

Книжка в картинках доктора МакДугалла

«Пищевое отравление»

и как его лечить с помощью
бобов, кукурузы, макарон,
картошки, риса и тому подобным*



*приведенные примеры блюд, которые способны вылечить Пищевое Отравление, приготовлены только с использованием ингредиентов, рекомендованных доктором МакДугаллом. На нашем сайте www.drmcDougall.com есть бесплатные рецепты с подробными инструкциями (и безо всяких уловок)

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.)

**Больше можно не пытаться быть
практичным, благоразумным или
умеренным. У вас не получится!**

**Необходимо поменять то,
что вы едите!**



Умеренность не помогает избавляться от пагубных привычек.
Курильщик никогда не бросит курить, уменьшив количество
выкуренных сигарет.

Алкоголик не протрезвеет, перейдя на пиво или вино.
К Пищевому Отравлению нужен **тот же самый подход**, как и
к наркомании:
добро или зло,
плохо или хорошо,
белое или чёрное,
всё или ничего!

Просто скажите «НЕТ!»
тем продуктам, которые
отравляют вас и вашу семью.

Мы знаем правду и успех на нашей стороне*



DR. MCDUGALL'S
HEALTH & MEDICAL CENTER

www.drmcDougall.com

*У крупных пищевых магнатов, производящих мясо, молочные продукты, яйца, рыбу и рафинированные продукты есть огромные деньги. Но мы всё равно победим!

Диета МакДугалла



Правда проста и понятна:

Диета МакДугалла основана на крахмалосодержащих продуктах, с добавлением овощей и фруктов.

Диета МакДугалла не содержит продуктов животного происхождения и растительных масел.

Диета МакДугалла разрешает соль, сахар, и/или специи в небольших количествах.

Крахмалы



Крахмалы содержатся в некоторых продуктах растительного происхождения и дают нам много энергии для наших каждодневных дел. В крахмалосодержащих продуктах очень мало жира и нет холестерина. Они богаты белком, витаминами и минералами. Крахмалы необходимы для удовлетворения аппетита и они делают вас подтянутыми, сильными и здоровыми. Ешьте крахмалы!

Овощи, в которых не содержится крахмалов



Эти продукты растительного происхождения добавляют вашим блюдам изюминку, цвет, аромат, а также важные питательные вещества (витамины А и С). В них слишком мало калорий, чтобы обеспечить человека энергией. Используйте их как гарнир.
Основой вашей диеты должен быть крахмал!

Фрукты



Во фруктах много простых сахаров, а также некоторое количество витаминов и минералов. Они придают вашим блюдам сладкий вкус и аромат. Правда, аппетит они утоляют не очень хорошо. Как правило, нужно нацеливаться на съедание 1-4 фрукта в день. Основой вашей диеты должен быть крахмал!

Это не еда!



Все продукты животного происхождения полны холестерина, животного белка и жира; в них нет крахмала, клетчатки, и других важных для вашего здоровья форм сахара. Они напичканы огромным количеством химикатов, опасных для людей и природы, а так же содержат кучу болезнетворных микробов, паразитов и вирусов.

Все болезни от того, что мы едим, как короли и королевы



Исторические документы и изображения показывают нам, что богачи, которые питались мясом, птицей, рыбой, сыром и молоком были толстыми и больными.

А теперь всё по-другому: по причине «прогресса» (индустриальной революции, построенной на эксплуатации ископаемого топлива), миллиарды наших современников питаются, как аристократы прошлых времён.

А чего ещё ждать от такой обильной еды? Которую подают в Бургер Кинге и Дайри Квине (а так же в Макдональдсе, Тако Белле, Кей Эф Си, ресторанах и гастрономах).

«Пищевое Отравление» вызывает:



Ожирение

(плюс такие осложнения как: повышенное давление, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, рак, и т.д.)

