

## Vitamines tegen agressie bij gevangenen, voeding als medicijn



Vitamines tegen agressie bij gevangenen, voeding als medicijn. Eindelijk gaan ze het licht zien, gezonde voeding aangevuld met vitamines en mineralen zijn het beste om een persoon gezond te maken en te houden. Medicijnen worden door het lichaam als niet eigen beschouwd en daarom aangevallen. Daar komt nog bij dat bijna alle medicijnen bijwerkingen hebben.

Meer de tijd gaat veranderen en mensen zien steeds beter dan het eenvoudig, beter en goedkoper om je gezondheid in eigen hand te nemen met gezonde voeding. Gevangenen in zeven instellingen krijgen voedingssupplementen omdat uit onderzoek blijkt dat ze daardoor minder agressief worden. Bij eerdere experimenten bleek dat er een afname was van 34%, dan vraag je je toch af waarom dit niet overal toegepast en geadviseerd wordt!

Ze zijn begonnen met ongezonde voedingsmiddelen te vervangen door gezondere producten zoals volkorenproducten en fruit. Dat is natuurlijk niet meer dan normaal zou je denken. Maar kijk maar eens naar een ziekenhuis hoe slecht het eten daar is. En daar liggen mensen om beter te worden. Ga daar nu eens aan de slag met gezonde voeding volgens de laatste inzichten aangevuld met extra vitamines en mineralen.

### Vitamines i.p.v. medicijnen tegen agressie

In Groot-Brittannië kregen ruim tien jaar geleden tijdens een experiment 200 jonge gevangenen 3 maanden lang voedingssupplementen of een placebo. Bij de groep die de capsules met supplementen nam, daalde het aantal geweldsincidenten met een 25%. dat zelfde onderzoek leverde in Nederland een daling van 34% op.

## De volgende stap psychiatrische patiënten

Maar laten we dit experiment uitbreiden naar bijvoorbeeld psychiatrische patiënten i.p.v. deze vol te stoppen met medicijnen. Twee onderzoekers gaan volgend jaar bekijken of de resultaten ook gelden voor langdurig opgenomen psychiatrische patiënten. De gedragsproblemen van kinderen met ADHD kunnen sterk afnemen of zelfs helemaal verdwijnen als zij een bepaald dieet volgen. Scholieren die voldoende vitaminen binnenkrijgen zijn niet alleen minder agressief, ze hebben ook een groter leervermogen.

## Wat voor gevangen geld, geld voor iedereen

Slechts 1,8% van de mensen houdt zich aan de normen die het Voedingscentrum daarvoor heeft opgesteld. En die hebben het eigenlijk nooit over voedingssupplementen, kun je nagaan als de regering maar ook wij als individu ons zouden richten op het eten van gezonde verse voeding en waar nodig aanvullen met voedingssupplementen. Hier is dus voor onze gezondheid maar ook de werking van onze hersenen veel winst te halen. En zou waarschijnlijk ook de agressie in de maatschappij afnemen, denk daar maar eens over na!

Bron: [vitamine-info.nl](http://vitamine-info.nl)

Afbeelding: [ask.com](http://ask.com)

Shares

• -

[Facebook](#)

• -

[Twitter](#)

• -

[Google+](#)

• -

[LinkedIn](#)

• -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding