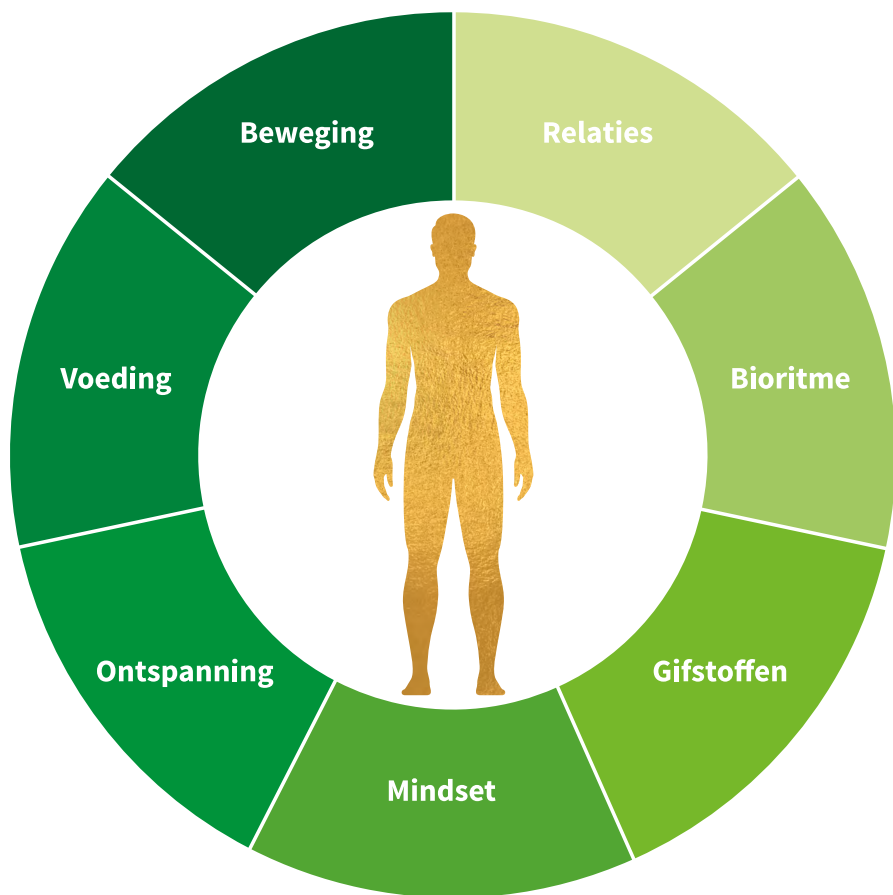


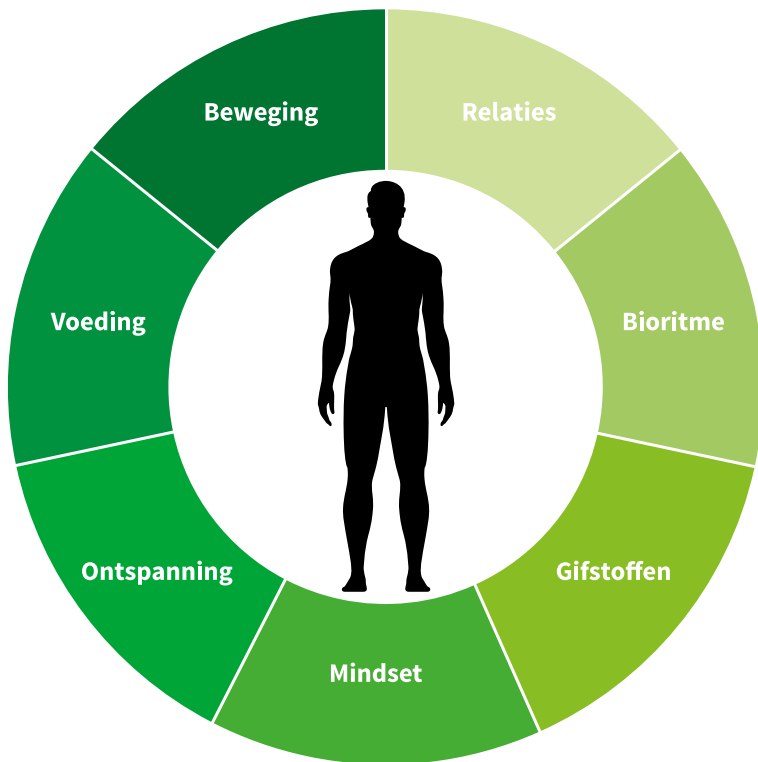
DE GOUDEN GEZONDHEIDS GIDS



Investeer in jouw
grootste kapitaal

drs. Richard de Leth & Ruud Rotteveel MSc.

DE GOUDEN GEZONDHEIDS GIDS



Binnen 4 weken:

- ✓ Meer energie
- ✓ Lekker in je vel
- ✓ Rustige buik en stralende huid
- ✓ Betere slaap
- ✓ Sterker immuunsysteem
- ✓ Gezonder gewicht

Colofon

Auteurs: Richard de Leth en Ruud Rotteveel

Redacteur: Margot Lodewijk

Vormgeving: Guus Ottens

Eerste druk, december 2022

© OERsterk

www.oersterk.nu

Dit boek is geen vervanging van een arts of medisch advies.

Alle kennis en inzichten uit dit boek mogen met zoveel mogelijk mensen worden gedeeld. Zo help je anderen om ook bewuster en gezonder te leven. Het zou fijn zijn als je de bron vermeldt: zo helpen we elkaar.

***‘De dokter van de toekomst zal
geen medicijnen meer geven,
maar zal zijn patiënten interesseren
voor de zorg van het menselijk lichaam,
voor voeding en voor de oorzaak en
de preventie van ziekte.’***

- Thomas Edison (1847-1931) -

Voorwoord door drs. Richard de Leth

Als kleine jongen was het mijn droom om arts te worden. Na mijn doctoraal geneeskunde ging mijn witte jas steeds meer knellen. Niet omdat ik dikker werd, maar omdat ik zag dat de wachtkamers in ziekenhuizen steeds voller werden in plaats van leger. Blijkbaar waren