

Binnen vier maanden was Loes medicijnvrij

'MET HET ETEN VAN TWEE WORTELS BEN JE ER NIET NATUURLIJK'

'U zult uw leven lang medicijnen moeten gebruiken voor uw chronische kwalen' zei de dokter. Maar daar legde Loes Visser(60) zich niet zomaar bij neer. Ze ging op zoek naar een manier van leven die haar beter maakte en binnen vier maanden had ze geen medicijnen meer nodig. Loes schreef een boek over haar ervaringen. "Mijn boek Zou't is ontstaan uit idealisme. Ik gun dit iedereen."

Tekst: Lydia Zitteema - Foto's: privébezit

Tussen de regels

Het verhaal achter het boek

Een ongezond leven leidde ik zeker niet voordat ik mijn leefstijl radicaal omgooide, maar een stuk beter kon het wel. Door de jaren heen waren er toch slechte gewoontes ingeslopen. Na mijn vijftigste kreeg ik verschillende gezondheidsklachten. Zo was mijn bloeddruk te hoog, had ik een slijmbeursontsteking en veel last van roos en was ik plotseling ook allergisch voor honden, terwijl ik vroeger alleen allergisch voor katten was. Achteraf gezien waren al mijn klachten signalen van mijn lichaam die aangaven dat het anders moest. Een chronische sinusitis - bijholteontsteking - veroorzaakte een levensbedreigende astma-aanval en deed me op de eerste hulp belanden. De longarts vertelde me later dat ik levenslang medicijnen moest blijven gebruiken en de knoarts wist zeker dat ik geopereerd moest worden, maar kon geen garantie geven op verbetering. Ik schrok heel erg toen ik dit hoorde. Ik wilde helemaal niet mijn hele leven medicijnen slikken. Ik vroeg de artsen wat ik zelf kon doen om mijn gezondheid te verbeteren en het antwoord was heel stellig: niets, want ik was erfelijk belast dus had ik pech. Ik ging met een volle tas medicijnen naar huis. Ik moest accepteren dat ik altijd medicijnen voor mijn longen zou moeten gebruiken, maar dat idee stond me enorm tegen. Ik kon en wilde me daar niet bij neerleggen. Vooral niet omdat ik heel erg beroerd werd van de pillen die ik moest slikken. Ik had vreselijk last van bijwerkingen. Zowel geestelijk als lichamelijk voelde ik me slecht. Ik werd ondermeer heel onrustig en zenuwachtig. Dit kon toch de bedoeling niet zijn? Toen mijn haar dof werd en er stukjes van mijn nagels braken was de maat vol voor mij. Dit kon niet goed zijn. Ik besloot zelf te gaan zoeken naar een manier die ervoor zou zorgen dat ik weer gezond werd. Een natuurlijke manier, zonder al die medicijnen."

'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.' (Uit: Zou't)

Juiste leefstijl

"Ik struinde internet af, las allerlei boeken en verdiepte me in tal van natuurlijke leefwijzen. Mijn zoektocht wierp vruchten af, ik begon steeds beter te begrijpen wat er mis was en vooral ook, wat ik moest doen om me beter te gaan voelen. Een lichaam heeft een enorm zelfherstellend vermogen als je het maar de juiste leefstijl aanbiedt. Ik was er na al mijn onderzoek inmiddels zeker van dat ik te veel afvalstoffen

'Ik ging met een volle tas medicijnen naar huis. Ik moest deze altijd blijven gebruiken, maar ik kon en wilde me daar niet bij neerleggen'

in mijn lichaam had en te weinig antioxidanten en dat ik mijn levenswijze om moest gooien. Door een ongezonde leefstijl raakt het lichaam verzuurd en daardoor uit balans. Door de leefstijl te veranderen en over te stappen op onbewerkte levensmiddelen kun je het lichaam weer in balans brengen en dat gebeurde bij mij ook. Mijn nieuwe, andere manier van leven zorgde ervoor dat ik na vier maanden geen medicijnen meer hoefde te gebruiken en geen patiënt meer was. Met natuurlijke middelen kwam ik van al mijn klachten af en ik voelde me beter en energiever

dan ooit. De kno-arts heb ik na mijn eerste consult niet meer bezocht. De spray die ik gekregen had, gebruikte ik na een enige tijd ook niet meer. In plaats daarvan ging ik een oplossing van Keltisch zeezout gebruiken en twee weken later waren mijn bijholtes genezen. Bij het volgende bezoek aan de longarts bleek de conditie van mijn longen zoveel beter te zijn dat ik toestemming kreeg om naar eigen inzicht mijn medicijnen te gebruiken.

