



DR. MCDOUGALL'S
HEALTH & MEDICAL CENTER

Dr. McDougall'ın Renkli Resim Kitabı

"Gıda Zehirlenmesi"

**Bunu Fasulye, Mısır, Makarna,
Patates, Pirinç vb* yiyerek
iyileştirmek**



* Gıda zehirlenmesini iyileştiren yiyecek örnekleri yalnızca McDougall'ın önerdiği içeriklerden yapılmaktadır. Bedava yemek tarifleri ve ayrıntılı açıklamalar için www.drmcDougall.com web sitemizi ziyaret ediniz.

Aşağıdaki çeviriler McDougall Haber Bülteni okuyucuları tarafından gönüllü olarak yapılmıştır. Tek amaç gıda zehirlenmesi ile ilgili bu önemli mesajı dünya çapında paylaşarak gereksiz bir ızdırabı dindirmektir. Lütfen çevirideki herhangi ciddi hataları bize (office@drmcDougall.com) bildirin ki düzeltebilelim. Temel mesaj doğru olduğu sürece kelime seçimleri ve cümle kuruluşu dikkate alınmayacaktır.

Lütfen arkadaşlarınıza ve ailenize kopyalayarak, yeniden basarak ve herhangi bir biçimde (Facebook sayfaları, e-mail, haber bültenleri, kağıt baskı vb.) göndererek yaygın bir biçimde dağıtın. Ancak kâr amacıyla kullanımına izin yoktur.

(Dr. McDougall'ın Renkli Resim Kitabı, “Gıda Zehirlenmesi,” istenmeyen kullanımlara engel olabilmek için telif hakları korunması altındadır

**Makul, mutedil, ölçülü, ılımlı olmayı
unutun. Olamazsınız!**

Yemeğınızı Düzeltmelisiniz



Ilımlılık hayatınızı mahveden alışkanlıkları
değiştirmekte yararlı olmaz.

Sigara içen hiçbir zaman azaltarak sigara içmeyi bırakmaz.

Alkolikler bira ya da şaraba dönerek alkolizmden kurtulmaz.

Gıda zehirlenmesini, **uyuşturucu bağımlılığını tedavi etmek için**

kullanılan aynı

iyi ya da kötü

doğru ya da yanlış

git ya da dur

yeşil ya da kırmızı

yaklaşımıyla tedavi etmeniz gerekir.

Sizi ve ailenizi zehirleyen gıdalara

sadece “HAYIR” deyin.

Bizim arkamızda Gerçek ve Başarı var*



www.drmcDougall.com

*Büyük Gıda: Et, Süt, Yumurta, Balık ve İşlenmiş Gıda Sanayileri bütün paraya sahipler. Ama sonunda onları yeneceğiz.

McDougall Diyeti



Gerçek basit ve kolayca anlaşılabilir:

McDougall Diyeti nişastalar ile sebzeleri ve meyveleri temel alır.

McDougall Diyeti hiçbir hayvansal gıda ya da bitkisel yağ içermez.

McDougall Diyeti biraz tuz, şeker ve/veya baharat içerebilir.

Nişastalar



Nişastalar günlük aktiviteler için büyük miktarda enerji depolayan bitki parçalarıdır. Çok az yağ içerdikleri gibi hiç kolesterolleri yoktur. Protein, vitamin ve mineral bakımından zengindirler. Nişastalar iştahınızı doyurmak için gereklidir ve sizi ince, güçlü ve sağlıklı yapar. Nişasta yeyin!

Nişastalı Olmayan Sebzeler



Bu bitkiler ilgi uyandırıp renk, lezzet ve kimi önemli besinleri (A ve C vitaminleri) sağlar. Günlük enerji ihtiyacımızı karşılayacak kadar kalorileri yoktur. Yalnızca yan yiyecek olmalıdırlar. Nişasta temelli bir diyet yemelisiniz!

