



DR. MCDUGALL'S
HEALTH & MEDICAL CENTER

Dr. McDougalls buntes Bilderbuch

“Lebensmittel- vergiftung”

**Wie Sie sie heilen können,
indem Sie Bohnen, Mais, Pasta,
Kartoffeln, Reis usw.* essen**



*Beispiele für Essen, das erwiesenermaßen Lebensmittelvergiftung heilen kann, bestehen nur aus McDougall-empfohlenen Zutaten. Schauen Sie auf unserer Website www.drmcDougall.com nach kostenlosen Rezepten und ausführlichen Anweisungen (keine Werbegags).

Die nachfolgenden Übersetzungen wurden auf freiwilliger Basis von Leserinnen und Lesern des McDougall-Newsletters erstellt. Die einzige Absicht ist es, diese wichtige Botschaft von Lebensmittelvergiftung weltweit weiterzugeben um unnötiges Leiden zu lindern. Bitte weisen Sie uns (office@drmcDougall.com) auf größere Übersetzungsfehler hin, damit wir sie korrigieren können. Über kleinere Abweichungen in Wortwahl und Satzbau wird hinweggesehen, solange die grundlegende Aussage stimmt.

Bitte verbreiten Sie sie in großem Umfang an Bekannte und Familienmitglieder weiter, indem Sie sie kopieren, nachdrucken und in beliebiger Form versenden. (Facebook-Seiten, E-Mail, Newsletter, Papiausdrucke usw.) Eine kommerzielle Nutzung dieses Materials ist jedoch nicht gestattet.

(Dr. McDougall's buntes Bilderbuch, "Lebensmittelvergiftung", steht unter dem Schutz des Urheberrechts um unerwünschte Vervielfältigungen abzuwenden.)

**Vergessen Sie es, vernünftig,
bewusst, besonnen oder maßvoll
zu essen. Das können Sie nicht!**

**Sie müssen das Essen in
Ordnung bringen!**



Mäßigung taugt nicht zur Änderung lebenszerstörender Gewohnheiten. Ein Zigarettenraucher hört nie durch Reduzierung auf. Alkoholiker werden nicht durch einen Wechsel zu Bier oder Wein trocken. Sie müssen

Lebensmittelvergiftung mit **derselben**

Gut-oder-Schlecht-,

Falsch-oder-Richtig-,

Gehen-oder-Stehen,

Grün-oder-Rot-

Einstellung behandeln wie eine Drogensucht.

Sagen Sie einfach "Nein"

**zu Nahrungsmitteln, die Sie und Ihre
Familie vergiften**

**Wir haben die Wahrheit und
den Erfolg auf unserer Seite***



www.drmcDougall.com

*Lebensmittelmultis: Die Fleisch-, Milch-, Eier-, Fisch- und lebensmittelverarbeitenden Industrien haben das ganze Geld. Aber am Ende werden wir sie schlagen.

Die McDougall-Ernährung



Die Wahrheit ist simpel und leicht zu verstehen:

Die McDougall-Ernährung basiert auf Stärke mit Gemüse und Obst.

Die McDougall-Ernährung enthält keinerlei tierische Lebensmittel oder Pflanzenöle.

Die McDougall-Ernährung darf etwas Salz, Zucker und/oder Gewürze enthalten.

Stärkehaltiges



Stärkehaltiges bezeichnet Teile von Pflanzen, in denen diese große Energiemengen für die täglichen Aktivitäten speichern. Es ist fettarm und cholesterinfrei. Es ist reich an Proteinen, Vitaminen und Mineralien. Stärkehaltiges ist maßgeblich für die Sättigung und macht Sie schlank, stark und gesund.

Essen Sie Stärke!

Stärkearmes Gemüse



Diese Pflanzenteile liefern Abwechslung, Farbe, Geschmack und einige wichtige Nährstoffe (Vitamine A und C). Ihr Kaloriengehalt ist nicht hinreichend, um Ihren täglichen Energiebedarf zu decken. Sie sollten nur als Beilagen dienen. Ihre Ernährung muss auf Stärke basieren!