'Deze leefstijl heeft mij beter gemaakt en dat kan het een ander ook doen!'

De dokter vond het goed dat ik de vaste dosering medicatie los zou laten en zelf zou kijken waar ik me goed bij voelde en wat ik nodig had. De uitslagen van de testen bij het laatste consult bij de longarts logen er niet om. De resultaten waren verbluffend goed. De arts was enorm verbaasd toen ik hem vertelde dat ik helemaal geen medicijnen meer gebruikte. Ik werd ontslagen als patiënt en sprong een gat in de lucht. Ik had mijn doel bereikt!"

'Duizenden kant-en-klaar producten vullen de schappen in de supermarkt. Potjes, pakjes, zakjes, blikjes en 'verse maaltijden' liggen voor het grijpen. We graaien naar hartelust uit de schappen en gooien onze kar vol met 'levensmiddelen'. We staan er niet bij stil dat we er ziek van kunnen worden.' (Uit: Zou't)

Idealisme

"Hoewel ik ervan overtuigd was dat mijn nieuwe leefstijl me goed zou doen, was zelfs ik verbaasd door de snelheid waarmee dat gebeurde. In slechts een paar maanden tijd werd ik weer energiek en gezond. Ik weet dus dat het werkt, want ik heb het aan den lijve ondervonden en ik wil het delen. De reden dat ik mijn boek *Zou't* heb geschreven is puur uit idealisme. Ik gun dit iedereen en dat kan ook, want deze alkalische leefstijl zoals ik het noem, is voor iedereen beschikbaar. Een gezonde leefstijl bestaat uit verschillende maatregelen die allemaal

Feiten & cijfers

Er zijn 10 miljoen mensen in Nederland met een chronische aandoening, daarvan heeft 50% te maken met de leefstijl. De verwachting is dat dit jaar de helft van de wereldbevolking medicijnen zal gebruiken. Vervuiling van het drinkwater wordt steeds ernstiger. Dat komt niet alleen door de industrialisatie en chemische middelen, maar ook door de toename van het medicijngebruik. Jaarlijks komt er 140 ton aan medicijnen in het riool terecht. Per week komen er gemiddeld 1200 suikerpatiënten diabetes type 2 bij. In Nederland hebben 1,2 miljoen mensen suikerziekte, de oorzaak heeft in veel gevallen te maken met de leefstijl. (Bron: Zou't)

op elkaar aansluiten en elkaar ondersteunen. Het is een combinatie van water, groenten, fruit, noten, kruiden, specerijen, zoutbaden, ontspanning, beweging en ook het uitbannen van boosdoeners die een gezonde leefstijl in de weg staan. De welvaartsziekten waar we massaal aan lijden komen voort uit verkeerde gewoonten die er langzaam en jarenlang ingeslopen zijn. En juist deze welvaartsziekten worden bestreden met medicijnen. Niet om ons beter te maken, maar om de symptomen te bestrijden, want ons genezen doen de ontstekingsremmers, middelen tegen een te hoge bloeddruk en cholesterol verlagende middelen meestal niet. Beter is om met natuurlijke middelen de klachten te lijf te gaan en te ervaren of je lichaam weer in balans komt. De ergste boosdoeners zijn koffie, tabak, suiker en transvetten, maar ook van stress, depressies en angst raakt je lichaam uit balans en dat heeft ernstige gevolgen voor een gezond en gelukkig leven. Koffie en alcohol waren dan ook de eerste twee producten die ik in die periode volledig uit mijn leven weerde. Want, al had ik totdat ik chronische klachten kreeg, geen dramatisch slechte levensstijl, er viel toch nog enorm veel te verbeteren voor mij. Ook ik had, net zoals zoveel anderen, steeds meer verzurende gewoonten in mijn leven toegelaten, gewoonten waar ik allemaal afscheid van moest en heb genomen. Er kwamen nieuwe dingen voor in de plaats, zoals bijvoorbeeld het gebruik van Keltisch zout en magnesium. De heilzame werking van deze twee producten is wel mijn grootste ontdekking. Mijn bezoek aan een zoutgrot was het begin van mijn herstel. Ik ging me meer verdiepen in zout maar vooral in de werking van ons geniale lichaam en er ging een wereld voor me open."

