



ЗДРАВСТВЕНИ И МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТАР
ДОКТОРА МЕКДУГАЛА

Сликовница доктора Мекдугала

„Затрованост храном“

**Како се излечити
једући махунарке, кукуруз,
тестенине, кромпир, пиринач, итд.***



*Примери оброка, који су приказани као лек за затрованост храном, спремљени су само од састојака које препоручује др Мекдугал. Посетите наш сајт www.drmcDougall.com за бесплатне рецепте и детаљнија упутства (без смицалица).

**Не вреди Вам да се ограничите
и будете обазриви или умерени.
Не можете!**

Морате да поправите исхрану



Умереношћу се не мењају навике које уништавају живот.
Пушач никада не престаје да пуши смањивањем броја цигарета.
Алкохоличари се не трезне преласком на пиво или вино.
Затрованост храном морате да третирате на исти начин као што
бисте третирали наркоманију, са истим ставом да је нешто
добро или лоше,
исправно или погрешно,
крени или стани,
зелено или црвено.

Само реците „НЕ“

оној храни која трује Вас и Вашу породицу.

**Ми на својој страни
имамо истину и успех***



ЗДРАВСТВЕНИ И МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТАР
ДОКТОРА МЕКДУГАЛА

www.drmcDougall.com

*Прехрамбена индустрија: индустрије меса, млека и млечних производа, јаја, рибе и прерађене хране имају сав новац. Али, ми ћемо их на крају победити.

Мекдугалова исхрана



Истина је једноставна и лака за разумевање:

Мекдугалова исхрана је заснована
на скробним намирницама
уз додатак воћа и поврћа.

Мекдугалова исхрана не садржи
ниједну намирницу животињског
порекла или биљна уља.

Мекдугалова исхрана може да садржи
мало соли, шећера и/или зачина.

Скробне намирнице



Скробне намирнице су биљне намирнице које обезбеђују велику количину енергије за дневне активности. Оне имају мало масти и не садрже холестерол. Богате су протеинима, витаминима и минералима. Скробне намирнице су суштински важне за задовољење Вашег апетита и учиниће Вас zgodнима, јакима и здравима.

Једите скробне намирнице!

Не-скробно поврће



Ове биљне намирнице пружају примамљивост, боју, укус и неке важне хранљиве материје (витамин А и Ц). Ипак, оне не садрже довољно калорија за дневне енергетске потребе. Оне би требало да буду само прилог. Ваша исхрана мора да буде заснована на скробним намирницама!

Воће



Воће углавном садржи просте угљене хидрате уз нешто витамина и минерала. Оно представља укусан (сладак) додатак оброцима. Међутим, задовољење апетита је минимално. Генерално, 1 до 4 воћке дневно је добар циљ.

Ваша исхрана мора да буде заснована на скробним намирницама!

Нису храна!



Сви производи животињског порекла су пуни холестерола, животињских протеина и масти; они немају скроб, дијететска влакна или друге угљене хидрате неопходне за здравље. Препуни су отровних хемикалија, али и бактерија, паразита и вируса који изазивају инфекције.

Људи су болесни због тога што једу као краљеви и краљице



Историјски списи и слике говоре како су богати људи који су јели месо, живину, рибу, сир, млеко, итд. постали дебели и болесни.

Разлика је у томе што сада милијарде људи због „напретка“ (индустријске револуције и употребе фосилних горива) једу као аристократе у прошлости.

Шта друго можете да очекујете када једете сву ту богаташку храну, која се служи код Краља пљескавица и Краљице сирева (у Мекдоналдсу, пицеријама, хамбургерницама, пекарама, ресторанима, итд.)

„Затрованост храном“ проузрокује:



Гојазност

(уз додатне компликације: висок крвни притисак,
дијабетес, срчана обољења, рак, итд.)

