



***OERsterke gids naar
een beter leven***



Colofon:

Tekst:

Richard de Leth

Ontwerp cover en Grafische opmaak:

Jesper Kuilman

Uitgeverij de Leth

Eerste druk, november 2019

© *Richard de Leth*

Je mag alles uit deze uitgave verveelvoudigen of openbaar maken door middel van druk, fotokopie, digitalisering, microfilm of op welke manier dan ook, onder vermelding van de bron en de auteur.

Met het grootste respect ben ik zo vrij geweest u te tutoyeren.

Inhoud

Een flits in de eeuwigheid	8
‘Gezondheid’ in cijfers	10
Ten onder aan onze welvaart	11
Mismatch	12
De evolutie in 29 jaar	13
Onze genen schieten niet tekort	15
De grote uitdaging gaat over leven	18
Als een vis in het water	19
Over leven en overleven	20
Eigen schuld, dikke bult?	21
De oermens hoofde zichzelf niet te temmen	23
Even op een rijtje: de belangrijkste conclusies	25
Instinct 1: de Bourgondiër	26

Dierentuin versus speeltuin	27
Instinct 2: de Luiwammes	29
Vooruitgang met een prijskaartje	30
Instinct 3: de Rookmelder	32
De paradox van de 21ste eeuw	33
We zijn onze natuur vergeten	35
Ongezond leven = makkelijk.	
Gezond leven = moeilijk	36
Wie gaat ons redden?	37
Hier gaat het fout	38
Wie is er dán verantwoordelijk voor je gezondheid?	40
Je kunt het zelf	42
Kennis en inzicht zijn niet genoeg	43
Twee voedingstips	44
Twee beweegtips	45

Twee ontspantips	46
Voorkom spijt	47
Leef vol en sterf leeg	48
Drie simpele ingrediënten...	49
... én iemand die je helpt met het recept	50
De zekering voor een beter leven	52
De gezondheidsrevolutie: geweldloos en geweldig	53
Ga tegen de stroom in	55
Over drs. Richard de Leth	56
Mijn reisdagboek in vogelvlucht	59
Cadeautje!	61
Enthousiast over OERsterk?	62



Een flits in de eeuwigheid

Het leven is al miljarden jaren oud.
Een mens leeft gemiddeld

2.522.880.000 seconden

=

29.200 dagen

=

4160 weken

=

80 jaar

In evolutionair perspectief is je leven
slechts één lichtflits. Je wilt deze
korte tijd zo energiek mogelijk door-

brengen, want voor je het weet loop
je te sjokken achter je rollator.

Hoe fitter je bent, hoe meer ruimte
het leven krijgt. Maar: hoe gezond is
Nederland eigenlijk?

‘Gezondheid’ in cijfers

8,8 miljoen mensen zijn chronisch ziek

8,5 miljoen mensen hebben overgewicht

1 miljoen mensen hebben een burn-out

De mens wordt steeds ouder, maar wordt ook steeds jonger ziek. Gemiddeld raakt een vrouw op haar 42^{ste} chronisch ziek en een man op zijn 48^{ste}.

Het gaat goed met het uitstellen van sterfte, maar het gaat helemaal niet goed met het gezond houden van de bevolking.

Ten onder aan onze welvaart

Vóór 1900 waren infectieziekten de belangrijkste doodsoorzaak. Na 1900 kregen welvaartsziekten die twijfelachtige eer.

De mens wordt ziek van zijn eigen rijkdom. Hoe kan dat?

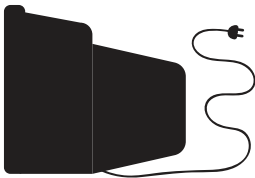
Mismatch

Het moderne leven is één groot conflict met de genen, door de overkill aan:

- kunstmatige voeding
- inactiviteit
- belichting
- slaaptekort
- chronische stress
- gifstoffen
- psycho-emotionele stress

We kiezen voor een lekker, makkelijk en comfortabel leven. We creëren een zwaar en oncomfortabel leven.

