

ספר צביעה של ד"ר מקדוגל "הרעלת מזון"

איך לרפא אותה על ידי אכילת
שעועית, תירס, פסטה, תפוחי
אדמה, אורז, וכו'*



*כל הדוגמאות המובאות בתמונות, מכילות רק מרכיבים
מומלצים של מקדוגל. ראה אתר

www.drmcDougall.com

למתכונים חינם ולהוראות מפורטות (בלי גימיקים).

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.)

**אין זה המקום להיות סביר, הגיוני,
זהיר, או מתון. זה לא עובד!**

אתה חייב לתקן את המזון.



**מתינות אינה מועילה כדי לשנות הרגלים שהורסים חיים .
מי שמעשן סיגריות לא יצליח להפסיק על ידי צמצום מספר הסיגריות .
אלכוהוליסטים לא יתפכחו על ידי מעבר לבירה או יין .
עליך להתייחס להרעלת מזון באותה גישה .
טוב או רע ,
נכון או לא נכון ,
ללכת או לעצור ,
ירוק או אדום ,
בדיוק כפי שהיית מטפל בהתמכרות לסמים .**

פשוט: אמור "לא"

למזונות שמרעילים אותך ואת המשפחה שלך.

יש לנו אמת והצלחה לצדנו *



DR. MCDOUGALL'S
HEALTH & MEDICAL CENTER

www.drmcDougall.com

*לתעשיות המזון: בשר, חלב,
ביצים, דגים, ומזון מעובד...
יש את כל הכסף. אבל אנחנו
ננצח אותם בסופו של דבר.

הדיאטה של ד"ר מקדוגל



האמת היא פשוטה וקלה להבנה:

הדיאטה של מקדוגל מבוססת על צמחים
עמילניים (STARCHES) עם ירקות ופירות .

הדיאטה של מקדוגל אינה מכילה כל
מזונות מן החי או שמנים צמחיים.

הדיאטה של מקדוגל עשויה להכיל
קצת מלח, סוכר ותבלינים.

עמילנים



עמילנים הם חלקים של הצמח שמכילים כמות גדולה של אנרגיה לפעילות יומיומית.
הם מאוד דלים בשומן, ונטולי כולסטרול. הם עשירים בחלבון, בוויטמינים ובמינרלים.
עמילנים הם חיוניים כדי לספק את תאבונך והם גורמים לך אף לרזות, להתחזק ולהיות בריא.
אכול עמילן!

ירקות לא עמילניים



צמחים אלה מספקים עניין, צבע, טעם, ואף ויטמינים חשובים לתזונה כגון ויטמינים A ו-C. הם אינם עשירים בקלוריות כדי למלא את דרישות האנרגיה היומיות, אלא מהווים תוספת בלבד למנות העיקריות. אתה חייב לאכול דיאטה המבוססת על צמחי-עמילן!

פירות



פירות הם סוכרים פשוטים (על פי רוב) עם תוספת ויטמינים ומינרלים. בנוסף, הם מספקים טעם (מתוק) לארוחות. עם זאת, להשביע את תאבונך הם לא יספיקו. באופן כללי, מומלץ לצרוך 1-4 פירות ליום.

אתה חייב לאכול דיאטה המבוססת על צמחי-עמיל!

לא מזון!



כל המוצרים מן החי מלאים בכולסטרול, בחלבון מן החי ובשומן; אך ללא עמילן, סיבים תזונתיים, או סוכרים אחרים החיוניים לבריאות. הם מלאים כמויות של רעלים המרעילים את האנשים שאוכלים אותם. יש להם כימיקלים וטפילים המזהמים את הגוף כגון חידקים, פרזיטים שונים וגם וירוסים.

אנשים בדור שלנו נעשו חולים מאכילה בדיוק כמו שחלו מלכים ומלכות בהיסטוריה.



סיפורים ותמונות היסטוריים מספרים איך אנשים עשירים שאכלו בשר, עוף, דגים, גבינה, חלב, וכו' הפכו לשמנים וחולים.

ההבדל הוא שעכשיו מיליארדי אנשים מן השורה התרגלו לאכול כמו בני האצולה בעבר - הודות ל-"התקדמות" עולמית (המהפכה התעשייתית).

הרי מה היית מצפה מאכילת כל סוגי המזונות העשירים האלו שמוגשים בבתים, ברשתות, במסעדות, בקיוסקים ובשמחות?

