

Livro Ilustrado do Dr. McDougall

“Envenenamento Alimentar”

**Como curar isso
comendo Feijão, Milho, Massas,
Batata, Arroz, etc ***



*Exemplos de alimentos indicados para curar o envenenamento alimentar são feitos apenas com ingredientes recomendados por McDougall. Consulte o nosso site www.drmcDougall.com para obter receitas e instruções detalhadas grátis (sem truques).

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.)

**Esqueça sobre ser razoável,
sensato, prudente, ou
moderado. Você Não Pode!**

Você Deve Consertar a Alimentação



Moderação não funciona para a mudança de hábitos-de-vida destrutivos. Um fumante de cigarros nunca pára diminuindo apenas. Alcoólicos não ficam sóbrios, passando para a cerveja ou vinho. Você deve tratar o envenenamento alimentar com a mesma atitude que você trata a dependência de drogas bom ou ruim, certo ou errado, seguir ou parar, verde ou vermelho.

Apenas diga "NÃO"

Para os alimentos que estão envenenando você e sua família.

Nós Temos Verdade e Sucesso do Nosso Lado*



www.drmcDougall.com

*Gigantes Alimentícios: Indústrias da Carne, Leite, Ovo, Peixe, e Alimentos Processados têm todo o dinheiro. Mas vamos vencê-los no final.

A Dieta McDougall



A verdade é simples e fácil de entender:

A Dieta McDougall baseia-se em amidos com vegetais e frutas.

A Dieta McDougall não contém nenhum alimento de origem animal ou óleos vegetais.

A Dieta McDougall pode conter um pouco de sal, açúcar, e/ou especiarias.

Amidos



Amidos são partes de plantas que armazenam grande quantidade de energia para as atividades diárias. Eles contêm quase nenhuma gordura e nenhum colesterol. Eles são ricos em proteínas, vitaminas e minerais. Amidos são essenciais para satisfazer o seu apetite e eles farão você esbelto, forte e saudável. Coma amido!

Vegetais Não- Amiláceos



As partes dessas plantas fornecem interesse, cor, sabor, e alguns nutrientes importantes (vitaminas A e C). Elas são insuficientes caloricamente para suprir as necessidades diárias de energia. Elas devem ser apenas acompanhamentos. Você deve comer uma dieta à base de amido!

Frutas



As frutas são principalmente açúcares simples com algumas vitaminas e minerais. Elas fornecem um suplemento saboroso (doce) além das refeições. No entanto, a satisfação do apetite é mínima. Em geral, 1 a 4 frutas por dia é uma boa meta. Você deve comer uma dieta à base-de-amido!

Não é Comida!



Todos os produtos de origem animal são cheios de colesterol, proteína e gordura animal; não possuem amido, fibras dietárias, ou outros açúcares essenciais para a saúde. Eles são infiltrados com grandes doses de substâncias químicas do ambiente que envenenam as pessoas; e de uma grande carga de bactérias causadoras de infecção, parasitas e vírus.

As pessoas estão doentes por comerem como Reis & Rainhas



Escritos e imagens históricas contam como as pessoas ricas que comiam carne, aves, peixe, queijo, leite, etc. tornaram-se gordas e doentes.

A diferença é que agora bilhões de pessoas, por causa de "Progresso" (a revolução industrial e aproveitamento dos combustíveis fósseis), comem como os aristocratas do passado.

O que mais você poderia esperar por comer todos esses alimentos ricos? Servidos no Burger King & Dairy Queen (McDonalds, Taco Bell, KFC, todos os restaurantes, mercearias, etc).

“Envenenamento Alimentar”

Causa:



Obesidade

(adicionada de complicações: hipertensão, diabetes, doenças cardíacas, câncer, etc).

