

# Gezond oud worden hebben we voor een groot deel zelf in de hand

Oosterhout, 3 november 2023 -- Gezond oud worden hebben we voor een groot deel zelf in de hand. Dit is één van de belangrijkste conclusies die je kunt trekken na het lezen van het boek 'leef je leven in balans' van natuurgeneeskundig therapeut Regien Theuns. In het boek noemt ze haar ouders als voorbeeld: "Het onschuldig nemen van een medicijn mondde uiteindelijk uit in een medicijnrol die wekelijks thuis werd bezorgd. Alles stond keurig vermeld op datum, het innameschema was te complex geworden voor mijn ouders. Ik ben ervan overtuigd dat het middels een andere leefstijl anders had moeten en anders had gekund. Ik zag de samenhang tussen de klachten en sommige medicijnen, maar door hun blindelings vertrouwen in medicijnen was het voor mij als dochter onmogelijk om hen te bereiken. Uiteindelijk zijn ze beiden voor mijn gevoel te vroeg overleden." Met het boek 'leef je leven in balans' geeft natuurgeneeskundig therapeut Regien Theuns unieke inzichten om op ieder moment te werken aan een vitale oude dag. Alles draait daarbij om balans. Met een gebalanceerd lichaam voorkom of verminder je vervelende ouderdomskwalen. Theuns laat de lezer ervaren dat het nooit te laat is om het roer om te gooien en een vitaler leven te leiden.

*“Naast mijn ervaringen met het medicijngebruik van mijn ouders weet ik ook van situaties waarin ouderen wel tot 15 verschillende medicijnen krijgen voorgeschreven.”*

Nog niet zo heel lang geleden liet een grootschalig Europees onderzoek (OPERAM) zien dat 30% van de ziekenhuisopnames van ouderen verband houdt met geneesmiddelen; de helft daarvan bleek potentieel vermijdbaar. Theuns vervolgt: "Naast de ervaringen met het medicijngebruik van mijn ouders weet ik ook van situaties waarin ouderen wel tot 15 verschillende medicijnen krijgen voorgeschreven. Soms weten ze zelf geeneens meer waarvoor ze al deze pillen slikken. Het hierboven genoemde onderzoek onderstreept dit beeld: bij maar liefst 86% van de interventie patiënten was er sprake van onjuist medicatiegebruik. Stoppen met een geneesmiddel zonder duidelijke indicatie was het meest gegeven advies en 52% hiervan was na twee maanden uitgevoerd. Met mijn boek probeer ik mensen van alle leeftijden bewust te maken dat ze met een gebalanceerd leven veel fijner en krachtiger leven. Niet alleen qua gezonde leefstijl, maar veel meer ook over hoe je lichaam werkt, wat je echt nodig hebt en hoe de geest reageert als je serieus zorg besteedt aan je lichaam. Gezond oud worden hebben we voor een groot deel echt zelf in de hand." Het verhelderende boek 'leef je leven in balans' is verkrijgbaar via [www.leefjeleveninbalans.com](http://www.leefjeleveninbalans.com), alle boekhandels en Bol.com.

## Over Regien Theuns

Regien Theuns is natuurgeneeskundig therapeut. In haar praktijk in Oosterhout en online helpt ze dagelijks mensen in alle leeftijdscategorieën met het realiseren van een vitaler leven. Ze richt zich met name op hormoonbalans en hormone replacement therapie, waar nodig aangevuld met natuurgeneeskunde, advies op het gebied van voeding, leefstijl en supplementen, coaching, massagetherapie en energetisch (lichaams)werk. Meer informatie over Regien Theuns en haar werk is te vinden op [www.balancetouch.nl](http://www.balancetouch.nl).