



DR. MCDUGALL'S  
HEALTH & MEDICAL CENTER

*Το βιβλίο με τις χρωματιστές εικόνες  
του Dr. McDougall*

# “Τροφική δηλητηρίαση”

Πώς να την Θεραπεύσεις  
τρώγοντας Όσπρια, Καλαμπόκι, Ζυμαρικά,  
Πατάτες, Ρύζι, κ.λπ.\*



\*Τα παραδείγματα φαγητών που έχει φανεί ότι θεραπεύουν την τροφική δηλητηρίαση παρασκευάζονται μόνο με συστατικά που συνιστά ο Dr McDougall. Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας, όπου θα βρείτε δωρεάν (χωρίς τίποτα κρυφό) συνταγές και λεπτομερείς οδηγίες.

Οι παρακάτω μεταφράσεις έγιναν εθελοντικά από αναγνώστες του McDougall Newsletter.

Μοναδικός στόχος είναι να διαδοθεί το μήνυμα για την τροφική δηλητηρίαση παγκοσμίως ώστε να μην υποφέρουν οι άνθρωποι χωρίς λόγο.

Παρακαλούμε ενημερώστε μας (στο [office@mcdougall.com](mailto:office@mcdougall.com)) για σοβαρά λάθη στη μετάφραση ώστε να τα διορθώσουμε. Μικρές διαφορές στις λέξεις ή στη δομή των προτάσεων μπορούν να παραβλεφθούν εφ' όσον το βασικό μήνυμα είναι σωστό.

Παρακαλούμε διαδώστε το ευρέως σε φίλους και συγγενείς αντιγράφοντας, τυπώνοντας, ανατυπώνοντας, και αποστέλλοντάς το με κάθε μέσον (Facebook, email, δελτία τύπου, έντυπα, κ.λπ.).

Δεν επιτρέπεται η χρήση με σκοπό το κέρδος. (Το βιβλίο με τις χρωματιστές εικόνες του Dr. McDougall με τίτλο “Τροφική Δηλητηρίαση” υπόκειται σε καθεστώς προστασίας πνευματικής ιδιοκτησίας ώστε να αποφευχθεί η αναπαραγωγή του για σκοπούς άλλους από τους προσδοκώμενους.)

**Ξέχασε το να είσαι λογικός,  
σώφρων, συνετός, ή μετριοπαθής.  
Δεν μπορείς.**

**Πρέπει να Διορθώσεις το Φαγητό**



Η μετριοπάθεια δεν είναι αποτελεσματική στο να αλλάξει συνήθειες που καταστρέφουν τη ζωή.

Ένας καπνιστής ποτέ δεν κόβει το κάπνισμα μειώνοντάς το.

Οι αλκοολικοί δεν γιατρεύονται πίνοντας μπύρα ή κρασί αντί για άλλα ποτά.

Πρέπει να αντιμετωπίσεις την τροφική δηλητηρίαση με τον ίδιο καλό ή βλαβερό, σωστό ή λάθος, προχωρώ ή σταματώ, πράσινο ή κόκκινο

τρόπο όπως θα αντιμετώπιζες τον εθισμό σε ναρκωτικά.

**Απλώς Πες “ΟΧΙ”**

Σε τρόφιμα που δηλητηριάζουν εσένα και την οικογένειά σου.

Έχουμε την Αλήθεια και την  
Επιτυχία μαζί μας\*



DR. MCDUGALL'S  
HEALTH & MEDICAL CENTER

[www.drmcDougall.com](http://www.drmcDougall.com)

\*Η βιομηχανία τροφίμων (οι κλάδοι κρέατος, γαλακτοκομικών, αυγοπαραγωγής, ψαριών, και επεξεργασμένων τροφίμων) έχει όλα τα χρήματα. Αλλά θα τους νικήσουμε στο τέλος.

# Η Δίαιτα του McDougall



Η αλήθεια είναι απλή και εύκολα αντιληπτή:

Η Δίαιτα του McDougall στηρίζεται σε αμυλούχες τροφές μαζί με λαχανικά και φρούτα.

Η Δίαιτα του McDougall δεν περιέχει καθόλου ζωικά τρόφιμα ή φυτικά έλαια.

Η Δίαιτα του McDougall μπορεί να περιέχει λίγο αλάτι, ζάχαρη, ή/και μπαχαρικά.

