

Dr. McDougall's Farge Bilde Bok

“Matforgiftning”

**Hvordan Kurere den ved å Spise
Bønner, Mais, Pasta, Poteter, Ris,
e.t.c.***



*Eksempler på matvarer som har vist seg å kurere forgiftning er laget av McDougall's anbefalte ingredienser. Se vår nettside www.drmcDougall.com for gratis oppskrifter og detaljert instruksjon (ingen gimmicks).

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.)

**Glem å være rimelig, fornuftig, klok,
eller moderat. Du kan ikke være
noen av delene!**

Du må fikse maten



**Moderasjon virker ikke når du skal forandre
livsødeleggende vaner. En sigaretttrøyker slutter aldri ved
å redusere røykingen. Alkoholikere blir ikke friske ved å
gå fra sprit til vin og øl. Du må behandle matforgiftning
med den samme**

god eller ond rett eller galt gå eller stopp grønt eller rødt

**holdningen som du ville brukt til å behandle
narkotikaavhengighet.**

Bare si “NEI”

Til mat som forgifter deg og familien din.

**Vi har Sannhet og
Suksess på Vår Side.***



www.drmcDougall.com

*Matkjempene: Kjøtt, Meieri, Egg, Fisk og
Fabrikkmatindustrien har alle pengene. Men vi kommer til
å vinne til slutt.

McDougall-Dietten



Sannheten er enkel og lett å forstå.

McDougall's Diett er basert på stivelse pluss grønnsaker og frukt.

McDougall's Diett inneholder ikke dyremat eller matoljer.

McDougall's Diett kan inneholde noe salt, sukker og/eller krydder.

Stivelse



Stivelse er den delen av plantene som har størst energilagre. Du trenger dem til dine daglige gjøremål. De inneholder veldig lite fett og ikke kolesterol. Mat med mye stivelse er rik på proteiner, vitaminer og mineraler. Stivelse er essensielt for å tilfredsstille appetitten din og den gjør deg slank, sterk og sunn. Spis stivelse!

Grønnsaker uten Stivelse



Disse plantene byr på farge, smak og viktig næring (vitamin A og C), men inneholder alene ikke nok kalorier til å dekke ditt daglige energibehov. De bør derfor bare være et tillegg, ikke hele måltidet. Du må spise en diett basert på stivelse!

Frukt



Frukt inneholder for det meste enkle sukkerarter med noen vitaminer og mineraler. De gir måltidet en søt smaksopplevelse. Imidlertid er metthetsfølelsen liten sammenlignet med stivelse. Generelt er 1 til 4 hele frukter hver dag et godt siktemål. Du må spise en diett basert på stivelse!

Ikke Mat!



All dyremat er full av kolesterol, dyreprotein og fett og mangler stivelse, fiber og essensielle, sunne karbohydrater. Den er infiltrert med store doser bioakkumulerte kjemikalier og infeksjonsskapende bakterier, parasitter og virus.

Folk har blitt og forblir Syke fordi de Spiser som Konger & Dronninger



Historiske tekster og bilder forteller oss hvordan rike mennesker som spiste kjøtt, fjærkre, fisk, ost, e.t.c., ble fete og syke.

Forskjellen er at idag spiser milliarder av mennesker som fortidens aristokrater på grunn av “fremgang” (den industrielle revolusjonen og utnyttelsen av fossilt brennstoff.)

Hva annet ville du forvente etter å ha spist all denne 'rike' maten? Servert på Burger King, Dairy Queen, (McDonalds, Taco Bell, KFC, alle restauranter, supermarkeder, e.t.c.)

“Matforgiftning” forårsaker:



Fedme

(pluss komplikasjoner: høyt blodtrykk, diabetes, hjerte- og karsykdommer, kreft, e.t.c)

“Matforgiftning” forårsaker:



Diabetes

(type 1 og type 2 pluss komplikasjoner:
øyeskade, nyresvikt, koldbrann, e.t.c.)

“Matforgiftning” forårsaker:



Hjertesykdom

(hjerteinfarkt, slag, impotens, e.t.c.)

“Matforgiftning” forårsaker:



Gikt

(leddgikt, psoriasis, lupus, e.t.c.)

“Matforgiftning” forårsaker:



Kreft

(tarm, bryst, prostata, livmor, e.t.c.)

“Matforgiftning” forårsaker:



GERD

(fordøyelsesbesvær, øsofagitt,
magesår, galleblæresykdom,
e.t.c.)

