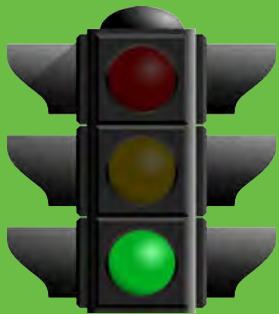


Cartea cu Imagini Colorate
de Dr. McDougall

“Otravirea Alimentara”

**Cum sa o Vindeci Consumand
Fasole, Porumb, Paste, Cartofi,
Orez, etc.***



*Exemplele de alimente dovedite a vindeca otravirea alimentara sunt alese doar din ingredientele recomandate de Dr. McDougall. Vizitati Site-ul nostru: www.drmcdougall.com pentru a obtine retete gratuite si instructiuni detaliate (fara gluma).

Traducerile urmatoare au fost facute in mod voluntar de cititori ai Scrisorii de Noutati (Newsletter) a doctorului McDougall. Singura intentie este de a impartasi lumii intregi acest mesaj important asupra otravirii alimentare pentru a evita suferinte inutile. Va rugam sa ne atrageti atentia (office@drmc Dougall.com) atunci cand exista erori mari de traducere pentru a putea face corectii. Diferente minore in alegerea cuvintelor si structura propozitiilor vor fi trecute cu vederea atata timp cat mesajul de baza este corect. Va rugam sa distribuiti acest mesaj la prieteni si in familie prin copiere, retiparire si trimitere sub orice forme (pagini Facebook, e-mail, newsletters, tiparire pe hartie, etc.). Totusi, folosirea acestui material in scopul obtinerii unui profit nu este admisa (Dr. McDougall's Color Picture Book, "Food Poisoning," se afla sub protectie Copyright pentru a evita reproduceri neautorizate de autor)

Nu puteti fi rezonabil, sensibil sau moderat! NU!

Trebuie sa remediati alimentatia.



Atunci cand este vorba sa schimbi stilul de viata distrugator, moderatia nu functioneaza. Un fumator nu va deveni nefumator prin reducerea numarului de tigarete fumate. Alcoolicii nu devin nebautori prin trecerea la bere sau vin. Otravirea alimentara trebuie sa fie tratata cu aceiasi atitudine prin care este abordata dependenta de droguri:
bun sau rau, drept sau nedrept, fa-o sau opreste-te,
verde sau rosu.

Spune simplu „NU“

alimentelor care va otravesc familia si pe dumneavoastră.

Avem de partea noastră Adevarul si Succesul*



**DR. McDougall's
HEALTH & MEDICAL CENTER**

www.drmcdougall.com

*Marea industrie alimentara (Big Food): industriile de carne, produse lactate, oua, peste si alimente procesate au foarte mult bani la dispozitie, dar noi ii vom invinge in final.

Modul de alimentare McDougall



Adevarul este simplu si usor de inteles:

Modul de alimentare McDougall se bazeaza pe alimente bogate in amidon la care se adauga vegetale si fructe.

Modul de alimentare McDougall nu contine nici un fel de produse animale si uleiuri vegetale.

Modul de alimentare McDougall poate contine ceva sare, zahar si/sau condimente.

Amidonoase



Amidonoasele sunt parti ale plantelor care depoziteaza mari cantitari de energie pentru activitatile zilnice. Ele sunt foarte sarace in grasimi si nu contin colesterol. Ele sunt bogate in proteine, vitamine si substante minerale. Amidonoasele sunt esentiale in satisfacerea apetitului dumneavoastra, ele va fac sa aratati bine si sa fiti sanatosi si puternici.

Consumati amidonoase!

Vegetale lipsite de amidon



Legumele ofera interes, culoare, gust si cativa nutrienti importanti (vitaminele A si C), dar ele nu contin suficiente calorii pentru a acoperi nevoile energetice zilnice. De aceea ele trebuie sa fie consumate numai ca feluri de mancare secundare. Trebuie sa consumati o alimentatie bazata pe amidonoase!

Fructe



Fructele contin in general zaharuri simple si ceva vitamine si minerale. Ele suplimenteaza felurile de mancare prin dulcele oferit, dar satisfacerea apetitului ramane minimala. In general consumul de 1 pana la 4 fructe pe zi este un tel bun. Trebuie sa consumati o alimentatie bazata pe amidonoase!

Acesta nu este aliment!



