



DR. MCDUGALL'S
HEALTH & MEDICAL CENTER

Książka Obrazkowa Dr McDougalla

Jedzenie, które szkodzi zdrowiu

Jak cieszyć się zdrowiem jedząc fasolę,
kukurydzę, makaron, ziemniaki i ryż?*



*Potrawy, które leczą choroby wywołane złym odżywianiem, składają się wyłącznie z produktów rekomendowanych przez Dr McDougalla. Na stronie www.drmcDougall.com znajdują się darmowe przepisy kulinarne.

Książkę tę nieodpłatnie przetłumaczyli na wiele języków subskrybenci newslettera Dr McDougalla. Intencją publikacji jest podzielenie się ważnymi informacjami poprawiającymi stan zdrowia ludzi. W razie znalezienia poważnych błędów w tłumaczeniu, prosimy o kontakt (office@drmcDougall.com). Dopuszcza się drobne różnice w użytych słowach i strukturach zdań, jeśli nie zmienia to treści wiadomości.

Tekst można przekazywać znajomym i rodzinie przesyłając go, drukując i wysyłając w każdej postaci (Facebook, e-mail, newsletter, wydruk papierowy itp.). Zabrania się używania tekstu w celach zarobkowych.

Książka Obrazkowa Dr McDougalla „Jedzenie, które szkodzi zdrowiu” jest objęta prawem autorskim, co ma zapobiec nielegalnemu kopiowaniu.

**Mało komu udaje się zachować umiar w
jedzeniu!**

**Musisz zmienić styl odżywiania, aby
zachować zdrowie!**



Umiarkowanie nie ułatwi zmiany szkodliwych przyzwyczajeń
żywnieniowych.

Palacz nigdy nie rzuci palenia starając się palić mniej.
Alkoholik nie wytrzeźwieje pijąc słabsze trunki (piwo i wino).
Muszą zupełnie z nich zrezygnować.

Powinieneś podejść tak samo do złych nawyków
żywnieniowych.

Powiedz NIE produktom,

które szkodzą Tobie i Twojej rodzinie.

**Znamy prawdę i pomożemy Ci
zachować zdrowie!***



www.drmcDougall.com

* Przemysł produkujący mięso, nabiał, ryby oraz produkty przetwarzane jest bardzo bogaty i wpływowy. Uda nam się jednak go w końcu pokonać!

Dieta Dr McDougalla



Zasady żywienia są proste i łatwe do realizacji:

Dieta Dr McDougalla jest oparta na produktach skrobiowych, warzywach i owocach.

Dieta Dr McDougalla nie zawiera żadnych produktów pochodzenia zwierzęcego ani olejów roślinnych.

Dieta Dr McDougalla może zawierać małe ilości soli, cukru i/lub przypraw.

Produkty zawierające skrobię



Rośliny skrobiowe przechowują duże ilości energii. Zawierają bardzo mało tłuszczu i zero cholesterolu. Są bogate w białko, witaminy i minerały. Produkty skrobiowe zaspokajają apetyt; sprawiają, że będziesz szczupły, silny i zdrowy!
Jedz skrobię!

Warzywa nieskrobiowe



Te warzywa dostarczają koloru, smaku i ważnych składników odżywczych (m.in. witaminy A i C). Nie dostarczają wystarczającej ilości kilokalorii i dlatego powinny być tylko przystawką. Dieta musi być oparta na produktach skrobiowych.

Owoce



Owoce składają się z cukrów prostych, witamin i minerałów. Są smacznym dodatkiem do posiłków. Jednak nie zaspokajają apetytu. Dobrze jest jeść 1 do 4 owoców dziennie. Pamiętaj, że dieta musi być oparta na produktach skrobiowych!

Nie jedz!



Wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego zawierają duże ilości cholesterolu, białka zwierzęcego i tłuszczu. Nie zawierają skrobi, błonnika dietetycznego ani węglowodanów niezbędnych dla zdrowia. Zawierają związki chemiczne niezdrowe dla ludzi; mogą również zawierać pasożyty, wirusy oraz bakterie powodujące infekcje.

Jedzenie “po królewsku” powoduje choroby.



Dokumenty historyczne i obrazy często pokazują otyłych i chorych możnowładców, którzy jedli mięso, drób, ryby, sery i mleko.

