

Llibre il·lustrat del Dr. McDougall

“Intoxicació alimentària”

Com curar-la menjant llegums, blat de moro, pasta, patates, arròs, etc.*



*Els exemples d'aliments indicats per curar la intoxicació alimentària estan fets només amb ingredients recomanats McDougall. Consulti el nostre lloc web www.drmcDougall.com per obtenir receptes gratuïtes i instruccions detallades (sense trucs publicitaris).

Les següents traduccions han estat realitzades voluntàriament per lectors del Butlletí McDougall. L'única intenció és compartir aquest missatge important sobre la intoxicació alimentària amb tothom per alleujar el patiment innecessari. Si us plau, indiqui'ns (office@drmcDougall.com) qualsevol error important a la traducció perquè puguem corregir-lo. Es passaran per alt les petites diferències a la redacció i l'estructura de les oracions, sempre que el missatge bàsic sigui correcte.

Si us plau, distribueixi-ho àmpliament a amics i familiars mitjançant la còpia, la impressió i l'enviament en qualsevol forma (pàgines de Facebook, correu electrònic, butlletins de notícies, impressió en paper, etc.). Tanmateix, no està permès l'ús lucratiu d'aquest material.

(El llibre il·lustrat del Dr. McDougall “Intoxicació alimentària” està sota la protecció de drets d'autor amb la finalitat d'evitar-ne les reproduccions no desitjades.)

**Oblidi's de ser raonable, sensat,
prudent o moderat. No pot!
Ha de canviar l'alimentació**



La moderació no funciona per canviar els hàbits que destrueixen la vida.

Un fumador de cigarrets mai ho deixa fumant menys.
Els alcohòlics no queden sobris passant-se a la cervesa o el vi.
Vostè ha de tractar la intoxicació alimentària amb la mateixa
bona o dolenta,
correcta o incorrecta,
activa o passiva,
verda o vermella
actitud amb què tractaria l'addicció a les drogues.

Simplement digui "NO"

als aliments que l'intoxiquen a vostè i la seva família

Tenim la veritat i l'èxit de part nostra*



www.drmcDougall.com

*Les indústries de la carn, els làctics, els ous, el peix i els aliments processats tenen tots els diners. Però al final els guanyarem.

La Dieta McDougall



La veritat és simple i fàcil d'entendre:

La Dieta McDougall es basa en els
midons, amb verdures i fruites.

La Dieta McDougall no conté
cap aliment d'origen animal
ni olis vegetals.

La Dieta McDougall pot incloure una
mica de sal, sucre i/o espècies.

Els midons



Els midons són parts dels vegetals que emmagatzemen grans quantitats d'energia per a les activitats diàries. Són molt baixos en greix, sense colesterol. Són rics en proteïnes, vitamines i minerals. Els midons són essencials per saciar la gana i ens fan esvelts, forts i saludables. Mengi midó!

Verdures sense midó



Aquestes parts de vegetals aporten interès, color, sabor i nutrició important (vitamines A i C). Són insuficients en calories per satisfer les necessitats energètiques diàries. Han de ser només plats secundaris.

Vostè ha de seguir una dieta a base de midó!

Fruites



Les fruites en general són sucre simple, amb algunes vitamines i minerals. Proporcionen un sabor dolç als menjars. Tanmateix, només satisfan mínimament la gana. En general, d'1 a 4 fruites al dia és una bona quantitat. Vostè ha de seguir una dieta a base de midó!

No és menjar!



Tots els productes d'origen animal estan plens de colesterol, proteïna animal i greix; no contenen midó, fibra alimentària ni altres sucres essencials per a la salut. Tenen infiltrades grans dosis de substàncies químiques ambientals que intoxiquen les persones i llargues quantitats de bacteris, paràsits i virus que causen infeccions.

La gent està malalta de menjar com reis i reines



Escrits i il·lustracions històrics expliquen com la gent rica que menjava carn, aus de corral, peix, formatge, llet, etc., es tornava grassa i malalta.

La diferència és que ara milers de milions de persones, a causa del “progrés” (la revolució industrial i l’ús de combustibles fòssils) mengen com els aristòcrates del passat.

