

# GO NATURAL se 'GUT RESET' hou jou gereeld en gesond

— deur Johan Jacobs

Die mikrobiom in jou dermkanaal en maag (*gut*) is jou beste vriend en help jou om kos wat jy inneem te verteer en te absorbeer. Jy kan egter die voedendste kos op aarde inneem, maar as hierdie verteringstelsel "beseer" is, word die voedingstowwe nie benut nie. Weens ons dieet van hoogs verfynde en giftige kosse wat ook arm is aan voedingstowwe; die gebruik van antibiotika; chemiese preserveermiddels; chloor in ons drinkwater en kwik in die ingewande (vrygestel uit amalgaamstoppels) is baie mense se verteringstelsel beskadig en/of beseer.

## TEKENS VAN SKADE

### 'n Beseerde en substandaard mikrobiom

Onvriendelike bakterieë, veral *Candida albicans*, neem oor. *Candida* floreer in 'n suikerryke dieet en oorbevolk die ingewande – wat die balans van die dermkanaal se flora versteur. Die *gut* vervul talle funksies, waarvan een is om die liggaam skoon te maak. Dit poog veral om kwik uit te skei, want die kwik maak die meeste goeie flora dood terwyl die *Candida* bestand is daarteen. Dit vererger sake met die *candida* wat die ingewande oorbevolk en tot allerhande ander gesondheidsprobleme lei.

### Voedselallergieë

Die beseerde verteringstelsel lei tot voedselallergieë. Weens die bogenoemde versteurde omgewing word die dermwand beseer en mikroskopiese skeurtjies/krake vorm tussen die voue van

die dunderm se slymvlies – die villi. Daar is triljoene van hierdie vingeragtige uitsteekseltjies in die dunderm. Hulle vergroot die dermoppervlakte om goeie en voldoende voedingstofabsorpsie te verseker. Wanneer die dermwand beseer is, in kombinasie met slegte spysvertering, beland gedeeltelik verteerde voedsel in die bloedstroom deur hierdie skeurtjies in die villi. Jou liggaam reageer op die "vreemde stowwe" in die bloed en allergiese reaksies teen spesifieke soorte kosse ontwikkel. Sodra die dermwand genees het, verdwyn die voedselallergieë.

### Hardlywigheid

Hardlywigheid is ook 'n groot probleem. 'n Mens se maag moet ten minste een keer per dag werk, anders word gifstowwe uit die ingewande opgeneem wat eintlik uitgeskei moes word. Verfynde witmeel en suikerprodukte is 'n resep om "sement" in jou maag te maak. Hardlywigheid veroorsaak 'n oorlading van gifstowwe wat van die bloed na die lewer na die galblaas geneem word en dan weer in die dermkanaal beland, in plaas daarvan om uitgeskei te word. Nou het jy dubbele probleme aangesien jy verstop raak en nog erger, die gifstoflading nooit op 'n natuurlike wyse verlaag word nie.

### Neurologiese skade

Allerhande neurologiese skade, as gevolg van die kwik en ander gifstowwe in die bloed, versamel nou in jou brein – soos verduidelik in ons boek, *GO NATURAL: Wisdom for Healthy Living*. Veelvuldige sklerose (MS) is maar een simptoom van so 'n beseerde brein.

## MAAK JOU DERMKANAAL SKOON

Evalueer jou dermkanaal se gesondheid. Tekens van 'n gesonde of 'n ongesonde verteringstelsel word in die boek uiteengesit.

Die vitamien C-spoelprosedure veroorsaak diarree wat die dermkanaal van bo tot "onder" suiwer. Dit spoel die meeste van die onwenslike bakterieë, parasiete en gifstowwe in die spysverteringstelsel uit. Die meeste mense voel bykans onmiddellik verligting binne 'n paar uur ná so 'n spoelprosedure.

## FASE A

### Die vitamien C-spoelprotokol

Hierdie prosedure moet op 'n leë maag gedoen word, verkieslik vroegoggend. Dit is die voordeligste as die prosedure elke week vir twee tot drie naweke agtereenvolgens gedoen word. Terselfdertyd moet jy tydens en vir twee weke ná die laaste spoel slegs 'n ketogeniese (vetverbrandende) dieet volg. Sodoende word die oorblywende *Candida* doodgemaak omdat dit van suiker en styselkos onttrek word.

**NB:** Die dag van die spoel en die tweede dag daarna sal jy waarskynlik moeg voel. Met 'n dag of twee se rus behoort jy teen dag drie vinnig te herstel.