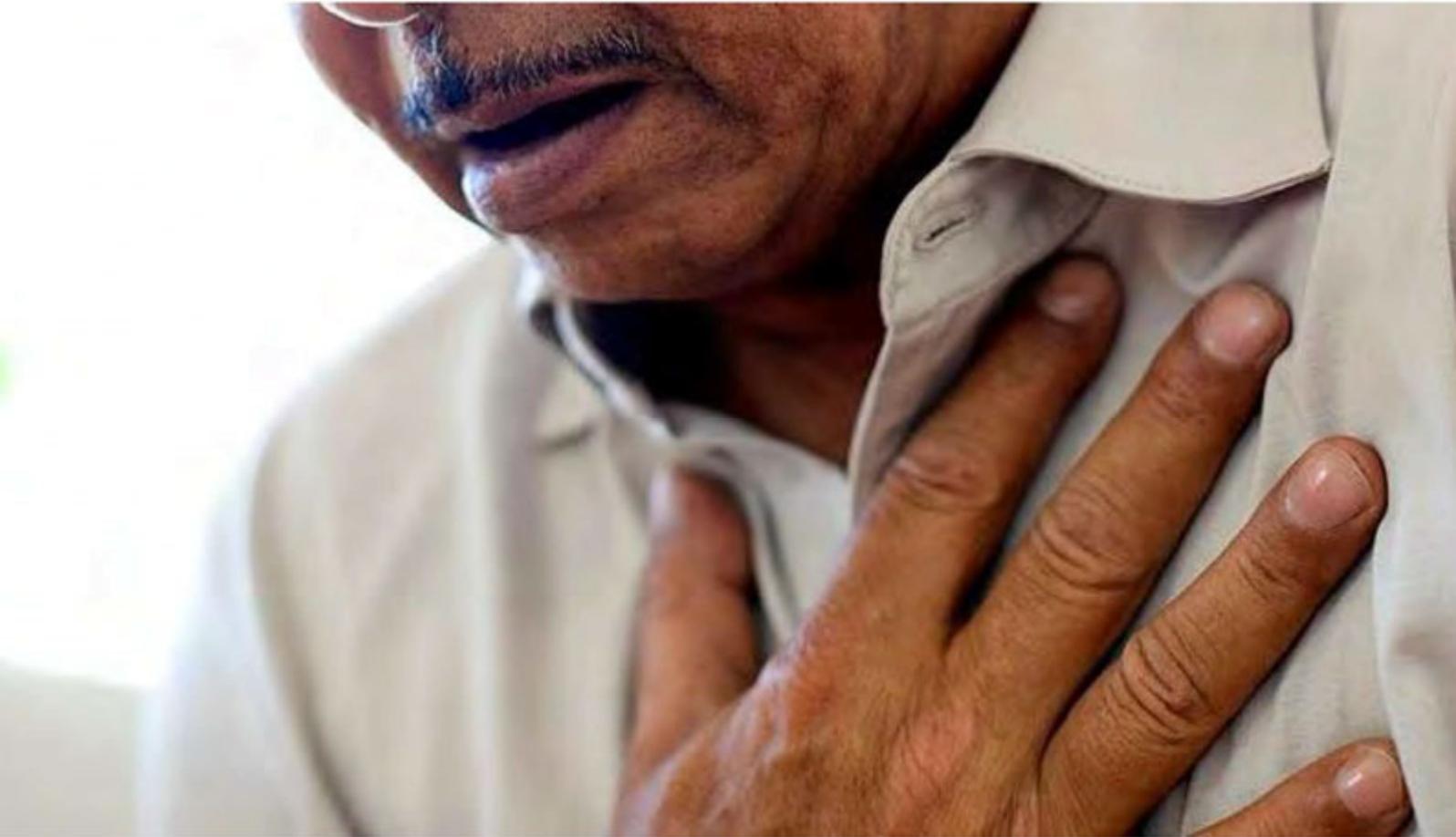
“Envenenamento Alimentar” Causa:



Diabetes

(tipo-1 e tipo-2 e complicações:
lesões oculares, insuficiência renal, gangrena, etc).