“Matforgiftning” forårsaker:



Forstoppelse

(divertikkelsykdom, hemoroider, issures,
hiatal brokk, åreknuter, e.t.c.)

En Trygg Kúr

**Kroppen din prøver
alltid å helbrede seg
selv.**



**Bare stans matforgiftningen og
sykdommen vil raskt bedres eller
forsvinne.**

**Igjen: Matforgiftning er primært
forårsaket av dyremat og
matoljer.**

Bedring Kommer Raskt

Innen 24 timer kan du forvente bedring fra forstoppelse, fordøyelsesbesvær, GERD, fet hud, tretthet, e.t.c.

Innen 7 dager kan du forvente:
3.5 lbs (1,5kg) vektreduksjon, (ved overvekt på starttidspunktet) 3.6 22mg/dl (0.6IU) reduksjon i totalt kolesterolnivå 8/4 mmHg reduksjon i blodtrykk. (og blodtrykk-medikamentene blir ofte avsluttet) god bedring av gikt.

I de fleste tilfeller kan medikamenter mot høyt blodtrykk, type II diabetes, fordøyelsesbesvær, e.t.c. avsluttes. (under tilsyn av lege, selvfølgelig).

Innen 4 måneder er de fleste kroniske problemer forårsaket av matforgiftning historie.

Dette er en behandling som er helt gratis og helt uten bivirkninger.

En av de Tidligste Kontrollerte “Vitenskapelige” Forsøk av McDougall-Dietten



En 2600 år gammel bibelhistorie: David og hans grønnsakspisende menn ble sammenlignet med menn som spiste dyr (slik velstanden tillater mennesker å gjøre idag). Etter ti dager så planteeterne ut til å være sunnere og bedre ernært enn de unge mennene som hadde veltet seg i den kongelige maten.

Gladiatorene var “Bygg-Mennene”



Styrke og utholdenhet kommer fra stivelse. Tenk på fortidens krigere og dagens langdistanseløpere: De sloss og konkurrerer på stivelse. Vinnere spiser aldri mye kjøtt, meieriprodukter, e.t.c.

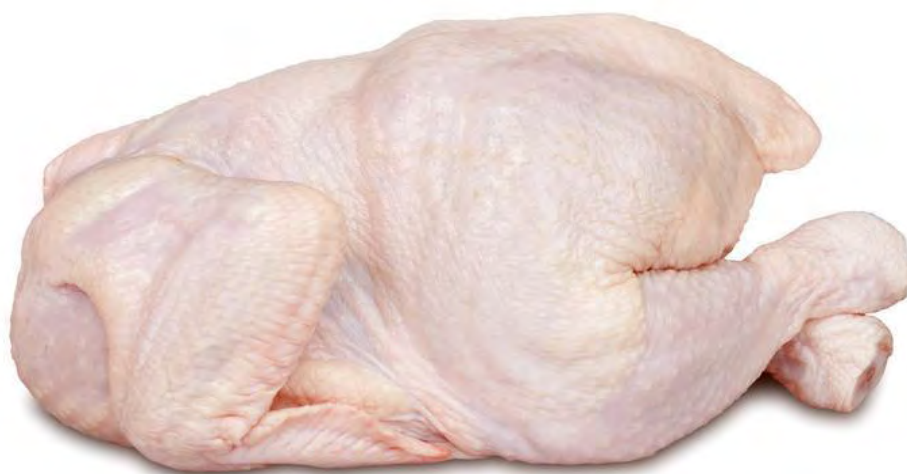
Ikke Spis



Kjøtt

(ku, okse, gris, lam,
hjort, hval, e.t.c.)

Ikke Spis



Fjærkre
(kylling, kalkun, and, e.t.c.)

Ikke Spis



Fisk

(laks, tunfisk, torsk, ørret,
abbor, e.t.c.)

Ikke Spis



Skalldyr

(hummer, reke, krabbe,
e.t.c.)

Ikke Spis



Egg
(fra høne, gås, and, struts, e.t.c.)

Ikke Drikk



Melk

(fra ku, geit, sau, kamel,
e.t.c.)

Ikke Spis



Ost

(fra ku, geit, sau, kamel,
e.t.c.)

Ikke Spis



Smør eller margarin
(heller ikke merket 'lett' eller 'melkefri'
e.t.c.)

