

Dr. McDougall Színes Képes Könyve

„Ételmérgezés”

**Hogyan gyógyítsuk meg
babfélék, kukorica, tészta,
burgonya, rizs, stb. fogyasztásával***



*A könyvben található minta ételek, amelyek képesek meggyógyítani az ételmérgezést, kizárólag McDougall által javasolt összetevőkből készültek. Részletekért, ingyenes receptekért és aprólékos leírásért keresse fel a weboldalunkat: www.drmcDougall.com (semmi átverés).

Az alábbi fordítást a McDougall Hírlevél olvasói önkéntesen készítették. Az egyedüli szándék az ételmérgezéssel kapcsolatos fontos információk világszintű terjesztésére az, hogy megszűnjön a szükségtelen szenvedés. Kérjük, hogy írjon nekünk (office@drmcDougall.com), amennyiben a fordítás nagyobb hibákat tartalmazna, hogy kijavíthassuk azt. A szóhasználatban és a mondatok szerkezetében levő különbségek nem számítanak, amennyiben az általuk közölt információ helyes.

Kérjük, hogy ossza meg ezt az információt minél több barátjával és családtagjával fénymásolás, újranyomtatás útján vagy bármilyen más formában (Facebook oldalakon, e-mail-en, hírlevelekben, papír alapú nyomtatott anyagban, stb.) Ellenben ennek az anyagnak a megosztása profitszerzés céljából nem engedélyezett.

(A Dr. McDougall Színes Képes Könyve, „Ételmérgezés” teljes anyaga jogvédelem alatt áll, hogy megakadályozza a nem célnak megfelelő sokszorosítást.)

**Felejtse el az ésszerűséget, a helyes és
megfontolt viselkedést vagy a
mértékletességet.**

Nem lesznek a segítségére!

Az étkezésén kell változtasson!



A mértékletesség nem működik, ha az életét leromboló
szokásokról van szó.

Egy dohányos sem volt képes még leszokni azáltal,
hogy csökkentette a napi adagját.

Az alkoholista sem józanodik ki azáltal, hogy sörre vagy borra vált.

Az ételmérgezést **ugyanazzal a**

jó vagy rossz,

helyes vagy helytelen,

aktív vagy passzív,

zöld vagy piros

hozzaállással kell kezelni, mint a drog függőséget.

Csak mondjon „NEM”-et

azokra az ételekre, amelyek mérgezik önt és a családját.

Az igazság és a siker a mi oldalunkon áll*



www.drmcDougall.com

*Élelmiszeripar: A hús-, tej-, tojás-, hal- és készétel-előállító cégeknél van a pénz. De a végén legyőzzük őket!

A McDougall Étrend



**Az igazság egyszerű és könnyű
megérteni:**

A McDougall Étrend keményítőkön
alapul kiegészítve zöldségekkel és
gyümölcsökkel.

A McDougall Étrend nem tartalmaz
állati eredetű összetevőket és
növényi olajokat.

A McDougall Étrend tartalmazhat egy
kevés sót, cukrot és/vagy fűszereket.

Keményítők



A keményítők olyan növényi részek, amelyek nagy mennyiségű energiát tárolnak, hogy átadhassák önnek a napi tevékenységei elvégzéséhez. Rendkívül alacsony zsírtartalmúak és nem tartalmaznak koleszterint. Fehérjében, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdagok. A keményítők alapvető fontosságúak az étvágya kielégítéséhez, miközben szikárrá, erőssé és egészségessé teszik önt. Egyen keményítőt!

Nem keményítő tartalmú zöldségek



Ezek a növényi részek változatosságot, színt, ízt és néhány fontos tápanyagot (mint A- és C-vitamin) szolgáltatnak. A bennük található kalóriamennyiség nem elegendő ahhoz, hogy a napi tevékenységeihez szükséges energiát biztosítsák. Csak köretként használandók.
Keményítő-alapú étrendet kell fogyasztson!

Gyümölcsök



A gyümölcsök főként egyszerű cukrokból állnak, de tartalmaznak egy kevés vitamint és ásványi anyagot is. Ízletes (édes) kiegészítői az ételleinek, azonban nem elégítik ki az étvágyát. Általánosságban napi 1-4 gyümölcs megfelelő mennyiség.
Keményítő-alapú étrendet kell fogyasszon!

Nem étel!