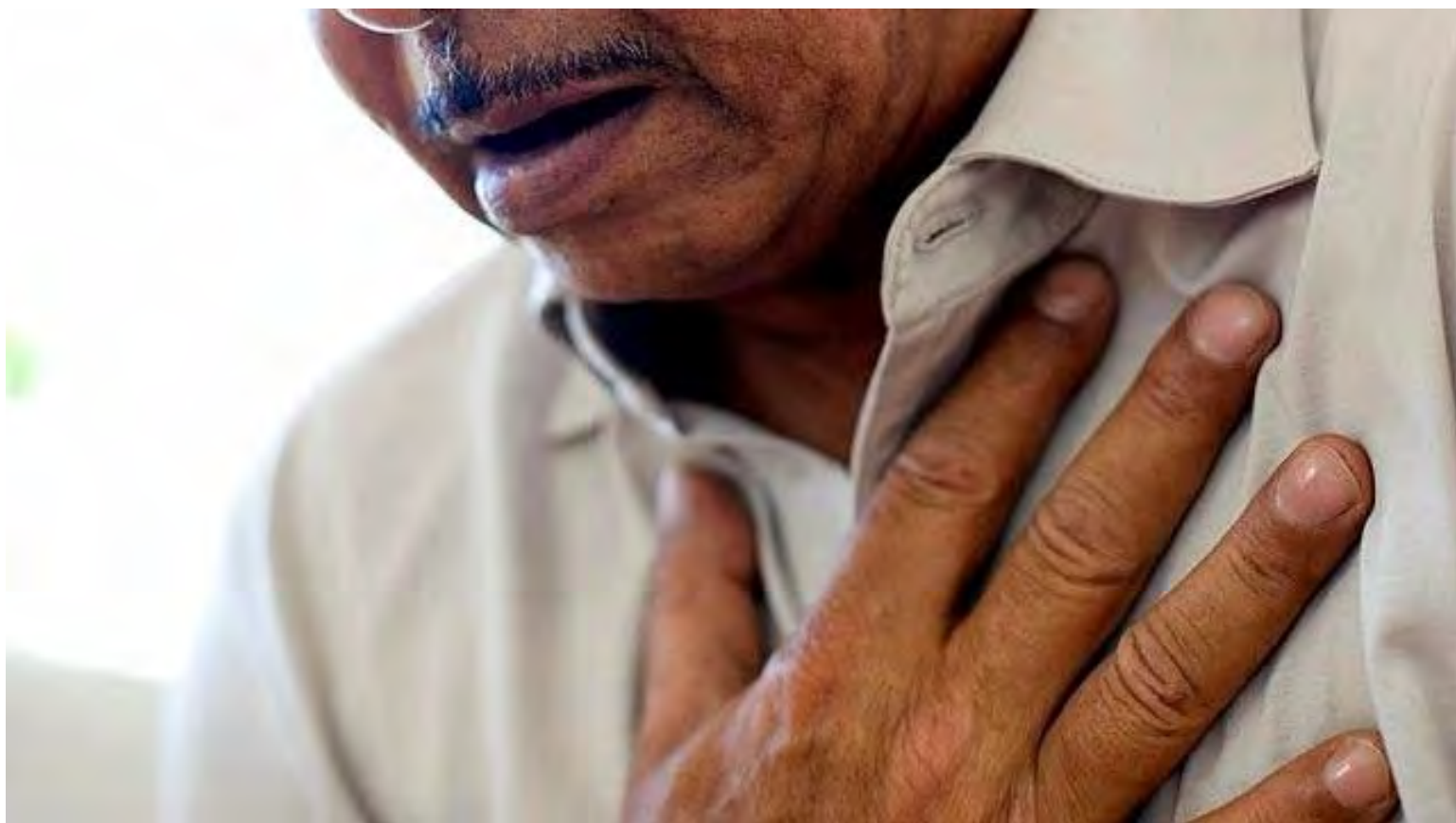
„Затрованост храном“ проузрокује:



Дијабетес

(тип 1 и тип 2, уз додатне компликације:
оштећење ока, отказивање бубрега,
гангрена, итд.)