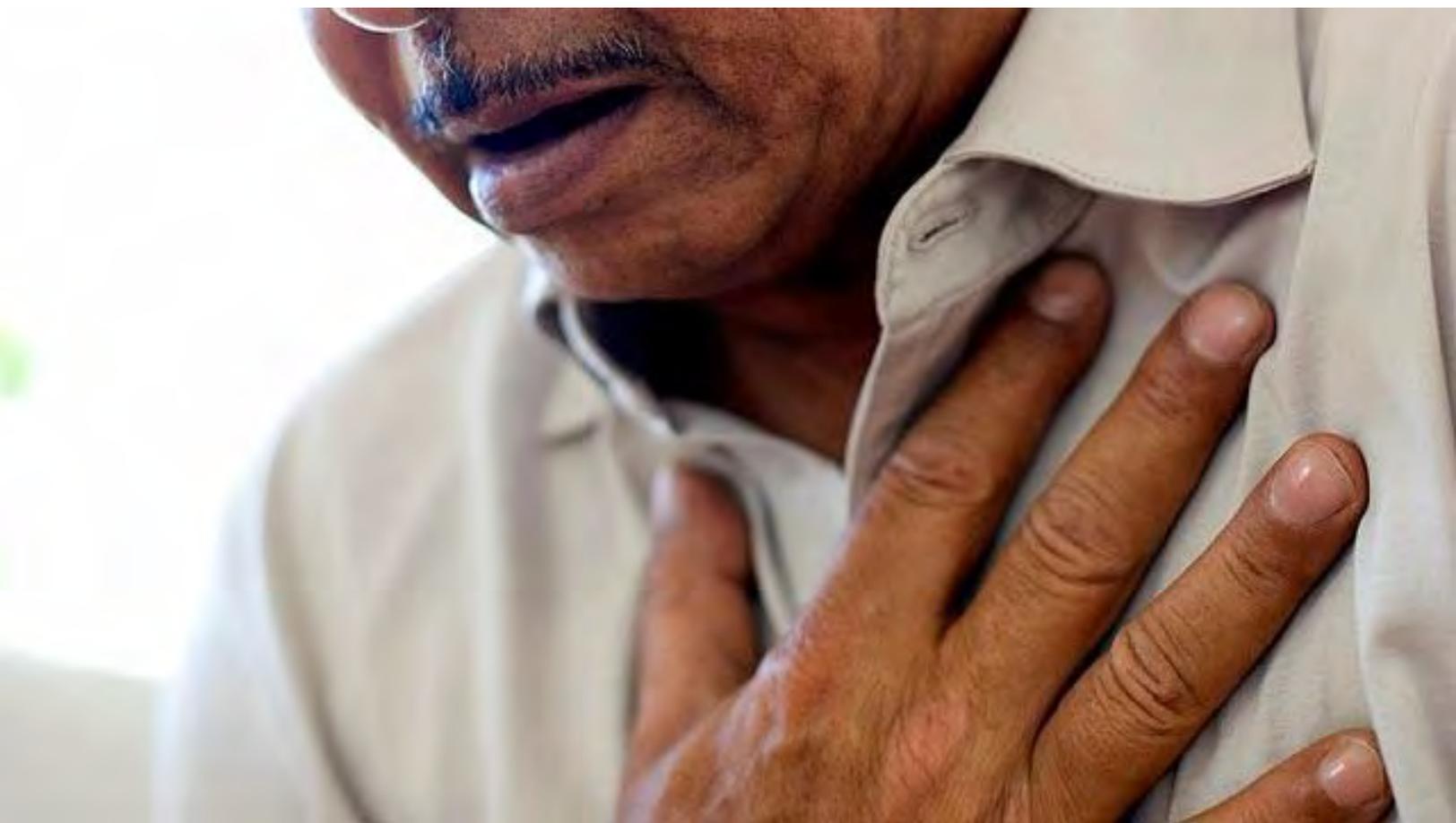
«Пищевое Отравление» вызывает:



Диабет

(как 1-го, так и 2-го типа, а так же осложнения:
слепоту, почечную недостаточность,
гангрену, и т.д.)

«Пищевое Отравление» вызывает:



Сердечно-сосудистые заболевания

(инфаркты, инсульты, импотенцию, и т.д.)

«Пищевое Отравление» вызывает:



Артрит

(ревматоидный, псориатический,
волчанку, и т.д.)