Minden állati eredetű termék tele van koleszterinnel, állati fehérjével és zsírral, miközben egyik sem tartalmaz keményítőt, élelmi rostokat és más, az egészség megőrzéséhez szükséges alapvető cukrokat. Át vannak itatva nagy mennyiségű emberre veszélyes környezetszennyező anyaggal és óriási mennyiségű fertőzést okozó baktériummal, élősködővel és vírussal is terheltek.

Az emberek betegek, mert úgy esznek, mint a királyok és királynék



Történelmi leírások és képek mesélnek arról, hogy a gazdagok, akik húst, szárnyast, halat, sajtot, tejet, stb. ettek, kövérek és betegek lettek.

A különbség csak annyi, hogy a „haladásnak” (az ipari forradalomnak és a fosszilis energiahordozók kihasználásának) köszönhetően manapság emberek milliárdjai esznek úgy, mint a múlt arisztokratái.

Mi mást is várhatna ezeknek a nehéz ételeknek a fogyasztásától? Ezeket szolgálják fel a Burger King és Dairy Queen éttermeiben (mint a McDonalds, Taco Bell, KFC, és az összes étteremben, élelmiszerboltban, stb.)

Az „Ételmérgezés” eredménye:



Elhízás

(és a hozzá tartozó komplikációk: magas vérnyomás, cukor- és szívbetegség, daganatos megbetegedések, stb.)

Az „Ételmérgezés” eredménye:



Cukorbetegség

(1-es és 2-es típus és azok szövődményei: a szem roncsolódása, vese-elégtelenség, üszkösödés, stb.)

Az „Ételmérgezés” eredménye:



Szívbetegség

(szívinfarktus, agyvérzés, impotencia, stb.)

Az „Ételmérgezés” eredménye:



Ízületi gyulladás
(reumatoid- és psoriatic artritisz, lupusz, stb.)

Az „Ételmérgezés” eredménye:



Daganatos
megbetegedések
(bél-, mell-, prosztata-, méhrák, stb.)

Az „Ételmérgezés” eredménye:



Reflux betegség

(rossz emésztés, nyelőcsőgyulladás,
fekélyek, epekő, stb.)

Az „Ételmérgezés” eredménye:



Szorulás

(divertikuláris betegségek, aranyér,
bélrepedés, rekeszsérv, visszér, stb.)

Egy Holtbiztos Kúra

**A teste folyamatosan próbálja
meggyógyítani magát.**



**Egyszerűen állítsa meg az
ételmérgezést és a betegségek
gyorsan javulni fognak és/vagy
teljesen el is tűnnek**

**Ismétlem: Az ételmérgezés első
számú oka az állati eredetű
élelmiszerek és a növényi olajok
fogyasztása.**

A Hatás Gyorsan Érkezik

24 órán belül várhatja a javulás kezdetét szorulás, rossz emésztés, reflux, zsíros bőr, fáradtság, stb. esetében.

7 napon belül várható:

1.5 kg fogyás

(amennyiben túlsúllyal indult)

0.6mmol/l csökkenés a teljes koleszterin-szintjéből.

8/4 Hgmm vérnyomás csökkenés

(és sok esetben a vérnyomáscsökkentő gyógyszer szedése le is állítható)

Nagy mértékű javulás ízületi gyulladás esetében.

A legtöbb esetben a magas vérnyomásra, az időskori cukorbetegségre, az emésztési zavarokra, stb.

szedett gyógyszerek leállíthatóak.

(Természetesen orvosi felügyelet mellett.)

4 hónapon belül a legtöbb ételmérgezés okozta krónikus probléma már történelem.

Ez egy költség- és mellékhatásmentes kezelés.

Az egyik legkorábbi ellenőrzött „tudományos” kísérlet a McDougall Étrend hatékonyságáról



Egy Bibliai történet 2600 évvel ezelőtről: Dánielt és embereit, akik zöldségeket ettek, összehasonlították azokkal az emberekkel, akik állati eredetű élelmiszereket fogyasztottak (ahogy manapság a legtöbb fejlett országban élő teszi). Tíz nap leteltével a vegetáriánusok egészségesebbnek látszottak és sokkal inkább tűntek jóltápláltnak, mint azok a fiatal férfiak, akik a király ételét ették.

A Gladiátorok az „Árpa Emberei” voltak



Erő és kitartás származik a keményítők fogyasztásából. Gondoljon csak a múlt harcosaira és a ma hosszútávfutóira: mindnek a keményítők adják az energiát. A győztesek soha nem esznek nagy mennyiségű húst, szárnyast, tejterméket, stb.

