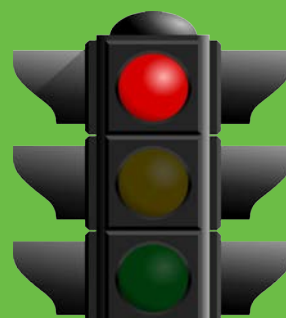
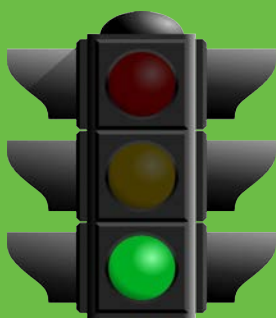


Dr. McDougall's Färg- och bildbok

“Matförgiftning”

**Hur Du Botar det Genom att
Äta Baljväxter, Korn, Pasta,
Potatis, Ris, etc.***



*Exempel på mat som påvisats bota matförgiftning är baserat enbart på McDougall's rekommenderade ingredienser. Se vår websida www.drmcDougall.com för gratis recept och detaljerade instruktioner (inga påhitt)

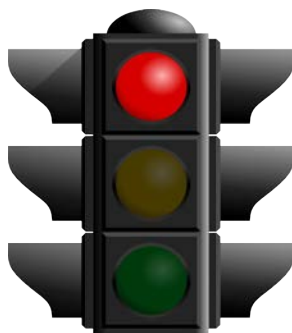
Följande översättningar har tillförts oombett av läsare av McDougalls nyhetsbrev. Den enda anledningen till att världsomspännande dela detta viktiga budskap om matförgiftning är för att minska onödigt lidande. Ni är varmt välkomna att meddela oss (office@drmcDougall.com) om eventuella större fel i översättningen så att vi kan tillrättalägga dessa. Mindre fel och skillnad i ordföljd och meningsuppbyggnad kommer att överses så länge budskapets andemening är tydlig.

Ni är varmt välkomna att vidarebefordra till familj och vänner genom att kopiera, skriva ut eller att skicka via Facebook, e-mail, nyhetsbrev, utskrifter osv. Däremot är användandet av detta material, i sin helhet, för finansiell vinning, förbjuden.

(Dr. McDougall's Färg- och bildbok, "Matförgiftning," är skyddad under upphovsrättslagen för att undvika oavsiktliga reproduktioner.)

**Glöm måttfullhet, återhållsamhet, att
vara snål emot dig själv eller att bara
leva lagom. Du kan bara inte!**

Du Måste Laga Maten



Måttfullhet fungerar inte när det gäller att förändra
livsförstörande ovanor.

En rökare slutar aldrig genom att dra ner på cigaretterna.

En alkoholist frisknar inte av att byta från öl till vin.

Du måste behandla matförgiftning med samma

gott eller ont,

rätt eller fel,

rött eller grönt-attityd som du skulle behandla ett
drogberoende.

Säg bara "NEJ!"

Till mat som förgiftar dig och din familj.

Vi har Sanning och Framgång på Vår Sida*



www.drmcDougall.com

*Matjättarna: Kött-, mjölk-, ägg-, fisk- och halvfabrikatsindustrin sitter på alla pengar. Men vi ska stå segrande i slutet.

McDougall's Diet



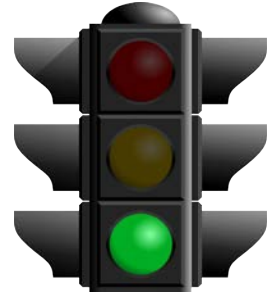
Sanningen är enkel och lättförståelig:

McDougall's Diet är baserad på stärkelse tillsammans med grönsaker och frukt.

McDougall's Diet innehåller varken animaliska produkter eller oljor från växtriket.

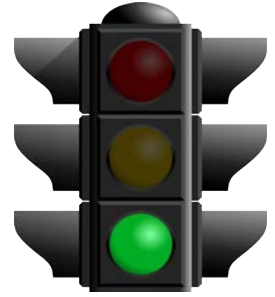
McDougalls Diet kan innehålla en viss del salt, socker och/eller kryddor.

Stärkelse



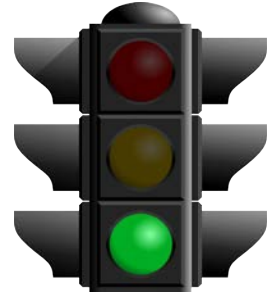
Stärkelse är den delen av växten som ansvarar för att lagra stora mängder energi för dina dagliga aktiviteter. Det har lågt fettinnehåll och innehåller inget kolesterol. Det är rikt på protein, vitaminer, och mineraler. Stärkelse är essentiellt för att mätta din aptit, och dessutom får det dig i trim, och gör dig stark och hälsosam. Ät stärkelse!

Icke Stärkelserika Grönsaker



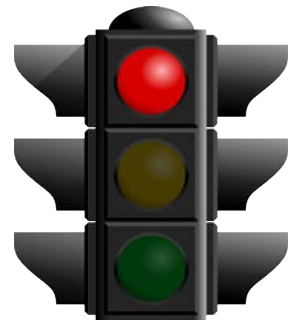
Dessa grönsaker bidrar med att locka sinnena, dem bidrar med färg, smak, och en del viktig näring (vitamin A och C). De har otillräckligt med kalorier för att tillförse oss vårt dagliga energibehov. De bör endast avnjutas som tillbehör till din bas av stärkelse. Du måste äta en Stärkelsebaserad Kost!

Frukter



Frukt är uppbyggt på enkla kolhydrater i form av socker med en viss mängd vitaminer och mineraler. De erbjuder en smakrik (söt) addition till måltider. Att däremot helt mätta aptiten på frukt är svårt. Generellt brukar 1 till 4 frukter per dag vara ett sunt mål att sikta efter. Du måste äta en Stärkelsebaserad Kost!