medicijnen niet goed in staat om mensen écht beter te maken. Het werd me duidelijk dat een ongezonde leefstijl vanaf het jaar 1900 de belangrijkste doodsoorzaak is, maar nog belangrijker: ik had tijdens mijn opleiding geneeskunde niets over een gezonde leefstijl en preventie geleerd. Ik was niet in staat om mensen volgens de wijsheid van de natuur te behandelen of om mensen preventief te informeren.

Ik besloot mijn hart te volgen en de reguliere geneeskunde vaarwel te zeggen. In mijn praktijk voor integrale geneeskunde heb ik van 2008 tot 2019 meer dan vierduizend mensen (patiënten genoemd in de geneeskunde) mogen begeleiden. Iedereen was op een zoektocht om het grootste kapitaal – de gezondheid – terug te winnen.

De moderne mens lijkt verdwaald in de jungle van het moderne leven. We zijn ontworteld van onze oorsprong en leven vanuit ons hoofd. We zwemmen in de informatie en kennis, maar zijn veel wijsheid verloren. De natuur veroordeelt niet, maar werkt wel met natuurlijke consequenties. Die consequenties worden ieder jaar pijnlijker zichtbaar én voelbaar in de toenemende ziektecijfers en ziektekosten.

Recent moest de hele wereld op slot als gevolg van een virus. De hamvraag is: is een virus het probleem of de verzwakte gastheer? Vanuit de officiële instanties krijgen we geen advies om onze weerbaarheid van binnenuit te versterken.

