

# NATUURLIKE GENESING

PRAKTIESE & GESONDE-VERSTAND- RAAD VAN GO NATURAL

—deur Johan Jacobs



Johan Jacobs, stigter en outeur van GO Natural



## Drie sleutelbegrippe van natuurlike genesing:

### 1. Die liggaam is selfgenesend

Eerstens het die grootste Geneser, die Skepper God, outomatiese genesing in ons gene ingebou. Wanneer 'n skrapie of 'n selfs 'n groter besering genees, aanvaar ons hierdie beginsel as vanselfsprekend. Dieselfde beginsel is op jou inwendige liggaam van toepassing. Selfgenesing bewys dat die liggaam daarna streef om voortdurend in 'n toestand van harmonie en gesondheid te wees.

### 2. Die GRONDOORSAAK-beginsel: Toksologie - die onsigbare draak

Daar is byna altyd 'n grondoorzaak vir die meeste siektes of siektetoestande wat harmonie ontwig. 'n Voorbeeld hiervan is 'n ontsteekte steekwond wat nooit behoorlik van die infeksie sal genees as die stuk geroeste meslem wat afgebreek het, nie verwyder word nie. Dit is die 'stok-in-die-wiel'-beginsel. Hierdie beginsel is soortgelyk van toepassing op die onsigbare sellulêre vlak.

Die giftige uitwerking van kwikatomie op my senuweeselle was byvoorbeeld wat met my gebeur het en my siekte veroorsaak het. Dit is goed nagevors dat kwik tot die degenerasie van breinneurone lei, wat verhoed dat die selle die funksie verrig waarvoor dit

**Jou liggaam funksioneer op voedingstofryke voedsel wat die nodige boustene verskaf.**

ontwerp is. Ons gee so 'n spesifieke groep simptome 'n naam: of dit nou MS, Alzheimersiekte, ALS of Parkinsonsiekte is, die grondoorzaak daarvan – kwik, of enige ander senuweegifstowwe (gewoonlik vetoplosbaar) – lei tot die degenerasie van breinneurone. Die brein is só kompleks, met triljoene senuweeselle, dat ongeag waar die gifstof uiteindelik te lande kom, dit onvermydelik 'n uitwerking op daardie spesifieke sel of area in die brein sal hê. Dit is met die aanvullende toksikologiese uitwerking van veelvuldige blootstelling aan gifstowwe buite rekening gelaat. Neem byvoorbeeld die kwik van amalgaamstoppels, in kombinasie met die alumi-

nium in water en potte en panne, en MSG as 'n preserveermiddel in kos en smaakmiddel: die sinergistiese uitwerking van hierdie gifstowwe kan veroorsaak dat een plus een drie, in plaas van twee word. Dit kan maklik 'n uitgebreide of veranderde biologiese uitwerking meebring wat in nuwe simptome sigbaar sal word.

### 3. Voedingswanbalans

'n Dieselmisjien is nie ontwerp om met petrol te werk nie en vice versa. Jou liggaam is gemaak om op skoon, natuurlike, en voedingstofryke voedsel te funksioneer (soos in die Maartuitgawe van JUIG! bespreek) wat boustene aan die liggaam verskaf vir:

- Selfgenesing
- Selfonderhouding
- Selfbeskerming
- Selfgroeïende liggame vir ons kinders

Soortgelyk aan enige masjien, sê jou gesonde verstand vir jou dat jou liggaam nie sonder probleme kan en wil funksioneer as dit nie van die korrekte boustene en brandstof voorsien word nie.

Ons boustene kom van die voedselketting wat duisende jare gelede deur die Skepper toe reeds volmaak ontwerp is; dit is volmaak, en ons kan nie op God se skepping verbeter nie. Al hierdie plastiese, geprosesseerde kitskosse in bokse en plastiekverpakking doen niks anders as om die liggaam te ontwig en dit te verhoed om optimaal te funksioneer én ons 'n groot klomp voorkombare pyn te besorg nie. Vir langer as 'n eeu, met die industrialisasie van die voedselketting, het ons in der waarheid die kuns bemeester om die delikate, fyn balans in die menslike liggaam te versteur.

