

***Dr. McDougall Spalvota
Paveikslėlių Knyga***

„Nuodijimasis Maistu“

**Kaip pasveikti Valgant Pupas,
Kukurūzus, Makaronus, Bulves,
Ryžius ir kt.***



*Nurodyti maisto produktai yra tik tokie, kuriuos rekomenduoja McDougall. Užeikite į svetainę www.drmcDougall.com, čia rasite nemokamų receptų ir visas detales.

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.)

**Pamirškite apie pastangas būti
mažtančiu, jautriu, apdairiu ar nuosaikiu.
Jūs tiesiog negalite to padaryti!**

Turite Sureguliuoti Mitybą



Susilaikymas nepadės keičiant gyvenimą griaunačius įpročius.
Užkietėjęs rūkalius niekada nemes rūkyti, vieną dieną
nuspręsdamas neberūkyti.

Alkoholikai neišsiblaivo pereidami prie vyno ar alaus.

Reikia nuodijimą maistu traktuoti taip, kaip
gerą ar blogą,
teisingą ar neteisingą,
eiti ar sustoti,
žalia ar raudona šviesa,
visai taip pat, kaip priklausomybę narkotikams.

Sakykite „Ne“

Maistui, kuris nuodija jus ir jūsų šeimą.

Mes Turime Tiesą ir Sėkmę Savo Puseje*



www.drmcDougall.com

*Maisto gigantai: Mėsos, Pieno produktų, Kiaušinių, Žuvies ir Perdirbto maisto pramonininkai turi visus pinigus. Bet vieną dieną mes juos sutriuškinsime.

McDougall Dieta



Tiesa yra paprasta ir puikiai suprantama:

McDougall Dieta susideda iš krakmolinio maisto, daržovių ir vaisių.

Į McDougall Dietą neįeina gyvūninės kilmės maistas ir augaliniai aliejai.

McDougall Dieta leidžia vartoti šiek tiek druskos, cukraus ir prieskonių.

Krakmolinis Maistas



Krakmolo turinčiame maiste yra susikaupę dideli kiekiai energijos, reikalingos kasdienei veiklai. Jis yra neriebus ir neturi cholesterolio. Jis yra turtingas baltymais, vitaminais ir mineralais. Krakmolinis maistas puikiai suteikia sotumo jausmą ir duoda tvirtumo, stiprumo bei sveikatos. Valgykite krakmolinį maistą!

Krakmolo Neturinčios Daržovės



Šios daržovės yra naudingos, suteikia spalvų, skonio ir kai kurių svarbių vitaminų (A ir C). Jose nėra pakankamai kalorijų, suteikiančių energijos kasdienei veiklai. Jos turėtų būti vartojamos kaip garnyras. Turite valgyti krakmolinio maisto patiekalus!

Vaisia



Vaisia yra didžiaja dalimi paprastas cukrus su kai kuriais vitaminais ir mineralais.

Jie suteikia patiekalams malonaus saldumo. Tačiau apetitą numalšina minimaliai.

Paprastai nuo 1 iki 4 vaisių per dieną pilnai užtenka. Turite vartoti krakmolinį maistą!

Ne maistas!



Visi gyvūninės kilmės produktai yra pilni cholesterolio, gyvūninių baltymų ir riebalų; be krakmolo, skaidulų ar kitų svarbių medžiagų sveikatai. Jie yra persisunkę didelėmis dozėmis žmones nuodijančiais chemikalais ir veda prie infekcijas sukeliančių bakterijų, parazitų ir virusų.

Žmonės Serga, nes Valgo Kaip Karaliai ir Karalienės



Istoriniai raštai ir paveikslai pasakoja kaip turtingi žmonės, kurie valgė mėsą, vištieną, žuvį, sūrį, pieną ir o kt., tapo stori ir ligoti.

Skirtumas yra tik tame, kad dabar milijonai žmonių, atėjus „progresui“ (pramonės revoliucija ir įsikinkymas į naftos išteklius), valgo kaip praeities aristokratai.

O ko jūs tikėjotės valgydami visus tuos turtingus, prisotintus maisto gaminius (McDonalds, KFC, Subway ir kt.)?

Nuodijimasis Maistu Iššaukia:



Nutukimą

(plius komplikacijas: aukštą kraujospūdį, cukrinį
diabetą, širdies ligas, vėžį ir pan.)