„Затрованост храном“ проузрокује:



Срчана обољења

(срчани напади, инфаркти, импотенција, итд.)

„Затрованост храном“ проузрокује:



Артритис

(реуматоидни, псоријазни, лупус, итд.)

„Затрованост храном“ проузрокује:



Рак

(дебелог црева, дојке, простате, материце, итд.)

„Затрованост храном“ проузрокује:



Гастроезофагеални рефлукс (ГЕР)

(лошу пробаву, запаљење слузокоже једњака (езофагитис), чиреве, болест жучне кесе, итд.)

„Затрованост храном“ проузрокује:



Затвор (Констипацију)

(болест дивертикуле, хемороиде, аналне фисуре, желудачну килу, проширене вене, итд.)

Поуздан лек

**Ваше тело увек покушава само да се
излечи.**



**Једноставно престаните да се трујете
храном и доћи ће до побољшања
стања и/или оздрављења.**

**Још једном: Затрованост храном
је првенствено узрокована уносом
намирница животињског порекла
и биљних уља.**

Побољшања се брзо дешавају

У року од 24 сата очекујте почетак олакшања код: затвора, лошег варења, ГЕР-а, масне коже, умора, итд.

У року од 7 дана очекујте:

Смањење тежине од 1,5-2 kg (ако сте гојазни).

Смањење холестерола за 22 mg/dl (0.6 IU).

Смањење крвног притиска за 8/4 mmHg (а, често више нису потребни лекови за крвни притисак).

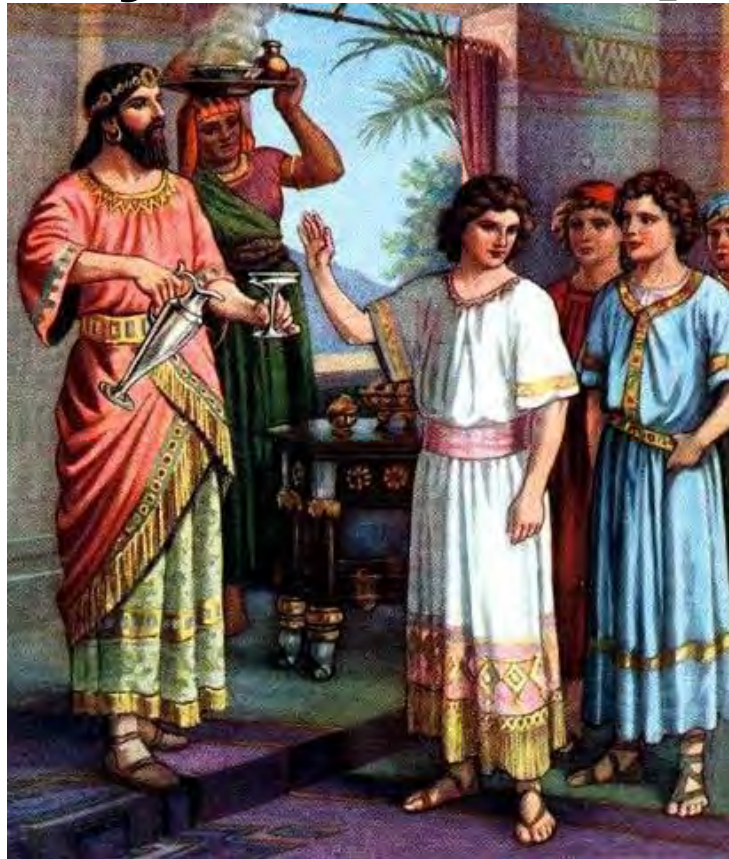
Знатно олакшање код артритиса.