Toate produsele animale sunt pline de colesterol, proteine animale si grasimi; ele nu contin amidon, fibre alimentare sau alte zaharuri esentiale pentru sanatate. Aceste produse sunt infiltrate cu doze mari de chimicale ambientale care otravesc oamenii si au mari incarcaturi de bacterii (care cauzeaza infectii), de paraziti si de virusi.

Oamenii se imbolnavesc pentru ca mananca ca regii si reginele



Scrieri si picturi istorice arata cum oameni bogati care mancau carne, carne de pasare, peste, branza, lapte, etc. deveneau grasi si bolnavi.

Diferenta este ca, din cauza „progresului“ (revolutia industriala si valorificarea combustibililor fosili), miliarde de oameni mananca acum asa cum o faceau aristocratii in trecut.

Ce altceva va asteptati sa rezulte din consumul acestor alimente cu densitate calorica mare, servite la Burger King & Dairy Queen (McDonald's, Taco Bell, KFC, toate restaurantele, magazinele alimentare, etc.)?

„Otravirea alimentara“ cauzeaza:



Obezitate

(plus complicatii: hipertensiune arteriala,
diabet zaharat, boli de inima, cancer, etc.)

„Otravirea alimentara“ cauzeaza:



Diabet

(tip 1 si tip 2 plus complicatii: deteriorarea ochilor,
insuficienta renala, gangrena, etc.)

„Otravirea alimentara“ cauzeaza:



Boli de inima
(infarct cardiac, atac cerebral, impotenta, etc.)

„Otravirea alimentara“ cauzeaza:



Artrita
(reumatoida, psoriatica, lupus, etc.)

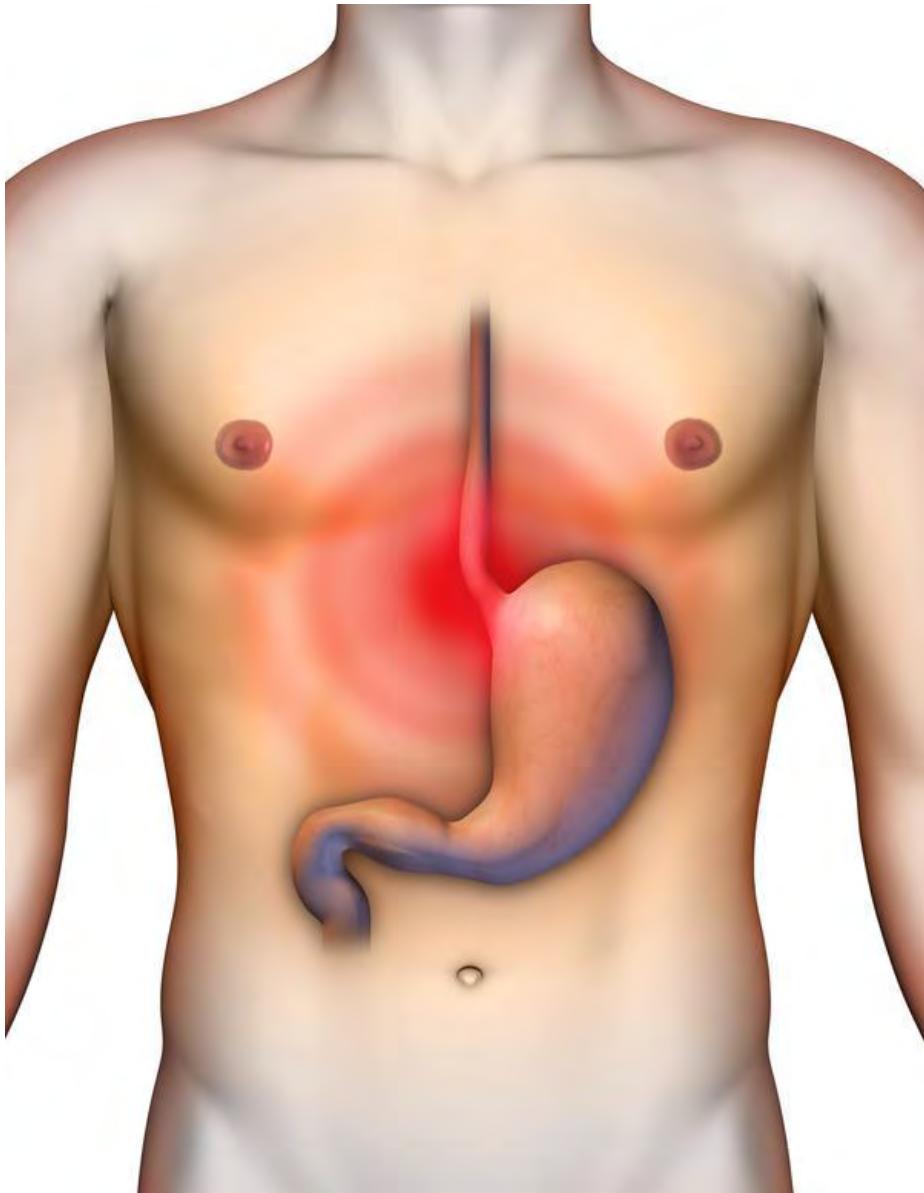
„Otravirea alimentara“ cauzeaza:



