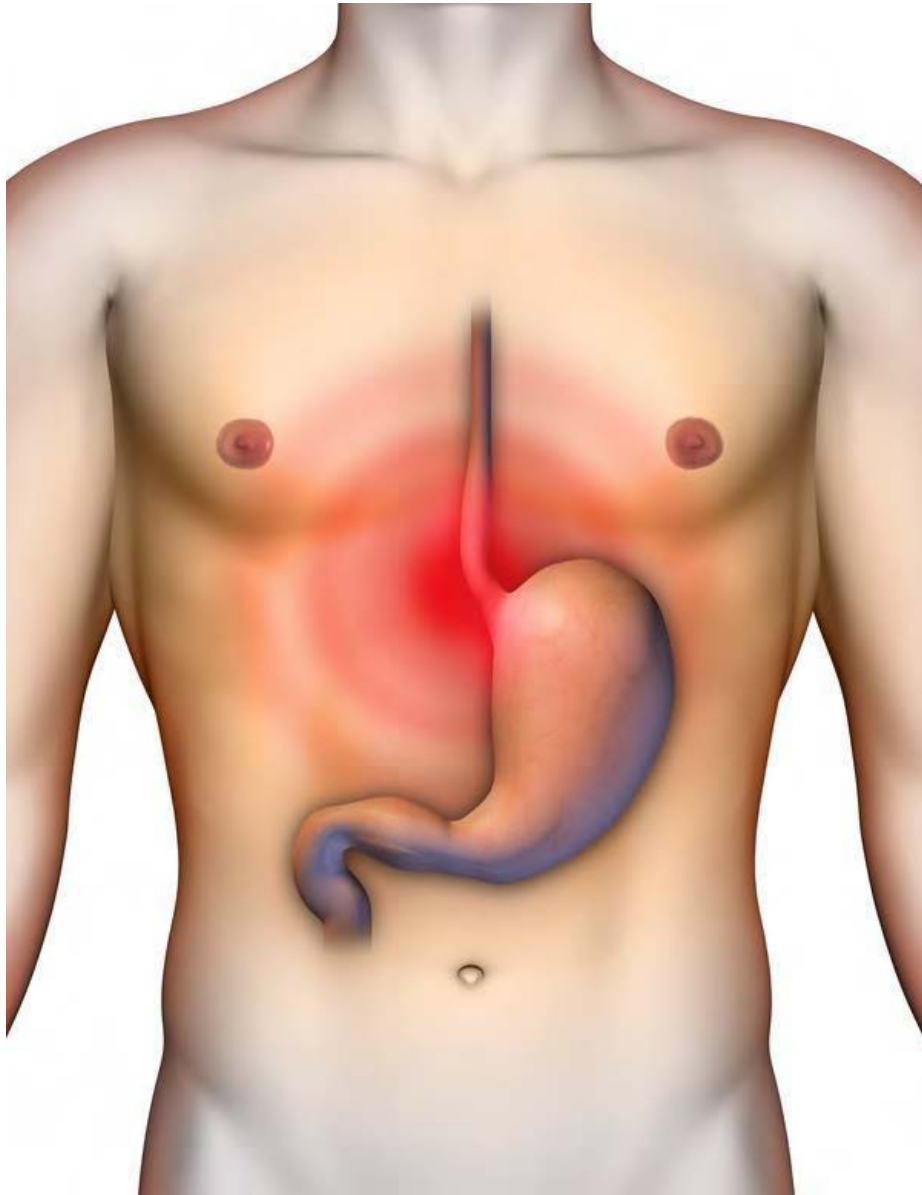
# **"Ruokamyrkytys" aiheuttaa:**



## **Syöpää**

(suolisto, rinta, eturauhas, kohtu jne)

**"Ruokamyrkytys" aiheuttaa:**



**Suolistotulehduksia**

(ruoansulatushäiriöitä, ruokatorventulehdus,  
haavaumat, sappirakko jne)

# "Ruokamyrkytys" aiheuttaa:



## Ummetusta

(divertikuloosi, peräpukamat, haavaumia,  
palleatyrää, suonikohjuja jne)

# **Vuorenvarma parranuskeino**

**Kehosi yrittää aina  
parantaa itsensä**



**Yksinkertaisesti lopeta ruoalla  
myrkyttäminen ja sairaudet nopeasti  
helpottavat ja / tai parantuvat**

**Eli: Ruokamyrkytys aiheutetaan  
pääasiassa syömällä eläinperäisiä  
ruokia ja kasviöljyjä**

# Hyödyt tulevat nopeasti

**24 h sisällä voit odottaa helpotusta** aluksi ummetukseen, ruoansulatukseen, suolisto-ongelmiin, rasvaiseen ihoon, väsymykseen jne.