### Vit C-spoelprosedure

- Een teelepel natriumaskorbaat (vitamien C) in ± 250 ml gedistilleerde water elke 15 minute. Staak die vitamien C ná die tweede ontlasting. Natriumaskorbaat is 'n gebufferde vitamien C en effens alkalies. Dit sal nie jou ingewande brand of beskadig nie, selfs in groot dosisse. Moet asseblief nie enige ander vorm van vitamien C gebruik nie, askorbiensuur is byvoorbeeld heeltemal te suur.
- Ná die maag die tweede keer gewerk het, drink drie teelepels geaktiveerde-houtskool-

poeier (*activated charcoal*) in 'n glas gedistilleerde water. Die houtskool absorbeer enige gifstowwe wat oorgebly het en help om die diarree te stop.

**Let wel:** 'n Maksimum van 15 teelepels vitamien C mag gebruik word. Staak die protokol indien die maag ná 15 toedienings nog nie gegaan het nie. Daar kan moontlik probleme in die spysverteringskanaal wees.

- Om dehidrasie te vermy, drink skoon, gedistilleerde water tydens die prosedure.
- Let wel: Elke individu se liggaam reageer anders op die vitamien C-spoeling. Die prosedure duur gewoonlik drie tot vyf uur, daarom is die naweek die beste tyd daarvoor.

## FASE B

### Herbevolkingsprotokol vir die ingewande se mikrobiom

Nou moet die dermkanaal weer met goeie flora in 'n gesonde mikrobiom omskep word. Vir die twee weke ná die laaste vitamien C-spoeling, moet die dermkanaal herbevolk word met die grootste reeks verskillende mikro-organismeryke voedsel en aanvullings. Vul elke maaltyd aan met 'n gefermenteerde voedselsoort wat goeie vertering en 'n gesonde ingewande bevorder.

## VOORSTELLE

### 1 VOEDSEL

Onthou die probiotika-ryke kosse moet ook ketogenies wees; voedsel wat die minimum suikers en stysels bevat. Tipiese kosse wat gedurende hierdie tyd beperk moet word, is wortels, aartappels, beet, pizza, pasta, patats, ens. Groen groentes word aanbeveel. Die meeste vrugte bevat baie suiker, maar een of twee porsies bessies per dag word aanbeveel – swart- of bloubessies of frambose. Beensop en botter is goed om die vetoplosbare dermkanaalwand te help genees.

### Aanbevole probiotika-ryke kosse:

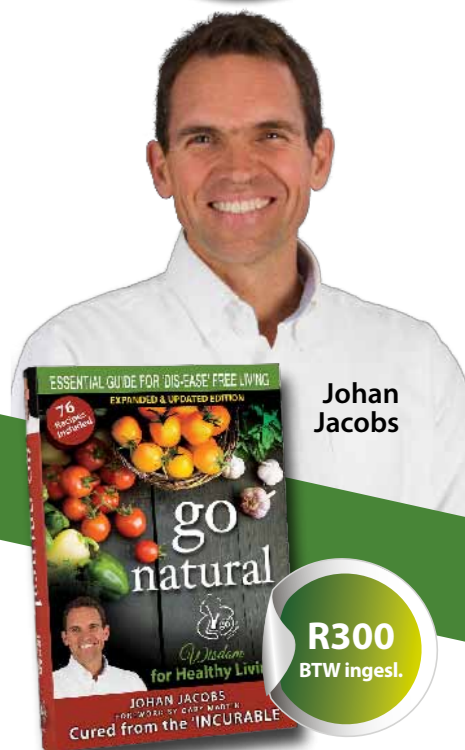
- Kefir – natuurlike jogurt: Neem met tussenposes twee koppies per dag op 'n leë maag. Dit moet tuisgemaakte, dubbelgefermenteerde kefir wees; gemaak van ongepasteuriseerde volroom-, organiese melk. Die resep is in ons boek.

- Een of twee eetlepels suurkool met elke maaltyd waar dierlike proteïene ingeneem word. Die resep is in ons boek.
  - Drink een keer per dag 'n vars uitgedrukte groen groentesap – geen suiker of stysel nie.
- NB:** Maak seker dat jy baie gedistilleerde water drink aangesien dit die gifstowwe uitspoel.

### 2 AANVULLINGS

- Rhizo Health, 'n halwe teelepel twee keer daagliks voor en/of na 'n maaltyd.
  - VIBRANT HEALTH het 'n aanvulling, Green Vibrance, wat twaalf verskillende probiotika in groot dosisse bevat. Neem dit tien minute voor ete, twee keer per dag.
- LET WEL:** Die inhoud van hierdie protokol is net vir inligting en nie bedoel om die raad van 'n gekwalifiseerde dokter te vervang nie. ■

Die volledige *gut reset*-protokol is op GO NATURAL se webtuiste beskikbaar onder *Health topics*.



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