



'n Gesonde leefstyl is nie duur nie waar of onwaar?

—deur Johan Jacobs

VRAAG: Ek wil gesond eet, maar dit is so duur om die sade, neute, salm, ens. te koop en ek kan ook nie 'n versapper bekostig nie. Wat kan ek doen?

ANTWOORD: Dit is waarskynlik een van die grootste leuens en valse persepsies wat die gesondheidsbedryf elke dag in die gesig staar. Hierdie stelling is waar as 'n mens die beste van beide wêreldes wil hê. Kom ons kyk na die volgende twee scenario's.

Moderne vals gesondheid

Dit staan ook bekend as die kitsgesondheidsprogram waarmee 'n mens sogenaamde gesonde kos geniet, wat met slim bemarkte bewoording soos pro- hierdie en pro- daardie en vernuftig-verpakte gesondheidspropaganda op die verpakking, soos

byvoorbeeld "vitamienverryk", die verbruiker mislei.

Die waarheid agter die skerms is dat hierdie massa-vervaardigde voedsel eers steriel en dan stabiel gemaak word deur alles wat dit kan laat bederf, te verwyder. Dit is egter gewoonlik die voedsame dele wat die voedingstowwe; antioksidante, aminosure, ensieme, essensiële vetsure, minerale, vitamienne, ens. bevat.

Die bedryf gebruik dan daardie stabiele stof en voeg verskillende smaakmiddels, en sekere verhoudings van suiker, sout en vet by met 'n klein hoeveelheid vitamienne en dan noem ons dit gesond.

Hierdie geprosesseerde voedsel is nie

die ontbytgraankosse afgestap om na die pryse te kyk. Ek was geskok dat 'n kilogram graanvlokkies, vol suiker en ander onnatuurlike stowwe, tien keer meer kos as wat die boer per kilogram vir sy produk kry. Dit is 1 000% wins.

In die gangetjie met gesondheidsaanvullings en vitamienne nie ver daarvan- daan nie, koop jy die verlore voedingstowwe in 'n vitamienbottel. Hoe natuurlik is dit? 'n Baba word nie met 'n sak vol aanvullings en 'n gebruikershandleiding gebore nie. My boek, GO NATURAL, lê die dispuut oor aanvullings bloot en sal jou 'n paradigmaskuif laat maak met betrekking tot 'n natuurlike gesonde leefwyse.

Ja, geroekte salm, neute, sekere sade en 'n versapper is duur, maar dit beteken nie dat 'n gesonde lewe nie binne bereik van gewone mense is nie.

die ware Jakob nie, en spoedig ervaar die verbruiker dat iets met hulle skort en hy / sy besoek 'n gesondheidswinkel en / of konsultant en stap ten duurste met 'n sak vol aanvullings daar uit. Die eindgebruiker het nou twee keer vir sy 'kos' betaal. Een gedeelte was in 'n pakkie en die ander in 'n vitamienbottel.

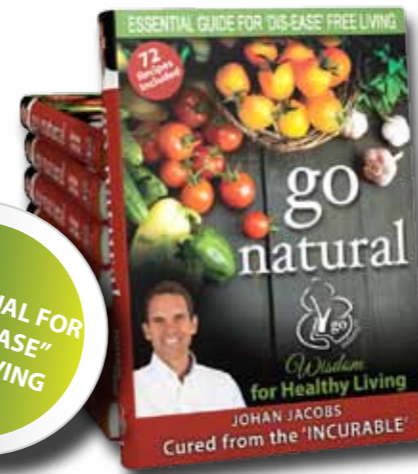
Ek het onlangs by 'n supermarktingeloer om heel kokosneute vir my gesin te koop. Ek het doelbewus in die gangetjie met al

Heilsame kos vir ware gesondheid

Ja, geroekte salm, neute, sekere sade en 'n versapper is duur, maar dit beteken nie dat 'n gesonde lewe nie binne die bereik van gewone mense is nie.

Koste-effektiewe voorstelle

Onthou om altyd die voorbereiding en gaarmaak van kos te begin met natuurlike, ware, volgraan en lewende bestanddele. Jy sal gou agterkom dat 'n gesonde lewe vir almal haalbaar is.