Ikke Spis



Kunstig kjøtt og ost

(pølse, saus, burger, ost, is, e.t.c.)

De fleste av disse er laget av isolert protein fra soyabønner og kjemikalier. Unngå også dem laget av proteiner fra hvete, erter, sopp, e.t.c)

Spis Ikke



Vegetabilske Oljer

(fra mais, linfrø, oliven, solsikkefrø, e.t.c.) Husk: “Fettet du spiser, er fettene du bærer.”

Villedende Markedsføring Selger Farlig Mat

Kjøttindustrien sier du må spise deres produkter på grunn av proteinet...

Meieriindustrien sier du må spise deres produkter på grunn av kalsiumet...

Fiskeindustrien sier du må spise deres produkter på grunn av Omega-3...

Sannheten er at mangel på protein og kalsium aldri har blitt påvist med noen diett som har hatt tilstrekkelig antall kalorier...

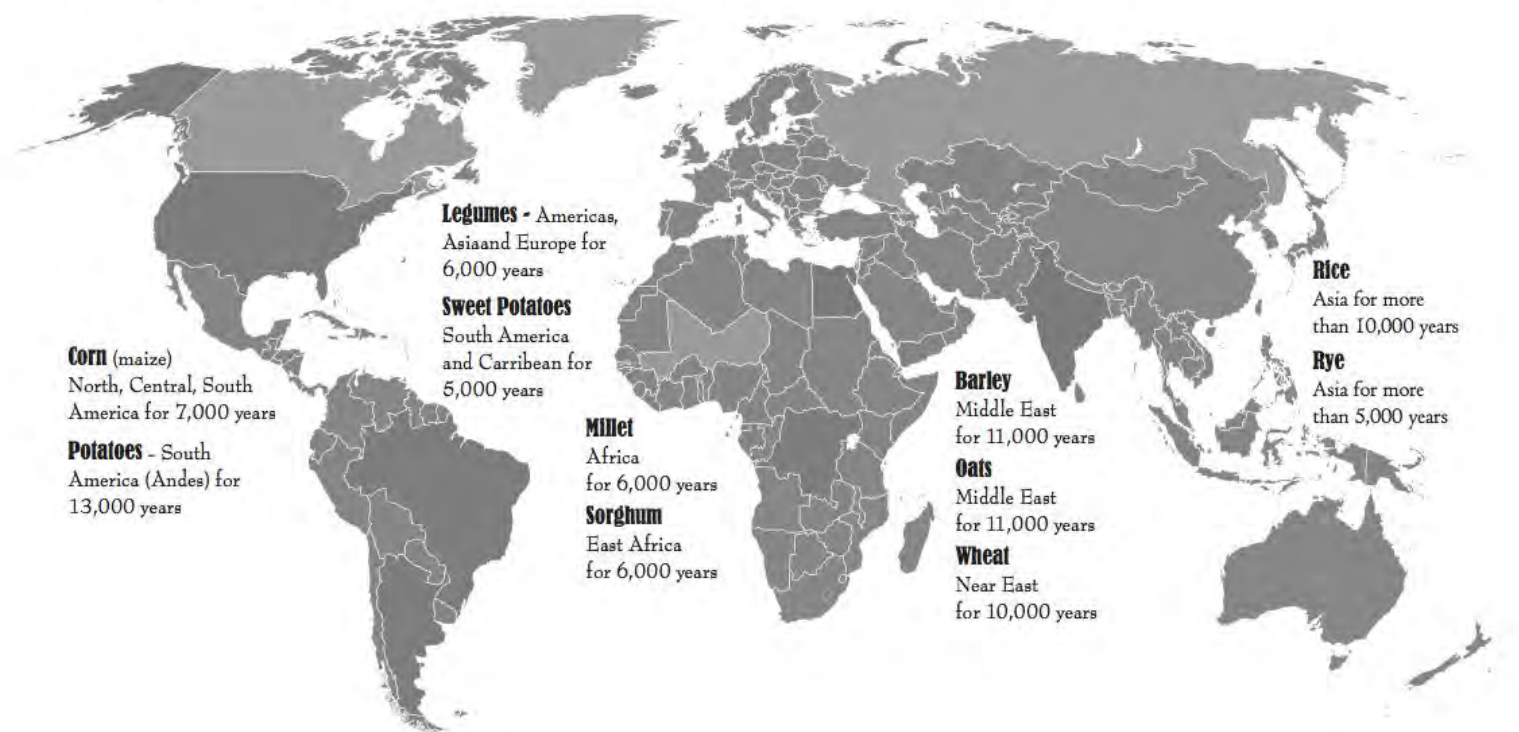
og kún planter kan lage omega-3 fett. Fisk eller andre dyr klarer ikke å lage det.