Quina altra cosa es podria esperar de prendre tots aquests aliments rics? Servits a Burger King i Dairy Queen (McDonald’s, Taco Bell, KFC, tots els restaurants, botigues de queviures, etc.).

La intoxicació alimentària causa:



Obesitat

(a més de complicacions: hipertensió, diabetis,
malalties del cor, càncer, etc.)

La intoxicació alimentària causa:



Diabetis

(complicacions de tipus 1 i tipus 2, i a més:
lesions oculars, insuficiència renal,
gangrena, etc.)

La intoxicació alimentària causa:



Malalties del cor

(atacs de cor, vessaments cerebrals,
impotència, etc.)

La intoxicació alimentària causa:



Artritis

(reumatoide, psoriàsica, lupus, etc.)

La intoxicació alimentària causa:



Càncer

(de còlon, mama, pròstata, úter, etc.)

La intoxicació alimentària causa:



MRGE

(indigestió, esofagitis, úlceres,
malaltia de la vesícula biliar, etc.)

La intoxicació alimentària causa:



Restrenyiment

(malaltia diverticular,
hemorroides, fissures,
hèrnia d'hiat, varius, etc.)

Una cura d'èxit segur

**El seu cos sempre està
intentant curar-se.**



**Simplement posi fi a la
intoxicació alimentària i les
malalties milloraran ràpidament
i/o desapareixeran.**

**Una vegada més: la intoxicació
alimentària és causada
principalment pel consum
d'aliments d'origen animal
i olis vegetals.**

Els beneficis tenen lloc ràpidament

Dins de 24 hores, compti amb l'alleujament del restrenyiment, la indigestió, la MRGE, la pell greixosa, la fatiga, etc., per començar.

Dins de 7 dies, esperi:

Pèrdua d'1,5 kg (3,5 lliures) de pes.

(si comença amb sobrepès)

Reducció de 22 mg/dl (0,6 UI) al colesterol total.

Reducció de 8/4 mmHg a la pressió arterial.

(i els medicaments antihipertensius solen deixar-se)

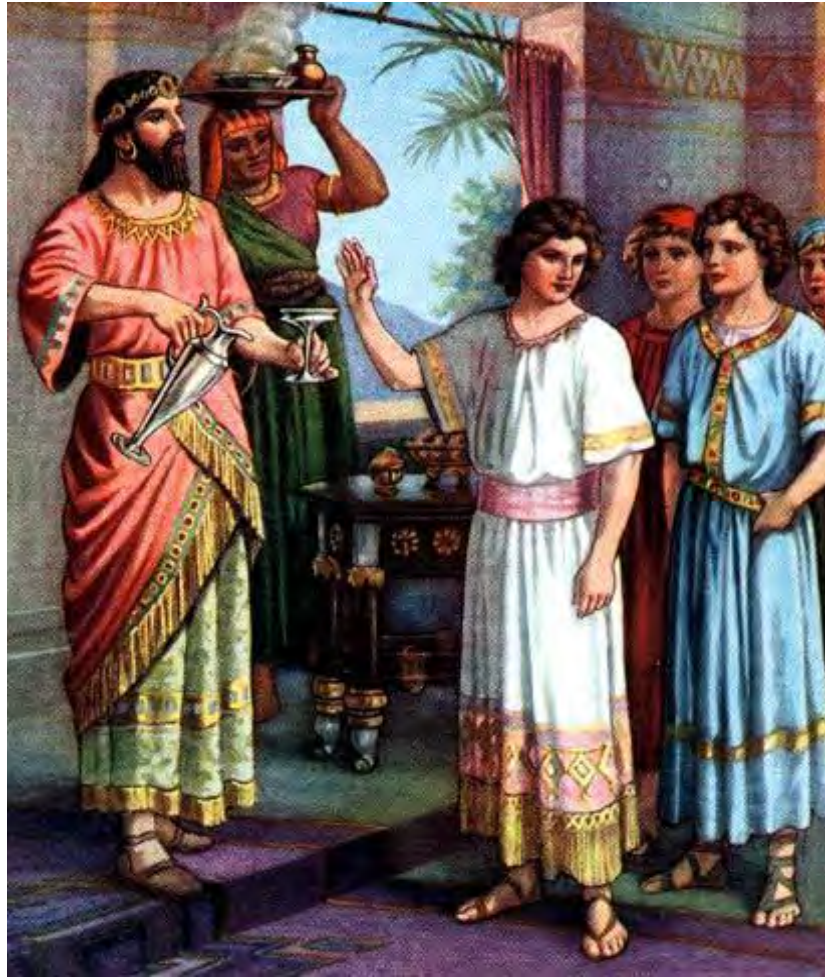
L'artritis millora en gran mesura.

