

ZOU'T!

ZOU'T!

LAAT VOEDING UW MEDICIJN ZIJN EN MEDICIJN UW VOEDING



LOES VISSER

NC N.E.X.T. Company
PUBLISHERS

Colofon

Copyright © 2019 Loes Visser

Omslagontwerp en opmaak binnenwerk: Looney2 BV

Redactie: Jolanda van der Toorn-Hoeksra

Zou't!

Loes Visser

Eerste druk, mei 2019

ISBN: 978 9079 677 702

NUR 450

Een uitgave van:

Uitgeverij N.E.X.T. Company BV te Baarn

E-mail: info@nextcompany.nl

Niets uit dit manuscript mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van N.E.X.T. Company BV.

Let op:

De auteur is geen arts of andere beroepsoefenaar in de gezondheidszorg. Z'out is geen vervangmiddel voor medische of psychologische behandeling door bevoegde beroepsoefenaren: zij wordt als complementair beschouwd ten opzichte van de geneeskunsten waarvoor de overheid licenties verleent. Noch de uitgever, noch de auteur verlenen professionele adviezen of diensten aan individuele lezers. De ideeën, methode, processen en suggesties in dit boek zijn niet bedoeld als een vervanging van overleg met een arts of andere professionele hulpverlener. Alle aangelegenheden betreffende gezondheid vereisen medisch toezicht. De auteur raadt ten sterkste aan om altijd vooraf overleg te plegen met uw behandelend arts of uw huisarts.

Noch de auteur, noch de uitgever kan aansprakelijk worden gesteld voor enig verlies of schade voortvloeiend uit de informatie of suggesties in dit boek.

Door dit boek verder te lezen gaat u akkoord met de disclaimer.

INHOUD

INLEIDING	7	6 VERZUURD VERSUS ALKALISCH	60
		6.1 Crisismangement	62
DEEL I	9	6.2 Energiecentrales	67
		6.3 Ontzuren doe je zelf	67
1 GEWOON GEZOND	12	6.4 Meten is weten	69
1.1 Hippocrates	14	6.5 Zuiveringszout	70
1.2 Laat voeding uw medicijn zijn en medicijn uw voeding'	17	6.6 Epsomzout	71
		6.7 Bentonietklei	72
2 ONTSTEKING NA ONTSTEKING...	18	7 ZON, ZEE, ZOUT EN MINERALEN	75
2.1 Chemische fabriek	20	7.1 Van de Kelten tot de Himalaya	77
2.2 Ontstekingen	22	7.2 Miraculeus magnesium	82
2.3 De zoutoplossing	23	7.3 Man en paard noemen	84
3 WELVAARTSZIEKTEN	28	7.4 Zon	85
3.1 Cijfers en feiten	29	8 MIERZOETE SPROOKJES	89
3.2 Koning Pil en Koningin Poeder	31	8.1 Laagvliegende kinderen	91
3.3 Medicijnen en chemicijnen	32	8.2 Suiker en de rol van cholesterol	94
3.4 Diesel, onze trouwe viervoeter	34	8.3 Valse suikerspin	95
3.5 Leefstijlgeneeskunde	35	8.4 Glykemische index	100
3.6 Natuurlijk wel	36	8.5 Rupsje-nooit-genoeg	102
3.7 'Het wrak van Pozzino'	36	8.6 Zoete misleiding	104
4 NICO KLIKO	38	8.7 Natuurlijk zoet	104
4.1 De grote schoonmaak	40	9 VAN GIF TOT GEZOND	106
4.2 Hooligans	40	9.1 Biologisch & Dynamisch	110
4.3 Natuurlijk schoonspoelen	41	9.2 Antioxidanten	111
4.4 Indianenverhalen	44	9.3 Olie & Vet	115
4.5 Plantaardigheden	45	10 LOFZANG OP WATER	121
5 BOOSDOENERS	49	10.1 Van waterput tot watertap	123
5.1 Stresshormonen en de suikerspiegel	51	11 ZIN IN ZEN	126
5.2 De aap uit de mouw	52	11.1 Tot slot: Was Hippocrates een kwakzalver?	131
5.3 Bijnieruitputting	53	11.2 Tips voor thuis	134
5.4 De dirigent van het orkest	54		
5.5 De saboteur	55		
5.6 Verwen de bijnieren	55		
5.7 Het ei van Columbus	57		

