



Gluten

Is dit die vyand? Is ek intolerant?

Het die Skepper 'n fout gemaak toe Hy koring en graan geskape het vir ons om te eet?

—deur Johan Jacobs

Millennia lank reeds het die mens van koring en ander soortgelyke grane as hulle stapelvoedsel geleef en selfs gedy. Onlangs is kritieke veranderlikes dramaties gemodifiseer. Moderne verfynde witmeelprodukte word van ongeveer 90% van hulle voedingstowwe gestroop.

Alle produkte wat uit witmeel gemaak word (witbrood, pizza, pasta, ens.) bied die niksvermoedende verbruiker 'n voedselprodukt wat uiters gebrekkig aan nutriënte is. Dit is nie natuurlik nie en lei tot 'n gebrek aan voedingstowwe en 'n eindelose smagting daarna.

Boonop is moderne koring- en graanprodukte gewoonlik besoedel met plaagdoders, onkruidmiddels, swamdoders en berokingsreste (vir die voorkoming van na-oesbesmetting met insekte), afhangende van die produsent en die boerderypraktyke wat gebruik is.

Asof dit nie genoeg is nie, preserveer ons

elke kommersieel-gebakte brood met 'kalsiumpropionaat', 'n preserveermiddel wat die groei van skimmel en swamme verhoed om so-doende 'n raklewe van ten minste 'n week te verseker. Voedselpreserveermiddels soos kalsiumpropionaat dien 'n doel om brood en ander voedsel te bewaar, maar dit is nie

Ons het dit bemeester om 'n stapelvoedselgroep vol chemiese stowwe te maak.

noodwendig goed vir die gesondheid nie – dit is 'n vreemde chemiese stof waaraan die liggaam nie gewoond is nie.

Voordele van graankosse vernietig

Wanneer ons hierdie inligting lees, word dit duidelik dat ons die enigste lewende wesens

op hierdie planeet is wat maniere bemeester het om 'n stapelvoedselgroep nutriëntarm en giftig te maak (terwyl al die leë koolhidrate ons gewig laat optel).

Wat dit nog erger maak, is dat ons dan die nuwe-effekte wat deur hierdie verwaterde nutriënt-gebreklike en toksiese moderne weergawe van stapelvoedsel veroorsaak word, as 'n gluten- of koringintoleransie bestempel.

Basies insinuer ons dat:

- Die Skepper 'n fout gemaak het toe Hy koring en graan vir ons geskape het om te eet.
- Dat ons Verlosser toegelaat het dat 'n gevaarlike kossoort wonderbaarlik vermeerder toe Hy die skare op die berg in Johannes 6 gevoed het.

Dit is duidelik nie die waarheid nie. Ons Skepper en Verlosser maak nooit 'n fout nie. Die koring is nie die probleem nie, maar die moderne voedselverwerkingspraktyk en ons



Johan Jacobs, stigter en outeur van Go Natural

gebrek aan inligting en wysheid.

Geskiedkundige en antropologiese studies rugsteun dit met bewyse dat ons voorvaders duisende jare lank handgemaakte volgraankosse geëet het sonder enige intoleransies, bloedsuikerprobleme, vetsug en diabetes. Ons het honderde Go Natural-klieënte wat hiervan kan getuig en ook dat hulle sogenaamde "gluten-intoleransie" nou iets van die verlede is sedert hulle die ware Jakob begin eet het.

Kom ons kyk na die ware Jakob:

1 Rou materiaal

Maak verkieslik altyd jou graankosse met vars, heel, lewende, en organiese graan. Maal die graan altyd vars net voor jy dit gebruik. Dit verseker dat die brose essensiële vetsure en aminosure (proteïen) in die kiemsel van die graan vars is. Trouens, geoksideerde essensiële vetsure in ou meel word 'n transvetsuur wat giftig en karsinogenies is.

2 Voorbereiding:

Tradisioneel gebakte brood is met die surdeegproses gebak, en nie kitsgis nie. Dit is 'n lang proses. Varsgemaalde meel is saans tot 'n pragtige deeg geknie, wat vroeg die volgende oggend afgeknie is en in broodpanne gelaas is. Die brood is dan later gebak, nadat dit nagenoeg 12-24 uur lank gerys het. Moderne wetenskaplikes het nou ontdek dat hierdie

lang, tradisionele bakproses die volgende voordele inhou:

- Die graan en gluten word vooraf deur die suurdeeg se voordelige bakterie verteer
- Fitiensuur en ensiem-inhibeerders word afgebreek om die optimale gebruik van voedingstowwe te verseker.