Meyveler



Meyvelerin çoğu bazı vitamin ve mineralleri de içeren basit şekerlerdir. Yemeklere lezzetli (tatlı) bir ilave sağlarlar. Ancak iştah doyurmakta yetersiz kalırlar. Genel olarak günde 1 ila 4 meyve iyi bir hedeftir. Nişasta temelli bir diyet yemelisiniz!

Gıda Değildir!



Bütün hayvansal ürünler kolesterol, hayvansal protein ve yağla doludur; nişastaları, besinsel lifleri ya da sağlık için gerekli başka gerekli şekerleri yoktur. Yüksek miktarlarda insanları zehirleyen çevresel kimyasallarla ve yığınla enfeksiyona yol açan bakteriler, parazitler ve virüslerle doludurlar.

İnsanlar Krallar ve Kraliçeler Gibi Yemekten Hastadırlar



Tarihsel yazılar ve resimler et, tavuk, balık, peynir, süt vb. yiyen varlıklı insanların nasıl şişmanlayıp hastalandıklarını anlatmaktadır.

Bugün farklı olan, “ilerleme” (sanayi devrimi ve fosil yakıtların kullanılır hale getirilmesi) sayesinde şimdi milyarlarca insanın da geçmişin aristokratları gibi yiyor olmasıdır.

Burger King, Dairy Queen, McDonalds, Taco Bell, KFC, bütün restoranlar ve marketlerde sunulan bütün o zengin yemekleri yeyince ne olmasını beklerdiniz?

“Gıda Zehirlenmesi”nin Sonuçları:



Obezite

(artı komplikasyonlar: yüksek tansiyon, diyabet,
kalp hastalığı, kanser vb.)

“Gıda Zehirlenmesi”nin Sonuçları



Diyabet

(tip 1 ve tip 2 artı komplikasyonları: gözlere zarar,
böbrek yetmezliği, kangren vb.)

“Gıda Zehirlenmesi”nin Sonuçlar



Kalp Hastalığı
(kalp krizleri, felç, iktidarsızlık vb.)

“Gıda Zehirlenmesi”nin Sonuçlar



Mafsal İltihabı
(romatizmal, psoriyatik, lupus vb.)

“Gıda Zehirlenmesi”nin Sonuçlar



Kanser

(kolon, meme, prostat, rahim vb.)

“Gıda Zehirlenmesi”nin Sonuçlar



GERD

(hazımsızlık, özofajit, ülser, safra kesesi hastalıkları vb.)

“Gıda Zehirlenmesi”nin Sonuçlar



Kabızlık

(divertiküler hastalık, hemoroid, fisür,
karın fıtığı, varisli damarlar vb.)

Kesin Bir Tedavi

**Bedeniniz her zaman kendisini
iyileştirmeye çalışır.**



**Basitçe gıda zehirlenmesini
durdurun ve hastalıklar hızlıca
düzelmeye başlar ve/veya
ortadan kalkar.**

**Tekrar: Gıda zehirlenmesi esas
olarak hayvansal gıdalar ve bitkisel
yağlar yemek nedeniyle olur.**

Yararlarını Çabucak Görürsünüz

24 saat içinde kabızlıktan, hazımsızlıktan, GERD'den, yağlı ciltten, bitkinlikten vb. **rahatlamayı bekleyin.**

