



DR. MCDOUGALL'S
HEALTH & MEDICAL CENTER

Album a colori del Dottor McDougall.

“Avvelenamento da cibo”

**Come curarlo
mangiando legumi, mais,
pasta, patate, riso, ecc.***



**Gli alimenti mostrati come cura dell'avvelenamento da cibo sono solo un esempio delle raccomandazioni del Dr. McDougall.*

*Per ricette e istruzioni dettagliate visita il sito
www.drmcDougall.com*

Dimentica di poter essere ragionevole, accorto,
prudente, moderato... non si può!

Devi correggere l'alimentazione!



La moderazione non funziona se vuoi cambiare
le abitudini che ti rovinano la vita.

Un fumatore di sigarette non smette riducendo le quantità.
Un alcolista non si cura passato dai superalcolici al vino o alla birra.

Tu devi affrontare l'avvelenamento da cibo con **lo stesso approccio**

bene - male

giusto - sbagliato

continui - smetti

verde - rosso

che avresti con un problema di dipendenza da droga.

Semplicemente di' di NO!

agli alimenti che stanno avvelenando te e la tua famiglia

**Noi abbiamo la verità
e il successo dalla nostra parte*.**



**DR. MCDUGALL'S
HEALTH & MEDICAL CENTER**

www.drmcDougall.com

*Le grandi industrie alimentari di carne, latticini, uova, pesce,
che gestiscono tutto il cibo lavorato e conservato...
sono colossi e gestiscono immense quantità di danaro.

Ma noi avremo la meglio alla fine!

L'alimentazione McDougall



**La verità è semplice
e facile da comprendere:**

**l'alimentazione McDougall è basata
su amidi con verdura e frutta.**

**L'alimentazione McDougall non contiene
alcun ingrediente di origine animale, né olii.**

**L'alimentazione McDougall può contenere
un po' di sale, zucchero e/o spezie.**

Gli amidi.



Gli amidi sono quelle parti di pianta in cui è raccolta una gran quantità di energia, necessaria per le attività quotidiane.

Gli amidi hanno pochi grassi e zero colesterolo. Sono ricchi in proteine, vitamine e minerali.

Gli amidi sono essenziali per soddisfare il tuo appetito e ti rendono sano e forte.

Mangia gli amidi!

Le verdure non amidacee



Queste parti di pianta sono accattivanti e apportano colore, sapore e alcuni elementi essenziali (vitamine A e C) ma sono insufficienti per garantire il quotidiano apporto calorico all'organismo.

Dovrebbero essere considerate come un contorno o comunque non come porzione principale del pasto.

Devi mangiare innanzitutto amidi!

La frutta



La frutta è costituita principalmente da zuccheri semplici con un po' di vitamine e di minerali.

Contribuisce a rendere dolci i nostri pasti tuttavia in quanto a soddisfazione dell'appetito è assai scarsa.

In linea generale mangiare da 1 a 4 frutti al giorno è ok.

Devi mangiare innanzitutto amidi!

Non è cibo!



Tutti i prodotti di origine animale sono pieni di colesterolo, proteine animali e grasso; senza amido, fibra o altri zuccheri essenziali per la salute.

Sono addizionati con una quantità immane di veleni chimici e batteri, virus e parassiti che causano malattie.

La gente si ammala mangiando come re e regine



Immagini e testi che ci arrivano dal passato, ci dicono di come la gente ricca che mangiava carne, pesce, formaggi, uova, latte ecc. diventasse grassa e malata.

La differenza tra allora ed oggi è che oggi miliardi di persone, a causa del “progresso” (rivoluzione industriale, estrazione di carburanti fossili, ecc.) mangia ogni giorno come i nobili di un tempo.

Cos'altro possiamo aspettarci mangiando tutti questi alimenti così ricchi (di grassi, zuccheri ecc.) che vengono serviti nei fast food, nei bar, nei negozi o nei ristoranti?

L'avvelenamento da cibo provoca



obesità

(e varie complicazioni quali: ipertensione,
diabete, malattie cardiovascolari, cancro, ecc.)