DEEL II	141	Curry van bloemkool en kikkererwten	164
VOORBEELD VAN EEN GEZOND EN ONGEZOND DIEET	142	Koolhydraatarme rijst	165
VOORRAADKAST VAN DE HEILZAME KEUKEN	143	Zoete aardappelen uit de oven	165
WATER, SOLE EN THEE	144	Friet van zoete aardappelen	166
Fenegriekthee	146	Tomatensaus voor pizza en pasta	166
Gemberthee	146	Pizza met ratatouille en roomkaas	167
Hibiscusthee	146	Pasta van courgette	168
HEILZAME DRANKEN	147	Spinazie op oosterse wijze	168
Golden Milk	147	Chili sin carne	169
Chocolademelk	148	Zuurkool met zoete aardappelen	170
Kefirdrank	148	Fermenteren, van wittekool naar zuurkool	171
SMOOTHIES & STARTERS	149	DESSERTS & ZOETE VERLEIDINGEN	172
Energieke starter	149	Chocolademousse	172
Tropische starter	149	Chocoladevla	173
Smoothie met pompoen, banaan, appel en kaneel	150	Kokosijs	173
Smoothie met ananas, banaan, kaneel en gember	150	Pannacotta met mangomousse	174
Havermoutpap	151	Bonbons cacao	175
Budwigpapje	151	Bonbons met spijs	175
SOEP	152	Fruitcake	176
Groentebouillon	152	HARTIGE VERLEIDINGEN	177
Looksoep	153	Libanese avocadodip	177
Thaise pompoensoep	154	Hummus met een Mexicaanse twist	178
Wortelsoep uit de souk	155	Guacamole	178
Aspergesoep	156	Tapenade	179
SALADES	157	BROOD	180
Salade in een pot	157	Naanbrood tout simple	180
Dressing, basis	158	Zuurdesem, basis	181
Thousand Islands-dressing	158	Zuurdesembrood met speltmeel	182
Rettichsalade	159	Iers sodabrood	183
Tabouleh	159	MAYONAISE EN PESTO	184
Rodebietensalade	160	Mayonaise	184
Wakamesalade	162	Pesto	185
HOOFD- EN BIJGERECHTEN	163	VERKLARENDE WOORDENLIJST	186
Curry maken in het kort	163	NAWOORD	188
Curry, basis	163	BRONVERMELDINGEN	189

INLEIDING

Binnen enkele maanden herstelde ik van verschillende chronische kwalen. Door een alkalische leefstijl kreeg ik mijn gezondheid terug, heb ik geen medicijnen meer nodig en werd ik ontslagen als patiënt.

Ik werd weer energiek en fit met behulp van eenvoudige, natuurlijke middelen.

Enkele jaren geleden kreeg ik last van chronische kwalen. Aanvankelijk waren ze redelijk onschuldig, maar ze werden steeds ernstiger van aard. De laatste diagnose was astma en chronische sinusitis. De specialisten die mij behandelden waren ervan overtuigd dat een operatie noodzakelijk was en dat ik de rest van mijn leven medicijnen moest blijven gebruiken. Op mijn vraag wat ik zelf kon bijdragen om mijn gezondheid te verbeteren, luidde het antwoord simpelweg 'niets'. Ik was erfelijk belast en had gewoon pech.

Deze prognose bleek niet juist, want ik kwam met natuurlijke middelen van al mijn klachten af.

Door mijn leefstijl te veranderen heb ik geen last meer van astma, werden de bijholtes gezond, werd de bloeddruk normaal en verdween de allergie voor honden en katten. Ik ben geen medisch wonder, maar een voorbeeld van het effect dat een leefstijl op de gezondheid heeft, zowel in negatieve als positieve zin.

Een blakende gezondheid krijgen we over het algemeen cadeau en wordt min of meer beschouwd als een geboorterecht. Jarenlang leven we zorgeloos totdat we op een dag last krijgen van chronische ontstekingen, hart- en vaatziekten of andere chronische kwalen. Hoewel bekend is dat vele kwalen te maken hebben met een verkeerde leefstijl, bestaat behandeling meestal uit medicijnen.

Bijna 9 miljoen Nederlanders hebben last van chronische kwalen, waarvan de meeste te maken hebben met de leefstijl. Ontstekingen aan de darmen, longen, huid, spieren, tandvles, gewrichten, maar ook hart- en vaatziekten, kanker, suikerziekte, dementie, nervositeit, slapeloosheid, depressies en allergieën. Kwalen die verband houden met de leefstijl worden 'welvaartsziekten' genoemd. Dit betekent dat die klachten kunnen verminderen of zelfs verdwijnen door de leefstijl aan te passen.

Ik heb dat aan den lijve ondervonden.