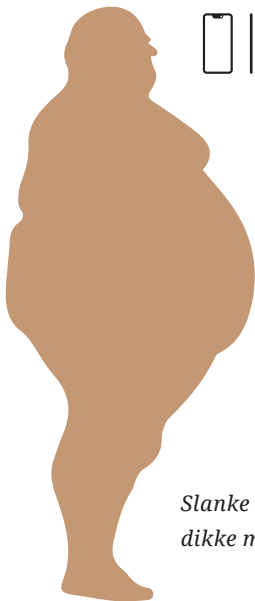
De evolutie in 29 jaar



1990

*Dikke apparatuur,
slanke mens*

2019



*Slanke apparatuur,
dikke mens*

Onze genen schieten niet tekort

Genetica gaat over onze genen. Epigenetica is de invloed van de omgeving op onze genen. De grootste oorzaak (95%)* van ziekte zijn niet onze genen, maar is onze omgeving (*epigenetica*). De genen zijn speelballen van de omgeving, waaronder hormonen en andere signaalstoffen in ons lichaam. Deze laatste worden weer beïnvloed door alles wat je eet, drinkt, denkt en doet.

**Begoña Ruiz-Núñez, Leo Pruimboom, D.A. Janneke Dijck-Brouwer en Frits A.J. Muskiet. Lifestyle and nutritional imbalances associated with Western diseases: causes and consequences of chronic systemic low-grade inflammation in an evolutionary context. Journal of Nutritional Biochemistry, 2013.*

Onze genen hebben zich over miljoenen jaren geëvolueerd op basis van de omgeving. Er is tegenwoordig een mismatch tussen de genen en de huidige omgeving ontstaan. OERsterk biedt een veilige oplossing bij het verbeteren van deze omgeving.

*‘We hebben
Stone Age-genen
en een Science
Fiction-omgeving.’*

*De genen vormen het
geweer, de omgeving
haalt wel of niet de
trekker over.*

*95 procent van de
ziektes zijn verworven
(epigenetisch) en dus
niet genetisch.*

De grote uitdaging gaat over leven

Je wordt geboren zonder handleiding, maar dit kun je alvast op een briefje zetten:

1. Je lichaam is ontworpen om je in leven te houden, niet om je een lang gezond leven te geven.
2. Je brein is ontworpen om je in leven te houden, niet om je gelukkig te maken.
3. Je leeft je gezondste leven als je rekening houdt met punt 1 en 2.

Als een vis in het water

Vraagje: heb je vroeger toevallig een goudvis gehad? Zo ja, dan vulde je zijn vissenkomp met zoet water.

Heel goed, want een goudvis is een zoetwatervis. Hij gedijt niet in zout water. Het diertje is daar simpelweg niet op gebouwd:

- hij mist de speciale nieren die uitdroging voorkomen
- hij drinkt van nature te weinig

Een goudvis droogt langzaam uit in zout water.

Over leven en overleven

Tegenwoordig leven veel mensen als een goudvis in zout water. Ze zijn niet gemaakt voor hun omgeving.

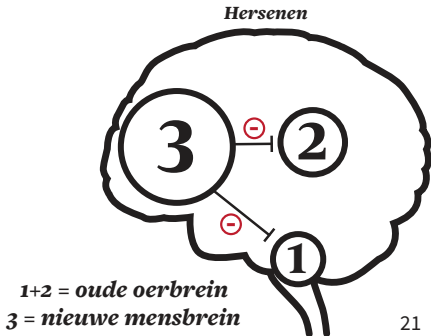
Ze raken uitgeput van alle overdaad, comfort en stress. Dat is vragen om problemen: overgewicht, een kort lontje, moe-moe-moe, slecht slapen.

Het zijn de eerste signalen van chronisch ziekzijn. De vitaliteit droogt langzaam uit.

Eigen schuld, dikke bult?

Niet helemaal. Ons ontwerp heeft een aantal zwakke plekken.

