Slikanica dr. McDougalla

Zastrupljanje s hrano

in kako ga pozdraviti, tako da jemo fižol, koruzo, testenine, krompir, riž, itd. *

* Primeri prikazanih obrokov, s katerimi lahko pozdravimo zastrupljanje s hrano, so pripravljeni samo s priporočenimi McDougall sestavinami. Poglejte našo stran www.drmcdougall.com za brezplačne recepte in podrobna navodila (brez trikov).

Original naslov:
Dr. McDougall's Color Picture Book Food Poisoning And How to Cure It, by Eating Beans, Corn, Pasta, Potatoes, Rice, etc.

Prevod: Aleš Kacijan
Grafična priprava: Darko Kostić

POLNOVREDEN.si
zdrava rastlinska prehrana

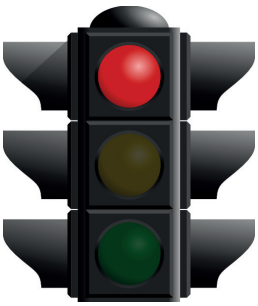
Facebook skupina:
https://www.facebook.com/groups/zdravarastlinskaprehrana/

Facebook stran:
https://www.facebook.com/Zdravarastlinskaprehrana

Spletna stran:
http://www.polnovreden.si

Razumne, premišljene, preudarne
ali zmerne navade?
Pozabite jih.

Spremeniti morate vašo prehrano.



Zmernost ne spreminja uničujočih navad.
Kadilec nikoli ne preneha, tako da kadi manj.
Alkoholik ne preneha piti,
tako da preide na pivo ali vino.
Zastrupljanje s hrano morate vzeti z enakim
dobro ali slabo,
prav ali narobe,
pojdi ali stoj,
zelena ali rdeča
odnosom, kot bi ga imeli pri odvisnosti z drogami.

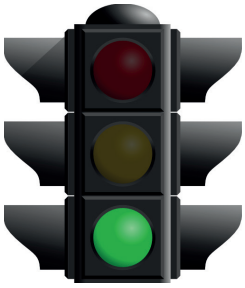
Recite samo "NE"

hrani, ki vas in vašo družino zastruplja.

Resnica in uspeh sta na naši strani *

* Prehranska industrija: mesna, mlečna, jajčna, ribja in industrija predelane hrane imajo ves denar. Ampak na koncu jih bomo premagali.

McDougallova dieta



Resnica je preprosta in lahko jo je razumeti:

McDougallova dieta temelji
na škrobnih živilih
z zelenjavo in sadjem.

McDougallova dieta ne vsebuje
nobenih živalskih izdelkov
ali rastlinskih olj.

McDougallova dieta lahko vsebuje
nekaj soli, sladkorja
in/ali začimb.

Škrobna živila

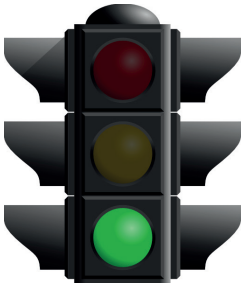
Škrob je del rastlin, ki shranjuje velike količine energije za dnevne aktivnosti. Škrobna živila vsebujejo zelo malo maščob in nič holesterola. Bogata so z beljakovinami, vitamini in minerali. So bistvenega pomena za potešitev apetita ter vas naredijo vitke, močne in zdrave.

Jejte škrobna živila!

Ne-škrobna živila

Ne-škrobna zelenjava zagotavlja pestrost, barvo, okus in nekatera pomembna hranila (vitamina A in C). Nima pa dovolj kalorij za dnevne potrebe. Zato naj bo priloga škrobu.
Vaša prehrana mora temeljiti na škrobu!

Sadje



Sadje vsebuje predvsem enostavne sladkorje z nekaj vitamini in minerali. Je okusen (sladek) dodatek k obrokom, vendar je potešitev apetita minimalna. V splošnem je 1 do 4 porcije sadja dnevno dober cilj.
Vaša prehrana mora temeljiti na škrobu!

Ni hrana!

Vse jedi živalskega izvora so polne holesterola, živalskih beljakovin in maščob; brez škroba, prehranskih vlaknin ali ostalih za zdravje bistvenih sladkorjev.

Prepojene so z velikimi odmerki za ljudi strupenih kemikalij in vsebujejo veliko bakterij, parazitov in virusov, ki povzročajo okužbe.