# Αμυλούχες Τροφές



Οι αμυλούχες τροφές είναι μέρη των φυτών που περιέχουν πολλή ενέργεια για τις καθημερινές δραστηριότητες. Έχουν πολύ λίγο λίπος και καθόλου χοληστερόλη. Είναι πλούσιες σε πρωτεΐνη, βιταμίνες, και μέταλλα. Οι αμυλούχες τροφές είναι αναγκαίες για να ικανοποιήσουν την όρεξή σου και σε κάνουν λεπτό, δυνατό, και υγιή.

**Τρώγε αμυλούχες τροφές!**

# Μη Αμυλούχα Λαχανικά



Αυτά τα μέρη φυτών παρέχουν ενδιαφέρον, χρώμα, γεύση, και κάποια σημαντικά θρεπτικά στοιχεία (βιταμίνες Α και C). Είναι ανεπαρκή σε θερμίδες ώστε να καλύψουν τις καθημερινές μας ανάγκες σε ενέργεια.

Πρέπει να είναι συνοδευτικά πιάτα μόνο.

**Πρέπει να τρως μια διατροφή με βάση τις αμυλούχες τροφές!**



# Φρούτα



Τα φρούτα περιέχουν κυρίως απλά σάκχαρα μαζί με μερικές βιταμίνες και μέταλλα. Μας προσφέρουν μια όμορφη (γλυκειά) προσθήκη στα γεύματά μας. Όμως προσφέρουν ελάχιστο αίσθημα κορεσμού. Γενικά, 1 με 4 φρούτα την ημέρα είναι ένας καλός στόχος.

**Πρέπει να τρως μια διατροφή με βάση τις αμυλούχες τροφές!**



# Όχι Φαγητό!



Όλα τα ζωικά προϊόντα είναι γεμάτα χοληστερόλη, ζωική πρωτεΐνη, και λίπος – δεν περιέχουν άμυλο, διαιτητικές ίνες, ή άλλα σάκχαρα σημαντικά για την υγεία. Περιέχουν μεγάλες δόσεις περιβαλλοντικών χημικών που δηλητηριάζουν τους ανθρώπους, και μεγάλα φορτία βακτηρίων, παρασίτων, και ιών που προκαλούν λοιμώξεις.

# Οι Άνθρωποι είναι Άρρωστοι επειδή Τρώνε σαν Βασιλιάδες και Βασίλισσες



Ιστορικές πηγές και εικόνες μας λένε πώς οι πλούσιοι άνθρωποι που έτρωγαν κρέας, πουλερικά, ψάρια, τυροκομικά, γάλα, κ.λπ. γίνονταν παχύσαρκοι και άρρωστοι.

Η διαφορά είναι ότι τώρα δισεκατομμύρια ανθρώπων, λόγω της “προόδου” (δηλ. της βιομηχανικής επανάστασεως και της χρήσης ορυκτών καυσίμων), τρώνε όπως οι αριστοκράτες του παρελθόντος.

Τί άλλο περιμένεις από όλα αυτά τα πλούσια τρόφιμα; Σερβίρονται στα Burger King και τα Dairy Queen (McDonalds, Taco Bell, KFC, σε όλα τα εστιατόρια, παντοπωλεία, κ.λπ.).

# Η “Τροφική Δηλητηρίαση” Προκαλεί:



## Παχυσαρκία

(και επιπλοκές της: υπέρταση, διαβήτη,  
καρδιοπάθειες, καρκίνο, κ.λπ.)

# Η “Τροφική Δηλητηρίαση” Προκαλεί:



## Διαβήτη

(τύπου I και τύπου II και τις επιπλοκές του: βλάβες στα μάτια, νεφρική ανεπάρκεια, γάγγραινα, κ.λπ.)



# Η “Τροφική Δηλητηρίαση” Προκαλεί:



**Καρδιοπάθειες**  
(καρδιακές προσβολές, εγκεφαλικά,  
ανικανότητα, κ.λπ.)

# Η “Τροφική Δηλητηρίαση” Προκαλεί:



## Αρθρίτιδα

(ρευματοειδή, ψωριασική, λύκο, κ.λπ.)



