

Recensent: H.J.Lammers

Suzanne Poot: **‘Rauw, naakt en gezond’** Het verhaal dat je leven voorgoed kan veranderen. Uitgeverij Free Musketeers, Zoetermeer 2014
.ISBN 978 90 484 3158 8 Zie ook: www.freemusketeers.nl en www.suzannepoot.nl (Darmproblemen/MOOCA/Alternatief/Spiritualiteit/ED/AG/1)

Soort boek / Ziekte / Stijl: Een beschrijving, gedeeltelijk in de vorm van een chronologisch verslag van een 21-daags verblijf op het Hippocrates Health Institute. Dit instituut werd 55 jaar geleden door Ann Wigmore opgericht en is een non-profit organisatie voor complementaire gezondheidszorg en opleiding. Er wordt aandacht besteed aan veganisme, leefwijze, enzymenrijk dieet, positief denken en non-invasieve therapieën en gewerkt met lichamelijke oefeningen. Boek van 174 pagina's met een voorwoord door Brian R. Clement, PhD, NMD, LN en Anna Maria Clement, PhD, NMD, LN, directeurs van Hippocrates Health Institute, West Palm Beach, Florida, USA.

Over de schrijfster: zie ook: <http://www.suzannepoot.nl/overmij.htm> en <http://www.linkedin.com/pub/suzanne-poot/1a/3ba/372>

Boekbespreking: Suzanne leidde een gewoon leven totdat zij rond haar twintigste last kreeg van “kwaaltjes”, pijntjes, darmongemakken en minder goed in haar vel zitten. De huisarts kon nooit iets vinden, schreef pijnstillers en rustgevers voor zonder resultaat. De plotseling heftig optredende hyperventilatie noopte tot specialistisch onderzoek, ook zonder noemenswaardig resultaat. Een kennis raadde een bezoek aan een homeopaat aan. De door de homeopaat voorgeschreven pilletjes en een dieet hadden wel resultaat. Dat was voor Suzanne aanleiding om zich uitgebreid te gaan oriënteren op het gebied van de alternatieve mogelijkheden. Zij was verbijsterd over de kunstmatige componenten die ons voedsel bevat zoals E-nummers, residuen van groei- en bestrijdingsmiddelen, fluor in het drinkwater, enz. Zij ervoer de vele bijwerkingen van geneesmiddelen die vaak met andere medicijnen moesten worden bestreden. Zij las essays waarin op basis van wetenschappelijk onderzoek wordt vastgesteld dat (in Amerika) voeding een belangrijke oorzaak is van de meeste chronische ziekten en aandoeningen. Zij besloot 21-dagen een cursus en training te volgen bij het Hippocrates Health Institute, West Palm Beach, Florida, USA. Dat is een vooraanstaand instituut op het gebied van alternatieve leefwijze. Op het programma stond:

Een ander dieet: geen vlees, vis, zuivel, gekookte voeding, koffie, thee, ongefilterd leidingwater, suiker, zout, alles wat niet biologisch is en geen alcohol en niet roken. Daarvoor in de plaats kwam 80% alkalinevormende voeding en 25% zuurvormende vormende voeding zoals gekiemde zaden (zonnebloempitten, erwten, boekweit), groenten (verse bladgroente, zeevroenten, uien, komkommer), gerijpt vers fruit, noten, zaden, veel sappen drinken (groente sappen en -zeer belangrijk- tarwegrassap).

Activiteiten: minder eten, vasten, darmreiniging, slapen, frisse lucht diep inademen, zonnen, qigong (chinese bewegingsleer), (zelf)massages, wandelen, zwemmen.

Lezingen: over voedingsleer, meditatie, communicatie, optimisme, levensstijl, eeuwenoude zelfremedies.

Gesprekken: Suzanne en een man nemen deel vanwege kwaaltjes en niet goed in je vel zitten terwijl de anderen van de 50 deelnemers serieuze ziekten hadden, het merendeel kanker. Zij vertellen baat te hebben bij de Hippocrates leefwijze die remming, zelfs vermindering van kankergroei opleverde en herstel van de aantasting van het immuunsysteem door de bestralingen en chemo behandelingen. Het boek bevat een uitgebreide opsomming van ingrediënten en recepten.