“Envenenamento Alimentar” Causa:



Doença Cardíaca
(ataques cardíacos, derrames, impotência, etc.)

“Envenenamento Alimentar” Causa:



Artrite

(reumatóide, psoriática, lúpica, etc.)

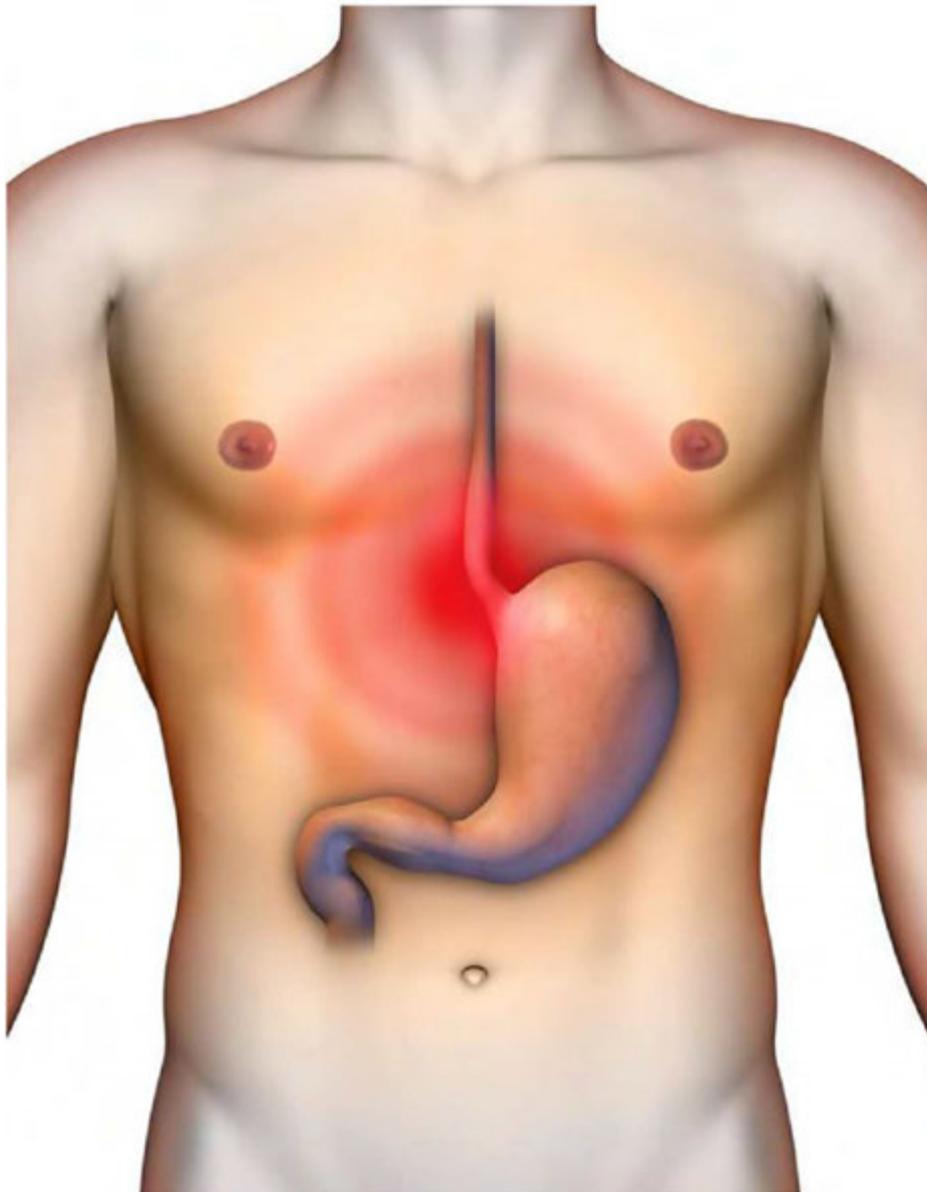
“Envenenamento Alimentar” Causa:



Câncer

(côlon, mama, próstata, útero, etc.)