# Η “Τροφική Δηλητηρίαση” Προκαλεί:



## Καρκίνο

(εντέρου, μαστού, προστάτη, μήτρας, κ.λπ.)

# Η “Τροφική Δηλητηρίαση” Προκαλεί:



## ΓΟΠ

(δυσπεψία, οισοφαγίτιδα, έλκη,  
χολοκυστίτιδα, κ.λπ.)

# Η “Τροφική Δηλητηρίαση” Προκαλεί:



## Δυσκοιλιότητα

(εκκολπωματίτιδα, αιμορροΐδες, ραγάδες,  
διαφραγματοκήλη, κίρσους, κ.λπ.)

# Μια Σίγουρη Θεραπεία

Το σώμα σου προσπαθεί πάντα να γίνει καλά.



Απλώς σταμάτα την τροφική δηλητηρίαση και οι ασθένειες γρήγορα βελτιώνονται ή/και εξαφανίζονται.

Ξανά: Η τροφική δηλητηρίαση προκαλείται κυρίως από την κατανάλωση ζωικών τροφίμων και φυτικών ελαίων.

# Τα Οφέλη Έρχονται Γρήγορα

**Μέσα σε 24 ώρες να αναμένεις ότι ξεκινά η ανακούφισή σου από την δυσκοιλιότητα, δυσπεψία, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, λιπαρό δέρμα, κόπωση, κ.λπ.**

**Μέσα σε 7 ημέρες να αναμένεις:**

**1,5 κιλό απώλεια βάρους.**

**(εάν ξεκινάς υπέρβαρος/η)**

**22 mg/dl μείωση στην ολική χοληστερόλη.**

**8/4 mmHg μείωση στην αρτηριακή πίεση.**

**(και τα αντιυπερτασικά φάρμακα συχνά διακόπτονται)**

**Η αρθρίτιδα βελτιώνεται πολύ.**

Στις περισσότερες περιπτώσεις τα φάρμακα για την υπέρταση, τον διαβήτη τύπου II, την δυσπεψία, κ.λπ. μπορούν να διακοπούν (υπό ιατρική παρακολούθηση, φυσικά).

**Μέσα σε 4 μήνες τα περισσότερα χρόνια προβλήματα από την τροφική δηλητηρίαση αποτελούν παρελθόν.**

**Αυτή είναι μια θεραπεία χωρίς κόστος, χωρίς παρενέργειες.**

# Μια από τις Πρώτες Ελεγχόμενες “Επιστημονικές” Μελέτες της δίαιτας McDougall



Μια ιστορία από τη Βίβλο, 2600 χρόνια πριν: ο Δανιήλ και οι άνδρες του, που έτρωγαν λαχανικά, συγκρίθηκαν με άνδρες που έτρωγαν ζωικά τρόφιμα (όπως τρώνε οι περισσότεροι άνθρωποι σήμερα).

Στο τέλος των δέκα ημερών οι χορτοφάγοι έμοιαζαν πιο υγιείς και καλοθρεμμένοι από όλους τους νέους άνδρες που έτρωγαν το βασιλικό φαγητό.



# Οι Μονομάχοι Ήταν οι “Άνθρωποι του Κριθαριού”



Η δύναμη και η αντοχή έρχονται από την κατανάλωση αμυλούχων τροφών. Σκέψου τους μονομάχους του παρελθόντος και τους δρομείς μακρινών αποστάσεων του σήμερα: κινούνται με αμυλούχες τροφές. Οι νικητές ποτέ δεν τρώνε πολύ κρέας, πουλερικά, γαλακτοκομικά, κ.λπ.

