



# Die Kombuis: Die Masjienkamer Van Die Gesin

Speen jou gesin van die moderne dieet se geprosesseerde geriefkos

— deur Johan Jacobs

**T**oenemende bewyse, wat in Go Natural voorgelê word, demonstreer hoe belangrik gesonde, heilsame, vars en organiese voedsel is en hoe degenerasie en verwoesting spruit uit 'n moderne dieet van geprosesseerde fabrieksvoedsel.

Ons tien basiese riglyne ontwikkel waarvolgens jy suiwer water en HEILSAME KOS kan bekom, produseer en vars voorberei. Dit sal jou liggaam optimaal voed sodat jy gesond en natuurlik kan leef binne 'n moderne omgewing, wat propvol verpakte kitskosoplossings, geneties-gemanupuleerde kos, vuil water en ander euwels is.

## Hernude perspektief op gesondheid

'n Gesonde leefstyl vereis 'n paradigmaskuif wat in die denke begin. Die grondrede vir die eet van HEILSAME KOS word noukeurig in my boek gedokumenteer en uiteengesit. Wan-

neer jy die grondbeginsel vir kwaliteitvoedsel verstaan en begryp watter noodsaaklike rol dit in jou liggaam speel vir daaglikse optimale gesondheid, sal jy twee keer dink voordat jy kitskos eet. Ons Skepper het ons liggaam nie geskape om voorafgeprosesseerde kos en ver-basterde kitskos te eet nie.

As jou gesin hierdie reis aanpak om julle eie voedsel op die Go Natural-manier voor te berei, belooft dit om 'n opwindende, opvoedkundige, bemagtigende en genotvolle ervaring vir julle almal te wees. HEILSAME KOS is nie net baie smaakliker nie, maar het ook 'n baie hoër voedingswaarde, soortgelyk aan wat ons voorvaders geniet het. Go Natural se tien stappe tot optimale voeding is:

**1 Water:** Suiwer water is die mens se ver-naamste basiese behoefte. Die liggaam bestaan uit ongeveer 70% water. Een van die

belangrikste funksies van water is om gifstowwe uit ons liggaam te verwyder. Hoe kan water die liggaam suiwer as die water self 'n bron van gifstowwe is wat die liggaam besoedel?

### Aanbeveling:

- Elke huis behoort reënwater in groot opgaartenks te stoor; boorgate is nie aan te beveel nie.
- Distillasie is die betroubaarste, onfeilbare en doeltreffende watersuiweringsproses. Dit verander besoedelde water in suiwer, lewegewende water.

**2 Graankos:** Dit is 'n super stapelvoedsel as dit pasgemaal, -gerol of -gestamp is. Gluten- en koring-intoleransies verdwyn, lewenskrag word herwin en oortollige gewig smelt weg. Graankos soos brood, pizza, pasta, ens. moet slegs genuttig word as dit met die hand van pas gemaalde, lewende en organiese grane gemaak word. Diegene wat die Banting-dieet voorstaan, is onredelik en swak ingelig oor hulle mening rakende graan. 'n Mens kan nie verfynde witmeel met volgraanmeel vergelyk nie. Bantingvoorstanners het die euwels van verfynde koolhidrate geregverdig aan die kaak gestel, maar nagelaat om die deugde en selfs noodsaaklikheid van onverfynde, organiese, pasgemaalde grane te verkondig. Weens hierdie halfwaarhede en 'n gebrek aan onderskeiding, word baie mense mislei en van noodsaaklike, lewegewende voedingstowwe en koste-effektiewe voedselsoorte ontnem.

Maal die lewende vars graan altyd net voor jy die voedsel voorberei. Dit verseker dat die sensitiewe, essensiële vetsure en aminosure (proteïene) in die kiemsel van die graan vars en dus heilsaam is.

**3 Diereproteïene:** Die primaboustene: vleis, seekos, melkprodukte en eiers is uiters noodsaaklike voedselbronne. Nie net is dit moeilik om genoeg proteïene in te neem met 'n dieet wat diereprodukte uitsny nie, maar so



Johan Jacobs, stigter en outeur van GO Natural

'n dieet lei dikwels ook tot 'n tekort aan baie belangrike minerale en voedingstowwe. Dit is belangrik om te weet wat die voedselketting behels, waarvan die dier, wat jy beplan om te eet, deel is. Ons moet ons gesonde verstand gebruik en baie meer ag slaan op ons voedselbronne, -tipes en -kwaliteit. Koop vleis-produkte en ander diereproteïene slegs by verskaffers wat bekend is vir hulle organiese vleis eiers, melk, ens. van diere wat in die veld wei (pasture-reared) en nie met groeistimulante en hormone ingespuut word en GM-voer vreet nie.

**4 Versapping van groente:** Wanneer 'n mens groente of kruie versap, is die resultaat 'n baie gekonsentreerde en kragtige voedingstof. Party mense noem dit selfs medisyne. Die voordeel van die versapping van rou groente lê daarin dat die sap van die veselstof geskei word sodat jy die grootste

het. Tuisgemaakte gefermenteerde kosse is vol natuurlike probiotika, ensieme en bevat 'n oer-vloed gesonde bakterieë vir die ingewande.

**7 Vermenging ('blending'):** 'n Menger is 'n wonderlike hulpmiddel in die kombuis, maar dit moet matig en wys aangewend word. Om te kou is uiters noodsaaklik vir kakebeenontwikkeling en afskeiding van gepaste verteringsensieme vir behoorlike spysvertering. Meer besonderhede hieroor in my boek.

