

Книжка-картинка доктора

МакДугалла

«Харчове Отруєння»

**Як зцілитися, вживаючи боби,
кукурудзу, макаронні вироби,
картоплю, рис тощо.***



*Наведені приклади страв, що зцілюють харчове отруєння, приготовані лише з інгредієнтів, які рекомендовані доктором МакДугаллом. Завітавши на наш веб-сайт www.drmcDougall.com, ви знайдете безкоштовні рецепти і детальні інструкції (без рекламних вивертів).

Наступний переклад виконаний на волонтерських засадах читачами розсилки новин доктора МакДугалла. Ця книжка створена виключно щоб поділитися важливою інформацією про харчове отруєння з усім світом і позбавити його від непотрібних страждань. Будь ласка, вкажіть нам (office@drmcDougall.com) на будь-які суттєві помилки в перекладі, щоб ми могли їх виправити. Незначні розбіжності у формулюваннях і структурі речень не будуть братися до уваги, якщо основна інформація буде вірною.

Будь ласка, вільно розповсюджуйте і діліться книгою з друзями і сім'єю, копіюючи, перепечатаючи і надсилаючи у будь-якій формі (Facebook, e-mail, розсилка новин, паперова копія тощо). Однак, заборонено використовувати цей матеріал задля прибутку.

(Книжка-картинка доктора МакДугалла, «Харчове отруєння», знаходиться під захистом авторського права для запобігання непередбачених тиражувань.)

**Покиньте свої намагання бути
розсудливим, осмисленим, стриманим
або помірним в їжі. Ви не зможете!
Ви повинні змінити те, що
ви їсте**



Помірність не призводить до бажаного ефекту при зміні звичок, які руйнують життя. Курець ніколи не кине палити, скоротивши кількість випалених цигарок. Алкоголіки не тверезіють, перейшовши на пиво або вино. Ви повинні ставитися до харчового отруєння так само, як ви би ставилися до наркотичної залежності:

Добро чи зло,
Правда чи брехня,
Чорне чи біле,
Пан чи пропав!

Просто Скажіть «НІ»

Продуктам, які отруюють вас і вашу сім'ю.

Правда і Успіх на нашому боці*



www.drmcDougall.com

*Харчові корпорації: Промислові підприємства, що виробляють м'ясо, молочні продукти, яйця, рибу та технологічно оброблені продукти, надзвичайно багаті і впливові. Але ми їх все одно здолаємо!

Дієта доктора МакДугалла



Правду просто і легко зрозуміти:
Дієта МакДугалла спирається на
крохмальні продукти з овочами та
фруктами.

Дієта МакДугалла не включає
жодних продуктів тваринного
походження або рослинних олій.
Дієта МакДугалла може включати
деяку кількість цукру, солі і/або
спецій.

Крохмалі



Крохмалі це частини рослин, що зберігають велику кількість енергії для щоденної діяльності. Вони мають дуже низький вміст жиру і жодного холестерину. Вони багаті на білок, вітаміни і мінерали.

Крохмалі незамінні щоб задовольнити апетит і вони роблять вас підтягнутим, сильним і здоровим. Їжте крохмалі!

Овочі, які не містять крохмалю



Ці рослини надають стравам цікавинки,
кольору, аромату і деяких поживних
речовин (вітаміни А і С). Вони містять
замало калорій щоб забезпечити
щоденні потреби в енергії.
Споживайте їх лише як гарнір.
Дієта має спиратися на крохмаль!

Фрукти



Фрукти це здебільшого простий цукор з деякими вітамінами та мінералами. Вони є ароматним (солодким) додатком до страв. Однак вони лише мінімально задовольняють ваш апетит. Добре, якщо ви поставите собі за мету з'їдати від 1 до 4 фруктів на день. Дієта має спиратися на крохмаль!

Не їжа!