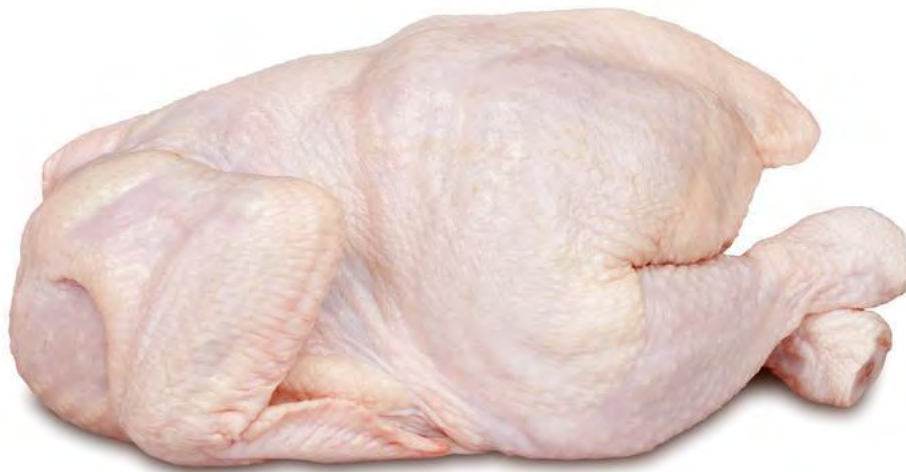
Ne Egyen...



Húst

(marhát, sertést, bárányt, szarvast,
bivalyt, bálnát, stb.)

Ne Egyen...



Szárnyast
(csirkét, pulykát, kacsát, stb.)

Ne Egyen...



Halat

(lazacot, tonhalat, pisztrángot, sügért, stb.)

Ne Egyen...



Rákot
(homárt, apró rákokat,
tarisznnyarákot, stb.)

Ne Egyen...



Tojást

(csirke-, liba-, kacsza-, pulykatojást, stb.)

Ne Egyen...



Tejet

(tehén-, kecske-, juh-, tevétej, stb.)

Ne Egyen...



Sajtot

(tehén-, kecske-, juh-, tevesajtot, stb.)

Ne Egyen...



Vajat vagy margarint
(semmilyen márkát vagy fajtát)

Ne Egyen...



Hús- és sajt utánzatokat

(vegetáriánus hot-dog-ot, -szalámikat, -fasírtokat, -löncs húsokat, -sajtokat, -fagylaltokat, stb.) A legtöbb *izolált szójafehérjéből* készül, amit más vegyi anyagokkal kevernek. Kerülje azokat is, amelyek búza-, borsó- vagy gomba-, stb. fehérjéből készültek.

Ne Egyen...



Növényi Olajokat

(kukorica-, lenmag-, olíva-, sáfrányos
szeklice olajat, stb.)

Emlékezzen rá: „A zsír (olaj) amit
megeszünk, a zsír amit viselünk.”

Hamis reklámok a veszélyes ételek eladásának serkentésére

A húsipari cégek azt állítják, hogy önnek az ő termékeiket kell ennie, hogy megfelelő mennyiségű fehérjéhez jusson...

A tejipari cégek azt mondják, hogy önnek az ő termékükre van szüksége, hogy megfelelő mennyiségű kalciumhoz jusson...

Az „omega-3 zsírokról” a hal jut azonnal eszébe...

Az igazság az, hogy fehérje- és kalciumhiányt soha nem figyeltek még meg egyetlen természetes étrend mellett sem, feltéve, hogy az étrend megfelelő mennyiségű kalóriát tartalmazott...

