



# 'REBOUNDING' DIE SUPEROEFENING

As gevolg van die onnatuurlike, stresvolle en besige lewenstyle wat die meeste van ons se lot is en met werk wat behels dat ons meestal die hele dag sit, beteken dit dat ons stadig maar seker al hoe meer onfiks, swakker en – ongelukkig ook – siek en vol gifstowwe raak. Die meeste mense beseft nie hoe belangrik dit is om aan die beweeg te bly en wat 'n gebrek daaraan tot gevolg het nie.

Tweehonderd jaar gelede was die mense baie meer aktief. Om rond te beweeg en natuurlike oefening in te kry, was deel van 'n mens se daaglikse aktiwiteite. Neem jou daaglike kos as 'n eenvoudige voorbeeld, vandag is alles so maklik en loop die meeste stedelinge loop nie naastenby so ver as vorige geslagte om hulle voedsel in die hande te kry nie. Sedert die wiel uitgevind is en met die koms van motors, ry ons oral waar ons wil wees. Dit is nou so maklik dat dit feitlik geen fisieke

inspanning kos om benodigdhede in die hande te kry nie. Ons koop aanlyn wat ons nodig het – net daar waar ons sit. 'n Rit in ons motor bring ons tot vlak voor die deur van die plek waar ons ons kos gaan koop – of dit word sommer by ons huis afgelewer! Nie so lank gelede nie het dinge heeltemal anders daarna uitgesien. Dit het altyd werk, inspanning en arbeid geveer om 'n maaltyd op die tafel te sit.

Maak dit 'n gewoonte om te oefen en onthou – "sukses is nie 'n eenmalige gebeurtenis nie, dit is 'n gewoonte".

## HOEKOM MOET ONS BEWEEG EN OEFEN?

Dit is belangrik om te beweeg of te oefen om:

1. sterk en fiks spiere, wat ons skelet ondersteun, te ontwikkel en sterk te hou.
2. een van ons primêre skoonmaakstelsels te aktiveer – die limfstelsel.

## Jou limfstelsel reinig jou liggaam

Daar is 'n onsigbare stelsel wat die liggaam reinig en ontgif. Die limfstelsel bestaan uit 'n netwerk buise met eenrigtingkleppe.

Die buise is vol deursigtige limfvloeistof wat die triljoene selle in jou liggaam voortdurend was en reinig. Die limfstelsel vervoer die gif- en afvalstowwe aanhoudend na spesiale filtreerders – limfkliere – waar die selle ontgif kan word. In teenstelling met die bloed in ons liggam, wat 'n pomp het om dit deur die liggaam te laat beweeg, hang die sirkulasie van die limfvloeistof van beweging en swaartekrag af.

## Beweging is noodsaaklik vir 'n optimaal funksionerende limfstelsel

Hoe minder jy beweeg, hoe meer staan die limfstelsel stil. Gifstowwe bou en hoop op, wat daartoe lei dat die liggaam meer giftig en sieker word; jou immunniteit word aangetas en dit raak traag. Baie mense het traë en/of verstopte limfstelsels en beseft dit nie eers nie. Geswelde limfkliere is 'n duidelike teken hiervan.

Sommige ander algemene klagtes wat moontlik gekoppel is aan 'n verstopte limfstelsel is allergieë, chroniese sinusitis, hoë bloeddruk, gebrek aan energie, artritis en hoofpyn.

Die limfstelsel reinig en ontgif die liggaam, maar die sirkulasie van die limfvloeistof hang van beweging en swaartekrag af.

## GO NATURAL SE VOORSTELLE

### Gesonde dieet

Vir 'n behoorlike ontgiftiging en reiniging, gebruik GO NATURAL se protokol vir herstel in die resepte afdeling wat die volgende insluit:

1. Volg 'n suiwer warevoedseldieet en -lewenstyl.
2. Verwyder die bronne van onsuiverhede en vergiftiging uit jou liggaam: wortelkanaalbehandelde tande, kwikstoppele, margarine, aluminium in sout en water, fluoriedtandepasta, ens. Meer oor al die onnatuurlike bronne word in ons boek *GO NATURAL Wisdom for Healthy Living* uitgewys.
3. Begin terselfdertyd oefen om die limfstelsel aan die gang te kry sodat dit al die opgeboude onsuiverhede uit jou selle "was".

Nou is die tafel gedek vir genesing en herstel.

### Oefening

Maak dit 'n gewoonte om te oefen en onthou – "sukses is nie 'n eenmalige gebeurtenis nie, dit is 'n gewoonte". As jy eenvoudig nie 'n halfuur tot een uur per dag het om te beweeg, te hardloop, fiets te ry of jou gunstelingoefening te doen nie, is daar 'n wonderlike, doeltreffende en volhoubare alternatief – rebounding.

Dit is 'n drie-in-een-oefening: beweging, limfdreinerig en om te balanseer. *Rebounding* is waarskynlik die maklikste manier om binne vyf tot tien minute jou hele liggaam te laat oefen, maar terselfdertyd help dit ook jou limfstelsel om gifstowwe

uit te spoel, bou dit jou immunititeit en verhoog dit jou energievlakke. Terwyl jy op die mini-trampolien spring, oefen jou hele liggaam en kry elke sel energie en suurstof – in jou spiere, bene, oë, hart, longe, niere, ore, kliere – jou hele liggaam! Binne twee minute word die hele limfstelsel uitgespoel en verdriedubbel die witbloedseltelling, wat 'n beter verdedigingstelsel bied om kankerselle te vernietig.

### Ander voordele van rebounding

1. Oefening vir die hele liggaam
2. Kostebesparend
3. Tydbesparing, jy benodig net vyf tot tien minute per dag
4. Dit versterk jou kernmaagspiere
5. Help met balans en koördinasie
6. Sagkens op gewigte, dit is 'n lae-impak oefening
7. Verhoog immunititeit deur jou witbloedselle te aktiveer
8. Help kanker pasiënte om te ontgif en te herstel
9. Gewigsverlies wanneer jy opgestoorde energie begin verbrand

Hoe minder jy beweeg, hoe meer staan die limfstelsel stil en bou gevaarlike gifstowwe in jou liggaam op.

'n Mini-trampolien is die beste, doeltreffendste en mees bekostigbare manier om die limfvloeistof aan die beweeg te kry. Dit is 'n doeltreffende oefening omdat jy sweet en jou vel ook gifstowwe kan uitskei. 'n *Rebounder* is beslis aan te beveel. Daar is baie mini-trampoliens op die mark.

Toets hulle gerus, maar neem kennis dat professionele trampoliens gemakliker vir gewigte is, nie tot beserings sal lei nie en langer hou. Lekker oefen! ■



Kry jou eie **HANDBOEK** vir 'n **LEWE** sonder **'DIS-EASE'**

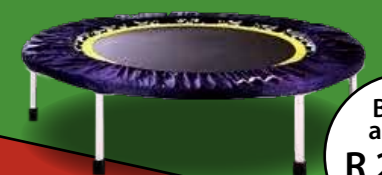


R250  
BTW ingesl.

**GO NATURAL:**  
*Wisdom for Healthy Living* begelei jou om die GO NATURAL-dieet te volg wat jou gesin sal help om hulle volle genetiese potensiaal te bereik.

Die REBOUNDER is kompak en 'n doeltreffende apparaat wat verskeie gesondheidsvoordele bied, onder meer:

- Dreineer jou limfstelsel
- Aktiveer jou witbloedselle
- Gewigsverlies



Bestel  
aanlyn  
**R 2 470**  
BTW ingesl.

021 852 2744

info@gonatural.co.za  
www.gonatural.co.za