W dzisiejszych czasach, w wyniku rewolucji przemysłowej, wielu ludzi może pozwolić sobie na dietę ówczesnych arystokratów.

To wysokokaloryczne, niezdrowe jedzenie można dzisiaj znaleźć wszędzie (np. Burger King & Dairy Queen, McDonalds, Taco Bell, KFC, restauracje i sklepy spożywcze).

Skutki spożywania niezdrowych pokarmów:



Nadwaga

(i związane z nią komplikacje: nadciśnienie, cukrzyca, choroby serca, nowotwory itp.)

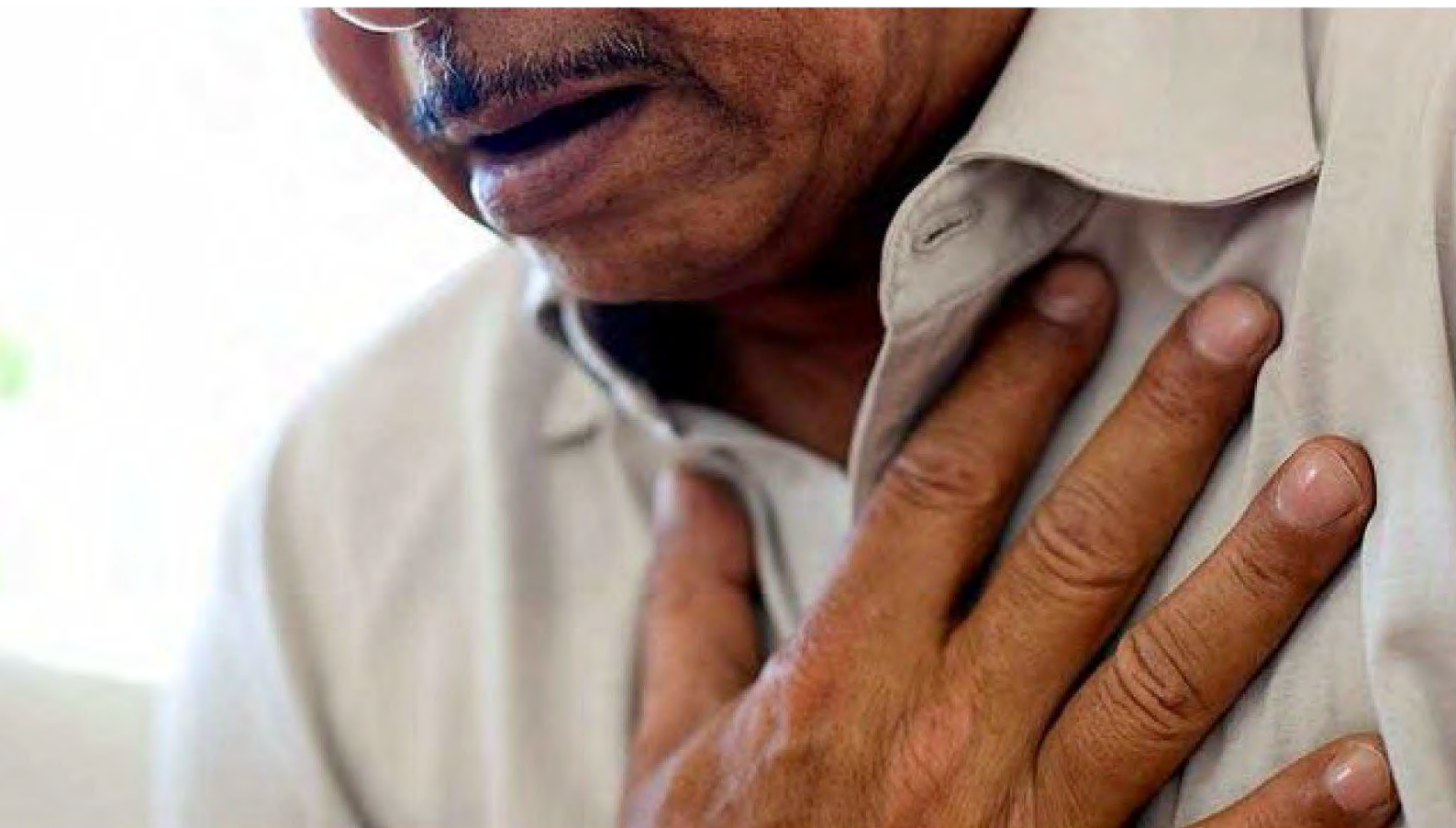
Skutki spożywania niezdrowych pokarmów:



Cukrzyca

(typu 1 i typu 2, oraz związane z nią komplikacje: uszkodzenie wzroku, niewydolność nerek, gangrena itp.)