Obst



Obst besteht hauptsächlich aus Einfachzuckern mit ein paar Vitaminen und Mineralien. Sie stellen eine geschmackvolle (süße) Ergänzung der Mahlzeiten dar. Jedoch stillen sie den Appetit nur minimal. Im Allgemeinen sind ein bis vier Stück Obst am Tag ein guter Richtwert.
Ihre Ernährung muss auf Stärke basieren!

Kein Essen!



Alle Tierprodukte sind reich an Cholesterin, Tierproteinen und Fett; sie enthalten keine Stärke, Ballaststoffe oder sonstige essenzielle Zucker für die Gesundheit. Sie sind durchsetzt mit hohen Dosen für Menschen giftiger Umweltgifte und zahlreichen infektiösauslösenden Bakterien, Parasiten und Viren.

Menschen sind krank, weil sie wie Könige und Königinnen essen



Historische Schriften und Bilder erzählen davon, wie wohlhabende Menschen, die Fleisch, Geflügel, Fisch, Käse, Milch usw. aßen, fett und krank wurden.

Der Unterschied zu heute ist, dass nun Milliarden von Menschen aufgrund des "Fortschritts" (der industriellen Revolution und der Nutzarmachung von fossilen Energien) wie die Aristokraten der Vergangenheit essen.

Was sollte man auch vom Konsum solch reichhaltiger Nahrungsmittel erwarten, wie sie von Burger King und McDonald's (Pizza Hut, KFC, anderen Restaurants und Supermärkten) serviert werden?

**“Lebensmittelvergiftung”
verursacht:**



Übergewicht

(sowie Komplikationen:
Bluthochdruck, Diabetes,
Herzerkrankungen, Krebs usw.)

“Lebensmittelvergiftung” verursacht:



Diabetes

(Typ 1 und Typ 2 sowie Komplikationen:
Augenschäden, Nierenversagen, Gangrän usw.)

**“Lebensmittelvergiftung”
verursacht:**



Herzerkrankungen

(Herzinfarkte, Schlaganfälle, Impotenz usw.)

**“Lebensmittelvergiftung”
verursacht:**



Arthritis

(Rheumatoide, Psoriatische, Lupus usw.)

**“Lebensmittelvergiftung”
verursacht:**



Krebs

(Darm, Brust, Prostata, Gebärmutter usw.)

**“Lebensmittelvergiftung”
verursacht:**



Sodbrennen

(Verdauungsstörung, Ösophagitis,
Magengeschwüre, Gallenblasen-
Erkrankungen usw.)

**“Lebensmittelvergiftung”
verursacht:**



Verstopfung

(Divertikulose, Hämorrhoiden, Fissuren,
Zwerchfellbruch, Krampfadern usw.)

Eine todsichere Heilmethode

**Ihr Körper versucht ständig,
sich selbst zu heilen.**



**Beenden Sie einfach die
Vergiftung durch Lebensmittel
und die Krankheiten lassen nach
oder verschwinden.**

**Nochmal: Lebensmittelvergiftung
wird hauptsächlich durch das
Essen von Tierprodukten und
Pflanzenölen verursacht.**

Erfolge zeigen sich schnell

Innerhalb von 24 Stunden können Sie Linderung bei Verstopfung, Sodbrennen, fettiger Haut, Erschöpfung usw. erwarten.

Innerhalb von 7 Tagen können Sie erwarten:

1,5 kg Gewichtsabnahme

(wenn Sie mit Übergewicht beginnen)

22 mg/dl (0,6 IU) weniger Gesamtcholesterin.

8/4 mmHg Senkung des Blutdrucks.

(und Blutdrucksenker werden oft eingestellt)