Je hersenen bestaan uit een **oud oerbrein** en een relatief **nieuw mensbrein**:



Het oerbrein:

- heeft een hekel aan pijn en inspanning
- is gevoelig voor directe beloning
- kan zich niet beheersen en wil zich nú beter voelen

Daarnaast is het oerbrein geen fan van verandering. Het kiest liever voor ongelukkig in bekende omstandigheden dan voor gelukkig in onbekende omstandigheden. Dit maakt dat mensen blijven hangen in verkeerde patronen, relaties of werk. De comfortzone. Je kent 'm wel.

En het mensbrein? Dat heeft de taak om het oerbrein te temmen. Geen eenvoudige opgave.

De oermens hoefde zichzelf niet te temmen

In de oeromgeving overheerste schaarste, kou en onveiligheid. Dit lokte oergedrag uit: een continue zoektocht naar voedzaam eten, veiligheid en ontspanning. De primitieve omgeving stimuleerde natuurlijk gedrag. En daarmee: gezondheid.

Onze huidige omgeving is radicaal anders. Er is overvloed, comfort en een constante aanvoer van prikkels.

De moderne tijd lokt ongezond gedrag uit. We eten te veel en te vaak, we zijn inactief en we raken gestrest.

Het gulzige oerbrein keert zich tegen ons. En wij slaan op tilt.

Even op een rijtje: de belangrijkste conclusies

1. Welvaart is tegenwoordig de grootste risicofactor voor ziekte.
2. Onze genen snappen geen bal van de huidige omgeving
3. De moderne omgeving maakt je zwak, lui en ongezond.

Onze oerinstincten maken overuren.
En de commercie buit dat lekker uit.

Instinct 1: de Bourgondiër

De mens heeft een sterke voorkeur voor zoet en zout.

Wanneer beschermt dit instinct?

Bij schaarste en honger.

Wanneer wordt dit instinct een nadeel? Bij overvloed.

Beschermt de maatschappij je?

Nee: overal lonkt ongezonde voeding zoals brood, koek, snoep, frisdrank en vruchtensap. Je wilt de hele dag eten.

Dierentuin versus speeltuin

Om een groot stuk land stond een groot hek. Op het bord stond ‘*Dierentuin*’. De dieren die binnen leefden kregen iedere dag voeding van hun verzorgers: fruit, groente, vlees, vis en water. Soms gooit een bezoeker wat snoepgoed in de dierenverblijven. Kwaad dat andere mensen en de verzorgers dan zijn...

Honderd meter verder stond weer een groot hek. Op het bord stond ‘*Speeltuin*’. De kinderen die buiten speelden kregen iedere dag vulling

uit de kantine: pakjes frisdrank, koeken, zakjes chips, chocoladerepen, brood, margarine en smeerworst. Kinderen die veel water drinken of groente en fruit eten in de speeltuin zijn schaars...

**Waarom voeden we onze dieren
beter dan onze kinderen?**

**Waar zijn we de wijsheid over
natuurlijke voeding kwijtgeraakt?**

Instinct 2: de Luiwammes

De mens is liever lui dan moe.

Wanneer beschermt dit instinct?

Bij een energietekort.

Wanneer wordt dit instinct een nadeel? In overvloed, dus bij een energieoverschot.

Beschermt de maatschappij je?

Nee: overal is comfort zoals auto's, roltrappen, afstandsbedieningen, e-bikes en telefoons. Je hoeft niet meer te bewegen.

Vooruitgang met een prijskaartje

De laatste eeuwen hebben deze uitvindingen ons leven verrijkt:

1825: eerste centrale
verwarming

1885: eerste auto

1924: semimechanisch analoog
TV-systeem

1925: eerste koelkast

1947: eerste commerciële
magnetronoven

1993: eerste GSM

2007: touchscreen met internet

Omdat deze uitvindingen ons lui maken, is onze gezondheid hierdoor verarmd.