У већини случајева можете да престанете да узимате лекове за смањење високог крвног притиска, дијабетеса типа 2, лошег варења, итд. (Наравно, под надзором лекара).

У року од 4 месеца већина хроничних проблема због затрованости храном постаје прошлост.

Ово је бесплатно лечење, без нежељених ефеката.

Једно од најранијих „научних“ истраживања Мекдугалове исхране



Библијска прича од пре 2600 година: Данило и његови пријатељи, који су јели поврће, били су упоређени са људима који су јели намирнице животињског порекла (као већина људи на нашим просторима данас). По истеку десет дана, вегетаријанци су изгледали здравије и боље ухрањени него било ко од младића који су јели царску храну.

Гладијатори су били „Људи од јечма“



Снага и издржљивост долазе од скробних намирница. Помислите на ратнике из прошлости или тркаче на дуге стазе данас: они добијају снагу из скробних намирница. Победници никад не једу много меса, живине, млека, итд.

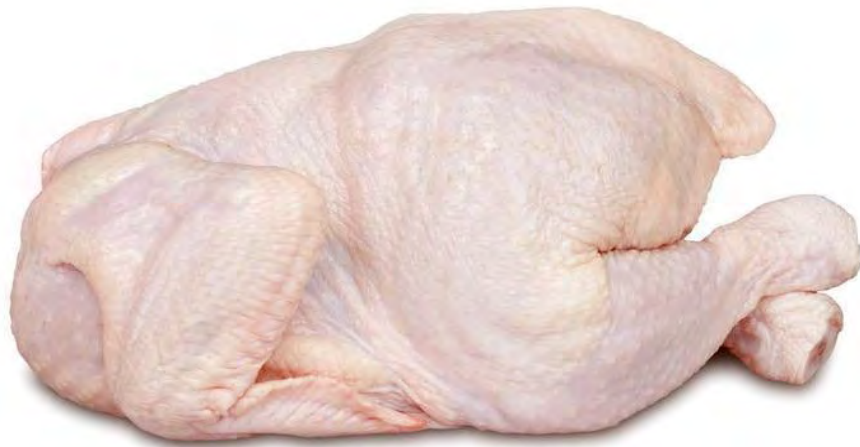
Није храна



Месо

(краве, свиње, јагањци,
јелени, биволи, китови, итд.)

Није храна



Живина

(кокошке, ћурке, патке, итд.)

Није храна



Риба

(лосос, туњевина, пастрмка, смуђ, итд.)

Нису храна



Шкољке и ракови

(јастози, шампи, крабе, итд.)

Нису храна



Јаја

(кокошија, гушчија, пачија, нојева, итд.)

Није храна



Млеко

(кравље, козије, овчије, камиље, итд.)

Није храна



Сир

(крављи, козији, овчији, камиљи, итд.)

Није храна



Путер или маргарин

(чак ни онај „без холестерола“,
дијетални или биомаргарин)

Нису храна



Лажно месо и сиреви

(кобасице, виршле, пљескавице, месни наресци, сиреви, сладоледи, итд.) Већина их је направљена од *изолованих протеина* из соје у комбинацији са другим хемикалијама. Такође избегавајте оне које су направљени од протеина из пшенице, грашка, печурака, итд.)

Нису храна



Биљна уља

(кукурузно, ланено, маслиново, сунцокретоно, итд.)

Запамтите: „Маст (уље) које једете је маст коју носите.“

Лажне рекламе у служби продаје опасне хране

Индустрија меса каже да морате да
једете њене производе због протеина...

Индустрија млека и млечних производа
каже да су њени производи неопходни
због калцијума...

„Омега-3 масне киселине“ - риба одмах
пада на памет...

Истина је да мањак протеина и калцијума
нису никада забележени на било којој
природној исхрани са довољно калорија...

а, само биљке могу да произведу омега-3
масне киселине. Ниједна риба или друга
животиња не може да их произведе.