*Gezondheid ligt te koop
bij de groenteboer
en in de notenbar*

Eureka! Licht aan het eind van de tunnel

Toen ik begreep waardoor we uit balans raken en waardoor onze gezondheid achteruit gaat, kon ik aan de slag. Ik voerde stap voor stap steeds meer gezonde gewoonten in mijn leven door. Ik maakte uitsluitend gebruik van natuurlijke middelen en methoden.

Binnen afzienbare tijd ging mijn conditie vooruit en na een paar maanden had ik geen klachten meer.

Het fundament onder onze gezondheid heeft te maken met de leefstijl, vooral met voeding. Dat is niets nieuws, want ruim voor onze jaartelling was dit al bekend. De lijfspreuk van de Griekse arts en wetenschapper Hippocrates luidde:

‘Laat voeding uw medicijn zijn en medicijn uw voeding’

De titel *Zou’t!* verwijst naar de vele mogelijkheden die er zijn om de gezondheid te verbeteren en naar het nut van zouten en mineralen. Naast vitaminen zijn mineralen van groot belang voor een gezond leven. Tijdens mijn zoektocht ontdekte ik de heilzame kwaliteiten van mineralen. In mijn optiek is magnesium ‘de koning, keizer en admiraal’ onder de mineralen.

Ik hoop anderen met *Zou’t!* te inspireren een alkalische leefstijl te volgen en te ervaren wat goede voedingsstoffen voor het lichaam betekenen. Het zelfherstellend vermogen van ons lichaam is fenomenaal en een gezonde leefstijl is het fundament.

Gezondheid adem je in, krijg je cadeau van de zon, overspoelt je vanuit zee en ligt te koop bij de groenteboer en in de notenbar.

In deel II staan eenvoudig te bereiden recepten en tips voor een gezonde, alkalische leefstijl.



*Gezondheid adem je in,
krijg je cadeau van
de zon, overspoelt je
vanuit zee*

DEEL I





A close-up, artistic photograph of a person's arm and hand reaching out from a large splash of water. The water is captured in mid-air, creating a dense cloud of droplets and bubbles. The background is a bright, warm golden-yellow, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is one of hope and reaching for something new.

*Een gezond leven
hangt niet in het rad van fortuin
te wachten op een geluksvogel*

1. GEWOON GEZOND

Over het algemeen worden we gezond geboren en liggen we binnen enkele weken vol levenslust te kraaien in onze wieg. De jaren daarna groeien we zorgeloos op tot sterke, gezonde mensen. Een goede gezondheid is meestal jarenlang een vanzelfsprekend feit.

We herstellen vanzelf van een verkoudheid, hoofdpijn, een griepje of van kneuzingen en schaafwonden.

Als we iets langer last hebben van een lichamelijk ongemak, dan bezoeken we de huisarts. Die schrijft een pilletje of zalfje voor en daarmee wordt het probleem opgelost.

We staan er niet bij stil waarom er medicijnen aan te pas moesten komen om te herstellen. Zodra de symptomen zijn verdwenen leven we weer vrolijk verder. Onze gezondheid lijkt een geboorterecht en als daar iets aan hapert, vragen we de huisarts om het ongemak uit de weg te ruimen.

Pechvogel of geluksvogel

Krijgen we onze gezondheid inderdaad cadeau en hebben we louter pech als het anders uitpakt?

Zijn wij een speelbal van het lot en bepaalt het rad van fortuin of we pechvogels of geluksvogels zijn?

In de loop van ons leven krijgen we meestal steeds meer kwalen en sommige gaan nooit meer weg. Dat accepteren we, want we nemen aan dat we last hebben van 'slijtage' en dat hoort nu eenmaal bij ouder worden.

Kwalen waarvan we niet meer genezen worden 'chronisch' genoemd en die kunnen met medicatie onderdrukt worden. Dat betekent dat deze medicijnen langdurig of zelfs levenslang gebruikt worden. Miljoenen mensen leggen zich neer bij die kwalificatie 'chronisch' en veronderstellen dat ze pech hebben of erfelijk belast zijn. 'Chronisch' klinkt als een voldongen feit, maar dat is niet altijd waar.

Op een dag kreeg ik van een paar medisch specialisten te horen dat ik astmapatiënt was, chronische bijholteontstekingen had en allergisch was voor katten en honden. Tot mijn verbazing moest ik er rekening mee houden dat ik de rest van mijn leven medicijnen nodig zou hebben. Ik vond dat geen prettig vooruitzicht en ging op zoek naar mogelijkheden om op eigen kracht te genezen en dat lukte binnen enkele maanden.