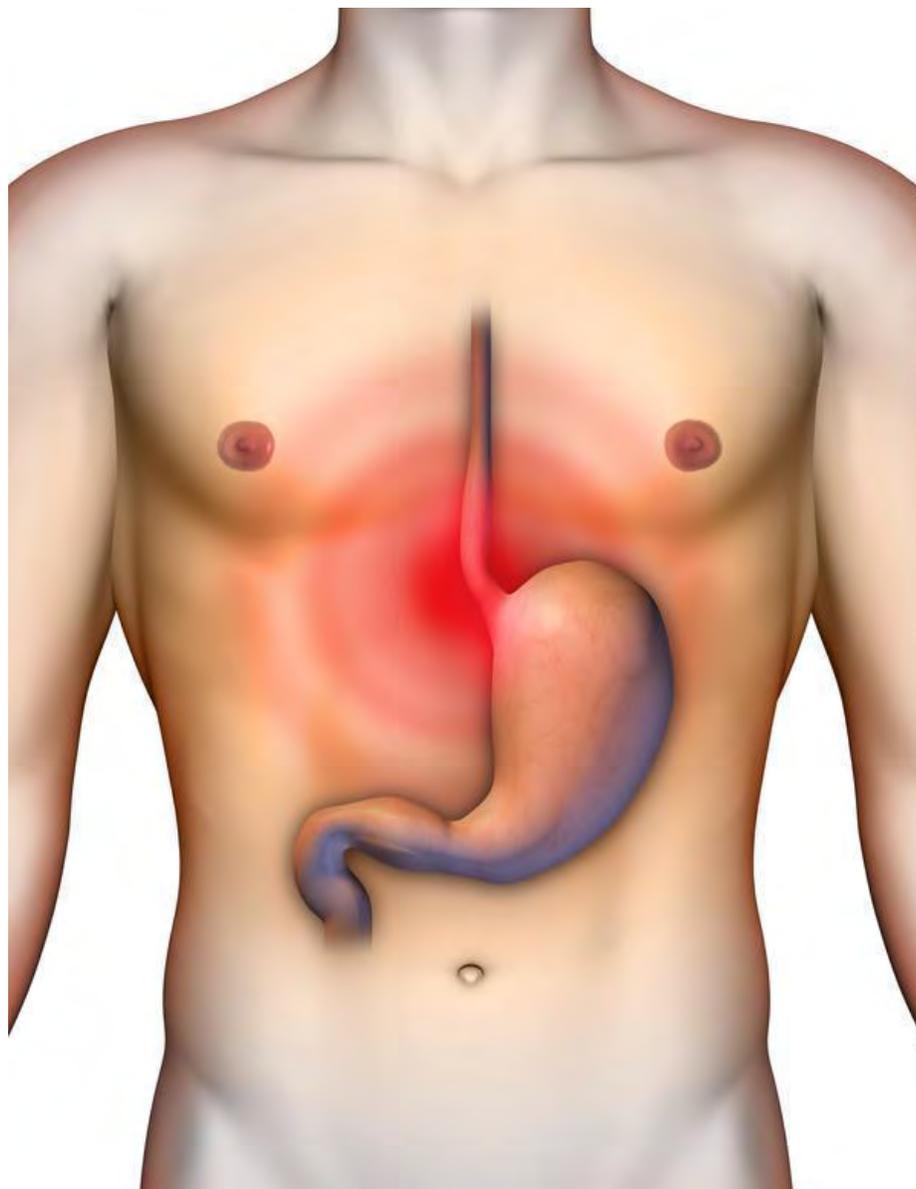
«Пищевое Отравление» вызывает:



Рак

(кишечника, груди, простаты, матки, и т.д.)

«Пищевое Отравление» вызывает:



**Гастроэзофагеальную
рефлюксную болезнь (ГЭРБ)**

(несварение и изжогу, эзофагит, язвы,
заболевания желчного пузыря, и т.д.)

«Пищевое Отравление» вызывает:



Запоры

(дивертикулёз и дивертикулит, геморрой, трещины заднего прохода, грыжу пищевода, варикоз, и т.д.)