En la majoria dels casos, els medicaments per a la hipertensió, la diabetis tipus 2, la indigestió, etc., es poden de deixar de prendre (sota supervisió mèdica, és clar).

Dins de 4 mesos, la majoria de problemes crònics per intoxicació alimentària passen a ser història.

És un tractament lliure d'efectes secundaris
i gratuït.

Una de les primeres proves “científiques” controlades de la Dieta McDougall



Una història de la Bíblia de fa 2.600 anys: Daniel i els seus homes, que consumien aliments vegetals, van ser comparats amb els homes que menjaven aliments d'origen animal (com la majoria de nord-americans fan ara). Al cap de deu dies, els vegetarians estaven més saludables i més ben alimentats que qualsevol dels joves que prenen el menjar de reis.

Els gladiadors eren els “homes de l'ordi”



La força i la resistència provenen de menjar midons. Pensi en els guerrers del passat i els corredors de llarga distància d'avui: s'alimenten amb midons. Els guanyadors mai mengen gaire carn, aus de corral, productes làctics, etc.

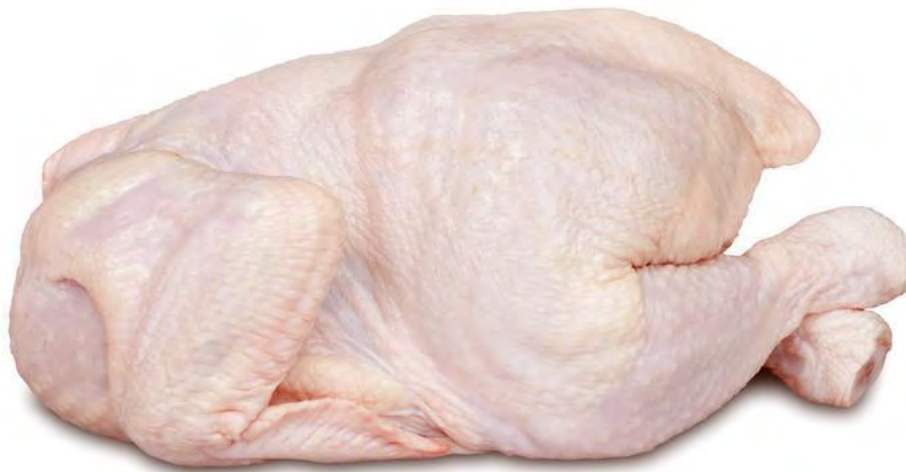
No mengi



Carn

(de vaca, porc, xai, cérvol,
búfal, balena, etc.)

No mengi



Aus de corral
(pollastre, gall dindi, ànec, etc.)

No mengi



Peix

(salmó, tonyina, truita, perca, etc.)

No mengi



Marisc

(llagosta, gambes, crancs, etc.)

No mengi



Ous

(de gallina, oca, ànec, estruç, etc.)

No prengui



Llet

(de vaca, cabra, ovella, camell, etc.)

No mengi



Formatge

(de vaca, cabra, ovella, camell, etc.)

No prengui



Mantega ni margarina

(ni tan sols Earthbalance, Smartbalance, etc.)

No mengi



Carns falses ni formatges falsos

(frankfurts, salsitxes, hamburgueses, embotits, formatges, gelats, etc.) La majoria estan fets de *proteïnes aïllades* de soja combinades amb altres productes químics. Eviti també els elaborats a partir de proteïnes de blat, pèsols, fongs, etc.

No prengui



Olis vegetals

(de blat de moro, llinosa, oliva, cànham, etc.)

Recordi: “El greix (oli) que vostè pren és el greix que vostè porta”.

Publicitat enganyosa per vendre aliments perillosos

Les indústries de la carn diuen que vostè ha de menjar els seus productes per la proteïna...

