

OERsterk

in 6 weken

Slaap

**Verbeter 6 sleutelfuncties
voor optimale gezondheid**

Humeur

Energie

Gewicht

Ontlasting

Libido



drs. Richard de Leth

Inhoudsopgave

Inleiding Pagina 10

Week 1

Ontlasting 12

1. Ontlasting als
gezondheidscheck 14
2. Algemene tips 18
3. Bristol Stool Chart: legenda
voor je ontlasting 19
4. Vochtinnamen en ontlasting:
vul het schema in 21
5. Groente, darmflora en poep 26
6. Zeg eens eerlijk: wat eet jij
zoal op een dag? 30
7. OERsterk challenge 32
8. De 3-dagen regel 37
9. En dan nu: de écht praktische
tips voor goede poep 39
10. Nog even op een rijtje:
de kernpunten voor een
goede ontlasting 40

Recept: Groene salade 42

**Recept: Zuurkool uit de oven
met kipshoarma** 44

Recept: Shoarmakruiden 47

7 korte vragen aan:

Wim van Gelder 48



Week 2

Libido 50

1. Stress en suiker: funest
voor je libido 52
2. Een beter seksleven:
7 adviezen 57
3. Show me your banana,
baby (*oftewel: sexy voeding*) 62
4. Knuffelen als medicijn: mag
ik je even omarmen? 64
5. Een natuurlijke behandeling
van premenstrueel syndroom
(PMS) 68
6. Waarom de roomboter op je
broodje gezonder is dan je
broodje 75
7. Oefening:
De Bodyscan-techniek 80
8. En dan nu: de écht
praktische tips voor een
beter libido 82
9. Nog even op een rijtje:
de kernpunten voor een
beter libido 84

Recept: Chocolademousse 85

7 korte vragen aan:

Stefan de Beukelaar

86



Week 3

Energie 90

1. Sta jij rood? 93

2. Wil je meer energie?
Beweeg dan vóóordat je
ontbijt 94

3. Ben ik wat ik eet? 100

4. Vragenlijst sleutelfuncties 106

5. 9 simpele oefeningen 112

6. Hoeveel energie en
creativiteit heb jij? 118

7. A haring a day keeps
the burn-out away 121

8. En dan nu: de écht praktische
tips voor meer energie 125

9. Nog even op een rijtje:
de kernpunten voor
meer energie 127

Recept: Groene smoothie 128

Recept: Tonijnsalade 128

Recept: Kruidige pompoensoep 129

Recept: OERcrackers 130

7 korte vragen aan:

Martin Hersman

132



Week 4

Stemming 134

1. Waarom de behandeling
van depressiviteit vaak niet
werkt 136

2. Een natuurlijke behandeling
van depressiviteit 143

3. Specifieke maatregelen
bij serotonerge-, dopaminerge-,
en GABA-erge depressiviteit 146

4. Maak tijd voor je prioriteiten 152

5. Het jonge brein: voeding,
hersenen en stemming 154

6. En dan nu: de écht
praktische tips voor een
betere stemming 159

7. Nog even op een rijtje:
de kernpunten voor een
betere stemming 161

Recept: Herfstsalade 162

Recept: Broccolisoepp 164

Recept: Warm fruitontbijt 165

Recept: Boerenkool Boost 165

7 korte vragen aan:

Drs. Tamara de Weijer 166



Week 5

Gewicht 168

1. Een gezond gewicht is meer dan 'gewoon minder eten' 170
 2. Hoe gebrek aan slaap je dik maakt 188
 3. En dan nu: de écht praktische tips voor een beter gewicht 191
 4. Nog even op een rijtje: de kernpunten voor een beter gewicht 192
- Recept: Zoet notenbrood 194**
- Recept: Gestoomde kabeljauw 196**



7 korte vragen aan:

Prof. dr. Hanno Pijl 198

Week 6

Slaap 202

1. Vijftig procent van de Nederlanders slaapt niet goed. Tot welke helft behoort jij? 204
2. Heerlijk geslapen/wat een rotnacht 206
3. Waarom slecht slapen tegenwoordig bijna logisch is 210

4. Heb je lekker geslapen? Terugkijken met de SCOPA vragenlijst 213
 5. Vooruitkijken met de OERsterk slaapagenda 216
 6. Waarom je geen wekker moet gebruiken (en wel een olielampje) 218
 7. Beter slapen? Investeer in je Dracula-hormoon 221
 8. En dan nu: de écht praktische tips voor een goede slaap 227
 9. Nog even op een rijtje: de kernpunten voor een goede slaap 229
- Recept: Mosselen 230**
- Recept: Prei-Mosterdsoep 232**
- Recept: Knapperige salade met Witte Kool & Koolrabi 234**
- Recept: Zanol met Zaden & Noten 236**



7 korte vragen aan:

