



ZDRAVSTVENI I MEDICINSKI CENTAR
DOKTORA MEKDUGALA

Slikovnica doktora Mekdugala

„Zatrovanost hranom“

**Kako se izlečiti
jedući mahunarke, kukuruz,
testenine, krompir, pirinač, itd.***



*Primeri obroka, koji su prikazani kao lek za zatrovanost hranom, spremljeni su samo od sastojaka koje preporučuje dr Mekdugal.
Posetite naš sajt www.drmcdougall.com za besplatne recepte i detaljnija uputstva (bez smicalica).

**Ne vredi Vam da se ograničite
i budete obazrivi ili umereni.
Ne možete!**

Morate da popravite ishranu



Umerenošću se ne menjaju navike koje uništavaju život.
Pušač nikada ne prestaje da puši smanjivanjem broja cigareta.
Alkoholičari se ne trezne prelaskom na pivo ili vino.
Zatrovanost hranom morate da tretirate **na isti način** kao što
biste tretirali narkomaniju, sa istim stavom da je nešto
dobro ili loše,
ispravno ili pogrešno,
kreni ili stani,
zeleno ili crveno.

Samo recite „NE“

onoj hrani koja truje Vas i Vašu porodicu.

**Mi na svojoj strani
imamo istinu i uspeh***



ZDRAVSTVENI I MEDICINSKI CENTAR
DOKTORA MEKDUGALA

www.drmcdougall.com

*Prehrambena industrija: industrije mesa, mleka i mlečnih prozvoda, jaja, ribe i prerađene hrane imaju sav novac. Ali, mi ćemo ih na kraju pobediti.

Mekdugalova ishrana



Istina je jednostavna i laka za razumevanje:

Mekdugalova ishrana je zasnovana
na skrobnim namirnicama
uz dodatak voća i povrća.

Mekdugalova ishrana ne sadrži
nijednu namirnicu životinjskog
porekla ili biljna ulja.

Mekdugalova ishrana može da sadrži
malo soli, šećera i/ili začina.

Skrobne namirnice



Skrobne namirnice su biljne namirnice koje obezbeđuju veliku količinu energije za dnevne aktivnosti. One imaju malo masti i ne sadrže holesterol. Bogate su proteinima, vitaminima i mineralima. Skrobne namirnice su suštinski važne za zadovoljenje Vašeg apetita i učiniće Vas zgodnima, jakima i zdravima.

Jedite skrobne namirnice!



Ne-skroбno povrće



Ove biljne namirnice pružaju primamljivost, boju, ukus i neke važne hranljive materije (vitamin A i C). Ipak, one ne sadrže dovoljno kalorija za dnevne energetske potrebe. One bi trebalo da budu samo prilog.

Vaša ishrana mora da bude zasnovana na skrobnim namirnicama!

Voće



Voće uglavnom sadrži proste ugljene hidrate uz nešto vitamina i minerala.

Ono predstavlja ukusan (sladak) dodatak obrocima. Međutim, zadovoljenje apetita je minimalno. Generalno, 1 do 4 voćke dnevno je dobar cilj.

Vaša ishrana mora da bude zasnovana na skrobnim namirnicama!

Nisu hrana!



Svi proizvodi životinjskog porekla su puni holesterola, životinjskih proteina i masti; oni nemaju skrob, dijetetska vlakna ili druge ugljene hidrate neophodne za zdravlje. Prepuni su otrovnih hemikalija, ali i bakterija, parazita i virusa koji izazivaju infekcije.

Ljudi su bolesni zbog toga što jedu kao kraljevi i kraljice



Istorijski spisi i slike govore kako su bogati ljudi koji su jeli meso, živinu, ribu, sir, mleko, itd. postali debeli i bolesni.

Razlika je u tome što sada milijarde ljudi zbog „napretka“ (industrijske revolucije i upotrebe fosilnih goriva) jedu kao aristokrate u prošlosti.

Šta drugo možete da očekujete kada jedete svu tu bogatašku hranu, koja se služi kod Kralja pljeskavica i Kraljice sireva (u Mekdonaldsu, picerijama, hamburgernicama, pekarama, restoranima, itd.)

„Zatrovanost hranom“ prouzrokuje:



Gojaznost

(uz dodatne komplikacije: visok krvni pritisak,
dijabetes, srčana oboljenja, rak, itd.)