"הרעלת מזון" גורמת ל-:



השמנה

(בתוספת סיבוכים: יתר לחץ דם, סוכרת,
מחלות לב, סרטן, וכו')

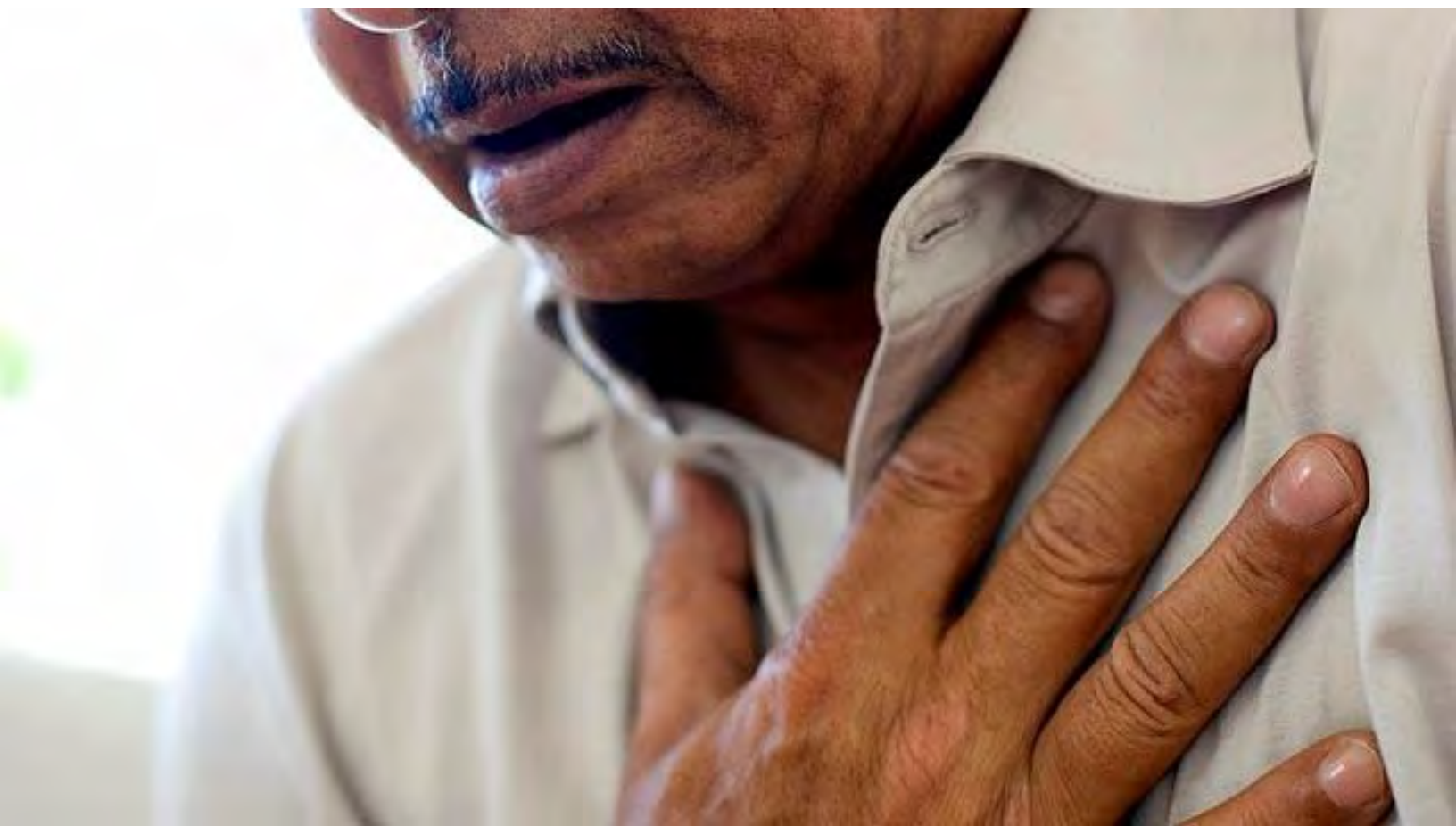
"הרעלת מזון" גורמת ל:-



סוכרת

מסוג 1 וסוג 2. (בתוספת סיבוכים: נזק לעיניים, אי ספיקת כליות, נמק, וכו')
ספיקת כליות, נמק, וכו')

"הרעלת מזון" גורמת ל-:



מחלות לב וכלי דם

(התקפי לב, שבץ מוחי, וכו')