Rogier Verstralen 238

Nawoord Pagina 248

Week 4

Stemming

Week 6

Slaap

Week 3

Energie

Week 5

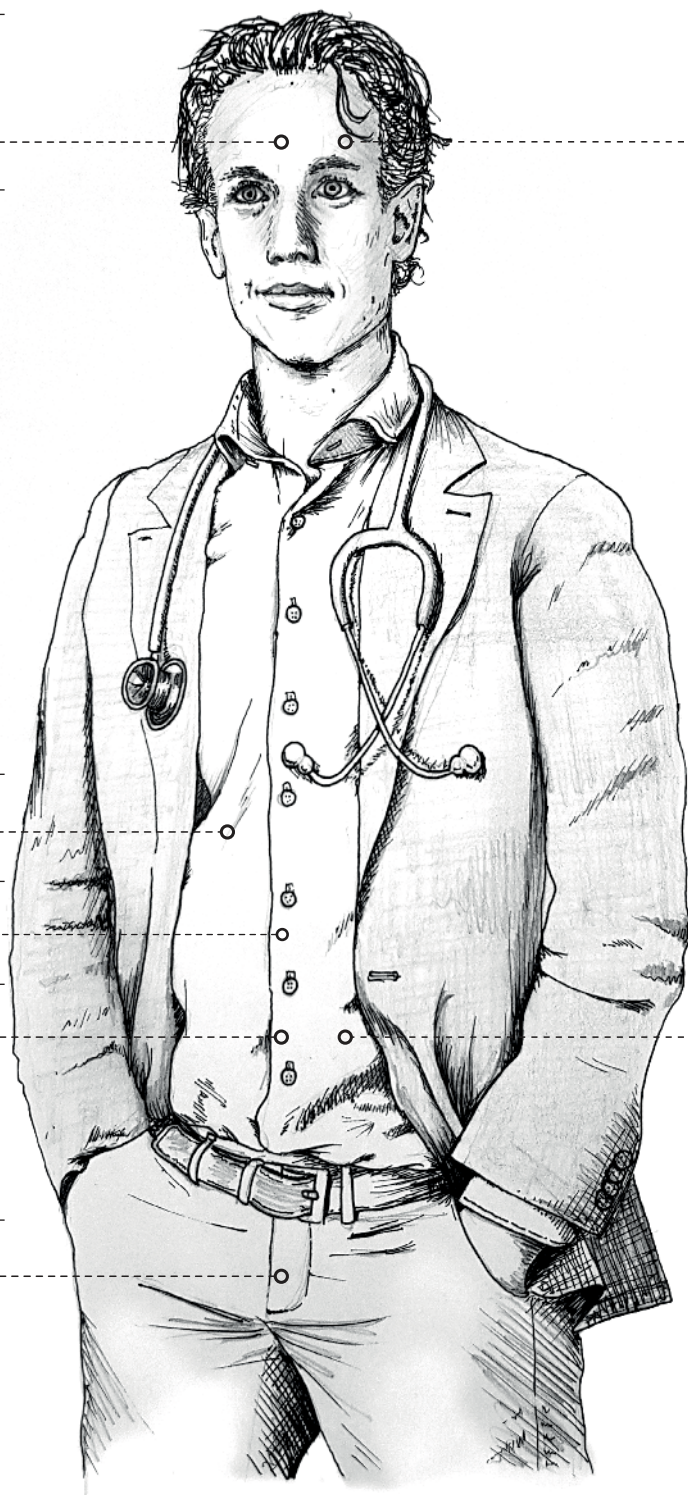
Gewicht

Week 1

Ontlasting

Week 2

Libido



Inleiding

In dit boek staan zes onderwerpen centraal:

- ***ontlasting***
- ***libido***
- ***energie***
- ***humeur***
- ***gewicht***
- ***slaap***

Je krijgt uitgebreide informatie over alle thema's en we delen belangrijke, nieuwe inzichten met je. Bij elk onderwerp hoort een praktisch weekschema met adviezen, recepten en oefeningen. Je kunt dus meteen aan de slag met je gezondheid.

We lopen een beetje achter met z'n allen

De kennis in dit boek hadden we in het basisonderwijs moeten opdoen. Want als we in de basis de juiste gewoontes aanleren, scheelt dat later een hoop persoonlijke ellende en maatschappelijk geld.

Maar helaas: in Nederland focussen we op genezing, niet op preventie. En mensen beter maken is natuurlijk prachtig, maar voorkomen dat mensen ziek worden is nóg beter.

Toch nemen we geen maatschappelijke maatregelen om onze levens gezonder in te richten. En veel artsen, deskundigen en medicijnproducenten twijfelen zelfs aan de preventieve kracht van een gezonder en meer gebalanceerd bestaan.

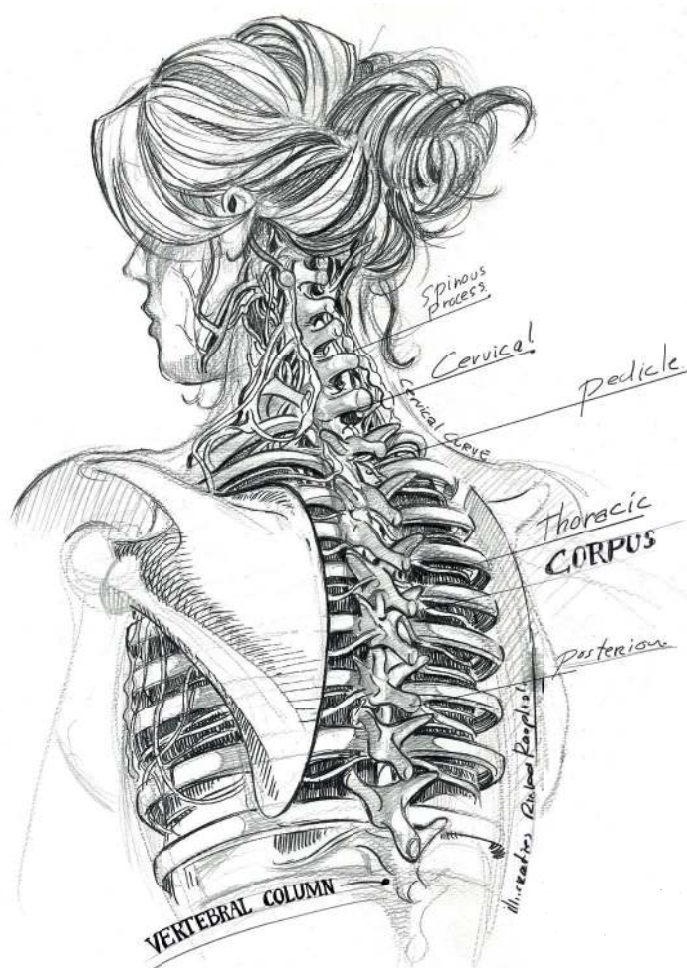
Ik niet. En jij hopelijk ook niet.