Верное и надёжное исцеление

**Ваш организм всегда стремится
к исцелению.**



**Надо просто перестать себя
травить едой и болезни быстро
отступят или уйдут насовсем.**

**Запомните: чаще всего
«Пищевое Отравление» вызвано
животными продуктами и
растительными жирами**

Результат не заставит себя ждать

Для начала, **в первые же 24 часа** можно ожидать облегчения запоров, несварения, изжоги, жирной кожи, усталости, и т.д.

В первые же 7 дней можно ожидать:

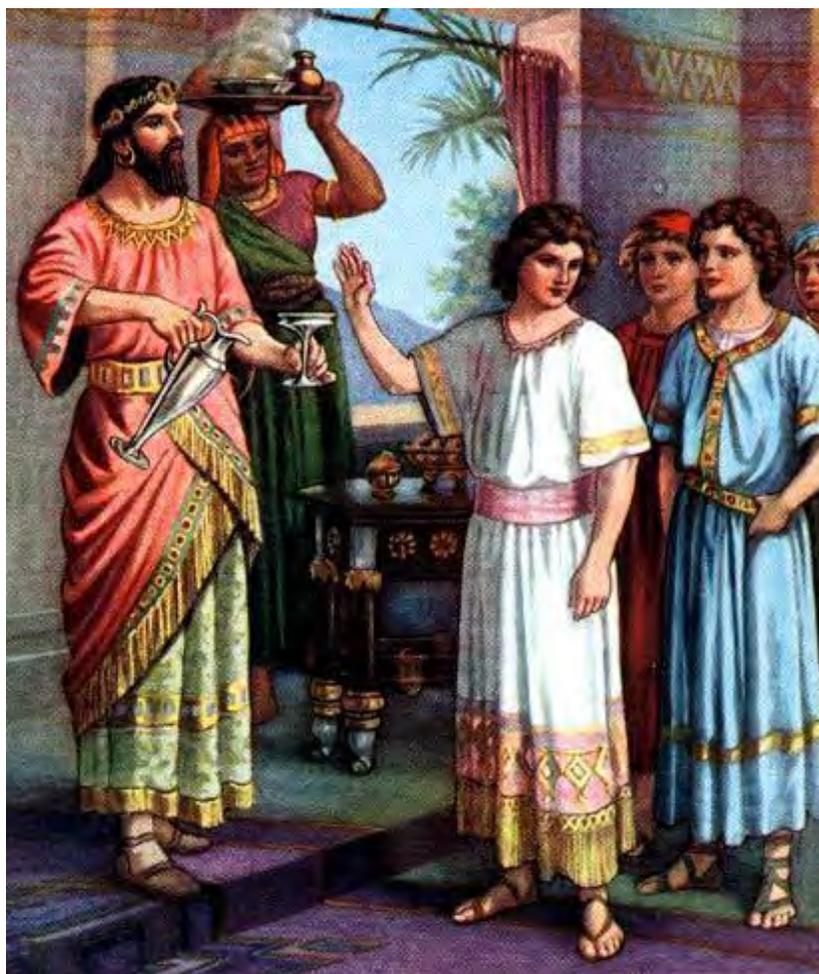
- сброса 1,5 кг (в случае, если вы страдаете лишним весом);
- уменьшения холестерина в крови на 22 мг/дл (0.6 межд. ед.);
- уменьшения «верхнего» давления на 8 мм рт.с., и «нижнего» давления на 4 мм рт.с. (и часто приходится вообще прекратить принимать лекарства от давления);
- значительное улучшение симптомов артрита.

В большинстве случаев (и, конечно же, под наблюдением врача) получается прекратить прием лекарств от давления, диабета 2-го типа, диспепсии, и т.д.

За 4 месяца большинство ваших хронических заболеваний станут историей.

Это лечение – бесплатно, и у него нет побочных эффектов.

Одно из первых «научных» подтверждений диеты МакДугалла



Библейская история описывает события 2600-летней давности: Даниил и его люди, питающиеся овощами, были сравнены с людьми, питавшимися животной пищей (как сейчас питаются большинство американцев). Через 10 дней вегетарианцы выглядели более здоровыми и сытыми, чем люди, питавшиеся царской едой.