"הרעלת מזון" גורמת ל-:



דלקת פרקים

(שגרונית, פסוריאטית, לופיס, וכו')

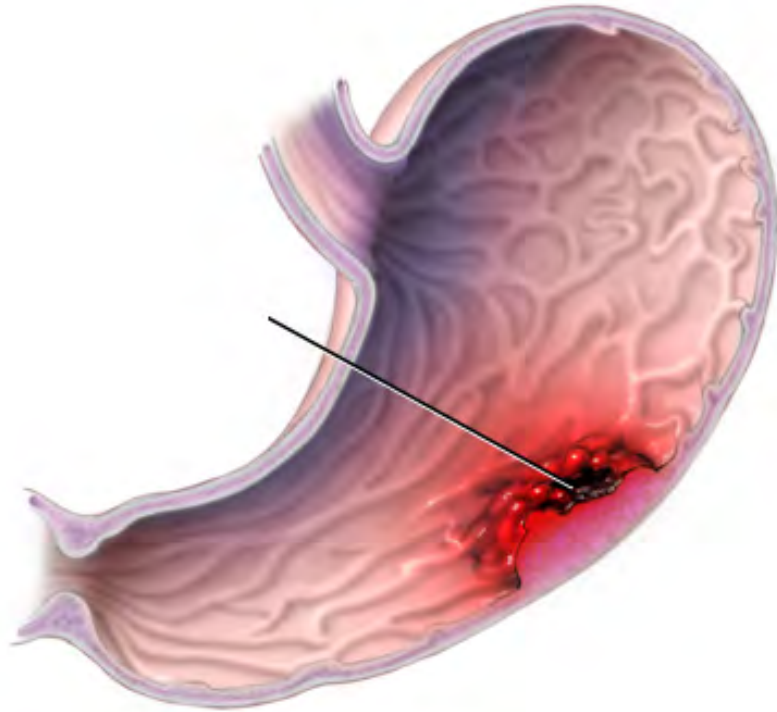
"הרעלת מזון" גורמת ל:-



סרטן

(של חלחולת, של נשים, של גברים וכו')

"הרעלת מזון" גורמת ל:-



רפלוקס קיבתי ושטי

(קלקולי קיבה, אולקוס, מחלות
ביס מרה, וכו')

"הרעלת מזון" גורמת ל-:



עצירות

(מחלות של מעי הגס, טחורים, סדקים ,
בקע סרעפתי, ורידים דלתיים וכו')

תרופה בטוחה ובדוקה

**הגוף באופן תמידי
מנסה לרפא את עצמו.**



**פשוט: לעצור את הרעלת המזון
ולהרגיש הקלה מהירה
מהמחלות או העלמותן .**

**שוב: הרעלת מזון נגרמת
בעיקר על ידי אכילת
מזונות מן החי ושמנים צמחיים .**

השיפורים קורים במהירות

תוך 24 שעות צפויה הקלה בעצירות, בקלקולי קיבה, במחלות של מעי הגס, בעור שמנוני, בעייפות, וכו'.

ציפיות בתוך 7 ימים:

ירידה במשקל של כ-1.5 ק"ג
(במי שסובל מעודף משקל) ירידה בכולסטרול כללי
של 22 מ"ג / ד"ל.

ירידה בלחץ דם של 8/4 mm
(ומצוי שניתן להפסיק תרופות נגד לחץ דם)
מצב דלקת הפרקים משתפר מאוד.

ברוב המקרים ניתן להפסיק ליטול תרופות ללחץ דם
גבוה, סוכרת מסוג 2, הפרעות בעיכול, וכו'
(בפיקוח רפואי, כמובן).

בתוך 4 חודשים רוב הבעיות הכרוניות שמקורן
בהרעלת המזון הופכות להיסטוריה.

מדובר על טיפול ללא עלות, וללא תופעות לוואי.

אחד המחקרים "המדעיים" הראשונים בו נבדקה הדיאטה של מקדוגל



סיפור מהתנ"ך מלפני 2600 שנה: דניאל ואנשיו, אכלו ירקות, והושוו לצעירים שאכלו מזונות מן החי (כמו רוב האמריקנים וישראלים היום). בתום עשרה הימים הצמחונים נראו בריאים ומראיהם טובים יותר מכל הגברים הצעירים שאכלו את האוכל המלכותי.