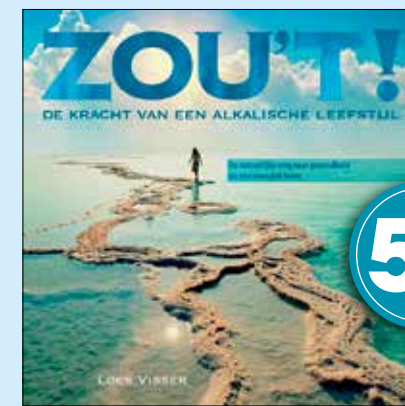


'Kuren in een zoutgrot is een oeroude methode om de algehele conditie te verbeteren. In Nederland bestaan dergelijke zoutgrotten niet, maar er zijn gelukkig wel alternatieven. Ik besloot een kuur te volgen in een nagebootste zoutgrot en dat bleek een schot in de roos. Binnen enkele minuten ontspande ik volledig en kreeg ik meer 'ruimte' in mijn longen.' (Uit: Zou't)

Veranderingen

"Een medisch wonder noem ik mezelf niet, maar ik ben wel een voorbeeld van wat een gezonde leefstijl voor effect kan hebben. Deze methode zal nooit wetenschappelijk bewezen kunnen worden, omdat het een optelsom is van gezonde gewoonten en niet het effect van een enkele maatregel. Ik weet wat ik heb gedaan en waartoe het heeft geleid, dat is voor mij bewijs genoeg. Vrienden en kennissen uit mijn netwerk zagen duidelijk de positieve veranderingen aan mij en reageerden zonder uitzondering enthousiast. Ik ben een levend bewijs van de stelling dat je door aanpassingen van je leefstijl kunt genezen van bepaalde chronische klachten. De medicijnen zijn de deur uit en ik fiets en wandel moeiteloos vele kilometers per dag. Het is wel de combinatie van maatregelen die het succes veroorzaakten, met alleen het eten van twee wortels kom je er natuurlijk niet. Daarom vind ik het ook belangrijk om de leefstijl goed uit te leggen en verantwoord te onderbouwen en dat heb ik gedaan in mijn

BOEKENACTIE



5x

Mijn Geheim mag 5 exemplaren weggeven van *Zou't, de kracht van een alkalische leefstijl* geschreven door Loes Visser en uitgegeven door NEXT company Publishers.

Wil je kans maken op dit boek?

Mail dan o.v.v. 'Zou't' naar: redactie@mijngeheim.nl en laat je gegevens achter. Meedoen kan tot dinsdag 21 januari 2020.

boek *Zou't*. Bij deze manier van leven draait het in het bijzonder om het eten van verse producten met veel antioxidanten en veel en gezond te drinken. Water drinken aangelengd met Keltisch zeezout bijvoorbeeld, warm water met citroen of hibiscus-, gember- of groene thee. Maar ook specerijen zoals kurkuma en gember in je eten verwerken is gezond. Ik zet het allemaal uiteen in *Zou't*. Het schrijven van het boek was monnikenwerk, maar het was het waard. Een goede uitleg van middelen en methode is cruciaal. In mijn boek staan veel feiten en statistieken maar ook veel recepten van gerechten en drankjes met verantwoorde ingrediënten. Mensen kunnen lezen dat het helemaal niet zo moeilijk hoeft te zijn om verantwoord te eten en, ook heel belangrijk, dat het ook heel erg lekker kan zijn. Na het uitkomen van *Zou't* kreeg ik zoveel reacties dat ik nu workshops geef waarin ik geïnteresseerden inspireer een energieke en gezonder leven te gaan leiden. Ook geef ik workshops en lezingen aan bedrijven die me daarvoor uitnodigen. Bewust omgaan met voeding en medicijnen leeft enorm, heb ik gemerkt en ik kom mensen graag tegemoet door mijn kennis en ervaringen te delen. Ik denk zelfs dat er nog wel een vervolg op mijn eerste boek zal komen. Een kookboek lijkt me wel wat, met gerechten die de alkalische manier van leven nog smakelijker en bereikbaarder maken. Ik wil gewoon zoveel mogelijk mensen laten kennismaken met deze manier van leven. Deze leefstijl heeft mij beter gemaakt en dat kan het een ander ook doen!" ■

'Geen arts kon mij destijds vertellen wat ik zelf kon doen om van mijn klachten af te komen. Er bleken talloze middelen te bestaan waarmee de gezondheid kan verbeteren. Ze staan ons vrij ter beschikking, want ze worden onder andere verkocht bij de groenteboer en in de notenkraam. Ze zullen echter nooit als geneesmiddel worden aangeprezen.' (Uit: Zou't)