

# VERSAPPING: Herprogrammeer jou liggaam!

—deur Johan Jacobs

**W**eens ons gejaagde, moderne lewenstyl, is dit bykans onmoontlik om genoeg rou groente (met hul antioksidante, plantchemikalieë, lewende minerale, ensieme, vitamieë, ens.) vir optimale voeding in te neem. Boonop word baie mense deesdae ook aan onnatuurlike en abnormale hoeveelhede besoedeling, spanning, tydsdruk, gifstowwe en kos sonder ware voedingswaarde blootgestel wat veroorsaak dat hulle ondervoed en vergiftig is. Ongelukkig is baie mense reeds slagoffers, aangesien hulle 'n verswakte immuunstelsel het, erg ondervoed, gedreineer en sonder lewenskragtigheid is. Baie van hulle ly ook aan vetsug of gevorderde siektetoestande soos kanker of tipe 2-diabetes.

## WAAROM VERSAPPING?

### 1. Versterk jou immuunstelsel

Jou immuunstelsel is die sleutel om jou teen virusse, bakterieë en kanker te beskerm. Die voordeel om rou groente te versap, is dat die sap van die vesel geskei word en die grootste deel van die voedingstowwe in die sap behoue bly. Dié vars, lewende voedingstowwe kan dan vinnig in die bloedstroom en op sellulêre vlak opgeneem word, sonder die tydrawende en energieverbruikende proses van vertering. Versapping van groente is een van die beste bronne van voedingstowwe vir die opbou en regenerasie van ons liggame en selle. Ongelukkig word die meeste van die groente wat ons inneem, dikwels te gaar gemaak. Dit is noodsaaklik dat ons meer rou groente eet omdat ons die lewende ensieme (lewensvonke) daarin nodig het. Ek is glad nie teen kookkos gekant nie,

vinnig en maklik omdat jy jou rou groente of "saaie" drink.

### 2. Maak jou eie medisyne

As jy siek is, kan jy in plaas van chemiese en moontlik skadelike medisyne, iets vars soos gemmerwortel by die sap voeg en jou eie natuurlike medisyne maak. Daar is herhaaldelik bewys dat gemmer 1 000 keer meer doeltreffend as chemoterapie is.

### 3. Ontgif (detoks) met 'n daaglikse groetesappie

Die groot aantal antioksidante in groentesap help om van gifstowwe in jou liggaam ontslae te raak.

### 4. Maak jou eie versapper jou aanvullingsfabriek

Aangesien jy die voedingstofarme vesel verwyder, konsentreer jy letterlik die voedingstowwe en maak jy in werklikheid vars voedselaanvullings. Met 'n goeie versapper kan jy goedkoop, vars, tuisgemaakte, natuurlike, organiese superkos-aanvullings maak.

### 5. Tydsbesparing

In plaas daarvan om ure voor 'n warm stoof te staan, kan jy binne 'n halfuur 'n voedingstofryke sap maak en geniet.



**OPSOMMING:**  
Versapping is die natuurlikste, vinnigste en kostebesparende manier om voedingstowwe by jou liggaamselle uit te kry. Dit:

- herwin en versterk jou gesondheid en lewenskrag
- ontgif selle
- versterk jou immuunstelsel met groot hoeveelhede antioksidante
- reinig die bloed
- versnel genesing met oor as genoeg bou-blokke om beskadigde selle te vervang.
- verhoog energievlakke aansienlik
- voorsien voedingstowwe in sinergie
- balanseer die pH-vlakke
- hidreer die liggaam.

Kortom, versapping is die beste en veiligste manier om die onnatuurlike gerieflikheids-leefstyl teen te werk wat ons liggame oorvoer en ondervoed. Onthou, versapping is nie jou paspoort om nou te kul en jou gesonde dieet agterweë te laat nie.