Nuodijimasis Maistu Iššaukia:



Cukrinį Diabetą

(pirmo ir antro tipo, bei tokias komplikacijas
kaip: žala akims, kepenų nepakankamumas,
gangrena ir kt.)

Nuodijimasis Maistu Iššaukia:



Širdies Ligas

(širdies priepuolį, insultą, impotenciją ir kt.)

Nuodijimasis Maistu Iššaukia:



Artrita

(reumatoidinį, psoriazinį ir kt.)

Nuodijimasis Maistu Iššaukia:



Vėžį

(storosios žarnos, krūties, prostatos, gimdos ir kt.)

Nuodijimasis Maistu Iššaukia:



Gastroezofaginio refliukso ligą

(blogą virškinimą, ezofagitą, opą, tulžies
pūslės ligas ir kt.)

Nuodijimasis Maistu Iššaukia:



Vidurių Užkietėjimą
(obstipacija)

(hemorojų, venų varikozę ir kt.)

Garantuotas Gydymas

Jūsų kūnas visada
bando pasigydyti.



Paprasčiausiai nustokite save nuodyti
maistu ir ligos susilpnės ir/arba
visiškai išnyks.

Kartoju: Nuodijamės Maistu,
visų prima vartodami mėsą ir
augalinius aliejus.

Pagerėjimas Jaučiamas Greitai

Po 24-ių valandų laukite pagerėjimo esant vidurjų užkietėjimui, nevirškinimui, gastroezofaginiui refliksui, turint riebios odos problemą, kamuojant nuovargiui ir kt.

Po 7-ių dienų laukite:

1.5 kg netekimo (esant viršsvoriui).

Sumažėjusio cholesterolio.

Sumažėjusio kraujo spaudimo (dažnai jau po septynių dienų nebereikia gerti kraujo spaudimą reguliuojančių vaistų)

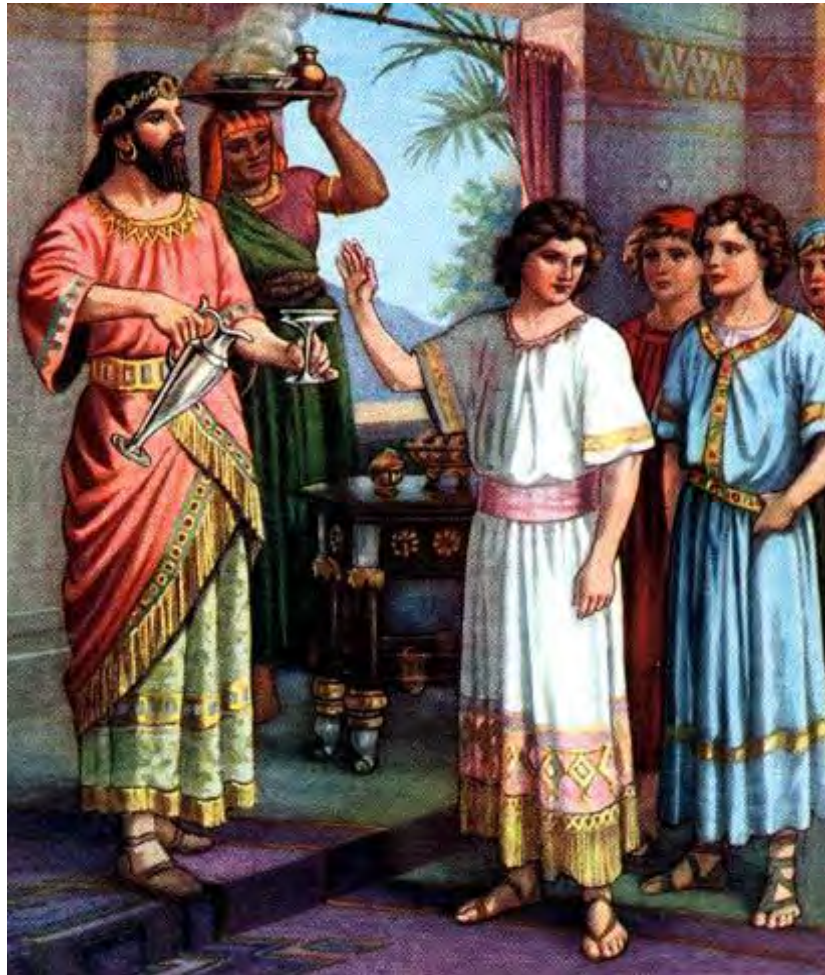
Pagerėjusios artrito būklės

Dažniausiai galima nustoti gerti vaistus dėl aukšto kraujospūdžio, antro tipo diabeto, nevirškinimo. (Daktarui stebint, be abejonės)

Po 4 mėnesių didžioji dalis chroniškų ligų, kurios kyla nuodijantis maistu, lieka tik istorijos dalis.