“Envenenamento Alimentar” Causa:



GERD*

(indigestão, esofagite,
úlceras, doenças da vesícula biliar, etc.)

*Doença do refluxo gastroesofágico

“Envenenamento Alimentar” Causa:



Prisão de Ventre

(doença diverticular, hemorróidas, fissuras, hérnia de hiato, varizes, etc.)

Uma Cura Infalível

**Seu corpo está sempre
tentando curar-se.**



**Simplesmente pare o envenenamento
alimentar e as doenças rapidamente
melhoram, e/ou vão embora.**

**Novamente: O envenenamento
alimentar é causado principalmente
pela ingestão de alimentos de origem
animal e óleos vegetais.**

Os Benefícios Aparecem Rápido

Dentro de 24 horas espere o alívio da prisão de ventre, indigestão, GERD, pele oleosa, fadiga, etc. para começar.

Dentro de 7 dias espere:

3.5 libras (1.5 Kg) de perda de peso.

(se começar com excesso de peso)

22 mg/dl (0.6 IU) de redução do colesterol total.

8/4 mmHg de redução da pressão arterial (PA).

(e medicamentos para PA são muitas vezes descontinuados)

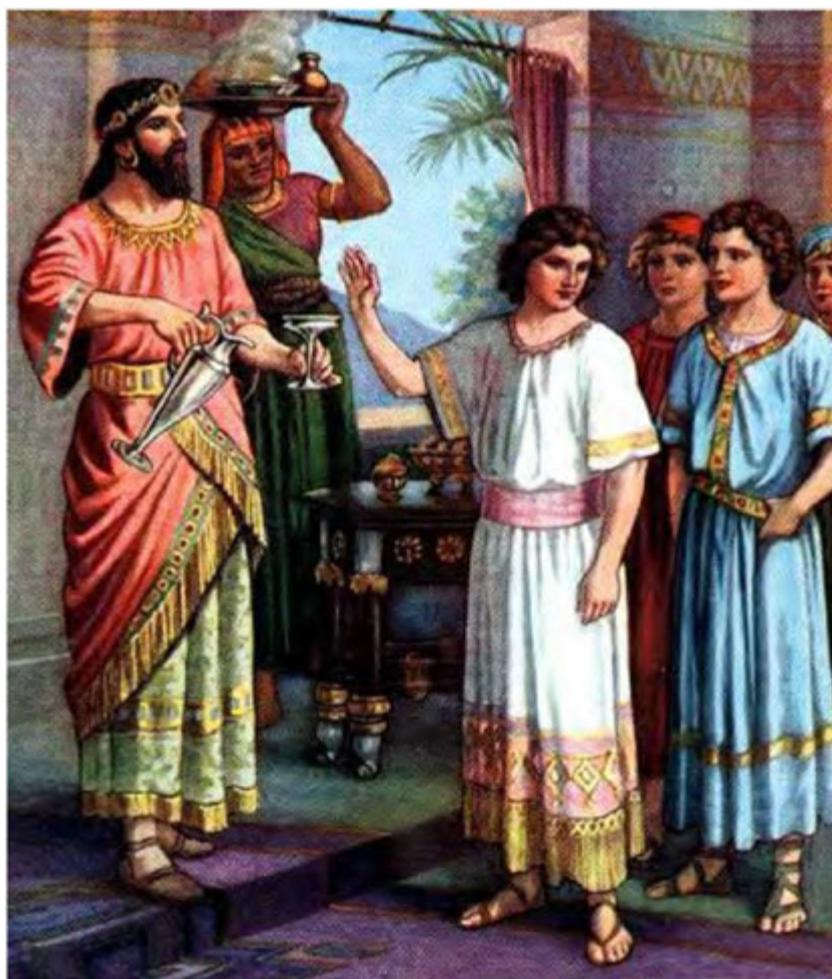
A artrite melhora muito.