Wat viel op:

Het gaat om een in Amerika, door Amerikaanse artsen ontwikkelde filosofie en de daarvoor noodzakelijke leefwijze. De gesprekken zijn gevoerd met, in hoofdzaak, Amerikaanse mede-gasten. Slechts een paar gesprekken waren met mensen met een andere, niet-Nederlandse nationaliteit.

Het literatuurlijstje bevat 8 publicaties van niet-Nederlandse auteurs, waaronder drie van de hand van de oprichtster en de directieleden van het instituut. De genoemde sponsors zijn gerenommeerde Nederlandse telers/importeurs van kruiden en kiemgroenten. Er zijn geen Nederlandse referenties van (para-)medici, natuur- genezers, ervaren beoefenaren. De geïnteresseerde lezer moet dus op eigen gelegenheid pionieren met de door de schrijfster genoemde ingrediënten, gegeven recepten, oefeningen, adviezen en tips, daarbij ondersteund door haar enthousiaste aanmoediging.

Na de gebruikelijke, in kleine letters afgedrukte vrijwaringsclausule (disclaimer), volgt een, in gewone cursieve letters afgedrukte, specifieke vrijwaringsclausule met daarin de zin: "Dit boek is niet bedoeld om medische behandelingen te ontraden". Het blijft echter wel te betreuren dat de "reguliere" geneeskunde in meerderheid afwijzend blijft staan tegen de complementaire, alternatieve, natuur- geneeskunde, ondanks de toch op vele gebieden gunstige resultaten.

Citaten:

(Pag. 10): Voorwoord: "Commitment aan een puur dieet en constructieve beweging, heldere gedachten en de verbinding met universele regels, belonen je met een verbinding met jezelf en met de energie om je dromen waar te maken."

(Pag. 17): "Mijn interesse in water was aangewakkerd en ik was verbaasd te lezen over hoeveel rommel er in ons leidingwater zit."

(Pag. 49): "Ook is er veel bekend over voeding dat helpt tegen kanker en waar de wetenschap net achter begint te komen. Het is goedkoop, niet te claimen door farmaceutische industrieën en daarom nog niet ingezet in de strijd tegen kanker. Ik vraag me af waarom ik hier niet eerder over heb gehoord en besef hoe oneerlijk het is. Blijkbaar gaat het in de wereld niet in de eerste plaats over remedies of preventie, maar overduidelijk om geld."

(Pag. 86): "Dat het reinigen niet altijd zonder slag of stoot gaat weet ik. (- -) je kunt last krijgen van hoofdpijn of uitslag (- -) Dit is een teken van ontgiften. Het lichaam is de rommel eruit aan het gooien. (- -) De kracht is om dit te weten, je er aan over te geven, door te gaan met het programma en positief te

zijn.”

(Pag. 91): “Er wordt gezegd dat er een *rawfood*-beweging op gang is gekomen. We gaan weer terug naar de basis: eerlijk en puur, natuurlijk en simpel.”

(Pag. 106): “Vasten heeft een krachtige, helende werking op ons lichaam, onze geest, onze ziel en ons brein.”

(Pag. 139): “Ik heb nu dus aanzienlijk meer zuurstof in mijn lichaam. Logisch dat ik me zo goed voel, dit werkt gewoon echt! (- -) Onze lichamen zijn vaak te zuur waardoor allerlei ziektes kunnen ontstaan. Ik wil dit zo graag tegen iedereen zeggen, maar ik vraag me af of ik dit überhaupt kan gaan verkondigen. Zou men hiervoor open staan? Zou men willen weten dat er een manier bestaat om weer gezond te worden, zonder al die chemische rommel van de farmaceutische industrie?”

(Pag.174): “Laten we de kracht van onszelf niet onderschatten en zoals *Hippocrates* ooit zei: *‘Uw voedsel zij uw medicijn en uw medicijn zij uw voedsel’*.”