

Gezond leven blijft voor veel Nederlanders lastig

Oosterhout, 3 november 2023 -- Gezond leven blijft voor veel Nederlanders lastig. Door onze gehaaste leefstijl laten we ons nog altijd snel verleiden door de voedselindustrie. Flitsende verpakkingen in de supermarkt zorgen ervoor dat we – vaak zonder dat we het door hebben - ultra bewerkt voedsel kopen. “Uitgekiende marketingteksten geven ons het gevoel dat we de juiste producten kopen voor een gezond lichaam. Als je je verdiept in deze producten en uitwerking daarvan in je lichaam dan kom je tot een geheel andere conclusie.” Aan het woord is Regien Theuns. Ze runt al 12 jaar als natuurgeneeskundig therapeut een praktijk in het Brabantse Oosterhout. Met het uitgeven van haar boek ‘leef je leven in balans’ mag ze zich sinds kort ook auteur noemen. “In mijn praktijk ervaar ik dagelijks dat mensen geen of nauwelijks kennis hebben over de werking van hun lichaam. Wat is de impact van suiker bijvoorbeeld? Of hoe werken hormonen precies? En waarom is een juiste omega verhouding zo belangrijk? De gevolgen van deze onwetendheid zijn groot: ruim 10.3 miljoen Nederlanders hebben inmiddels een chronische aandoening en 9 miljoen kampen met overgewicht. Deze schokkende cijfers blijven een stijgende trend vertonen. Wij Nederlanders kiezen te snel voor gemak en zijn weinig volhardend als het gaat om onze eigen gezondheid.”

Om het gestaag groeiende aantal lichamelijke klachten te verdoezelen slikken we in Nederland steeds meer medicijnen. Net als in 2020 en 2021 verstrekten openbare apotheken ook in 2022 meer geneesmiddelen: per hoofd van de bevolking is het geneesmiddelengebruik in 2022 met 0,7% gestegen, van 553 naar 557 standaarddoseringen. “Ook deze cijfers laten een langdurig stijgende trend zien en we hebben inmiddels het hoogste medicijngebruik bereikt in de afgelopen 10 jaar. Ik ben van mening dat we het medicijngebruik in Nederland drastisch kunnen verlagen. Hoe beter wij ons lichaam en onszelf als mens begrijpen, hoe beter we kunnen weten en voelen wat we werkelijk nodig hebben. En dan denk ik als eerste aan goede voeding, dat is dé bron van een vitaal leven. Door de kracht van laag of niet bewerkt voedsel te ervaren wordt de misleiding veel minder. Je hormonen en andere ‘inwendige influencers’ krijgen een inwendige boost waardoor wij ons als mens niet alleen krachtiger en gezonder maar ook gelukkiger gaan voelen. Daarbij is het nooit te laat om het roer om te gooien, ook senioren die vaak veel medicijnen slikken kunnen hier veel baat bij hebben.” Het verhelderende boek van natuurkundig therapeut Regien Theuns is te verkrijgen via 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.