Ljudje so bolni, ker jedo kot kralji in kraljice

Zgodovinski zapisi in slike nam govorijo, kako so bogati ljudje, ki so jedli meso, perutnino, ribe, sir, mleko itd. postali debeli in bolni.

Razlika je, da sedaj miljarde ljudi zaradi "napredka" (industrijska revolucija in izkoriščanje fosilnih goriv), jedo kot aristokrati iz preteklosti.

Kaj drugega pa ste pričakovali od prehranjevanja z vsemi temi bogatimi jedmi, ki jih strežejo pri Kralju Burgerjev in Mlečni Kraljici (McDonalds, Taco Bell, vse restavracije, špecerija itd.).

Zastrupljanje s hrano povzroča:

debelost

(in druge zaplete: visok krvni pritisk, sladkorno bolezen, bolezni srca in ožilja, rak itd.)

Zastrupljanje s hrano povzroča:

sladkorno bolezen

(tip 1 in tip 2 ter druge zaplete: poškodbe oči, odpoved ledvic, gangrena itd.)

Zastrupljanje s hrano povzroča:

bolezen srca in ožilja

(srčni infarkt, kap, impotenca itd.)

Zastrupljanje s hrano povzroča:

artritis

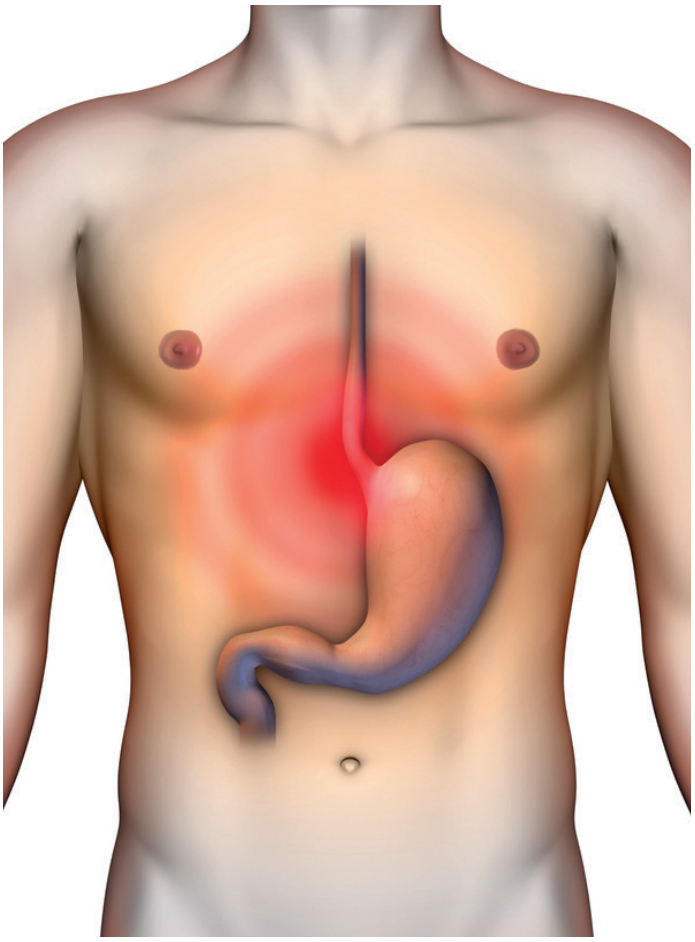
(revmatoidni, psoriatični, lupus itd.)

Zastrupljanje s hrano povzroča:

rakasta obolenja

(črevesja, dojke, prostate, maternice itd.)

Zastrupljanje s hrano povzroča:



GERB

(prebavne motnje, ezofagitis, razjede, bolezni žolčnika itd.)

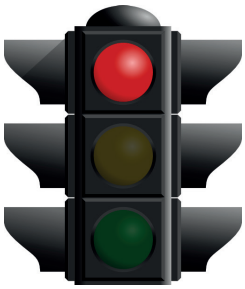
Zastrupljanje s hrano povzroča:

zaprtje

(divertikularno bolezen, hemoroide,
analne razpoke, hiatus hernia, krčne žile itd.)

Zanesljivo zdravilo

Vaše telo se vedno poskuša samo pozdraviti.



Preprosto prenehajte z zastrupljanjem s hrano in bolezensko stanje se bo hitro izboljšalo in/ali povsem prenehalo.