„Zatrovanost hranom“ prouzrokuje:



Dijabetes

(tip 1 i tip 2, uz dodatne komplikacije:
oštećenje oka, otkazivanje bubrega,
gangrena, itd.)

„Zatrovanost hranom“ prouzrokuje:



Srčana oboljenja

(srčani napadi, infarkti, impotencija, itd.)

„Zatrovanost hranom“ prouzrokuje:



Artritis

(reumatoidni, psorijazni, lupus, itd.)

„Zatrovanost hranom“ prouzrokuje:



Rak

(debelog creva, dojke, prostate, materice, itd.)

„Zatrovanost hranom“ prouzrokuje:



Gastroezofagealni refluks (GER)

**(lošu probavu, zapaljenje sluzokože jednjaka
(ezofagitis), čireve, bolest žučne kese, itd.)**

„Zatrovanost hranom“ prouzrokuje:



Zatvor (Konstipaciju)

(bolest divertikule, hemoroide, analne fisure,
želudačnu kilu, proširene vene, itd.)

Pouzdan lek

Vaše telo uvek pokušava samo da se izleči.



Jednostavno prestanite da se trujete hranom i doći će do poboljšanja stanja i/ili ozdravljenja.

Još jednom: Zatrovanost hranom je prvenstveno uzrokovana unosom namirnica životinjskog porekla i biljnih ulja.

Poboljšanja se brzo dešavaju

U roku od 24 sata očekujte početak olakšanja

Kod: zatvora, lošeg varenja, GER-a, masne kože, umora, itd.

U roku od 7 dana očekujte:

Smanjenje težine od 1,5-2 kg (ako ste gojazni).

Smanjenje holesterola za 22 mg/dl (0.6 IU).

Smanjenje krvnog pritiska za 8/4 mmHg (a, često više nisu potrebni lekovi za krvni pritisak).

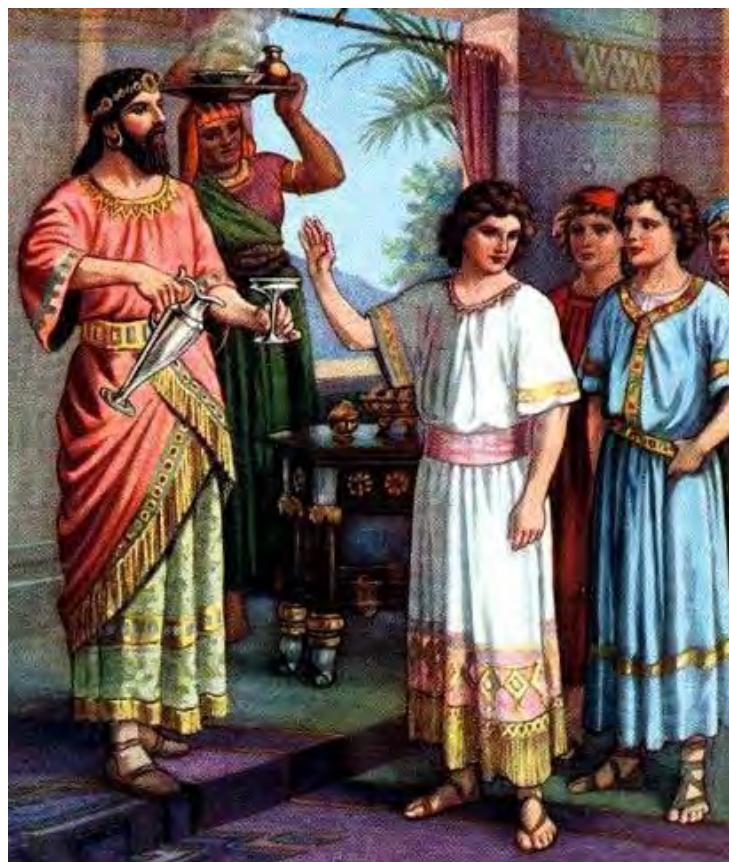
Znatno olakšanje kod artritisa.

U većini slučajeva možete da prestanete da uzimate lekove za smanjenje visokog krvnog pritiska, dijabetesa tipa 2, lošeg varenja, itd. (Naravno, pod nadzorom lekara).

U roku od 4 meseca većina hroničnih problema zbog zatrovanosti hranom postaje prošlost.