Inte Mat!



Alla animaliska produkter är fulla av kolesterol, animaliskt protein och fett; utan stärkelse, kostfiber, eller andra sockerarter som är essentiella för din hälsa. Dom är infiltrerade av stora doser av folkförgiftande miljöbetingade kemikalier och massor av infektionsfrämjande bakterier, parasiter, och virus.

Människor blir sjuka av att äta som kungligheter



Historiska skrifter och avbildningar återger hur förmögna människor som åt kött, fågel, fisk, ost och mjölk etc blev feta och sjuka.

Skillnaden i dag är att miljontals människor, på grund av "framgång" (den industriella revolutionen och utvinningen av fossila bränslen), äter vi som aristokrater från förr.

Vad annars kan man förvänta sig när man äter denna rikliga mat som serveras hos Burger King och McDonalds (KFC, Taco Bell, alla restauranger, matvaror, etc.)

“Matförgiftning” Orsaker:



Fetma

(plus komplikationer: högt blodtryck, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, etc.)

“Matförgiftning” Orsaker:



Diabetes

(typ 1 & typ 2 plus komplikationer: ögonskador, njursvikt, kallbrand, etc.)

“Matförgiftning” Orsaker:



Hjärtsjukdomar

(Hjärtattack, stroke, impotens, etc.)

“Matförgiftning” Orsaker:



Artrit

(Reumatisk, psoriasisartrit, lupus, etc.)

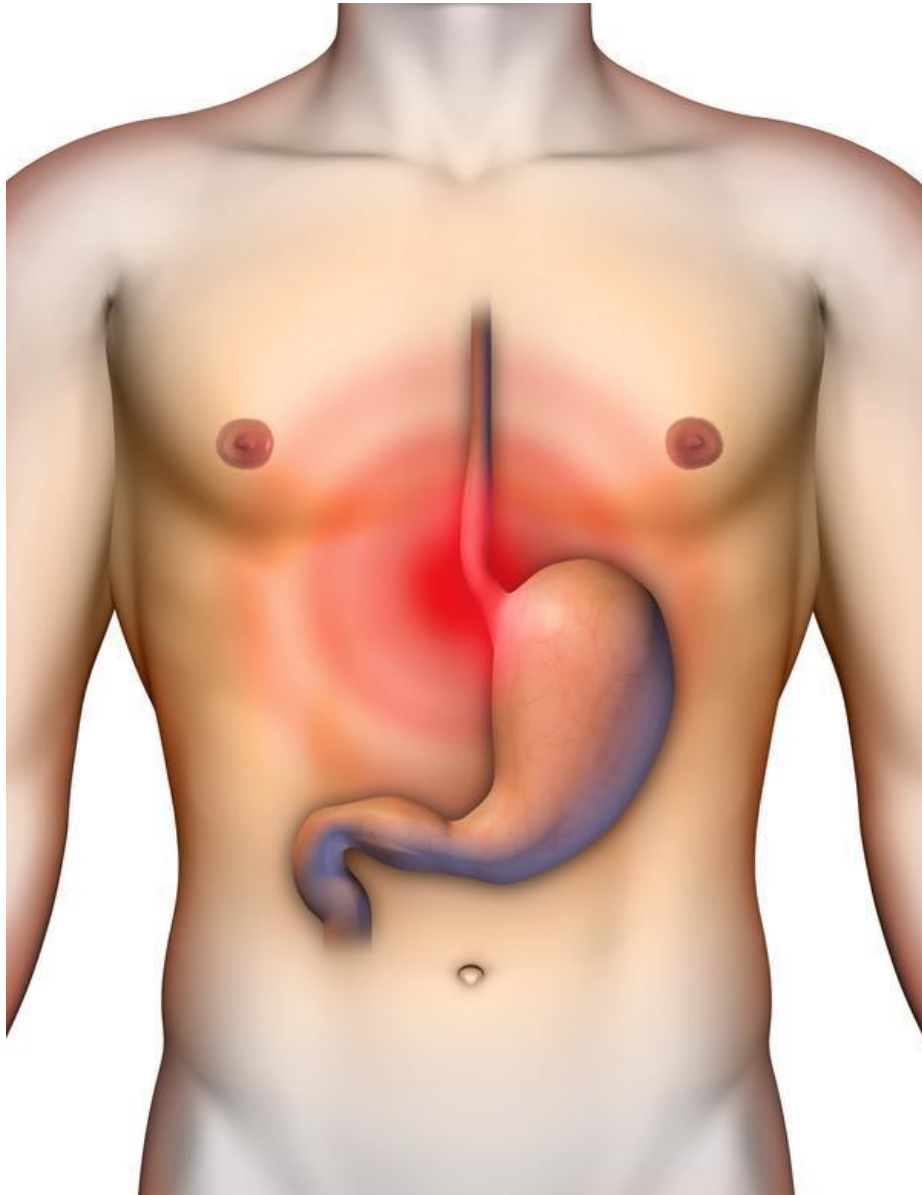
“Matförgiftning” Orsaker:



Cancer

(Koloncancer, bröstcancer, prostatacancer,
livmodercancer, etc.)

“Matförgiftning” Orsaker:



Gastroenterit

(Matsmältningsbesvär, esofagit, magsår,
gallblåssjukdomar etc.)

“Matförgiftning” Orsaker:

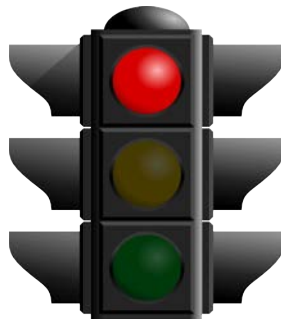


Förstoppning

(Divertikulit, hemorrojder, fissurer, magmunsbräck, åderbrock, etc.)