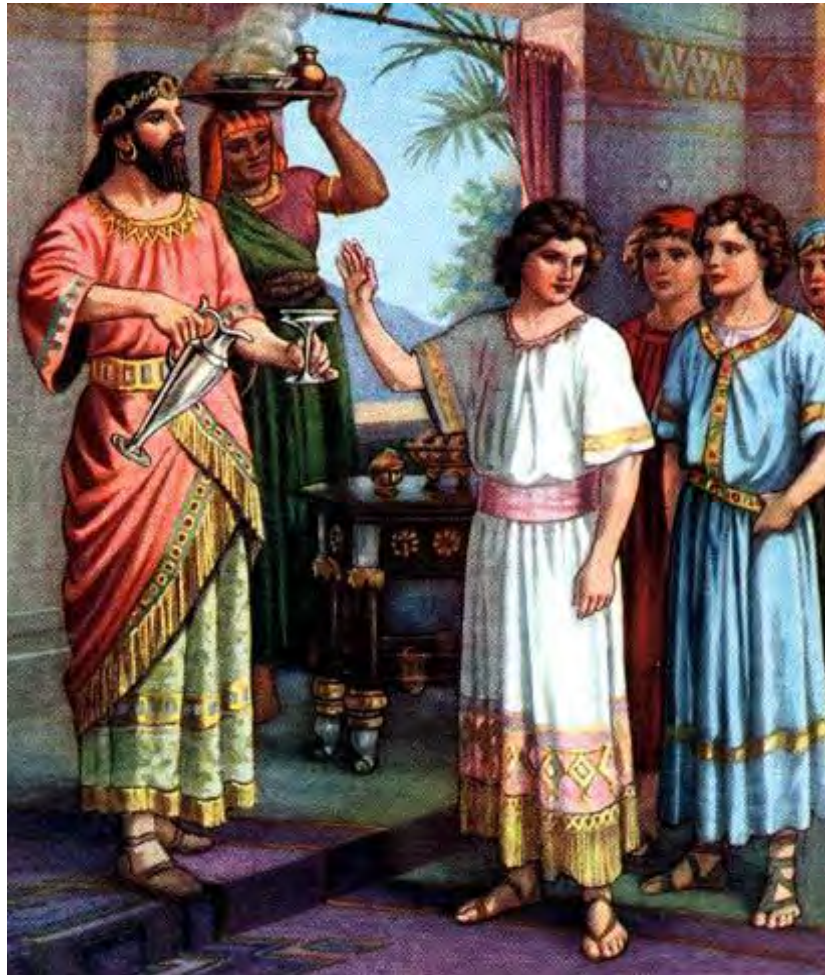
Arthritis lindert sich stark.

Meistens können Medikamente für Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Verdauungsstörung usw. abgesetzt werden (natürlich unter ärztlicher Aufsicht).

Innerhalb von 4 Monaten sind die meisten chronischen Beschwerden durch Lebensmittelvergiftung Geschichte.

Es handelt sich um eine kostenlose, nebenwirkungsfreie Behandlung.

Einer der frühesten kontrollierten “wissenschaftlichen” Versuche zur McDougall-Ernährung



Eine Bibelgeschichte von vor 2600 Jahren: Daniel und seine Leute, Pflanzekost essend, wurden mit Männern verglichen, die Tierprodukte aßen (wie die meisten Menschen der westlichen Welt heute). Nach dem Ende der zehn Tage sahen die Vegetarier gesünder und besser ernährt aus als irgendeiner der jungen Männer, die die königliche Kost aßen.

Gladiatoren waren die "Gerstenmänner"



Stärke und Ausdauer erwachsen aus dem Essen von Stärkehaltigem. Denken Sie an die Kämpfer der Vergangenheit und die Langstreckenläufer von heute: Sie werden durch Stärke angetrieben. Sieger essen nie viel Fleisch, Geflügel, Milchprodukte usw.

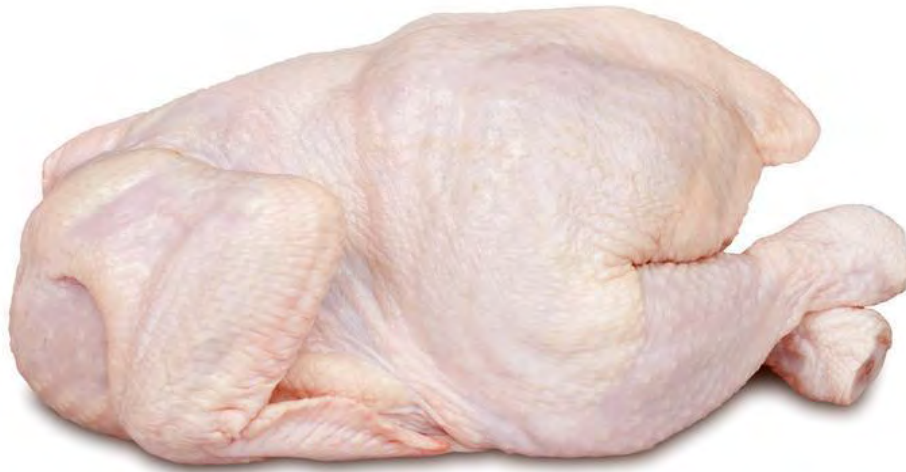
**Essen Sie
kein**



Fleisch

(Rinder, Schweine, Schafe,
Wild, Büffel, Wale usw.)