Na maioria dos casos, medicamentos para hipertensão, diabetes tipo 2, indigestão, etc. Podem ser interrompidos (Sob a supervisão dos médicos, é claro).

Dentro de quatro meses a maioria dos problemas crônicos do envenenamento alimentar são uma questão de história.

Isto é um tratamento livre de custo, livre de efeito colateral.

Um dos primeiros Ensaios "científicos" controlados da Dieta McDougall



A relato da Bíblia há 2600 anos: Daniel e os seus homens, comendo vegetais, foram comparados com homens comendo alimentos de origem animal (como faz agora a maioria dos americanos). Ao final dos dez dias, os vegetarianos pareciam mais saudáveis e mais bem nutridos do que qualquer um dos homens jovens que comeram a comida da realeza.

Gladiadores Eram os "Homens Cevada"



Força e resistência vêm da alimentação com amidos. Pense sobre os guerreiros do passado e os corredores de longa distância de hoje: Eles são alimentados por amidos. Vencedores nunca comem muita carne, aves, laticínios, etc.

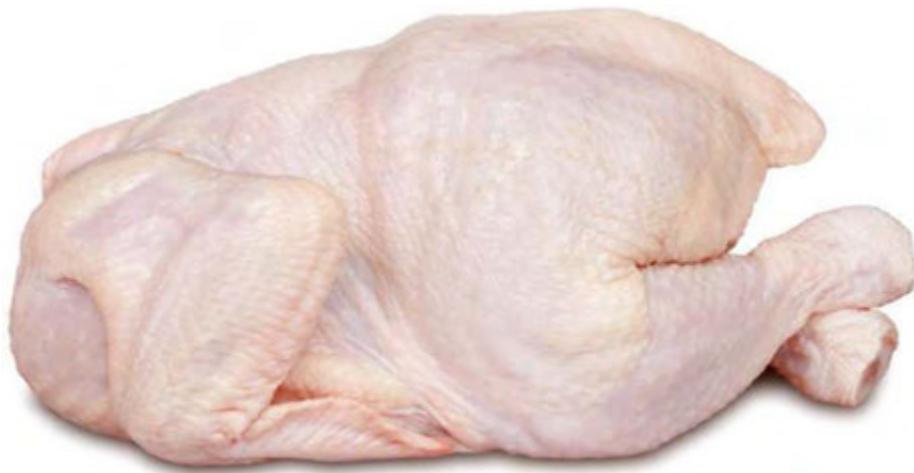
Não coma



Carne

(vacas, porcos, cordeiros, veados,
búfalos, baleias, etc.)

Não coma



Aves
(galinhas, perus, patos, etc.)

Não coma



Peixe
(salmão, atum, truta, perca, etc.)

Não coma



Crustáceos
(lagosta, camarão, caranguejo, etc.)

Não coma



OVOS

(frango, ganso, pato, avestruz, etc.)

Não coma



Leite

(vaca, cabra, ovelha, camelo, etc.)

Não coma



Queijo

(vaca, cabra, ovelha, camelo, etc.)

Não coma



Manteiga ou Margarina
(mesmo Earthbalance*, Smartbalance**, etc.)

(* & ** são marcas de produtos tipo margarina existentes nos EUA.)

Não coma



Imitações de Carnes e Queijos

(cachorros-quentes, salsichas, hambúrgueres, carnes de almoço, queijos, sorvetes, etc.) A maioria é feita de **proteínas isoladas de soja** combinadas com outros produtos químicos. Evite também aqueles produtos feitos a partir de proteínas de trigo, de ervilha, fungos, etc.)

Não coma



Óleos Vegetais

(milho, linhaça, azeite, açafrão, etc.)
Lembre-se: "A gordura (óleo) que você
come é a gordura que você veste."

Publicidade Enganosa Para Vender Alimentos Perigosos

As indústrias de carne dizem que você deve comer seus produtos pela proteína ...