Spis Stivelse



Historisk har alle store folkegrupper først og fremst spist stivelse: mais, ris, poteter, korn, e.t.c.

Caloric Engines of Human Civilization



Spis Mye



Korn

(hvete, bygg, havre, rug, ris, mais, hirse, e.t.c.) Bland med vann, juice, ris- eller soyamelk, e.t.c.

Spis Mye



Havregryn

(hirse, kamut, e.t.c.) Du kan spise dette måltidet til frokost, lunsj, middag, og/eller kvelds.

Spis Mye



Pannekaker

*(hel upolert/sammalt hvete, bokhvete,
poteter, e.t.c.) Ingen olje,
meieriprodukter eller egg.*

Spis Mye



Stekte eller friterte poteter
Uten olje. “Fritér” i en klebefri panne
eller elektrisk bordgrill. Topp det hele
med salsa, ketchup, andre sauser, e.t.c.

Spis Mye



Bønnesuppe

(minestrone, hvite bønner, erter, linser, e.t.c.) Kan kjøpes uferdig og bløtlegges over natten eller ferdig på boks eller i glass. Kok i en kjele eller i en elektrisk trykkoker.

Spis Mye



Suppe med Linser, Poteter, Gulrot

*(velg belgfrukter blant favorittene dine,
samt korn, grønnsaker, e.t.c.) Bruk ikke dyr
eller vegetabilske oljer.*

Spis Mye



Grønnsaksupper

(tomat, løk, mais, gulrøtter, bygg, e.t.c.)

Lag en stor kjele og spis hele uken med
brød, bakte poteter, og annen beleilig
stivelse.

Spis Mye



Poteter

*(kokte, bakte, stekte,
dampkokte, e.t.c) Fritér aldri
eller stek aldri med matoljer
eller fett!*

Spis Mye



Potetmos

(Beate, Keers Pink, Mandelpotet, Pimpernell, e.t.c) Spis til frokost, lunch, middag og/eller kvelds. Poteter gir fullstendig ernæring: protein, aminosyrer, kalsium, jern, fiber, vitamin C, e.t.c.

Spis Mye



Søtpoteter

(bakt, most, kokt, e.t.c.) Du kan leve godt på en diett bestående av søtpoteter alene inntil du velger å gå over til noe annet.

Spis Mye



Brød

(helkorn eller sammalt hvete, rug, havre, bygg, e.t.c.) Brød er kjent som “livets pillar” med god grunn. Ikke bruk smør e.t.c.

Spis Mye



Pastas

(hel hvete, bokhvete, brun ris, e.t.c.)

Tenk på dette som “Mat for Mons”

*Ikke bruk kjøtt eller matoljer fra
oliven, e.t.c.*

Spis Mye



Lasagna

(hel/sammalt hvete - ikke 'siktet' hvetemel, grønnsaker, tomatsaus, e.t.c.) Tilfør sauser og krydder blant favorittene dine, men ikke matoljer. Ingen ost eller kjøtt.

Spis Mye



Pizza

(hel/sammalt hvete - ikke 'siktet' hvetemel, grønnsaker, tomatsaus, e.t.c.) Tilfør sauser og krydder blant favorittene dine, men ikke matoljer.

Spis Mye



Brun Ris

(og alt annet helt/sammalt korn)
Selv polert hvit ris er bedre for deg
enn dyremat og vegetabilske oljer.

Spis Mye



Ris og grønnsakretter

Noen ganger finner du bare hvit ris og andre raffinerte kornprodukter. Selvsagt er helt og sammalt korn bedre.

Spis Mye



Grønnsaksushi

Hvit ris og hvite nudler er langt bedre for deg en dyremat og vegetabiliske oljer. Se bare på milliardene med slanke, sunne asiater.

Spis Mye



Bønner, Ris og Mais

Spis enkle måltider med stivelse og legg til noen grønne grønnsaker litt frukt for vitamin A og C.

Spis Mye



Kornbaserte Salater

(bulgur, bygg, hirse, quinoa, farro, mais, ris, e.t.c.) Dette er tradisjonell mat fra Midt-Østen. Ingen vegetabiliske oljer, selvsagt.