Met OERsterk is het onze missie dat ieder mens de juiste kennis en vaardigheden heeft voor een optimale zelfzorg. Mijn eerste boek verscheen in 2012, en ik ben enorm trots en dankbaar dat ik dit nieuwste boek met vriend en collega Ruud Rotteveel heb mogen schrijven.

Inmiddels werk ik sinds 2016 met Ruud samen. We hebben samen de inhoud van de

OERsterk Coach Opleiding uitgewerkt, en op de achtergrond is Ruud al jaren mijn wetenschappelijk adviseur binnen OERsterk.

Het was een feestje om dit boek met hem te schrijven. Het is een actueel handboek leefstijlgeneeskunde vanuit evolutionair perspectief, inclusief veel wetenschappelijke referenties. Dit boek omvat alle belangrijke pijlers voor een beter leven.

Alle inzichten en kennis uit dit boek zorgen voor meer bewustwording, maar het integreren van alle inzichten in jouw leven zorgt op alle gebieden voor radicaal meer levenskwaliteit. Ga dit vooral zelf ervaren, want het wordt tijd om als mens én als mensheid weer gezond(er) te worden. Het is onze plicht naar onszelf, naar de aarde en naar onze kinderen.

We gunnen je dat je ook besmet raakt met ons gezondheidsvirus en vanaf vandaag (nog) betere keuzes gaat maken. Je gezondheid zal je dankbaar zijn (en je ruimschoots belonen).

Alle goeds en veel leesplezier, ook namens Ruud,



- zeg maar Richard -

Inhoud

Voorwoord	4
Inleiding	12
Een OERzwakke versus een OERsterke dag	13
1 Alles start in je mind	14
Mindset	15
Allereerst: hoe is het met jouw mindset gesteld?	22
De invloed van negatieve overtuigingen	24
Je mind (re)setten	30
Praktische tips voor een optimale mindset op een rijtje	37
Wat mag je onthouden?	39
2 Verbinding	40
Hoe verbonden voel jij je?	41
Gezelschap van geliefden	42
Religie en spiritualiteit	43
Samenwonen of trouwen	45
Knuffelen	45
Eenzaamheid maakt ziek	48
Eenzaamheid verkort je leven	49
Verminderde slaapkwaliteit	50
Verstoorde productie én werking van cortisol	50
Activatie van sympathische zenuwstelsel	50
Verminderde afweer tegen virussen	51
Chronische ontsteking	51
Depressieve gevoelens	52
Gevoelens van eenzaamheid verminderen	53
Wat mag je onthouden?	54
3 Ontspanning	56
Lifesaver: zorg voor een goede balans tussen ontspanning en stress	57
Waarom is ontspanning essentieel?	59
Wat is stress?	60
Gevolgen van chronische stress	64

Meten van je stresslevel	72
Belangrijke oorzaken van stress	72
Voeding	72
Jeugdtrauma's	75
Leven in een verkeerde context	77
Onrealistische planning	78
Te fanatiek sporten	78
Wat kun je doen tegen chronische stress?	78
Ontspanning als medicijn	79
Acute stressprikkelers	80
Beweging	82
Vrijwilligerswerk	82
Lichaamscontact	82
Voeding	83
Minipauzes	83
Vrije dagen	84
Aarden	84
Bos- of strandwandeling	84
Meditatie, mindfulness & yoga	84
Supplementen	89
Wat mag je onthouden?	90
4 Bioritme - nacht (voor een goede slaap)	92
Wat maakt slapen zo belangrijk?	93
Wat gebeurt er tijdens je slaap?	96
De grootste slaapverstoorders	98
Slaap meten	103
De SCOPA – slaapvragenlijst	103
De beste slaaptips op een rij	105
5 Bioritme - dag (voor een goede dag)	110
Kom mee naar buiten, waar de vogeltjes fluiten	111
Wat maakt daglicht zo belangrijk?	112
Let the sun shine	113
Effect van buitenzijn, mentaal en fysiek	119
Bosbaden, wat is dat nou weer?	120