Једите скробне намирнице:



Сви велики народи кроз историју првенствено су јели скробне намирнице: кукуруз, пиринач, кромпир, итд.

Калоријски извори цивилизација



Право храна



Пахуљице од житарица

(пшеничне, пиринчане, кукурузне, просене, итд.)

Користите воћни сок, или мало пиринчаног
или сојиног млека итд. да их намочите.

Правна храна



Каше од житарица

(од проса, камута, дробљене пшенице, итд.)

Можете да једете овај оброк за доручак,
ручак и/или вечеру.

Права храна



Палачинке

(од интегралног пшеничног брашна,
хелде, кромпира, итд.)
Без уља, млека или јаја.

Правна храна



Гратинирани кромпир

Без уља. „Пржити“ у тигању са нелепљивом подлогом или електричном тигању. Прелијте салсом, кечапом, неким другим сосом, итд.

Права храна



Чорбе од махунарки

(Минестроне-супа, од белог пасуља,
грашка, сочива, итд.)

Кувајте у „супер крчку“ или обичном лонцу.
Или купите већ спремљене у кутијама или конзервама.

Правна храна



Чорбе од сочива, кромпира, шаргарепе

(Користите своје омиљене махунарке,
житарице и поврће, итд.)

*Без производа животињског порекла
или додавања биљних уља.*

Правa хранa



Чорбе од поврћа

(од парадајза, црног лука, кукуруза, шаргарепе, јечма, итд.) Направите у великој количини и једите целе седмице са хлебом, печеним кромпиром и другим погодним скробним намирницама.

Права храна



Кромпир

(куван, печен, спремљен на пари, итд.)

Никада га немојте пржити на уљу или масти!

Права храна



Пире кромпир

Једите за доручак, ручак и/или вечеру.
Кромпир је комплетна намирница: садржи
протеине, аминокиселине, калцијум,
vlakна, гвожђе, витамин Ц, итд.

Права храна



Слатки кромпир (батата)

(печен, куван, пире, итд.) Можете успешно да живите само једући слатки кромпир док не нађете друге намирнице за јело.

Правa хранa



Хлеб

(од интегралног пшеничног брашна, ражаног, итд.)
Хлеб је с добрим разлогом познат као „намирница живота“. *Не користите путер, итд.*

Права храна



Тестенине

(од пшенице, хељде, интегралног пиринча, итд.)

Мислите о овоме као о „омиљеној храни“.

Без додавања маслиновог уља или меса.

Правa хранa



Лазaње

(од пшеничног интегралног брашна, са поврћем, парадајз-сосом, итд.) Направите са својим омиљеним зачинима и сосовима без уља. *Без сира или меса.*

Права храна



Пица

(од пшеничног интегралног брашна, са поврћем, парадајз-сосом, итд.) Направите са својим омиљеним зачинима и сосовима без уља. *Без сира или меса.*

Правна храна



Интегрални пиринач

(и сва друга цела зрна). Чак је и бели пиринач за Вас бољи од намирница животињског порекла и биљних уља.

Права храна



Јела од пиринча и поврћа

Понекад, једино можете да нађете бели пиринач и друге производе од рафинисаних житарица. Наравно, интегралне житарице су боље.

Правa хранa



Суши од поврћа

Бели пиринач и беле нудле су много бољи од намирница животињског порекла и биљних уља. Погледајте милијарде витких и живахних Азијаца.

Права храна



Махунарке, пиринач и кукуруз

Једите једноставне оброке од скробних
намирница и додајте неко зелено поврће
или воће због витамина А и Ц.

Правa хранa



Салате са житарицама

(булгур, јечам, просо, кускус,
киноа, кукуруз, пиринч, итд.)

Ово је традиционална блискоисточна храна.

Без биљних уља, наравно.

Правна храна



Пљескавице од млевеног целог зрна жита и махунарки

(Не сојине пљескавице)

Украсите зеленом салатом, парадајзом, сенфом,
кечапом, киселим краставчићима, итд.