En Bergsäker Kurering

**Din kropp vill konstant
hela sig själv.**



**Avbryt helt enkelt matförgiftningen
och sjukdomarna kommer snabbt att
och förbättra sig och/eller helt
försvinna.**

**Återigen: Matförgiftning är primärt
orsakat av att äta animalier och
vegetabiliska oljor.**

Fördelarna inträffar snabbt

Inom 24 timmar kan du förvänta dig lindring av förstoppning, matsmältningsbesvär, gastroenterala sjukdomar, oljig hy, utmattning, etc. till att börja med.

Inom 7 dagar vänta dig en viktnedgång på 1.5 kilo.

(Om du ligger på en övervikt vid start)

22 mg/dl (0.6 IU) reduktion på det totala kolesterolet.

8/4 mmHg reduktion i blodtryck.

(och blodtrycksmedicinering avslutas ofta)

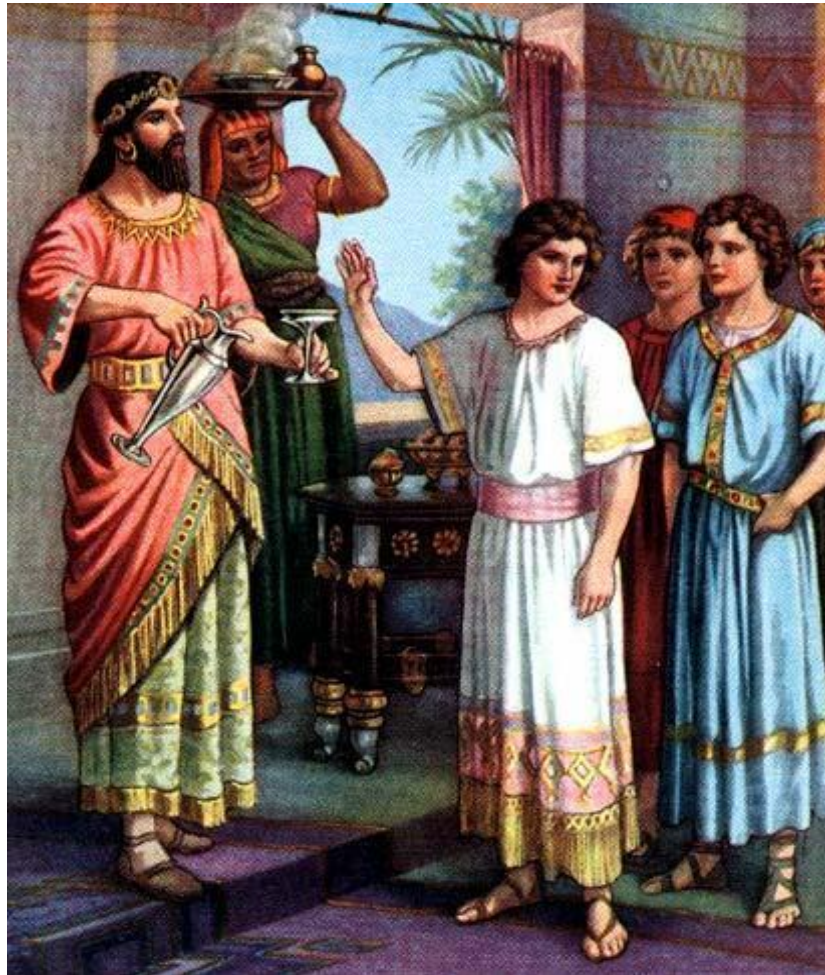
Artrit visar betydande bättring.

I de flesta fall kan medicin mot högt blodtryck, typ II diabetes, matsmältningsbesvär, etc avslutas helt (under läkares tillsyn, givetvis).

Inom 4 månader kommer de flesta kroniska problem orsakade av matförgiftning vara en del av historien.

Detta är en kostnadsfri, sidoeffektsfri behandling.

En av dom tidigaste kontrollerade “vetenskapliga” studierna av McDougall’s Diet



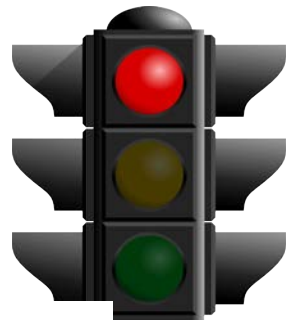
I en berättelse från bibeln för 2600 år sedan: Daniel och hans mannar, som åt grönsaker, blev jämförda mot män som åt animalier (som de flesta Amerikaner gör idag). Mot slutet av de tio dagarna såg vegetarianerna ut att vara betydligt friskare och vid godare vigör än någon utav de andra männen som åt den kungliga kosten.

Gladiatorer var “Malt-män”



Styrka och uthållighet kommer utav att äta stärkelse. Tänk på krigare från förr och långdistanslöpare av idag: Dom drivs av stärkelse. Vinnarna äter aldrig mycket kött, fågel, mjölk etc.