גלדיאטורים נקראו "אנשי שעורים"



כוח וסיבולת הם תוצאה מאכילת צמחים עמילניים. נסה להיזכר בלוחמים של פעם או בספורטאים של היום שרצים למרחקים. כוחם נובע מאכילת עמילנים. המנצחים לא היו מאלה שאכלו הרבה בשר, עופות, מוצרי חלב, וכו'.

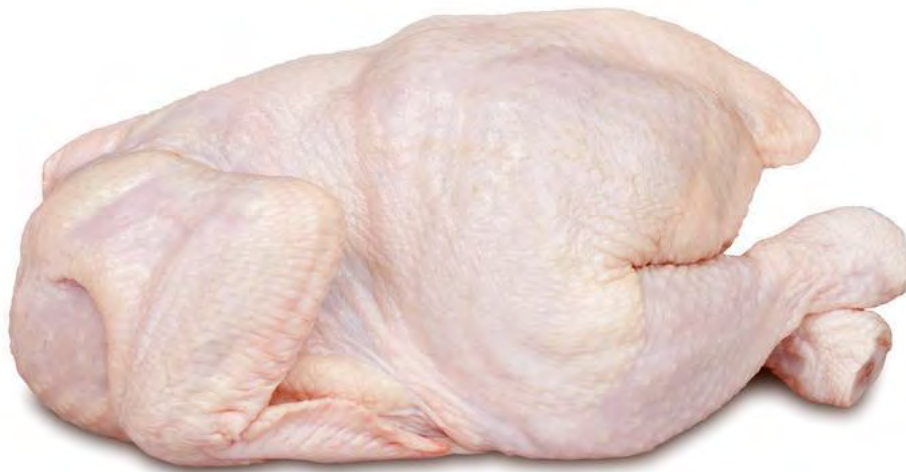
לא לאכול



בשר

(של בקר, כבשים, צבאים,
עזים וכו')

לא לאכול



עופות

(תרנגולים, הודו, ברווזים, וכו')

לא לאכול



דגים

(דגי סלמון, טונה, מושט, מרלוצה וכו')

לא לאכול



שקצי – ים

(לובסטר, שרימפס, סרטנים, ר"ל)

לא לאכול



ביצים

(עוף, אווז, ברווז, יען ר"ל, וכו')

לא לאכול



חלב

(פרה, עזים, כבשים, גמלים ר"ל, וכו')

לא לאכול



גבינה

(פרה, עזים, כבשים, גמלים ר"ל, וכו')

לא לאכול



חמאה ומרגרינה
(גם לא טבעיים או תחליפים)

לא לאכול



תחליפי בשרים וגבינות (כגון מוצרי סויה)

(נקניקיות, המבורגרים, מעדני בשר, גבינות, גלידות, וכו') רובם עשויים מחלבון-מבודד המופק מפולי סויה בשילוב כימיקלים אחרים. כמו כן יש להימנע מאלה שנעשו מחלבוני חיטה, אפונה, פטריות, וכו')

לא לאכול



שמנים צמחיים

(שמנים מתירס, זרעי פשתן, זיתים, שמן חריע, וכו'). תזכור: "השומן (או השמן) שאתה אוכל הוא השומן שאתה לובש על הגוף".

פרסומות שקריות כדי למכור מזון מסוכן

בתעשיות הבשר אומרים שאתה חייב לאכול
את המוצרים שלהם להשיג חלבון ...

בתעשיות החלב אומרים שזקוקים למוצריהם
כדי להשיג סידן ...

שומעים "שומני אומגה 3" ודגים מיד עולים
בזכרון ...

האמת היא שחסרון בחלבון או בסידן כתוצאה
מאכילה רגילה (דהיינו אכילה המספקת די
קלוריות) לא דווח מעולם בשום מקום ...

ורק צמחים מייצרים שומני אומגה-3. דגים או
בעלי חיים אחרים אינם יכולים לייצר אותם.

אכול עמילנים



בכל האוכלוסיות הגדולות לאורך ההיסטוריה עיקר
אכילתם היה עמילן: כגון תירס, אורז,
תפוחי אדמה, וכו'.

מקורות הקלוריות של תרבויות שונות.



אכול הרבה



דגני בוקר

(חיטה, אורז, תירס, דוחן, וכו') ניתן להרטיב
במיץ פירות, או בכמות קטנה
של "חלב" אורז או "חלב" סויה, וכו'.

אכול הרבה



דייסה

(דוחן, בורגל, חיטה, קוואקר, וכו') אפשר
לאכול כארוחת בוקר, צהריים ו/או ערב.