**Fiets verbruikt vet
en bespaart je geld**



**Auto verbruikt geld
en maakt je vet**



**‘Genezing of herstel is geen terug-
keer naar de gezondheid van vroe-
ger. Genezing is de doorbraak van
een nieuw inzicht en het handelen
naar dat nieuwe inzicht.’**

Instinct 3: de Rookmelder

De mens heeft een hypergevoelige scanner in zijn hoofd die de kleinste prikkels en triggers registreert.

Wanneer beschermt dit instinct?

In een prikkelarme omgeving.

Wanneer wordt dit instinct een nadeel? In een wereld vol impulsen.

Bescherm de maatschappij je?

Nee: moderne media en smartphones bombarderen je de hele dag met berichten en notificaties. Je staat altijd 'aan'.

De paradox van de 21ste eeuw

We hebben steeds meer techniek om ons leven makkelijker te maken, maar we zijn steeds drukker en steeds minder in balans.

*1 op de 7 mensen heeft een burn-out.
In het onderwijs zelfs 1 op 5. Mensen
kijken gemiddeld 123 keer per dag op
hun smartphone. We zijn sneller gaan
schrijven, praten en lopen.*

's Morgens peppen we onszelf op met koffie en energydrinks. 's Avonds komen we kunstmatig tot rust met alcohol, slaappillen en cannabis.

We zijn onze natuur vergeten

Onze basis is weggestopt. We ontkennen onze dierlijke afkomst en we voelen ons verheven boven het dierenrijk.

Onterecht.

Genetisch zijn mensen voor 60% identiek aan een banaan.

Voor 75% identiek aan een fruitvlieg.

Voor 80% identiek aan een koe.

Voor 99% identiek aan een chimpansee.

Zie jij een chimpansee al bankhangen of een avondje Netflixen met chips en cola?

***Ongezond leven =
makkelijk.
Gezond leven = moeilijk***

Wifi is overal gratis. Op elke straat-
hoek is ongezonde voeding te koop.
De snoepspot en de koektrommel lon-
ken de hele dag naar je. Stoelen nodi-
gen overal uit om te gaan zitten.
Facebook, Instagram en de mailbox
vuren constant notificaties op je af.
Je vrienden vinden gezonder leven
'*wel best*'.

Wie gaat ons redden?

We worden geboren én getogen
zonder de juiste kennis.

- Kinderen krijgen geen scholing in gezondheid, vitaliteit, welzijn en geluk.
- Volwassenen weten niet hoe ze goed voor zichzelf kunnen zorgen.
- Het zorgsysteem komt pas in actie aan het einde van het leven of als de nood heel hoog is.

Hier gaat het fout

- Het onderwijssysteem faalt.
 - o Steeds meer kinderen hebben gezondheidsproblemen.
 - o Kinderen eten ongezonde pauzehapjes en bewegen stelselmatig te weinig.
- De commercie heeft vrij spel en de politiek kijkt toe.
 - o De openbare ruimte zit vol triggers die ons laten eten, zitten en die ons overprikkelen.
 - o Den Haag zit vol lobbyisten en hun commerciële agenda's. Met als resultaat: geen suikertaks, maar wel subsidie op

-
- light dranken en een verhoging van de btw op groente, fruit en water.
 - o De economie krijgt voorrang boven de volksgezondheid.
 - Het zorgsysteem kraakt aan alle kanten.
 - o De focus ligt op medicijnen en nazorg in plaats van op leefstijl en preventie.
 - o De zorgkosten bedragen bijna 100 miljard euro per jaar.

Conclusie: de revolutie komt duidelijk niet van bovenaf.

***Wie is er dán
verantwoordelijk voor
je gezondheid?***

Jij. Zelf.

Je staat aan het roer van je eigen gezondheid. Een vitaal leven is niet maakbaar, maar aan alle kanten stuurbaar. Kies je eigen koers.

Ga je mee op ontdekkingsreis?