**Essen Sie
kein**



Geflügel

(Hähnchen, Truthahn, Ente usw.)

**Essen Sie
keinen**



Fisch

(Lachs, Thunfisch, Forelle, Barsch usw.)

**Essen Sie
keine**



Schalentiere

(Hummer, Krabben, Krebse usw.)

**Essen Sie
keine**



Eier

(Huhn, Gans, Ente, Strauß usw.)

**Essen Sie
keine**



Milch

(Kuh, Ziege, Schaf, Kamel usw.)

**Essen Sie
keinen**



Käse

(Kuh, Ziege, Schaf, Kamel usw.)

**Essen Sie
keine**



Butter oder Margarine

(auch nicht Alsan, Provamel usw.)

**Essen Sie
keinen**



Fleisch- oder Käseersatz

(Hotdogs, Würste, Burger, Fleisch- und käseaufschnitt, Speiseeis usw.) Die meisten sind aus mit chemischen Zusätzen versetzten isolierten Proteinen aus Soja hergestellt. Vermeiden Sie auch Produkte aus Weizen-, Erbsen- und sonstigen Proteinen.)

**Essen Sie
keine**



Pflanzenöle

(Mais, Leinsamen, Oliven, Raps usw.)

Denken Sie daran: “Das Fett (Öl), das Sie essen,
ist das Fett, das Sie mit sich tragen.”

Irreführende Werbung um Ihnen gefährliche Nahrungsmittel zu verkaufen

Die Fleischindustrie sagt, dass Sie ihre Produkte wegen der Proteine benötigen ...

Die Milchindustrie sagt, dass Ihre Produkte wegen des Kalziums notwendig seien ...

“Omega-3-Fettsäuren” und Fisch fallen einem sofort ein ...

Die Wahrheit ist, dass bei einer genügend kalorienreichen Ernährung nie ein Protein- oder Kalziummangel beobachtet wurde ...

und nur Pflanzen Omega-3-Fettsäuren herstellen können. Kein Fisch oder anderes Tier kann sie herstellen.

Essen Sie Stärkehaltiges:

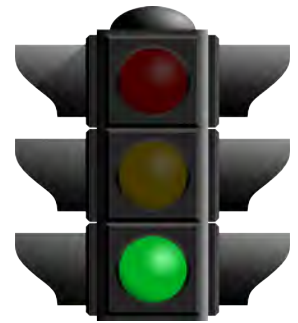


Alle großen Populationen in der Geschichte
aßen vorwiegend Stärkehaltiges:
Mais, Reis, Kartoffeln usw.

Caloric Engines of Human Civilization



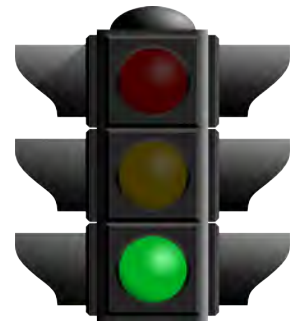
Essen Sie
viele



Getreideflocken

(Weizen, Reis, Mais, Hirse usw.)
Verwenden Sie Fruchtsaft oder etwas
Reis- oder Sojadrink zum Befeuchten.

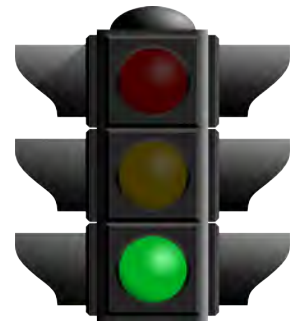
**Essen Sie
viele**



Haferflocken

(Hirse, Kamut, Weizenschrot usw.)
Sie können dies zum Frühstück, am
Mittag oder am Abend essen.

Essen Sie
viele



Pfannkuchen

(Vollkornweizen, Buchweizen,
Kartoffeln usw.) *Kein Öl, keine
Milchprodukte oder Eier.*

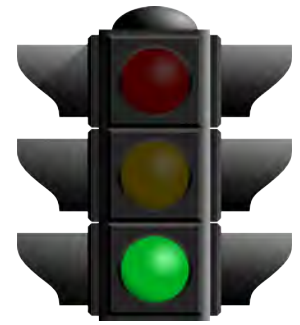
Essen Sie
viele



Rösti

Ölfrei. “Braten” Sie sie in einer beschichteten Pfanne. Servieren Sie sie mit Salsa, Ketchup, anderen Saucen usw.

Essen Sie
viele



Bohneneintöpfe

(Minestrone, weiße Bohnen, Erbsen, Linsen usw.)
Bereiten Sie sie in einem Topf oder Schongarer zu. Kaufen Sie sie fertig in Dosen und Gläsern.

Essen Sie
viele



Linsen-, Kartoffel- und Karotteneintöpfe

(Verwenden Sie ihre liebsten Hülsenfrüchte,
Getreide, Gemüse usw.) *Keine Tierprodukte
oder zugefügte Pflanzenöle.*

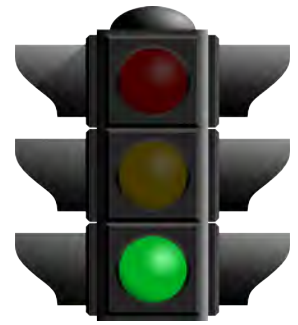
Essen Sie
viele



Gemüsesuppen

(Tomaten, Zwiebeln, Mais, Karotten, Graupen usw.) Machen Sie sich einen großen Topf und essen Sie davon die ganze Woche mit griffbarem Stärkehaltigen wie Brot oder Backkartoffeln.

Essen Sie
viele

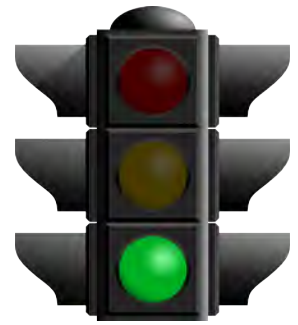


Kartoffeln

(gekocht, gebacken, dampfgegart usw.)

*Niemals mit Öl oder Fett
gebraten oder frittiert!*

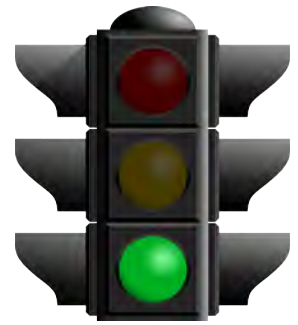
Essen Sie
viel



Kartoffelpüree

(Adretta, Bintje, Freya, Karlena usw.)
Essen Sie es zum Frühstück, am Mittag
oder Abend. Kartoffeln bieten volle
Nährstoffversorgung: Proteine,
Aminosäuren, Kalzium, Eisen,
Ballaststoffe, Vitamin C usw.

Essen Sie
viele



Süßkartoffeln

(gebacken, gestampft, gekocht usw.)

Sie können sich erfolgreich nur von Süßkartoffeln ernähren, bis Sie weitere Gerichte zum Essen gefunden haben.

Essen Sie
viel



Brot

(Vollkornweizen, Roggen usw.)
Brot ist aus guten Gründen als
“Grundnahrungsmittel” bekannt.
Verwenden Sie keine Butter usw.

Essen Sie
viele



Nudelgerichte

(Hartweizengrieß, Buchweizen,
Nurreis usw.) Sehen Sie sie als
“Wohlfühlessen”.

Kein Olivenöl oder Fleisch zufügen

Essen Sie
viel

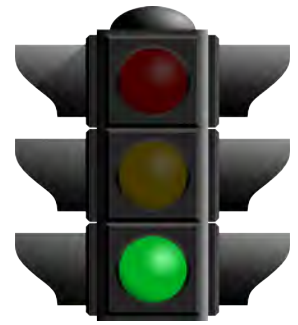


Lasagne

(Vollkornweizen, Gemüse, Tomatensauce usw.)