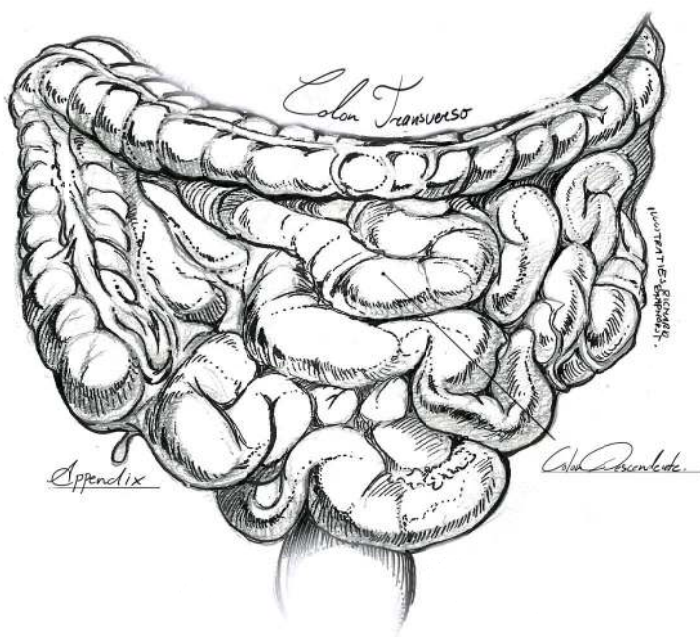
Ik nodig jou uit om het effect van een preventieve leefstijl te ervaren.
Integreer de adviezen uit dit boek en word OERsterk in 6 weken.

Geniet van het proces, maar vooral van de toegenomen zelfsturing
over je persoonlijk welzijn.

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

Paulo Coelho





Week 1 van 6:

In één week een betere ontlasting

'Alle ziektes beginnen in de darm' zei Hippocrates, de grondlegger van onze reguliere geneeskunde. Ontlasting is een belangrijke graadmeter van de darmfunctie, en dus van je gezondheid. Deze week is een eerste aanzet om je ontlasting te verbeteren. Hou de adviezen minimaal 7 dagen vol en je merkt dat je stoelgang verbetert.

RECEPT



Groene salade

JE HEBT NODIG:

- diverse soorten sla als veldsla, waterkers, frisse sla en eikenbladsla
- 2 avocado's
- citroensap
- 1 granaatappel
- ½ pompoen, in schijven
- 4 el olijfolie extra vierge of pompoenpitolie
- 1 el citroensap, appelazijn of rode wijnazijn
- ½ el honing
- ½ - 1 sjalotje
- kokosolie, gesmolten

VARIATIE:

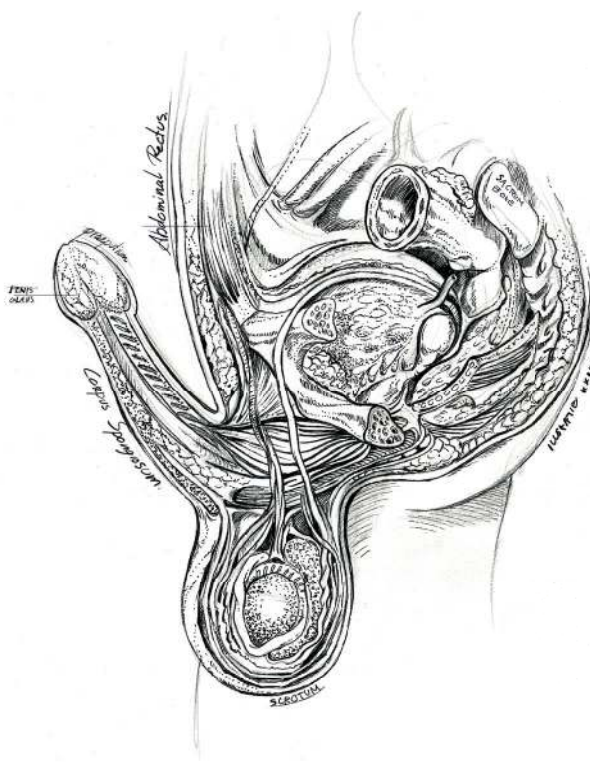
- Voeg nog wat ei, vis of gevogelte toe en je hebt een maaltijdsalade!

TIP

- Droog de sla door het in een kussensloop of theedoek te doen en even flink boven je hoofd rond te draaien.
- Neem je de salade mee als lunch? Houd dan de dressing apart tot het moment van eten. Anders verliest de salade zijn knapperigheid.

BEREIDING:

- Verwarm de oven voor op 175 graden.
- Doe de pompoenschijven in een grote kom en giet de kokosolie erover.
- Verdeel de olie over de pompoen en breng op smaak met zout en peper.
- Leg de pompoen op een bakblik bekleed met bakpapier.
- Rooster de pompoen voor 20-35 minuten tot beetgaar en goudbruin.
- Haal de pompoen uit de oven en laat deze even wat afkoelen.
- Was de sla en droog het in een sla-centrifuge.
- Snijd de avocado in plakjes of blokjes en besprenkel dit met citroensap om verkleuring te voorkomen.
- Maak een dressing van de olie, het citroensap of de azijn, de honing en het sjalotje.
- Leg de sla op een bord of schaal en verdeel de gegrilde pompoen erover.
- Snijd de granaatappel doormidden, leg het met de open kant op je hand boven de salade.
- Sla met de bolle kant van de lepel op de granaatappel en de pitjes zullen er uitvallen.
- Giet een deel van de dressing over de salade.



Week 2 van 6:

In één week een beter libido

Libido, geslachtsdrift, begeerte, seksdrive: het zijn allemaal termen voor ‘zin in seks’. Veel of weinig zin in seks is geen vaststaand gegeven. Het zit ook niet in je genen of in je aanleg. Je kunt je libido positief en negatief beïnvloeden met je leefstijl.

Belangrijk

Negatieve seksuele ervaringen of trauma's kunnen een negatieve associatie met seksualiteit geven, wat ook een laag libido geeft. Die situaties vallen buiten de context van dit hoofdstuk.

2. Een beter seksleven: 7 adviezen

Het is zaterdagochtend. Bij het treinstation in Uitgeest zit ik te wachten op mijn trein. ‘Yo, maat. Alles kits achter de rits?’ hoor ik een puber aan een vriend vragen. Zijn maat lacht en zegt: ‘Zeker, ik heb vannacht bijna niet geslapen man.’