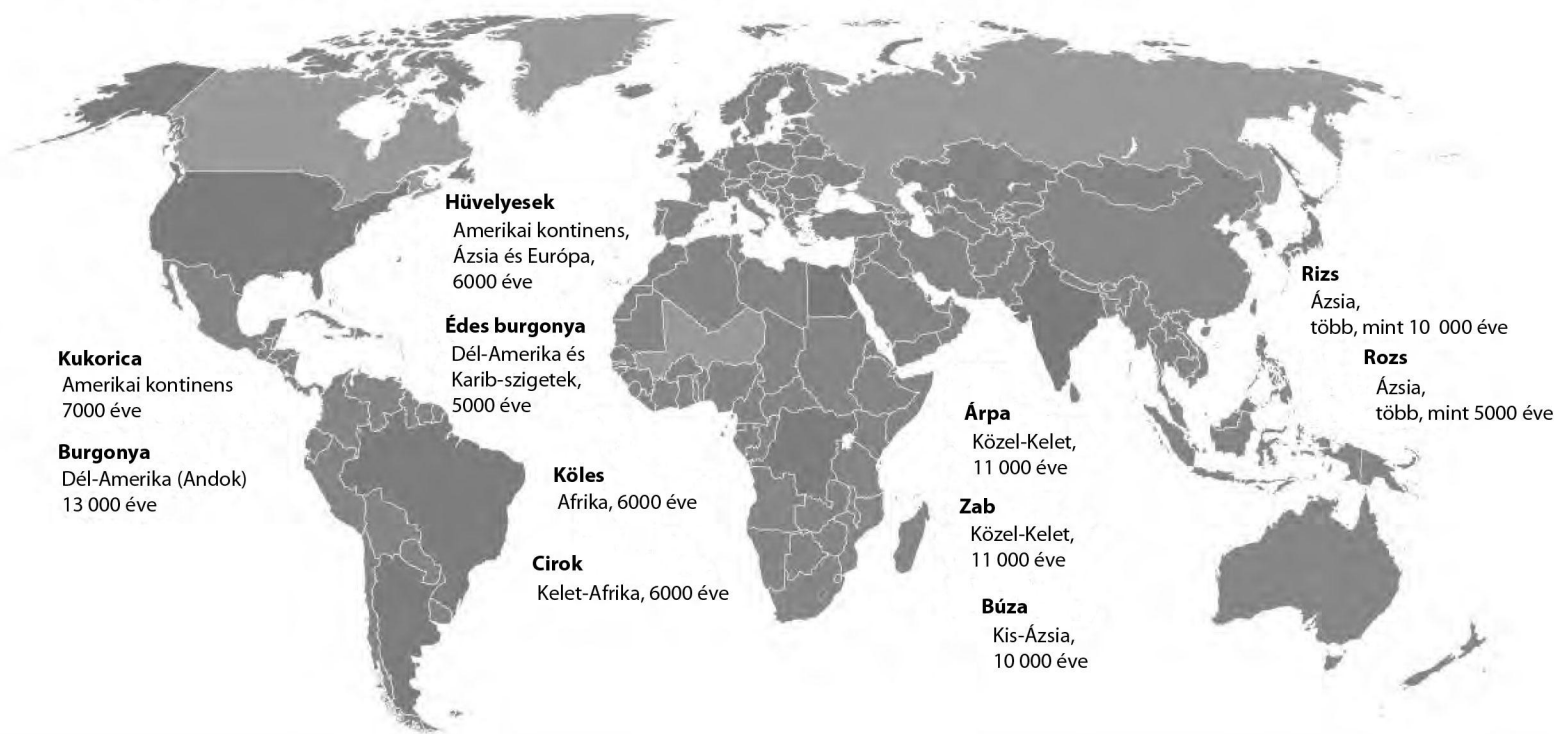
...ezen kívül kizárólag a növények képesek omega-3 zsírsavakat előállítani. Sem hal, sem állat nem képes őket termelni.

Egyen keményítőt:



A történelem minden kiterjedt társadalma elsősorban keményítő tartalmú ételen élt: kukorica, rizs, burgonya, stb.

Az emberi civilizáció kalória-hordozói



Egyen sok...



Gabona-müzlit

(búzából, rizsből, kukoricából, kölesből, stb.)

Használjon gyümölcslevet vagy egy kis rizs-
vagy szójatejet, stb. hozzá.

Egyen sok...



Gabonakását

(zabból, kölesből, kamutból, tört búzából, stb.)

Ezt akár reggeliként, akár ebédként és/vagy vacsoraként is eheti.

Egyen sok...



Palacsintát

(teljes kiőrlésű búzából, hajdinából, burgonyából, stb.)
Ne használjon hozzá olajat, tejterméket vagy tojást.

Egyen sok...



Sült szalmakrumplit

Zsiradék-mentesen. „Süsse” egy tapadásmentes edényben vagy elektromos serpenyőben. Feltétként adjon hozzá szalsza szószt, kecsapot vagy más szószt, stb.

Egyen sok...



Bablevest

(Minesztrone-, fehér bab-, borsó-,
lencselevest, stb.)

Főzze lassú főző edényben vagy lábasban.