As indústrias de derivados do leite dizem que seus produtos são necessários pelo cálcio ...

"Gorduras Omega-3" e peixe vem à mente imediatamente ...

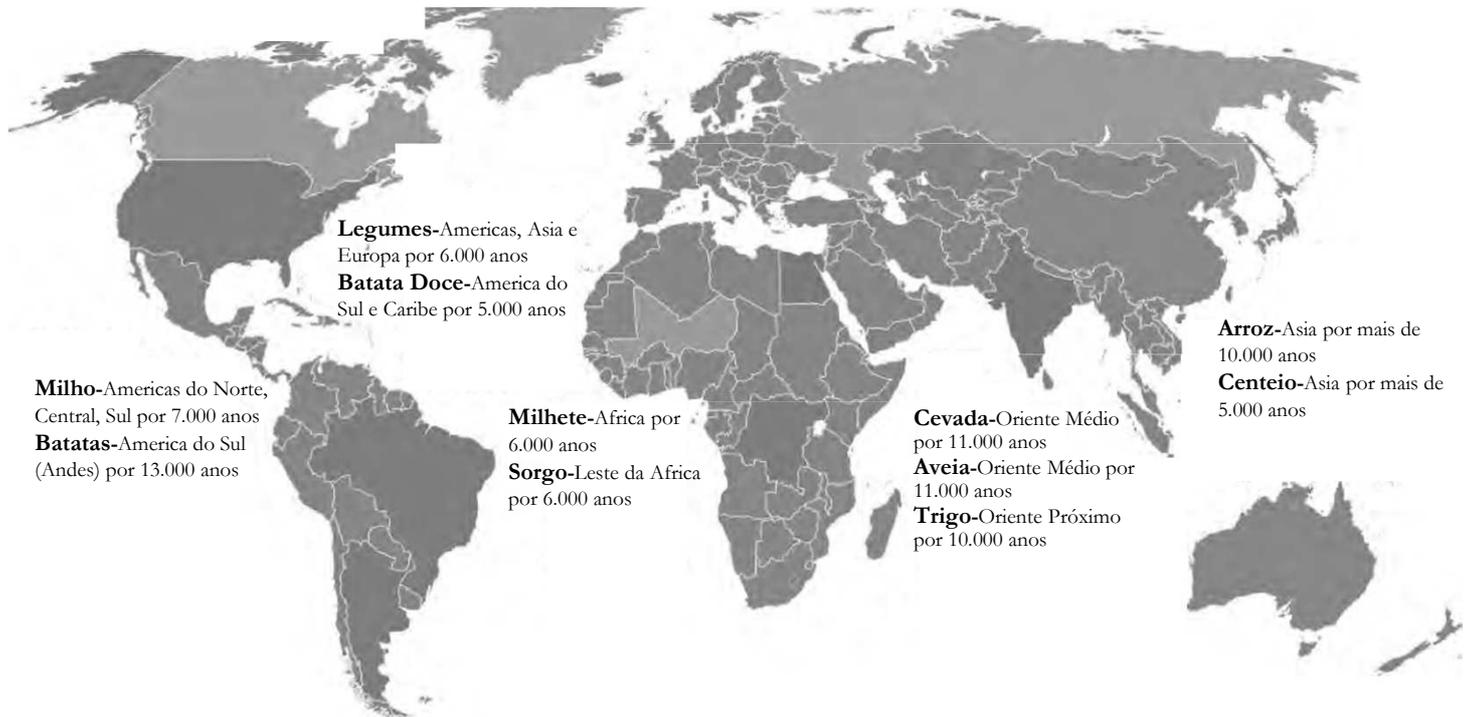
A verdade é que as deficiências de proteína e cálcio nunca foram observadas em qualquer dieta natural com calorias suficientes ...

e só as plantas podem fazer gorduras omega-3. Nenhum peixe ou outro animal podem fazê-los.