Ponovno: primarni vzrok zastrupitve s hrano je uživanje živalskih izdelkov in rastlinskih olj.

Koristi se hitro pokažejo

Za začetek lahko **v 24 urah** pričakujete olajšanje pri zaprtju, prebavnih motnjah, GERB-u, mastni koži, utrujenosti itd.

V 7 dneh lahko pričakujete:
Izgubo 1,5 kg telesne teže (če začenjate pretežki).
Zmanjšanje skupnega holesterola za 22 mg/dl (0,6 IU).
Znižanje krvnega pritiska za 8/4 mmHg (zdravila proti visokemu pritisku pogosto niso več potrebna).
Veliko izboljšanje stanja artritisa.

V večini primerov niso več potrebna zdravila proti visokemu krvnemu pritisku, sladkorni bolezni tipa 2, prebavnim motnjam itd. (Seveda pod zdravniškim nadzorom.)

V 4. mesecih je večina kroničnih težav zaradi zastrupljanja s hrano stvar preteklosti.

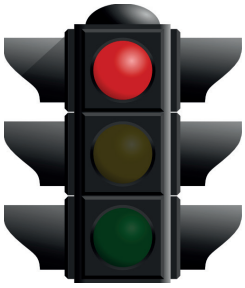
To zdravljenje je brezplačno in brez stranskih učinkov.

Eden najzgodnejših kontroliranih "znanstvenih" preizkusov McDougall diete

Danijelovi možje so zboleli zaradi prehranjevanja s kraljevsko hrano (kot jé danes večina zahodnjakov). Možje so se pozdravili v 10 dneh, tako da so jedli zelenjavo in pili vodo.

(Zgodba iz Biblije izpred približno 2600 let.)

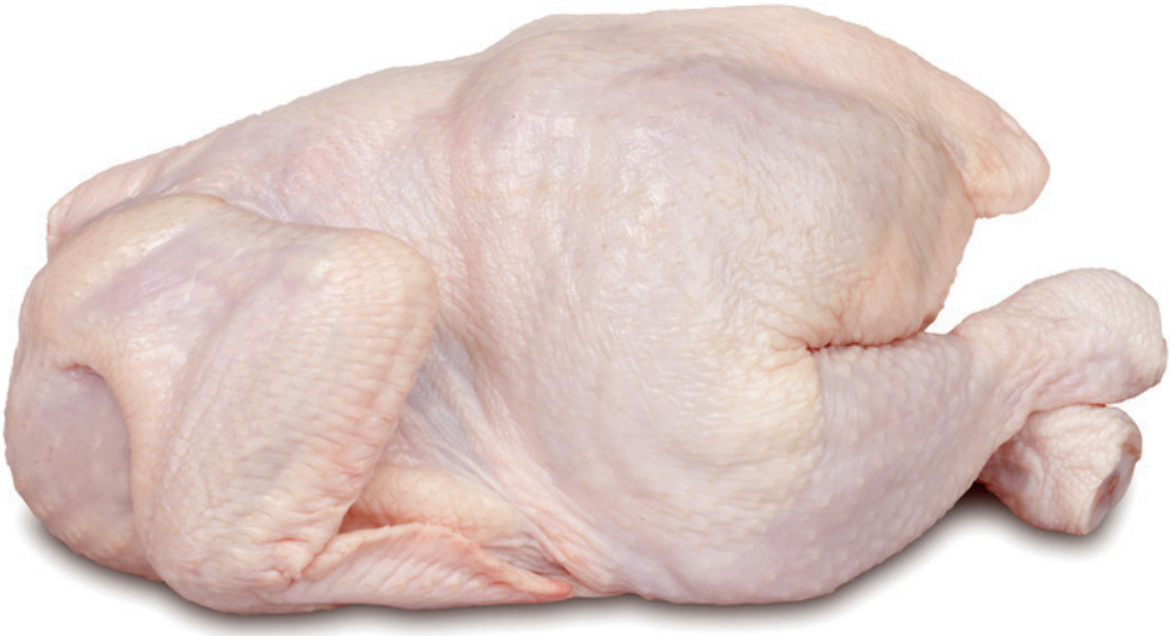
Ne jejte



mesa

(govedine, svinje, jagnjetine, divjačine, bizonov, kitov itd.)

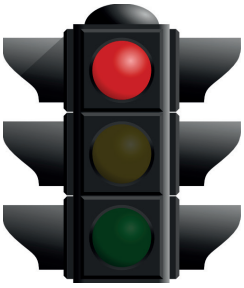
Ne jejte



perutnine

(piščanca, purana, race itd.)

