



Leven in balans voor vitale oude dag

“Gezond oud worden hebben we voor een groot deel zelf in de hand.” Dat beschrijft natuurgeneeskundig therapeut Regien Theuns in haar boek ‘Leef je leven in balans’.

In het [boek](#) noemt Theuns 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.”

[Te vroeg overleden](#)

Theuns zegt dat ze de samenhang zag 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.” “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 geneens meer waarvoor ze al deze pillen slikken.” Theuns verwijst naar een grootschalig Europees onderzoek dat laat zien dat 30% van de ziekenhuisopnames van ouderen verband houdt met geneesmiddelen en dat de helft daarvan potentieel vermijdbaar bleek.

[Alles draait om balans](#)

Met het boek ‘Leef je leven in balans’ wil Regien Theuns inzichten geven 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 wil de lezer laten ervaren “dat het nooit te laat is om het roer om te gooien en een vitaler leven te leiden”.

[← Stemadvies? Vraag het uw kleinkind](#)

[Vroeg beginnen met stimuleren dienstbaarheid →](#)