Skutki spożywania niezdrowych pokarmów:



Choroby serca

(zawał, udar, impotencja itp.)

Skutki spożywania niezdrowych pokarmów:



Artretyzm

(reumatoidalne i łuszczycowe zapalenie stawów,
toczeń)

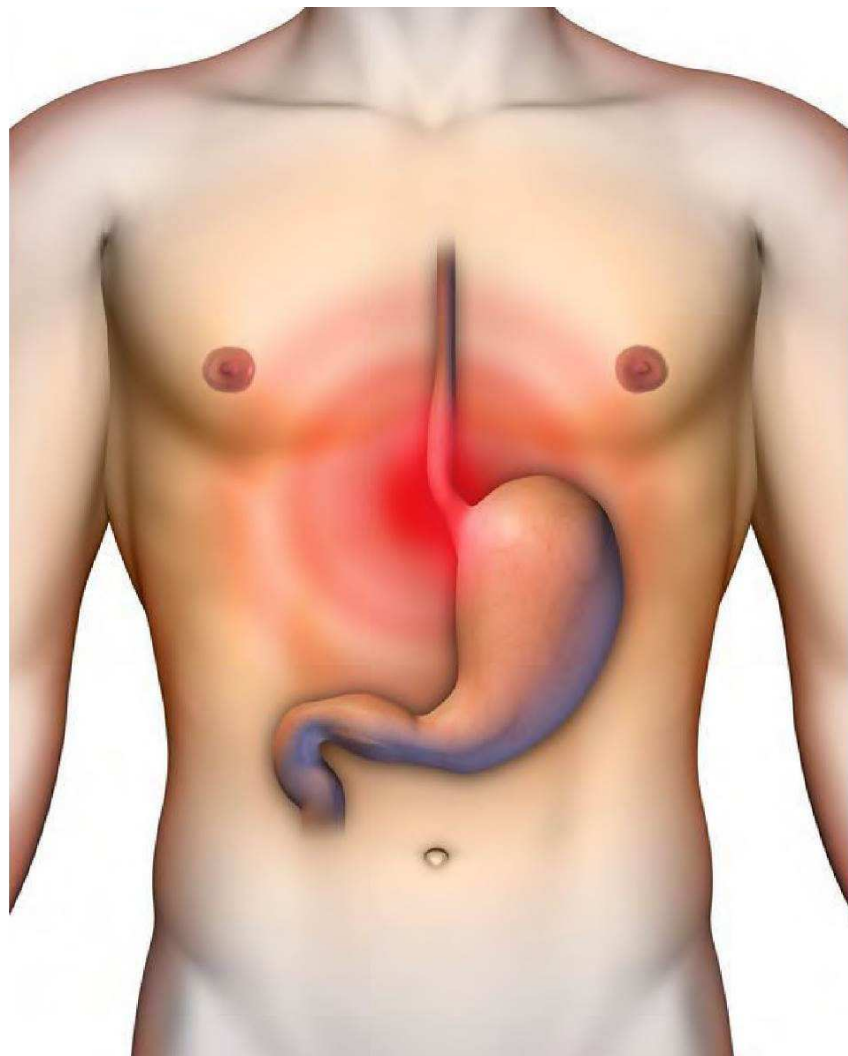
Skutki spożywania niezdrowych pokarmów:



Nowotwory

(rak okrężnicy, piersi, prostaty, macicy itp.)

Skutki spożywania niezdrowych pokarmów:



Choroba refluksowa przetyku

(niestrawność, zapalenie przetyku, wrzody, choroby pęcherzyka żółciowego)

Skutki spożywania niezdrowych pokarmów:



Zaparcie

(choroba uchyłkowa, hemoroidy, przepuklina, żylaki itp.)