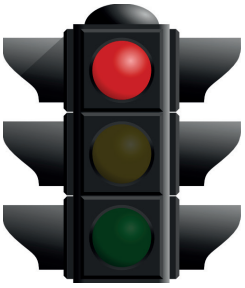
Ne jejte



rib

(lososa, postrvi, ostriža itd.)

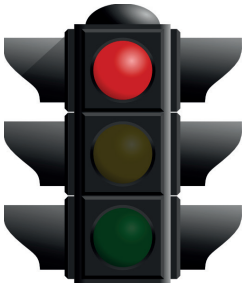
Ne jejte



rakov in školjk

(jastoga, kozic, rakovic itd.)

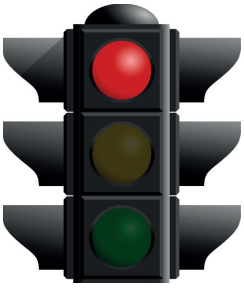
Ne jejte



jajc

(kokošjih, gosjih, račjih, nojevih itd.)

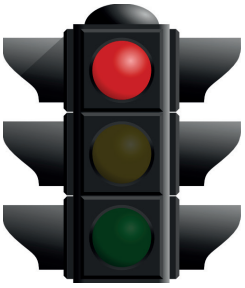
Ne pijte



mleka

(kravjega, kozjega, kameljega itd.)

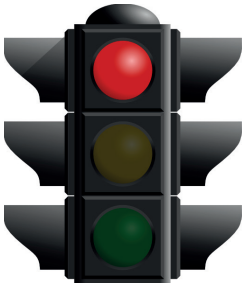
Ne jejte



sira

(kravjega, kozjega, kameljega itd.)

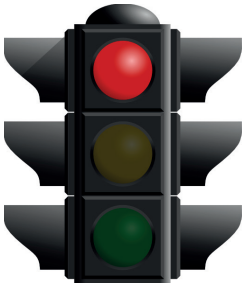
Ne jejte



masla in margarine

(tudi znamk promoviranih kot zdravju koristne itd.)

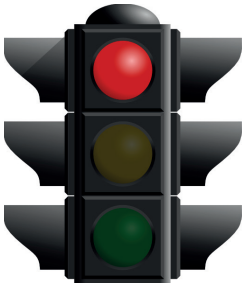
Ne jejte



nadomestkov mesa in sira

(Hrane, ki temelji na izoliranih beljakovinah (hrenovke, klobase, burgerje, sire, sladolede itd.). Veliko teh živil je narejenih iz soje. Izogibajte pa se tudi tistim, ki so narejeni iz izoliranih beljakovin pšenice, graha, gob itd.)