Een hoog libido? Ik hoor het zelden

In mijn Praktijk voor Integrale Geneeskunde hoor ik zulke succesverhalen heel weinig. Veel mensen hebben geen behoefte meer aan seks. Ze doen het vooral voor hun partner, maar ze hebben zelf veel minder aandrang of ze beleven er soms zelfs helemaal geen plezier aan.

Het heeft een enorme impact op de kwaliteit van leven. Lichamelijk contact – *waaronder het bedrijven van de liefde* - is een primaire levensbehoefte van de mens. Gelukkig kun je heel veel doen om je libido en je seksuele prestaties te verbeteren. Met de juiste leefstijlaanpassingen wordt het weer onrustig in de slaapkamer.

Maar eerst: de oorzaken m/v

Een verminderde kwaliteit van je seksleven kan verschillende oorzaken hebben.¹

- Bij mannen kan een vergrote prostaat ervoor zorgen dat het moeilijk is om een erectie te krijgen en te houden.
- Bij vrouwen speelt een tekort aan het hormoon oestrogeen vaak een rol. Dit komt veel voor bij vrouwen die de menopauze achter de rug hebben. De oestrogeenproductie daalt dan. Deze daling

6. Waarom de roomboter op je broodje gezonder is dan je broodje

Sekshormonen worden uit vetten gemaakt. Uit cholesterol, om precies te zijn. Je moet dus de juiste bouwstenen eten om de juiste eindproducten te maken: oestrogeen, progesteron tot testosteron.

Wat zijn de juiste vetten? Je leest het in dit artikel.

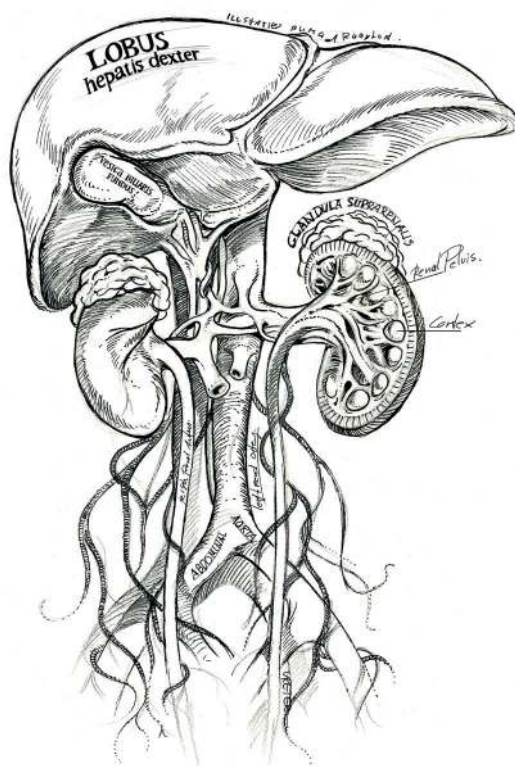
“Ga jij midden in een bos slapen?” Mijn vrouw kijkt me vol afgrijzen aan. Vol trots vertel ik dat ik met een groep een bushcraft ga volgen. Op Marktplaats heb ik een goede slaapzak gekocht. *“Kan zelfs bij 20 graden onder nul”*, zeg ik enthousiast.

In het bos blijkt dat niet te kloppen. Het is drie graden onder nul. Ik klappertand van de kou. Om 1:00 uur 's nachts sluip ik door het donkere bos naar mijn auto. Ze bekijken het maar.

Met een licht schuldgevoel rijd ik naar een hotel in de buurt. Verkeerd voorgelicht. Zo is het ook met vetten. In de meeste diëtiëk-boeken staat de informatie over vetten haaks op de werkelijkheid.

Waarom zijn wij zo bang voor vetten?

Omdat je overal onterecht leert dat vetten gevaarlijk zijn. Van de Hartstichting (*eet Becel Pro Activ*) en Unilever tot de diëtiëk. Door een foutief onderzoek van de Amerikaanse onderzoeker Ancel Keys in de jaren zestig van de vorige eeuw, bestaat de mythe dat verzadigd vet



Week 3 van 6:

In 1 week meer energie

Een kwart van de Nederlandse werknemers voelt zich futloos. Iedereen lijkt moe. Het is een signaal van verkeerd energiemanagement. Onze genen begrijpen geen bal van het moderne leven. We eten te veel van de verkeerde dingen, we bewegen te weinig, we zitten te veel en we lijden onder chronische stress en slaaptekort. Het is bijna onmogelijk om fit en energiek te leven als je de ongezonde norm volgt. Conclusie: je moet je eigen koers gaan en aansluiten bij jouw natuur.

4. Vragenlijst sleutelfuncties

Met deze vragenlijst krijg je een indruk van het functioneren van jouw sleutelfuncties. De vragenlijst is door de Engelse auteur Patrick Holford ontwikkeld. Het document is uit het Engels vertaald en naar eigen inzicht aangepast. Ga voor verdere verdieping naar een orthomoleculair arts of therapeut volgens de PNI: de Psycho-Neuro-Immunologie.

Bloedsuikerbalans

- Ben je zelden helemaal fris en helder binnen 15 minuten na wakker worden?
- Heb je na de maaltijd iets zoets of iets stimulerends nodig?
(bv. chocola, koek, koffie, sigaret)
- Ben je verslaafd aan chocolade, zoetigheid, brood, cornflakes of pasta?
- Gebruik je suiker in hete dranken, drink je frisdranken of voeg je sauzen met toegevoegd suiker, zoals ketchup, aan je eten toe?
- Heb je vaak dipjes in je energie gedurende de dag of na maaltijden?
- Heb je vaak last van stemmingswisselingen of problemen met concentreren?
- Word je duizelig of geïrriteerd als je 6 uur niet hebt gegeten?
- Vind je dat je overdreven op stress reageert?
- Is jouw energie nu minder dan voorheen?
- Voel je je te moe om te bewegen?
- Kom je aan in gewicht en vind je dit moeilijk om weer kwijt te raken, ook al ben je niet meer gaan eten of minder gaan bewegen?
- Heb je diabetes?

Mannelijke hormoonbalans (alleen voor mannen)

- ☐ Kom je aan in gewicht?
- ☐ Heb je vaak last van stemmingswisselingen of van een depressief gevoel?
- ☐ Heb je ooit eens problemen gehad met betrekking tot de voortplantingsorganen (*prostaat of zaadballen*)?
- ☐ Ervaar je moeilijkheden bij het plassen?
- ☐ Heb je last van verminderd libido of verlies van interesse in seks?
- ☐ Heb je last van impotentie?
- ☐ Word je minder vaak wakker met een ochtenderectie of heb je problemen bij het behouden van een erectie?
- ☐ Heb je last van moeheid of verlies van energie?
- ☐ Heb je last van verminderde motivatie of drive?
- ☐ Heb je het gevoel dat je vroegtijdig verouderd?
- ☐ Heb je een vasectomie ondergaan? (= *doorknippen zaadleiders*)
- ☐ Heb je last van een te snelle of te langzame schildklier?

Vrouwelijke hormoonbalans (alleen voor vrouwen)

- ☐ Gebruik je de pil? Zo ja, hoelang?
- ☐ Heb je hormoonvervangende therapie ondergaan?
Zo ja, hoelang en wanneer? _____
- ☐ Heb je last van stemmingswisselingen gerelateerd aan je cyclus of last van een depressief gevoel?
- ☐ Houd je vocht vast gedurende jouw cyclus?

- Heb je verhoogde trek in bepaalde voedingsmiddelen voor de menstruatie?
- Heb je ooit problemen gehad met betrekking tot de voortplantingsorganen (*eierstokken, baarmoeder*)?
- Heb je vruchtbaarheidsproblemen, problemen met zwanger worden of ooit een miskraam gehad?
- Heb je last van gespannen borsten?
- Heb je wel eens last krampen of andere ongemakken tijdens de menstruatie?
- Zijn je menstruatiecycli onregelmatig of zwaar?
- Heb je last van verminderd libido, onvruchtbaarheid of verminderde interesse in seks?
- Heb je last van klachten rondom de menopauze, zoals zweten, opvliegers, gewicht aankomen, pijn bij vrijen, verlies van libido en/of depressief gevoel?
- Heb je een te langzame of te snelle schildklier?

Mind en stemming

- Gaat jouw geheugen achteruit?
- Voel je je vaak depressief?
- Ben je snel bang of word je vaak wakker met een angstig gevoel?
- Zorgt stress ervoor dat je snel bent uitgeput?
- Heb je vaak stemmingswisselingen of ben je snel boos of geïrriteerd?
- Heb je gebrek aan motivatie?
- Heb je soms het gevoel dat je gek wordt of verstoorde waarnemingen hebt waarin je dingen anders hoort of ziet? Of dat het lijkt dat je toeschouwer bent? (*niet bent verbonden*)
- Heb je last van slapeloosheid?

- Heb je wel eens een black-out?
- Kun je dingen van vroeger goed herinneren, maar vergeet je wat je gisteren hebt gedaan?
- Word je in de vroege uren van de morgen wakker?
- Ben je vatbaar voor verhoogde spanning voor de menstruatie?
- Is je stemming merkbaar slechter in de winter?

Spijvertering

- Vergeet je je voedsel grondig te kauwen? (20x)
- Heb je last van slechte adem?
- Heb je last van zuurbranden of gebruik je regelmatig een maagzuurremmer?
- Heb je vaak een oncomfortabel gevoel in je maag?
- Heb je problemen met het verteren van vetzig voedsel?
- Heb je vaak last van diarree?
- Heb je vaak last van verstopping (*obstipatie*)?
- Heb je vaak last van een opgeblazen gevoel?
- Ben je vaak misselijk?
- Laat je vaak boeren of winden?
- Lukt het niet om minstens 1x per dag ontlasting te hebben?
- Voel je je slechter of overmatig slaperig na maaltijden?

Ontgiften

- Heb je last van hoofdpijn of migraine?
- Heb je last van waterige of jeukerige ogen of opgezwollen, rode of plakkerige oogleden, of donkere kringen onder je ogen?
- Heb je last van oorproblemen? (*jeuk, oorpijn, oorinfecties, buisjes in je oor, pieptonen*)
- Heb je last van overmatig slijm, of verstopte neus of een probleem

met je holtes?

- Heb je last van acne, huiduitslag of rode bultjes?
- Zweet je veel en heb je een sterke geur, inclusief jouw voeten?
- Heb je last van gewrichts- of spierklachten/pijn?
- Heb je een trage stofwisseling en vind je het moeilijk gewicht kwijt te raken, of weeg je te weinig en heb je moeite met aankomen?
- Heb je last van misselijkheid of braken?
- Heb je een bittere smaak in je mond of een beslagen tong?
- Heb je snel last van een kater en voel je je snel slecht de dag na het drinken van een kleine hoeveelheid alcohol?

Allergie en ontsteking

- Heb je last van allergieën?
- Heb je last van een spastische darm (*IBS*)?
- Kan je in uren in gewicht aankomen?
- Ben je soms heel slaperig of moe na een maaltijd?
- Heb je last van hooikoorts?
- Heb je last van uitslag, jeuk, eczeem of dermatitis?
- Heb je last van astma of ben je snel buiten adem?
- Heb je last van hoofdpijn?
- Heb je gewrichtsklachten of artritis?
- Heb je last van colitis (*darmontsteking*), diverticulitis of de ziekte van Crohn?
- Heb je last van andere pijntjes?
- Voel je je beter als je op vakantie bent en helemaal anders eet?
- Gebruik je de meeste weken pijnstillers?

Immuniteit/afweer

- ☐ Ben je vaker dan 3x per jaar verkouden?
- ☐ Krijg je ieder jaar een griepvaccinatie?
- ☐ Vind je het moeilijk om van een infectie af te komen? (*of verkoudheid of anders*)
- ☐ Heb je vaak blaasontsteking?
- ☐ Gebruik je minstens 1x per jaar een antibioticakuur?
- ☐ Heeft meer dan 1 familielid kanker (*gehad*)?
- ☐ Ben je ooit gediagnosticeerd met kanker of een voorstadium van kanker?
- ☐ Voelen de lymfeklieren in je nek, oksels en hals hard?
- ☐ Heb je last van allergieën?
- ☐ Heb je een auto-immuunziekte?
- ☐ Heb je een ontstekingsziekte zoals eczeem, astma of artritis?

