

GO NATURAL

WYSHEID VIR 'N GESONDE LEEFSTYL

—deur Johan Jacobs



10 stappe na gesondheid

GO NATURAL SE VOEDINGSPLAN

Om te verseker dat jou liggaam optimaal gevoed word, kan die volgende kosse en beginsels geleidelik in jou daaglikse dieet geïmplementeer word:

- Suiwer water om afval- en gifstowwe uit jou liggaam te verwyder
- As stapelvoedsel, tradisioneelverwerkte en -voorbereide voedingstofryke graankosse
- Suiwer diereproteïen; die primabousteen
- Spruite, voorsien die 'vonke van lewe'
- Vermenging ('blending')
- Gefermenteerde kosse vir optimale gesondheid van die ingewande
- Ontwaterde kosse
- Olie & vette
- Superkosse
- Versapte groente en kruie om jou eie 'medisyne' te maak.

Toe Johan Jacobs op 30-jarige ouderdom met die ongeneeslike siekte, meervoudige sklerose (MS), gediagnoseer is, het hy besluit om 'die lewe te kies' (Deut 30:19). Hy het aan die werk gespring om by die kernoorzaak van die probleem uit te kom. Na vier jaar was hy besig om die stryd te verloor en is hy medies ongeskik verklaar om te werk.

In sy moedlose toestand met geen hoop op herstel nie, het die genade van God Johan ter elfder ure gelei na die ontdekking van 'n beter manier om te leef en te eet. Hy het ook verskeie kernoorake van sy siektetoestand, sowel as misleidende inligting daarvoor, ontdek. Toe hierdie faktore eers uit die weg geruim is, kon hy die reis na herstel begin. Johan is oortuig daarvan dat MS een van die talle mensgemaakte toestande is wat voorkombaar is, en volgens sy ervaring, ook geneesbaar.

Hy is 'n lewende getuienis

Johan vier reeds bykans 11 jaar die herstel van progressiewe MS. Hy neem geen medikasie nie en is ook nooit weer terug na 'n neuroloog nie. Johan se ongelooflike reis na herstel het hom geleer dat siekte geen toeval is nie. Ander voordele wat Johan geniet deur die Go Natural-leefstyl te volg, is 'n baie sterker immuunstelsel, lewenskragtige energievlakke, 'n goeie liggaamsbou en 'n bestendige liggaamsgewig.

Johan en sy pragtige vrou, Alicia, is dankbaar vir hulle drie kinders, Carli, Ruan en Lindi, wat nie een al ooit by 'n dokter was, of antibiotika of ander medisyne moes gebruik nie.

Johan kan nie stilbly oor sy wonderlike ontdekkings nie en voel gedronge om hierdie lewensreddende inligting met soveel mense moontlik te deel. Daarom het hy Go Natural geskryf sodat mense bemagtig kan word om beheer van hulle eie gesondheid te neem.

Gee die liggaam wat dit benodig

Hoekom eet ons? Die meeste mense verskaf antwoorde soos die volgende:

- Ek is honger; dit is lekker om te eet
- Ek het energie nodig; ek neem aan baie sport deel

Die oorgrote meerderheid mense het min insig in die liggaam se vereistes en ingewikkelde werking op sellulêre vlak. Met die gevolg dat hulle nie die noodsaaklikheid daarvan verstaan dat die liggaam optimaal gevoed moet word nie.

Die meeste mense onderskat of ignoreer selfs die wonder van ons merkwaardige geskape liggame wat uit triljoene hoogs ingewikkelde selle bestaan. Daar bestaan drie goeie redes waarom dit uiters noodsaaklik is om goeie kos te eet wat kwaliteit boustene sal verskaf.

1. Selfgroeïende liggaam

Jou liggaam groei uit een sel, nege maande voordat jy gebore word, tot ongeveer 100 triljoen selle teen die ouderdom van 20. Dit is gelykstaande aan 'n toename van ongeveer 20 miljoen selle per dag. Dit is verbasend! Soos die storie van die drie varkies demonstreer, gaan jy jou huis (jou liggaam en sy stelsels) of van strooi, hout, of bakstene bou.