Ovo je besplatno lečenje, bez neželjenih efekata.

Jedno od najranijih „naučnih“ istraživanja Mekdugalove ishrane



Biblijska priča od pre 2600 godina: Danilo i njegovi prijatelji, koji su jeli povrće, bili su upoređeni sa ljudima koji su jeli namirnice životinjskog porekla (kao većina ljudi na našim prostorima danas). Po isteku deset dana, vegetarijanci su izgledali zdravije i bolje uhranjeni nego bilo ko od mladića koji su jeli carsku hranu.

Gladijatori su bili „Ljudi od ječma“



Snaga i izdržljivost dolaze od skrobnih namirnica. Pomislite na ratnike iz prošlosti ili trkače na duge staze danas: oni dobijaju snagu iz skrobnih namirnica. Pobednici nikad ne jedu mnogo mesa, živine, mleka, itd.

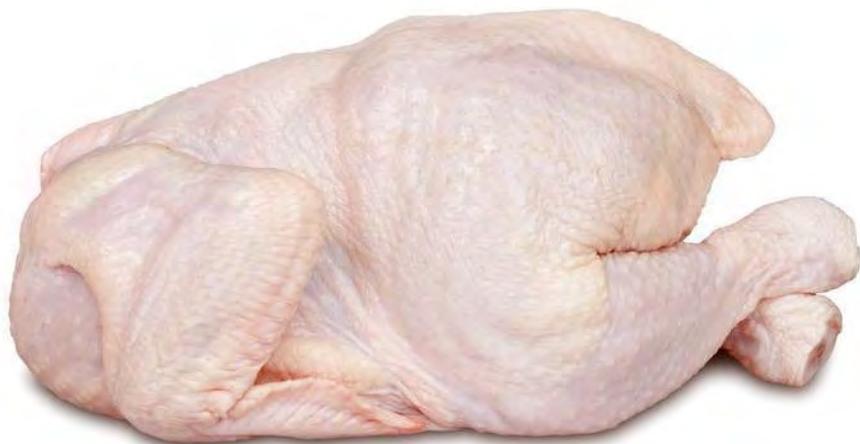
Nije hrana



Meso

(krave, svinje, jaganjci,
jeleni, bivoli, kitovi, itd.)

Nije hrana



Živina

(kokoške, čurke, patke, itd.)

Nije hrana



Riba

(losos, tunjevina, pastrmka, smuđ, itd.)

Nisu hrana



Školjke i rakovi

(jastozi, škampi, krabe, itd.)

Nisu hrana



Jaja

(kokošija, guščija, pačija, nojeva, itd.)

Nije hrana



Mleko

(kravlje, kozije, ovčije, kamilje, itd.)

Nije hrana



Sir

(kravlji, koziji, ovčiji, kamilji, itd.)

Nije hrana



Puter ili margarin

(čak ni onaj „bez holesterola“, dijetalni ili biomargarin)

Nisu hrana



Lažno meso i sirevi

(kobasice, viršle, pljeskavice, mesni naresci, sirevi, sladoledi, itd.) Većina ih je napravljena od *izolovanih proteina* iz soje u kombinaciji sa drugim hemikalijama. Takođe izbegavajte one koje su napravljeni od proteina iz pšenice, graška, pečuraka, itd.)

Nisu hrana



Biljna ulja

(kukuruzno, laneno, maslinovo, suncokretovo, itd.)
Zapamtite: „Mast (ulje) koje jedete je mast koju nosite.“

Lažne reklame u službi prodaje opasne hrane

Industrija mesa kaže da morate da jedete njene proizvode zbog proteina...

Industrija mleka i mlečnih proizvoda kaže da su njeni proizvodi neophodni zbog kalcijuma...

„Omega-3 masne kiseline“ - riba odmah pada na pamet...

Istina je da manjak proteina i kalcijuma nisu nikada zabeleženi na bilo kojoj prirodnoj ishrani sa dovoljno kalorija...

a, samo biljke mogu da proizvedu omega-3 masne kiseline. Nijedna riba ili druga životinja ne može da ih proizvede.

Jedite skrobne namirnice:



Svi veliki narodi kroz istoriju prvenstveno su jeli skrobne namirnice: kukuruz, pirinač, krompir, itd.