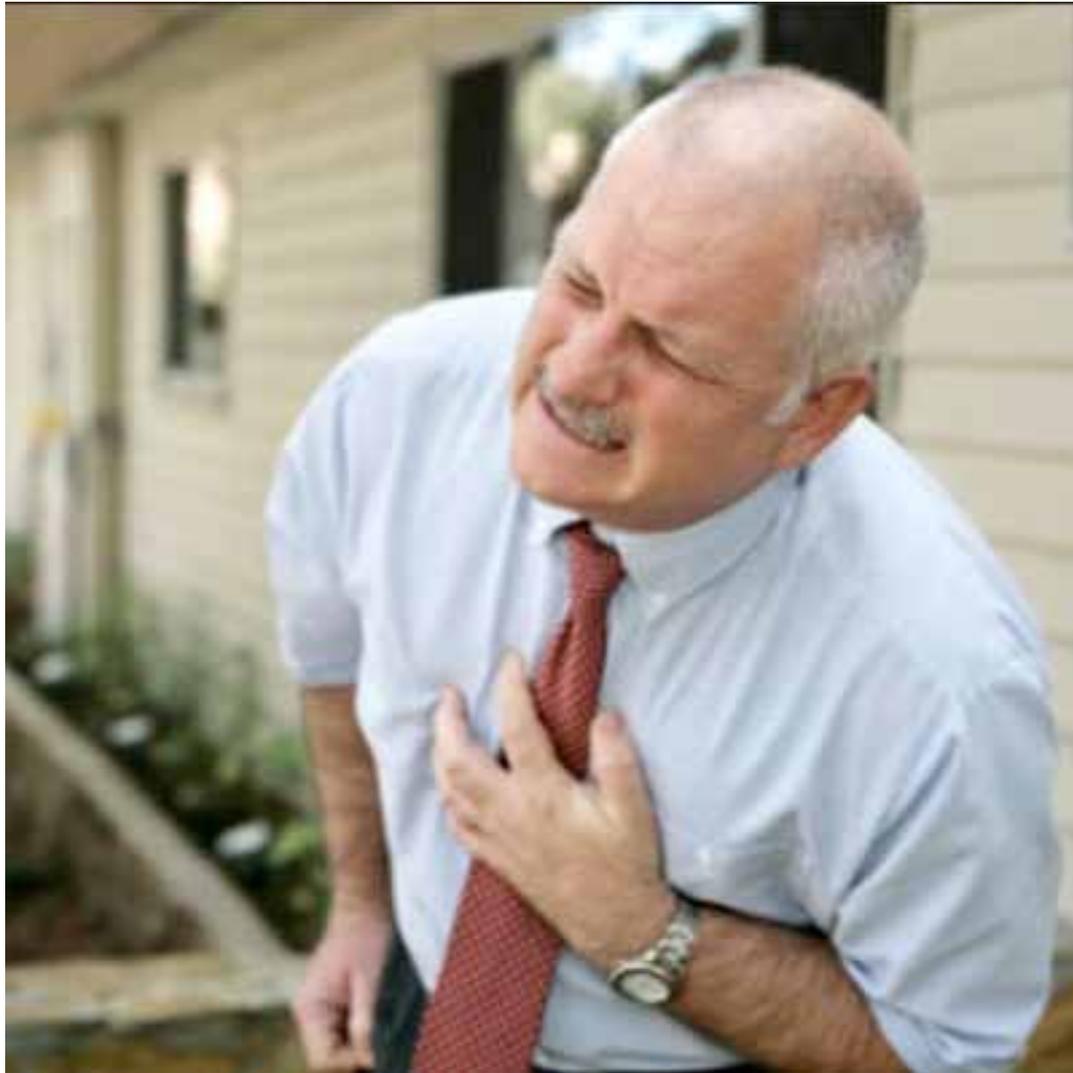
L'avvelenamento da cibo provoca



diabete

**(di tipo 1, di tipo 2, e varie complicazioni:
danneggiamento della vista, problemi renali, cancrena, ecc.)**

L'avvelenamento da cibo provoca



cardiopatie

(con infarto, impotenza, ecc.)

**L'avvelenamento da cibo
provoca**



artrite

(reumatoide, psoriasica, lupus, ecc.)