Tai nemokamas ir be pašalinio poveikio gydymas.

Vienas iš Seniausių „Mokslinių“ Daktaro McDougall Dietos Bandymų



Biblijos pasakojimas prieš 2600 metų: Danielius ir jo vyrai, kurie valgė daržoves, buvo palyginti su vyrais, valgančiais gyvūninės kilmės maistą (kaip ir dauguma šiomis dienomis mūsų). Po dešimties dienų vegetarai atrodė sveikesni, nei vyrai, kurie maitinosi karališkai.

Gladiatoriai Buvo „Miežių“ Vyrai



Jėga ir ištvermė gaunama valgant krakmolinį maistą. Pagalvokite apie praeities karius ir ilgų distancijų bėgikus šiandien: jie tampa stiprūs valgant krakmolinį maistą. Nugalėtojai niekada nevartoja daug mėsos, vištienos, pieno produktų.

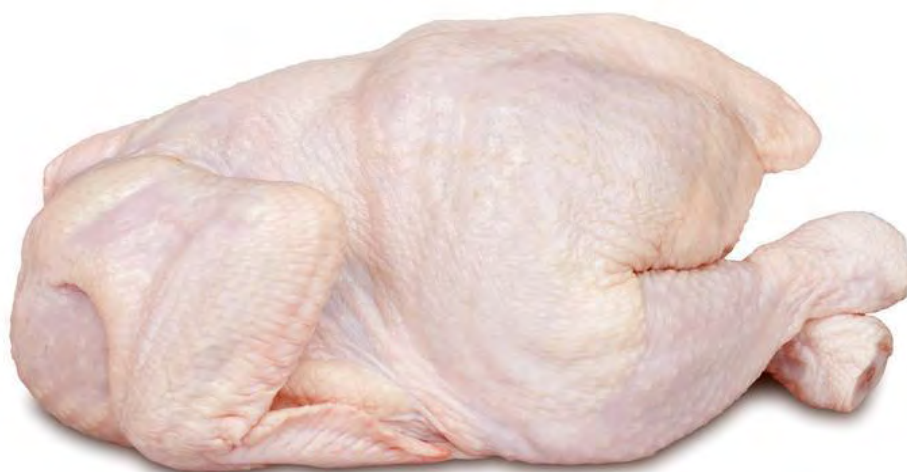
Nevalgykite



Mėšos

(veršienos, kiaulienos, ėrienos,
stirnienos, šernienos ir kt.)

Nevalgykite



Paukštienos

(vištienos, kalakutienos, antienos ir pan.)

Nevalgykite



Žuvies

(lašišos, tuno, karpių, ešerių ir kt.)

Nevalgyskite



Jūros gėrybių
(vėžių, krevečių, krabų ir kt.)

Nevalgyskite



Kiaušinių
(vištų, žąsų, ančių, stručių ir pan.)

Nevalgykite



Pieno

(karvių, ožkų, avių, kupranugarių ir kt.)

Nevalgykite



Sūrio

(karvių, ožkų, avių, kupranugarių ir kt.)

Nevalgykite



Sviesto ar Margarino
(Net jei pagamintas iš augalinių aliejų.)

Nevalgykite



Dirbtinių mėsų ir Sūrių

(dešrainių, dešrelių, mėsainių, sūrių, ledų ir kt.) Dauguma jų yra pagaminti maišant sojos pupeles su chemikalais. Taip pat venkite produktų, pagamintų iš grūdų baltymų, žirnių, grybų ir pan.

Nevartokite



Augalinio Aliejaus

(kukurūzų, linų, alyvuogių, saulėgrąžų ir kt.)

Atsiminkite: Riebalus (aliejus),
kuriuos suvalgote, kaupiate ir ant savęs.

Melagingi Skelbimai Pavoingo Maisto Pardavimui

Mėsos pramonė tikina, kad jūs turite valgyti mėsą, kad gautumėte pakankamai baltymų...

Pieno pramonė teigia, kad jų produktai būtini, kaip kalcio šaltinis...

„Omega- 3 riebalai” - žuvis...

Tiesa yra ta, kad baltymų ir kalcio nepakankamumas dar niekada nebuvo užfiksuotas maitinantis natūraliai, suvartojant pakankamai kalorijų...