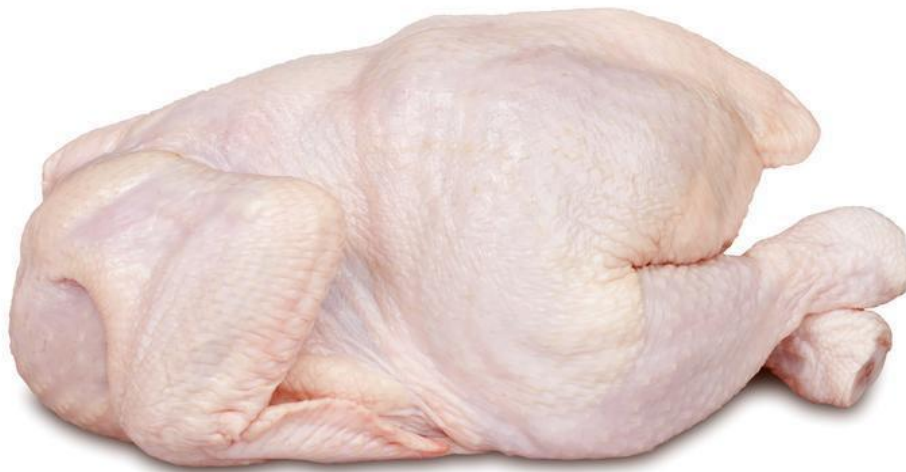
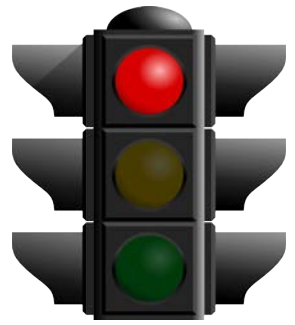
Ät Inte



Kött

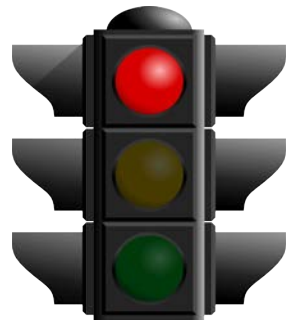
(Kor, grisar, lamm, rådjur,
buffel, val, etc.)

Ät Inte



Fågel
(Kyckling, kalkon, anka, etc)

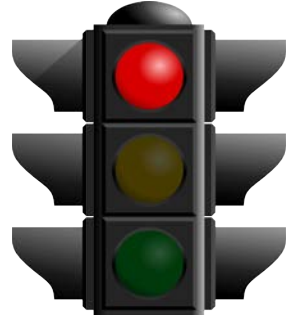
Ät Inte



Fisk

(Lax, tonfisk, öring, abborre, etc.)

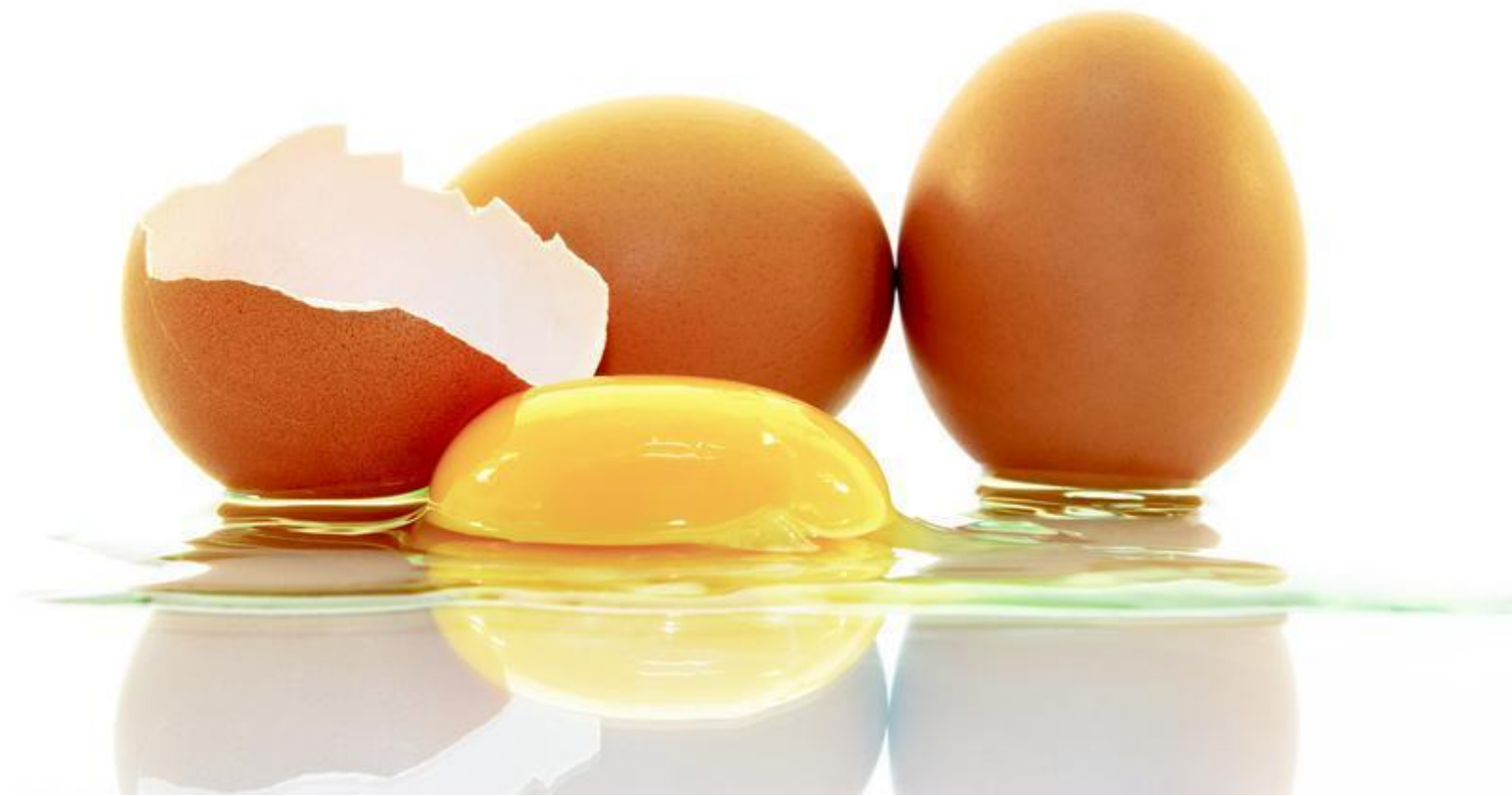
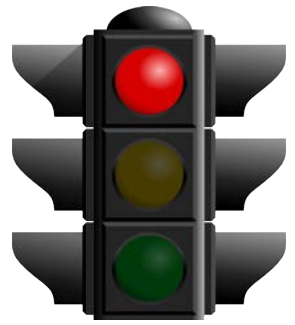
Ät Inte



Skaldjur

(Hummer, räkor, krabba, etc.)