Coma Amido:

Todas as grandes populações ao longo da história alimentaram-se principalmente de amido: milho, arroz, batatas, etc.

Motores calóricos das populações humanas



Coma Muito



Cereais Frios

(trigo, arroz, milho, milho, etc.)
Use suco de fruta, ou um pouco de leite de arroz ou soja, etc. para humedecer.

Coma Muito



Aveia

(milheto, kamut, trigo quebradinho, etc.)

Você pode comer esta refeição no café da manhã, almoço e/ou jantar.

Coma Muito



Panquecas

(trigo integral, trigo mourisco, de batata, etc.)

Sem óleo, leite ou ovos.

Coma Muito



Batatas Douradas

Sem óleo. "Frite" em uma panela anti-aderente ou grelha elétrica. Cubra com salsa, ketchup, outros molhos, etc.

Coma Muito



Sopas de Feijão

(Minestrone, feijão branco, ervilha, lentilha, etc.)

Cozinhe no fogo lento ou pote.

Compre já preparados em caixas e latas.

Coma Muito



Sopas de Lentilha, Batata, Cenoura

(Utilize os seus legumes favoritos,
grãos e vegetais, etc.)

Sem produtos animais ou adição de óleos vegetais.

Coma Muito



Sopas de Vegetais

(tomate, cebola, milho, cenoura, cevada, etc.)
Faça um grande pote para comer durante toda a semana com pães, batatas assadas, e outros amidos convenientes.

Coma Muito



Batatas

(cozida, assada, cozida no vapor, etc.)

Nunca frita com óleo ou gordura!

Coma Muito



Purê de Batata

(Idaho, russet, Yukon gold, etc)*

Coma no café da manhã, almoço e/ou jantar.
Batatas proporcionam uma nutrição completa:
proteínas, aminoácidos, cálcio,
ferro, fibra, vitamina C, etc.

*Variedades de batatas comumente encontradas nos
supermercados Americanos.

Coma Muito



Batata Doce

(assadas, purê, cozidas, etc.)

Você pode viver com sucesso numa dieta com apenas batata doce até você descobrir outras refeições para comer.

Coma Muito



Pães

(trigo integral, centeio, etc.)

O pão é conhecido como “o pilar da vida” por boas razões. *Não use manteiga, etc.*

Coma Muito



Massas

(trigo, trigo mourisco, arroz integral, etc.)
Pense nisso como "Alimento do Conforto".
Sem azeite ou carne acrescentados.

Coma Muito



Lasagna

(trigo integral, vegetais, molho de tomate, etc.)
Faça com o seu molho "sem óleo" e especiarias
favoritas. *Sem queijo ou carne.*

Coma Muito



Pizza

(trigo integral, vegetais, molho de tomate, etc.)
Faça com o seu molho "sem óleo" e especiarias
favoritas. *Sem queijo ou carne.*

Coma Muito



Arroz Integral

(e todos os outros grãos integrais)

Mesmo o arroz branco é melhor para você do que alimentos de origem animal e óleos vegetais.

Coma Muito



Arroz & Pratos de Vegetais

Às vezes, tudo o que você pode encontrar é o arroz branco e outros grãos refinados. É claro, integral é melhor.

Coma Muito



Sushis de Vegetais

Arroz branco e macarrão branco são muito melhores para você do que alimentos de origem animal e óleos vegetais. Olhe para os bilhões de asiáticos esbeltos e atléticos.

Coma Muito



Feijão, Arroz e Milho

Coma refeições simples de amidos e em seguida adicione alguns vegetais verdes e frutas para obter as vitaminas A e C.

Coma Muito



Saladas à base de grãos

(trigo quebradinho, cevada, milhete, cuscuz, quinoa, farro, milho, arroz, etc.)

Estes são alimentos tradicionais do Oriente Médio.

Sem óleos vegetais, é claro.

Coma Muito



Burgers de Grãos Integraise de Feijões

(Não hambúrgueres de soja)

Enfeite com alface, tomate, mostarda,
ketchup, pickles, etc.