Leczenie

Twoje ciało zawsze stara się wyleczyć samoistnie.



Przestań zatruwać swój organizm nieodpowiednim jedzeniem a dolegliwości zmniejszą się i nawet całkowicie ustąpią.

Zapamiętaj: główną przyczyną zatrucia organizmu są pokarmy pochodzenia zwierzęcego oraz oleje roślinne.

Pozytywne zmiany pojawiają się szybko

W ciągu 24 godzin doznasz ulgi i dolegliwości (tj. zaparcie, niestrawność, refluks, tłusta skóra czy zmęczenie) zaczną mniej doskwierać.

W ciągu 7 dni możesz się spodziewać:
1.5 kg spadku wagi

22 mg/dl spadku całkowitego cholesterolu

8/4 mmHg spadku ciśnienia krwi (z czasem leczenie farmakologiczne jest niepotrzebne)

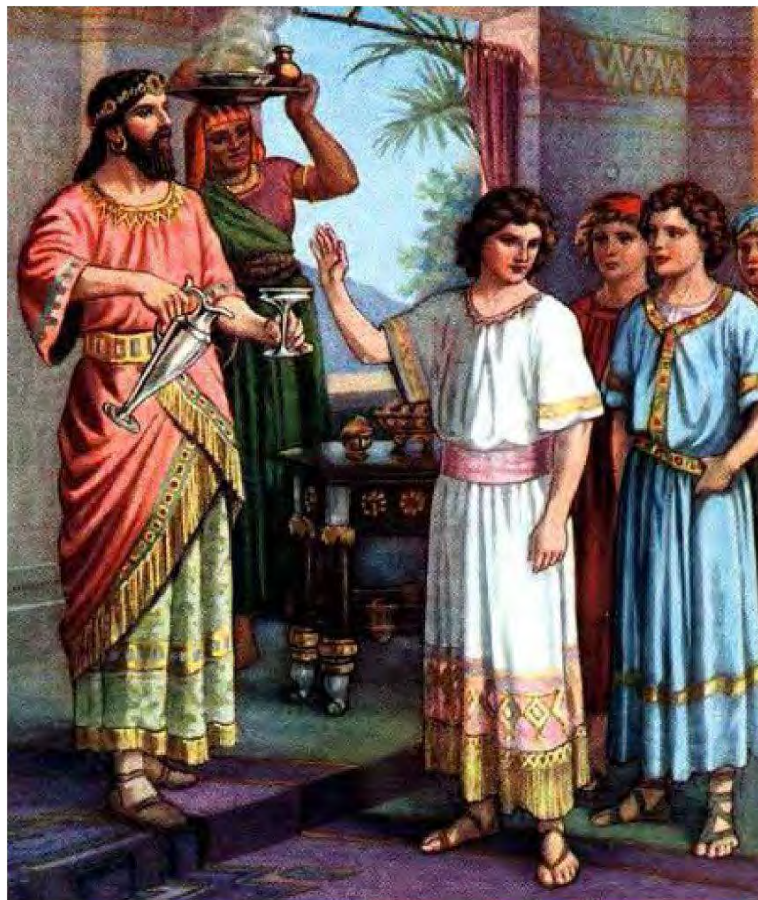
Bóle stawów znacznie się zmniejszają.

W wielu przypadkach leki na nadciśnienie, cukrzycę typu 2 czy niestrawność można odstawić (oczywiście pod opieką lekarza!)

W ciągu 4 miesięcy można się wyleczyć z wielu przewlekłych chorób.

**Jest to leczenie pozbawione
kosztów i skutków ubocznych !!**

Jedno z najwcześniejszych świadcstw skuteczności diety dr McDougalla



Przypowieść ze Starego Testamentu: Daniel i jego koledzy, w niewoli babilońskiej, nie chcieli jeść królewskiego jedzenia i wybrali zupę fasolową i wodę. Po próbie trwającej 10 dni wyglądali lepiej i byli lepiej odżywieni niż ci, którzy jedli mięso.

Gladiatorzy żywili się jęczmieniem



Jedzenie produktów skrobiowych daje siłę i wytrzymałość. Pomyśl o wojownikach w przeszłości oraz o sportowcach długodystansowych teraz: czerpią siłę ze skrobi. Zwycięscy nigdy nie jedzą dużych ilości mięsa, drobiu, nabiału itp.