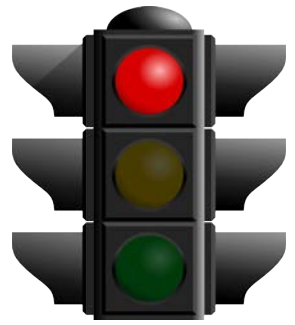
Ät Inte



Ägg

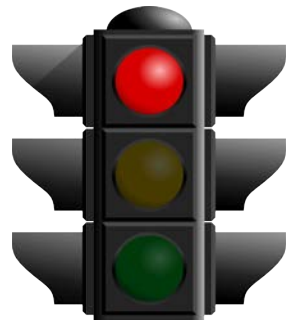
(Kyckling, gås, anka, struts, etc.)

Ät Inte



Mjölk
(Ko, get, får, kamel, etc.)

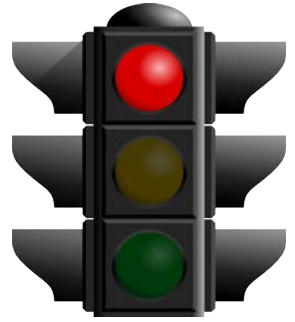
Ät Inte



Ost

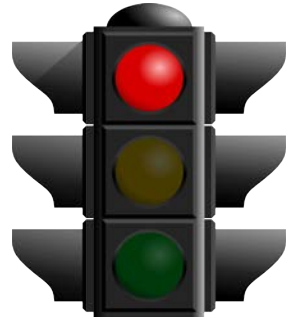
(Ko, get, får, kamel, etc.)

Ät Inte



Smör eller Margarin
(Varken lätta eller mjölkfria alternativ, etc.)

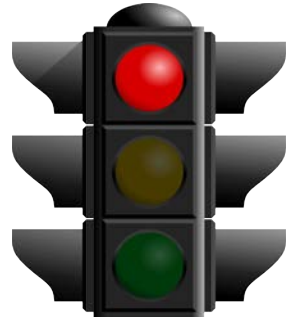
Ät Inte



Fake-kött och fake-ost

(Hotdogs, korvar, burgare, ost, glass, etc.) Det mesta är gjort på isolerat sojaprotein från sojaböner, kombinerat med andra kemikalier. Undvik också halvfabrikat producerat på vete, ärtprotein, eller mykoprotein (svamp), etc.)

Ät Inte



Vegetabiliska Oljor

(Majs, linfrö, oliv, solros, etc.)

Kom ihåg: “Fettet (oljan) du äter
är fettet du bär”

Falsk Marknadsföring för att Sälja Farlig Mat

Köttindustrin säger att du måste konsumera deras kött för att få i dig protein...

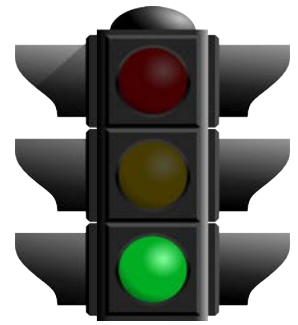
Mejeriindustrin säger att deras produkter är nödvändiga för att du ska få i dig kalcium...

“Omega-3-fett” får dig oavkortat att tänka på fisk...

Sanningen är att varken protein eller kalciumbrist har rapporterats på någon naturlig diet som är tillräcklig i kalorier...

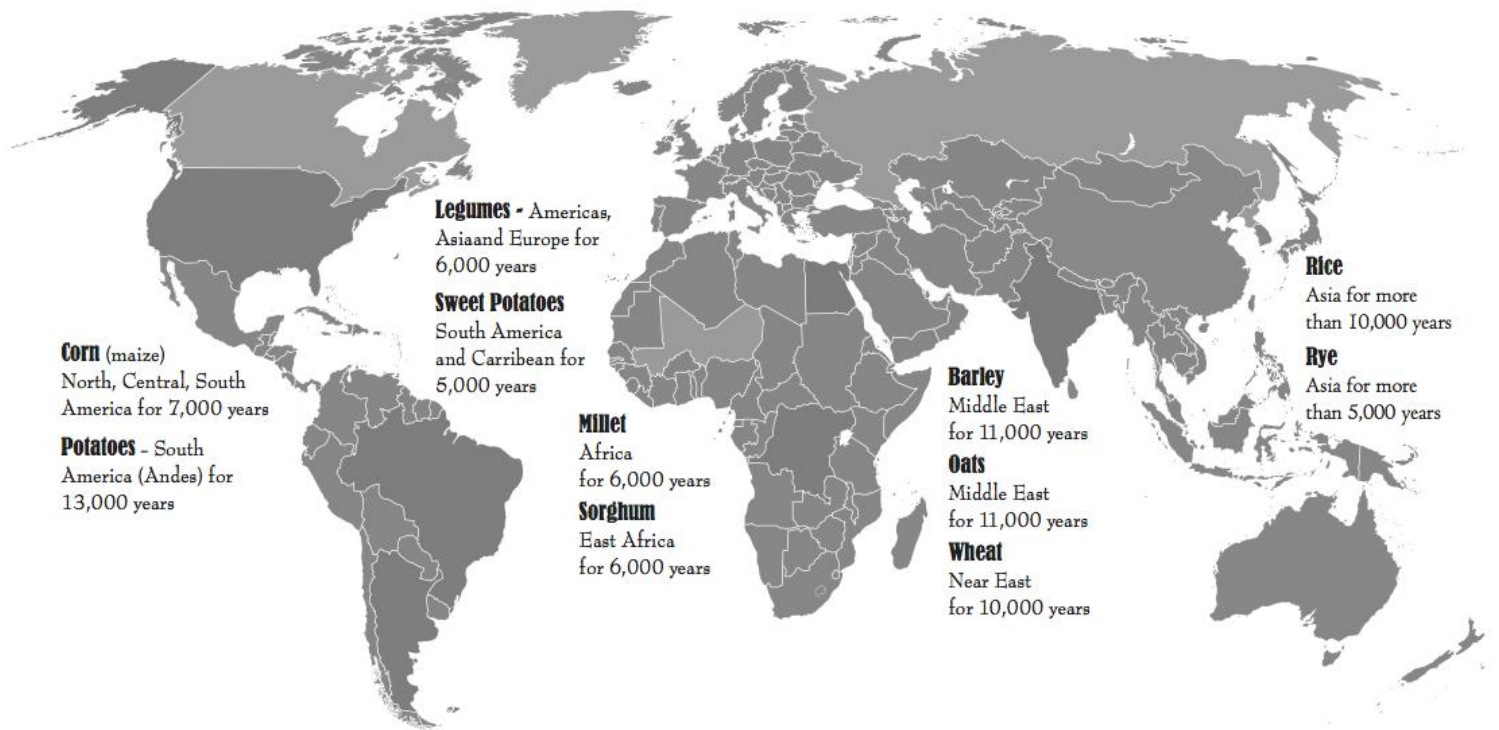
Och endast växter kan tillverka omega-3-fetter. Varken fisk eller något annat djur kan tillverka dem.

Ät Stärkelse:

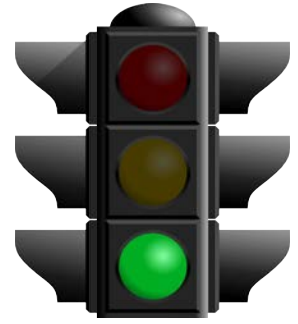


Alla stora populationer genom historien åt primärt stärkelse: korn, ris, potatis, etc.

Mänskliga Civilisationens Kalorimotorer



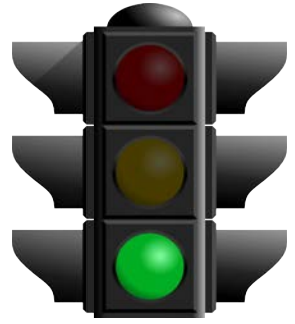
Ät massor av



Kalla Flingor

(Vete, ris, majs, hirs, etc.) Använd fruktjuice eller lite ris eller sojamjolk, etc. för att fukta.

Ät massor av

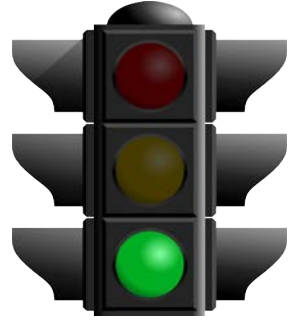


Havregrynsgröt

(Hirs, kamut, krossat vete etc.)

Du kan äta denna måltid till frukost, lunch
och/eller middag.

Ät massor av



Pannkakor

(Fullkornsvete, bovete, potatis etc.)

Utan olja, mjölk eller ägg

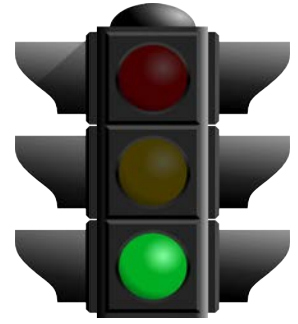
Ät massor av



Rårakor

Oljefria. “Stek” i en non-stick panna eller i en elektrisk grill. Toppa med salsa, ketchup, andra såser etc.

Ät massor av

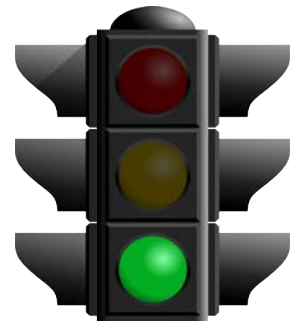


Bönsoppor

(Minestrone, vit bönsoppa, ärtsoppa, linssoppa, etc.) Koka i en slowcooker eller kastrull.

Köp färdiga på burk eller konserv.

Ät massor av



Lins-, potatis-, morotsoppa

(Använd dina favoritlegymer,
gryner och grönsaker, etc.)

Inga animalier eller extra olja.

Ät massor av

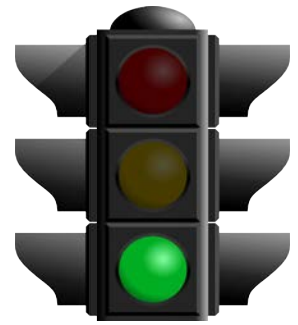


Grönsakssoppor

(Tomat, lök, majs, morot, malt, etc.)

Gör en stor gryta och ät av under hela veckan tillsammans med bröd, bakad potatis och annan lättillgänglig stärkelse.

Ät massor av

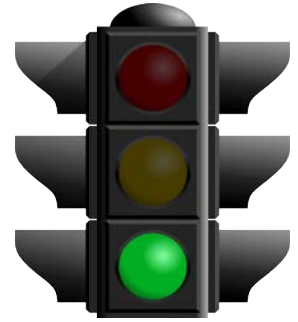


Potatis

(Kokade, bakade, ångade, etc.)

Aldrig stekta med olja eller fett!

Ät massor av



Potatismos

Ät till frukost, lunch och/eller middag.

Potatis tillförer komplett näring: protein, aminosyror, kalcium, järn, fiber, vitamin C etc.