2. Selfonderhoudende liggaam

Ons liggaam is geskape met die vermoë om voortdurend ou selle met nuwe selle te vervang. Neem byvoorbeeld ons epidermis (die boonste laag van die vel) waar selle ongeveer elke ses weke geheel en al vervang word, en ons hart selle elke ses maande. As jou dieet uit die mo-

genees. Die beste 'dokter' kom inderdaad van binne ons eie liggaam. Hierdie nuwe selle word deur die voedingstowwe of boustene gebou wat ons aan ons liggaam verskaf deur wat ons eet. Die onverhandelbare voorwaardes om die drie noodsaaklike funksies optimaal te vervul, is eenvoudig. Ons moet verseker dat die liggaam daaglik optimaal met natuurlike, skoon, vars en onverfynde kosse gevoed word – met ander woorde, 'ware' kos.

Vermynadelige kosse

Goeie en 'regte' kos kom nie in bokse met slim bewoerde verpakking nie. Verpakte, geprosesseerde kosse wat deur masjiene vervaardig word, hou trouens die volgende gesondheidsgevaar in:

Die liggaam is wonderbaarlik volgens God se ontwerp geskape en doen voortdurend selfondersoek om vas te stel waar dit instandhouding moet doen, moet groei en/of genees.

derne voedingstofarme voedsel bestaan, word die ou selle met minderwaardige selle vervang, wat die wiel aan die rol sit vir versnelde veroudering en siektetoestande.

3. Selfgenesende liggaam

Die grootste Geneser, die Skepper God, het outomatiese genesing in ons gene ingebou. Wanneer 'n skrapie of wond genees, neem ons hierdie beginsel as vanselfsprekend. Die selfde beginsel geld vir jou interne liggaam. My sentrale senustelsel is genees toe ek die kernoorzaak van die probleem verwyder het en die korrekte boustene aan my liggaam verskaf het.

Implementeer wyse beginsels

Jou liggaam weet presies wat om met sy daaglikse voorraad boustene te doen, dit wil sê om self te groei, onderhoud te doen en self te

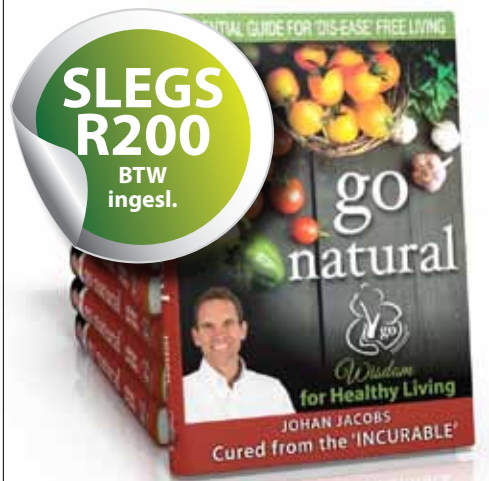
• Hulle bevat verfynde, voedingstofarme bestanddele, (ondergeskikte boustene), wat gewoonlik hoog in leë koolhidrate is. Dit word as 'negatiewe' kos beskou wat liefs uit jou voedselketting verwyder moet word.

• Preserveermiddels, kleurmiddels, geurmiddels, smaakversterkers, suiker, ens. wat nie natuurlik is nie en geensins bydra tot goeie gesondheid nie.

Deur die jare heen het ons ver van natuurlike kosse afgewyk en is die eet van verwerkte kosse wat vinnig voorberei kan word, die norm. Statistiek oor siekte dui daarop dat ons nou die bitter vrugte oes van 'n verbasterde voedselketting terwyl God die volmaakte voedselvoorraad vir die mensdom ontwerp het. Miskien het die tyd aangebreek vir jou om die eerste tree te gee; Go Natural! ■

VIR MEER INLIGTING besoek www.gonatural.co.za

GO NATURAL



Die volledigste en omvattendste gesondheidsboek wat jy ooit sal lees. Hierdie boek sal jou tot 'n siektevrye lewe begelei.

SLUIT 72 RESEPTE IN!