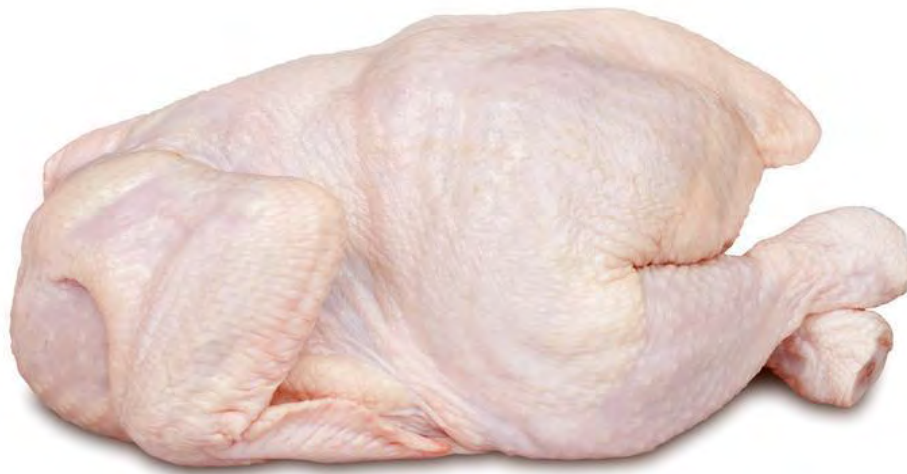
# Μην Τρως



## Κρέας

(αγελάδες, γουρούνια, αρνιά, ελάφια,  
βουβάλια, φάλαινες, κ.λπ.)

# Μην Τρως



## Πουλερικά

(κόττες, γαλοπούλες, πάπιες, κ.λπ.)



# Μην Τρως



## Ψάρια

(σολωμό, τόνο, πέστροφα, πέρκα, κ.λπ.)

Μην Τρως



Οστρακοειδή  
(αστακούς, γαρίδες, κάβουρες, κ.λπ.)

# Μην Τρως



## Αυγά

(κότας, χήνας, πάπιας, στρουθοκαμήλου, κ.λπ.)



Μην Τρως



Γάλα

(αγελάδας, κατσίκας, προβατίνας,  
καμήλας, κ.λπ.)

# Μην Τρως



## Τυρί

(από γάλα αγελάδας, κατσίκας, προβατίνας,  
καμήλας, κ.λπ.)

Μην Τρως



**Βούτυρο ή Μαργαρίνη**  
(ούτε Earthbalance, Smartbalance, κ.λπ.)

# Μην Τρως



## Υποκατάστατα Κρέατος και Τυριών

(χοτ ντογκ, λουκάνικα, μπιφτέκια, παριζάκια, ζαμπόν,  
τυριά, παγωτά, κ.λπ.)

Τα περισσότερα παρασκευάζονται από *απομονωμένες πρωτεΐνες* φασολιών σόγιας που συνδυάζονται με άλλες χημικές ουσίες. Επίσης να αποφεύγεις τα προϊόντα που γίνονται από πρωτεΐνη σιταριού, αρακά, μανιταριών, κ.λπ.)

# Μην Τρώς



## Φυτικά Έλαια

(αραβοσιτέλαιο, λινέλαιο, ελαιόλαδο, κραμβέλαιο, κ.λπ.).

Να θυμάσαι: “Το λίπος (λάδι) που τρώς είναι το λίπος που φοράς.”



# Ψευδής Διαφήμιση για να Πουληθούν Επικίνδυνα Τρόφιμα

Οι κρεατοβιομηχανίες λένε ότι πρέπει να τρώς τα προϊόντα τους για την πρωτεΐνη...

Οι γαλακτοβιομηχανίες λένε ότι τα προϊόντα τους είναι απαραίτητα για το ασβέστιο...

Τα “ωμέγα-3 λιπαρά οξέα” και τα ψάρια αυτομάτως έρχονται μαζί στο μυαλό...

**Η αλήθεια είναι** ότι δεν έχει αναφερθεί ποτέ έλλειψη πρωτεΐνης ή ασβεστίου σε καμμία φυσική δίαιτα που παρέχει τις αναγκαίες θερμίδες...

και μόνο τα φυτά μπορούν να φτιάξουν ωμέγα-3 λιπαρά. Κανένα ψάρι ή άλλο ζώο δεν μπορεί να τα φτιάξει.

# Τρώγε Αμυλούχες Τροφές:



Όλοι οι μεγάλοι πληθυσμοί στην Ιστορία  
έτρωγαν κυρίως αμυλούχες τροφές:  
καλαμπόκι, ρύζι, πατάτες, κ.λπ.

## Caloric Engines of Human Civilization



# Τρώγε Πολλά



## Κρύα Δημητριακά

(σιτάρι, ρύζι, καλαμπόκι, κεχρί, κ.λπ.)

Να χρησιμοποιείς χυμό φρούτων, ή λίγο γάλα ρυζιού ή σόγιας κ.λπ. για να τα υγράνεις.