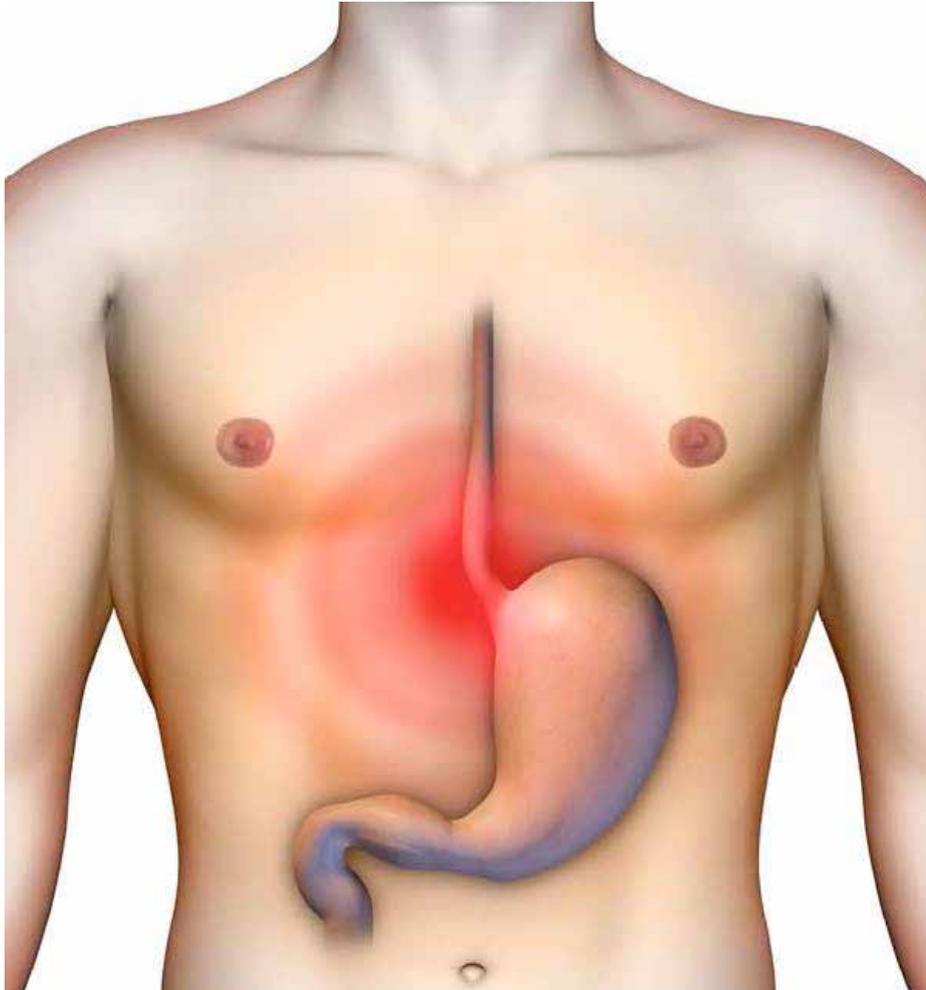
**L'avvelenamento da cibo
provoca**



cancro

(al colon, al seno, alla prostata, all'utero, ecc.)

**L'avvelenamento da cibo
provoca**



reflusso gastro-esofageo

**(con indigestione, esofagite, ulcere,
colecisti, ecc.)**

**L'avvelenamento da cibo
provoca**



costipazione

**(con diverticoli intestinali, emorroidi, ernia iatale,
vene varicose, ecc.)**

Una cura infallibile

Il tuo corpo prova costantemente a guarire se stesso.



Semplicemente smetti di avvelenarlo con il cibo e tutte le malattie e i disturbi gradualmente si ridurranno o spariranno.

Lo ripetiamo: l'avvelenamento da cibo è causato principalmente dall'ingestione di cibi di origine animale e dagli olii.

I benefici arrivano presto

Entro 24 ore aspettati:

un attenuarsi della costipazione, dell'indigestione, del reflusso, della pelle grassa, del senso di affaticamento, ecc. Questo è solo l'inizio.