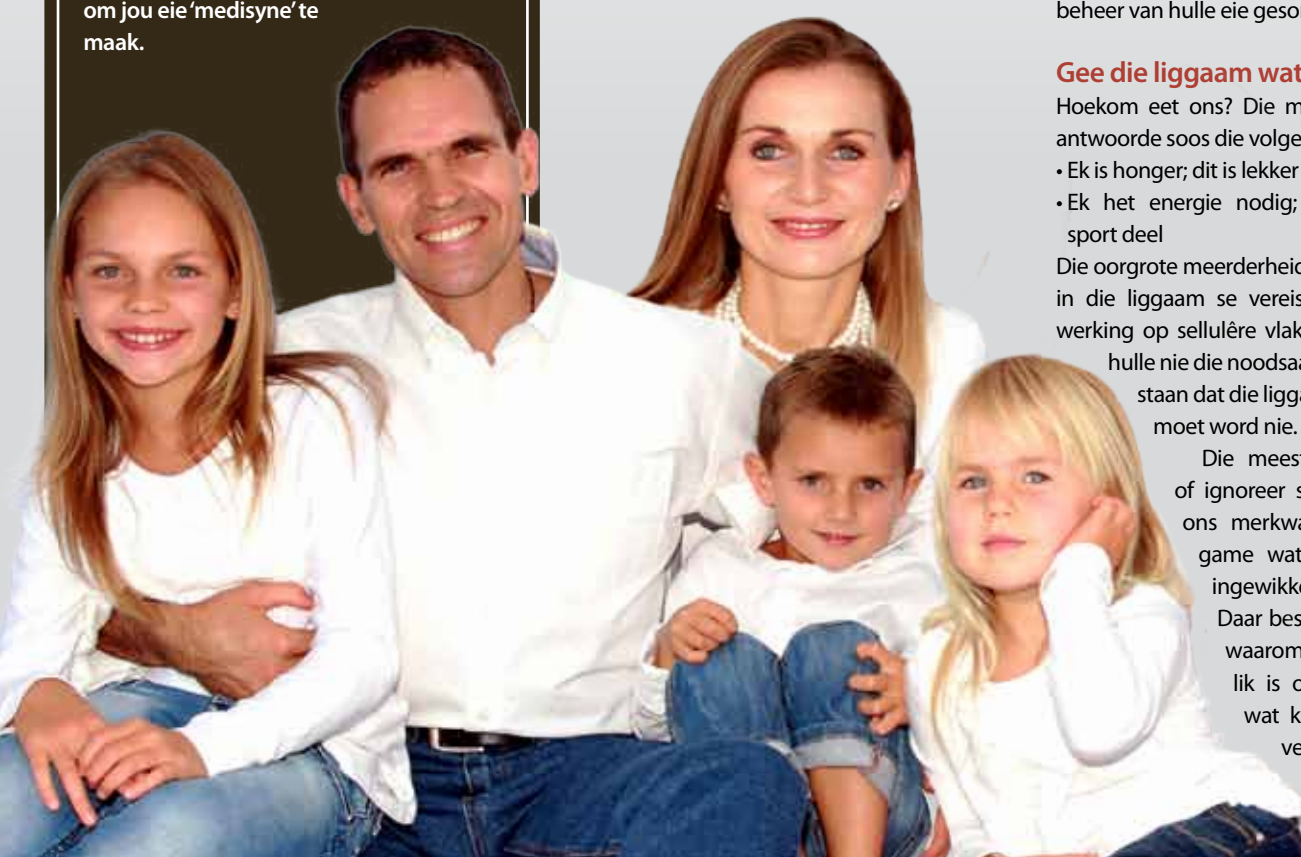
DIE DOEL VAN DIE BOEK

Die liggaam is wonderlik geskape. Die onverhandelbare voorwaardes vir die liggaam om doeltreffend te funksioneer is behoorlike voeding en die verwydering van alle gifstowwe. In sy boek deel Johan sy genesingsreis; 'n merkwaardige 'lang pad na gesondheidsvryheid'. Hierdie reis het hom bemagtig om riglyne te deel hoe om moderne gesondheidslandmyne te vermy en mense in staat te stel om heeltemal siektevry te leef.

JOHAN SE ONTDEKKING HET HOM LAAT BESEF:

- Dat 'n gesonde dieet en leefstyl noodsaaklik is vir die liggaam om natuurlik, siektevry en optimaal te funksioneer
- Die liggaam sal slegs oor die vermoë beskik om selfgenesend, selfonderhoudend, en selfbeskermend te wees indien 'n gesonde dieet en leefstyl gevolg word
- Go Natural vlek die verskuilde gevare oop wat in ons mond, kos en omgewing skuil en wat potensieel die kernoorzaak van ons siektetoestand is
- In Go Natural verduidelik Johan ook waarom die leefstyl van 'n 'jagter-versamelaar' hoër voeding vir optimale gesondheid verskaf
- Go Natural sal jou help om die verskil tussen 'n siekte en 'n siektetoestand te verstaan – en jou wys hoe om beheer van jou gesondheid te neem
- Go Natural sal die redes (en die oplossings) vir fisiese degenerasie, versnelde veroudering en onnodige gewigstoename verduidelik

Aanlyn beskikbaar by www.gonatural.co.za



nuut