**‘Als je de manier waarop je
routinezaken doet verandert,
sta je toe dat er een nieuwe mens
in je groeit.’**

- Paulo Coelho

*Je hoeft niet ziek te zijn
om beter te worden.*

*Is je lijf je lief, leef dan
preventief.*



Je kunt het zelf

Alles begint en eindigt bij jezelf. Zingeving is de fundering van een gezonde leefstijl. Krijg helder wat voor jou belangrijk is en zie een gezonde leefstijl als brandstof voor deze motor.

Start met het beantwoorden van deze drie vragen:

- 1. Waarom doe ik wat ik doe?**
- 2. Wat heb ik echt nodig om gelukkig te zijn?**
- 3. Wat zou ik doen als vandaag mijn laatste dag was?**

Kennis en inzicht zijn niet genoeg

Je hebt een besluit nodig. Én actie.
Verandering begint met een eerste
stap, en daarna nog eentje.

Invloed hebben is de meest duurzame
brandstof voor een gezond en
gelukkig leven.

Wat vind je ervan: zullen we beginnen met lopen?

Twee voedingstips

1. Eet meer groente, namelijk bij twee maaltijden. Voorbeelden zijn een groene smoothie bij het ontbijt en een salade, een bakje rauwkost of een kop soep bij de lunch. Eet 's avonds een half bord groente bij het diner.
2. Eet minder vaak. Sla tussendoortjes over en eet maximaal drie keer per dag.

Twee beweegtips

1. Beweeg regelmatig. Sta minimaal eenmaal per uur op. Haal een glas water, ga naar het toilet of zoek iemand op voor een praatje.
2. Beweeg meer. Vermijd vanaf vandaag de roltrap en de lift. Een intolerantie voor dit comfort versterkt je gezondheid. Alleen softies zijn lui. Jij dus niet.

Twee ontspantips

1. Verminder digitale prikkels. Zet de app '*Moment*' op je smartphone en meet hoeveel tijd je per dag op je mobiel zit.
2. Vermijd schermpjes na acht uur 's avonds. Het blauwe licht verstoort de aanmaak van melatonine, het slaaphormoon. Kies liever voor een boek, een warm bad of een spelletje.

Extra voordeel: zonder de ellende uit het acht uur journaal heeft je brein meer rust en balans.

Voorkom spijt

Verpleegkundige Bronnie Ware werkte jarenlang in de palliatieve zorg. Haar stervende cliënten hadden spijt van deze vijf dingen:

- Ik zou willen dat ik de moed had gehad om trouw te blijven aan mezelf in plaats van te leven volgens de verwachting van anderen
- Ik zou willen dat ik niet zo hard gewerkt had
- Ik zou willen dat ik mezelf had toegestaan gelukkiger te zijn
- Ik zou willen dat ik de moed had gehad om mijn gevoelens te uiten
- Ik zou willen dat ik contact had gehouden met mijn vrienden

Leef vol en sterf leeg

Een goed leven is een optelsom van goede dagen. Als je 80 wordt zijn dit 29.200 dagen in totaal.

Hoe ziet jouw ideale dag eruit? Doe wat jij belangrijk vindt en leef op volle kracht vooruit. Zo kun je op een dag rustig en leeg sterven.

Je kunt het leven niet overdoen. Zorg dat je geen spijt hebt van een ongeleefd leven.

Drie simpele ingrediënten...

1. Luister niet altijd naar je gevoel (*oerbrein*), maar daag jezelf uit (*mensbrein*).
2. Eet minder, beweeg meer en ontspan dagelijks.
3. Geniet van de reis en leef intens.

... én iemand die je helpt met het recept

Er is een groot verschil tussen weten en doen. Kijk maar eens naar alle goede voornemens.

*Je zit te vaak stil en je sport te weinig.
Je surft te veel op je smartphone en je
gaat te laat naar bed.
Je eet meer chocola dan goed voor je is.*

Gezond leven op eigen kracht is bijna onmogelijk. Je verliest al snel de controle.

Zakt de moed je in de schoenen?

Zorg voor een back-up. Wij helpen je graag.

Want doen is het échte weten. Je moet het ervaren om te weten dat een gezonde leefstijl werkt.