Machen Sie sie mit Ihren liebsten “Kein Öl”-
Saucen und Gewürzen. *Kein Käse oder Fleisch.*

Essen Sie
viel

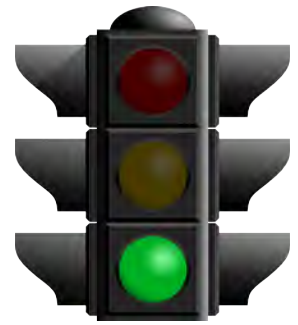


Pizza

(Vollkornweizen, Gemüse, Tomatensauce usw.)

Machen Sie sie mit Ihren liebsten “Kein Öl”-
Saucen und Gewürzen. *Kein Käse oder Fleisch.*

Essen Sie
viel



Naturreis

(und alle anderen Vollgetreide)
Sogar weißer Reis ist besser für Sie
als Tierprodukte und Pflanzenöle.

Essen Sie
viele



Reis-Gemüse-Gerichte

Manchmal finden Sie nur weißen Reis
und andere weiße Getreideprodukte vor.
Vollgetreide ist natürlich besser.

Essen Sie
viel



Gemüsesushi

Weißer Reis und weiße Nudeln sind bei weitem besser für Sie als Tierprodukte und Pflanzenöle. Sehen Sie sich Milliarden schlanker, fitter Asiaten an.

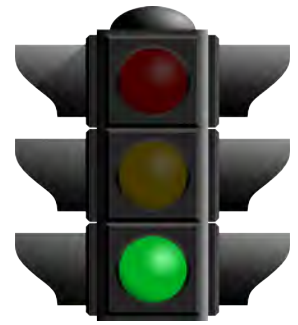
Essen Sie
viel an



Bohnen, Reis und Mais

Essen Sie Gerichte aus stärkehaltigem
und fügen Sie dann einige grüne Gemüse
und Obst für die Vitamine A und C zu.

Essen Sie
viele



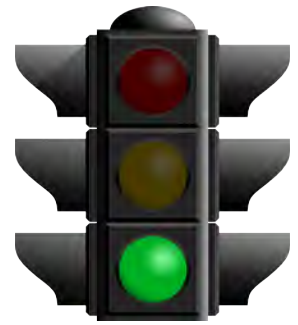
Salate auf Getreidebasis

(Bulgur, Graupen, Hirse, Couscous,
Quinoa, Dinkel, Mais, Reis usw.)

Diese Gerichte haben im
Nahen Osten Tradition.

Natürlich keine Pflanzenöle.

Essen Sie
viele

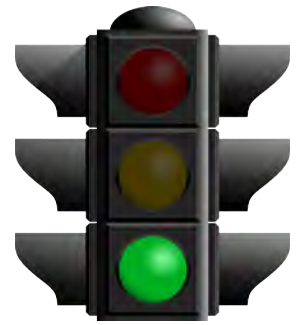


Vollgetreide- und Bohnenburger.

(Keine Sojaburger)

Garnieren Sie sie mit Salat, Tomaten,
Senf, Ketchup, Relish usw.

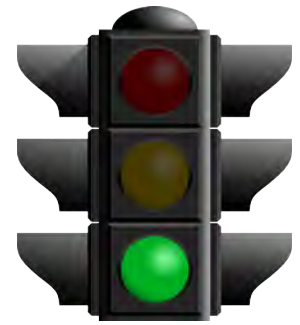
Essen Sie
viele



Vollkorn-Sandwiches mit
pflanzlichen (Bohnen-)
Aufstrichen

(Keine Aufschnitte aus Fleisch- und Käseersatz)

Essen Sie
etwas



Obst

Essen Sie ein paar Stücke - etwa ein bis vier am Tag. Sie enthalten hauptsächlich Einfachzucker, die den Appetit nur kurze Zeit stillen - Sie werden weiter hungrig bleiben. Obst bringt Abwechslung in eine Ernährung auf der Basis von Stärke, aber es wird Sie nicht bei Kräften halten. Stärkehaltiges sättigt Sie!