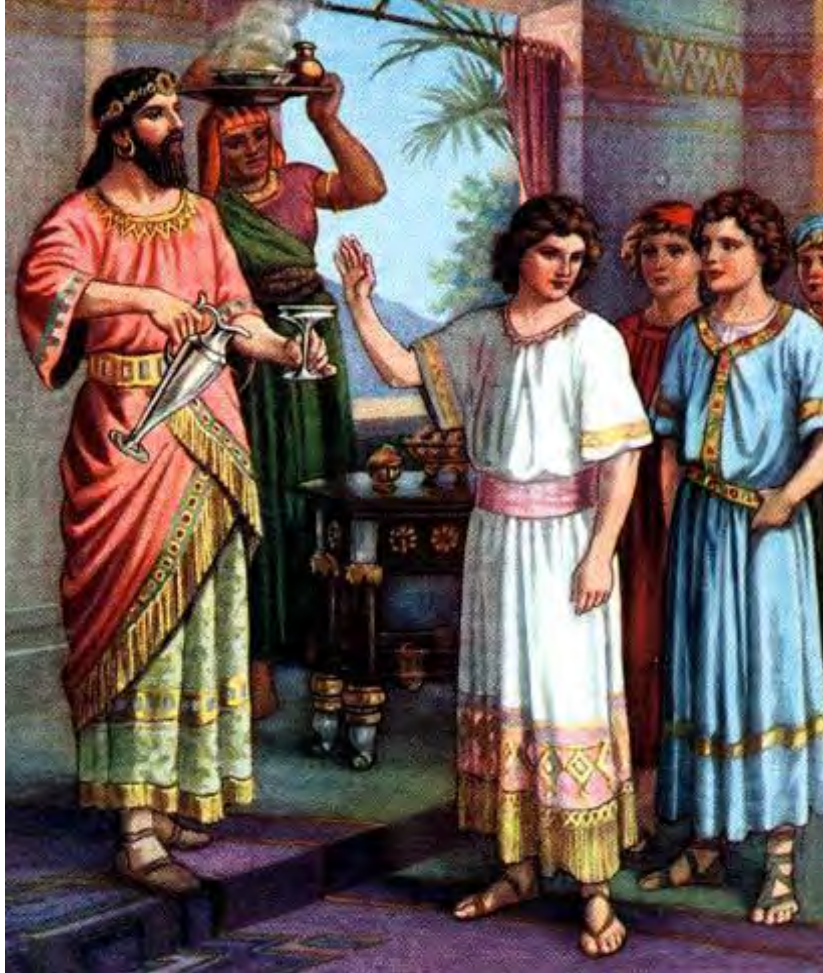
7 gün içinde 3.5 pound (1.5kg) kilo kaybı (eğer fazla kilolu başlıyorsanız); toplam kolesterolünüzde 22 mg/dl (0.6 IU) miktarında düşüş; tansiyonunuzda 8/4 mmHg düşüş (ve tansiyon ilaçları çoğu zaman durdurulur); mafsal iltihabınızda çok düzelme **bekleyin.**

Çoğu durumda yüksek tansiyon, tip-2 diyabet, hazımsızlık vb. ilaç alımları sonlandırılabilir (tabii ki bir doktor gözetiminde).

4 ay içinde gıda zehirlenmesinden kaynaklanan kronik problemlerin çoğu artık tarihe karışır.

Bu masrafsız ve yan etkisiz bir tedavidir.

McDougall Diyetinin En Eski Kontrollü “Bilimsel” Araştırmalarından Birisi



2600 yıl öncesinden bir İncil hikayesi: Sebze yiyen Daniel ve adamları, (çoğu günümüz Amerikalısı gibi) hayvansal gıda yiyenlerle karşılaştırılır. On günün sonunda vejetaryenler saray yemeği yiyen bütün genç erkeklerden daha sağlıklı ve iyi beslenmiş görünürler.

Gladyatörler “Arpa Adamları”ydılar



Güç ve dayanıklılık nişasta yemekten kaynaklanır. Geçmişin savaşçıları ve günümüzün uzun mesafe koşucularını düşünün: Güçlerini nişastalardan alırlar. Kazananlar hiç fazla et, kümes hayvanları, süt ürünleri vb. yemezler.