In 7 giorni aspettati:

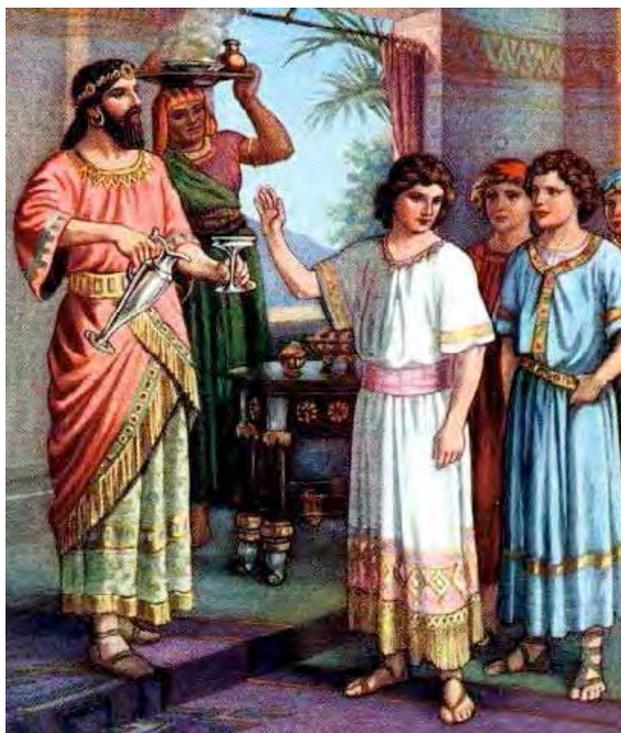
1.5 chili di peso perduto (se all'inizio eri sovrappeso)
22 mg/dl di riduzione del colesterolo totale,
8/4 mmHg di riduzione della pressione (e spesso si smette di prendere farmaci per il controllo della pressione),
grande miglioramento dell'artrite.

In gran parte dei casi si può terminare l'assunzione di farmaci per l'ipertensione, il diabete di tipo 2, indigestione ecc. naturalmente sotto stretto controllo medico.

Entro 4 mesi: la maggior parte dei problemi cronici dovuti ad avvelenamento da cibo sono ormai acqua passata.

Questa è una terapia gratuita e senza effetti collaterali.

Uno dei primi test di controllo dell'efficacia della alimentazione McDougall.



Un racconto biblico di 2600 anni fa dice: Daniele e i suoi uomini, che mangiavano solo alimenti vegetali, furono messi a confronto con uomini mangiatori di animali*.

Alla fine di dieci giorni, gli erbivori avevano un aspetto più sano e sembravano nutriti meglio di ciascuno dei giovani che avevano mangiato i cibi più ricchi.

*(che si alimentavano come molte delle persone nei paesi industrializzati fanno oggi)

I gladiatori erano “Uomini d’orzo”.



Forza e resistenza vengono dal mangiare amidi.

Pensate ai lottatori del passato e ai maratoneti di oggi, loro ricavano la loro potenza dagli amidi.

I vincitori (in salute) non mangiano molta carne, né pesce o latticini, ecc.

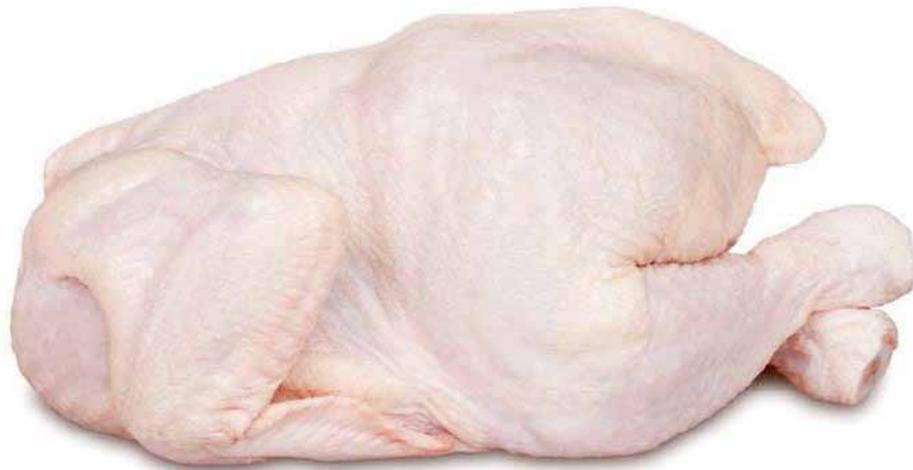
**NON
MANGIARE**



CARNE ROSSA

**manzo, maiale, agnello e pecora,
cinghiale, cacciagione, bufalo, balena (!),
cavallo, ecc.**

**NON
MANGIARE**



POLLAME

pollo, tacchino, galletto, anatra, fagiano, ecc.

