

"Die twee belangrikste bestanddele vir verandering en sukses is twee hande en 'n gewillige hart."



Johan Jacobs, stigter en outeur van GO Natural

# 'n Bekostigbare en gesonde lewenswyse



– bekostigbaar en haalbaar vir almal!

—deur Johan Jacobs

Daar is 'n vals persepsie dat 'n gesonde lewenstyl nie haalbaar is vir die gewone mens nie. Meestal laat dit mense in onkunde en met 'n vals verskoning dat hulle maar met hulle gebrekkige dieet en lewenstyl kan voortgaan.

Daarbenewens is die moderne mens eers geleidelik gekondisioneer en toe al hoe meer aggressief verslaaf gemaak aan die steeds groeiende vermaaklikheidsbedryf, dit wil sê: sport, televisie, rolprente, rekenaarspeletjies, om maar 'n paar te noem.

Tog is dit 'n paradoks, want mense het nie geld om aan gesonde kos en 'n gesonde lewenswyse te bestee nie, maar daar is altyd geld vir 'n groter plaskermtelevisie, nuwe selfone met die nuutste tegnologie, ens. Dit is dus meestal nie werklik 'n kwessie van te min geld nie, maar bloot 'n gerieflike verskoning. Ek glo mense weet instinktief dat hulle veranderinge moet aanbring, maar dit is waarvoor hulle bang is. Hulle weet dat hulle hierdie gerieflike en vermaaklikheidsversadigde lewenstyl moet opoffer.

Ons weet ook maar almal te goed dat die mens verandering teenstaan en bang is daarvoor. Ek kan dit beslis verstaan en daarmee identifiseer. Ons het 17 jaar gelede baie veranderinge in ons huishouding aangebring toe ek met die sogenaamde 'ongeneeslike' siekte, veelvuldige sklerose, gediagnoseer is. Soms was al die nuwe veranderinge 'n groot uitdaging en selfs oorweldigend. In 'n sekere mate was dit seker makliker vir my, want dit was 'n kwessie van lewe en dood.

Ons het lewe gekies nadat die Heilige Gees ons gelei en gewys het watter veranderinge ons moes aanbring. Vandag loof ek die Here, Hy het 'n weg gemaak waar daar geen weg en geen hoop was nie, Hy het my 'n tweede kans gegee. Ek is so dankbaar dat God my deur hierdie beproewing geneem het – 'n vloek in 'n seën verander het.

In sekere stadiums het ons gesin lesse ek-sponensieel geleer in terme van feite, waarhede, kure en resepte. Ons het dit in ons lewensveran-

derende boek *GO Natural – Wisdom for Healthy Living* gedokumenteer. Die boek bied maklike, praktiese en bekostigbare maniere vir die moderne mens om in die stad (die betonoewoud) te kan oorleef en selfs te floreer. Jy hoef nie bang te wees vir verandering nie, jy kan seker wees daar is baie beproefde, gedokumenteerde, betroubare resepte en metodes om 'n gesonde lewenswyse haalbaar, bekostigbaar en prakties vir almal te maak.

## 'n Nuwe ingesteldheid!

### a. Onthou, ons het 'n verantwoordelijkheid!

Jou liggaam is die tempel van die Heilige Gees. Ons moet almal goeie rentmeesters wees van alles wat God aan ons toevertrou het. *"Of weet julle nie dat julle liggaam 'n tempel is van die Heilige Gees wat in julle is nie."* 1 Kor 6:19. *"As iemand die tempel van God skend, sal God hom skend; want die tempel van God is heilig, en dit is julle."* 1 Kor 3:16-17. God vereis verantwoordelijkheid van ons.

### b. Ons moet ons denke vernuwe!

*"En nou doen ek 'n beroep op julle, broers, op grond van die groot ontferming van God: Gee julleself aan God as lewende en heilige offers wat vir Hom aanneemlik is. Dit is die wesenlike van die godsdiens wat julle moet beoefen. Julle moenie aan hierdie sondige wêreld gelyk word nie, maar laat God julle verander deur julle denke te vernuwe. Dan sal julle ook kan onderskei wat die wil van God is, wat vir Hom goed en aanneemlik en volmaak is."* Rom 12:1-2.

As jy my boek lees, sal jy besef dat daar so baie gevaarlike moderne 'kos', produkte en praktyke is, wat 'n mens kan vermy. Dit is die kernoorzaak van siekte waarvan mense bewus moet wees.

Onthou, wat ons saai, sal ons maai – ook in ons liggaam. Ons kan nie hierdie Bybelse beginsel meer ignoreer nie. Dit is noodsaaklik dat ons wys moet wees. Die Bybel waarsku ons: *"Wees nugter en waaksaam, want julle teëstander, die duivel, loop rond soos 'n brullende leeu en soek wie*

*hy kan versind.*" 1 Pet 5: 8.

God het die volmaakte voedselketting geskep, Hy het ons vir die paradysomgewing geskep. Verwerkte, verpakte en blikkieskos hoort nie daar nie. Kom ons neem ons verantwoordelijkheid en wees ingelig sodat ons met wysheid proaktief kan optree. *"Moenie dwaal nie; God laat Hom nie bespot nie; want net wat die mens saai, dit sal hy ook maai."* Gal 6:7.