Ät massor av

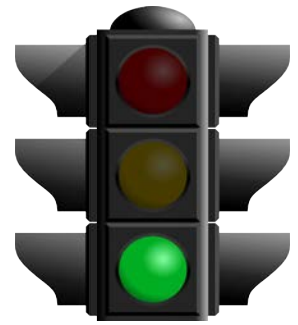


Sötpotatis

(Bakade, mosade, kokade etc.)

Du kan med välgång äta en kost som enbart består av sötpotatis tills du kommer på andra måltider att äta.

Ät massor av



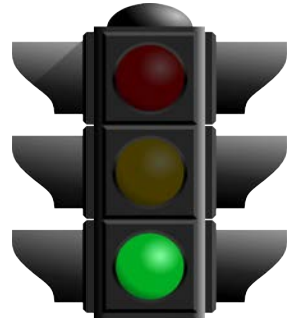
Bröd

(Fullkornsbröd vete, råg, etc.)

Bröd är vida känt som “Livets Stav” av goda själ.

Avstå från att använda smör etc.

Ät massor av



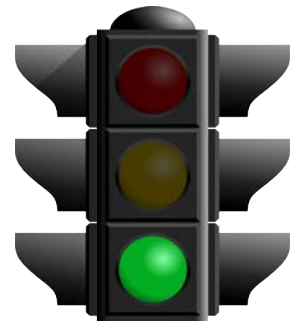
Pasta

(Vete, bovete, råris, etc.)

Föreställ er detta när ni vill “tröstäta.”

Ingen olivolja eller något kött tillagt.

Ät massor av

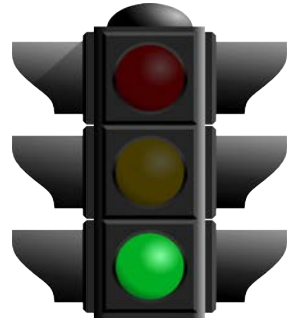


Lasagne

(Fullkornsvete, grönsaker, tomatsås, etc.)

Gör med era favoriter bland “oljefria” och “fettfria” såser och kryddor. *Ingen ost. Inget kött.*

Ät massor av



Pizza

(Fullkornsvete, grönsaker, tomatsås, etc.)

Baka med era favoriter bland “oljefria”
och “fettfria” såser och kryddor.

Ingen ost. Inget kött.

Ät massor av



Råris

(och alla andra fullkornsgryn)
Även vitt ris är bättre för dig än
animalier och växtoljor.

Ät massor av



Ris- och Grönsaksrätter

Ibland är allt du kan finna vitt ris och andra raffinerade grynprodukter. Givetvis är fullkorn och hela gryn att föredra.

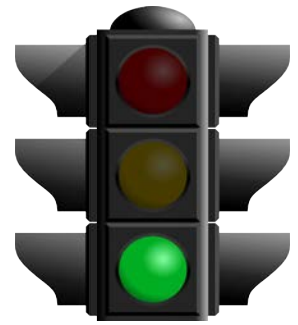
Ät massor av



Grönsakssushi

Vitt ris och nudlar är mycket bättre för dig än animalier och oljor från växtriket. Titta bara på de miljarder av asiater med bra fysik och god kondition.

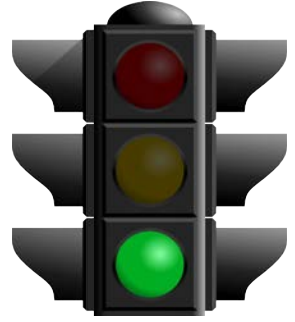
Ät massor av



Bönor, Ris och Korn

Ät simpla måltider baserade på stärkelse
och addera en del gröna grönsaker och
frukt för vitamin A och C.

Ät massor av



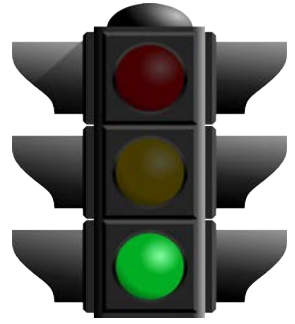
Gryn-baserade Sallader

(Bulgur, malt, hirs, couscous,
quinoa, spelt, majs, ris etc.)

Detta är traditionell mat från Mellanöstern.

Inga växtoljor, givetvis.

Ät massor av



Fullkorns- och Bönburgare

(Inte Sojaburgare)

Garnera med Sallat, Tomat, Senap,
Ketchup, inlagd gurka etc.

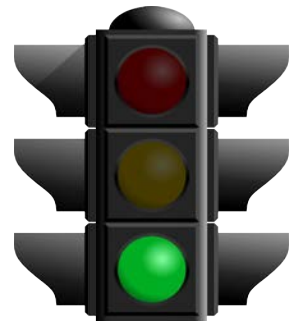
Ät massor av



Fullkornsbröd med
Grönsaksbaserade
bönpastejer

*(Inga fejkade köttprodukter i form av
sojakött eller ostsubstitut)*

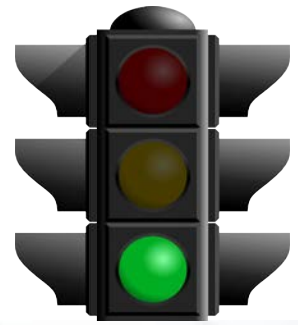
Ät Delvis



Frukt

Ät ett fåtal - ungefär 1 till 4 per dag. De består mestadels av enkla kolhydrater i form av socker vilket endast erbjuder en snabb och kortsiktig aptitbelåtenhet - du kommer fortsätta att vara hungrig. Dessa adderar intresse till en stärkelsebaserad måltidsplan men kommer inte att kunna upprätthålla din diet. Stärkelse däremot kommer att ge dig energi för att upprätthålla dig och din diet. Stärkelse tillfredställer!