Гладиаторов называли «Ячменными Людьми»



Сила и выдержка появляются в результате питания крахмалами. Вспомните воителей прошлого или современных бегунов на длинные дистанции: они заправляются крахмалосодержащими продуктами. Победители – не те, кто питаются мясом, птицей, молочными продуктами, и т.д.

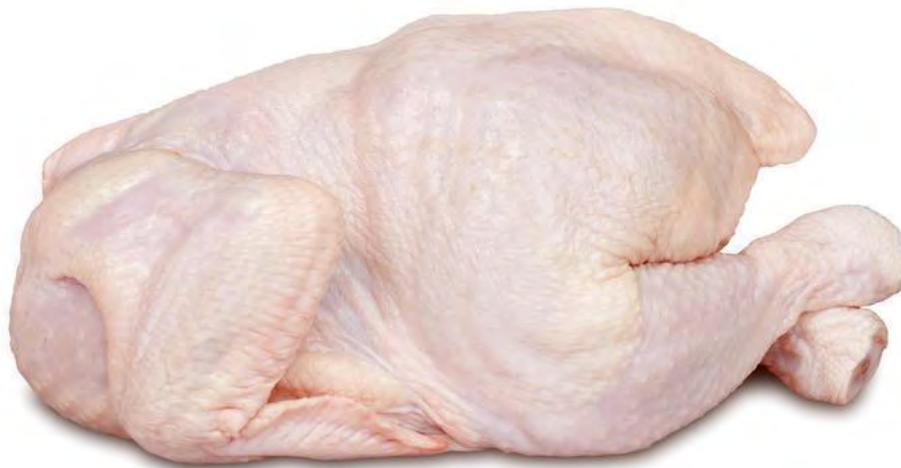
Не ешьте



Мясо

(коров, свиней, овец, оленей, бизонов,
КИТОВ, и т.д.)

Не ешьте



Птицу

(курицу, индейку, утку, и т.д.)

Не ешьте



Рыбу

(лосося, тунца, форель, окуня, и т.д.)

Не ешьте



Морских животных
(лобстеров, креветок, крабов, и т.д.)

Не ешьте



Яйцо

(куриное, гусиное, утиное, страусиное, и т.д.)

Не ешьте



Молока

(коровьего, козьего, овечьего,
верблюжьего, и т.д.)

Не ешьте



Сыр

(из коровьего, козьего, овечьего,
верблюжьего, и т.д. молока)

Не ешьте



Сливочного масла и маргарина

(даже того, которое рекламируют как
«здоровый продукт»)

Не ешьте



Вегетарианских заменителей мяса и сыра

(Хот-догов, колбас, бургеров, ветчины, сыров, мороженого, и т.д. Большинство из них сделано из изолированного соевого белка и добавлением других химикатов. Избегайте также продуктов, сделанных из белков, которые извлекли из пшеницы, бобовых, грибов, и т.д.)

Не ешьте



Растительных масел

(кукурузного, льняного, оливкового,
подсолнечного, и т.д.)

Заучите наизусть: «Съеденный жир – это
мой отложившийся жир.»

Недобросовестная реклама используется для продажи опасных продуктов

Производители мяса говорят вам, что чтобы получать белок, надо есть их продукцию...

Молочная индустрия утверждает, что вам необходимы их продукты, чтобы получать кальций...

Говорим «омега-3 жирные кислоты» – подразумеваем рыбу...

А правда в том, что таких болезней, как «недостаток белка» или «недостаток кальция» не было зарегистрировано среди тех, кто нормально питается, без дефицита калорий.

И, кстати, только растения могут производить омега-3 жирные кислоты. Ни рыбы, ни какие-либо другие животные сами их не создают.

Ешьте крахмал!



На протяжении истории диета всех крупных и преуспевших популяций людей основывалась преимущественно на крахмалах: кукурузе, рисе, картофеле, и т.д.

Источники энергии человеческих цивилизаций



Ешьте много



Сухих завтраков

пшеничных, рисовых, кукурузных,
пшённых, и т.д.)