Egyen sok...



Lencse-, burgonya- és répalevest

(Használja a kedvenc hüvelyesét,
gabonáját és zöldségeit, stb.)

*Ne tegyen bele állati eredetű összetevőt
vagy növényi olajat.*

Egyen sok...



Zöldséglevest

(paradicsommal, hagymával, kukoricával,
répával, árpával, stb.)

Készítsen egy nagy lábasra valót és egye egész héten
át kenyérrel, sült burgonyával vagy bármilyen más,
önnek megfelelő keményítő tartalmú étellel.

Egyen sok...



Burgonyát

(főve, sütve, párolva, stb.)

Soha ne süsse meg zsírban vagy olajban!

Egyen sok...



Krumplipürét

(Idaho-, russet-, sárga héjú, stb. burgonyából)

Egye reggelire, ebédre és/vagy vacsorára.

A burgonya ellátja minden szükséges tápanyaggal: fehérjékkel, aminosavakkal, kalciummal, vassal, rostokkal, C-vitaminnal, stb.

Egyen sok...



Édes Burgonyát

(sütve, püréként, főve, stb.)

Akár kizárólag édes burgonyából álló étrenden is tökéletesen megélhet, amíg nem talál más ételt.

Egyen sok...



Kenyeret

(teljes kiőrlésű búzából, rozsból, stb.)

A kenyeret úgy ismerik, mint „maga az élet”,
és ennek jó oka van.

Ne használjon hozzá vaját, stb.

Egyen sok...



Tésztát

(búzából, hajdinából, barna rizsből, stb.)
Gondoljon erre úgy, mint „vigasztaló étel”.
Ne adjon hozzá olíva olajat vagy húst.

Egyen sok...



Lasagna-t

(Teljes kiőrlésű búzából készült tésztával, zöldségekkel, paradicsom szósszal, stb.)

Készítse el a kedvenc olaj-mentes szószát és fűszereit. *Ne használjon hozzá sajtot vagy húst.*

Egyen sok...



Pizzát

(teljes kiőrlésű búzából, zöldségekből,
paradicsom szószból, stb.)

Készítse el a kedvenc olaj-mentes szószát és
fűszereit. *Ne használjon hozzá sajtot vagy húst.*

Egyen sok...



Barna rizst

(és más teljes gabonafélét)

Még akár a fehér rizs is jobb önnek, mint az állati eredetű élelmiszerek és növényi olajok.

Egyen sok...



Rizsből és zöldségből készült ételt

Néha előfordulhat, hogy csak fehér rizst és más
finomított gabona terméket talál.

Természetesen a teljes gabona mindig jobb.

Egyen sok...



Zöldség sushi-t

A fehér rizs és fehér tészta sokkal jobb önnek, mint az állati eredetű ételek és növényi olajok. Nézze csak meg a milliárdnyi szikár, fitt ázsiait.

Egyen sok...



Babot, rizst és kukoricát

Egyen egyszerű, keményítő-alapú ételeket,
amikhez adjon hozzá egy kevés zöld színű
zöldséget és gyümölcsöket az A- és C-vitaminért.

Egyen sok...



Gabona-alapú salátát

(bulgurral, árpával, kölessel, kuskusszal, quinoa-val, farro-val, kukoricával, rizzsel, stb.) Ezek tradicionális közel-keleti ételek.

Természetesen ne adjon hozzá növényi olajokat.

Egyen sok...



Teljes kiőrlésű gabonából
és babból készült fasírtot

(Ne egyen szója-burgert!)

Díszítse salátalevével, paradicsommal,
mustárral, kecsappal, savanyított
zöldségekkel, stb.

Egyen sok...



Teljes kiőrlésű kenyeret
és zöldségből (babból)
készült szendvicskrémeket
(Semmi szója-alapú műhús és sajtpótló!)

Egyen egy
kevés...



Gyümölcsöt

Egyen néhányat belőlük - nagyjából 1-4 darabot naponta. Többnyire egyszerű cukrokból állnak, amelyek csupán rövid távon elégítik ki az étvágyát, így hamar megéheznek utánuk.

Ezek változatosságot adnak a keményítő-alapú étrendhez, de nem alkalmasak arra, hogy fenntartsák önt. A keményítők képesek önt éltetni!

Egyen egy
kevés...



Nem keményítő tartalmú zöldséget

Egyen belőlük néhányat naponta. Ha olyan étrenden él, amely zöld-, sárga-, vörös- és narancs színű zöldségeken alapul, akkor folyamatosan éhes lesz.