Coma Muito



Sanduiches de
PãoIntegral Humus
de feijões

(Sem imitações de carnes de soja e queijos)

Coma Algumas



Frutas

Coma algumas - de 1 a 4 por dia. Elas são em sua maioria açúcares simples, que oferecem apenas uma satisfação do apetite de curta duração - você vai ficar com fome.

Elas fazem o plano de refeições à base de amido interessante, mas não vai sustentá-lo.

Amido irá satisfazer!

Coma Algumas



Vegetais Não-Amiláceos

Coma alguns diariamente. Se você comer uma dieta a base de vegetais não-amiláceos verdes, amarelos, vermelhos, laranjas você vai ficar com fome o tempo todo.

Esses alimentos adicionam interesse e alguns nutrientes concentrados ao plano de refeições a base-de-amido, mas não vão sustentá-lo.

Atenção



Tofu e Outros Naturais da Soja

Eles podem ser cheios de gorduras. Tofu, miso, leite de soja, etc. são muito bons como um condimento. Não como o prato principal.

Lembre-se - Sem imitações de carnes e queijos.

Atenção



Nozes e Sementes

Eles são cheios de gordura. Eles vão mantê-lo com sobrepeso e obesidade.

Você pode tornar-se um "Vegano Gordo".

Útil para aqueles com necessidade de ganhar peso.

Atenção



Abacates

Eles são cheios de gorduras.

90% das calorias são de gorduras "boas",
mas gorduras que engordam.

Útil para aqueles que precisam de ganhar peso.

Atenção



Frutas Secas

Ricas em açúcares simples e calorias.

Satisfação do apetite mínima.

*Úteis para ganhar peso
e para atletas de resistência.*

Atenção



SUCOS

Eles são ricos em calorias e açúcares simples.

A qualidade de um alimento não melhora liquidificando-o mil vezes com uma lâmina de aço.

Isso também é válido para os sucos de outros vegetais.

Atenção



Sal, Açúcar & Especiarias

A maioria das pessoas pode usar esses temperos.

Em caso de dúvida, verifique com seu profissional de saúde.

Não tome suplementos



Vitaminas, minerais e outros nutrientes encontrados nas plantas são essenciais para a saúde, mas você deve obtê-los em suas embalagens naturais. Isolados e concentrados, os nutrientes dos comprimidos aumentam o risco de morte, doenças cardíacas e câncer.

A única exceção é a vitamina B12.

Tome Vitamina B12



O risco de uma doença por deficiência de vitamina B12 é extremamente baixo (1 em um milhão) e leva mais de 3 anos para se desenvolver.

Para evitar até mesmo pequenos riscos, tome este suplemento. A necessidade é de menos de 5 microgramas (mcg) por dia.

No entanto, as menores doses vendidas nas lojas são 500 mcg. Provavelmente, não há efeitos secundários decorrentes do excesso. Uma vez por semana é adequado.

Sol & Exercícios



Alguns exercícios leves

(caminhada, natação, ciclismo, etc.)

Não se machuque com atividades extenuantes.

Exposição ao Sol é Essencial

(vitamina D e outros benefícios)

Mas não muito.

Considerações Finais

Se não para salvar a si mesmo e sua família, que tal salvar o planeta Terra?



A indústria da criação de animais está produzindo mais da metade dos gases do aquecimento global.

As indústrias da carne, aves, ovos, laticínios e peixe são os grandes poluidores não regulamentados do meio ambiente.

Felizmente, podemos parar isso numa noite apenas.

Diga "não" ao envenenamento alimentar!

Ao invés disso, coma feijão, pão, milho, massas, batata, batata doce, arroz, etc.

Por favor compartilhar com os outros



John & Mary McDougall

Consulte um profissional treinado de saúde, familiarizado com os efeitos da dieta sobre a saúde quando decidir mudar sua alimentação, e/ou medicamentos.