Les indústries làcties diuen que els seus productes són necessaris pel calci...

Quan pensem en els greixos omega-3, el peix ve a la ment immediatament...

La veritat és que les deficiències de proteïna i calci mai s'han donat amb cap dieta natural suficient en calories...

i només els vegetals poden produir greixos omega-3. Cap peix ni cap altre animal pot produir-los.

Mengi midons:



Totes les grans poblacions al llarg de la història han menjat principalment midó: blat de moro, arròs, patates, etc.

Motors calòrics de la civilització humana



Mengi molts



Cereals freds

(blat, arròs, blat de moro, mill, etc.)

Utilitzi suc de fruita, o una mica de llet d'arròs, de soja, etc., per remullar-los.

Mengi molta



Civada

(o mill, kamut, blat partit, etc.)

Pot prendre aquest menjar per
esmorzar, dinar i/o sopar.

Mengi moltes



Coques

(de blat, blat sarraí, patata, etc.)
Sense oli, productes làctics ni ous.

Mengi molta



Picadura de patates daurades

Sense oli. “Fregeixi-les” en una paella antiadherent o una planxa elèctrica. Cobreixi-les amb salsa, salsa de tomàquet, altres salses, etc.

Prengui moltes



Sopes de llegums

(minestrone, de mongetes blanques, pèsols, lleties, etc.) Cuini-les en una olla de cocció lenta o una olla normal. Compri-les preparades en caixes i llaunes.

Prengui moltes



Sopes de llenties, patata, pastanaga

(Utilitzi els llegums, cereals, verdures, etc.,
que prefereixi.) *Sense productes d'origen
animal ni olis vegetals afegits.*

Prengui moltes



Sopes de verdures

(de tomàquet, ceba, blat de moro, pastanaga, ordi, etc.) Faci una gran olla i mengi-ho durant tota la setmana amb pans, patates al forn i altres midons convenients.

Mengi moltes



Patates

(bullides, al forn, al vapor, etc.)

Mai fregides amb oli o greix!

Mengi molt



Puré de patates

(Idaho, rogenques, or del Yukon, etc.)
Mengi-ho per esmorzar, dinar i/o sopar.
Les patates proporcionen una nutrició completa: proteïnes, aminoàcids, calci, ferro, fibra, vitamina C, etc.

Mengi molts



Moniatos

(al forn, en puré, bullits, etc.)

Pot viure perfectament amb una dieta de moniatos sols fins que trobi altres menjars.

Mengi molts



Pans

(de blat integral, sègol, etc.)

El pa es coneix com “el suport de la vida”
per bones raons. *No utilitzi mantega, etc.*

Mengi molta



Pasta

(de blat, blat sarraí, arròs integral, etc.)

Pensi en això com un “aliment de comoditat”.

Sense afegir-hi oli d'oliva ni carn.

Mengi molta



Lasanya

(de blat integral, amb verdures, salsa de tomàquet, etc.) Faci-la amb les seves salses i espècies preferides sense oli. *Sense formatge ni carn.*

Mengi molta



Pizza

(de blat integral, amb verdures, salsa de tomàquet, etc.) Faci-la amb les seves salses i espècies preferides sense oli. *Sense formatge ni carn.*

Mengi molt



Arròs integral

(i tots els altres cereals integrals)

Fins i tot l'arròs blanc és millor per a vostè que els aliments d'origen animal i els olis vegetals.

Mengi molt



Arròs i plats de verdures

De vegades tot el que pot trobar és arròs blanc i altres productes de cereals refinats.

Per descomptat, el cereal integral és millor.

Mengi molt



Sushi vegetal

L'arròs blanc i els fideus blancs són molt millors per a vostè que els aliments d'origen animal i els olis vegetals. Observi els milers de milions d'asiàtics esvelts i en forma.

Mengi molts



Llegums, arròs i blat de moro

Prengui menjars senzills de midons i
després afegeixi-hi algunes verdures i
fruites per les vitamines A i C.

Mengi moltes



Amanides a base de cereals

(bulgur, ordi, mill, cuscús, quinoa,
farro, blat de moro, arròs, etc.)

Aquests són aliments tradicionals
de l'Orient Mitjà.

Sense olis vegetals, és clar.