Ezek az ételek változatosságot és egy kevés koncentrált tápanyagot adnak a keményítő-alapú étrendjéhez, de nem képesek fenntartani az egészséget.

Óvatosan bánjon...



A tofuval és más természetes szójatermékekkel.

Ezek nagyon magas zsírtartalmúak. A tofu, a miso, a szójatej, stb. kis mennyiségben tökéletesek összetevőknek, azonban nem alkalmasak főételnek.

Emlékezzon rá - ne fogyasszon mű húsokat és sajtokat!

Óvatosan bánjon...



A dióféléekkel és a magvakkal

Nagyon magas zsírtartalmúak. Ha túl sokat eszik belőlük, túlsúlyos vagy elhízott marad vagy akár „kövér vegán” is lehet önből. *Nagy segítségére válhatnak azoknak, akik szeretnének hízni.*

Óvatosan
bánjon...



Az avokádóval

Magas zsírtartalmú. A belőle származó kalória
90%-át „jó”, de hizlaló zsírok adják.

*Segítségére lehet azoknak,
akik szeretnének hízni.*

Óvatosan bánjon...



Az aszalt gyümölcsökkel

Magas kalóriatartalmúak, amelyekben a kalória nagyrésze egyszerű cukrokból származik.

Alig van étvágycsökkentő hatásuk.

Hasznosak azok számára, akik hízni szeretnének és az állóképességet igénylő sportok gyakorlóinak.

Óvatosan bánjon...



A gyümölcslevekkal

Magas kalóriatartalmúak, amelyekben a kalória nagyrésze egyszerű cukrokból származik. Az étel minősége nem javul attól, hogy egy acél penge ezerszer lecsap rá.

Ugyanez igaz a zöldségekből turmixolt levekre is.

Óvatosan
bánjon...



A sóval, a cukorral és a
fűszerekkel

A legtöbbben tudják, hogyan használják őket.
Ha bármi kérdése lenne velük kapcsolatban,
beszéljen róluk az orvosával.

Ne szedjen táplálékkiegészítőket



A vitaminok, ásványi anyagok és más növényi tápanyagok elengedhetetlenül fontosak az egészséghez, azonban természetes csomagolásukban kell hozzájuk jusson. A tisztított, koncentrált tápanyagok, amelyeket a tablettákban talál, növelik a halál, illetve a szív- és daganatos megbetegedések kockázatát.

Ez alól az egyetlen kivétel a B12-vitamin.

Mindenképpen szedjen B12-vitamint!



A B12 hiányból származó megbetegedések kockázata rendkívül kicsi (1 a millióhoz) és több, mint három évre van szükség a kifejlődésükhöz.

De hogy még az ilyen kicsi kockázatot is elkerülje, szedje táplálékkiegészítőben. Naponta 5 mikrogrammnál is kisebb mennyiségre van szüksége belőle.

A legkisebb kiszerelés, amit boltban talál, 500 mikrogramm. Szerencsére azonban nincs mellékhatása, ha a szükségesnél többet vesz be belőle. Egyszer egy héten elegendő szednie.

Napfény és Testmozgás



Egy kis könnyű testmozgás

(séta, úszás, biciklizés, stb.)

Ne erőltesse meg magát kimerítő edzéssel!

Egy kevés napfény
elengedhetetlen

(D-vitamin és más előnyök is származnak belőle)

De ne vigye túlzásba!

Egy utolsó gondolat



Ha esetleg nem akarja magát és a családját megvédeni, akkor mit szólna, ha megmenthetné a Földet?

Az állattenyésztő cégek az üvegházhatású gázoknak több, mint a felét termelik.

A hús-, szárnyas-, tojás-, tej- és hal-termelő cégek a környezet legnagyobb, nem szabályozott szennyezői.

Szerencsére azonban ezt gyorsan meg tudjuk állítani. Mondjon „NEM”-et az ételmérgezésre!

Az állatok helyett egyen babot, kenyeret, kukoricát, tésztát, burgonyát, édes burgonyát, rizst, stb.

Kérem, ezt ossza meg másokkal is!



John & Mary McDougall

Ha szeretné megváltoztatni az étkezését és/vagy a
gyógyszerei adagolását, keressen egy képzett
egészségügyi szakembert, aki ismeri az étrend
egészségre gyakorolt hatását.