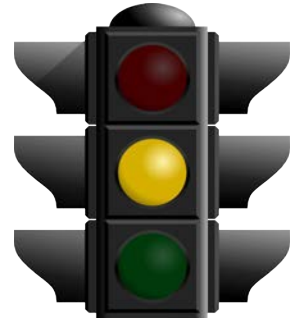
Ät Delvis



Icke-stärkelserika Grönsaker

Ät ett par dagligen. Om du äter en diet av gröna, gula och orangea, icke-stärkelserika grönsaker så skulle du vara hungrig konstant. Denna mat erbjuder både intresse och en viss del koncentrerade näringsämnen till en stärkelsebaserad måltidsplan, men den kommer inte att hålla dig nöjd.

Var Varsam

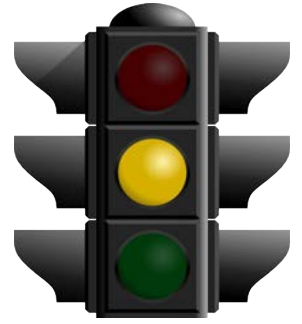


Tofu och annan naturell soja

De är fyllda med fett. Tofu, Miso, Sojamjolk, etc.
är ok som tillbehör. Inte som grundstapel.

Kom ihåg - Inget köttsubstitut eller ostsubstitut.

Var Varsam



Nötter och Frön

De är fulla av fett. De kommer att bidra till att bibehålla din övervikt och fetma.

Du kanske blir en “Fet Vegan.”

Bra hjälpmedel för de som är i behov av att öka i vikt.

Var Varsam

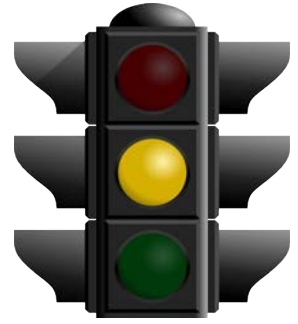


Avokado

De är fulla av fett. 90% av kalorierna är från “goda” fetter men leder likaså till viktökning.

Bra hjälpmedel för de som är i behov av att öka i vikt.

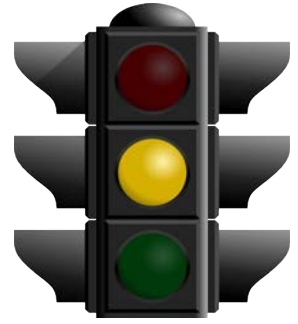
Var Varsam



Torkade Frukter

Högt innehåll av enkla kalorier från sockerarter.
Minimal aptit-tillfredsställelse. *Bra hjälpmedel för
de som är i behov av att öka i vikt och för
uthållighetsatleter.*

Var Varsam



Juicer

De har högt innehåll av enkla kalorier från sockerarter. Matens kvalitet förbättras inte av att man slår den tusen gånger med en stålklinga. Inte heller grönsaker när de strimlas till juicer.

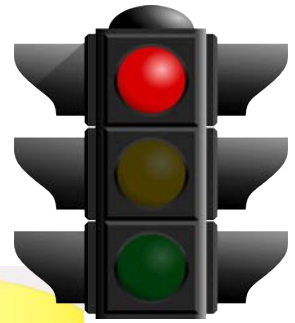
Var Varsam



Salt, Socker och Kryddor

De flesta människorna kan äta dessa smaksättare. Om du är tveksam, konsultera din vårdenhet eller din läkare.

Ta Inga Tillskott



Vitaminer, mineraler, och annan växtnäring är essentiella för hälsan, men du måste få i dig dessa i sin naturliga form. Isolerade, koncentrerade näringsämnen du hittar i kapslar ökar din risk för död, hjärtsjukdomar och cancer.

Det enda undantaget är vitamin B12.

Ta Däremot Vitamin B12

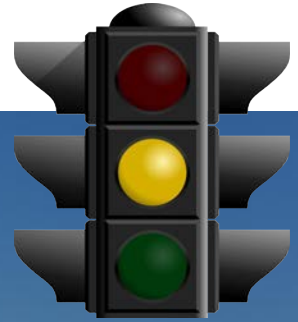


Risken för en B12-bristsjukdom är extremt liten (1 på miljonen) och det tar mer än 3 år för att utveckla.

För att även undvika den lilla risken, ta detta tillskott. Behovet ligger på mindre än 5 microgram (mcg) dagligen.

Däremot kan det vara svårt att hitta tillskott som ligger under 500 mcg, men troligtvis finns det inga biverkningar från överskottet. En gång i veckan brukar vara tillräckligt.

Solljus & Motion



Lite Lätt Motion

(Vandring, simning, cykling, etc.)

Skada inte dig själv med pressande aktiviteter.

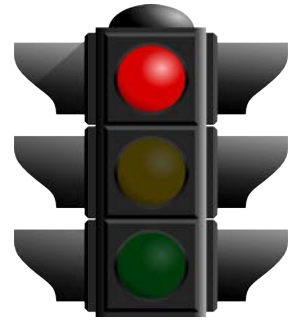
Lite Solljus är Oumbärligt

(vitamin D och andra fördelar)

Men inte för mycket.

En Sista Tanke

Om inte för att rädda dig själv och din familj, vad sägs om att rädda planeten?



Djurindustrin producerar över hälften av alla växthusgaser.

Kött-, fågel-, ägg-, mejeri- och fiskindustrierna är bland de största bovarna när det kommer till att oreglerat förorena miljön.

Lyckligtvis så kan vi sätta stop för detta redan idag. Säg “Nej” till matförgiftning!

Ät istället bönor, bröd, korn, majs, pasta, potatis, sötpotatis, ris, etc.

Dela Gärna Med Andra



John & Mary McDougall

SBesök en läkare eller en professionellt tränad friskvårdsinstruktör som är familjär med effekterna av att förändra kost och/eller medicinering.