**NON
MANGIARE**



PESCE
di alcun tipo, né di mare né di allevamento.

**NON
MANGIARE**



CROSTACEI

**granchi, mazzancolle, aragosta, astice,
gamberi, ecc.**

**NON
MANGIARE**



MOLLUSCHI

**Polpi, calamari, seppie, ostriche, vongole,
telline, cozze, lumache, ricci, ecc.**

**NON
MANGIARE**



UOVA
né alimenti che le contengono
(dolci, creme, gelati, pasta fatta in casa, ecc.)

**NON
MANGIARE**



LATTE

di origine animale

**(né alimenti che ne contengono: creme, gelati,
frullati, dolci, salse, ecc)**

NON MANGIARE



FORMAGGI e LATTICINI
di alcun tipo
(no, nemmeno il parmigiano, la mozzarella
o la ricotta)

**NON
MANGIARE**



BURRO o MARGARINA
neanche quelli che pensi siano “dietetici”

NON MANGIARE



**FINTE CARNI, FINTI INSACCATI,
FINTI FORMAGGI**
prodotti a base di seitan e di soia o di noci,
elaborati e grassissimi

**NON
MANGIARE**



OLIO
nessuno, nemmeno il tanto osannato
extravergine di oliva

Comunicazione ingannevole allo scopo di vendere cibi dannosi.

L'industria della carne continua a diffondere la comunicazione che la carne serve all'organismo perché contiene proteine.

L'industria lattiero-casearia dice che i suoi prodotti sono necessari perché contengono calcio.

Quando pensate al pesce vi viene in mente che contiene Omega 3.

La verità è che nessuna deficienza di calcio o proteine è mai stata segnalata in diete naturali sufficientemente caloriche... e solo le piante possono produrre grassi Omega 3, nessun animale ne produce autonomamente.

Mangia gli amidi.



I motori calorici della civiltà umana



**Tutte le più grandi popolazioni della storia
si sono cibate prevalentemente di amidi:
mais, patate, riso, ecc.**

Mangia
molti



CEREALI “a freddo”

**fiocchi o soffiati di grano, riso, miglio, mais, ecc.
per ammorbidirli mangiali con latti vegetali, di
riso, di soia, ecc. o al limite con un po' di succo
fresco di frutta (non raccomandato).**

Mangia
molto



PORRIDGE (negli USA è chiamato Oatmeal)
fiocchi di avena, riso, miglio, farro,
grano saraceno, ecc.
cotti in acqua o con latti vegetali, di riso, di soia,
ecc. Puoi mangiare il porridge a colazione
a pranzo o a cena.

Mangia molti



PANCAKES (tipo crepes, senza grassi né uova)
fatti con farina (di mais, riso, grano,
grano saraceno, ecc.) e acqua o con latti
vegetali (di riso, di soia, ecc.).
Puoi mangiarli con frutta o con verdura
a colazione, a pranzo e a cena
(sconsigliata la frutta a cena).

Mangia
molte



PATATE

(mai fritte, quelle in foto sono al forno!)

**Al forno su carta antiaderente,
lesse, o in padella senza olio,
grattugiate e cotte su piastra antiaderente,
in crema o al cartoccio,
da sole o condite con erbe aromatiche o spezie
e un po' di sale rosa.**

Mangia
molta



POLENTA
tagliata a fette e grigliata
oppure morbida con verdure,
con sugo semplice di pomodoro,
con i funghi ecc.

Mangia
molte



MINESTRE

**di verdure e cereali, con o senza funghi,
con o senza fagioli, ceci, piselli, lenticchie, ecc.
(che sono amidi).**

**Piccanti e profumate, con o senza spezie.
A pranzo, a cena e perché no anche a colazione!**

Mangia
molte



ZUPPE

con legumi e patate, con cereali e verdure,
speziate, calde o fredde.

Cotte nella pentola a pressione,
nel tegame di terracotta
o nella pentola di acciaio.

Perfette per ogni stagione.