Cancer

(de colon, san, prostata, uter, etc.)

„Otravirea alimentara“ cauzeaza:



Reflux esofagian
(indigestie, esofagita, ulcere, boala vezicii
biliare, etc.)

„Otravirea alimentara“ cauzeaza:



Constipatie

(diverticuloza, hemoroizi, fisuri anale, hernie hiatala, varicoza, vene, etc.)

O cura sigura

Corful Dumneavoastră încearcă permanent să se vindece singur.



Este nevoie doar să opriți otravirea alimentara și bolile vor regresa sau vor disparea.

Din nou: otravirea alimentara este cauzată în primul rand de consumul de produse animale și uleiuri vegetale.

Beneficiile apar repede

In 24 de ore asteptati-vă sa scăpați de constipație, indigestie, reflux esofagian, piele grasa, obosalea, etc.

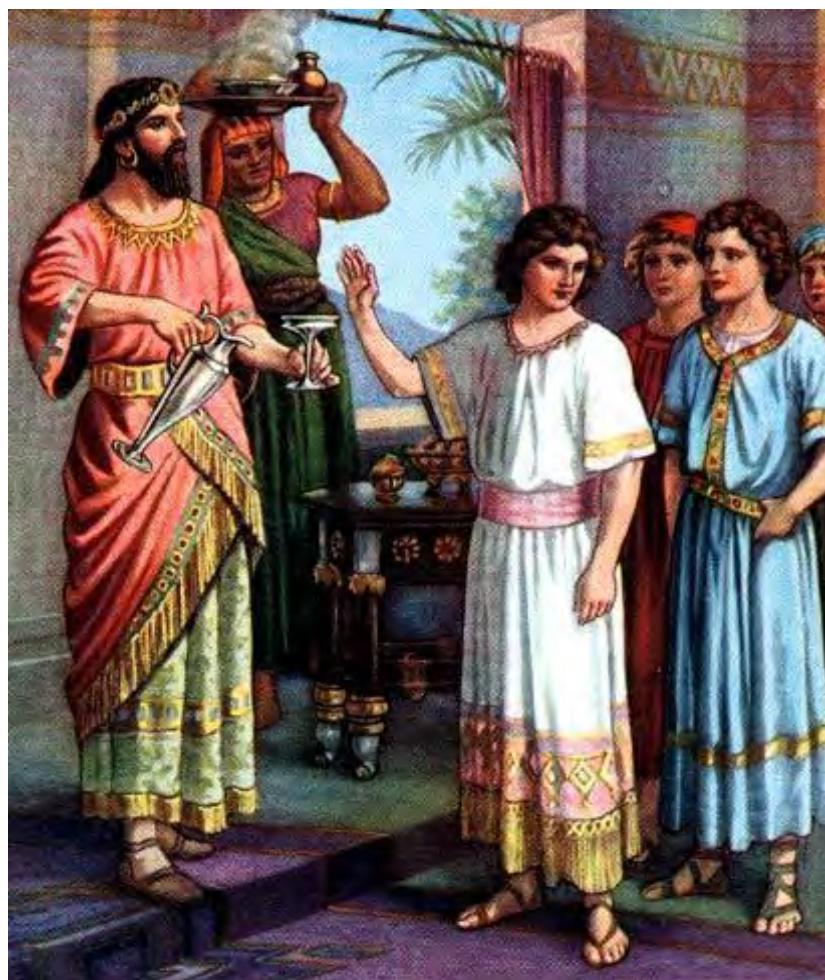
In timp de 7 zile asteptati-vă sa slabiti 1,5 kg (daca sunteți supraponderal), colesterolul total să scada cu 22 mg/dl (0,6 IU), tensiunea arterială să scada cu 8/4 mm Hg (coloana de mercur) (și medicația împotriva hipertensiunii este stopată des), artrita se va îmbunătăți foarte mult.