Mengi moltes



Hamburgueses Patty de cereals integrals i llegums

(No hamburgueses de soja)

Adorni-les amb enciam, tomàquet,
mostassa, ketchup, cogombres, etc.

Mengi molts



Sandvitxos de pa integral i
pasta vegetal per untar
(de llegums)

(Sense carns falses ni formatges falsos de soja)

Mengi algunes



Fruites

Mengi'n algunes - per exemple, d'1 a 4 al dia.
Són principalment sucres simples que només ofereixen una satisfacció de la gana de curta durada - vostè es quedarà amb gana. Afegeixen interès a un pla de menjars a base de midó, però no el sustentaran. El midó el saciarà!

Mengi algunes



Verdures sense midó

Mengi'n algunes diàriament. Si vostè segueix una dieta de verdures sense midó verdes, grogues, vermelles i taronges, passarà gana tota l'estona. Aquests aliments afegeixen interès i alguns nutrients concentrats a un pla de menjar a base de midó, però no el sustentaran.

Vagi amb compte



Amb el tofu i altres soges naturals

Estan plens de greix. El tofu, el miso, la llet de soja, etc., estan bé com a condiment, però no com a plat principal. *Recordi: sense carns falses ni formatges falsos.*

Vagi amb compte



Amb els fruits secs i les llavors

Estan plens de greix. El mantindran
amb sobrepès i obesitat.

Vostè pot convertir-se en un “vegà gras”.
Útils per a aquells que necessitin guanyar pes.

Vagi amb compte



Amb els alvocats

Estan plens de greix. El 90% de les calories són de greix “bo”, però que engreixa.

Útils per a aquells que necessitin guanyar pes.

Vagi amb compte



Amb les fruites seques

Altes en calories de sucre simple.

Satisfacció mínima de la gana.

*Útils per guanyar pes i per als
atletes de resistència.*

Vagi amb compte



Amb els sucs

Tenen un alt contingut en calories de sucre simple. La qualitat d'un aliment no millora tallant-lo mil vegades amb una fulla d'acer.

També passa el mateix quan es barregen verdures en sucs.

Vagi amb compte



Amb la sal, el sucre i les espècies

La majoria de persones poden fer servir aquests sabors. En cas de dubte, consulti-ho amb el seus assessors de salut professionals.

No prengui supplements



Les vitamines, els minerals i altres nutrients vegetals són essencials per a la salut, però ha d'obtenir-los en els seus envasos naturals. Els nutrients aïllats i concentrats que es troben a les píndoles augmenten el seu risc de mort, malalties del cor i càncer.

L'única excepció és la vitamina B12.

Prengui vitamina B12



El risc de malaltia per deficiència de vitamina B12 és extremadament petit (1 en un milió) i triga més de 3 anys a desenvolupar-se.

Per evitar fins i tot els riscos petits, prengui aquest suplement. La necessitat és de menys de 5 micrograms (mcg) diaris.

No obstant això, les dosis més petites que es venen a les botigues són de 500 mcg. Igualment, l'excés no produeix efectes secundaris. Un cop a la setmana és suficient.

Sol i exercici



Una mica d'exercici lleuger

(caminar, nedar, anar en bicicleta, etc.)

*No es danyí a si mateix amb activitats
extenuants.*

Una mica de sol és essencial

(vitamina D i altres beneficis)

Però no en excés.

Una última reflexió



Si no ho fa per salvar-se a vostè i la seva família, què tal per salvar el planeta Terra?

Les indústries ramaderes estan produint més de la meitat dels gasos d'escalfament global.

Les indústries de la carn, les aus de corral, els ous, els productes làctics i el peix són els principals contaminants no regulats del medi ambient.

Afortunadament, podem aturar-ho ara mateix. Digui “No” a la intoxicació alimentària!

En comptes d'això, mengi llegums, pa, blat de moro, pasta, patates, moniatos, arròs, etc.

**Si us plau, comparteixi-ho
amb els altres**



John i Mary McDougall

**Consulti un professional de la salut
capacitat i familiaritzat amb els efectes
de la dieta en la salut quan canviï els
seus aliments i/o medicaments.**

Copyright © 2014 John A. McDougall, MD. Tots els drets reservats.