Всі тваринні продукти містять холестерин, тваринний білок і жир; зовсім не містять крохмаль, клітковину або інші цукри, незамінні для здоров'я. Вони просякнуті величезними дозами отруйних для людей хімічних забруднювачів навколишнього середовища і масою бактерій, паразитів і вірусів, що призводять до інфекцій.

Люди хворіють від того, що їдять як Королі та Королеви.



Історичні записи і малюнки показують як заможні люди, які їли м'ясо, птицю, рибу, сир, молоко тощо, стали товстими і хворими.

Різниця в тому, що тепер мільярди людей, завдяки “прогресу” (індустріальній революції і використанню природного палива), їдять як аристократи минулих часів. А чого ви ще чекали від вживання всіх цих насичених продуктів?

Які подаються в Бургер Кінзі і Деїрі Квіні (а також у Макдоналдсі, Тако Беллі, Кей Еф Сі, ресторанах і продуктових магазинах.)

**«Харчове Отруєння» призводить
до:**



Ожиріння

(плюс ускладнення: гіпертензія,
діабет, захворювання серця, рак
тощо)

«Харчове Отруєння» викликає:



Діабет

(першого і другого типу плюс ускладнення: ураження очей, ниркова недостатність, гангрена тощо)

«Харчове Отруєння» викликає:



Захворювання серця

(серцевий напад, інсульт, імпотенція тощо)

«Харчове Отруєння» викликає:



Артрит

(ревматоїдний, псориатичний, вовчак тощо)

«Харчове Отруєння» викликає:



Рак

(кішківника, грудей, простати, матки тощо)

«Харчове Отруєння» викликає:



ГЕРХ

(нетравлення, запалення
стравоходу, виразки, хворобу
жовчного міхура тощо)

«Харчове Отруєння» викликає:



Закреп

(дивертикульоз, геморой, тріщини, грижу
стравохідного отвору, варикозне
розширення вен тощо)

Стопроцентне одужання

**Твоє тіло завжди
намагається
вилікувати себе.**



**Просто зупини харчове
отруєння і дуже швидко
хвороби нормалізуються і/або
повністю пройдуть.**

**Повторюсь: Харчове отруєння у
першу чергу викликано
вживанням їжі тваринного
походження і рослинних олій.**

Результати настануть дуже швидко

Протягом 24-х годин очікуйте для початку полегшення від закрепу, нетравлення, ГЕРХ, масної шкіри, втоми тощо.

Протягом 7 днів очікуйте:

Втрату ваги на 3.5 фунтів (1.5 кг).

(якщо у вас зайва вага)

Зниження загального холестерину на 22 мг/дл (0.6 МЕ).

Зниження кров'яного тиску на 8/4 мм рт. ст. (і зазвичай прийом препаратів від кров'яного тиску зовсім припиняють)

Значне покращення при артриті.

У більшості випадків прийом ліків від гіпертензії, діабету другого типу, нетравлення тощо, можна зупинити (під наглядом лікаря, звісно).

Протягом 4 місяців більшість хронічних проблем від харчового отруєння залишаться в минулому. Це безкоштовне лікування без побічних дій.

Одні з найперших контрольованих «наукових» клінічних випробувань дієти МакДугалла



Біблійська історія 2600 років тому: Даніїла і його людей, які їли овочі, порівняли з людьми, які їли продукти тваринного походження (як зараз роблять більшість американців). Наприкінці 10-денного періоду вегетаріанці виглядали здоровішими і більш угодованими ніж кожен із молодих людей, що їли королівську їжу.

Гладіаторів називали «поглиначами»



Від споживання ячменю з'являються сила і витривалість. Згадайте воїнів минулого і сучасних бігунів на довгі дистанції: вони живляться крохмаллями. Переможці ніколи не їдять багато м'яса, птиці, молочної продукції тощо.