Поливайте фруктовым соком или
небольшим количеством рисового или
соевого молока.

Ешьте много



Каши

(овсянкой, пшённой, пшеничной, и т.д.)

Хоть на завтрак, хоть на обед, и на ужин тоже.

Ешьте много



Оладьев и блинов

(из цельной муки: пшеничной, гречневой,
картофельной, и т.д.)

Без добавления масла, молока или яиц.

Ешьте много



Картофельных оладий

Только без масла! «Жарьте» на сковороде с антипригарным покрытием или на электрогриле. Подавайте с солью, кетчупом, или другими соусами.

Ешьте много



Фасолевых супов

(минестроне, белая фасоль, горох, чечевица, и т.д.) Варите в кастрюле или в медленноварке. Покупайте готовые в тетрапаках или консервы.

Ешьте много



Чечевичных, картофельных, морковных супов

(с вашими любимыми бобовыми, крупой,
овощами, и т.д.)

Исключая животные продукты,
и без добавления масла.

Ешьте много



ОВОЩНЫХ СУПОВ

(томатных, луковых, кукурузных, морковных, ячменных, и т.д.)

Сварите большую кастрюлю и ешьте целую неделю с хлебом, печёной картошкой и другими простыми крахмальными продуктами.

Ешьте много



Картофеля

(варёного, печёного, на пару, и т.д.)

Никогда не жарьте его на масле
или жире!

Ешьте много



Картофельного пюре

(из картошки всех видов и сортов)

Хоть на завтрак, хоть на обед, и на ужин тоже. Картофель даёт вам все необходимые питательные вещества: белки, аминокислоты, кальций, железо, клетчатку, витамин С, и т.д.

Ешьте много



Сладкого картофеля

(печёного, толчёного, варёного, и т.д.)
Даже если человеку нечего больше есть
кроме сладкого картофеля, он спокойно
может на нём прожить.

Ешьте много



Хлеба

(из цельной муки: пшеничной, ржаной, и т.д.)

Не зря ведь говорят, что «хлеб – всему голова.» Только не мажьте не него масла!

Ешьте много



Макарон

(из пшеницы, гречки, коричневого риса, и т.д.)

Считайте макароны своей «едой комфорта.»

Не добавляйте масла или мяса.

Ешьте много



Лазаньи

(из цельнозерновых пластин, с овощами,
томатным соусом, и т.д.)

Приготовьте с вашим любимым нежирным
соусом и специями. Без сыра и мяса.

Ешьте много



Пиццы

(из цельнозерновой муки, с овощами,
томатным соусом, и т.д.)

Приготовьте с вашим любимым нежирным
соусом и специями. Без сыра и мяса.

Ешьте много



Коричневого риса

(и другой цельной крупы)

И даже белый рис. Он гораздо полезнее животных продуктов и растительных жиров.

Ешьте много



Блюдо из риса с овощами

Иногда кроме белого риса нечего выбрать.

Конечно, всегда лучше поесть цельнозерновых продуктов, но белый рис и другие обработанные крупы тоже сгодятся.

Ешьте много



Вегетарианских суши-роллов

Белый рис и лапша гораздо лучше для здоровья, чем животные продукты и растительные масла. Посмотрите на миллиарды здоровых и подтянутых азиатов.

Ешьте много



Фасоли, риса и кукурузы

Ешьте простую еду, основанную на крахмалосодержащих продуктах с добавлением зелени, овощей и фруктов для того, чтобы получать витамины А и С.

Ешьте много



Салатов с зерновыми

(булгуром, перловкой, пшеном, кус-кусом, кинвой, фарро, кукурузой, рисом, и т.д.)

Это всё традиционные среднеазиатские блюда.
Конечно же, не надо добавлять масла.

Ешьте много



Бургеры из цельных зёрен или бобов

(Но не из соевых субпродуктов)

Дополните листьями салата, помидором,
горчицей, кетчупом, маринованными
огурцами, и т.д.