Haar, huid en nagels

- ☐ Heb je droog of vettig haar?
- ☐ Heb je last van acne?
- ☐ Heb je last van eczeem of dermatitis?
- ☐ Heb je last van rode puistjes?
- ☐ Heb je last van witte vlekjes op je nagels?
- ☐ Breken je nagels snel af? Heb je kwetsbare nagels?
- ☐ Heb je last van striae?
- ☐ Heb je snel last van blauwe plekken?
- ☐ Wordt je haar dunner (*hoeveelheid*) of verlies je haar?
- ☐ Heb je vaak last van zweertjes in je mond?
- ☐ Duurt het lang voordat je huid geneest?

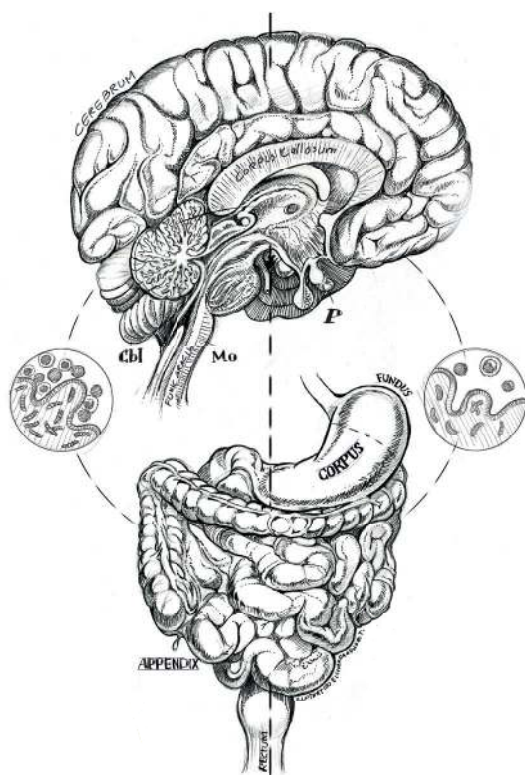
Gezondheidsindicatoren

- Is je homocysteïne hoger dan 7,0 (*als dit ooit is geprikt*)?
- Heb je last van overgewicht? (*BMI boven 25*)
- Heb je een verhoogde bloeddruk? (*boven 140/90*)
- Is je hartslag boven de 70 slagen per minuut?
- Beweeg je minder dan 1 uur in de week?

5. 9 simpele oefeningen

Beweeg iedere dag. Dat kan eenvoudig vanuit huis.

Bijvoorbeeld met deze oefeningen →



Week 4 van 6:

In één week een betere stemming

Ieder mens wil lekker in zijn vel zitten. Toch zijn we snel geïrriteerd en prikkelbaar. Kortaf tegen kinderen, partner of collega's. Humeurig, met een stemming onder het nulpunt. Het is een signaal van verminderde mentale flexibiliteit. Dit komt ook terug in het aantal mensen dat antidepressiva slikt: ruim 1,1 miljoen.

1. Waarom de behandeling van depressiviteit vaak niet werkt

Depressies hebben een grote invloed op de kwaliteit van leven. Naast voorlichting, dagstructurering, activiteitenplanning en psychotherapie kan een arts ook antidepressiva voorschrijven. De medicatie heeft bijwerkingen en daarom wil niet iedereen het slikken.

Sommige mensen kiezen voor een ‘natuurlijke’ behandeling om hun depressie te behandelen. Helaas heeft dit niet altijd het gewenste effect, want op dit moment wordt een depressie behandeld alsof er slechts één oorzaak is. Dat is onjuist. Er kunnen namelijk verschillende oorzaken van depressiviteit zijn. Iedere oorzaak vraagt om een eigen behandeling.

Wat is een depressie?

Een depressie is een stemmingsstoornis waarbij de kwaliteit van het leven (*sterk*) verminderd is. Er is sprake van een sombere stemming en een duidelijke vermindering van interesse of plezier in activiteiten. Voor de diagnose van een depressie maakt de huisarts gebruik van de DSM-IV-criteria.

DSM-IV-criteria voor de diagnose depressie¹

Een arts stelt de diagnose depressie vast bij aanwezigheid van vijf van onderstaande symptomen. Eén kernsymptoom moet minimaal twee aaneengesloten weken aanwezig zijn.

7. Nog even op een rijtje: de kernpunten voor een betere stemming

Voeding

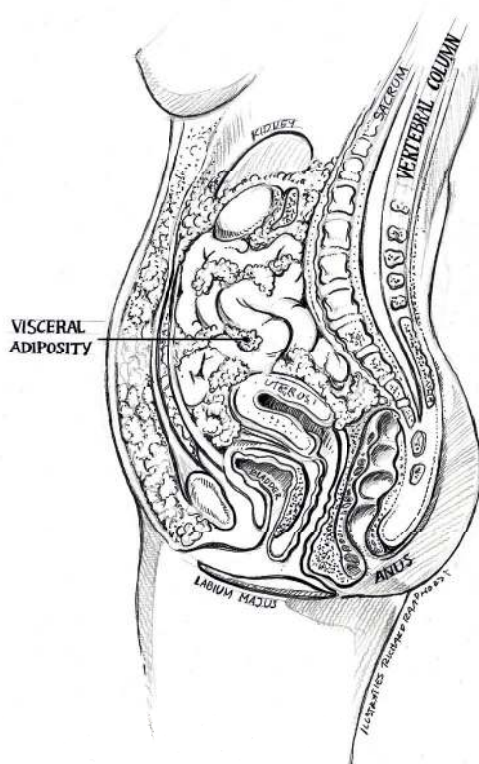
- **Onthouden:** het hongerige brein komt tot rust met de juiste brandstof: oervoeding.
- **Praktisch:** eet OERsterk volgens de adviezen in dit boek.
- **Onthouden:** vermijd de zoetstof aspartaam.
- **Praktisch:** eet of drink geen lightproducten en vermijd zoetjes.