**7 päivä sisällä** voi odottaa:

1,5 kg painonpudotusta (jos olet ylipainoinen)

22 mg/dl (0.6IU) laskua kokonaiskolestrolissa

8/4 mmHg laskua verenpaineessa ( ja lisäksi verenpainelääkkeet usein lopetetaan)

Niveltulehdukset helpottavat suuresti

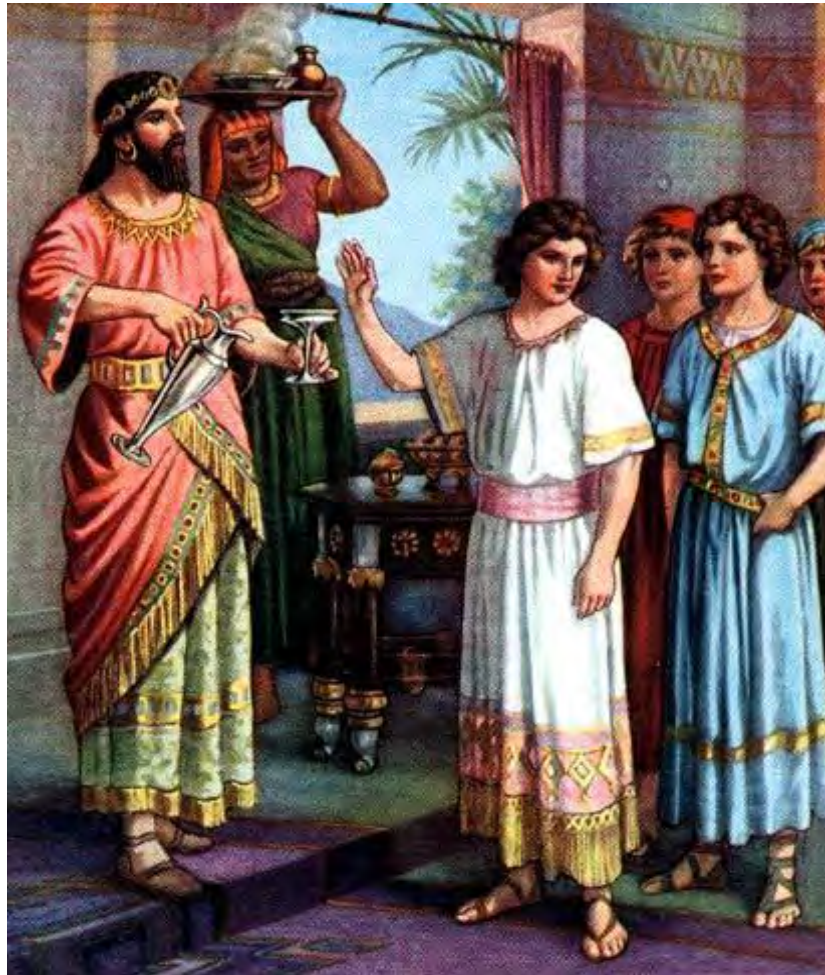
Monissa tapauksessa lääkitys verenpainetautiin, 2-tyypin diabetekseen, ruoansulatukseen jne voidaan lopettaa (lääkärin valvonnassa tietenkin).

**4 kk päästä** monet ruokamyrkytyksen aiheuttamat krooniset ongelma ovat historiaa.

**Tämä on ilmainen, sivuvaikutukseton hoito.**



# Yksi McDougallin ruokavalion aikaisimmista "tieteellisistä" kokeiluista



Raamatun tarina 2600 vuotta sitten: Kasviksia syövää Danielia ja hänen miehiään verrattiin lihaa syöviin miehiin (kuten monet amerikkalaiset tänä päivänä ). Kymmenen päivän päästä kasvissyöjät näyttivät terveemmiltä ja paremmin ravituilta kuin kukaan nuorista miehistä, jotka söivät kuninkaallisia ruokia.

# Gladiaattorit olivat "ohramiehiä"



Voima ja kestävyys saavutetaan syömällä  
tärkkelystä. Ajattele menneitä sotilaita ja  
nykypäivän pitkänmatkanjuoksijoita: He saavat  
voimaa tärkkelyksestä. Voittajat ei koskaan syö  
paljon lihaa, kanaa, maitoa jne.



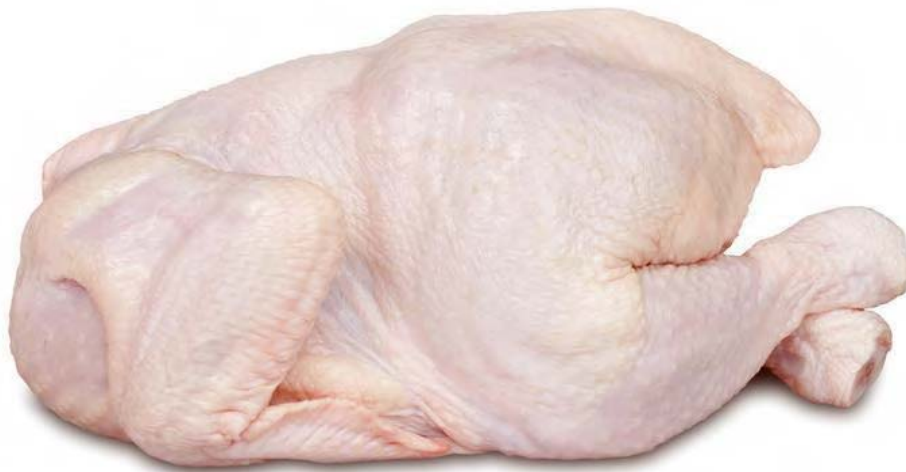
# Älä syö



## Lihaa

(nautaa, sikaa, lammasta, hirveä,  
puhvelia, valaita jne)

Älä syö



Siipikarjaa

(kanaa, kalkkunaa, ankkaa jne)

# Älä syö



## Kalaa

(lohta, tonnikalaa, taimenta, ahventa jne)

Älä syö



Äyriäisiä

(hummeri, katkarapu, taskurapu jne)



Älä syö



Munia

(kanan, hanhen, ankan, strutsin jne)

Älä syö



Maitoa

(lehmän, vuohen, lampaan, kamelin jne)

Älä syö



Juustoa

(lehmän, vuohen, lampaan, kamelin jne)

Älä syö



Voita tai margariinia  
(edes Voimariini, Keiju, Benecol jne)

# Älä syö



## Lihan ja juuston korvikkeita

(hot dogeja, makkaroita, burgereita, juustoja, jäätelöitä jne). Monet on tehty soijan proteiini-isolaatista sekoittamalla siihen muita kemikaaleja. Vältä myös vastaavia esim vehnästä, herneestä, sienestä tehtyinä).



# Älä syö



## Kasviöljyjä

(maissi, pellavansiemen, oliivi, rypsi jne)

Muista: "Rasva (öljy) jota syöt, on rasva, jota kannat kehossasi."

# Harhaanjohtavaa mainontaa vaarallisten ruokien myynnin edistämiseksi

Lihateollisuuden mukaan sinun tulee syödä  
heidän tuotteitaan proteiinin vuoksi...

Maitoteollisuus sanoo, että heidän tuotteensa  
ovat välttämättömiä kalkinsaannissa ...

”Omega-3 rasvat” ja kala tulevat heti  
mieleeen...

**Totuus on,** että proteiinin ja kalkin puutteita  
ei ole koskaan raportoitu missään  
luonnonmukaisessa ruokavaliossa, josta  
saadaan riittävästi kaloreita.

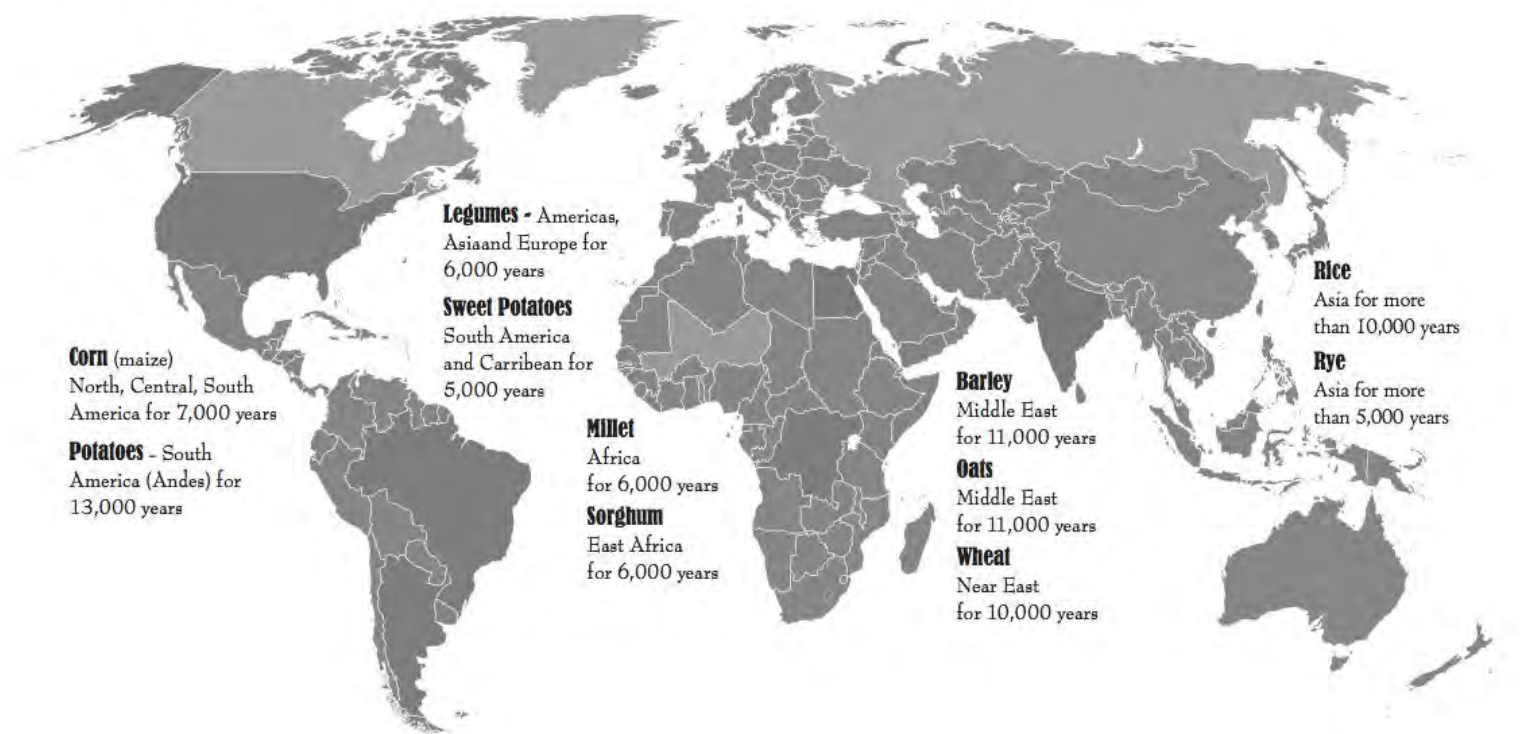
Ja ainoastaan kasvit voivat tehdä omega-3  
rasvoja. Mikään kala tai muu eläin ei voi tehdä  
niitä.

# Syö Tärkkelystä:



Kautta historian suuret väestöryhmät söivät pääasiassa tärkkelystä: maissia, riisiä, perunoita jne.

Ihmiskunnan sivilisaation kalorien tuottajat



Syö paljon



Muroja

(vehnä, riisi, maissi, hirssi jne.)

Lisää hedelmämehua tai hiemen riisi-  
tai soijamaitoa tms.

Syö paljon



## Kaurapuuroa

(hirssi, speltti, rikottu vehnä jne)  
Voit syödä tämän aterian aamiaiseksi,  
lounaaksi ja / tai päivälliseksi.



Syö paljon



# Pannukakkuja

(täysjyvävehnä, tattari, peruna jne.)

*Ei öljyä, maitoa tai munia.*

Syö paljon



## Röstiperunoita

*Rasvattomia.* Paista tarttumattomalla pannulla tai sähkögrillissä. Tarjoa salsan, ketsupin tai muiden kastikkeiden kera jne.



# Syö paljon



## Papukeittoja

(minestrone, valkopapu, herne, linssi jne.)

Keitä haudutuspadassa tai kattilassa.

Osta valmiiksi keitettyjä papuja.

# Syö paljon



Linssi, peruna,  
porkkanakeittoja

(Käytä mieleisiäsi linssejä, viljoja ja kasviksia jne.)  
*Ei eläinperäisiä tuotteita tai lisättyjä kasviöljyjä.*



# Syö paljon



## Kasviskeittoja

(tomaattia, sipulia, maissia, porkkanaa, ohraa jne.)

Tee iso padallinen ja syö koko viikko leivän,  
perunan ja muiden sopivien tärkkelysten kera.



Syö paljon



Perunoita

(keitettyjä, paistettuja, höyrytettyjä jne.)

*Älä koskaan paista öljyssä tai rasvassa!*

# Syö paljon



## Perunamuusia

Syö aamiaiseksi, lounaana ja/tai päivälliseksi.  
Perunat ovat täydellistä ruokaa: proteiineja,  
aminohappoja, kalkkia, rautaa, kuitua,  
c-vitamiinia jne.

*Ennenkuin löydät muita mieliruokia, voit elää  
oikein hyvin pelkällä perunalla!*

# Syö paljon



## Bataattia

(paistettuna, muusina, keitettynä jne.)

Ennenkuin löydät muita mieliruokia, voit oikein hyvin elää pelkällä bataatilla.



# Syö paljon



## Leipää

(täysjyvää, ruista jne.)

”Ihminen elää leivästä” hyvästä syystä.

*Älä käytä voita tms.*



# Syö paljon



## Pastaa

(vehnä, tattari, tumma riisi jne)

Ajattele tätä "lohturuokana".

*Ei lisättynä oliiviöljyä tai lihaa.*

Syö paljon



## Lasagnea

(täysjyvävehnää, kasviksia, tomaattikastiketta jne.)

Käytä lempikastikkeita (öljyttömiä) ja mausteita.

*Ei juustoa tai lihaa.*

Syö paljon



## Pizzaa

(Täysjyvävehnää, kasviksia, tomaattikastiketta jne.)

Käytä öljyttömiä lempikastikkeita ja mausteita.

*Ei juustoa tai lihaa.*



Syö paljon



Tummaa riisiä

(ja kaikkia muita täysjyviä)

Jopa valkoinen riisi on parempi kuin  
eläinperäiset ruoat ja kasviöljyt.



# Syö paljon



## Riisiä ja kasvisruokia

Joskus et löydä kuin valkoista riisiä ja muita jalostettuja viljoja. Tosin, täysjyvä on parasta.

# Syö paljon



## Kasvis-sushia

Valkoinen riisi ja pasta ovat sinulle paljon parempia kuin eläinperäiset ruoat ja kasviöljyt. Katso miljoonia hoikkia aasialaisia.



# Syö paljon



## Papuja, riisiä ja maissia

Syö yksinkertaisia tärkkelysruokia ja lisää sitten joitakin vihreitä kasviksia ja hedelmiä saadaksesi A- ja C -vitamiinia.

Syö paljon



## Viljaan perustuvia salaatteja

(bulguri, ohra, hirssi, kuskus, kvinoa, emmer,  
speltti, riisi jne.)

Nämä ovat perinteisiä Lähi-Idän ruokia.

*Eikä tietenkään kasviöljyä.*



Syö paljon



Täysjyvää ja  
papupihviburgereita  
Koristele salaattilla, tomaatilla, sinapilla,  
ketsupilla, kurkkupikkelsillä jne.

Syö paljon



Täysjyväleipää ja kasvis  
(papu) tahnavoileipiä  
*(ei soijaan-perustuvia lihankorvikkeita  
tai juustoja)*

# Syö paljon



## Hedelmiä

Syö 1-4 päivässä. Ne koostuvat pääasiassa yksinkertaisista sokereista, jotka poistavat näläntunteen vain lyhyeksi ajaksi - jäät nälkäiseksi. Nämä antavat mielenkiintoisen lisän tärkkelyspohjaiseen ruokavalioon, mutta eivät ylläpidä sitä. Tärkkelys täyttää!