In majoritatea cazurilor medicația împotriva hipertensiunii arteriale, diabet tip 2, indigestie, etc. poate fi opriță (bineînțeles sub observație medicală)

In intervalul de 4 luni cele mai mult probleme cronice cauzate de otravirea alimentară aparțin de domeniul trecutului.

Acesta este un tratament gratuit și fără efecte secundare!

Unul din cele mai vechi teste controlate „științific” al modului de alimentare McDougall



O istorie de acum 2600 de ani din Biblie: Daniel și oamenii lui mancând legume au fost comparati cu oameni care au mancat produse animale (asa cum o fac acum majoritatea americanilor azi). La sfârșitul celor 10 zile vegetarianii aratau mai sănătoși și mai bine hraniți decât tinerii care consumaseră mâncare regeasca.

Gladiatorii au fost „Oamenii orzului“



Puterea si anduranta vin de la consumul de carbohidrati complecsi. Ganditi-vă la razboinicii din trecut și la alergatorii pe distante lungi de azi: puterea lor vine de la carbohidrati; invingatorii în astfel de competiții nu consumă niciodată multă carne, carne de pasare, produse lactate, etc.

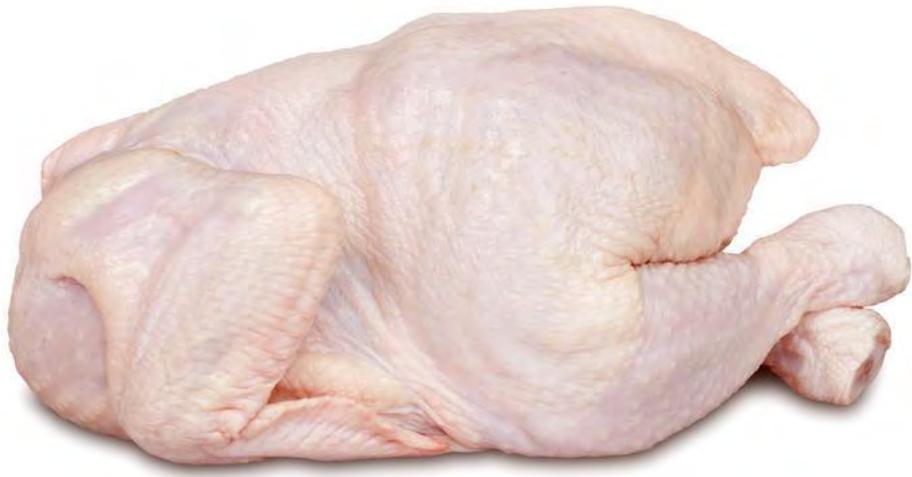
Nu consumati



Carne

(de vaca, porc, oaie, caprioara, bizon, balena, etc.)

Nu consumati



Carne de pasare
(de gaina, curcan, rata, etc.)