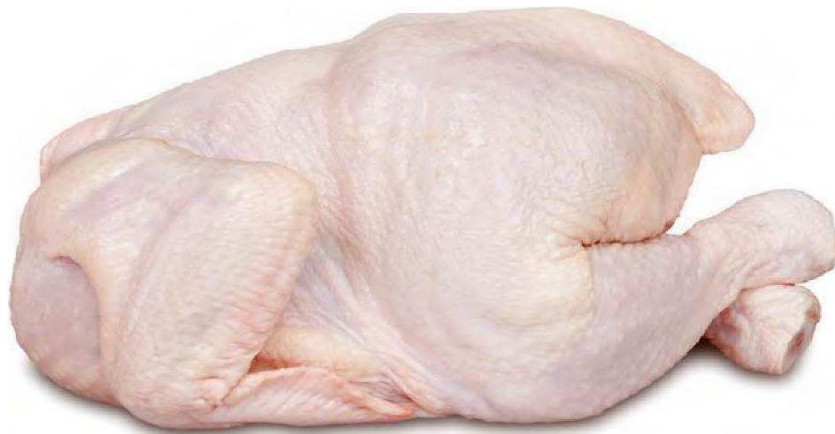
Nie jedz



Mięso

(wołowina, wieprzowina, jagnięcina, sarna, bawół,
wieloryb itp.)

Nie jedz



Drób

(kurczak, indyk, kaczka itp.)

Nie jedz



Ryby

(łosoś, tuńczyk, pstrąg, okoń itp.)

Nie jedz



Owoce morza
(homar, krewetka, krab itp.)

Nie jedz



Jaja

(kurze, gęsie, strusie itp.)

Nie jedz



Mleko

(krowie, kozie, owcze, wielbłądzie itp.)

Nie jedz



Ser

(krowi, kozi, owczy, wielbłądзи itp.)

Nie jedz



Masło lub margaryna

Nie jedz



Przetwory mięsne i mleczne

(hot dogi, parówki, burgery, wędliny, sery, lody itp.)

Większość jest zrobiona z wyizolowanych białek sojowych oraz innych związków chemicznych. Unikaj również tych zrobionych z białek pszenicy, grochu, grzybów itp.

Nie jedz



Oleje roślinne

(kukurydziany, lniany, słonecznikowy, oliwa z oliwek itp.)

Pamiętaj: tłuszcz, który jesz, to tłuszcz, który nosisz w sobie.

Kłamliwe reklamy, które zachwalają szkodliwe produkty spożywcze:

Przemysł mięsny przekonuje, że białko zwierzęce jest najbardziej wartościowe.

Przemysł mleczny mówi, że wapń z produktów mlecznych jest niezbędny.

Kwasy omega-3 i ryby zawsze w reklamach występują razem.

Prawda jest taka, że niedobory białka i wapnia nie zdarzają się na pełnokalorycznych dietach opartych na produktach roślinnych.

Tylko rośliny mogą wytwarzać kwasy omega-3. Żadna ryba czy zwierzę ich nie produkuje.

Jedź skrobię:



Wszystkie populacje w historii odżywiały się głównie produktami skrobiowymi: kukurydzą, ryżem, ziemniakami itp.



**Produkty, których
należy jeść dużo:**



Zboża

(pszenica, ryż, kukurydza, proso)

Możesz do nich dodać sok owocowy, mleko
ryżowe lub sojowe.

Produkty, których
należy jeść dużo:



Owsianka

(proso, pszenica kamut, łamana pszenica itp.)
Można je spożywać na śniadania, lunchy i/lub
kolacje.

Produkty, których
należy jeść dużo:



Naleśniki

(mąka pełnoziarnista, mąka gryczana, ziemniaki
itp.) *Bez oleju, nabiału i jajek.*

Produkty, których
należy jeść dużo:



Placek ziemniaczany

bez oleju, podsmażony na nieprzywierającej patelni
lub w piekarniku.

Polej sosem lub ketchupem.

**Produkty, których
należy jeść dużo:**



Zupy fasolowe

(minestrone, biała fasola, groszek, soczewica itp.)