**Mangia
molte**



PATATE DOLCI

**anche chiamate patate americane
ci sono a pasta arancione o a pasta bianca
queste ultime sanno un po' di castagna.
Sono buone sia per piatti salati che come dolce.
Non hanno le controindicazioni delle solanacee.
Si possono cuocere in mille modi, lesse o arrosto,
con o senza aromi, alloro, cannella, rosmarino,
ma anche chiodo di garofano, salvia, ecc.
Sono un cibo fondamentale
per molte popolazioni.**

Mangia
molto



PANE INTEGRALE

(di grano duro, di segale, ecc.)

**Il pane, contenente solo farina integrale, acqua
lievito madre e poco sale,
è un ottimo cibo e può essere
consumato quotidianamente.**

Senza accompagnarlo a olii o grassi naturalmente!

Mangia
molta



PASTA INTEGRALE

**(di grano, di farro, di riso, di grano saraceno, ecc.)
la pasta, contenente solo farina integrale e acqua
è un ottimo alimento e può essere
consumata spesso, se non si hanno chili di troppo.
Associala sempre a verdure ricche di fibra
e zero olio.**

Mangia
molto



RISO INTEGRALE

anche riso rosso o riso venere, con il chicco integro e non sterile in modo che tu possa anche farlo germogliare. Il riso integrale è eccellente per la tua alimentazione, non contiene glutine ed è una ottima fonte naturale di energia, di sali minerali e di grassi salutari.

Associalo sempre a verdure e ricorda: zero olio.

Mangia
molti



MIX DI CEREALI INTEGRALI E LEGUMI
(insalate a base di orzo, di farro, di riso, ecc.)
con cereali cotti o germogliati, verdure crude e
legumi bolliti, con erbe aromatiche come prez-
zemolo ricco di ferro e spezie come la curcuma.
Aggiungi succo di limone o peperoni crudi per la
vitamina C.

Mangia
molte



INSALATE DI ALTRI GRANI

(grano saraceno, miglio, quinoa e amaranto)

**questi grani sono tutti privi di glutine
e ricchissimi di sali minerali, vitamine e proteine.
Perfetti se cotti o germogliati, in abbinamento a
verdure crude, legumi e succo di limone.**

Mangia
molti



BURGER DI LEGUMI e CEREALI

(mai comprati, sempre fatti in casa)

Queste polpette, non di soia, sono ideali per un pranzo veloce e sfizioso, in un panino integrale, con lattuga, senape, ketchup casalingo e pomodori.

Mangia
a sazietà



PIZZA INTEGRALE CON VERDURE

**(di grano, di farro, di riso, di grano saraceno, ecc.)
la pizza fatta in casa, senza olio, con farine tutte
integrali, lievito e acqua è un ottimo alimento e
può essere consumata senza problemi,
se non si vuole perdere peso.**

Associala SEMPRE a verdure cotte o crude.

Mangia
molto



SUSHI VEGETALE

ok il riso non è integrale ma un buon sushi vegetale, o noodles o udon o soba con verdure e con le preziose alghe ricche di iodio, sono meglio che mangiare prodotti animali.

Prendiamo esempio da miliardi di asiatici in piena forma fisica!

Mangia
un po' di



FRUTTA FRESCA

(intera, non frullati né succhi)

**Puoi mangiare da 1 a 4 frutti (o porzioni di frutta)
al giorno. Contiene quasi esclusivamente
zuccheri semplici, vitamine e minerali
e ti sazieranno solo per poco tempo.
La frutta aggiunge sapori interessanti alla tua
nutrizione ma non ti sazia.**

Mangia
un po' di



VERDURA NON AMIDACEA

Mangiane un po' ogni giorno. Se ti alimenti solo a base di queste verdure non amidacee avrai fame tutto il tempo. Questi alimenti aggiungono vitamine e minerali ma non possono costituire la base della tua alimentazione che invece deve essere centrata sugli amidi

Attenzione a



PRODOTTI A BASE DI SOIA

I prodotti a base di soia, elaborati industrialmente, sono grassi e sono dannosi per la salute. Il tofu, la salsa di soia e il miso sono da considerarsi come condimenti e da usare di rado e mai come elemento principale del pasto. Ricorda: NO finte carni e finti formaggi!