Nu consumati



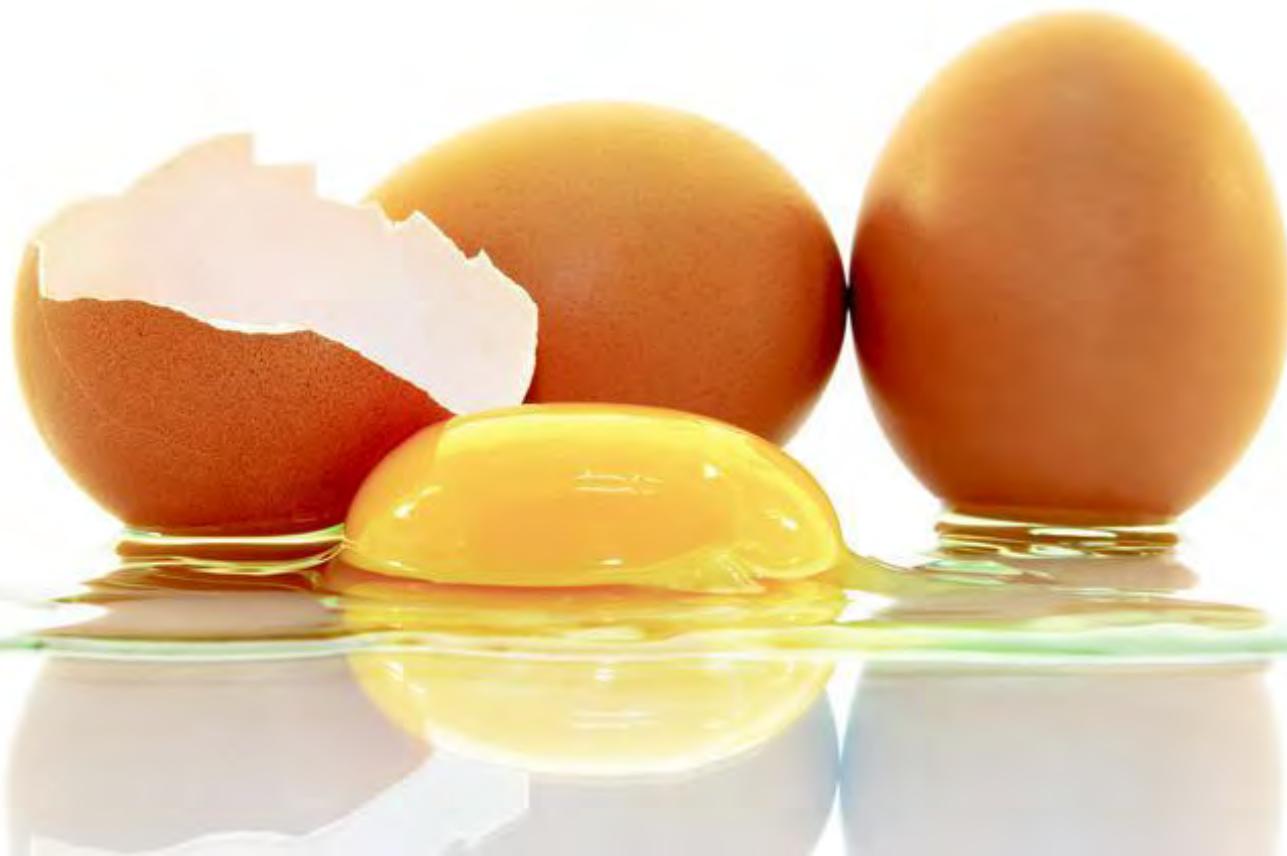
Peste
(somon, ton, pastrav, biban, etc.)

Nu consumati



Crustacee
(homar, creveti, crabi, etc.)

Nu consumați



Oua
(de gaină, gasca, rata, strut, etc.)

Nu consumati



Lapte
(de vaca, capra, oaie, camila, etc.)

Nu consumati



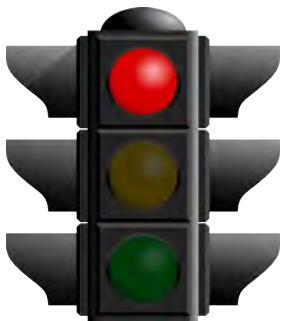
Branza
(de vaca, capra, oaie, camila, etc)

Nu consumați



Unt sau margarina
(nici produse vegetale înlocuitoare cum ar fi Earthbalance, Smartbalance, etc.)

Nu consumati



Inlocuitori vegetali de carne si branzeturi

(hot dogs, carnaciori, burgeri, branzeturi, inghetate, etc.)
Cele mai mult sunt fabricate din proteine izolate care provin din boabe de soia combinate cu alte chimicale. Evitati de asemenea produse fabricate din proteine provenite din grau, mazare, ciuperci, etc.

Nu consumati



Uleiuri vegetale

(din porumb, seminte de in, sofran, etc.)

Nu uitati: “Grasimea (uleiul) care o mancati este grasimea care o purtati.”

Reclame false pentru promovarea vanzarilor de alimente periculoase

Industria carnii va spune ca trebuie sa consumati produsele lor pentru proteine...

Industria laptelui va spune ca produsele lor sunt necesare pentru calciu...

Cand spuneti “Grasimile Omega-3” va ganditi imediat la peste...

Adevarul este ca deficiente de proteina si calciu nu au fost niciodata semnalate la nicio alimentatie naturala cu un continut suficient de calorii...

si numai plantele pot produce grasimi Omega-3. Nici un peste sau alt animal nu le poate fabrica.