Een kuur in een zoutgrot was het begin van mijn herstel. Daarna introduceerde ik andere gewoonten waarmee mijn lichaam weer gezond werd. Ik dronk veel water, zuiverende thee en smoothies en at volop groenten, fruit en noten. Zo werd ik binnen een paar maanden weer gezond.

Ik ben geen medisch wonder en erfelijk belast met astma en gevoelig voor allergieën, maar ik heb al jaren geen last meer van deze 'chronische' aandoeningen. Ik leef niet spartaans en soms zelfs bourgondisch, maar ik heb geleerd hoe ik mijzelf in balans kan houden.

Erfelijke belasting is een wetenschappelijk feit, maar daarom is het nog geen vonnis. De aanleg voor ziekten betekent niet dat de ziekte zich ook openbaart. Dat hangt af van andere factoren, waaronder de leefstijl. (De wetenschap die dit onderzoekt wordt 'Epigenetica' genoemd.)

9 miljoen chronisch zieken

In Nederland hadden in 2010 vijf miljoen mensen een chronische aandoening en een paar jaar later, in 2016, waren dat er al bijna negen miljoen.

We gebruiken op grote schaal medicijnen en dat wordt zelfs 'medicalisering' genoemd. In 2020 zal naar verwachting de helft van de wereldbevolking medicijnen gebruiken. Miljarden mensen worden afhankelijk van medicijnen of zijn dat al.

Een gezond mens heeft geen medicijnen nodig en geneesmiddelen zouden een patiënt weer beter moeten maken. Toch worden er met talloze medicijnen slechts symptomen bestreden, maar genezen doen ze niet.

Een paar jaar geleden leek het erop dat ik levenslang medicatie moest gebruiken, niet om te genezen maar om symptomen te onderdrukken. Geen arts kon mij destijds adviseren over mogelijkheden om zelf te herstellen. Daarom ben ik toen zelf op zoek gegaan naar oplossingen en heb die gevonden. Alledaagse gewoonten bleken het fundament onder gezondheid en de weg naar genezing.

Geluksvogels

We kunnen zelf aan de slag om onze gezondheid te verbeteren en weer in balans te komen. Er staan ons talloze natuurlijke middelen en methoden ter beschikking en die zijn al eeuwenoud.

Duizenden jaren geleden was al bekend hoe we met behulp van natuurlijke middelen gezond kunnen worden of

blijven en dat kan vandaag de dag nog steeds. Het enige verschil met vroeger is dat we gewend zijn aan een consumptiemaatschappij die gericht is op verwennerij en gemak.

Ongezonde gewoonten sluipen onopvallend ons leven binnen en zo verdwijnt geleidelijk aan het fundament onder onze gezondheid.

De basis voor een gezond, gelukkig en lang leven ligt vooral in onze leefstijl en hangt niet in het rad van fortuin te wachten op een voorbijvliegende geluksvogel.

*De helft van
de wereldbevolking
zal in 2020
medicijnen gebruiken*

1.1 HIPPOCRATES

Hippocrates leefde ongeveer vierhonderd jaar voor Christus en in die tijd ging men ervan uit dat de goden beschikten over leven en dood, over lot en noodlot en bepaalden of je ziek werd of niet. De goden wisten of je een pechvogel of een geluksvogel was.

Hippocrates ontwikkelde een andere visie op gezondheid en die was destijds revolutionair. Hippocrates beschouwde het lichaam als een complex systeem, dat in balans moest zijn en daarin hadden de goden geen zeggenschap. Hippocrates maakte gebruik van de kracht van de natuur om het lichaam weer in balans te brengen. Zijn geneesmiddelen groeiden in de natuur. Ze kwamen voort uit de aarde of uit zee.

Hippocrates wordt beschouwd als de grondlegger van de huidige westerse geneeskunde.

De ironie is dat Hippocrates uitsluitend met natuurlijke geneesmiddelen werkte en dus eigenlijk de status had van een natuurkundig arts, die tegenwoordig ‘alternatief’ wordt genoemd.

God van geneeskunde

De lijfspreuk van Hippocrates op zijn ‘medicijnschool’ luidde:

‘Laat voeding uw medicijn zijn en medicijn uw voeding.’

Hippocrates deelde zijn inzichten en kennis met zijn leerlingen op het eiland Kos en veranderde toentertijd de ‘godengeneeskunde’ in een aardse wetenschap. De status van de goden veranderde weliswaar, maar voordat zijn leerlingen aan de slag gingen als arts, legden zij een eed af tegenover de god van de geneeskunde, Asclepius. Tot op de dag

van vandaag is Asclepius het symbool van het beroep van arts en apotheker, herkenbaar als een kronkelende slang rondom een staf.