Spis Mye



Patty Burgere med
Helkorn/Sammalt mel og
Bønner/Bønnepostei
(Ikke soya burgere) Pynt med salatblader,
tomat, sennep, ketchup, sylteagurk,
e.t.c.

Spis Mye



Brød med Helkorn/Sammalt
Mel og Sandwicher med
Grønnsaker og Bønner
(Ikke kunstig kjøtt eller ost basert på soya.)

Spis Noe



Frukt

Spis noen få - fra 1 til 4 om dagen. De består for det meste av enkle sukkerarter som bare tilfredsstiller appetitten i kort tid - du vil fort bli sulten igjen. Frukt tilfører farge og smak til en diett basert på stivelse, men vil ikke være noen viktig energibærer - dét er det stivelsen som er. Samtidig gjør stivelsen deg god og mett.

Spis Noe



Grønnsaker Uten Stivelse

Spis noen få om dagen. Hvis du bare spiser grønne, gule, røde og oransje grønnsaker uten stivelse, vil du være sulten hele tiden. Denne maten tilfører farge, smak og noen konsentrerte næringsstoffer til et måltid basert på stivelse, men grønnsaker alene er i likhet med frukt ingen viktig energibærer - dét er det stivelsen som er.

Vær Forsiktig



Tofu og Annen Naturlig Soya De er fulle av fett.

Tofu, miso, soyamelk, e.t.c., er ok som tilbehør, men ikke som hovedrett. Husk - ikke kunstig kjøtt eller ost.

Vær Forsiktig



Nøtter og Frø

De er fulle av fett. De vil gjøre deg overvektig og fet. Du kan bli en "Fet Veganer." Nyttige for dem som vil øke vekten.

Vær Forsiktig



Avokadoer

*De er fulle av fett. 90% av kaloriene
kommer fra “bra,” men fetende fett.
Nyttige for dem som vil øke vekten.*

Vær Forsiktig



Tørket Frukt

*Høyt nivå av av enkle
sukkerarter. Minimal
tilfredsstillelse av apetitten.
Nyttig for dem som vil øke
vekten og for folk som driver
med utholdenhetsidrett.*

Vær Forsiktig



Juice

De inneholder mye enkle sukkerarter. Kvaliteten på maten blir ikke bedre av å pulverisere den tusenvis av ganger med stålblader. Det samme gjelder for pulverisering av grønnsaker til juice.

Vær Forsiktig



Salt, Sukker & Krydder

De fleste mennesker kan ha noe av dette i maten. Hvis du er i tvil, søk ekspertise.

Ikke Ta Supplementer



Vitaminer, mineraler og annen plantenæring er viktige for helsen, men du må ta dem naturlig. Isolerte, konsentrerte næringsstoffer du finner i piller, øker risikoen for å få hjerteinfarkt og kreft og øker også risikoen for å dø. Det eneste unntaket er vitamin B12.

Ta Vitamin B12



Risikoen for B12-mangel er ekstremt liten (1 på én million) og det tar mer enn 3 år å utvikle mangel.

Selv om risikoen er liten, bør du ta dette supplementet. Behovet er mindre enn 5 mikrogram (mcg) per dag.

Imidlertid er ofte den minste dosen du kan kjøpe 500 mcg. Sannsynligvis fører ikke overdrivelse til bivirkninger. En tablett pr. uke er tilstrekkelig.

Sollys og Trening



Litt Lett Trening

(spaserturer, svømming, sykling e.t.c.) Ikke skad deg selv med anstrengende trening.

Litt Sollys er Essensielt (vitamin D og andre fordeler) Men ikke for mye.

Ettertanke Om

Ikke for å redde deg selv
og familien, hva med å
redde planeten?



Husdyrindustrien produserer over
halvparten av verdens drivhusgasser.

Kjøtt, gris, egg, meieri og fiskeindustrien
er store uregulerte miljøforurensere.

Heldigvis kan vi stanse dette over natten.
Si “nei” til matforgiftning!

Spis isteden bønner, brød, mais, pasta,
poteter, søtpoteter, ris, e.t.c.

Bcj k cb D_k gjgc me Tc l l cp



John og Mary McDougall

See a professional, trained, healthcare provider familiar with the effects of diet on health when changing your foods and/or medications.

Copyright © 2014 John A. McDougall, M.D. All Rights Reserved.