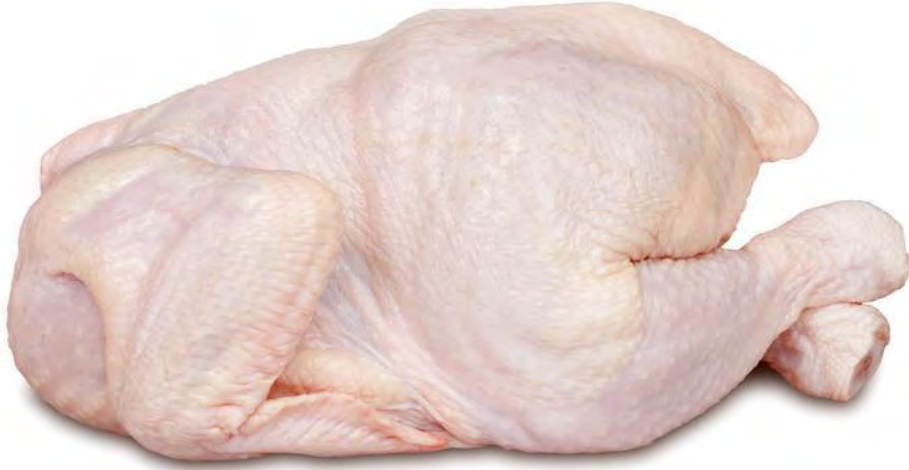
Yemeyin



Et

(inek, domuz, kuzu, geyik, bizon, balina vb.)

Yemeyin



Kümes hayvanları

(tavuk, hindi, ördek, vb.)

Yemeyin



Balık

(somon, ton, alabalık, levrek vb.)

Yemeyin



Kabuklu Deniz
Hayvanları
(istakoz, karides, yengeç vb.)

Yemeyin



Yumurtalar

(tavuk, kaz, ördek, devekuşu vb.)

Yemeyin



Süt

(inek, keçi, koyun, deve vb.)

Yemeyin



Peynir

(inek, keçi, koyun, deve vb.)

Yemeyin



Tereyağı ya da Margarin
(Eartbalance, Smartbalance vb. olsa bile)

Yemeyin



Sahte Et ve Peynirler

(sosis, salam, burger, peynir, dondurma vb.)

Çoğu soya fasulyesinden ayrıştırılmış proteinlere eklenen başka kimyasallarla yapılmaktadır. Buğday, bezelye, mantar vb. proteinlerinden yapılanlardan da uzak durun.

Yemeyin



Bitkisel Yağlar

(mısır, keten, zeytin, safran vb.)

Unutmayın: “Yediğiniz yağ, taşıdığınız yağdır.”

Tehlikeli Gıdaları Satmak İçin Kullanılan Yanıltıcı Reklamlar

Et endüstrisi protein için onların ürünlerini yemeniz gerektiğini söyler...

Süt ürünleri endüstrisi kalsiyum için onların ürünlerinin gerekli olduğunu söyler...

“Omega-3 yağları” ve balık hemen aklımıza geliverir...

Gerçek şudur ki, kalorisi yeterli hiçbir doğal diyetle protein ve kalsiyum yetersizliği gözlenmemiştir...

ve yalnızca bitkiler omega-3 yağını yapar.
Hiçbir balık ya da başka hayvan onu yapamaz.

Nişasta Yeyin:



Bütün büyük nüfuslar tarih boyunca öncelikli olarak nişasta yemişlerdir: mısır, pirinç, patates vb.

İnsan Medeniyetinin Kalori Makinaları



Çok Yeyin



Soğuk Tahıl

(buğday, pirinç, mısır, akdarı vb.)

Nemlendirmek için meyve suyu ya da biraz pirinç sütü ya da soya sütü kullanın.

Çok Yeyin



Yulaf Ezmesi

(akdarı, kamut, bulgur vb.)

Bu yemeği kahvaltı, öğle yemeği ve/veya akşam yemeği olarak yiyebilirsiniz.

Çok Yeyin



Gözleme

(tam tahıl, kara buğday, patates vb.)
Hiç yağ, süt ürünleri ya da yumurta yok.

Çok Yeyin



Patates Mücveri

Yağsız. Yapışmayan bir tavada ya da elektrikli tavada “kızartın.” Üstüne salsa, ketçap, başka soslar ekleyin.

Çok Yeyin



Fasulye çorbalari

Sebzeli, beyaz fasulyeli, bezelyeli, mercimekli vb.)

Yavaş pişiricide ya da tencerede pişirin.

Hazır kutularda ve konservelerde alın.

