Bemagtig jou immuunstelsel

—deur Johan Jacobs

Vraag: Ek het my kind in dagsorg geplaas en hy is gedurig siek. Hoe kan ek sy immuunstelsel natuurlik versterk?

Antwoord: Dit is uiters belangrik dat jy verstaan hoe jou immuunstelsel werk en wat die vereistes is vir hierdie stelsel om optimaal te funksioneer.

Ek beskryf jou immuunstelsel as jou eie interne lyfwag, Rambo, want hy is altyd, of is veronderstel om altyd, aan die wenkant te wees. Ons Skepper het elkeen se immuunstelsel superieur ontwerp en toegerus met meganismes en wapens om virusse, bakterieë en parasiete te oorweldig en sodoende die liggaam suksesvol teen die aanslae van sulke gevaarlike indringers sowel as gifstowwe en ander onnatuurlike omgewingsfaktore te beskerm. Hierdie Rambo (immuunstelsel) se lewensdoel is om sy meester (die liggaam) te dien.

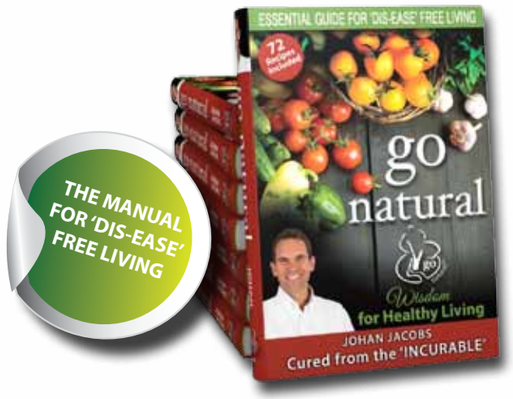
'n Mens se immuunstelsel moet voortdurend bemagtig word sodat dit kan funksioneer soos dit oorspronklik ontwerp is om te doen. Elke dag, elke sekonde, gebruik die liggaam se Rambo ammunisie van die immuunstelsel (antioksidante en ander voedingstowwe). Sodra hierdie ammunisie opgebruik is, moet dit vervang word. Die kos wat ons eet, bevat hierdie noodsaaklike ammunisie. Die immuunstelsel word doeltreffend vir sy beskermende funksie toegerus wanneer jy natuurlike onverwerkte kosse eet (onverfyn), wat met vars bestanddele voorberei is wat aan die plant ryp geword het en nie genetiesgemodifiseer is nie.

Die kos wat ons eet, bevat die noodsaaklike ammunisie vir ons immuunstelsel.

Die antioksidante in ons kos is maar net een soort ammunisie wat die immuunstelsel benodig. Daar is 'n magdom verskillende soorte antioksidante in die voedselketting. Daar is water-oplosbare asook vet-oplosbare antioksidante. Hulle word in balans met mekaar, en in voldoende hoeveelhede, benodig. Verwerkte voedsel in bokse, pakkies, blikkies en bottels bevat te min ammunisie wat boonop van swakker gehalte is. Dit moet ten alle koste vermy word omdat dit onnatuurlik is en skadelike gifstowwe kan bevat.

Die moderne mens se dilemma

Bedreiging van die tweesnydende swaard vir die immuunstelsel. Daar is twee groot bedreigings vir die immuunstelsel se vermoë om sy funksie te verrig.



1. Toksisiteit – die onsigbare draak

Elke keer as ons ons immuunstelsel aan hierdie onnodige giftige ladings blootstel, vereis ons dat dit weerstand moet bied teen 'n onnodige aanslag en in die proses plaas ons bykomende stres op ons immuunstelsel, wat dit verswak en minder doeltreffend maak.

Stel jou voor dat jou immuunstelsel al Rambo se 'wapens en ammunisie' dra om jou te beskerm, maar elke keer wanneer jy jouself aan nog 'n giftige moderne skepping blootstel, tel jy net nog 'n balk op en verwag dat Rambo dit vir jou moet dra. Met die toenemende aantal balke op sy skouers, word Rambo letterlik oorlaai, en word hy stadiger en meer ondoeltreffend. Jou verswakte immuunstelsel beskerm jou liggaam dan nie meer volkome teen die aanslae nie.