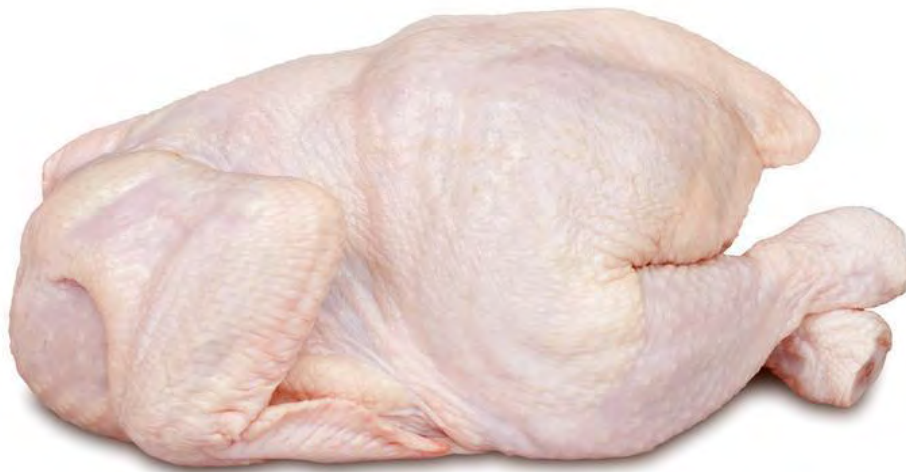
Не їжте



М'ясо

(корів, свиней, вівці,
оленів, буйволів, китів
тощо)

Не їжте



Птицю
(кури, індики, качки тощо)

Не їжте



Рибу
(лосось, тунець, тріска, окунь
тощо)

Не їжте



Ракоподібних
(лобстер, креветка, краби
тощо)

Не їжте



Яйця

(курячі, гусячі, качині, страусині,
тощо)

Не Пийте



Молоко

(корів, кіз, овець, верблюдів
тощо)

Не їжт



Сир

(з молока корів, кіз, овець,
верблюдів тощо)

Не їжте



Вершкове масло або маргарин

(навіть те, що містить лише рослинні жири і рекламується як «здоровий продукт»)

Не Їжте



Замінників м'яса і сиру

(Хот доги, ковбаси, бургери, сосиски, сири, морозиво тощо). Більшість з них виготовлені з ізолюваного білку соєвих бобів у комбінації з іншими хімічними речовинами. Також уникайте продуктів, виготовлених з білку пшениці, гороху, грибів тощо).

Не їжте



Рослинні олії

(кукурудзяну, льняну, оливкову, сафлорову тощо). Пам'ятайте: «Жир (олія) у вашій їжі - це жир на вашому тілі».

Брехлива реклама з метою продажу шкідливих продуктів

М'ясна промисловість говорить, що ви мусите їсти їх продукцію задля білку...

Молочна промисловість говорить, що її продукція необхідна задля кальцію...

Згадайте «Омега-3 жирні кислоти» і одразу на думці риба...

Правда полягає в тому, що дефіцит білку і кальцію ніколи не спостерігалися на будь-якому натуральному харчуванні при споживанні достатньої кількості калорій....