Правна храна



**Сендвичи од интегралног
хлеба и намаза од
поврћа и махунарки**
(Без лажног меса и сирева од соје)

Помало једите



Воће

Поједите неколико - на пример 1 до 4 дневно. У воћу су углавном прости угљени хидрати који нуде само краткотрајно задовољење апетита - остаћете гладни. Воће чини исхрану засновану на скробним намирницама примамљивијом, али вас неће заситити. Скробне намирнице хоће!

Помало једите



Не-скробно поврће

Једите неколико дневно. Ако се храните само зеленим, жутиим, црвеним и наранџастим не-скробним поврћем, бићете стално гладни. Ова храна чини исхрану засновану на скробним намирницама примамљивијом и додаје јој неке концентрисане хранљиве материје, али вас неће заситити.

Будите опрезни



Тофу и остали природни производи од соје

Они су пуни масти. Тофу, мисо, млеко од соје, итд.
су добри као зачин. Не као главно јело.
Запамтите - Без лажног меса и сирева.

Будите опрезни



Орашастаи плодови и семенке

Они су пуни масти. Од велике количине ћете имати прекомерну тежину и постаћете гојазни.

Можете да постанете „дебели веган“.

Корисни су за само оне који треба да добију на тежини.

Будите опрезни



Авокадо

Пун је масти. 90% калорија је од „добрих“
масти, али то су ипак масти које гоје.

*Користан само за оне који треба
да добију на тежини.*

Будите опрезни



Суво воће

Богато је калоријама из простих угљених хидрата. Слабо задовољава апетит.

Корисно је за добијање тежине и за атлетичаре којима треба издржљивост.

Будите опрезни



Сокови

Они су богати калоријама из простих угљених хидрата.
Квалитет хране се не подиже тиме што је сечете
хиљадама пута челичном оштрицом.
Исто је и са цеђењем поврћа.

Будите опрезни



Со, шећер и зачини

Већина људи може да их користи.

Ако нисте сигурни, проверите са својим лекаром или нутриционистом.

Не узимајте додатке



Витамини, минерали и друге хранљиве материје из биљака су неопходни за здравље, али морате да их узимате у њиховом природном стању. Изоловане и концентроване хранљиве материје, које се налазе у пилулама, повећавају ризик од смрти, болести срца и рака.

Једини изузетак је витамин Б12.

Узимајте витамин Б12



Ризик од болести недостатка Б12 је екстремно мали (1 у милион), а потребно је више од 3 године да се болест развије.

Да бисте избегли чак и мали ризик, узмите овај додатак. Потребно је мање од 5 микрограма дневно.

Међутим, најмања доза која се продаје у продавницама је 500 микрограма. Највероватније нема нежељених ефеката који се јављају од вишка Б12. Довољно је узети једном недељно.

Сунчање и вежбање



Лагане вежбе на дневном светлу

(ходање, пливање, вожња бицикла, итд.)

Немојте да се повредите напорним активностима.

Умерено сунчање је битно

(због витамина Д и других добробити)

Али, не превише.

Последња мисао

Ако не да бисте сачували себе и своју породицу, шта мислите о томе да сачувате Земљу?



Сточна индустрија производи више од половине гасова који узрокују глобално загревање.

Индустрије меса, живине, јаја, млека и млечних производа и рибе су главни нерегулисани загађивачи животне средине.

Срећом, можемо да их зауставимо преко ноћи.
Реците „Не“ затрованости храном!

Уместо тога, једите махунарке, хлеб, кукуруз, тестенине, кромпир, слатки кромпир, пиринач, итд.

Молимо, поделите са другима



Џон и Мери Мекдугал

Посетите лекара који познаје ефекте
исхране на здравље када мењате своју
исхрану и/или лекове.

Copyright © 2014 John A. McDougall, M.D.
Сва права задржана.