

# 7 wenke teen VEROUDERING

—deur Johan Jacobs

Ons liggame/aardse tempel is "vreeslik wonderbaar" geskape – loof ons Vader! Om die waarheid te sê, ek dink ons Skepper het voor die sondeval die ewigheid vir die mens in gedagte gehad. Soos ons uit die Bybel weet, het die vroeë mense in die Bybel meer as 900 jaar oud geword. Hulle was sterk en lewenskragtig. Hoe het hulle dit reggekry? Hoe kon hulle liggame so stadig verouder?

Daar is 'n paar fundamentele dinge om te verstaan ter verduideliking hoe dit moontlik kon wees.



## 1 SELLE WORD VOORTDUREND VERVANG

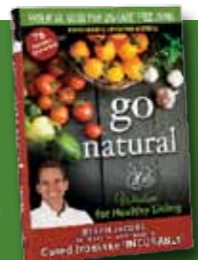
Ons liggame is so ontwerp dat ou selle voortdurend vervang word met nuwe selle. Medici noem dit selvernuwing en -verjonging – jou eie stamselle en die proses van sel-apoptose word gebruik om die ou

selle met nuwe, sterker selle te vervang. 'n Mens se hele epidermis (die buitenste epiteellaag van die vel) word byvoorbeeld geleidelik oor elke ses weke met nuwe selle vervang. Daardie selfvervangende onderhoudsmeganisme is ook werksaam in die res van die liggame. Die kwaliteit van die nuutgevormde selle is egter in direkte verhouding met die kwaliteit van die boustene/voedingstowwe wat die liggame ontvang het om die ou selle te vervang.

Dus, afhangend van die kwaliteit van die voedsel/boublokke wat jy inneem, sal die ou weefsel met beter, gelyke of swakker weefsel vervang word.

## ONS IS WAT ONS EET

Ons verduidelik in ons boek, *GO NATURAL: Wisdom for Healthy Living* dat ware voedsel jou liggame voed en seën, terwyl "kulkosse" met min of geen voedingswaarde as 'n vloek in jou liggame werk. Die degenerasie is so stadig dat daar geen onmiddellike nagevolge is nie en mense tot die gevolgtrekking kom dit het geen uitwerking op hulle liggame nie. Ons is egter wat ons eet en uiteindeelik skeep die voedsel wat jy inneem, die toekomstige jy.



## 2 WARE KOSSE SOOS DIE NATUUR ONS BIED

Die omgewing en ons gene het ná die sondeval en die sondvloed verander. Tans is daar sogenaamde "blou sones" met die allerbeste voedsel in 'n ideale omgewing, waar sommige mense maklik ouer as 100 jaar word sonder om siek of sieklik te wees. Dus, laat ons 'n hipotese opstel: Voor die vloed, in die dae van Noag, het hulle meestal ware kosse (soos wat die natuur ons bied) ingeneem met die oorspronklike spektrum van voedingstowwe wat hulle toegelaat het om stadiger te verouder, lewenskragtig te wees en heelwat ouer as 900 jaar te word.



## 3 OMGEWINGSFAKTORE EN VOEDINGSTOFARME VOEDSELKETTING

Tans bevind die meeste bevolkings in die gemoderniseerde/ beskaafde wêreld buite die blou sones hulleself in 'n chaotiese omgewing in die gebroke wêreld. Daar is hulle slegter daaraan toe en word blootgestel aan 'n giftige en voedingstofarme voedselketting vol verfynde kosse. Om nie eens te praat van die ander faktore wat ons lewens verkort soos ek dit in my boek verduidelik nie.

Daar is egter goeie nuus met haalbare oplossings!



## SEWE STAPPE OM VERSNELDE VEROUDERING TE BEPERK

### 1 Kennis is mag

In ons boek bied ons wysheid, metodes en resepte hoe om voedingstofryke voedsel in te neem en voortydige, versnelde veroudering te sistap. Ons boek help jou om 'n blousone-tipe omgewing vol voedingstof- en antioksidantrike kosse na te boots. Jy wil 'n omgewing skeep waar jou liggame kan floreer ondanks die gebroke wêreld.