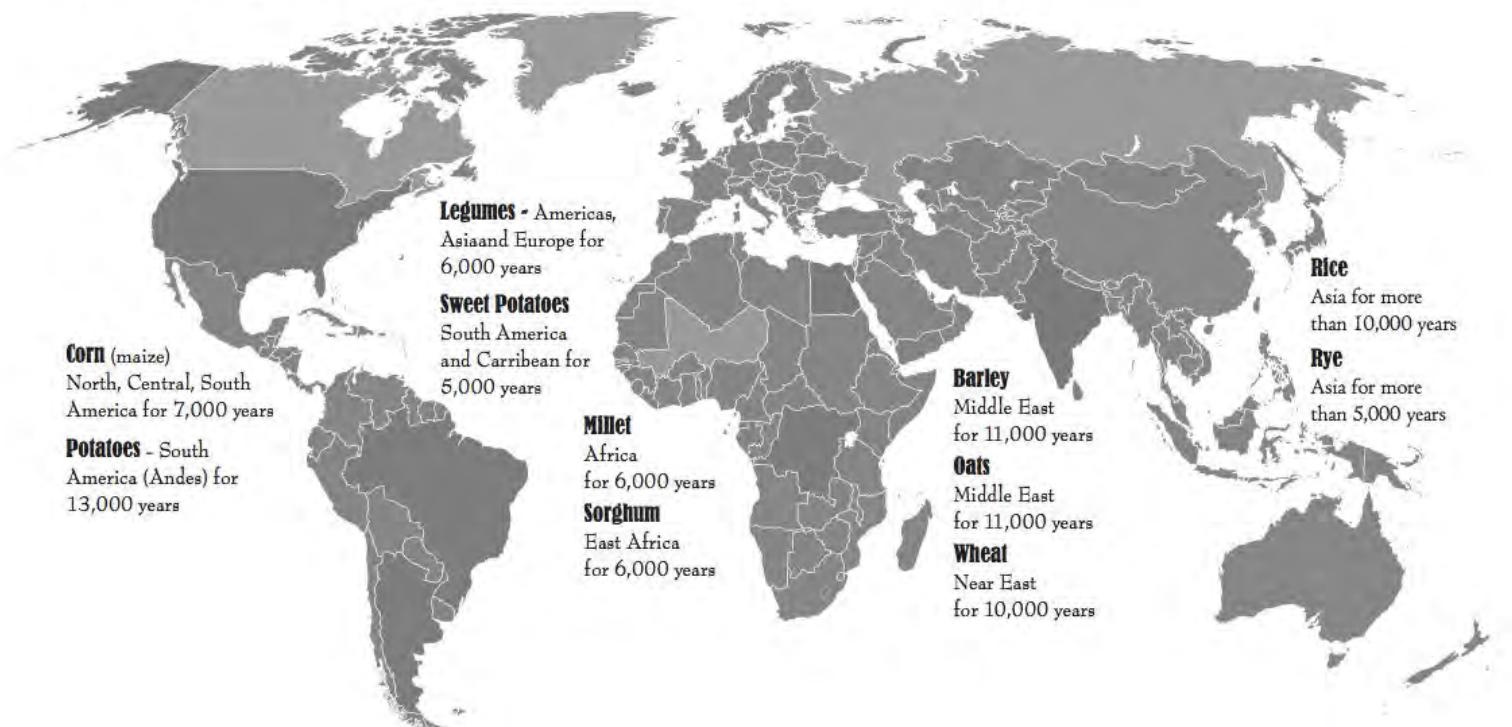
ir tik augalai gali pagaminti omega- 3 riebalus. Jokia žuvis ar kiti gyvūnai jų negamina.

Valgykite Krakmolinį Maistą:



Visos didžiosios pasaulio populacijos, istoriškai žvelgiant, maitinosi karkmoliniu maistu: kukurūzais, ryžiais, bulvėmis ir pan.

Caloric Engines of Human Civilization



Valgykite Daug



Sausų pusryčių

(kviečių, rižių, kukurūzų, sorų ir pan.)

Derinkite su vaisių sultimis arba su lašeliu ryžių
ar sojų pienu ir pan.

Valgykite Daug



Košių

(avižų, sorų, grikių ir kt.)

Galite valgyti košes pusryčiams,
pietums ar vakarienei.

