



SUZANNE POOT

Rauw, Naakt en Gezond

Suzanne voelde zich niet fit. Al jaren niet. Vanaf haar twintigste had ze vage klachten die met medicijnen niet weggingen. Bovendien kreeg ze door het medicijngebruik weer andere klachten. Ze begon een zoektocht naar mogelijke oorzaken, kwam tien jaar later terecht bij het Hippocrates Health Institute in Florida, voelt zich nu fitter dan ooit en schreef een boek dat jouw leven voorgoed kan veranderen.

“Ik heb meer energie dan ik ooit heb gehad! Mijn kijk op gezondheid en ziekte is totaal veranderd. Ik weet nu – uit ervaring en door de vele wonderbaarlijke verhalen die ik gehoord en gelezen heb – dat ons lichaam in staat is om zichzelf te genezen. Van ernstige ziektes, van stress, van alles waardoor we ons niet optimaal voelen. Als we er maar op een natuurlijke manier mee omgaan, met goede voeding en voldoende ontspanning. En als we er maar in geloven. We onderschatten de kracht van ons lichaam. Dat is ontzettend jammer. Ik heb een boek geschreven om daar verandering in te brengen. Ik wil iedereen laten weten dat er veel meer mogelijk is dan je denkt en dat je vooral niet op moet geven!”

VAGE KLACHTEN

“Op een gegeven moment vond ik het niet normaal meer dat ik zo veel vage klachten had. Ik werd er onzeker van. Ik had last van hoofdpijn, maagzuur, een opgezette buik en aangezichtspijn, maar de artsen konden niets vinden en schreven

medicijnen voor met een hele lijst bijwerkingen. Toen ik een ontsteking in mijn hand kreeg en diclofenac moest gaan slikken, heb ik dat geweigerd. Volgens de bijsluiter kon ik er depressief van worden, had ik een verhoogde kans op een hartinfarct, wazig zicht en een verstoring van de nierfuncties. Om over de rest maar te zwijgen. Ik ben toen gaan zoeken naar een natuurlijk geneesmiddel. Ik kwam uit bij Ribes Nigrum, een zwart besje met ontstekingsremmende eigenschappen. Ik heb tien dagen druppels gebruikt en daarna was het over.”

NATUURLIJK

“Toen besefte ik dat ik het anders moest gaan doen. Ik ben gaan lezen, informatie gaan vergaren. De grootste eyeopener was het boek 100 jaar medische leugens. Er zijn zo veel medicijnen in omloop die niet degelijk onderzocht zijn en die onze gezondheid eerder afzwakken dan verbeteren. In combinatie met alle rommel die er in ons voedsel zit (denk aan E-nummers, pesticiden et cetera) worden we ziek gemaakt.

Ik las het boek Life force van Brian Clement, directeur van het Hippocrates Health Institute, en wist: daar wil ik naartoe! Dat instituut bestaat al 56 jaar en heeft duizenden mensen geholpen om te genezen van ernstige ziektes waaronder kanker en suikerziekte. Door anders te eten en te leven, zonder medicijnen of ingrijpend medisch handelen. Op een natuurlijke manier.”

RAUW EN PLANTAARDIG

“Tijdens mijn verblijf in het Hippocrates Health Institute heb ik mogen ervaren wat rauwe plantaardige voeding – in combinatie met ontspanning, bewegen en ontgiften – met je kan doen. Ik heb daar het 21 dagen programma gevolgd. Dit programma is gebaseerd op het idee dat je in 21 dagen verslaafd kunt raken aan iets en er ook in 21 dagen weer vanaf kunt komen. Drie weken lang heb ik overwegend rauw plantaardig voedsel gegeten, waaronder veel kiemgroenten, zee-groenten (zeewier, algen), groene groenten en fruit. Allemaal biologisch organisch, met, onder andere, als gemene deler dat het zuurstofrijkvoedsel is. Ik heb geen kraanwater gedronken, alleen maar gefilterd water, en tarwegrassap en green juice.”