Çok Yeyin



Mercimek, Patates, Havuç Çorbaları

(En beğendiğiniz baklagilleri, tahılları,
sebzeleri vb. kullanın.)

Hiç havyansal ürün ve eklenmiş yağ yok.

Çok Yeyin



Sebze Çorbalari

(domates, soğan, mısır, havuç, arpa vb.)
Büyük bir kap yapın ve bütün hafta boyunca
ekmekle, fırınlanmış patatesle ve başka
kolayınıza gelen nişastalarla birlikte yeyin.

Çok Yeyin



Patates

(haşlanmış, fırınlanmış, buğulanmış vb.)

Hiçbir zaman yağda kızartılmış değil!

Çok Yeyin



Patates Püresi

(Idaho, kırmızı, Yukon gold vb.)

Kahvaltıda, öğle yemeğinde ve/veya
akşam yemeğinde yeyin.

Patates tam beslenme sağlar: protein, amino
asitler, kalsiyum, demir, lif, vitamin C vb.

Çok Yeyin



Tatlı Patates

(fırınlanmış, pürlenmiş, haşlanmış vb.)

Yalnız tatlı patates diyetiyle—başka yiyecekler bulana kadar—başarıyla yaşayabilirsiniz.

Çok Yeyin



Ekmekler

(tam tahıl buğday, çavdar vb.)

Ekmeğin hayatın direği diye bilinmesi boşuna değildir. Tereyağı vb. kullanmayın.

Çok Yeyin



Makarna

(buğday, karabuğday, kahverengi pirinç vb.)

Bunu “İyi Hissettirici Gıda” olarak düşünün.

Hiç zeytinyağı ya da et eklenmeyecek.

Çok Yeyin



Lazanya/Börek

(tam buğdaylı, sebzeli, domates soslu vb.)

En beğendiğiniz “yağsız” soslarla ve baharatlarla yapınız. *Hiç peynir ya da et yok.*

Çok Yeyin



Piza

(tam buğdaylı, sebzeli, domates soslu vb.)

En beğendiğiniz “yağsız” soslarla ve baharatlarla yapınız. *Hiç peynir ya da et yok.*

Çok Yeyin



Kahverengi Pirinç

(ve bütün öteki tam darılar)

Beyaz pirinç bile sizin için hayvansal ürünlerden ve bitkisel yağlardan daha iyidir.

Çok Yeyin



Pirinç pilavı ve Sebze Yemekleri

Bazen yalnız beyaz pirinç ve başka rafine tahıl ürünleri bulabilirsiniz.

Tabii ki tam tahıllar daha iyidir.

Çok Yeyin



Sebzeli Suşı

Beyaz pirinç ve beyaz erişteler sizin için hayvansal gıdalardan ve bitkisel yağlardan daha iyidir. Milyarlarca ince ve zinde Asyalılar'a bakın.

Çok Yeyin



Fasulyeler, Pirinç ve Mısır

Basit nişastalı yemekler yeyin ve bunlara A ile C vitaminlerini almak için bazı sebzeler ekleyin.

Çok Yeyin



Tahıl Temelli Salatalar

(bulgur, arpa, akdarı, kuskus,
kinoa, mısır, pirinç vb.)

Bunlar geleneksel Orta Doğu yemekleridir.

Tabii ki hiç bitkisel yağ olmayacak.

Çok Yeyin



Tam Tahıl ve Fasulyeden Yapma Burgerler

(Soya burger değil)

Marul, domates, hardal, ketçap,
turşu vb. ile bezeyin.

Çok Yeyin



Tam Tahıl Ekmek ve
Sebze (Fasulye) Sürmeli
Sandviçler

(Hiç sahte soya-temelli et ve peynir yok)

Biraz Yeyin



Meyveler

Birkaç tane yeyin—günde 1 ila 4 kadar. Bunlar sadece kısa süreli iştah tatmini sağlayan basit şekerlerdir—sonunda aç kalacaksınız. Nişasta temelli yemek planını ilginç kılarlar ama sizi doyurmazlar. Nişasta sizi tatmin eder!