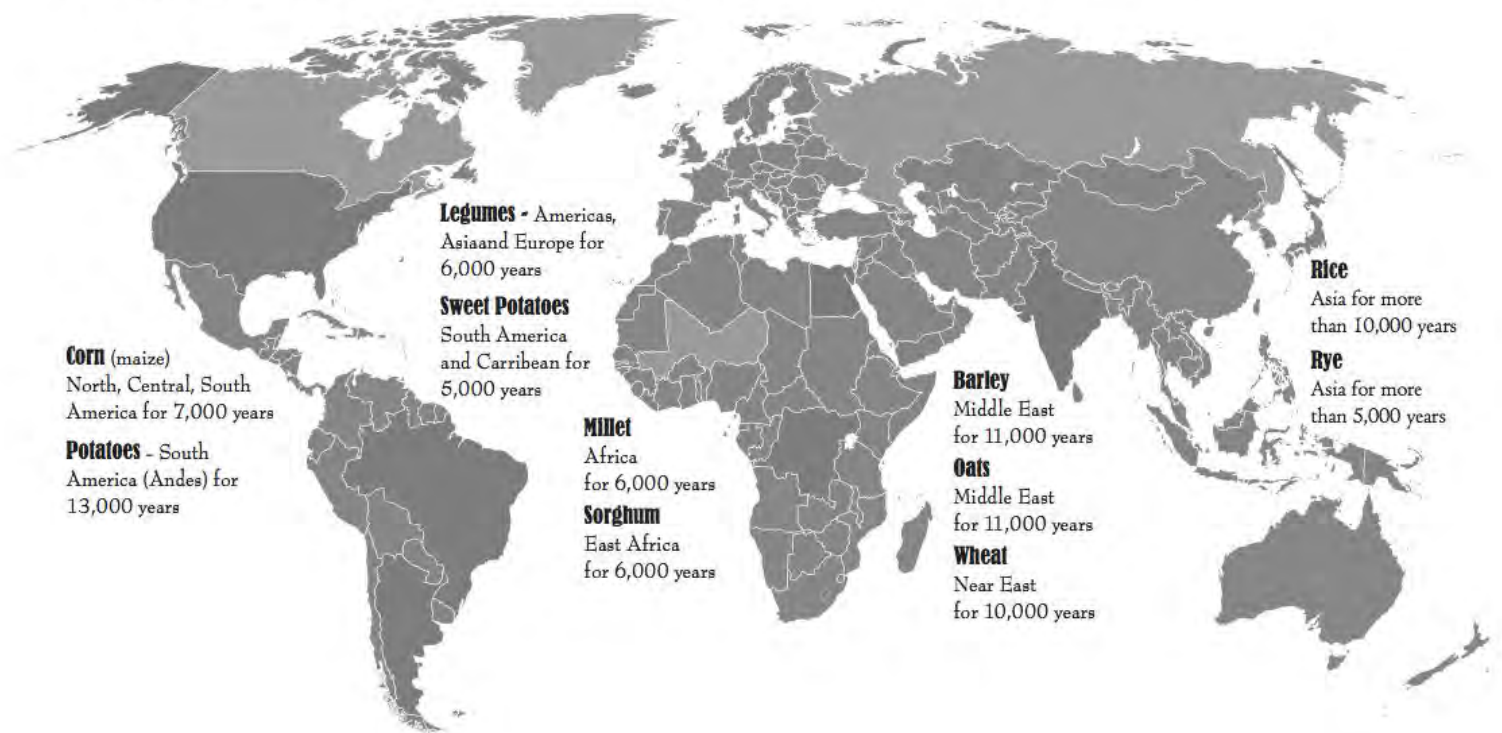
і тільки рослини можуть виробляти Омега-3 жирні кислоти. Жодна риба або інша тварина не виробляють їх.

Їжте крохмалі:



Всі великі групи населення у всі часи харчувалися переважно крохмалем: кукурудзою, рисом, картоплею тощо.

Caloric Engines of Human Civilization



Їжте багато



ГОТОВИХ ДО СПОЖИВАННЯ
злаків

(пшениця, рис, кукурудза, пшоно тощо)
Додавайте фруктовий сік або трошки
рисового чи соєвого молока.

Їжте багато



Каші

(вівсяної, пшоняної, пшеничної
тощо)

Ви можете їсти цю страву на
сніданок, обід і/або вечерю.

Їжте багато



Млинців та оладок
(з цільнозернового пшеничного
борошна, гречаного борошна,
картоплі тощо)
Без олії, молочних продуктів або

Їжте багато



Картопляних данників

Без олії. «Смажте» на пательні з антипригарним покриттям або на електричному грилі. Зверху додайте соус Сальса, кетчуп або інші соуси.