Τρώγε Πολλά



## Μαγειρεμένα Δημητριακά

(κεχρί, καμούτ, σπασμένο σιτάρι, κ.λπ.)  
Μπορείς να τρώς αυτό το γεύμα για πρωινό,  
μεσημεριανό, ή/και για βραδυνό.



# Τρώγε Πολλά



## Κρέπες

(από αλεύρι ολικής αλέσεως, από αλεύρι φαγόπυρου, από πατάτες, κ.λπ.)  
*Χωρίς λάδι, γάλα, ή αυγά.*



# Τρώγε Πολλά



## Πατατοτηγανίτες

Χωρίς λάδι. “Τηγανίζεις” σε αντικολλητικό τηγάνι ή επιφάνεια ψησίματος. Συνοδεύεις με σάλτσα ντομάτας, κέτσαπ, άλλες σάλτσες, κ.λπ.

# Τρώγε Πολλά



## Σούπες με Όσπρια

(μινεστρόνε, φασολάδα, μπιζελόσουπα, φακές, κ.λπ.)

Μαγειρέψέ τες σε χύτρα βραδύτητας ή σε κατσαρόλα.

Ή αγόρασε έτοιμες σούπες οσπρίων σε κουτιά και κονσέρβες.



Τρώγε Πολλά



## Σούπες με Φακές, Πατάτες και Καρότα

(χρησιμοποίησε τα αγαπημένα σου όσπρια, δημητριακά, λαχανικά, κ.λπ.)

*Χωρίς ζωικά προϊόντα ή πρόσθετα φυτικά έλαια.*

# Τρώγε Πολλά



## Σούπες Λαχανικών

(ντομάτα, κρεμμύδι, καλαμπόκι, καρότο, κριθάρι, κ.λπ.)  
Μαγείρεψε μια μεγάλη κατσαρόλα και τρώγε όλη την εβδομάδα μαζί με ψωμιά, ψητές πατάτες, και άλλα βολικά αμυλούχα τρόφιμα.



Τρώγε Πολλά



## Πατάτες

(βραστές, ψητές, στον ατμό, κ.λπ.)  
*Ποτέ τηγανισμένες με λάδι ή λίπος!*



Τρώγε Πολλά



## Πουρέ Πατάτας

(οποιαδήποτε ποικιλία πατάτας)

Για πρωινό, μεσημεριανό και/ή βραδυνό.

Οι πατάτες είναι πλήρης τροφή: προσφέρουν πρωτεΐνη, αμινοξέα, ασβέστιο, σίδηρο, ίνες, βιταμίνη C, κ.λπ.

# Τρώγε Πολλά



## Γλυκοπατάτες

(ψητές, πουρέ, βραστές, κ.λπ.)

Μπορείς να ζήσεις τέλεια μόνο με γλυκοπατάτες μέχρι να βρείς και άλλα γεύματα που σου αρέσουν.

# Τρώγε Πολλά



## Ψωμιά

(από σιτάρια ολικής αλέσεως, από σίκαλη, κ.λπ.)  
Το ψωμί είναι γνωστό ως «η ουσία της ζωής» για τους  
σωστούς λόγους.

*Μην χρησιμοποιείς Βούτυρο, κ.λπ.*



# Τρώγε Πολλά



## Ζυμαρικά

(από σιτάρι, φαγόπυρο, καστανό ρύζι, κ.λπ.)

Σκέψου το ως “βολικό φαγητό”.

*Χωρίς ελαιόλαδο ή κρέας.*

Τρώγε Πολλά



## Λαζάνια

(με λαζάνια ολικής αλέσεως, λαχανικά,  
σάλτσα ντομάτας, κ.λπ.)

Φτιάξε τα με τις αγαπημένες σου “αλάδωτες” σάλτσες  
και μπαχαρικά. Χωρίς τυρί ή κρέας.



# Τρώγε Πολλά



## Πίτσα

(από αλεύρι σιταριού ολικής αλέσεως, λαχανικά, σάλτσα ντομάτας, κ.λπ.)

Φτιάξε την με τις αγαπημένες σου “αλάδωτες” σάλτσες και μπαχαρικά. Χωρίς τυρί ή κρέας.