Ugotuj w wolnowarze lub garnku.

Możesz również kupić gotowe w puszkach/kartonach.

Produkty, których
należy jeść dużo:



Zupy z soczewicą, ziemniakami i marchwią

(użyj swoich ulubionych roślin strączkowych, ziaren, warzyw itp.)

*Bez dodatku produktów pochodzenia zwierzęcego lub
olejów roślinnych.*

Produkty, których
należy jeść dużo:



Zupy warzywne

(pomidory, cebule, kukurydza, marchew, jęczmień itp.)

Ugotuj duży garnek i jedz przez cały tydzień, wraz z chlebem, pieczonymi ziemniakami i innymi produktami skrobiowymi.

Produkty, których
należy jeść dużo:



Ziemniaki

(pieczone lub gotowane, w wodzie i na parze)
Nigdy smażone na oleju lub innym tłuszczu.

Produkty, których należy jeść dużo:



Łuczony ziemniaki

Jedz na śniadanie, lunch i/lub kolację.
Ziemniaki dostarczają mnóstwo składników odżywczych: białka, aminokwasów, wapnia, żelaza, błonnika, witaminy C itp.

Produkty, których
należy jeść dużo:



Słodkie ziemniaki

bataty (pieczone, tłuczone, gotowane itp.)

Możesz bezpiecznie żyć jedząc wyłącznie słodkie ziemniaki (bataty), dopóki nie znajdziesz innych inspiracji kulinarnych.

Produkty, których
należy jeść dużo:



Chleb

(pełnoziarnisty, żytni itp.)

Nie bez powodu mówi się, że chleb jest podstawą
ludzkiej diety i nigdy się nie nudzi.

Nie dodawaj masła ani innych tłuszczów.

Produkty, których
należy jeść dużo:



Makaron

(pszenny, gryczany, ryżowy itp.)

To danie sprawiające dużo przyjemności
(ang. *comfort food*).

Nie dodawaj oliwy z oliwek lub mięsa.

Produkty, których
należy jeść dużo:



Lasagna

(pełnoziarnista mąka, warzywa, sos pomidorowy itp.)
Przygotuj ulubiony sos (bez oleju) i dodaj przyprawy.
Bez sera i mięsa.

Produkty, których
należy jeść dużo:



Pizza

(mąka pełnoziarnista, warzywa, sos pomidory itp.) Przygotuj ulubiony sos (bez oleju) i dodaj przyprawy. *Bez sera i mięsa.*

Produkty, których
należy jeść dużo:



Brązowy ryż

(i wszystkie inne pełne ziarna)

Pamiętaj, że nawet biały ryż jest zdrowszy niż produkty pochodzenia zwierzęcego czy oleje roślinne.

Produkty, których
należy jeść dużo:



Dania z ryżu i warzyw

Czasami dostępne są tylko biały ryż i inne przetworzone produkty zbożowe.

Oczywiście, pełnoziarniste są zdrowsze.

Produkty, których
należy jeść dużo:



Warzywne sushi

Biały ryż i makaron są zdrowsze od produktów pochodzenia zwierzęcego i olejów roślinnych. Pomyśl o miliardach szczupłych, wysportowanych Azjatów.

Produkty, których
należy jeść dużo:



Fasola, ryż i kukurydza

Jedz proste posiłki składające się z produktów skrobiowych, zielonych warzyw i owoców pełnych witamin A i C.

**Produkty, których
należy jeść dużo:**



Sałatki na bazie ziaren

(kasza bulgur, jęczmień, proso, kuskus, quinoa,
pszenica farro, kukurydza, ryż itp.)

To tradycyjne produkty z Bliskiego Wschodu.

Bez dodatku olejów roślinnych.

**Produkty, których
należy jeść dużo:**



Pełnoziarniste i fasolowe burgery (nie sojowe)

**Przybierz sałatą, pomidorami, musztardą, ketchupem,
pikantnymi dodatkami itp.**

Produkty, których
należy jeść dużo:



**Pełnoziarniste kanapki z
pastami na bazie fasoli**

(unikaj produktów mięso- i sero-
podobnych zrobionych z soi)

Produkty, których
należy jeść dużo:



Owoce

Jedz kilka, od 1 do 4 dziennie. Składają się z cukrów prostych, które zaspokajają apetyt tylko na krótką chwilę.