Gezond leven is een levenslange reis, geen statisch eindpunt.

Wij helpen je graag naar een beter leven! Check jij ook in?

De zekerheid voor een beter leven

Samen met mijn team heb ik de afgelopen tien jaar duizenden mensen begeleid naar een leven met meer energie, een betere stemming, stoelgang en slaap, een beter libido en gewicht én meer zingeving.

Gezond leven vraagt om:

- de juiste kennis
- de juiste groep
- de juiste dagelijkse strategie

De gezondheids- revolutie: geweldloos en geweldig

Ieder mens kan de macht over zijn gezondheid terugkrijgen. Bij OERsterk noemen we dit de gezondheidsrevolutie. De revolutie verbetert de kwaliteit van leven, verlaagt de zorgkosten en maakt de maatschappij positiever.

Het is ons doel dat in 2022 één miljoen mensen via de juiste zelfzorg een beter leven hebben.

Via ons gratis lidmaatschap en onze diensten rollen wij de rode loper voor jou uit.

Ga tegen de stroom in

De meeste mensen zijn ongezond en ongelukkig. Het lijkt erop dat we dit klakkeloos accepteren met z'n allen. Maar zeg nou zelf: als ziekte de norm is, kun je beter afwijken.

Stap uit de massa en volg je eigen koers. Wij zijn met alle liefde jouw gids. Sluit je gratis bij ons aan, en word én blijf OERsterk.

**www.oersterk.nu/
beterleven**

Over *drs. Richard de Leth*

Daar stond ik dan in mijn witte doktersjas. Na mijn opleiding Geneeskunde wist ik alles over ziekte en de dood. Maar wat wist ik over optimale gezondheid en het leven? Helemaal niks.

Ik vind de mens een fascinerend wezen. De studie Geneeskunde was dus een goede keuze. Maar ik miste het menselijk contact en de kennis over de preventieve geneeskunde. Want ieder mens wil gezond en ge-

lukkig oud worden, maar hoe doe je dat?

Mijn witte jas gooide ik achterin de kast, en ik poetste mijn stoute schoenen op. Ik ging op ontdekkingsreis om te onderzoeken wat de mens nodig heeft om optimaal te leven.

Wat een feest werd het.

Kinesiologie, fytotherapie, psychologie, orthomoleculaire geneeskunde, psycho-neuro-immunologie, holistische stromingen: ik stond strak van de inspiratie.

De evolutionaire geneeskunde gaf

me veel antwoorden. Ik leerde dat onze genen de huidige leefomgeving niet begrijpen.

Met die kennis stelde ik een baanbrekend concept voor optimale gezondheid samen. Zo ontstond mijn visie om tot meer gezondheid, vitaliteit, geluk en kwaliteit van leven te komen.

Tegenwoordig help ik je om gezond te leven en gezond te werken. Van de wieg tot het graf. En dat mag je letterlijk nemen.

Mijn reisdagboek in vogelvlucht

- Vijf bestsellers plus verschillende magazines en e-books
- Maandelijks lezingen voor particulieren en bedrijven
- Website OERsterk met 500.000 bezoekers per jaar
- Succesvolle blogs (*70.000 ontvangers*)
- Te gast bij nationale media, waaronder RTL Late Night, RTL Boulevard, De Telegraaf, Margriet en LINDA
- OERsterk Academy, met e-courses
- OERsterk Coach Opleiding



I'm a man with a mission. Daarom kom je me overal tegen.



Cadeautje!

Eén miljoen mensen leider van hun
gezondheid. Dat is onze missie.

Ga naar
www.oersterk.nu/
beterleven
en claim jouw cadeautje.

Proost, op het leven!

Alle goeds, ook namens mijn team,

drs. Richard de Leth
– zeg maar Richard –

Enthousiast over OERsterk?



Geef dit boekje dan door

Zo werken we samen aan meer gezondheid en vitaliteit. Steun ons bij onze missie om één miljoen mensen te helpen naar een beter leven.

www.oersterk.nu