אכול הרבה



פנקייקים

(חיטה מלאה, כוסמת, תפוחי אדמה, וכו')
ללא שמן, מוצרי חלב או ביצים.

אכול הרבה



צ'יפס

ללא שמן. לאפות בתנור או לטגן
במחבת טפלון או מחבת חשמלית.
לתבל עם קטשופ או רוטב אחר.

אכול הרבה



מרקי קטניות

(מינסטרונה, שעועית לבנה, אפונה, עדשים, וכו')
לבשל בסיר רגיל או סיר איטי (crock-pot). ניתן
גם לקנות מוצרים מוכנים בקופסאות ובפחיות.

אכול הרבה



מרקים של עדשים, תפוחי אדמה וגזר

(להשתמש בקטניות, דגנים, וירקות, וכו' האהובים
עליך) ללא מוצרים מן החי
וללא תוספת שמנים צמחיים.

אכול הרבה



מרקי ירקות

(עגבניות, בצל, תירס, גזר, גריסים, וכו') להכין
סיר גדול ולאכול כל השבוע עם לחמים,
תפוחי אדמה אפויים, ועמילנים הזמינים לך.

אכול הרבה



תפוחי אדמה

(מבושלים, אפויים, מאודים וכו')
אף פעם לא מטוגנים בשמן או בשומן!

אכול הרבה



פירה

(מכל הצבעים והזנים) לאכול בארוחת בוקר,
ארוחת צהריים ו/או ארוחת ערב. תפוחי
אדמה מספקים תזונה מלאה: חלבונים,
חומצות אמינו, סידן, ברזל, סיבים תזונתיים,
ויטמין C, וכו'.

אכול הרבה



בטטות

(אפויז, מעוכות, מבושלות, וכו')
אפשר לחיות על בטטות בלבד עד
שתמצא ארוחות אחרות לאכול.

אכול הרבה



לחם

(מחיטה מלאה, שיפון, וכו') לחם ידוע כמקור המחיה
ויש סיבות טובות לכך. ללא חמאה וכדומה.

אכול הרבה



פסטה

(חיטה, כוסמת, אורז מלא, וכו')
תחשוב על זה כארוחה נוחה .
ללא תוספת שמן זית או בשר.

אכול הרבה



לזניה

(חיטה מלאה, ירקות, רוטב עגבניות, וכו') תכין עם רוטב ותבלינים (בלי שמן) האהובים עליך . ללא גבינה או בשר.

אכול הרבה



פיצה

(בצק מחיטה מלאה, עם ירקות, רוטב עגבניות, וכו') תכין
עם רוטב ותבלינים (בלי שמן) האהובים עליך .
ללא גבינה או בשר.

אכול הרבה



אורז מלא

(וכל הדגנים המלאים האחרים) לידיעתך:
גם אורז לבן הוא יותר טוב בשבילך ממזונות
מן החי ושמנים צמחיים.

אכול הרבה



תבשילי אורז וירקות

לפעמים מוצאים רק אורז לבן ומוצרי דגן מתועשים. כמובן, יש להעדיף דגנים מלאים.

אכול הרבה



סושי צמחוני

אורז לבן ופסטה מקמח לבן הם הרבה יותר טובים בשבילך מאשר מזונות מן החי ושמנים צמחיים. כך הרי חיים מיליארדי תושבי אסיה, שרוב רובם רזים.

אכול הרבה



שעועית, אורז ותירס

אכלו ארוחות פשוטות של עמילנים והוסיפו
ירקות ירוקים וקצת פירות
למען וויטמינים A ו-C

אכול הרבה



סלטים המבוססים על דגנים

(בורגול, שעורה, דוחן, קוסקוס, קינואה,
פארו, תירס, אורז וכדומה) אלה הם
מאכלים מסורתיים במזרח התיכון.
ללא שמנים צמחיים, כמובן.

אכול הרבה



קציצות ובורגרים מדגנים מלאים וקטניות.

(לא קציצות סויה) תבל וקשט עם חסה,
עגבניה, חרדל, קטשופ, מלפפון חמוץ וכו'.

אכול הרבה



כריכים מלחם עשוי מדגנים
מלאים עם ממרחים
של ירקות וקטניות.

(לא תחליפי בשר או גבינה עשויים מסויה.)