Essen Sie
etwas



Stärkearmes Gemüse

Essen Sie jeden Tag etwas davon. Wenn Sie eine Diät aus grünem, gelbem, rotem und orangem stärkearmen Gemüse halten, werden Sie sich die ganze Zeit hungrig fühlen. Diese Lebensmittel bringen Abwechslung und einige geballte Nährstoffe in eine stärkebasierende Ernährung ein, aber sie werden Sie nicht bei Kräften halten.

Vorsicht
bei



Tofu und natürlichem Soja

Sie stecken voller Fett. Tofu, Miso, Sojadrink usw. sind gut als Zutaten. Nicht als Hauptgang. *Erinnern Sie sich: Weder Fleisch- noch Käseersatz.*

Vorsicht
bei



Nüssen und Samen

Sie stecken voller Fett.

Sie werden Sie übergewichtig und fettleibig
bleiben lassen. Sie könnten zu einem/einer
“Fetten Veganer/in” werden.

Hilfreich für die, die zunehmen müssen.

Vorsicht
bei



Avocados

Sie stecken voller Fett.

90% ihrer Nahrungsenergie kommen aus
“gutem” aber dick machendem Fett.

Hilfreich für die, die zunehmen müssen.

Vorsicht
bei



Trockenfrüchten

Viele Kalorien aus
Einfachzuckern. Minimale
Stillung des Appetits.
*Hilfreich um zuzunehmen und
für Ausdauersportler.*

Vorsicht
bei



Säfte

Sie sind reich an Kalorien aus Einfachzuckern. Die Qualität eines Lebensmittel wird nicht durch das tausendfache Zerkleinern mit einer Stahlklinge verbessert. Das gilt auch beim Vermengen von Säften mit Gemüse.

Vorsicht
bei



Salz, Zucker und Gewürzen

Die meisten Menschen können diese
Geschmacksträger verwenden.
Bei Zweifeln wenden Sie sich an Ihren
professionellen Gesundheitsberater.

Nehmen Sie keine Nahrungs- ergänzungsmittel



Vitamine, Mineralien und andere pflanzliche Nährstoffe sind für Ihre Gesundheit unabdingbar, aber Sie müssen sie in ihrer natürlichen Verpackung aufnehmen. Die in Pillen zu findenden isolierten, konzentrierten Nährstoffe steigern Ihr Risiko für Tod, Herzkrankheiten und Krebs.

Die einzige Ausnahme ist Vitamin B12.

Nehmen Sie Vitamin B12



Das Risiko eines B12-Mangels ist extrem gering (eins zu einer Million) und er benötigt drei Jahre um sich herauszubilden.

Um auch kleine Risiken auszuschließen, nehmen Sie diese Nahrungsergänzung! Der Bedarf liegt unter fünf Mikrogramm (μg) täglich.

Die niedrigsten im Handel verkauften Dosen sind jedoch 500 μg . Der Überschuss hat wahrscheinlich keine Nebenwirkungen. Eine Dosis pro Woche ist angemessen.

Sonnenlicht und Bewegung



Ein bisschen leichte Bewegung

(Gehen, Schwimmen, Fahrradfahren usw.)

Schaden Sie sich nicht durch strapaziöse Aktivitäten.

Etwas Sonnenlicht ist unerlässlich

(Vitamin D und andere Vorteile)

Aber nicht zu viel.

Noch ein letzter Gedanke

Wenn nicht um sich und Ihre Familie zu schützen, wie wäre es dann, den Planeten Erde zu retten?



Die Viehzucht erzeugt über die Hälfte der global klimaschädlichen Gase.

Die Fleisch-, Geflügel-, Eier-, Milch- und Fischindustrien gehören zu den großen unregulierten Umweltverschmutzern.

Glücklicherweise können wir das über Nacht beenden. Sagen Sie “Nein” zu Lebensmittelvergiftung!

Essen Sie stattdessen Bohnen, Brot, Mais, Nudeln, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Reis usw.

Bitte geben Sie dies weiter!



John & Mary McDougall

Bevor Sie Ihre Ernährung und/oder Medikation ändern, konsultieren Sie einen professionellen, ausgebildeten, mit den Auswirkungen von Ernährung auf die Gesundheit vertrauten Gesundheitsdienstleister.