Kalorijski izvori civilizacija



Prava hrana



Pahuljice od žitarica

(pšenične, pirinčane, kukuruzne, prosene, itd.)

Koristite voćni sok, ili malo pirinčanog
ili sojinog mleka itd. da ih namočite.

Prava hrana



Kaše od žitarica

(od prosa, kamuta, drobljene pšenice, itd.)

Možete da jedete ovaj obrok za doručak,
ručak i/ili večeru.

Prava hrana



Palačinke

(od integralnog pšeničnog brašna,
heljde, krompira, itd.)
Bez ulja, mleka ili jaja.

Prava hrana



Gratinirani krompir

Bez ulja. „Pržiti“ u tiganju sa nelepljivom podlogom ili električnom tiganju. Prelijte salsom, kečapom, nekim drugim sosom, itd.

Prava hrana



Čorbe od mahunarki

(Minestrone-supu, od belog pasulja, graška, sočiva, itd.)

Kuvajte u „super krčku“ ili običnom loncu.

Ili kupite već spremljene u kutijama ili konzervama.

Prava hrana



Čorbe od sočiva, krompira, šargarepe

(Koristite svoje omiljene mahunarke,
žitarice i povrće, itd.)

*Bez proizvoda životinjskog porekla
ili dodavanja biljnih ulja.*

Prava hrana



Čorbe od povrća

(od paradajza, crnog luka, kukuruza, šargarepe, ječma, itd.) Napravite u velikoj količini i jedite cele sedmice sa hlebom, pečenim krompirom i drugim pogodnim skrobnim namirnicama.

Prava hrana



Krompir

(kuvan, pečen, spremljen na pari, itd.)
Nikada ga nemojte pržiti na ulju ili masti!

Prava hrana



Pire krompir

Jedite za doručak, ručak i/ili večeru.

Krompir je kompletna namirnica:
sadrži proteine, amino-kiseline, kalcijum,
vlakna, gvožđe, vitamin C, itd.

Prava hrana



Slatki krompir (batata)

(pečen, kuvan, pire, itd.) Možete uspešno
da živite samo jedući slatki krompir
dok ne nađete druge namirnice za jelo.

Prava hrana



Hleb

(od integralnog pšeničnog brašna, ražanog, itd.)

Hleb je s dobrim razlogom poznat kao „namirnica života“. *Ne koristite puter, itd.*

Prava hrana



Testenine

(od pšenice, heljde, integralnog pirinča, itd.)

Mislite o ovome kao o „omiljenoj hrani“.

Bez dodavanja maslinovog ulja ili mesa.

Prava hrana



Lazanje

(od pšeničnog integralnog brašna, sa povrćem, paradajz-sosom, itd.) Napravite sa svojim omiljenim začinima i sosovima bez ulja. *Bez sira ili mesa.*

Prava hrana



Pica

(od pšeničnog integralnog brašna, sa povrćem, paradajz-sosom, itd.) Napravite sa svojim omiljenim začinima i sosovima bez ulja. *Bez sira ili mesa.*

Prava hrana



Integralni pirinač

(i sva druga cela zrna). Čak je i beli pirinač za Vas bolji od namirnica životinjskog porekla i biljnih ulja.

Prava hrana



Jela od pirinča i povrća

Ponekad, jedino možete da nađete beli pirinač i druge proizvode od rafinisanih žitarica. Naravno, integralne žitarice su bolje.

Prava hrana



Suši od povrća

Beli pirinač i bele nudle su mnogo bolji od namirnica životinjskog porekla i biljnih ulja. Pogledajte milijarde vitkih i živahnih Azijaca.

Prava hrana



Mahunarke, pirinač i kukuruz

Jedite jednostavne obroke od skrobnih namirnica i dodajte neko zeleno povrće ili voće zbog vitamina A i C.

Prava hrana



Salate sa žitaricama

(bulgur, ječam, proso, kuskus,
kinoa, kukuruz, pirinač, itd.)

Ovo je tradicionalna bliskoistočna hrana.

Bez biljnih ulja, naravno.

Prava hrana



Pljeskavice od mlevenog celog zrna žita i mahunarki

(Ne sojine pljeskavice)

Ukrasite zelenom salatom, paradajzom,
senfom, kečapom, kiselim krastavčićima, itd.