Beweging

- **Onthouden:** beweging verbetert de stemming, en heeft een anti-depressief effect
- **Praktisch:** laad jezelf op in de natuur. Zoek dagelijks (*kort*) de natuur op, van het bos tot een park. Ga elke dag een minuut met blote voeten in het gras staan.

Ontspanning

- **Onthouden:** slaaptekort is funest voor je stemming, dus zorg voor voldoende nachtrust.
- **Praktisch:** ga om 22:00 uur naar bed.
- **Onthouden:** daglicht en sociaal contact verbeteren je stemming.
- **Praktisch:** wandel 's morgens minimaal 30 minuten, het liefst samen met iemand.



Week 5 van 6:

In één week een beter gewicht

Meer dan de helft van de Nederlanders is te dik. Iedereen lijkt een buikje te hebben. Toch is buikvet niet vrijblijvend, want het staat aan de basis van westerse welvaartsziekten. Het is opslag van energie op de verkeerde plek.



7 korte vragen aan:

Prof. dr. Hanno Pijl

Endocrinoloog, hoogleraar Diabetologie aan het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) en auteur van het boek *Diabetes Type 2? Maak jezelf beter.*

1. Wat betekent gezondheid voor jou?

Gezondheid is het grootste goed dat ik heb, samen met een geweldige relatie met mijn vrouw.

2. Zijn dikke en zieke mensen normale mensen in een abnormale omgeving? En hoe kunnen we dit conflict oplossen in een vrije markteconomie?

Obesitas en overgewicht zijn normale reacties in een abnormale omgeving. Wat is er dan abnormaal? Het gaat om tenminste 3 aspecten van onze leefomgeving:

1. Er is veel te veel en bovendien verkeerd eten;
2. We richten onze huizen, steden en landen zo in dat het helemaal niet meer nodig is om te bewegen;
3. We hollen de hele dag achter onszelf aan, waardoor we veel stress hebben en te weinig slapen.

Al die factoren maken dat we nu veel zwaarder zijn dan ooit te voren. We weten nauwelijks meer wat een normaal gewicht is.

Waarom is het nu zo moeilijk om die weeffouten in onze leefomgeving aan te pakken? We worden in alles wat we doen gedreven door biologische instincten. We willen zo veel eten als we kunnen, omdat er in onze geschiedenis voortdurend periodes zijn geweest van voedselschaarste. Pas sinds de industriële revolutie hebben we de techniek in

handen om dat probleem voor de hele bevolking op te lossen. We gaan zitten zodra we voldoende eten hebben om energie te sparen. Vroeger moesten we de hele dag op zoek, rust zodra dat kon was essentieel voor overleving van tijden van voedselschaarste. En vroeger hadden we alleen stress als we bedreigd werden door roofdieren, medemensen of andere gevaarlijke situaties. Ging altijd snel weer over. Nu is het een chronische conditie, die ons lichaam langzaam sloopt. Als we de noodzakelijke aanpassingen van onze leefomgeving aan de “markt” overlaten, zal dat erg beperkte effecten hebben. We vechten tegen onze eigen biologische driften, die zich tegen ons keren. Daarom denk ik dat gezamenlijke, politieke, rationele besluiten nodig zijn om het tij werkelijk te keren.

3. Wat vind jij het grootste gemis op gezondheidsgebied in de huidige maatschappij?

We richten ons volkomen op comfort en materiële vooruitgang en we hebben onvoldoende aandacht voor onze gezondheid. Mijns inziens zouden we materiele welvaart ondergeschikt moeten maken aan fysiek welzijn. Een gezonde maatschappij is uiteindelijk de meest succesvolle.

4. Wat zou je gelijk doen als je de minister van gezondheid zou zijn?

Ik zou internationaal overleg starten over de essentie van ons maatschappelijk bestel. Er moet zo veel mogelijk internationale eensgezindheid zijn over het primaat van fysieke en mentale gezondheid. Ik zou ook met bouwkundigen om tafel gaan over de structuur van toekomstige steden. Verder zou ik gezondheidsonderwijs op lagere scholen invoeren, om kinderen uit te leggen dat zij in de eerste plaats verantwoordelijk zijn voor hun eigen gezondheid. Tot slot zou ik de

belastingen op gezonde voedingsmiddelen verlagen en op ongezonde verhogen.

5. Welke kleine gewoonte of routine heb je zelf die op de lange termijn een groot verschil maakt op je gezondheid?

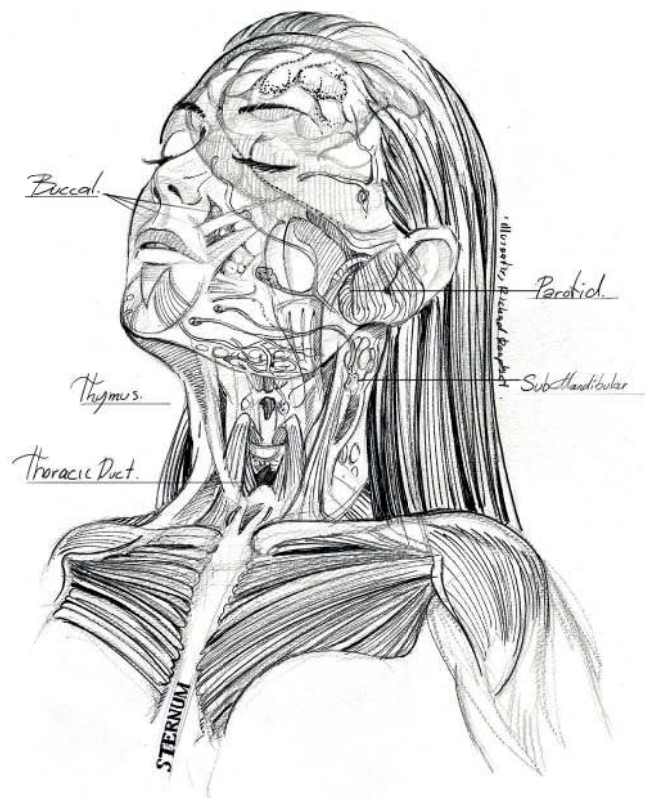
Ik neem nagenoeg altijd de trap in plaats van de lift, ook als ik 10 etages omhoog moet.

