



# VRAAG: Watter kossoorte moet jy uitskakel,

## en watter moet jy in jou dieet byvoeg?

—deur Johan Jacobs

Die is van kritieke belang om die liggaam se vereistes vir en behoefte aan voedsel en die ingewikkelde werking daarvan te verstaan. Sodra kos behoorlik verteer is, verander dit in duisende klein bousteeën wat die liggaam op 'n sellulêre vlak voed. Een van die primêre redes vir die daaglikse opbou van hierdie boustene is om die liggaam in stand te hou.

Jou liggaam bestaan uit ongeveer 75 triljoen selle, elke tipe sel met 'n beperkte lewensverwagting. Byvoorbeeld, jou buitenste laag epidermisselle (velselle) hou vir ongeveer vyf weke lank. Hulle verloor dan doeltreffendheid en funksionaliteit, en word met 'n laag nuwe selle vervang. Dit gebeur met al die selle in jou liggaam. Elke dag word miljoene verouderde selle ongesiens met nuwe selle vervang. Elke oggend wanneer jy in die spieël kyk, sien jy 'n gedeeltelik nuwe mens – dit is ongelooflik.

Ek definieer dit as God se onderhoudsplan. God het Sy voedselketting duisende jare

gelede ontwerp met ons in gedagte, en Hy het dit volmaak geskape om te verseker dat Sy geskape wesens gesond kan leef. Prys die Here vir Sy voedselketting.

### Minderwaardige boustene

Ons moet besef dat die doeltreffendheid en gehalte van die nuwe selle hoofsaaklik afhang van die kwaliteit van die boustene / voedingstowwe wat ons daaglik inneem. Die doel

**Party hedendaagse kossoorte bevat ± 400% minder voedingstowwe as voorheen.**

is om die ou selle met boustene van gelyke of beter kwaliteit te vervang.

As jy 'n moderne dieet van verfynde en verwerkte kosse volg, sal die boustene veel minder en van swakker gehalte wees. 'n Skok-

kende feit is dat party hedendaagse kossoorte ± 400% minder voedingstowwe as voorheen bevat – minder as in die goeie ou dae voor die fabriekskosse bestaan het.

Ongelukkig sluit ons baie chemiese preserveermiddels en gifstowwe by ons hedendaagse dieet in deur die gerieflike kitsmaaltye wat ons so in die verbygaan gryp in ons besige lewensstyl. Dit stel die niksvermoedende eindgebruiker bloot aan onnatuurlike risikofaktore, wat lei tot versnelde veroudering, en / of toksiese toestande / "siektes".

Na my mening is die twee gevaarlikste substansie wat deur die moderne mens geëet word, SUIKER EN VERFYNDE MEELPRODUKTE. Die moderne tegnologie stel ons in staat om sekere voedingstowwe in 'n voedselbron, soos suikerriet en graan, te isoleer en in groot hoeveelhede te konsentreer. Verfynde suiker en verfynde meel het 'n lang rakkewe, want daar is niks daarin wat kan bederf nie, want dit is steriel en onnatuurlik.

**ANTWOORD: "Seker die twee gevaarlikste stowwe wat deur die moderne mens geëet word, is suiker en verfynde meelprodukte."**

Witmeel en suiker is nie deur ons SKEPPER vir ons geskape nie, dis mensgemaak, onnatuurlik en GEVAARLIK



Johan Jacobs, stigter en outeur van Go Natural

### Negatiewe gevolge van suiker en verfynde witmeelprodukte:

- Hardlywigheid wat lei tot 'n oorlading van gifstowwe.
- Ontneming van voedingstowwe, en die nuwe behoefte aan aanvullings wat geskep word – nou betaal jy twee keer om jouself te voed.
- Buitengewoon hoë bloedsuikervlakke.
- Stadig maar seker sal jou liggaam al hierdie suikers in 'n meer kompakte vorm stoor – liggaamsvet.
- Swaarlywigheid sal oorgaan in vetsug, en dan normaalweg vorder tot diabetes, en uiteindelik hartsiektes.
- Aandagafleibaarheidsindroom of hiperaktiwiteit (ADD of ADHD).
- Kanker floreer op suiker.
- En nog vele meer...