Τρώγε Πολλά



## Καστανό Ρύζι

(και όλα τα άλλα αναποφλοιώτα δημητριακά)  
Ακόμα και το αποφλοιωμένο (λευκό) ρύζι  
είναι καλύτερο από τα ζωικά τρόφιμα και  
τα φυτικά έλαια.



# Τρώγε Πολλά



## Πιάτα με Ρύζι και Λαχανικά

Κάποιες φορές τα μόνα φαγητά που μπορείς να βρεις είναι λευκό ρύζι και άλλα προϊόντα από επεξεργασμένα δημητριακά. Φυσικά, τα ανεπεξέργαστα είναι καλύτερα.

# Τρώγε Πολλά



## Σούσι Λαχανικών

Το λευκό ρύζι και τα λευκά νουντλς είναι πολύ καλύτερα για την υγεία σου από τα ζωικά τρόφιμα και τα φυτικά έλαια. Κοίτα τα δισεκατομμύρια των λεπτών Ασιατών.



# Τρώγε Πολλά



## Φασόλια, Ρύζι, και Καλαμπόκι

Τρώγε απλά γεύματα που περιέχουν αμυλούχες τροφές και σε αυτά πρόσθεσε κάποια πράσινα λαχανικά και φρούτα για βιταμίνες Α και C.



# Τρώγε Πολλά



## Σαλάτες με βάση τα Δημητριακά

(πληγούρι, κριθάρι, κεχρί, κουσκούς, κινόα,  
δίκοκκο σιτάρι, καλαμπόκι, ρύζι, κ.λπ.)

Αυτές αποτελούν παραδοσιακά πιάτα  
στη Μέση Ανατολή.

*Χωρίς φυτικά έλαια, φυσικά.*

Τρώγε Πολλά



# Μπιφτέκια από Δημητριακά Ολικής Αλέσεως και Φασόλια

*(Όχι μπιφτέκια σόγιας)*

Διακόσμηση με μαρούλι, ντομάτα, μουστάρδα, κέτσαπ,  
πίκλες, κ.λπ.

Τρώγε Πολλά



Σάντουιτς με Ψωμί Ολικής και  
Πολτούς από Λαχανικά και  
Όσπρια

*(Χωρίς υποκατάστατα κρέατος από σόγια  
ή υποκατάστατα τυριών)*



# Τρώγε κάποια



## Φρούτα

Τρώγε λίγα - περίπου 1 με 4 την ημέρα. Αποτελούνται κυρίως από απλά σάκχαρα που προσφέρουν κορεσμό για λίγη μόνο ώρα - θα πεινάσεις σύντομα. Τα φρούτα κάνουν πιο ενδιαφέρουσα μια διατροφή που στηρίζεται σε αμυλούχες τροφές, αλλά δεν μπορείς να ζήσεις με αυτά. Θα χορτάσεις με αμυλούχες τροφές!



# Τρώγε κάποια



## Μη-Αμυλούχα Λαχανικά

Τρώγε μερικά καθημερινά. Εάν τρώς μια δίαιτα με πράσινα, κίτρινα, κόκκινα, και πορτοκαλί μη-αμυλούχα τρόφιμα θα πεινάς όλη την ώρα.

Αυτά τα τρόφιμα ομορφαίνουν ένα διατροφικό πλάνο που στηρίζεται σε αμυλούχες τροφές και προσφέρουν μερικά θρεπτικά συστατικά σε συμπυκνωμένη μορφή, αλλά δεν μπορείς να ζήσεις με αυτά.

Με Προσοχή



## Τόφου και Άλλα Φυσικά Προϊόντα Σόγιας

Έχουν πολλά λιπαρά. Το τόφου, το μίζο, το γάλα σόγιας κ.λπ. είναι εντάξει ως συνοδευτικά υλικά. Μην τα χρησιμοποιείς ως κύριο πιάτο.

*Να θυμάσαι - Όχι υποκατάστατα κρέατος και τυριών.*



# Με Προσοχή



## Καρποί και Σπόροι

Έχουν πολλά λιπαρά. Θα σε διατηρήσουν  
υπέρβαρο ή παχύσαρκο.

Μπορεί να γίνεις ένας “παχύς χορτοφάγος”.  
*Χρήσιμοι σε όσους χρειάζεται να πάρουν βάρος.*

Με Προσοχή



## Αβοκάντο

Έχουν πολλά λιπαρά. 90% των θερμίδων προέρχονται από “καλά” αλλά παχυντικά λιπαρά. Χρήσιμοι σε όσους χρειάζεται να πάρουν βάρος.