Consumati amidonoase:



In decursul istoriei toate marile populatii au consumat in mod primordial amidonoase: porumb, orez, cartofi, etc.

Caloric Engines of Human Civilization



Consumati multe



Cereale reci
(grau, orez, porumb, mei, etc.)

Folositi suc de fructe sau putin lapte de orez sau soia, etc. pentru umectare.

Consumati multi



Fulgi de ovaz

(sau de mei, kamut, bulgur = grau zdrobit, etc.)

Puteti sa consumati aceste feluri la micul dejun, masa de pranz si/sau masa de seara.

Consumati multe



Clatite

(din grau integral, hrisca, cartofi, etc.)
Fara ulei lactate sau oua.

Consumati multe



Chiftelute din cartofi

Fara uleiuri. Pentru “prajit” folositi o tigarie cu strat de teflon sau o tava electrica. Deasupra puneti salsa, ketchup, alte sosuri, etc.

Consumati multe



Ciorbe de fasole

(minestrone, fasole alba, mazare, linte, etc.)

Pregatiti-le in slow cooker sau oala normala.

Cumparati-le gata preparate la conserva.

Consumati multe



Ciorbe/Supe de linte, cartofi, morcovi

(folositi leguminoasele, cerealele si legumele preferate)

Fara produse animale sau uleiuri vegetale adaugate.

Consumati multe



Supe vegetale

(de rosii, ceapa, porumb, morcovi, orz, etc.)

Faceti o oala mare si consumati toata saptamana cu paine, cartofi copti sau alte amidonoase care va convin.

Consumati multi



Cartofi
(fieri, copti, pregatiti la abur,
etc.) *Niciodata prajiti in ulei sau
alta grasime!*

Consumati mult



Cartofi piure

(din soiurile Idaho, Russet, Yukon gold, etc.)
Consumati la micul dejun, pranz si/sau seara.
Cartofii ofera o nutritie completa: proteine,
aminoacizi, calciu, fier, fibra alimentara,
vitamina C, etc.

Consumati mult



Cartofi dulci

(copti, piure, fierti, etc.) Puteti sa traiti numai cu o alimentatie exclusiva din cartofi dulci pana gasiti alte alimente comestibile.

Consumati multa



Paine

(din grau integral, hrисca, secara, etc.) Pinea este cunoscută din motive intemeiate ca fiind “viata personificată.” *Nu folositi unt, etc.*

Consumati multe



Paste

(din grau, hrisca, orez brun, etc.)

Considerati-le ca fiind “Comfort Food”. Fara
adaos de ulei masline sau carne.

Consumati multa



Lasagna

(din grau integral, cu vegetale, suc de tomate, etc.) Pregatiti-le cu sosurile preferate fara uleiuri sau grasimi si cu condimente.

Fara branza sau carne.

Consumati multa

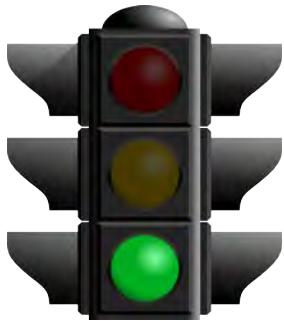


Pizza

(din grau integral, cu vegetale, suc de tomate, etc.) Pregatiti-le cu sosurile preferate fara uleiuri sau grasimi si cu condimente.

Fara branza sau carne.

Consumati mult



Orez brun

(si alte cereale integrale) Chiar si orezul alb este mai bun pentru dumneavoastra decat produse animale si uleiuri vegetale.

Consumati multe



Feluri de mancare cu orez si vegetale

Cateodata gasiti numai orez alb si alte produse rafinate din cereal, bineintele ca cerealele integrale sunt mai bune.

Consumati mult



Sushi vegetal

Orezul alb si pastele fainoase din faina alba sunt pe departe mai bune pentru dumneavostra decat produsele animale si uleiuri vegetale, priviti la miliardele de asiatici care arata bine si sunt in forma.

Consumati mult



Fasole, Orez si Porumb

Consumati mancaruri simple compuse din amidonoase, adaugati la ele ceva vegetale verzi si fructe pentru vitaminele A si C.

Consumati multe



Salate bazate pe cereale

(bulgur, secara, mei, cucus, quinoa, farro, porumb, orez, etc.) Acestea sunt alimente traditionale în Orientul Mijlociu.

Desigur fără uleiuri vegetale.