אכול קצת



פירות

נכון לאכול כמה פירות כ-1 עד 4 ביום. עיקרם סוכרים פשוטים המסוגלים להשביע לזמן קצר בלבד ואח"כ שוב תרגיש רעב. פירות אלה מוסיפים עניין לתפריט המבוסס על עמילנים אבל אי אפשר לחיות על תפריט של פירות בלבד. מה שמשביע אותך זה עמילן!

אכול קצת



ירקות לא עמילניים

נכון לאכול ירקות כל יום. אמנם אם התפריט שלך בנוי מירקות לא-עמילניים בצבעי ירוק, צהוב, אדום, וכתום תרגיש כל הזמן רעב. מזונות אלה מוסיפים עניין ומגוון למזון ובנוסף תורמים מרכיבי תזונה מרוכזים לתפריט ארוחות מבוססת על עמילן, אבל הם לבד לא יכולים להחיות אותך.

זהירות!



מוצרי טופו וסויה

הם עתירי שומן .

טופו, מיסו, חלב סויה, וכו' הם בסדר גמור בתור תבלין.
אבל לא כמנה העיקרית. זכור - אין לאכול תחליפי בשרים
וגבינות (עשויים מסויה) .

זהירות!



אגוזים וגרעינים

הם עתירי שומן. הם ישמרו עליך במצב של עודף משקל והשמנה יתר. חבל להגיע לתואר "צמחוני שמן".
מצד שני אגוזים וגרעינים מועילים לאלה שזקוקים לעלייה במשקל.

זהירות !



אבוקדו

הוא עתיר שומן. 77% מהקלוריות מקורם מהשומן
"הטוב" ומכל מקום שומן זה משמין. מצד שני אבוקדו
מועיל לאלה שזקוקים לעלייה במשקל.

זהירות !



פירות יבשים

קלוריות מסוכרים פשוטים. סיפוק

תיאבון מינימאלי .

עוזר לעלות במשקל ועבור

ספורטאים.

זהירות !



מיצים

הם עשירים בקלוריות של סוכר פשוט. איכות המזון לא תשתפר על ידי אלף מכות בסכין מתכת. וזה נכון גם בקשר למיצי הירקות.

זהירות!



מלח, סוכר ותבלינים

רוב האנשים יכולים להשתמש בטעמים
אלה. מי שמסופק יתעץ
עם הרופא המטפל שלו.

אל תיקח תוספי-מזון



ויטמינים, מינרלים ומרכיבים אחרים הם חיונים לבריאות, אבל צריך לקבל אותם "בחבילות הטבעיות" שלהם. גלולה שהיא תרכיז של חומרים מזינים מבודדים מגבירה את הסיכונים שלך למוות, מחלות לב, וסרטן .
היחיד היוצא מן הכלל הוא ויטמין B12.

קח ויטמין B-12



הסיכון למחלה ממחסור בויטמין B12 קטן מאוד
(1 במיליון) ומתפתח באופן איטי - תוך יותר
משלש שנים. כדי להימנע מסיכונים אפילו
קטנים, קח תוסף B12. הגוף צורך פחות מ-5
מיקרוגרם (מק"ג) ביום. אמנם, המינון הקטן
ביותר הנמכר בחנויות הינו 500 מק"ג. בדרך כלל
אין תופעות לוואי מחמת העודף. מספיק לקחת
פעם בשבוע.

שמש והתעמלות



הוסיף קצת התעמלות

(הליכה, שחיה, רכיבה על אופניים, וכו')
לא להתאמץ יתר על המידה כדי לא להפגע.

חיוני להיות קצת בשמש

(ויטמין D ועוד יתרונות)
רק לא להגזים.

עוד מחשבה אחת



אם לא כדי להציל את עצמך
והמשפחה שלך, מה דעתך
על חיסכון במשאבים של
כדור הארץ כולו?

בתעשיות בעלי החיים מייצרים יותר ממחצית
גזי חממה של כדור הארץ.

הבשר, העוף, ביצים, מוצרי חלב והדגים--
תעשיות אלו הן המזהמות עיקריות של הסביבה--
וללא פיקוח.

לטובת העניין, בידינו לעצור את זה בלילה
אחד. אומרים "לא" להרעלת מזון!

במקום זה, אכול שעועית, לחם, תירס,
פסטה, תפוחי אדמה, בטטה, אורז, וכו'

אנא: לחלוק עם אחרים את המידע.



John & Mary McDougall

בעניין שינויי מזון ושינויי מינון-תרופות
התיעץ עם בעל-מקצוע שמתמלא
בהשפעות של תזונה על הבריאות.