Ешьте много



**Бутербродов из
цельнозернового хлеба с
овощными (бобовыми)
намазками**

(Но только не с соевыми заменителями
мяса и сыра)

Ешьте много



Фрукты

Много не надо, 1-4 штуки в день достаточно. Фрукты по большей части – простые сахара, которые не способны утолить аппетит надолго, и вам будет голодно. Они делают крахмальную диету более интересной, но вы не сможете жить на фруктах. А на крахмалах можно жить!

Ешьте много



Овощей, в которых не содержится крахмалов

Ешьте несколько штук в день. Если основой вашей диеты будут только овощи без крахмалов, зелёные, жёлтые, красные, или оранжевые, то вы будете постоянно голодны. Овощи делают крахмальную диету более интересной, а также привносят в рацион много питательных веществ в концентрированной форме, но вы не сможете выжить только на них.

**Ешьте с
осторожностью**



Тофу и другие натуральные соевые продукты

В них много жира. Используйте тофу, мисо-пасту, соевое молоко и тому подобное только как приправу, а не как основное блюдо. И запомните: не ешьте соевые заменители мяса и сыра.

**Ешьте с
осторожностью**



Семена и орехи

В них много жира. Они будут причиной того, что вы не сможете похудеть. Вы можете стать классическим «Толстым Веганом.»

Но в случае, если вы пытаетесь набрать вес, они вам помогут.

**Ешьте с
осторожностью**



Авокадо

В нём много жира. 90% калорий в авокадо – это «хороший» жир, но он тоже откладывается и делает вас толще. Однако, в случае, если вы пытаетесь набрать вес, авокадо вам поможет.

**Ешьте с
осторожностью**



Сухофрукты

Большое содержание калорий в виде простых сахаров. Почти не утоляют голод. Помогают набрать вес, а так же в спорте на выносливость.

**Ешьте с
осторожностью**



Соки

В них большое содержание калорий в виде простых сахаров. Подумайте сами, качество вашей еды не улучшится, если её тысячу раз разрезать стальными лезвиями, хоть соковыжималкой, хоть блендером. Это справедливо и для овощных соков.

**Ешьте с
осторожностью**



Соль, сахар и специи

Большинству людей эти добавки не вредят. Но если вы сомневаетесь, проконсультируйтесь с врачом.

Не употребляйте БАДы



Вам необходимы витамины, минералы и другие питательные элементы растительного происхождения, но их надо получать естественным путём, включая в диету продукты, в которых они содержатся. Изолированные и концентрированные добавки в таблетках увеличивают риск преждевременной смерти, сердечно-сосудистых заболеваний и рака.

Единственное исключение – витамин B12.

Принимайте витамин В12



Риск заработать дефицит витамина В12 очень и очень мал (один на миллион) и чтобы его развить, потребуется 3 года.

Чтобы избежать даже такого небольшого риска, принимайте эту добавку. Человеку нужно меньше 5-ти мкг (микрограмм) в день.

Однако, в магазинах продают только дозы по 500 мкг, самое меньшее. Скорее всего от избытка никаких побочных эффектов не произойдет. Принимать один раз в неделю вполне достаточно.

Солнце и физическая нагрузка



Небольшая физнагрузка

(ходьба, плавание, велосипед, и т.д.)

Не навредите себе слишком тяжёлой нагрузкой.

Каждому необходимо

немного солнца

(для витамина D и других полезных эффектов)

Но только не сильно много.

Одна последняя мысль

Если не говорить о помощи себе и своей семье, то как насчёт сохранения планеты Земля?



Скотоводческая промышленность производит более половины газов, ответственных за парниковый эффект.

Мясная, птицеводческая, молочная и рыбная промышленности – основной источник загрязнения окружающей среды и их никто не контролирует.

К счастью, это можно изменить в один день. Просто скажите «Нет!» Пищевому Отравлению!

Вместо этого ешьте фасоль, хлеб, кукурузу, макароны, картошку, сладкий картофель, рис и т.д.

Поделитесь этой информацией с другими



Джон и Мэри МакДугалл

Проконсультируйтесь с опытным, профессиональным доктором, который знаком с влиянием диеты на состояние здоровья, прежде чем менять свой образ питания и/или медикаменты.