1. Spruite

Maak jou kombuis jou tuin; dit is maklik om spruite in skoon glasbottels te kweek. Uitgeloopte sade is waarskynlik een van die voedsaamste en smaaklikste kosse en tog is dit spotgoedkoop.

2. Kombineer volgraan en peulplante

Die groot voordeel van die 50/50-kombinasie van bone en graan volgens massa, is die aminosure wat hulle lewer. Boontjies en graan is 'n onvolledige proteïen, wat beteken dat hulle afsonderlik van die agt essensiële aminosure kortkom, maar saam vul hulle mekaar aan en verskaf al die essensiële aminosure, en 'n mens kan minder van die hoëgehalte en duur diereproteïen inneem.

3. Beensop

Die bene van diere wat in die veld gewei het (pasture-reared), is baie goedkoop. 'n Prutpot is goedkoop, maar is noodsaaklike kombuis-toerusting. Neem die bene en bedek dit met suiwer water en 'n halwe koppie asyn. Prut dit stadig vir ten minste 20 uur lank. Tydens hierdie proses los al die kraakbeen, van die been, die murg en vleis in die sop op. Voeg dan die graan-en-bone-mengsel wat 24 uur lank vooraf geweek is, saam met geselekteerde vars kruie en groente by en kook dit stadig vir 'n verdere vier uur. Wat 'n heerlike, vullende en super-voedsame, maar goedkoop maaltyd.

4. Eetgewoontes

Eet net wanneer jy heeltemal ontspanne is, anders kou jy nie die kos tot 'n "melk" voordat jy dit insluk nie. Onthou jou maag het nie tande nie en as jy jou kos insluk sonder

dat dit behoorlik gekou is, kan jy nie die voedingstowwe daarin optimaal benut nie.

5. Vang reënwater op

Jy benodig nie noodwendig 'n duur filter nie. Jy benodig reënwater van jou dak af op in 'n 3 500 liter opgaartenk. Maak seker dat jy eers die reënwater begin opvang nadat die dak skoongewas is en die lug vry is van besoedeling.

6. Vars uit die tuin

Produseer jou eie kos, of ten minste 'n gedeelte daarvan. 'n Eeu gelede het elke huishouding sy eie vrugteboom en groentekruietuin gehad, party het selfs hoenders aangehou. Geen kos en organiese materiaal se voedingswaarde is afgewater deur pro-

Maak jou kombuis jou tuin; dit is maklik om spruite in skoon glasbottels te kweek. Uitgeloopte sade is waarskynlik een van die voedsaamste en smaaklikste kosse en tog is dit spotgoedkoop.

duur gebruik, was standaard.

7. Volgraankos

Volgraankos kan 'n uitstekende stapelvoedseloplossing wees, maar net as die graan nie geneties gemodifiseerd (GM) en met onkruidodders besmet is nie, maar wel vars gemaak of "gebreek" is. Met 'n meulsteen by die huis (of 'n gemeenskaplike meulsteen) kan elkeen daagliks tuisgemaakte brood teen 'n lae koste geniet. As jy die Go Natural-leefstyl volg, sal 'n 900g brood jou R7.00 kos.

Dit is die goedkoopste brood op die rak. Almal behoort toegang te hê tot sulke voedsame, dog koste-effektiewe brood. Dieselfde geld vir alle stapelvoedsel wat van graan afkomstig is, met ander woorde brood, pasta pizza, pap, ens.

My ondervinding en navorsing bewys dat die moderne samelewing in die loop van die laaste eeu insig, vaardighede, wysheid en gesonde verstand verloor het. Ek nooi jou uit om die GO NATURAL-reis aan te pak, jy sal nooit spyt wees nie en sal die vrugte daarvan pluk. Die Bybel het ons in Galasiërs 6:7 gewaarsku: "Moenie dwaal nie; God laat Hom nie bespot nie; want net wat die mens

saai, dit sal hy ook maai".

Laat ons wys wees. Ek het 12 jaar gelede my tweede kans gekry, vandag nooi ek jou uit om 'n Go Natural, Wisdom for Healthy Living-boek aan te skaf sodat jy ook bemaagtig kan word om natuurlik en gesond te leef. ■



Johan Jacobs, stigter en outeur van GO Natural