### As jy siek is:

Ek stel voor dat jy een vars sap ten minste een keer, maar verkieslik twee keer, per dag drink. Genesingsentrums wêreldwyd gebruik versapperapie. As jy nie 'n versapper kan bekostig nie, improviseer! Hoe desperaat is jy om gesond te word? Oorweeg dit om luukshede wat nie noodsaaklik is nie, soos jou mikrogolf-

oond of televisie te verkoop! Geen prys is te duur vir jou gesondheid nie. Ons kla vinnig oor hoe duur 'n gesonde leefstyl is en tog sal ons sonder om 'n oog te knip die nuwe, supergrootte platskermtelvisie, selfoon, digitale kamera of die nuutste moderne iPad aanskaf! Ons prioriteite is ietwat krom. Onthou, jou gesondheid is jou rykdom en dit is die moeite werd om in te belê.

### My gunstelingresep vir herstel:

- 3 Wortels
- ½ Beet
- 1 Spinasiëblaar
- 2 Selderyblare
- 5 mm dik gemmerwortelskyf

### VERSAPPERS: Oor jou keuse van versapper

Nie elke versapper lewer dieselfde resultate nie. Onthou – die beste sap kom van die beste versapper. Om 'n gesonde sap te maak, het jy 'n versapper met die gepaste stadige snelheid nodig; verkieslik 'n versapper met ratte of een in kombinasie met 'n skroefversapper soos die Angel-versapper. Dit is die mees gevorderde versapper en lewer die beste sapopbrengs (bykans dubbeld en bevat ook per volume tot 300% meer minerale.) Dié versappers kan ook heerlike sorbet, neutbotter, ens. maak. Die gewone goedkoop sentrifugale versappers (meestal vir vrugte) is beslis nie aan te beveel nie – hulle kan bv. nie groen blare, wat 'n belangrike bestanddeel vir goeie gesondheid is, versap nie. Ek verduidelik al die versapperopsies en -tegnologieë in my boek *GO NATURAL: Wisdom for Healthy Living*. Go Natural hou die grootste verskeidenheid groenterversappers aan wat rattegnologie gebruik. Loer gerus by [gonatural.co.za](http://gonatural.co.za).



**Go Natural bied For the love of true food-seminare en werksinkels aan. Woon dit gerus by en bemagtig jouself met inligting en die vaardighede om beheer te neem van julle gesondheid as gesin.**

**Besoek [gonatural.co.za](http://gonatural.co.za) om Johan se boek te bestel.**

oond of televisie te verkoop! Geen prys is te duur vir jou gesondheid nie. Ons kla vinnig oor hoe duur 'n gesonde leefstyl is en tog sal ons sonder om 'n oog te knip die nuwe, supergrootte platskermtelvisie, selfoon, digitale kamera of die nuutste moderne iPad aanskaf! Ons prioriteite is ietwat krom. Onthou, jou gesondheid is jou rykdom en dit is die moeite werd om in te belê.

- 1 Pietersielieblaar
- 'n Handvol gars, hawer of koringspruitjies (wheatgrass)
- ½ Appel (opsioneel vir kinders)
- ½ Suurlemoen, insluitend skil

Hierdie resep is 'n kombinasie van groen, geel en rooi groente, plus kragtige kruie en vrugte (opsioneel). Onthou, dit is 'n sterk gekonsentreerde drankie. Verdun dit altyd 50/50 met suiwer water. As jy 'n diabeet is of aan kanker ly, is dit raadsaam om alle vrugte en sommige van die wortelgroente te beperk, aangesien dit groot hoeveelhede suiker bevat. Vervang bogenoemde met komkommers en / of kool.

**Ons leef ongelukkig in 'n gevalle wêreld en die voedselketting het onvoldoende geraak. Die moderne, verwerkte voedsel kan nie meer 'n gesonde liggaam onderhou nie. Ek moedig jou aan om met wysheid te leef en die GO NATURAL-dieet en -leefstyl te volg. "Weet julle nie dat julle die tempel van God is ... nie?" – 1 Korintiërs 3:16. My gebed is: Laat die Liggaam van Christus in wysheid leef, sodat ons mensgemaakte siektes ("dis-eases") kan vryspring en ons goddelike roeping tot eer van ons Skepper kan vervul.**

**JOHAN JACOBS** is beskikbaar as gasspreker of vir konsultasies, kontak hom by [johan@gonatural.co.za](mailto:johan@gonatural.co.za)



SCAN ME