

# BEDRIEGLIKE 'KULKOSSE'



## Hoe om diabetes en vetsug te voorkom

—deur Johan Jacobs



**V**etsug en diabetes is die derde grootste oorsaak van dood in Amerika, met Suid-Afrika kort op sy hakke.

### Wat het hierdie universele epidemie van vetsug en diabetes veroorsaak?

“Trick and cheat foods” – kulkosse – veroorsaak die wêreldwye epidemie van vetsug en diabetes. Dit is “kosse” wat nie regtig voedsel is nie. Die voedselbedryf het mensgemaakte namaaksels van kos ontwerp wat gebrekkig aan voedingstowwe is. Ek noem dit kulkos, want hierdie kos kul en bedrieg jou liggaam omdat dit geen voedingstowwe – die boustene vir jou liggaam – bevat nie. Ons eet om voedingstowwe te verskaf sodat die ou selle in jou liggaam met nuwe selle vervang kan word. Dit is een van die wonderlikste ontwerpkenmerke van ons liggame – dit kan al ons liggaamselle en stelsels self in stand hou, mits dit genoegsame boustene het.

### Altyd honger?

Jou liggaam se ou selle moet voortdurend vervang word, ongeveer 20 miljoen selle elke dag! Kulkos veroorsaak dat jy gedurig honger is omdat jou liggaam voedingstowwe benodig om die nuwe selle mee te bou. Jou liggaam, met sy intelligente ontwerp, weet wanneer daar 'n gebrek aan

die nodige boustene is. Die liggaam se innerlike beheerstelsel aktiveer dus aanhoudend 'n oorlewingsrefleks, die gevoel dat jy honger is. Baie mense is oorvol, maar hulle liggame is steeds verhonger en ondervoed. Die hongerrefleks sorg dat jy die broodnodige boustene inneem om jou selle voortdurend te herstel en te vervang. Ongelukkig verlig kulkos jou honger net vir 'n rukkie en dan voel jy ná 'n uur of twee weer honger. Dit is omdat jy jou liggaam onwetend kul.

**Baie mense is oorvol, maar hulle liggame is steeds verhonger en ondervoed.**

### Wat is kulkos?

- Die vernaamste voorbeelde van kulkosse is:
1. “Kosse” wat suiker bevat, byvoorbeeld lekkergoed, koeldrank en selfs baie vrugtesappe, energiestafies, ens.
  2. Verfynde witmeelprodukte
  3. Verwerkte kosse
  4. Kitskos

Basies is alle verwerkte “kos” wat verpak word in pakkies, bokse, blikkies en bottels maar kulkos. Eintlik kan kulkos nie as kos geklassifiseer word nie. Dit is voedselagtig, dit word as

kos aangebied en verkoop, maar dit na-aap kos net. Dit is in werklikheid 'n gruwel, want dit is arm aan noodsaaklike voedingstowwe en is nadelig vir jou liggaam.

### 'n Giftige namaaksel

Ware kos soos wat die natuur ons bied, is ontwerp deur ons Skepper en sal die liggaam oorvloedig voed. Ware kosse bevat natuurlike voedingstowwe wat die liggaam lewenskragtig maak. In teenstelling daarmee bedrieg kulkosse jou liggaam en ontnem jou liggaam van die reserwes om die onnatuurlike hoë hoeveelheid leë koolhidrate te verwerk wat dan vinnig omgeskakel word in hoë bloedsuikervlakke. Asof dit nie genoeg is nie, bevat kulkosse ook giftige chemiese preserveer-, kleur- en smaakmiddels en nadelige vette wat jou immuniteitstelsel nog verder belemmer en belas. Kulkos tap jou liggaam se antioksidant- en voedingstofreserwes. Dit vergiftig en beskadig die liggaam.

### 'n Verslaafde samelewing

Die ergste is dat kulkos (met al die suiker en smaakmiddels) nog boonop hoogs verslawend is. Daar is bewys dat suiker 'n dwelm is, aangesien dit verslawend is. Dink net, elke keer as jy kulkos eet, neem jy 'n verslawende stof in. Kulkos word aangebied met propaganda op die verpakking wat dit nog meer

onweerstaanbaar maak en gebruikers spoedig daaraan verslaaf. Serotonien, die goedvoel-hormoon word afgeskei wanneer die kulkos geëet word, maar hierdie gevoel van geluksaligheid is van korte duur. Een of twee uur later val jou bloedsuikervlakke, jy voel weer honger en die vernietigende kringloop herhaal homself.

### Diabetes klop aan die deur

Die daaglikse ongewenste vette en suiker word as vet op 'n verswakte liggaamstruktuur gepak. Ongelukkig kan die slagoffers se organe uiteindelik nie meer die deurlopende hoë bloedsuikervlakke onder beheer hou nie en spoedig klop diabetes aan die deur.

### Voorkombaar en omkeerbaar

Die kernoorsaak van die probleem moet altyd verwyder word. Kulkosse is vernietigend en moet ten alle koste vermy word. Wees bewus daarvan dat kulkosse soos verkleurmanetjies goed gekamoeleer is. Doen jouself 'n guns en kyk na die dokumentêre rolprent, *That sugar film*, op You tube. Wys dit vir jou kinders en geliefdes – versprei die goeie nuus en verhoed voorkombare siektes (“dis-ease”).

### Die oplossing

- 1 Die natuurlike roete  
Die oplossing is om die natuurlike roete

te volg. As jy die natuurlike roete volg (Go Natural) en al jou kos met lewende en vars bestanddele voorberei, haal jy die raaiwerk uit die ingewikkelde etikette op verpakte voedsel. Ek het nog nooit 'n vetsugtige of diabetesiese wilde dier gesien wat deel uitmaak van die oorspronklike voedselketting soos God dit geskape het nie.

Dit is presies wat ons moet doen: ons moet terugkeer na die oorspronklike ware kosse. Dit is waar ons boek, *Go Natural*

**Kulkos bedrieg jou liggaam omdat dit geen voedingstowwe bevat nie.**

*Wisdom for Healthy Living* handig te pas kom. Dit lê al hierdie kulkosse bloot en bied jou die natuurlike oplossing sowel as resepte vir disse met ware kosse.

**2** Ons is bedrieg. Baie mense het grootgeword met kulkosse en dit het die nuwe norm geword om onnatuurlike en ongesonde kosse te eet. Ons kan nie meer onderskei tussen gesonde en ongesonde kosse nie. Betroubare inligting en riglyne is uiters noodsaaklik. Ek stel voor dat ouers

en kinders saam van nuuts af leer wat die oplossing is.

**Go Natural bied For the love of true food-seminare en werksinkels aan. Woon dit gerus by en bemagtig jouself met inligting en die vaardighede om beheer te neem van julle gesondheid as gesin.**

### Hulp vir jou

As jy diabetes of bloedsuikerprobleme het, oorweeg voedselaanvullings wat die pankreas ondersteun om weer insulien te produseer. Ons het baie voorstelle om mense wat aan vetsug of diabetes ly te help om terug te keer na homeostase en lewenskragtig te lewe.

As jy hulp nodig het, kontak my gerus by [gonatural.co.za](http://gonatural.co.za) om 'n konsultasie te reël. ■

**JOHAN JACOBS** is die stigter en outeur van *Go Natural*. Besoek [www.gonatural.co.za](http://www.gonatural.co.za) om sy boek te bestel.