As gevolg van die moderne, geïndustrialiseerde, besoedelde omgewing waarin ons woon, is daar 'n prys om te betaal. Deesdae word mense blootgestel aan vlakke van vrye radikale (stowwe wat selskade veroorsaak) en vreemde toksiene waaraan vorige geslagte nie blootgestel is nie. Die liggaam se immuunstelsel het dit nog nooit voorheen teëgekom nie, en is nie toegerus om so 'n oormag indringers te hanteer nie.

Sommige van hierdie vreemde indringers sluit in:

- Giftige preserveermiddels in die voedselketting, byvoorbeeld mononatriumglutamaat (MSG)
- Chloor in die drinkwater
- Plaagdoders en onkruiddoders in voedsel
- Lugbesoedeling weens moderne vervoermiddels
- Kwik in inentings
- Fluoried in tandepasta
- Xeno-estrogeen: hormoonnabootsers in plastiek
- Elektromagnetiese velde (EMV) in die selfoon- en wifi-bedryf
- Houtpreserveermiddels
- Verf- en naellakoplosmiddels

– daar is amper nie 'n einde aan die lys nie.

Die immuunstelsel is magteloos as dit nie van ammunisie voorsien word nie. Daarom ly so baie mense aan siektetoestande wat verband hou met 'n verswakte immuunstelsel.

Ons boek, GO NATURAL, lê die meeste van hierdie gevaarlike en bedrieglike produkte bloot.

2. Die 'geen-ammunisie'-dilemma

Wanneer die liggaam deur 'n skadelike bakterie of virus aangeval word, lê die immuunstelsel aan en trek die sneller. Die regte ammunisie word benodig sodat die koeël sy teiken kan tref en die vyand kan vernietig.

Die immuunstelsel is magteloos as dit nie van ammunisie voorsien word nie. Daarom ly so baie mense aan siektetoestande wat verband hou met 'n verswakte immuunstelsel.

Johan Jacobs, stigter en outeur van GO Natural

Aanvullende wenke

1. Detoksifiseer die kombuis en GO NATURAL.
2. Kom as 'n gesin ooreen oor julle nuwe dieet.
3. Laat jou versapper jou apteek word. Drink daagliks groentesap en versterk jou liggaam en immuunstelsel met 'n megadosis antioksidante.
4. Ons gesin begin elke dag met 'n vitamien C-mengeldrankie (wat smaak soos tuisgemaakte limonade).
5. Wanneer jou immuunstelsel druk ervaar weens 'n infeksie, 'n verkoue of griep, moet jy dit nog ammunisie gee. Dan neem ek die vitamien C-mengsel twee tot drie keer per dag en drink twee keer per dag groentesap.

Ek glo dat ons Skepper die immuunstelsel volmaak geskape het. Dit is sterk genoeg om ons te beskerm en te bemagtig om 'n kwaliteit lewe te lei sonder siekte: Ons moet egter wys wees en die tweesnydende swaard in ons moderne veranderde omgewing vermy.

Wat is die natuurlike en volhoubare alternatief?

Kom ons keer terug na ons wortels en volg die voedingryke Go Natural-dieet en -lewenstyl wat ons veronderstel is om te geniet. Dit sal verseker dat jou immuunstelsel teen volle kapasiteit funksioneer. Ons boek verduidelik in detail hoe die moderne mens weer 'n natuurlike lewenstyl kan volg. Die dilemma is dat die meeste van ons grootgeword het met onnatuurlike, verwerkte voedsel. Dit het ons persepsie van wat gesond is, verdraai en ons het in die proses ons onderskeidingsvermoë verloor. Laat die natuur toe om sy werk te doen. ■

JOHAN JACOBS *is die stigter en outeur van Go Natural. Besoek www.gonatural.co.za om sy boek te bestel.*