### 2 Blootstelling aan die son

Ruim genoeg tyd in om daaglik in die son te kom, ten minste een uur lank. Ons floreer op genoegsame vitamien D; belangrike prosesse in ons liggame benodig dit. As jy 'n kantoorwerker is, moet jy 2 000 IE's per dag as 'n aanvulling inneem van die sonskynvitamien, vitamien D3.



### 3 Kom aan die beweeg

Oefening is baie belangrik as jy nie harde fisiese werk doen nie. Nie so lank gelede nie moes ons nog fisies hard werk om ons daaglikse voedsel te bekom. Om te veel te sit, sal jou beenstruktuur en immunitietstelsel groot skade berokken.



### 4 Elimineer besoedeling uit jou liggame – jou aardse tempel

Ons word aan te veel giftige chemikalieë blootgestel en moet dit so ver moontlik beperk. Ons onthul talle van hierdie verskuilde gifstowwe in ons boek, maar tipiese voorbeelde is:

- Wortelkanaalbehandelde tande
- Fluoriedtandepasta
- Chemiese preserveermiddels in verwerkte en verpakte kosse. Maak jou eie suiwer water en voed jouself met skoon en ware kosse soos verduidelik in ons boek met 'n bekostigbare 10-punt plan wat jou help om gesond te lewe.

### 5 Seën jou liggame een keer per dag met 'n superkos soos:

- tuisgemaakte sjokolade met "lewende" bestanddele (die resep is in ons boek as die "drie-in-een-teenverouderingsnoepie); of
- 'n vars uitgedrukte groentesap.
- vir nog superkosvoorstelle, lees gerus ons boek.



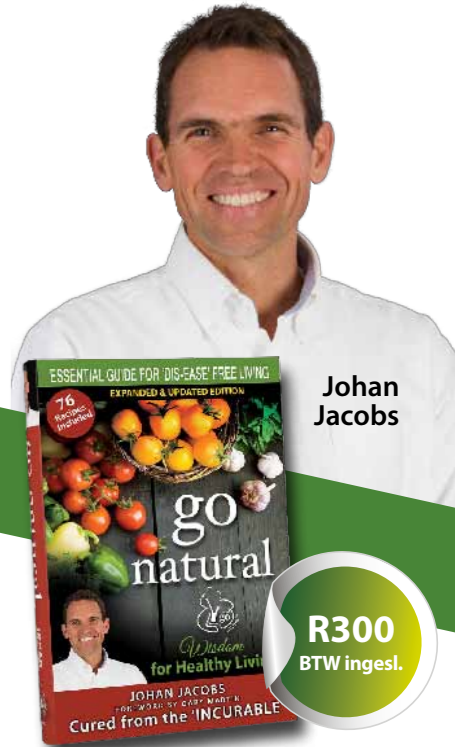
### 6 'n Goeie nagrus

Genoeg slaap fasiliteer herstel en genesing. Probeer om ten minste sewe uur per dag te slaap en om voor middernag te gaan slaap.

### 7 Vrede in jou gemoed

Ons siel benodig ook die regte "kos" vir vrede in die liggame. Ons is liggame, siel en gees en die drie moet in vrede en harmonie wees vir ons liggame om optimaal te funksioneer. Jesus is ons Brood van die lewe. Ons tydjie op aarde is maar kort; maak seker dat jy vrede in jou hart het en weet waarheen jy op pad is. Johannes 6:35 sê: "Ek is die brood wat lewe gee. Wie na My toe kom, sal nooit weer honger kry nie..."

Ek hoop hierdie raad sal jou help om stadig en natuurlik te verouder – terwyl jy seker maak dat jy ook gereed is vir die ewigheid.



Johan Jacobs

R300  
BTW ingesl.

## ONS AANLYN WINKEL

Bestel vandag jou boek, neut en superkosse asook ander gesondheidsprodukte en toerusting by ons.

ONS LEWER LANDSWYD AF.



021 852 2744

info@gonatural.co.za

www.gonatural.co.za