Attenzione a



NOCI E SEMI

**Ricchissimi di grassi,
questi cibi sono ideali per chi vuole
PRENDERE PESO.**

**Attenzione: le castagne sono da considerarsi
come le patate dolci, sono ricche di calorie ma
possono essere mangiate con molta più tranquillità
rispetto ai semi e alle noci in generale.**

Attenzione a



AVOCADO (e cocco)

l'avocado è un frutto molto grasso, il 90% delle calorie deriva dal suo grasso che è "buono" ma comunque molto ingrassante.

Mangialo di rado.

Va bene per chi ha bisogno di PRENDERE PESO.

Attenzione a



FRUTTA ESSICCATA

**datteri, albicocche, fichi, uvetta, prugne ecc.
sono calorie che derivano da zuccheri semplici
(fruttosio), saziano molto poco e a breve termine.**

Ideali per chi vuole **PRENDERE PESO
sono utili per atleti professionisti
che fanno allenamenti e gare di lunga durata.**

Attenzione a



**SUCCHI, CENTRIFUGHE ED ESTRATTI
frutta e verdura vanno mangiati interi
per consentire alle fibre di regolare
l'assorbimento degli zuccheri semplici e per far sì
che gli enzimi presenti nella saliva avviino
il processo digestivo necessario all'assorbimento
dei nutrienti. Si consiglia un uso scarso di succhi.**

Occhio a



SALE, ZUCCHERO E SPEZIE

alcune persone non hanno problemi nell'uso di queste sostanze, nel dubbio consultare il proprio medico. Si consiglia il sale rosa usato a freddo a fine cottura delle pietanze e mai in cottura. Gli zuccheri (tutti) andrebbero evitati o usati molto di rado. Le spezie, se non si hanno controindicazioni mediche possono essere usate.

No INTEGRATORI!



Niente integratori in pillole o gocce!

Le vitamine, i minerali e gli altri nutrienti sono essenziali per la salute ma devono provenire nella loro forma naturale, dalle piante che mangiamo.

Isolati e processati industrialmente, al contrario di quanto si crede, incrementano il rischio di morte, cardiopatie e cancro.

L'unica eccezione è la VITAMINA B12

Prendi la vitamina B 12



Il rischio di carenza da vitamina B12 è ridotto (uno su un milione) e ci vogliono 3 anni dall'assunzione ultima e costante per andare in carenza.

Per evitare anche il più piccolo dei rischi, comunque, prendi questo integratore.

In pasticche o in gocce. ne bastano meno di 5 microgrammi (mcg) al giorno.

Se le dosi minime dell'integratore che trovi in farmacia sono maggiori non preoccuparti, non ci sono controindicazioni in caso di sovradosaggi. Ad ogni modo puoi regolarti prendendo l'integratore anche solo una volta a settimana.

Fai un po' di



ATTIVITA' FISICA AL SOLE

30 o 40 minuti di esercizio fisico quotidiano (camminare, andare in bici, nuotare, ecc) e l'esposizione alla luce naturale del sole (non dietro un vetro!) sono necessari al nostro organismo.

Non esagerare con allenamenti troppo intensi. La luce del sole è ESSENZIALE per la produzione di vitamina D e per altri benefici ma anche quella va dosata, specialmente nei paesi caldi.

Ultime raccomandazioni



**Se non ti importa di salvare te
e la tua famiglia... che ne dici
di salvare il Pianeta Terra?**

**L'allevamento intensivo produce più della metà
dei gas serra, responsabili del riscaldamento
globale e dei disastri ambientali conseguenti.**

**Le industrie dei derivati animali (carne, pesce,
uova e formaggi) sono i principali responsabili
dell'inquinamento globale e la fanno franca.**

**Per fortuna noi possiamo dire di no a tutto
questo e farlo dall'oggi al domani. Oggi.**

Di' il tuo NO all'avvelenamento da cibo!

**Mangia legumi, patate, pasta, pane, mais, riso,
verdure, ecc. (e vivi felice).**

**Per favore
condividi con gli altri!**



John e Mary McDougall

**Consulta un medico professionista
che conosca bene gli effetti dell'alimentazione
sulla salute, e sappia cosa succede quando
la cambi, e quando riduci, cambi o interrompi
l'assunzione di farmaci.**