Consumati multi



Burgeri din grau intergral
cu piftelute de fasole
(nu burgeri din soia) Garnisiti cu salata,
tomate, mustar, ketchup, muraturi, etc.

Consumati mult



Paine integrală cu pateuri
vegetale (fasole) pentru
Sandwich-uri

(nici un fel de înlocutori de carne și branza
bazate pe soia)

Consumati ceva



Fructe

Consumati cateva, de exemplu 1-4 fructe pe zi. Fructele contin in majoritate zaharuri simple care satisfac apetitul numai pentru un timp scurt, foamea revine repede. Fructele fac alimentatia bazata pe amidonoase mai interesanta. Ele nu va vor tine de foame, dar amidonoasele va vor satisface!

Consumati ceva



Vegetale neamidonoase

Consumati zilnic cateva. Daca alimentatia dumneavoastra se bazeaza pe vegetale neamidonoase de culoare verde, galbena, rosie sau oranj veti fi tot timpul flamanzi. Aceste alimente fac alimentatia cu amidonoase mai interesanta si adauga ceva nutrienti concentrati la aceasta, dar ele nu va vor tine de foame.

Fiti atenti la



Tofu si alte produse naturale din soia

Ele sunt pline de grasime. Tofu, miso, lapte de soia, etc. sunt de regula numai consumate ca un condiment, nu ca fel principal.

Nu uitati: fara imitate de carne si branza din soia.

Fiti atenti la



Nuci si seminte

Ele sunt pline de grasimi si va vor mentine supraponderali si obezi. Puteti deveni un “Vegan gras” Ajuta acelora care necesita crestere in greutate.

Fiti atenti la



Avocado

Ele sunt pline de grasime. 90% din caloriile continute provin din grasimi “bune”, dar care ingrada si ele. Ajuta acelora care necesita crestere in greutate.

Fiti atenti la



Fructe uscate

Ele contin mult calorii din zaharuri simple, satisfac apetitul numai in mica masura. Ajuta la cresterea in greutate si atletilor de anduranta.

Fiti atenti la



Sucuri

Ele contin mult calorii din zaharuri simple. Calitatea unui aliment nu este imbunatatita prin lovirea de mii de ori cu un cutit din otel. Aceasta este valabil si pentru sucurile din legume.

Fiti atenti la



Sare, zahar si condimente
Majoritatea oamenilor pot folosi aceste adausuri.
Daca aveti dubii, consultati medicul.

Nu consumati suplimente



Vitaminele, mineralele si alti nutrienti din plante sunt esentiali pentru sanatate, dar trebuie sa-i obtineti in pachetul lor original. Nutrienti izolati si concentrati care se gasesc in pilule maresc riscul de deces, boala de inima si cancer.

Singura exceptie este vitamina B12.

Luati Vitamina B12



Riscul unei boli cauzata de deficiența de vitamina B12 este extrem de mic (un caz la un milion) și are nevoie de peste 3 ani pentru a se dezvolta, pentru a evita și acest mic risc, luati acest supliment (de vitamina B12).

Necesarul este mai mic de 5 mcg (micrograme) pe zi, cu toate acestea dozele cele mai mici vandute în magazine contin 500 mcg, excesul nu produce însă efecte secundare.

O data pe săptămână este adecvat.

Soare si exercitiu fizic



Putin exercitiu fizic usor
(mers pe jos, inot, mers cu bicicleta, etc.) Atentie sa
nu va raniti cu activitati istovitoare.

Putina lumina solara este esentiala
(vitamina D si alte beneficii) dar nu prea multa.

Un gand la sfarsit

Daca nu doriti sa va salvati pe dumneavoastra si familia, ce-ar fi sa salvati planeta Pamant?



Industriile de crestere de animale in masa produc mai mult de jumatate din gazele care produc incalzirea globala. Industriile de carne, carne de pasare, peste, oua, produse de lapte sunt principalii poluananti necontrolati ai mediului.

Din fericire putem sa stopam aceasta peste noapte. Spune “Nu” otravirii prin alimente!.

In loc de aceasta consumati fasole, paine, porumb, paste, cartofi, cartofi dulci, orez, etc.

Va rugam sa faceti cunoscute aceste informti si altora



John & Mary McDougall

Un profesionist, medic, familiarizat cu efectele
dietei asupra sanatatii prin schimbarea alimentatiei
si/sau a medicatiei .