Soms kan ek skaars verstaan hoe hierdie gevaarlike substansie steeds wettig kan wees, hoe het dit die toestemming bekom om op ons winkelrakke te wees, en hoe kan hulle die edele etiket van 'n voedselsoort dra?

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.

### Die widdoodhaaie van moderne kos

Tydens hierdie verfyningproses verloor hierdie stowwe al hulle natuurlike voedingstowwe soos vitamien, antioksidante, minerale, ensieme, aminosure, essensiële vetsure, en dies meer. Daarom noem ons hulle leë kalorieë. Ek noem hulle die twee "wit-

**Word verlos van die slawerny van siekte, en ontvang lewenskragtigheid en vreugde.**

doodhaaie" van moderne "voedsel". Hulle is albei dodelik en sal, wanneer hulle oor 'n lang periode ingeneem word, verwoesting saai in jou liggaam.

Suiker en witmeel is net versoeters en vullers, en is nie voordelig vir die liggaam nie, aangesien dit geen voedingstowwe verskaf nie. Trouens, daar is bewys dat 'n mens se liggaam meer voedingstofarm is nadat jy hierdie stowwe ingeneem het as voor jy dit geëet het.

### Suiker is 'n verslawende dwelm

Suiker en verfynde stysel het byna dieselfde nadelige uitwerking op die liggaam; die enigste verskil is die spoed waarteen dit plaasvind. Suiker word byna onmiddellik in die bloedstroom opgeneem, terwyl daar 'n geskatte vertraging van 'n halfuur is voordat die stysel (langketting-suikers) van witmeelprodukte verteer is en in bloedsuiker omskep word.

Die liggaam is nie ontwerp om hierdie groot hoeveelhede onnatuurlike suikers te kan hanteer nie.

Inderwaarheid kan 'n mens dit nie eers eintlik as kos bestempel nie, omdat dit nie die

liggaam voed nie, maar eerder vernietig. 'n Beter titel sou eerder 'n dwelm wees, want dit is hoogs verslawend.

### Waar word suiker en verfynde meel aangetref?

Suiker en verfynde meel word in koeldranke, lekkers, en byna al die geblikte, en verpakte kosse aangetref. Verfynde meel word in wit- en bruinbrood, pizzadeeg, pasta, koek, koekies, ontbytgrane en as vullers in baie verwerkte kossoorte aangetref. Suikers word aangetref in alles wat in 'n bottel, pakkie, of boks verpak is – dinge wat nie aan plante groei nie.

Die vraag is: Hoe om sonder suiker en verfynde meel oor die weg te kom?

Die eenvoudige antwoord is: Die oplossing is om uitsluitlik natuurlike kosse te eet – Go Natural. 'n Huisgesin wat bogenoemde graankosse wil eet, het 'n meulsteen nodig om die verskillende grane vars te maal. Al die resepte is in die boek. Om "natuurlik" te leef is om volgens God se manier te leef. Om net suiwer voedsel in te neem wat Hy vir ons geskape het. Daar is baie oplossings in ons boek, Go Natural. Jy kan al die slegte kossoorte vervang met die natuurlike weergawe daarvan, die ware Jakob.

Ek nooi jou om Go Natural te lees – en uit te vind hoe om met lewende, vars, voedingstofryke bestanddele kos voor te berei sodat jy beheer kan neem van jou voedsel en jou gesondheid. Die Go Natural-voordele is veelvuldig – jy word bevry van die slawerny van siektetoestande en medisyne, en ontvang 'n oorgloed lewenskragtigheid en vreugde. ■



A MANUAL FOR "DIS-EASE" FREE LIVING