# Με Προσοχή



## Αποξηραμένα Φρούτα

Πολλές θερμίδες από απλά σάκχαρα.

Ελάχιστη ικανοποίηση της όρεξης.

*Χρήσιμα σε όσους χρειάζεται να πάρουν  
βάρους και σε αθλητές αντοχής.*

# Με Προσοχή



## Χυμοί

Έχουν πολλές θερμίδες από απλά σάκχαρα.  
Η ποιότητα ενός τροφίμου δεν βελτιώνεται  
αν το χτυπήσουμε χίλιες φορές με μια μεταλλική  
λεπίδα. Το ίδιο ισχύει για τους χυμούς από  
λαχανικά.

# Με Προσοχή



## Αλάτι, Ζάχαρη, Μπαχαρικά

Οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν για γεύση. Εάν έχεις αμφιβολία, να ρωτήσεις τους επαγγελματίες υγείας που σε παρακολουθούν.

# Μην Παίρνεις Συμπληρώματα



Οι βιταμίνες, τα μέταλλα, και άλλα φυτικά συστατικά είναι ζωτικά για την υγεία, αλλά πρέπει να τα πάρεις στο φυσικό τους περιτύλιγμα. Τα απομονωμένα συμπυκνωμένα θρεπτικά συστατικά που υπάρχουν σε χάπια αυξάνουν τον κίνδυνο θανάτου, καρδιακής νόσου, και καρκίνου.

*Η μοναδική εξαίρεση είναι η βιταμίνη B12.*



# Να Παίρνεις Βιταμίνη B12



Ο κίνδυνος για ανεπάρκεια σε B12 είναι εξαιρετικά μικρός (1 στο εκατομμύριο) και απαιτούνται πάνω από 3 χρόνια για να την αναπτύξει κανείς.

Για να αποφύγεις ακόμα και τον μικρό κίνδυνο, να παίρνεις συμπλήρωμα B12. Χρειαζόμαστε λιγότερα από 5 μικρογραμμάρια (mcg) ημερησίως.

Όμως, τα μικρότερα συμπληρώματα που πωλούνται στην αγορά περιέχουν 500 mcg. Πιθανώς η επιπλέον ποσότητα δεν προκαλεί παρενέργειες. Μία φορά την εβδομάδα είναι ικανοποιητικό.

# Ήλιος & Άσκηση



## Λίγη Ελαφρά Άσκηση

(περπάτημα, κολύμπι, ποδήλατο, κ.λπ.)

*Μην ταλαιπωρείς τον εαυτό σου με επίπονες δραστηριότητες*

## Λίγη Έκθεση στον Ήλιο είναι Αναγκαία

(για τη βιταμίνη D και άλλα οφέλη)

*Αλλά όχι πάρα πολλή.*

# Μια Τελευταία Σκέψη



Ακόμα και αν δεν το κάνεις  
για να σώσεις τον εαυτό σου  
και την οικογένειά σου, πώς  
σου φαίνεται το να σώσεις τον πλανήτη Γη;

Οι κλάδοι εκτροφής ζώων παράγουν πάνω  
από το μισό των αερίων του θερμοκηπίου που  
εκλύονται παγκοσμίως.

Οι κλάδοι κρέατος, πουλερικών, αυγών,  
γαλακτοκομικών, και ιχθυοκαλλιέργειας είναι  
οι μεγαλύτεροι ρυπαντές του περιβάλλοντος.

Ευτυχώς, μπορούμε να το σταματήσουμε αυτό σε  
μια μέρα. Πες “Όχι” στην τροφική δηλητηρίαση!

Αντ’ αυτού, τρώγε φασόλια, ψωμί, καλαμπόκι,  
ζυμαρικά, πατάτες, γλυκοπατάτες, ρύζι, κ.λπ.

# Μοιράσου το με Άλλους



John & Mary McDougall

Συμβουλεύσου έναν επαγγελματία, εκπαιδευμένο, σύμβουλο υγείας που να είναι εξοικειωμένος με τις επιδράσεις της διατροφής στην υγεία όταν αλλάζεις τη διατροφή ή/και τα φάρμακά σου.