Prava hrana



Sendviči od integralnog hleba i namaza od povrća i mahunarki

(Bez lažnog mesa i sireva od soje)

Pomalo jedite



Voće

Pojedite nekoliko - na primer 1 do 4 dnevno. U voću su uglavnom proti ugljeni hidrati koji nude samo kratkotrajno zadovoljenje apetita - ostaćete gladni. Voće čini ishranu zasnovanu na skrobnim namirnicama primamljivijom, ali vas neće zasiliti. Skrobne namirnice hoće!

Pomalo jedite



Ne-skrobnov povrće

Jedite nekoliko dnevno. Ako se hranite samo zelenim, žutim, crvenim i narandžastim ne-skrobnim povrćem, bićete stalno gladni. Ova hrana čini ishranu zasnovanu na skrobnim namirnicama primamljivijom i dodaje joj neke koncentrisane hranljive materije, ali vas neće zasiliti.

Budite oprezni



Tofu i ostali prirodni proizvodi od soje

Oni su puni masti. Tofu, miso, mleko od soje, itd. su dobri kao začin. Ne kao glavno jelo.
Zapamtite - Bez lažnog mesa i sireva.

Budite oprezni



Orašasti plodovi i semenke

Oni su puni masti. Od velike količine ćete imati prekomernu težinu i postaćete gojazni.

Možete da postanete „debeli vegan“.

*Korisni su za samo one koji treba
da dobiju na težini.*

Budite oprezni



Avokado

Pun je masti. 90% kalorija je od „dobrih“ masti, ali to su ipak masti koje goje.

Koristan samo za one koji treba da dobiju na težini.

Budite oprezni



Suvo voće

Bogato je kalorijama iz prostih ugljenih hidrata. Slabo zadovoljava apetit.

Korisno je za dobijanje težine i za atletičare kojima treba izdržljivost.

Budite oprezni



Sokovi

Oni su bogati kalorijama iz prostih ugljenih hidrata.

Kvalitet hrane se ne podiže time što je sečete
hiljadama puta čeličnom oštricom.

Isto je i sa ceđenjem povrća.

Budite oprezni



So, šećer i začini

Većina ljudi može da ih koristi.

Ako niste sigurni, proverite sa svojim lekarom ili nutricionistom.

Ne uzimajte dodatke



Vitamini, minerali i druge hranljive materije iz biljaka su neophodni za zdravlje, ali morate da ih uzimate u njihovom prirodnom stanju. Izolovane i koncentrovane hranljive materije, koje se nalaze u pilulama, povećavaju rizik od smrti, bolesti srca i raka.

Jedini izuzetak je vitamin B12.

Uzimajte vitamin B12



Rizik od bolesti nedostatka B12 je ekstremno mali (1 u milion), a potrebno je više od 3 godine da se bolest razvije.

Da biste izbegli čak i mali rizik, uzmite ovaj dodatak. Potrebno je manje od 5 mikrograma dnevno.

Međutim, najmanja doza koja se prodaje u prodavnicama je 500 mikrograma. Najverovatnije nema neželjenih efekata koji se javljaju od viška B12. Dovoljno je uzeti jednom nedeljno.

Sunčanje i vežbanje



Lagane vežbe na dnevnom svetlu

(hodanje, plivanje, vožnja bicikla, itd.)

Nemojte da se povredite napornim aktivnostima.

Umereno sunčanje je bitno

(zbog vitamina D i drugih dobrobiti)

Ali, ne previše.

Poslednja misao

Ako ne da biste sačuvali sebe i svoju porodicu, šta mislite o tome da sačuvate Zemlju?



Stočna industrija proizvodi više od polovine gasova koji uzrokuju globalno zagrevanje.

Industrije mesa, živine, jaja, mleka i mlečnih proizvoda i ribe su glavni neregulisani zagadživači životne sredine.

Srećom, možemo da ih zaustavimo preko noći.
Recite „Ne“ zatrovanosti hranom!

Umesto toga, jedite mahunarke, hleb, kukuruz, testenine, krompir, slatki krompir, pirinač, itd.

Molimo, podelite sa drugima



Džon i Meri Mekdugal

Posetite lekara koji poznaje efekte
ishrane na zdravlje kada menjate svoju
ishranu i/ili lekove.

Copyright © 2014 John A. McDougall, M.D.
Sva prava zadržana.