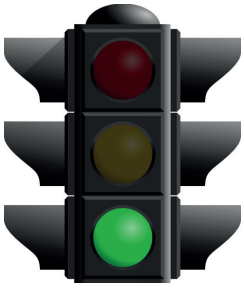
Ne jejte



rastlinskih olj

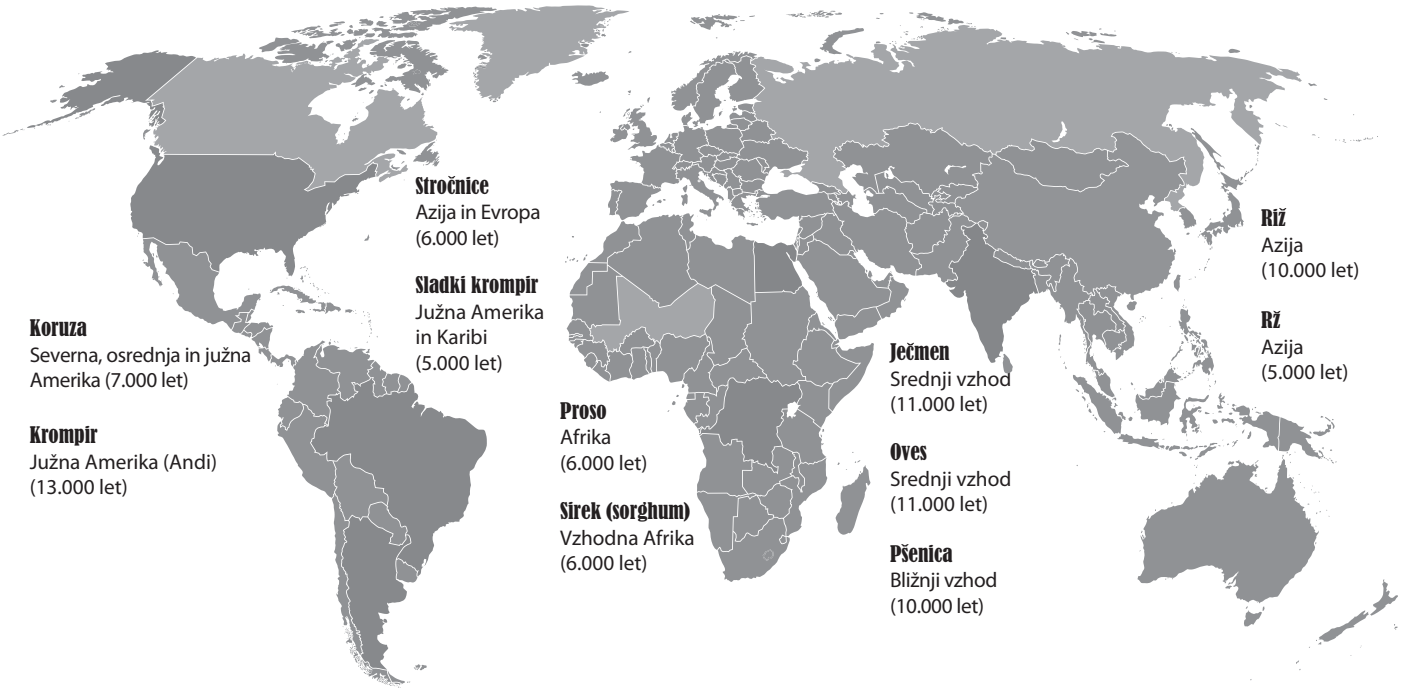
(koruznega, lanenega, olivnega, sončničnega itd.)

Jejte škrobna živila

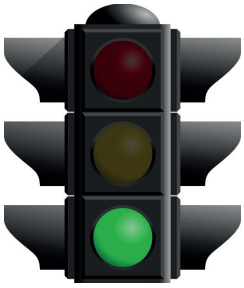


Vse velike populacije skozi zgodovino so jedle primarno škrobna živila: koruzo, riž, krompir itd.

Kalorijski viri človeške civilizacije



Jejte veliko

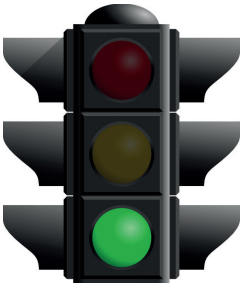


kosmičev iz žitaric

(pšeničnih, riževih, koruznih, prosenih itd.)

Uporabite sadni sok ali malo riževega
oz. sojinega mleka.

Jejte veliko

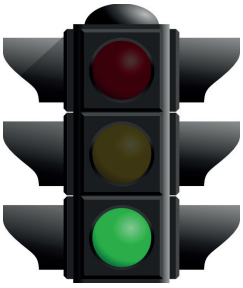


žitnih kaš

(prosena, kamutova, iz pšeničnih kosmičev itd.)

Ta obrok lahko jeste za zajtrk, kosilo in/ali večerjo.

Jejte veliko



palačink

(iz polnovredne pšenične moke, ajdove moke itd.)

Brez olja, mleka in jajc.

Jejte veliko

praženega krompirja

Brez olja.

“Pražite” ga v posodi s premazom proti sprijemanju, ali na električnem žaru.
Prelijte s salso, kečapom ali ostalimi omakami.

Jejte veliko

juh iz stročnic

(Mineštra, bel fižol, grah, leča itd.)

Skuhajte jih v počasnem kuhalniku ali ponvi.

Kupite že pripravljeno v škatlah ali pločevinkah.

Jejte veliko

juh iz leče, krompirja in korenja

(Uporabite svoje najljubše stročnice, žitarice in zelenjavo itd.)

Brez živalskih izdelkov ali dodanih olj.

Jejte veliko

zelenjavnih juh

(paradižnik, čebula, koruza, korenje, ječmen itd.)

Pripravite jih v veliki ponvi in jejte ves teden s kruhom, pečenim krompirjem in ostalimi priročnimi škrobnimi živili.