Їжте багато



Квасолевих супів

(мінестроне, з білої квасолі, гороху,
чечевиці тощо)

Варіть в повільноварці або каструлі.
Купуйте вже готовий в тетрапаках чи
консервах.

Їжте багато



Чечевичних, картопляних,
моркв'яних супів
(Додавайте свої улюблені бобові, крупи,
овочі тощо)
Без тваринних продуктів або доданих
рослинних олій.

Їжте багато



Овочевих супів

(з томатом, цибулею, кукурудзою,
морквою, перловкою тощо)

Приготуйте велику каструлю й
споживайте весь тиждень з хлібом,
печеною картоплею та іншими зручними
крохмальними продуктами.

Їжте багато



Картоплі

*(вареної, печеної, парової
тощо)*

*Ніколи не їжте картоплю,
смажену на олії або жирі!*

Їжте багато



Картопляного пюре

(з картоплі будь-якого сорту)

Їжте на сніданок, обід і/або вечерю.

Картопля забезпечить вас всіма поживними компонентами: білками, амінокислотами, кальцієм, залізом, клітковиною, вітаміном С тощо.

Їжте багато



Солодкої картоплі

батат (печений, товчений,
варений тощо)

Ви можете спокійно споживати
виключно солодку картоплю
(батат), допоки не знайдете інші
страви до смаку.

Їжте багато



Хлібу

*(цільнозернового, житнього тощо)
Не дарма кажуть, що хліб - це саме
життя. Тільки не додавайте масла або
інших жирів.*

Їжте багато



Макаронних виробів
(пшеничних, гречаних, рисових
тощо)

*Вважайте це їжею для гарного
настрою (анг. comfort food).
Не додавайте оливкову олію або
м'ясо.*

Їжте багато



Лазаньї

*(тісто з цільнозернового борошна, овочі,
томатний соус, тощо)*

*Готуйте зі своїми улюбленими спеціями і
соусом без додавання олії. Без сиру або
м'яса.*

Їжте багато



Піци

*(з цільнозернового борошна, овочів ,
томатного соусу тощо)*

*Готуйте зі своїми улюбленими спеціями і
соусом без додавання олії. Без сиру або
м'яса.*

Їжте багато



Нешліфованого рису
(і всіх інших цільних злаків)
Навіть білий рис корисніший для
вас ніж тваринні продукти и
рослинні олії.

Їжте багато



Страв із рису та овочів

Буває, що окрім білого рису та інших оброблених зернових продуктів, нічого немає. Звичайно, цільні крупи завжди краще.

Їжте багато



Вегетаріанських суші-ролів

Білий рис і локшина набагато
корисніші для вас ніж тваринні
продукти і рослинні олії.

Подивіться на мільярди
здорових і підтягнутих азіатів.

Їжте багато



Квасолі, рису і
кукурудзи

Їжте прості страви на основі
крохмальних продуктів і додаванням
зелені, овочів і фруктів, щоб
отримувати вітаміни А і С.

Їжте багато



Салатів з крупами
(булгуром, перловкою, пшоном,
кус-кусом, кіноа, фарро,
кукурудзою, рисом тощо)
Це традиційна їжа Середнього
Сходу. І звісно, ніяких рослинних
олій.

Їжте багато



Бургерів з цільних злаків і квасолі

(Не з соєвих субпродуктів)

Подавайте з листям салату, помідором,
гірчицею, кетчупом, маринованими
овочами тощо.

Їжте багато



Сандвічів з
цільнозернового хлібу і
овочевою (бобовою)

намазкою

(Тільки без соєвих замінників м'яса і сиру)

Їжте достатньо



Фруктів

Багато не треба - 1-4 штуки на день. Бо це переважно прості вуглеводи, які вгамують ваш апетит лише на короткий час і ви залишитесь голодним. Вони вносять різноманіття в харчування на основі крохмальних продуктів, але не дають ситість. Крохмалі наситять вас!