ONTGIFTEN

“Natuurlijk moest ik aan mijn nieuwe dieet wennen! Maar er was zo’n enorm aanbod en er waren zulke verrassende combinaties te maken, dat dit betrekkelijk snel ging. Je smaak verandert ook, na verloop van tijd heb je gewoon geen trek meer in een patatje. Door deze natuurlijke voeding gaat je lichaam ontgiften. Om te zorgen dat je darmen helemaal schoon worden, deden we ook elke dag een klysma. Dat is in het begin best raar. Je voelt het water, en later het tarwegrassap, je darmen in kronkelen en daarna moet je ontzettend nodig naar de wc. Na de vierde keer was het oké. Het voelde letterlijk alsof ik oude rommel aan het loslaten was, niet alleen opgehoopte stoffen, maar ook emoties. De eerste acht à tien dagen was ik moe, een beetje chagrijnig, soms misselijk, maar daarna ging ik me steeds fitter voelen. Dat hoort bij het ontgiftingsproces.”

PARADIJS

“Het instituut is net een subtropisch paradijs. Prachtig aangelegd, met zwembaden en palmbomen. Heel rustgevend. Ik had een kamer voor mezelf. Ik heb me er helemaal in gestort, heb aan alles meegedaan. Zwemmen, trampolinespringen, yoga, qichong-lessen, fitness, meditatie, ademhalingsoefeningen, gesprekken met psychologen, infraroodsauna, lezingen, dansen. Ik vond het intrigerend en was heel benieuwd wat het met mij zou doen. Ik was namelijk een van de weinigen die nauwelijks iets mankeerde. De meesten waren ernstig ziek en sommigen waren zelfs uitbehandeld. Ik heb mensen ontmoet met verschillende stadia van kanker, hepatitis, suikerziekte, overgewicht, anorexia, schizofrenie, onvruchtbaarheidsproblemen en depressiviteit.”



“Natuurlijk moest ik aan mijn nieuwe dieet wennen!”



OPZIEBARENDE VERBETERINGEN

“Soms schaamde ik me ervoor dat ik eigenlijk niet ziek was. Men reageerde vaak ook verbaasd, dacht dat ik journalist was. Maar ik wilde gewoon het beste van het beste voor mezelf! En het werkte. Ik had altijd zo’n bedompt gevoel in mijn hoofd. Langzaam werd ik steeds helderder, vrolijker. Mijn klachten verdwenen, mijn huid en haar begonnen weer te stralen, m’n ogen werden blauwer, ik kon sneller denken, was creatiever, voelde me vrouwelijker en sterker. Ik zag ook opzienbarende verbeteringen bij de andere gasten die er over het algemeen veel erger aan toe waren dan ik. Ik dacht: dit moet iedereen weten! Hier moet iedereen naartoe!”

FIT

“Sindsdien kweek ik mijn eigen tarwegras en drink elke dag het sap, verkregen met een slow juicer. Ik eet zeventig procent rauw plantaardig voedsel, geen vlees, geen suiker, geen zout en zo weinig mogelijk ongezonde vetten. In Amerika heb ik geleerd hoe ik deze gezonde voeding kan bereiden en welke zout- en suikervervangers er bijvoorbeeld bestaan. Ik voel me nog steeds ontzettend fit. Het is goed te doen, je moet alleen weten hoe én de verantwoordelijkheid nemen om je

etgedrag en levensstijl te veranderen. Ik heb Rauw, Naakt en Gezond geschreven om mijn kennis en ervaring met anderen te delen en te verspreiden. Het boek bevat veel informatie, een verslag van mijn reis en tips om zelf aan de slag te gaan. Op mijn website valt nog veel meer te lezen.”

KEUZES

“Ik maak me nu niet meer zo druk over dingen die ik niet kan veranderen. Ik richt mijn energie en aandacht op wat voor mij belangrijk is. Dat zijn de mensen om mij heen, mijn omgeving, ontspanning en de keuzes die ik heb. Er is altijd een mogelijkheid om iets te bereiken. De invloed van voeding op ons welbevinden is groot. Ik kies ervoor om goede voeding te eten. Dat houd ik vol omdat ik ervoor beloond word: ik voel me gezond en fit. Ik ben een webwinkel gestart met producten waarmee iedereen thuis de Hippocrates-leefstijl, stap voor stap, kan implementeren. In mijn workshops laat ik zien – en proeven – hoe je dat kunt doen. Mijn streven is om een soortgelijk instituut als het Hippocrates Health Institute in Nederland op te zetten. Optimale gezondheid moet voor iedereen mogelijk zijn!”

www.rauwnaaktgezond.nl



Win

Wellness Magazine mag drie exemplaren van Rauw, Naakt en Gezond weggeven aan de lezers! Stuur een e-mail naar lander@spaonline.com en wie weet wordt jij de winnaar van de inspirerende boek.