

---

# *Gezondheidscentrum Urmond*

## *Het gevaar van te zwaar*

---



*Bram Pfeifer doet een persoonlijke voedingstest. (Foto: Jan Valentijn)*

**Urmond** – Bram Pfeifer opende onlangs zijn eigen praktijk aan huis: het Gezondheidscentrum Urmond. Bram heeft bijna een kwart eeuw ervaring op het gebied van voeding en supplementen, en heeft in het verleden vele mensen behandeld met goed resultaat. Hij completeerde zijn deskundigheid vorig jaar met het succesvol afronden van zijn orthomoculaire studie geneeskunde. In het volgende verhaal gaat hij in op de gevaren van een verkeerde afstemming van de voeding, en de tekorten die hierdoor in het lichaam ontstaan.

Bram Pfeifer: “Meer dan 40% van alle Nederlanders is op dit moment te zwaar. En het aantal neemt nog steeds sterk toe zodat obesitas, ernstig overgewicht, aan het uitgroeien is tot een serieus probleem. Ik vind dit schrikbarend, en straatbeelden die lijken op Amerika doemen onvermijdelijk op in mijn gedachten. Onze kinderen worden op jonge leeftijd geconfronteerd met slechte eet- en drinkgewoonten, hierdoor ontstaan overgewicht en allerlei allergieën. De jeugd heeft een groot probleem met vetzucht, op scholen en in kantines wordt men overspoeld met automaten die boordevol junkfoodproducten zitten. Door het consumeren van teveel aan geraffineerde en geconserveerde voeding ontstaat overgewicht. Zwaarlijvigheid en diabetes zijn de onvermijdelijke gevolgen hiervan. Volwassenen eten teveel verzadigde en te weinig essentiële vetten, teveel slechte koolhydraten en te weinig eiwitten, het gevolg is dat men zwaarder en zwaarder wordt. Zo ontstaat een groter risico op onder andere hart- en vaatziekten, verhoogd cholesterol, hoge bloeddruk, kanker en suikerziekten.”

Jonge moeders raken na hun zwangerschap het aantal kilo's niet meer kwijt en vrouwen in de overgang raken hormonaal uit balans waardoor ze alsmaar zwaarder worden. Goede voeding blijkt van onschatbare waarde voor de toestand van het lichaam, maar de verleiding van

'buitenaf' is groot. "Kant-en-klaar-maaltijden, bijvoorbeeld, zorgen ervoor dat er steeds meer tekorten ontstaan in het lichaam, zoals chronische vermoeidheid en maag- en darmklachten. Fabrikanten spelen hierop in door de consument nog eens extra te bestoken met televisie- en radioreclame over deze producten. Zij worden er beter van, maar onze gezondheid gaat er van achteruit. Onze hedendaagse voeding is niet meer volwaardig, biologisch gezien zit er weinig in. Hierdoor gaat het immuunsysteem achteruit, verslechterd de maag- en darmflora, neemt botontkalking toe en verzuurt het lichaam. De gevolgen zijn terug te vinden in talloze klachten. Hierdoor stijgt het medicijngebruik, waardoor de bijwerkingen weer groter zijn dan de kwaal. Je moet er immers bij stil zijn dat het hier gaat om noodgeneesmiddelen voor tijdelijk gebruik. De meeste mensen zijn eraan verslaafd, men weet immers niet beter, de wachtlijsten worden alsmear groter, men kan niet op tijd geholpen worden, en ondertussen is het te laat.", aldus Bram.

Het is verstandig om eerst de voeding door te nemen, waardoor veel van deze klachten ontstaan. Het is verstandig om eerst de oorzaak aan te pakken, voorkomen is immers beter dan genezen. En... je hebt maar één lichaam. Preventief investeren in je eigen lichaam is heel belangrijk, de meeste mensen 'zetten hun lichaam aan de kant' voor andere belangrijke dingen, maar ondertussen ontstaan er vele tekorten, waardoor men sneller gaat verouderen en degenereren.

Aan het begin van een nieuw jaar heeft iedereen bepaalde 'goede voornemens': stoppen met roken, meer bewegen, iets aan de lijn doen en natuurlijk op eigen houtje gaan diëten.

Bram Pfeifer: "Maar je moet wel oppassen, want ook op eigen manier diëten is niet zonder risico's. Men gaat helemaal vetarm, slaat maaltijden over, krijgt te weinig eiwitten of de verkeerde koolhydraten binnen, drinkt te weinig enz. Dit kun je een tijdje volhouden, tot je jezelf volledig hebt uitgeput. Dan is het moment daar dat de kilo's er weer even snel bijkomen. Resultaat: de spiermassa is afgenomen en de vetmassa toe. Om op een verantwoorde manier gewicht te verliezen heeft het lichaam essentiële voedingsstoffen nodig om af te kunnen vallen, er is immers een groot verschil tussen gewicht- en vetverlies. De meeste mensen vallen op de verkeerde manier af."

Het lichaam heeft essentiële voedingsstoffen nodig om optimaal te kunnen functioneren, bepaalde nutriënten kunnen niet in het lichaam zelf worden aangemaakt. Daarom is het belangrijk om deze door middel van voedingssupplementen aan te vullen. "De belangrijkste reden hiervoor is dat onze hedendaagse voeding bij lange niet de noodzakelijke mineralen en vitamines bevat, die we nodig hebben om ons te beschermen tegen de slechte invloeden van buitenaf. Je moet hierbij denken aan voedselvervuiling en -verschraling, milieuverontreiniging, onnatuurlijke bereidingsprocessen en langdurige stresssituaties. Hierdoor ontstaan in het lichaam 'vrije radicalen'. Deze beschadigen de cellen in het lichaam, waardoor we sneller verouderen en de welvaartsziekten nemen toe.", besluit een gedreven Bram Pfeifer.

Voor meer informatie of het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met Gezondheidscentrum Urmond via: 046-4337475. Het centrum is erkend door de meeste zorgverzekeraars.