Jejte veliko

krompirja

(kuhan, pečen, na pari itd.)

Nikoli ga ne cvrite v olju ali maščobi!

Jejte veliko

pire krompirja

(različne sorte)

Jejte ga za zajtrk, kosilo in/ali večerjo.
Krompir je popolno živilo: zagotovi beljakovine, aminokisline, kalcij, železo, vlaknine, vitamin C itd.

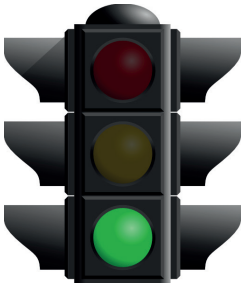
Jejte veliko

sladkega krompirja

(pečenega, pire, kuhanega itd.)

Uspešno lahko živite samo od sladkega krompirja, dokler ne najdete ostale hrane.

Jejte veliko

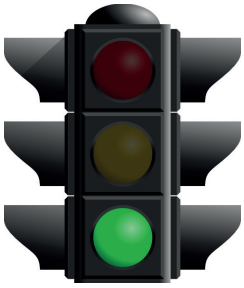


kruha

(polnozrnat kruh, ržen kruh itd.)

Kruh je z dobrimi razlogi znan kot “substanca življenja”. Ne uporabljajte masla itd.

Jejte veliko



testenin

(pšeničnih, ajdovih, iz rjavega riža itd.)

Predstavljajte si jih kot "tolažilno hrano".

Brez dodanega olivnega olja ali mesa.

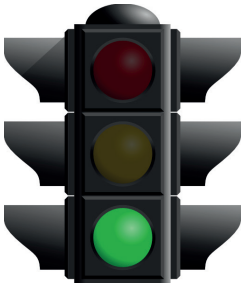
Jejte veliko

lazanje

(polnovredna pšenična, s tofujevo rikoto, paradižnikovo omako itd.)

Pripravite jo s svojimi priljubljenimi omakami z začimbami in brez olja.

Jejte veliko



rjavega riža

(in vseh ostalih polnovrednih žitaric)

Tudi bel riž je boljši kot jedi živalskega izvora in rastlinska olja.

Jejte veliko

jedi z rižem in zelenjavo

Včasih imamo na razpolago le bel riž
in ostale predelane žitne izdelke.

Polnozrnata žita so seveda boljša izbira.

Jejte veliko

zelenjavnega sušija

Tudi bel riž in beli rezanci so veliko boljši za vas kot jedi živalskega izvora in rastlinska olja.

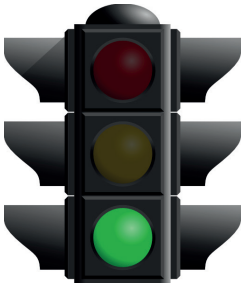
Poglejte si milijarde vitkih, fit Azijcev.

Jejte veliko

stročnic, riža in koruze

Jejte preproste škrobne jedi, zraven pa dodajte nekaj zelenjave in sadja za vitamin A in C.

Jejte veliko



solat iz žitaric

(bulgur, ječmen, proso, kuskus, čičerika, faro, polenta, riž itd.)

To so tradicionalne jedi Srednjega vzhoda. Seveda brez rastlinskih olj.

Jejte veliko

burgerjev iz polnozrnatih žit in fižola

(ne jejte sojinih burgerjev)

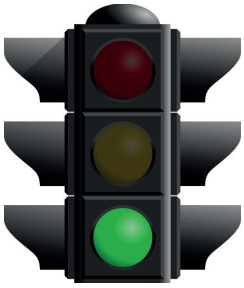
Obložite jih s solato, paradižniki, gorčico, kečapom, kislimi kumaricami itd.

Jejte veliko

Sendvičev iz polnozrnatega kruha z zelenjavo in fižolovimi namazi.

(ne jejte mesnih nadomestkov iz soje in sirov)

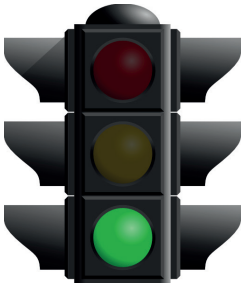
Jejte nekaj



sadja

Jejte sadje, naprimer 1-4 kose dnevno. Sadje vsebuje večinoma enostavne sladkorje, ki vam bodo nudili kratkotrajno potešitev apetita – še vedno boste lačni. Sadje prispeva k pestrosti škrobne prehrane, ne bo pa vas nasitilo. Nasitil vas bo škrob!