Die probleem is dat die slim bemarking van verwerkte kos ons so breinspoel dat ons persepsie van 'natuurlik' vervorm en verwronge is. Die meeste mense is gewoon aan 'n onnatuurlike, nagemaakte en moderne wêreld wat oorgeneem is met vinnige oplossings wat baie groot aansprake maak, maar ongelukkig

kan die 'verpakte onnatuurlike' doodeenvoudig nie die beloofde verrig nie.

### Jy is bedrieg

Het jy al ooit kos gesien wat in bokse, bottels of pakkies aan plante groei? Hierdie verwerkte kos is vol leë kalorieë, en bevat dus beperkte boustene. Asof dit nie reeds problematies genoeg is nie, kan moderne kitskos ook ongelukkig vreemde chemikalieë bevat, d.w.s. preserveermiddels, stabiliseerders, kleursel, vullers, smaakmiddels en nog meer.

### Daarom veroorsaak moderne kos:

- Wanvoeding
- Gifstowwe wat opbou, om nie te praat van ongesonde vette en al die ander duisende euwels nie

**'n Optimaal gevoede liggaam het 'n sterk immuunstelsel en verseker kwaliteit lewe.**

Om natuurlik te lewe is die enigste langtermyn en volhoubare manier om optimale gesondheid en lewenskragtigheid te verseker. Alle kos behoort van rou, lewende, vars en skoon (organiese) bestanddele gemaak te word.

### 4. Detoksifisering en suiwering van die liggaam

Hierdie afdeling is uiters belangrik en word binne die bestek van 50 bladsye in my boek verduidelik. Die 'boogskutter-pyl'-beginsel verduidelik dat die bron van die besoedeling en die giftige afvalstowwe gesuiwer moet word. Hierdie onderwerp sal in die volgende uitgawe bespreek word. As 'n detoksprogram korrek gevolg word, sal die individu herstel, as dit egter oningelig aangepak word, kan dit tot ernstige nuwe-effekte lei.

My ervaring het my geleer dat daar altyd 'n oorsaak en gevolg is; wat jy saai, sal jy maai. Dit is

'n beginsel van die natuur. Ek het dit ervaar en by nabetrachting besef ek dat ek ook gemaai het wat ek gesaai het. Dit is ironies en nogal onregverdig dat God dikwels verantwoordelik gehou word vir die oënskynlike onnodige siekte of voortydige dood van 'n geliefde. Dit ten spyte van die feit dat ons in baie gevalle deels, indien nie geheel en al, verantwoordelik vir ons eie swak gesondheid of siektetoestand is nie.

### Die pad vorentoe

Ons moet anders begin dink – met insig oor hoe die natuur en ons liggame onderling verbind is. Dit is belangrik dat ons self die verantwoordelijkheid neem om te verseker dat ons liggame met natuurlike voedsel, en optimaal, gevoed word. 'n Optimaalgevoede liggaam, in 'n natuurlike gesonde toestand, beskik oor 'n sterk, kragtige immuunstelsel wat baie meer weerstand teen virusse, bakterieë en siektes kan bied.

### Geniet jouself, verheerlik die Here

'n Gesonde leefstyl volgens die 'Go Natural'-manier, is 'n reis vol opwindende eksperimente wat jou na meer as 'n eeu gelede terugneem, voor die industrialisasie van ons voedselketting. Go Natural sal die nodige inligting aan jou verskaf en met die nodige vaardighede toerus wat jou in staat sal stel om daardie suiwer, natuurlike kosse wat propvol voedingstowwe is, net soos ons voorouers voor te berei en te geniet.

Dan word 'n gesonde leefstyl met min of geen ekstra inspanning binne 'n ommesientjie tweede natuur. 'n Gesonde leefstyl bemagtig jou om 'n produktiewe en vol kwaliteitslewe te leef en sodoende jou Godgegewe roeping tot eer van Sy naam uit te leef. Neem doodeenvoudig 'n gesinsbesluit om beheer van jou gesondheid te neem – want dit is moontlik.

Deur die genade van God is ek 'n tweede kans gegun. Ek het dit aangegryp en selfgenesing ervaar. Nou daag ek jou uit om jou tweede kans aan te gryp – Go Natural. ■

## Neem beheer van jou gesondheid

### VOORSTELLE:

1. Bemagtig en rus jouself toe met inligting, lees geloofwaardige gesondheidsliteratuur en bemagtig jouself om wyse gesondheidsbesluite te kan neem.
2. Maak 'n gesonde leefstyl in julle huis prakties haalbaar deur voorkeur te gee aan en te belê in toestelle wat hierdie leefstyl sal vergemaklik.
3. Verseker dat die liggaam optimaal gevoed is deur die beproefde jagter-versamelaardieet en -leefstyl te volg, wat in my boek, 'Go Natural', aanbeveel word.
4. Verwyder die grondoorzaak: Wanneer al die onnatuurlike 'stok-in-die-wiel'-oorsake en veranderlikes verwyder is en met natuurlike alternatiewe vervang is, word die liggaam bemagtig om selfgenesend te funksioneer; die beste dokter is in jou liggaam.



for Healthy living!

**JOHAN** se herstel van primêre progressiewe veelvoudige sklerose het hom geleer dat siekte geen ongeluk is nie, maar dat daar 'n grondoorzaak is. Vir meer besonderhede en lewensreddende inligting om 'n gesonde leefstyl te handhaaf, bestel hierdie boek by: [www.gonatural.co.za](http://www.gonatural.co.za)







# GO NATURAL'S

ADVICE ON COMMON SENSE, NATURAL HEALING



—by Johan Jacobs



## Take Control Of Your Health

### SUGGESTIONS:

1. Empower yourself with information
2. Equip yourself with information, read reputable health literature and become empowered to make wise health decisions.
3. Make healthy living practical in your home.
4. Prioritise and invest in equipment that will make healthy living practical and easy in your home.
5. Ensure that the body is optimally fed with the proven hunter-gatherer diet and life style as recommended in my book, 'Go Natural.'
6. Remove all the root causes
7. When all the unnatural 'spanner in the works' and variables are removed and replaced with natural alternatives the body is empowered to self-heal, the best doctor is within.

### Key principles of common sense natural healing:

#### 1. The body is a self-healing entity

First of all, the ultimate Healer, the Creator God designed auto healing in our genes. As a scratch heal or any injury for that matter, we take this principle for granted. The same principles apply for your inside. Self-healing proves that the body continuously wants to be in a state of harmony and no 'dis-ease'.

#### 2. The root cause effect - Toxicology

With most 'dis-eases' or harmony disrupted

conditions, there is almost always a root cause.

A crude example is that a stab wound that will never properly heal of its infection if the rusted and broken off blade of the knife is not removed. The 'spanner in the works' principle. This principle is equally applicable at the invisible cellular level. For example, what happened

XXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXX

with me is the toxic effect of mercury atoms with my nerve cells. It is well documented that mercury causes brain neuron degeneration inhibiting the cells to function as it was designed to do. We give the specific group of symptoms a name. Whether it is the 'dis-ease' MS, Alzheimer's, ALS or Parkinson's the root cause mercury or any other nerve (typical a fat soluble) toxins cause brain neuron generation.

The brain is so complex, with trillions of nerve cells, wherever the toxin eventually settle, that specific cell or area and its function will be affected. This is without considering the am-

plified toxicological effect of multiple toxin exposure, consider; mercury from amalgam fillings in combination with aluminium from water and cookware and MSG as food preservative and taste enhancer. The synergistic effect of these toxins could cause one plus one to be three or more instead of two.

XXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXX

more than a century, we have effectively become masters in upsetting the delicate, fine balance in the human body.

The problem is that our perception of 'natural' has become so corrupted and twisted because we are brainwashed by cleverly marketed packaged foods. Most people

This could easily cause an amplified or varied biological affect that manifest with new symptoms.

#### 3. Nutritional imbalances

A diesel engine is not designed to run on petrol and visa-versa. Your body was created to operate on clean, natural and nutrient rich foods that provide building blocks for the body (as discussed in January issue) for:

- Self-healing
- Self-maintaining
- Self-protecting
- Self-growing for our children

As with an engine, it is common sense that your body can and will not run smoothly if it is not fed the correct building blocks.

XXXXXXXXXXXXXX

Our building blocks come from our food chain that was designed thousands of years ago by the Creator; it was made perfectly, and we cannot improve on what God made. All these plastic, quick-fix box and packet foods do nothing but disrupt the body, preventing it from functioning optimally and causing us a lot of preventable pain. For

have become accustomed to a completely unnatural, artificial and modern world invaded with quick-fix solutions with very promising claims, but the unnatural in a box simply does not deliver.

#### Have you ever seen food that hang in boxes, bottles or packages on plants?

These box foods are filled with empty calories, thus limited building blocks. If this is not sad enough, modern quick fix foods could sadly contain foreign chemicals, i.e.; food preservatives stabilisers, colourants, fillers, taste enhancers and more.

Therefore modern food causes

- Malnourishment
- Toxic build up, not to mention bad fats and all the other thousand evils.

Natural living is the only long-term and sustainable way to ensure optimal health and vitality. All foods should originate from; raw, living, fresh and clean (organic) ingredients.







# GO NATURAL'S

ADVICE ON COMMON SENSE, NATURAL HEALING

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

#### 4. Detox and cleansing of the body

This part is vitally important and it is explained in detail in my book over approximately 50 pages. The 'Archer – Arrow' principle explains that the origin of the pollution and the toxic waste that needs to be cleaned up. This topic will be discussed in the July issue. If a detox is done correctly then the individual will recover, however if done without wisdom the individual can experience severe trauma.

#### The 'Sow and Reap' principle

My experience has taught me, there is always a cause and effect, what you sow is what you will reap. It is a principle of nature. I experienced it, and in hindsight recognise that I reaped what I had sown. Ironically and rather unfairly God is often blamed for the seemingly unnecessary sickness or premature death of a loved one. This is done in spite of the fact that in many cases we ourselves are partly, even wholly re-

sponsible for our own ill health or condition.

#### The way forward:

We must think differently, with a clear understanding of how nature and our bodies are interlinked. It is important that we accept the responsibility to ensure that our body is naturally fed and optimally nourished. An optimal-

XXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXX  
XXXXXXXXXX

ly-nourished body in a natural, healthy condition is equipped with a strong, empowered immune system that is far more resistant to viruses, bacteria and 'dis-ease'.

#### You can take control of your health

Simply make a family decision to take control

of your health because you can.

#### Have fun

Healthy living, the 'Go Natural' way, is a journey full of exciting experiments, taking you back more than a century ago, far beyond industrialisation of our food chain. Go Natural will empower and educate you with skills to prepare and enjoy those real unadulterated, natural and nutrient dense foods just as our ancestors once did.

Soon healthy living becomes second nature, with little or no extra effort.

Healthy living empowers you to live a quality, productive and full life to outlive your godly

**JOHAN'S** *incredible recovery journey from primary progressive multiple sclerosis taught him that SICKNESS / 'DIS-EASE' is no ACCIDENT, there is a root cause for most disease conditions. Detailed information filled with lifesaving information is available on [www.gonatural.co.za](http://www.gonatural.co.za) and/or in his book GO NATURAL.*

purpose for His glory.

By grace I received a second chance, I took it, and experienced self-healing. Now, I challenge you to take your second chance and 'Go Natural'.