Jonge artsen die door Hippocrates waren opgeleid, beloofden het beroep van geneesheer uit te oefenen volgens de regels die door hun leermeester waren opgesteld. In de ‘Eed van Hippocrates’ staat dat een arts naar eer en geweten patiënten zal behandelen en zijn uiterste best zal doen hen te genezen.

*Hippocrates was een arts
die patiënten hielp
met natuurlijke middelen*

De eed van Hippocrates (versie 2003)

Ik zweer en beloof dat ik de geneeskunst zo goed als ik kan zal uitoefenen ten dienste van mijn medemens.

Ik zal zorgen voor zieken, gezondheid bevorderen en lijden verlichten.

Ik stel het belang van de patiënt voorop en eerbiedig zijn opvattingen.

Ik zal aan de patiënt geen schade doen. Ik luister en zal hem goed inlichten.

Ik zal geheimhouden wat mij is toevertrouwd.

Ik zal de geneeskundige kennis van mijzelf en anderen bevorderen.

Ik erken de grenzen van mijn mogelijkheden.

Ik zal mij open en toetsbaar opstellen en ik ken mijn verantwoordelijkheid voor de samenleving.

Ik zal de beschikbaarheid en toegankelijkheid van de gezondheidszorg bevorderen.

Ik maak geen misbruik van mijn medische kennis, ook niet onder druk.

Ik zal zo het beroep van arts in ere houden.

Zo waarlijk helpe mij God almachtig

*Laat voeding uw medicijn zijn
en medicijn uw voeding*



1.2 ‘LAAT VOEDING UW MEDICIJN ZIJN EN MEDICIJN UW VOEDING’

De lijfspreuk van Hippocrates hangt niet aan de muur in de wachtkamer van huisartsen, oncologen, reumatologen, longspecialisten of internisten. De reguliere geneeskunde maakt gebruik van chemische geneesmiddelen om mensen te behandelen en niet van voeding.

Het vermogen om met natuurlijke middelen op eigen kracht te herstellen is in de vergetelheid geraakt en dat is jammer, want ons lichaam heeft een sterk zelfherstellend vermogen. Het vertrouwen om te genezen met natuurlijke middelen heeft plaatsgemaakt voor instant-oplossingen in de vorm van medicijnen. We gebruiken massaal middelen die symptomen de kop indrukken. We hebben weinig aandacht voor de signalen van ons lichaam, maar als we een rood lampje op het dashboard van onze auto zien branden zijn we wel alert. We zetten de auto direct aan de kant en bellen de garage om het euvel te verhelpen om erger te voorkomen.

Helaas, als het om lichamelijke klachten gaat, nemen we liever een synthetische pil in.

Artsen als Hippocrates keken naar het menselijk lichaam als één geheel. Zij maakten genezing mogelijk met behulp van natuurlijke middelen. Artsen met een dergelijke visie worden tegenwoordig natuurgeneeskundigen of holistische artsen genoemd. Zij zijn net als Hippocrates bezig om het lichaam te laten genezen door de balans te herstellen.

Miljoenen mensen kampen tegenwoordig met hart- en vaatziekten, kanker, suikerziekte en talloze chronische ontstekingen. De meesten weten niet beter dan dat zij

daar pillen tegen moeten slikken en staan er niet bij stil dat het mogelijk is te genezen door de leefstijl te veranderen.

Door het lezen van talloze publicaties van artsen met een natuurlijke visie op gezondheid kwam ik erachter dat gezondheid ontstaat door een balans in het lichaam. Deze balans hebben we voor een groot deel zelf in de hand, want die heeft te maken met dagelijkse gewoonten, vooral met eten en drinken. We leven in een wereld vol smakelijke verleidingen en die hebben meestal niets te maken met een appel of een banaan, maar met lekkernijen uit een fabriek.

We vinden het normaal om industrieel voedsel te nuttigen. We zijn de hele dag bezig met snoep, snacks, energiedrankjes en kant-en-klaar voedsel. In bewerkte levensmiddelen zitten helaas weinig waardevolle voedingsstoffen, maar juist stoffen die het lichaam belasten. Geraffineerde suiker, geraffineerd zout, geraffineerd meel, synthetische geur-, kleur- en smaakstoffen, suikervervangers, gehydrogeneerde oliën en smaakversterkers.

Tip: gezonde voeding

Een gezonde leefstijl bestaat hoofdzakelijk uit plantaardige levensmiddelen en is dus te koop bij de groenteboer en de notenbar en niet bij de apotheek en drogist.