Valgykite Daug



Blynų

(neskaldytų kviečių grūdų, grikių, bulvių ir kt.)
Be aliejaus, pieno, sviesto ir kiaušinių.

Valgykite Daug



Bulvių Tarkių

Be aliejaus. Kepkite nepritegančioje keptuvėje arba elektriniame grilyje. Paskaninkite pomidorų ar kitu padažu.

Valgykite Daug



Įvairių Pupų Sriubos

(pupelių, žirnių, lęšių ir pan.)

Virkite katile arba nusipirkite jau
išvirtų pupų ir žirnių.

Valgykite Daug



Lęšių, Bulvių, Morkų Sriubos
(naudokite jums patinkančius ankštinius, kruopas
ir daržoves)

Be gyvūninės kilmės produktų ir be aliejaus.

Valgykite Daug



Daržovių Sriubos

(pomidorų, svogūnų, kukurūzų, morkų, kopūstų ir pan.)

Išvirkite didelį katilą ir valgykite visą savaitę
su duona, keptomis bulvėmis ar kitais tinkamais
krakmolinio maisto produktais.

Valgykite Daug



Bulvių

(virtų, keptų, garintų ir pan.)

Be aliejaus ir kitų riebalų!

Valgykite Daug



Bulvių Košės

Valgykite pusryčiams, pietums ar vakarienei.
Bulvės yra visapusiškai maistingos, jose yra :
baltymų, amino rūgščių, kalcio, geležies,
skaidulų, vitamino C ir kt.

Valgykite Daug



Saldžių Bulvių

(keptų, trintų, virtų)

Galite net sėkmingai gyventi valgydami vien saldžias bulves, kol rasite jums patinkančius patiekalus.

Valgykite Daug



Duonos

(neskaldytų kviečių grūdų, rugių ir kt.)

Duona ne be reikalo buvo visada gerbiama ir laikoma gyvybiškai svarbia.

Netepkite sviesto ir kt.

Valgykite Daug



Makaronų

(kviečių, grikių, ryžių it pan.)

Makaronų patiekalai gali būti kaip patogaus ir
paprasto maisto variantas.

Be alyvuogių aliejaus ir be mėsos.

Valgykite Daug



Lazanijos

(neskaldytų grūdų miltų, su daržovėmis, pomidorų padažu ir kt.) Gaminkite su jums patinkančiais, aliejaus neturinčiais, padažais ir prieskoniais.

Be sūrio ir mėsos.

Valgykite Daug



Picos

(iš neskaldytų grūdų miltų, su daržovėmis, pomidorų padažu ir kt.) Gaminkite su jums patinkančiais, aliejaus neturinčiais, padažais ir prieskoniais. *Be sūrio ir mėsos.*

Valgykite Daug



Nešlifuotų ryžių

(ir kitu neskaldytu kruopu)

Net balti ryžiai yra geresni sveikatai negu gyvūniniai patiekalai ir augaliniai aliejai.

Valgykite Daug



Ryžių Su Daržovėmis

Kartais gali atsitikti, kad namuose rasite tik baltų ryžių ar produktų pagamintų iš baltų rafinuotų miltų. Be abejonės, neskaldytų grūdų patiekalai yra daug sveikesni.

Valgykite Daug



Daržovių Sushi

Balti ryžiai ir makaronai yra daug naudingesni nei gyvūninės kilmės maistas ir augaliniai aliejai.

Pažiūrėkite į dailius bei sveikus
Azijos šalių gyventojus.

Valgykite Daug



Pupų, Ryžių ir Kukurūzų

Valgykite paprastą, krakmolo turintį maistą, derindami su šviežiomis daržovėmis ir vaisiais, vitaminui C gauti.

Valgykite Daug



Kruopų salotų

(bulgur, miežių, sorų, couscous, Bolivinių
balandų, kukurūzų, ryžių ir kt.)

Tai tradiciniai Artimųjų Rytų patiekalai.

Žinoma, be augalinio aliejaus.

Valgykite Daug



Neskaldytų grūdų, pupų ir daržovių mėsainių

(Bet ne sojos mėsainius)

Pridėkite salotų lapų, pomidoro griežinėlių,
garstyčių, pomidorų padažo, marinuotų
gardėsių ir pan.

Valgykite Daug



Neskaldytų Grūdų
Duonos su Daržovių
(Pupelių) Užtepėlėmis

Be dirbtinos sojų mėsos ar sūrio.

