

Preventieve APK om vitaal te blijven en gezond oud te worden

Wat is jouw gezondheid je waard?

Zo gezond mogelijk oud worden: dat wil toch iedereen? 'Door verkeerde voedingsgewoonten en/of een ongezonde leefstijl ontwikkelen we echter vaak gezondheidsklachten. Er bestaat veel onwetendheid over wat nu eigenlijk goede voeding is', weet Gretha Galama uit ervaring. 'Veel mensen zien door de bomen het bos niet meer. Ze vinden dat ze gezond eten, maar ontwikkelen wel gezondheidsklachten en chronische ziekten!'

Gretha gaf negen jaar geleden haar baan in de gezondheidszorg op om orthomoleculaire geneeskunde te studeren. 'Na dertig jaar wilde ik me meer met preventieve gezondheid bezighouden. We weten niet meer wat gezonde voeding is en worden daardoor ziek. Door grondputting, vervuiling en straling is onze voeding niet meer hetzelfde als twintig jaar geleden. In die tijd is de hoeveelheid vitamine C in een appel met 60 procent afgenomen. Mensen krijgen niet meer de juiste hoeveelheden voedingsstoffen binnen, wel veel chemische toevoegingen en daarbij eten ze dikwijls niet gevarieerd genoeg. Als je dan bedenkt dat we wel meer stress hebben en ook steeds minder bewegen, is het eigenlijk geen wonder dat we allerlei klachten krijgen, vermoeid raken en voedselintoleranties ontwikkelen.'

Ervaar zelf de gunstige invloed van deze preventieve gezondheidsmeting

Metten op celniveau

In haar Praktijk Weethoeijleeft wordt Gretha door twee verschillende groepen patiënten geconsulteerd. 'De ene categorie loopt met vage klachten en heeft vaak een jarenlang traject van doktersbezoeken achter de rug zonder bevredigend resultaat. De andere groep kampt met onverklaarbare darmklachten, vermoeidheid, hoofdpijn of bijvoorbeeld overgewicht en wil een soort 'APK-keuring' voordat een arts bezocht wordt.' Gretha beschikt over geavanceerde apparatuur waarmee ze de patiënt op celniveau door kan meten. 'Het ES Teck Systeem geeft een analyse van de functies van organen en systemen in het lichaam. Door een niet-optimale darmwerking en stress kan je lichaam bijvoorbeeld bepaalde voedingsstoffen minder goed opnemen en verwerken. Het heeft bovendien ook grote invloed op je weerstandsvermogen, bijnier en hormoonhuishouding. De gezondheid van je darmen en je brein is van groot belang voor je hele welzijn.'



Goede begeleiding

'Met behulp van het ES Teck Systeem kun je alle belangrijke organen en functies doormeten. Hoe is de darm-/ leverfunctie, zijn er bepaalde tekorten, hoe werkt de insulinehuishouding, hoe is de energiebalans tussen lichaam en geest? Je kunt er van alles uit aflezen. Aan de hand van de uitslag geef ik uitleg over de relatie tussen de functies en de klachten en adviseer ik patiënten over hun voedingsgewoonten en leefwijze. Wanneer de test uitwijst dat ze bijvoorbeeld een voedingsintolerantie ontwikkelen voor tarwe, gluten of zoetigheid, is dat in het begin best lastig. Maar daar begeleid ik de patiënten in. Gelukkig veranderen je smaakpapillen al na tien dagen en worden de behoeften aan bepaalde voedingsstoffen snel minder.'

Preventief

'Wat is je gezondheid je waard?' is een vraag die Gretha haar cliënten regelmatig stelt. 'Als je niks verandert, gebeurt er ook niks. Maar wanneer je preventief te werk gaat, kun je een veel klachten voorkomen en verminderen. Dat is toch belangrijk?' Een behandeling bij Weet Hoe Jij Leeft wordt voor 60 procent door de zorgverzekeraar vergoed wanneer patiënten aanvullend verzekerd zijn en gaat buiten de eigen bijdrage om.

Gezondheid is tenslotte ons hoogste goed

GEZONDHEIDS- PRAKTIJK WEET HOE JIJ LEEFT

Gretha Galama
(voedingscoach en
orthomoleculair
Therapeut)

Gezondheidsmeting
gewichtsheersing

*Huidscan en advies
voor huidverbetering
Van Sminaweg 25B
9064 KC Aldtsjerk
Tel.058-2562217
info@weethoeijleeft.nl
www.weethoeijleeft.nl