**8 Ontwatering van produkte:** Ontwatering is 'n natuurlike proses waarvolgens snoeperye en kosse geproduseer en gepreserveer kan word. Droë, warm lug verwyder die vogtigheid uit sekere kosse en laat dit uitdroog, wat die ensieme, vitamieene en minerale ongerep stoor.

'n Gesonde leefstyl vereis 'n paradigmaskuif. Wanneer jy begryp hoe noodsaaklik kwaliteitvoedsel vir optimale gesondheid is, sal jy twee keer dink voordat jy kitskos eet.

persentasie voedingstowwe in die sap behou. Omdat die vesel egter verwyder is, kan hierdie vars, lewende voedingstowwe in die sap die bloedstroom binne minute op sellulêre vlak bereik, en die tydwende en energieputtende verteringsproses uitskakel.

**5 Spruite:** Om spruite by jou dieet te voeg is 'n maklike manier om reusehoeveelhede van die lewende boustene, wat nodig is vir lewenskragtigheid en goeie gesondheid, te bekom. Vir hulle grootte bied hulle 'n geweldige hoeveelheid voedingstowwe.

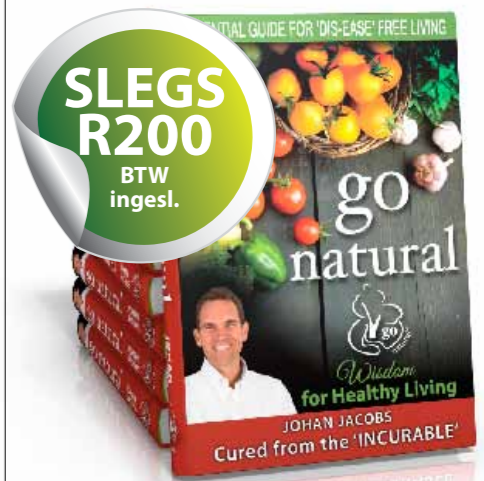
**6 Gefermenteerde kosse:** Fermentasie, as 'n proses om rou kos op 'n natuurlike manier te bewaar, is 'n noodsaaklike tradisionele vaardigheid wat verlore gegaan het en waarvan die moderne samelewing vergeet

**9 Olies en vette:** Onontbeerlik vir die opname en gebruik van voedingstowwe. 'n Noodsaaklike voedingstof vir 'n gesonde sentrale senuweestelsel, die vel, ens.

**10 Superkosse:** Uitsonderlike voedingstofryke kosse wat gesondheid en lewenskragtigheid verhoog. Byvoorbeeld: heel kakaobone, chia-sade, rooipeper, ens. In die Go Natural resepte-afdeling sal jy 'n verskeidenheid resepte vind om sjokolade, snoeperye, en nagereg van vars superkos- en volgraanbestanddele te maak. Hierdie lys dieetkundige voorstelle verteenwoordig die teorie van die Go Natural-dieet. Bestel die boek om te ontdek hoe jy beheer van jou gesondheid – jou kosbaarste bate – kan neem: [www.gonatural.co.za](http://www.gonatural.co.za)

**VOLLEDIGE ARTIKEL** kan by [www.joymag.co.za](http://www.joymag.co.za) gelees word.

## GO NATURAL



Die volledigste en omvattendste gesondheidsboek wat jy ooit sal lees. Hierdie boek sal jou tot 'n siektevrye lewe begelei.

SLUIT 72 RESEPTE IN!

### DIE DOEL VAN DIE BOEK

Die liggaam is wonderlik geskape. Die onverhandelbare voorwaardes vir die liggaam om doeltreffend te funksioneer is behoorlike voeding en die verwydering van alle gifstowwe. In sy boek deel Johan sy gesingsreis; 'n merkwaardige "lang pad na gesondheidsvryheid." Hierdie reis het hom bemagtig om riglyne te deel hoe om moderne gesondheidslandmyne te vermy en mense in staat te stel om heeltemal siektevry te leef.

### JOHAN SE ONTDEKKING HET HOM LAAT BESEF:

- Dat 'n gesonde dieet en leefstyl noodsaaklik is vir die liggaam om natuurlik, siektevry en optimaal te funksioneer
- Die liggaam sal slegs oor die vermoë beskik om selfgenesend, selfonderhoudend, en selfbeskermend te wees indien 'n gesonde dieet en leefstyl gevolg word
- Go Natural vlek die verskuilde gevare oop wat in ons mond, kies en omgewing skuil en wat potensieel die kernoorzaak van ons siektetoestand is
- In Go Natural verduidelik Johan ook waarom die leefstyl van 'n "jagter-versamelaar" hoër voeding vir optimale gesondheid verskaf
- Go Natural sal jou help om die verskil tussen 'n siekte en 'n siektetoestand te verstaan – en jou wys hoe om beheer van jou gesondheid te neem
- Go Natural sal die redes (en die oplossings) vir fisiese degenerasie, versnelde veroudering en onnodige gewigstoename verduidelik

Aanlyn beskikbaar by [www.gonatural.co.za](http://www.gonatural.co.za)

Met 'n paar veranderinge in jou gesin se eetgewoontes en 'n paar praktiese aanpassings in jou kombuis, kan jy beheer van jou gesondheid neem en 'n goeie rentmeester van jou liggaam wees.



Hmmm... HEILSAME KOS bestaan uit LEWENDE bestanddele