Їжте достатньо



Некрохмальних овочів

Їжте трохи кожного дня. Якщо ваше харчування складається з некрохмальних овочів, зелених, червоних, жовтих, червоних і помаранчевих, то ви весь час будете голодним. Овочі дійсно роблять крохмальну дієту більш привабливою і збагачують ваш раціон великою кількістю поживних речовин, але ви не зможете вижити лише на них.

Їжте з обережністю



Тофу та інші натуральні продукти з сої

Вони містять багато жирів. Сир тофу, паста м'ясо, соєве молоко тощо, треба вживати лише як приправу, а не як головну страву. І запам'ятайте: жодних соєвих замінників м'яса і сиру!

Їжте з обережністю



Насіння і горіхи

Вони містять багато жирів. Через них ви не зможете позбутися зайвої ваги чи ожиріння. Ви можете стати класичним «Товстим веганом». Але якщо треба набрати вагу, то горіхи з насінням стануть вам у нагоді.

Їжте з обережністю



Авокадо

Вони містять багато жирів. 90% калорій авокадо походить від «корисного» жиру, який також призводить до зайвої ваги.

Але якщо треба набрати вагу, то авокадо стане вам у нагоді.

Їжте з обережністю



Сухофрукти

Містять велику кількість калорій у вигляді моносахаридів. Вони майже не втамовують апетит. Але сухофрукти допоможуть набрати вагу і будуть корисні тим, хто займається видами спорту на витривалість.

Їжте з обережністю



Соки

Містять велику кількість калорій у вигляді моносахаридів. Якість їжі не покращується після того, як її тисячу разів перемеле сталеве лезо. Також це стосується овочевих соків.

Їжте з обережністю



Сіль, цукор і спеції

Більшості людей вони не
зашкоджають. Якщо ви вагаєтесь,
порадьтеся зі своїм лікарем.

Не вживайте БАДів



Вітаміни, мінерали та інші поживні речовини рослинного походження мають важливе значення для здоров'я, але ви повинні отримувати їх в натуральній «упаковці». Ізольовані і концентровані поживні речовини в таблетках підвищують ризик передчасної смерті, хвороб серця і раку.

Єдиним виключенням є вітамін B12.

Приймайте вітамін B12



Ризик дефіциту B12 вкрай малий (1 на мільйон) і на його розвиток може піти більше трьох років.

Але щоб уникнути навіть найменшого ризику, приймайте цю добавку. Щоденно потрібно вживати менше ніж 5 мікрограм (мкг).

Однак, найменше дозування, що є в аптеці, - 500 мкг. Скоріш за все надлишок не викликає побічних ефектів. Приймати одну таблетку раз на тиждень буде достатньо.

Сонце і фізичні вправи



Легкі фізичні вправи

((піші прогулянки, плавання, велосипед тощо))

Не зашкодьте собі занадто великим фізичним навантаженням.

Обов'язково необхідно трохи

СОНЦЯ

(вітамін Д та інші корисні ефекти)

Але не будьте на сонці надто довго.

І останнє

Якщо не заради порятунку себе і свого здоров'я, як щодо порятунку планети Земля?



Галузі тваринництва виробляють більше половини парникових газів у світі.

М'ясна, птахівницька, молочна і рибна промисловості є основними забруднювачами навколишнього середовища, які ніхто не регулює.

На щастя, ми можемо зупинити це за один день.

Скажіть «Ні» харчовому отруєнню!

Замість цього їжте квасолю, хліб, кукурудзу, пасту, картоплю, батат, рис тощо.

Поділіться цією інформацією з іншими



Джон і Мері МакДугал

Проконсультуйтеся з професійним, досвідченим і практикуючим лікарем, який знайомий із впливом дієти на стан здоров'я людини, перш ніж змінювати свій раціон харчування та/або медикаменти.