Biraz Yeyin



Nişastasız Sebzeler

Günde birkaç tane yeyin. Eğer yeşil, sarı, kırmızı ve portakal rengi nişastasız sebzelerden oluşan bir diyet yerseniz hep a kalırsınız. Bu yiyecekler nişasta-temelli yemek planını ilginç kılıp bazı yoğun besin maddeleri eklerler ama sizi doyurmazlar.

Dikkatli Olun



Tofu ve Başka Doğal Soya Ürünleri

Yağ doludurlar. Tofu, miso, soya sütü vb. bir garnitür olarak iyidir. Ama asıl yemek olarak değil. *Unutmayın—Hiç sahte et ve peynir olmayacak.*

Dikkatli Olun



Çerez, Kabuklu Yemişler

Yağ doludurlar. Sizi fazla kilolu ve obez tutarlar.

“Şişman bir vegan” olabilirsiniz.

Kilo almak isteyenler için yararlıdır.

Dikkatli Olun



Avokadolar

Yağ doludurlar. Kalorilerinin %90'ı “iyi” ama
şişmanlatıcı yağdandır.

Kilo almak isteyenler için yararlıdır.

Dikkatli Olun



Kurutulmuş Meyveler

Yüksek basit şeker kalorisi.
Minimal iştah doyuruculuk.
*Kilo almak ve dayanıklılık
sporcuları için yararlıdır.*

Dikkatli Olun



Meyve Suları

Basit şeker kalorileri yüksektir.

Gıdanın kalitesi onu metal bir bıçakla bin defa dövmekle artmaz. Bu, sebzeleri meyve sularına karıştırmak için de geçerlidir.

Dikkatli Olun



Tuz, Şeker ve Baharat

Çoğu insan bu lezzetleri kullanabilir.
Eğer kuşkunuz varsa profesyonel sağlık
danışmanınıza başvurun.

Gıda Takviyelerini Almayın



Vitaminler, mineraller ve başka bitkisel besinler sağlık için elzemdir, ama onları doğal paketiyle almanız gerekir. Haplarda bulunan ayrıştırılmış ve yoğunlaştırılmış besinler sizin ölüm, kalp hastalığı ve kanser riskinizi arttırır.

Bunun tek istisnası B12 vitaminidir.

B12 Vitamini Alın



B12 yetersizliği hastalığı riski çok düşüktür (milyonda 1) ve gelişmesi 3 yıldan fazla sürer.

Küçük risklerden de kaçınmak için bu takviyeyi alın. İhtiyacınız günde 5 mikrogramdan (mcg) azdır.

Ancak, dükkanlarda satılan en küçük doz 500 mcg'dır. Öyle görülüyor ki fazlasının yan etkileri yoktur. Haftada bir almanız yeterlidir.

Güneş Işığı ve Egzersiz



Biraz Hafif Egzersiz

(yürüyüş, yüzme, bisiklete binme vb.)

Zorlayıcı aktivitelerle kendinizi incitmeyin.

Biraz Güneş Işığı Gereklidir

(D vitamini ve başka yararlar)

Ama fazlası değil.

Son Bir Düşünce

Eğer sorun kendinizi ve ailenizi kurtarmak değilse, o zaman Dünya'yı kurtarmaya ne dersiniz?



Hayvansal besin endüstrileri küresel ısınma gazlarının yarısından fazlasını üretiyorlar.

Et, kümes hayvanları, yumurta, süt ürünleri ve balık endüstrileri en büyük ve denetlenmeyen çevre kirleticisidirler.

Neyse ki, buna hemen son verebiliriz.
Gıda zehirlenmesine “Hayır” de!

Onun yerine, fasulye, ekmek, mısır, makarna, patates, tatlı patates vb. ye.

Lütfen Başkalarıyla Paylaşın



John ve Mary McDougall

Yediklerinizi ve/veya ilaçlarınızı değiştirirken diyetin sağlık üzerindeki etkilerine aşina, profesyonel, eğitimli bir sağlık hizmeti sunucusunu görünüz.