# Syö paljon



## Tärkkelyksettömiä kasviksia

Syö muutamia päivittäin. Jos ruokasi koostuu vihreistä, keltaisista, punaisista ja oransseista tärkkelyksettömistä kasviksista, tulet olemaan nälkäinen koko ajan. Nämä ruoat lisäävät mielenkiintoa ja tärkeitä ravintoaineita tärkkelysperustaiseen ruokavalioon, mutta ne eivät ylläpidä sitä.



# Ole varovainen



## Tofu ja muut soijatuotteet

Ne ovat täynnä rasvaa. Tofu, miso, soijamaito jne.

Ne ovat mainioita lisukkeena  
mutta eivät pääruokana.

*Muista- ei lihan tai juuston korvikkeita.*

# Ole varovainen



## Pähkinät ja siemenet

Ne ovat täynnä rasvaa. Ne pitävät sinut  
ylipainosena ja lihavana.

Sinusta voi tulla "lihava vegaani".

*Hyviä heille, joiden tarvitsee nostaa painoaan.*

# Ole varovainen



## Avokadot

Ne ovat täynnä rasvaa. 90% kaloreista on  
”hyvää”, mutta lihottavaa rasvaa.

*Hyviä heille, joiden tarvitsee nostaa painoaan.*



# Ole varovainen



## Kuivatut hedelmät

Sisältävät paljon yksinkertaisia sokerikaloreita.  
Ruokahalua tyydyttävä vaikutus on pieni.

*Sopii hyvin painoaan nostaville ja  
kestävyysurheilijoille.*



# Ole varovainen



## Mehut

Sisältävät paljon yksinkertaisia sokerikaloreita.  
Ruoan laatu ei parane hienontamalla ruokaa  
tuhat kertaa metalliterillä.  
Sama pätee myös kasvien mehustukseen.

# Ole varovainen



## Suola, sokeri & mausteet

Monet ihmiset voivat käyttää näitä mausteita.

Jos olet epävarma, tarkista terveystieteen  
ammattilaiselta.

# Älä käytä lisäravinteita



Vitamiinit, mineraalit ja muuta kasvisravinteet ovat välttämättömiä terveydelle, mutta sinun tulee saada ne niiden luonnollisessa muodossa. Eristetyt, tiivistetyt ravinteet, joita pillereistä saadaan, lisäävät riskiä saada sydänsairaus, syöpä tai kuolla.

*Ainoa poikkeus on B12-vitamiini.*

# Ota B12 –vitamiinia



B12 -vitamiinin puute on erittäin harvinainen (1 miljoonasta) ja kehittyminen kestää ainakin 3 vuotta.

Välttääksesi pienimmätkin riskit, ota tämä lisäravinne. Sen tarve on pienempi kuin 5 mikrogrammaa (mcg) päivässä.

Kuitenkin pienimmät kaupoissa myytävät määrät sisältävät 500 mcg. Todennäköisesti sivuvaikutuksia ei tule liiallisesta määrästä. Kerta viikossa on riittävä.



# Aurinkoa ja liikuntaa



Jotakin kevyttä liikuntaa

(kävely, uinti, pyöräily jne.)

*Älä loukkaa itseäsi liian kovalla liikunnalla.*

Pieni määrä aurinkoa on  
elintärkeää.

(D-vitamiini ja muut edut)

*Muttei liikaa.*

# Viimeinen Ajatus

Jos et pelasta itseäsi ja perhettäsi,  
entäpä planeetta maan  
pelastaminen?



Yli puolet maailman ilmaston lämpiämiseen  
vaikuttavista kaasuista tuottaa karjatalous.

Liha-, siipikarja-, muna-, maito- ja kalataloudet  
ovat suurimmat sääntelemättömät ympäristön  
saastuttajat.

Valitettavasti emme voi muuttaa tätä yhdessä  
yössä. Sano "ei" ruokamyrkytykselle!

Sen sijaan syö papuja, leipää, maissia, pastaa,  
perunaa, bataattia, riisiä jne.

# Jaa muille



John ja Mary McDougall

Konsultoi terveysalan ammattilaista,  
joka tuntee ruokavalion vaikutukset terveyteen  
kun muutat ruokiasi ja/tai lääkitystäsi.

Tekijänoikeussuojattu 2017 John A. McDougall M.D. Kaikki oikeudet pidätetään.