



**JOUW GIDS
NAAR EEN
BETER LEVEN**

drs. Richard de Leth



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



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
Ongezonder leven = makkelijk.	
Gezonder leven = moeilijk	36
Wie gaat ons redden?	37
Hier gaat het fout	38
Wie is er dan 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?

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 vissenkompot 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.

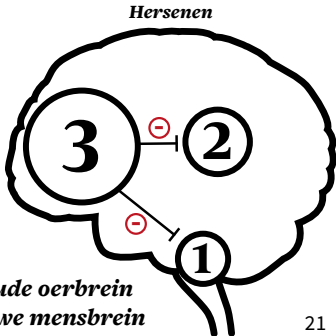
Ze raken uitgeput van alle overdaad, comfort en stress. Dat is vragen om problemen: overgewicht, een kort lontje, moe-moe-moe, slecht slapen.

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**:



1+2 = oude oerbrein
3 = nieuwe 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.

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.

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?

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.

***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 duur-
zame brandstof voor een gezond en
gelukkig leven.

Wat vind je ervan: zullen we begin-
nen met lopen?

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



RTL LATE NIGHT

LINDA.

De Telegraaf

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

margriet

J/M
VOOR OUDERS

vpro
tegenlicht

Cadeautje!

Jouw cadeautje claim je via de link in dit nieuwe boekje (en niet via dit inblikexemplaar).

Benieuwd?

Schaf Jouw gids naar een beter leven aan via deze link.

**In 2022 hebben
1 miljoen mensen een
beter leven. Hoe?
Gewoon: door de juiste
zelfzorg.**

Ben jij er één van?

€2,⁹⁵