Lees Go Natural vir besonderhede oor hierdie natuurlike lewenswyse en hoe om al hierdie tradisionele metodes aan te leer om kos op die natuurlike wyse voor te berei.

Die dringende behoefte aan tradisionele vaardighede

Dit is 'n ramp dat ons so 'n groot klomp vaardighede vir voedselvoorbereiding verlore laat gaan het. Die industriële voedselbedryf met al sy oplossings wat so goed aangebied word, het ons onkunde en aanvraag na kitsoplossings vir eie gewin uitgebuit. Hierdie artikel is te kort om op al die slagysters van die moderne verpakte, klaarvoorbereide en gaar kitskosse uit te brei. Ek nooi jou derhalwe uit om my boek, Go Natural, te lees vir meer besonderhede oor hierdie natuurlike lewenswyse en om weer te ontdek hoe om al hierdie verlore tradisionele vaardighede en metodes aan te leer om kos op die natuurlike wyse voor te berei.

Dra vaardighede aan jou kinders oor

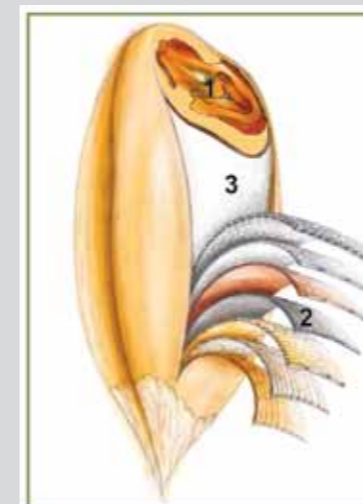
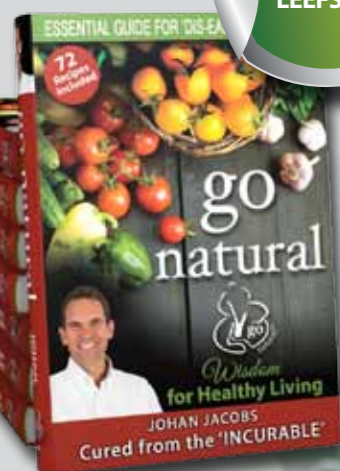
Die moderne mens moet weer leer hoe om appels met appels te vergelyk en 'n mens moet in staat wees om te kan onderskei wat reg is en wat verkeerd is. Ons het lui geword om ons kennis en wysheid ten opsigte van 'n

gesonde lewensstyl aan die volgende geslag oor te dra. In plaas daarvan oorlaai ons kosbare kinders by verjaardagpartytjies met die mees verwoestende moderne kosse. Dit is duidelik dat die moderne mens wysheid en onderskeiding nodig het om behoorlik na sy aardse tempel (liggaam) om te sien en dit te voed omdat ons baie ver van die waarheid verwyder is. God het ons gewaarsku: "Wat 'n mens saai, dit sal hy ook maai."

Dit is hartseer dat ons weens 'n gebrek aan kennis: "BID VIR GENESING, maar EET VIR SIEK WORD. Die GOEIE NUUS is dat God ook gesê het: "Die waarheid sal julle vrymaak." Ek nooi jou om die waarheid te ondersoek en uit te leef en dan jou tweede kans op gesondheid te waarborg. ■

'N GIDS VIR 'N GESONDE LEEFSTYL

Hmmm... HEILSAME KOS bestaan uit LEWENDE bestanddele



Volgraan	Klipgemaal		Verfynde witmeel
	Tuis	Kommersieel	
1. KIEMSEL – Vitamine	✓	✗	✗
– Minerale	✓	✗	✗
– Aminosure	✓	✗	✗
– Essensiële vetsure	✓	✗	✗
– Antioksidante	✓	✗	✗
2. SEMELS: – Vesel	✓	✓	✗
– B-kompleks-vitamine	✓	✓	✗
– Antioksidante	✓	✓	✗
3. ENDOSPERM: – Koolhidrate	✓	✓	✓
Voedingswaarde wat ná die maal van koring behou is:	100%	20%	10%
	Heelgraankorrel	Kiemsel verwyder	Kiemsel en vesel verwyder