Jejte nekaj



ne-škrobne zelenjave

Dnevno jejte tudi nekaj ne-škrobne zelenjave. Če pa boste jedli prehrano, ki temelji na zeleni, rumeni, rdeči in oranžni zelenjavi, boste ves čas lačni. Ta živila prispevajo k pestrosti in prispevajo tudi koncentrirana hranila k škrobni prehrani, ne bodo pa vas nasitila.

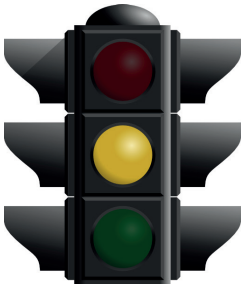
Bodite previdni

tofu in ostali naravni sojini izdelki

Imajo visok delež maščob.
Tofu, miso, sojino mleko itd. so primerni kot zabela.
Ne kot glavna jed.

Zapomnite si – brez mesnih nadomestkov in sirov.

Bodite previdni

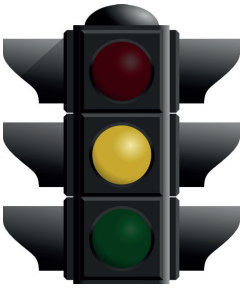


oreščki in semena

Polni so maščob.
Ohranjali vas bodo pretežke in debele.
Postanete lahko "debel rastlinojedec".

Priročni so za tiste, ki želijo povečati
svojo telesno težo.

Bodite previdni

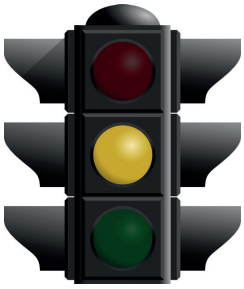


avokado

Poln je maščob.
90% kalorij avokada je "dobrih",
ampak redilnih, maščob.

Priročni so za tiste, ki želijo povečati
svojo telesno težo.

Bodite previdni



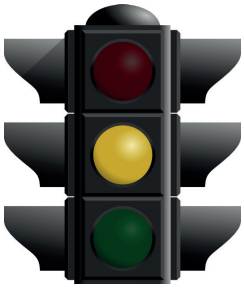
suho sadje

Vsebuje veliko enostavnih sladkorjev.

Minimalno zadovolji apetit.

Priročno za pridobitev telesne teže
za vzdržljivostne atlete.

Bodite previdni



sokovi

Vsebujejo veliko kalorij iz enostavnih sladkorjev.

Kvaliteta živila se ne izboljša tako,
da ga tisočkrat pretepemo z jeklenim nožem.

Drži tudi za sočenje zelenjave.

Bodite previdni

sol, sladkor in začimbe

Večina ljudi lahko uporablja te začimbe.

Če ste v dvomih, preverite pri svojih strokovnih zdravstvenih svetovalcih.

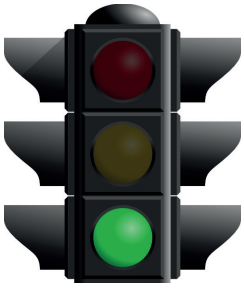
Ne uporabljajte prehranskih dodatkov

Vitamini, minerali in ostala rastlinska hranila so bistvena za dobro zdravje, ampak dobiti jih morate zapakirane v naravnih paketih - rastlinah.

Izolirana koncentrirana hranila v tabletah povečujejo vaš riziko za smrt, bolezni srca in rak.

Edina izjema je vitamin B12.

Jemljite vitamin B12



Možnost pomanjkanja vitamina B12 pri vsejedih je sicer majhna.

Pri veganih pa lahko traja tudi do 3 leta, da se razvije.

Da bi se izognili tveganju, jemljite dodatek B12. *

* http://www.polnovreden.si/b12-1-del/
* http://www.polnovreden.si/b12-2-del/

Sonce
in telesna vadba

Nekaj lahke telesne vadbe
(hoja, plavanje, kolesarjenje itd.)
Ne poškodujte se s preveč intenzivno vadbo.

Nekaj sonca je nujno
(Vitamin D in ostale koristi)
Vendar ne pretiravati.

Konec

Mary in John McDougall

Obiščite strokovno usposobljenega
zdravstvenega delavca,
ki je seznanjen z vplivi prehrane na telo,
ko spreminjate svojo prehrano in/ali zdravila.