## Onverstandige lewenswyse

Dit is hartseer dat so baie Christene vir genesing bid, maar eet om siek te word. Dit is oningelig en 'n gevaarlike lewenswyse; dit is nie wys nie, maar daar is 'n oplossing.

Ons moet besef dat die waarheid ons sal vrymaak (Joh 8:32), nie net geestelik nie, maar ook vry van die boeie van siekte en die simptome-

Die waarheid sal ons vrymaak (Joh 8:32), nie net geestelik nie, maar ook vry van die boeie van siekte en die simptomiese verligting wat moderne medisyne bied.

tiese verligting wat moderne medisyne bied sonder om by die kernoorzaak uit te kom.

## Die sleutelbestanddeel is jou ingesteldheid

Ek sê altyd vir diegene wat ons werkswinkels bywoon: "Die twee belangrikste bestanddele vir verandering en sukses is twee hande en 'n gewillige hart."

Aan die ander kant, as 'n mens na die statistiek vir ernstige siekte kyk, is my vraag: Kan

'n mens bekostig om nié tyd, moeite en jou hulpbronne in jou gesondheid te belê nie? Glo my, om proaktief te wees, is baie meer koste-effektief as om by 'n ernstige siekte te gaan draai.

## Waar kan mens begin sonder om 'n banklening te benodig?

Stappe om 'n bekostigbare lewenswyse te begin, met voorstelle hoe om dit in jou dieet en lewenstyl te implementeer.

1. Inligting is mag – die wegspringplek om te

weet waarheen jy op pad is. Ek nooi jou uit om my boek te lees. Jy hoef nie honderde ander boeke te lees nie. Ek het byna 100 boeke saamgevat in een kragtige en verkorte volume waarin daar 76 resepte (vaardighede) vervat is.

2. Suiwer water. Begin om gratis reënwater op te vang.

3. Stapelvoedsel. Uitgeloopte graan is spotgoedkoop, dit kan heerlike en voedsame Esseen- »





THE MANUAL FOR 'DIS-EASE' FREE LIVING

- brood maak (brood gemaak van volgraan wat toegelaat is om te ontkiem). Begin eerstens met vars, volgraankorrels wat geweek en ontkiem het in jou diët implementeer en geniet tweedens varsgemaalde graankos soos ons voorouers dit gedoen het. Hulle graankos was nie verpak in bokse op die rakke van supermarkte nie. Daar is vele resepte in ons boek.
- Kweek jou eie groente en vrugte tuis. Elke huis-houding kan self kos en kruie produseer. Beet en wortels is gesond en goedkoop.
- Ontkiemde sade. Omskep jou eie kombuis

- in 'n tuin.
- Koskombinasies. Kombineer 50% heelgraankos met 50% peulgewasse om die proteïeninhoud van plantgebaseerde voedsel te verhoog.
- Beensop ('bone-broth'). Weereens, baie goedkoop, maar baie voedsaam. Tipiese bestanddele is kneukelbene (enige bene van 'n karkas),

**Jy sal baie geld spaar, maar geld is nie die probleem nie; jy moet tyd en gerief opoffer.**

- selfs hoenderpote!
- Tandepasta en natuurlike antiperspirant. Maak jou eie sonder skadelike chemikalieë teen 'n breukdeel van die koste.
- Tuisgemaakte produkte. Dit is die belangrikste. Belê tyd en moeite om jouself en jou nageslag vaardighede aan te leer sodat jy heilsame kos en gesonde produkte kan produseer. Elke keer as jy 'n voorafvoorbereide produk koop, betaal jy wesenlik nie net vir die produk nie, maar vir die verskaffers; en die vaardigheid, toerusting, tyd en wins van die produsent en handelaar – wat alles jou gerief verteenwoordig. 'n

Klassieke voorbeeld is 'n gesonde Esseenbrood, jy kan dit vir minder as R6 maak, maar in 'n gesondheidswinkel word dit vir ongeveer R50 verkoop. Soos jy kan sien, is dit waar die 'duur' etiket vandaan kom, dit is vir die gerief van die publiek wat nie meer oor die vaardighede beskik om dit self te kan doen nie.

**Voordele van 'n gesonde lewenstyl**

Al hierdie resepte en vaardighede, en nog baie meer, is beskikbaar in ons boek. Jy sal baie geld spaar, maar geld is nie die probleem nie; onthou, dit is tyd en gerief wat jy moet opoffer.

Hierdie diët en lewenstyl word spoedig 'n gewoonte, met onmeetbare voordele, jy skud oortollige gewig vinnig af en geniet gesondheid en lewenskragtigheid met gemoedsrus. Moenie wag tot die spreekwoordelike kalf in die put is nie.

Ons bied ook werksinkels aan hoe om natuurlik te leef; dit staan bekend as The Go Natural's – FOR the LOVE of REAL FOOD – workshops, waartydens mense vaardighede aanleer om die GO NATURAL-lewenswyse te volg. ■

**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.

# BACK TO SCHOOL



**AS SEEN ON TV**

Since my kids started using Creche Guard IMMUNE, we have been able to concentrate on life's daily activities, because as a Mom I know Creche Guard IMMUNE is supporting my kids' health, so that's one less thing I have to worry about.



OUR RANGE IS SPECIFICALLY FORMULATED FOR GROWING KIDS.

**Créche Guard**

Available at selected retail and pharmacy outlets.

Customer Care: 0860 103 359 | [www.crecheguard.co.za](http://www.crecheguard.co.za) | on facebook