Valgykite Daug



Vaisių

Valgykite nuo vieno iki keturių vaisių per dieną. Ją pagrindinė sudedamoji dalis - paprastasis cukrus, kuris suteikia sotumo ir pasitenkinimo jausmą tik trumpam, liksite alkani.

Vaisiai tinka papildyti, paskaninti krakmolinio maisto patiekalus, bet vien iš jų nepasisotinsite. Krakmolas pasotins!

Valgykite Daug



Krakmolo Neturinčių Daržovių

Suvalgykite keletą per dieną. Jei valgysite tik žalias, geltonas, raudonas ar oranžines bekrakmoles daržoves, būsite visada alkani.

Šios daržovės yra naudingos ir turi vertingų maistinių medžiagų, valgant kartu su krakmoliniu maistu, bet vienos jos jūsų nepasotins.

Būkite Atsargūs



Su Tofu ir Kitais Sojų Produktais

Juose yra riebalų. Jie turėtų būti vartojami kaip prieskoniai. Ne kaip pagrindinis ingredientas.
Atsiminkite, ne - dirbtinai mėšai ir sūriui.

Būkite Atsargūs



Su Riešutais ir Sėklomis

Juose yra riebalų. Jie neleis numesti nereikalingų kilogramų ar net paskatins nutukimą. Galite tapti storais veganais.

Naudingi, jei reikia priaugti svorio.

Būkite Atsargūs



Su Avokadais

Juose yra riebalų. 90% kalorijų yra iš „gerų“, bet
tukinančių riebalų.

Naudingi, jei reikia priaugti svorio.

Būkite Atsargūs



Su Džiovintais Vaisiais

Turi daug kalorijų tiesiog iš paprastojo cukraus.
Tik minimaliai patenkina apetitą.

*Naudingi, jei reikia priaugti svorio ar
sportininkams norint turėti daug ištvermės.*

Būkite Atsargūs



Su Vaisių Sultimis

Jose yra daug kalorijų iš paprastojo cukraus. Maisto kokybės nepagerinsite, jį tūkstančius kartų pjaustydami metaliniais peiliukais. Net jei maišysite vaisius su daržovėmis.

Būkite Atsargūs



Su Druska, Cukrumi ir Prieskoniais

Dauguma žmonių gali naudoti šiuos
pagardus. Jei kyla kokių įtarimų,
pasitarkite su savo daktaru.

Nevartokite Papildų ir Vitaminų



Vitaminai, mineralai ir kitos maistingos medžiagos yra būtini sveikatai, bet reikia juos pasisavinti iš natūralių šaltinių. Izoliuotos, koncentruotos maistinės medžiagos padidina mirties, širdies ligų ir vėžio riziką.

Vienintelė išimtis yra vitaminas B12.

Vartokite Vitaminą B12



Rizika išvystyti vitamino B12 nepakankamumą yra labai labai maža (vienam iš milijono) ir jis išsivysto per tris metus.

Norint išvengti net mažiausios rizikos, vartokite papildą. Pakanka vos 5 mikrogramų per dieną.

Tiesa, kad parduotuvėse ar vaistinėse parduodamose pakuotėse, mažiausia dozė yra 500 mikrogramų. Gerai, kad nėra jokio šalutinio poveikio ir padauginus. Tokiu atveju pakanka vartoti kartą savaitėje.

Saulē ir Judējimas



Šiek tiek Judējimo

(vaikščiojimas, plaukimas, važinėjimas
dviračiu ir kt.) *Nežalokite savęs su labai sunkia,
varginančia fizine veikla.*

Šiek tiek Saulės yra Būtina

(vitaminas D ir kita nauda)
Bet ne per daug.

Paskutinė Mintis

Jei nesaugome savęs ir savo šeimos, gal išsaugokime planetą?



Gyvulininkystės pramonė pagamina pusę kiekio atmosferą šildančių dujų.

Mėsos, vištienos, kiaušinių, pieno ir žuvies pramonės yra sunkiausiai sukontroliuojamos aplinkos užterštumo atžvilgiu.

Laimei, mes tai galime sustabdyti išaušus jau kitam rytui. Pasakydami Ne nuodijimuisi maistu!

Vietoj to valgykite pupeles, duoną, kukurūzus, makaronus, bulves, saldžias bulves, ryžius ir kt.

Prašome Pasidalinti Su Kitais



John ir Mary McDougall

Pasitarkite su profesionaliu, apmokytu gydytoju,
kuris išmano apie poveikį sveikatai,
keičiant maistą ir/ar vaistus.