6. Hoort basiskennis leefstijl een centrale plek in het basisonderwijs te hebben?

Absoluut.

7. Wat is jouw ambitie voor de aankomende 10 jaar?

Ik wil een instituut neerzetten dat een belangrijke bijdrage levert aan de maatschappelijke en medische veranderingen die noodzakelijk zijn om het aantal zieke mensen in onze maatschappij met 50 procent te verminderen.



Week 6 van 6:

In één week betere slaap

In 1910 sliep de mens ongeveer 9 tot 10 uur per nacht. In 2010 was dat ongeveer 7 uur, en op dit moment slaapt een derde van de mensen zelfs minder dan 6 uur per nacht. Het is de paradox van de 21ste eeuw: we hebben meer comfort dan ooit om ons zaken uit handen te nemen en voldoende te rusten, maar we hebben het ook drukker dan ooit.

Over OERsterk

“Waarom zou je mensen beter maken?

Je kunt er ook voor zorgen dat ze niet ziek worden.”

Op dit moment zijn 8,8 miljoen mensen chronisch ziek in Nederland. Vrouwen gemiddeld vanaf hun 42^{ste} levensjaar en mannen vanaf hun 48^{ste} levensjaar.

Het wordt ons ook niet makkelijk gemaakt

Ons lijf en ons brein hebben miljoenen jaren evolutie achter de rug. Maar pas sinds pak ‘m beet een eeuw hebben we te maken met onze huidige welvaart. *En in termen van evolutie is een eeuw niks.* Het is dus niet vreemd dat onze gezondheid die steile leercurve niet aankan.

En er is nog iets. Want onze onnatuurlijke omgeving verleidt ons constant om de verkeerde keuzes te maken: te veel van de verkeerde dingen eten, inactiviteit en chronische stress.

Natuurlijk, het leven is niet maakbaar, maar wel stuurbaar. Het is veel meer te beïnvloeden dan je denkt. En dát is wat we jou willen leren.

Het is ons doel dat in 2022 één miljoen mensen leider van hun gezondheid zijn.

Richard de Leth

Aangenaam: Richard de Leth. Specialist in gezondheidsmanagement van mens, team en werkvloer. Changemaker als het gaat om vitaliteit en gezondheid.



Na mijn opleiding Geneeskunde wist ik alles over ziekte en de dood. Maar wat wist ik over optimale gezondheid en het leven? Want ieder mens wil gezond en gelukkig oud worden, maar hoe doe je dat?

Met die vraag in m'n rugzak stopte ik met mijn co-schappen. Ik weet het nog goed: het was op een dinsdagmiddag dat ik besloot de reguliere gezondheidszorg nog voor het artsexamen achter mij te laten.

Ik ging op ontdekkingsreis om te onderzoeken wat de mens nodig heeft om optimaal te leven. Wat een feest werd het.

Kinesiologie, fytotherapie, boeken over psychologie, orthomoleculaire geneeskunde, psycho-neuroimmunologie, holistische stromingen: ik stond strak van de inspiratie.

OERsterk

In ons 'OERsterk' concept kijken we naar voeding, beweging, ontspanning en mindset. We maken je leider van je gezondheid.

Alles begint met een eerste stap. Je hoeft het roer niet in één keer om te gooien. Wij helpen je om dit proces makkelijk, leerzaam en leuk te maken.

“De weg naar gezondheid is een reis die een leven lang duurt. Ik help je een route te kiezen die je dichterbij jezelf en bij je gezondheid brengt.”

Richard de Leth, Oprichter OERsterk

Training

OERsterk in één Dag

Veel mensen komen pas in actie als er klachten zijn. Als ze hun gezondheid dreigen te verliezen, of al zijn verloren. Dat vind ik een gemiste kans, en met deze training wil ik je helpen om dat te voorkomen.

Want we willen allemaal gezond en gelukkig oud worden. Toch worden mensen steeds eerder moe, prikkelbaar, dik en ziek.

Vroeger dacht men dat ziekte iets is wat je overkomt en waar je niets aan kunt doen. Tegenwoordig weten we dat er een duidelijk verband is tussen leefstijl en gezondheid.

En toch is in de huidige maatschappij leefstijl helaas door pillen vervangen. Het is tijd voor een revolutie. Het is tijd voor een Training OERsterk in één Dag.

Je krijgt:

- een combinatie van theorie en praktijk
- een persoonlijke reader
- slimme tips om met kleine aanpassingen je kwaliteit van leven drastisch te vergroten
- een heerlijke OERlunch
- ...en je gaat naar huis met de opzet van je eigen unieke leefstijl-plan

Ik hoop dat je erbij bent.

www.oersterk.nu/agenda



De mens wordt steeds ouder, maar ook steeds jonger ziek. Het gaat goed met het uitstellen van sterfte, maar het gaat helemaal niet goed met het gezond houden van de bevolking.

De moderne mens leeft met beste intenties, maar hij handelt compleet tegennatuurlijk. Verkeerde voeding, zitgedrag en chronische stress leiden tot klachten en ziekte. We hebben nergens geleerd hoe we preventief voor onszelf kunnen zorgen.

Ik kan het je wél leren.

Preventie draait om zelfzorg.

- Wat heeft het lichaam nodig?*
- Hoe versterk je je gezondheid met de juiste leefstijl?*

In dit boek lees je hoe je 6 sleutelfuncties – ontlasting, libido, energie, stemming, gewicht en slaap – meetbaar verbetert. Naast informatie krijg je recepten, oefeningen en invulschema's. Het boek vertelt je hoe je je welzijn in de hand krijgt, hebt én houdt. Het maakt je zelfsturend, maar het geeft je vooral meer energie, geluk en productiviteit.

Je investering is klein. Het effect is onbetaalbaar.

www.oersterk.nu

ISBN 978-90-829378-0-0



9 789082 937800