

# GESOND EET IS MAKKLIK

Voed jou liggaam optimaal met vars, 'lewende' voedsel



—deur Lourieke Haller

Jy is wat jy eet – wie het nog nie hierdie uitdrukking gehoor nie? Die meeste van ons kry 'n vae skuldgevoel as ons dit hoor, maar Go Natural se Johan Jacobs en sy vrou, Alicia, is sprekende voorbeelde van hoe waar hierdie woorde is.

Hulle eet net vars, onverwerkte kosse, is lenig en blakend gesond en lyk jare jonger as hul ouderdomme. Wat dit nog merkwaardiger maak, is dat Johan, 'n voormalige ingenieur, sowat 18 jaar gelede met veelvuldige sklerose gediagnoseer is. Hy het vinnig agteruitgegaan en is medies ongeskik verklaar.

“Ek weet hoe dit voel om dood te gaan – dit is beslis nie lekker nie,” vertel Johan. Hy is genees nadat hy die gifstowwe in sy dieet en omgewing uitgeskakel het. Mense

kán genees word en gesond lewe deur doo-eenvoudig kos te eet soos die Skepper dit vir ons bedoel het – in die natuurlikste vorm moontlik. Dit is Johan se leuse, vandaar sy besigheid, Go Natural. Hy glo baie sterk dat

**Hoe lank duur dit werklik om gesonde kos gesond voor te berei?**

voorkoming beter is as genesing en dat jou liggaam geskape is om homself te genees – mits dit die regte voedingstowwe ontvang. Lees gerus ons getuienisse van vele ander wat ook van ongeneeslike siektes toestand herstel het op [www.gonatural.co.za](http://www.gonatural.co.za).

## Is die Go Natural-leefstyl haalbaar en bekostigbaar?

Omdat ek sensitief vir gluten en koringprodukte is en 'n ouer het wat dodelik siek word wanneer hy selfs net aan 'n stukkie beskuit of koekie proe, wou ek meer weet oor die Go Natural-leefstyl. Ek het van die werksinkels bygewoon om te kyk of gesond eet werklik haalbaar is in die gejaagde lewe van vandag.

Tydens die eerste uur deel Johan sy reis van moedelose wanhoop tot genesing en nuwe energie met ons. Dan volg 'n interessante interaktiewe sessie waar hy verduidelik waarom soveel mense allergies is vir en siek word van moderne graanprodukte. Ek was geskok om te sien hoe min van die koringkorrel oorbly in die koekmeelblom wat ons op



[www.gonatural.co.za](http://www.gonatural.co.za)

## SEMINAAR SE DOELWITTE

- Die verband tussen swak voeding en fisieke agteruitgang
- Die vier redes vir 'n voedsame dieet: selfgroeïende liggaam, selfgenesende liggaam, selfonderhoudende liggaam, en selfbeskerende liggaam
- Moderne wanopvattinge wat tot siektetoestande lei
- Toksikologie en ons omgewing
- Die verskil tussen siektes en “sieketoestande”
- Go Natural se 10 stappe vir optimale voeding
- Hoe om versteekte gesondheidslandmyne te vermy
- “Antiekie” wysheid om pro-aktief na jou liggaam om te sien in 'n moderne, giftige wêreld

Vir meer inligting oor werksinkelderwerpe of vir elektroniese besprekings, besoek ons 'events' kalender op ons webtuiste of kontak Johan per e-pos by [johan@gonatural.co.za](mailto:johan@gonatural.co.za) of skakel 021 852 2744.

die rakke as “meel” koop. Johan verduidelik hoe ons as moderne mense met die futlose, gebleikte styseldeel van die koringkorrel sit wat die vetjies laat aanpak sonder om ons te voed, terwyl diere die voedende koringkiem met al sy aminosure, ensieme, minerale, vitamene en olies gevoer word. Dan praat ons nog nie van die gif waarmee die koring in die silo's behandel word om elke gogga (en jou en my daarmee saam) te vergiftig nie. Ná die vraag-en-antwoord-sessie het die tyd aangebreek vir die praktiese deel van die seminar – uiteindelik tyd om my vraag te beantwoord: Hoe lank duur dit werklik om gesonde kos gesond voor te berei?

## Essene-brood: Goedkoopste, maklikste en gesondste brood

Koring wat 24 uur in gedistilleerde water geweek en toe nog 24 uur gelaat is om te ontkiem om die koring te “aktiveer”, is in ouma se inlegbottels rondgestuur. Dit het darem nie te moeilik en tydrowend geklink nie. Dit is hierdie aktivering van die “slapende skoonhede”, soos Johan die koringkorrels noem, wat dit meer verteerbaar maak vir mense met glutenallergieë.

Die reuk van die vars, lewende koring het my skielik herinner aan die koring waaraan ons by ouma Hester saam met skaapvleis gesmul het. Wanneer laas het ek so iets geëet?

Essene-brood word een-twee-drie voorberei en gebak en is nou ál brood wat ons in die huis geniet. Die geaktiveerde koring word eenvoudig saam met 'n knypie sout en 'n kwart teelepel koeksoda in 'n voedselverwerker gemaal. Die korrels verander voor jou oë in 'n brooddeeg en binne minute word die ses brode (wat nie hoef te rys en afgeknien te word nie) op 'n gesmeerde bakplaat in die oond gestee. Johan bak een keer per week brood en vries dan die brode waar-aan die gesin vir die res van die week smul.

**Gesond eet is ook goedkoop, dit kos minder as R6 vir 'n Essene-brood wat jy self bak!**

Terwyl die brode gebak het, is geaktiveerde keker-ertjies (chickpeas) met ander lewende (vars) bestanddele in 'n voedselverwerker verwerk en siedaar, 'n geurige humus om saam met die brood te geniet. Teen dié tyd het my maag begin gor, want die reuk van die varsgebakte brood het ons lus behoorlik laat uithang.

## Tuisgemaakte pasta en basilie-pesto

Tydens nog 'n werksinkel het Alicia en Johan

met geaktiveerde speltkoring en eiers hulle eie deeg vir tagliatelle gemeng. Terwyl die tuisgemaakte pasta kook, is die basilie-pesto gemaak en kort voor lank het ons almal weggeval aan 'n bakkie vars pasta met basilie-pesto. Ek het vir die eerste keer weer smake uit my kinderjare geproe.

Hoewel Johan se kinders ook van uiteet hou, sê hulle dat pa en ma se pizzas lekkerder is. Nou kan ek dit glo, want varsgemaalde koring, warm tuisgebakte brood en vars geplukte basilie smaak net anders as iets wat reeds geoksideer het en 'n week op die rak staan.

## Voed jou liggaam optimaal

Ek het my eie elektriese steenmeule aangeskaf en tuis maal ons nou mielies vir vars mieliepap vir ontbyt en wanneer ons braaivleis hou. Ons maal ook hawermout vir ontbyt en koring vir meel om plaatkoekies, soutterte of tuisgemaakte pasta te maak. Ek het 'n staandertjie met glasbottels waarin ek spruite vir my slaai groei en ja, ek doen dit alles te midde van 'n uiters besige lewe waar ek soggens vroeg uit die vere en die huis is.

Ek voed my liggaam nou optimaal en glo dat ek soos Johan en sy gesin binnekort ook vol energie sal wees. Wie weet, dalk skud ek ook 'n klompie jare af soos hy en Alicia – 'n mens kan mos maar hoop. ■

