**Preventie**

De meeste mensen gaan ervan uit dat ze gezond zijn, totdat er klachten optreden. Veel Nederlanders blijken toch niet zo gezond te zijn als men denkt.

Bijna een op de acht Nederlanders heeft, zonder het te beseffen een aanzienlijke kans op chronische aandoeningen zoals diabetes, vormen van kanker of hart en vaatproblemen. Deze totaal verkeerde inschatting van de eigen gezondheid blijkt uit onderzoek door het Niped, een Nederlands instituut voor gezondheidspreventie en vroegdiagnostiek. Zij onderzochten 2 jaar lang 10.000 personen, waaronder werknemers van een aantal grote bedrijven en ouderen boven de zestig jaar. Uit het onderzoek blijkt dat meer dan 10% van de werkende deelnemers binnen afzienbare termijn een forse kans loopt op het ontwikkelen van een chronische ziekte.

Preventieve behandeling kan veel voorkomen. Veel van deze problemen ontstaan door ondervoeding. Dat betekent niet dat mensen te weinig eten, maar de verkeerde voeding gebruiken. Ondervoeding treedt op bij personen met een tekort aan essentiële voedingsstoffen.

Voedsel is noodzakelijk voor de instandhouding van het lichaam en levert energie voor het verrichten van arbeid. Ondervoeding kan ook optreden bij een tekort aan essentiële proteïnes, vitamines en mineralen, dit kan tot ernstige gezondheidsproblemen leiden.

Ondanks het feit dat wij in overvloed voeding kunnen nuttigen en eigenlijk te veel eten, is ons lichaam vaak ondervoed door een verkeerd eetpatroon en een slecht functionerende darmflora. Hierdoor kunnen voedingsstoffen niet door het lichaam worden opgenomen.

**Preventieve voeding**

Gezonde voeding bestaat niet, een gezonde levensstijl wel. Onderzoek in diverse werelddelen geeft aan, dat de gangbare industriële landbouwmethode bijdraagt aan een ernstig tekort aan vitamines en mineralen in onze voeding. Milieuverontreiniging en een voeding die door de industriële landbouw van de laatste 50 jaar steeds minder bouwstoffen bevat, zijn een reden die onze actieve levensduur beperken. Aanvulling door middel van supplementen is onvermijdelijk geworden. Een gezonde voeding bestaat dus niet meer. Maar u kunt er wel naar streven een zo gezond mogelijke levensstijl te hebben.

Preventie is altijd gericht op het voorkomen van klachten of ziekten, of het tegengaan van verergering van een ziekte. In eerste instantie door de gezondheid te bevorderen. De laatste jaren is er steeds meer aandacht voor preventie van ziekten, want; ‘voorkomen is beter dan genezen’.

Natuurlijk kunnen niet alle klachten en ziekten voorkomen worden. Sommige ziekten zijn aangeboren en/of erfelijk. De meeste ziekten ontstaan echter door een combinatie van factoren. Bijvoorbeeld erfelijke aanleg, overgewicht en te weinig beweging. Dit geldt ook voor veel spijsverteringsziekten. Door een gezonde levensstijl en een goede ondersteuning met supplementen kunt u uw eigen gezondheid bevorderen en vooral: ***behouden***

Mevr. D Visser

Bron : De Natuurlijke Basis – Jaargang 7 nummer 11, November 2009