Są miłą odmianą w diecie, ale się nimi nie najesz.

Produkty skrobiowe muszą być głównym składnikiem diety!

Produkty, których
należy jeść dużo:



Warzywa nieskrobiowe

Jedz kilka dziennie. Jeżeli będziesz jadł tylko zielone, żółte, czerwone i pomarańczowe warzywa nieskrobiowe, będziesz głodny przez cały czas. Te warzywa dodają koloru na talerzu, jednak nie zaspokajają apetytu na długo.

Uważaj



Tofu i produkty sojowe

Zawierają dużo tłuszczu. Tofu, miso, mleko sojowe itp. mogą pełnić funkcję dodatku do dania, jednak nie mogą zastąpić głównego posiłku.

Pamiętaj - żadnych zamienników mięs i serów.

Uważaj



Orzechy i pestki

Zawierają dużo tłuszczu. Spowodują, że będziesz zmagał się z nadwagą lub otyłością.

Możesz stać się grubym weganinem.

stanowią ważny składnik dla osób, które starają się przybrać na wadze.

Uważaj



Avokado

Zawiera dużo tłuszczu. 90% kilokalorii pochodzi z dobrego, ale jednak wysokokalorycznego tłuszczu. *Stanowi ważny składnik dla osób, które starają się przybrać na wadze.*

Uważaj



Suszone owoce

Zawierają wysokokaloryczne cukry proste, które w minimalny sposób zaspokajają apetyt.

Dobre dla osób starających się przybrać na wadze i dla sportowców wytrzymałościowych.

Uważaj



Soki

Zawierają dużo kalorii pochodzących z cukrów stych. Jakość pożywienia nie wzrasta wraz z kaniem go tysiąc razy stalowym ostrzem. Ta ia zasada obowiązuje miksowanie warzyw do postaci soku.

Uważaj



Sól, cukier & przyprawy

Większość osób może ich używać w umiarkowanych ilościach. Jeżeli masz wątpliwości, porozmawiaj ze swoim lekarzem.

Nie bierz suplementów



Witaminy, minerały i inne składniki roślinne są niezbędne dla zdrowia, lecz powinieneś je spożywać w ich naturalnej postaci. Wyizolowane, skoncentrowane składniki znajdujące się w pigułkach zwiększają ryzyko śmierci oraz wystąpienia chorób serca i nowotworów.

Wyjątkiem jest witamina B12.

Suplementuj witaminę B12



Ryzyko wystąpienia niedoboru witaminy B12 jest bardzo małe (1 na milion). Może wystąpić po 3 latach stosowania diety roślinnej.

Aby uniknąć nawet tego małego ryzyka, przyjmuj suplement. Potrzeba mniej niż 5 mikrogramów (mcg) dziennie.

Jednak najmniejsza dawka dostępna w aptece to 500 mcg. Nie występują efekty uboczne z powodu przedawkowania. Wystarczy przyjmować suplement raz w tygodniu.

Promienie słoneczne i ćwiczenia



Lekkie ćwiczenia

*(spacery, pływanie, jazda na rowerze itp.)
Nie męcz się wyczerpującymi ćwiczeniami.*

Słońce jest niezbędne

*(produkcja witaminy D oraz inne korzyści).
ednak nie wystawiaj się na promienie słoneczne zbyt
długo.*

Ostatnie przemyślenia

Jeśli nie zależy Ci na poprawie swojego zdrowia, to może pomyśl o naszej planecie?



Inwentarz żywy produkuje ponad połowę ilości gazów przyczyniających się do globalnego ocieplenia.

Przemysł produkujący mięso, drób, jaja i mleko powoduje wielkie zanieczyszczenie środowiska.

**Na szczęście, możemy zmienić to z dnia na dzień.
Powiedz 'NIE' szkodliwemu pożywieniu!**

Jedz fasolę, chleb, kukurydzę, makaron, ziemniaki, bataty, ryż itp.

Przekazuj tę informację dalej!



John & Mary McDougall

Gdy zmieniasz swoją dietę i/lub leki,
skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą znającym się na
wplywie diety na zdrowie.

Copyright © 2015 John A. McDougall, M.D. All Rights Reserved.