Aarden, wat betekent dat?	122
Profiteer van je dag!	123
6 Beweging	126
Daag je mensbrein uit: move your body!	127
Beweging als medicijn	128
Nationale issues: te weinig bewegen en te veel zitten	132
Beweging gedurende de evolutie	136
Hoe bewegen moderne jager-verzamelaars?	136
De invloed van de landbouw- en industriële revolutie	138
Stone Age-genen in een Science Fiction-omgeving	140
Hoe bewegen we op een gezonde manier?	141
Zijn de beweegrichtlijnen volgens de Gezondheidsraad voldoende voor ons?	144
Even samenvattend... Wat zijn onze drie belangrijkste adviezen voor een gezond bewegingspatroon?	145
7 Voeding	148
Voeding vanuit evolutionair perspectief	149
De evolutie van ons voedingspatroon	151
Het voedingspatroon van jager-verzamelaars	152
Van jager-verzamelaars naar fastfood junkies	153
Lastpakken in moderne voeding	160
Lectinen met gluten als aanvoerder	160
Lactose: suiker in melk	165
Tarwe- en melkeiwitten	166
Moet iedereen evolutionaire nieuwkomers vermijden?	168
Basis voedingsleer: voeding ontleed	169
Macronutriënten: eiwitten, koolhydraten en vetten	170
Eiwitten	170
Aminozuren: de bouwstenen van eiwitten	171
Waarvoor heb je eiwitten nodig?	171
Aminozuren: essentieel en niet-essentieel	173
Collageen	175
Hoeveel eiwit heb je nodig?	177
Dierlijke en plantaardige eiwitbronnen	178
Tekort aan eiwitten	184

Teveel aan eiwitten	185
Vertering van eiwitten	185
Koolhydraten	186
Waar heb je koolhydraten voor nodig?	187
Welke verschillende soorten koolhydraten zijn er?	188
Suikers	188
Zetmeel	190
Vezels	191
FODMAPs	193
Koolhydraatbronnen	197
Hoeveel koolhydraten heb je dagelijks nodig?	199
Hoe worden koolhydraten verteerd door je lichaam?	201
Bloedsuikerregulatie	202
Wat is een gezond bloedglucosegehalte?	204
Verstoorde bloedsuikerregulatie	205
Vetten	210
Waar heb je vetten voor nodig?	211
Welke vetsoorten kennen we allemaal?	211
Verzadigde vetzuren	212
Onverzadigde vetzuren	213
Transvetzuren	219
Triglyceriden	220
Cholesterol	221
Hoeveel vet heb je dagelijks nodig?	223
Voedingsbronnen met vetten	224
Oxidatie van vetzuren	226
Vertering van vet	226
Micronutriënten: vitamines, mineralen en spooorelementen	227
Vitamientjes zijn je vriendjes	227
Waarvoor heb je vitamines nodig en in welke voeding zitten ze?	228
Mineralen en spooorelementen	234
Mineralen en spooorelementen: waar heb je ze voor nodig en waar zitten ze in?	234
Fytonutriënten, wat zijn dat nou weer?	240
Eet eens niets	243
Wat houdt Time Restricted Feeding (TRF) in?	245

Wat zijn de gezondheidsvoordelen?	246
Hoe zit het met TRF als je bloedsuikerdips hebt?	248
Hoelang duurt het voordat je je hebt aangepast aan TRF?	249
Verlies je spiermassa door TRF?	251
Beïnvloedt TRF je menstruatiecyclus?	251
Heeft TRF invloed op je schildklierfunctie?	251
Wanneer is TRF af te raden?	251
Waar moet je op letten bij TRF?	252
Drie veelvoorkomende voedingsproblemen	253
Probleem 1: Te veel eten	253
Probleem 2: Voedingstekorten	255
Probleem 3: Voedselovergevoeligheden	267
Allergische voedselovergevoeligheid	267
Niet-allergische voedselovergevoeligheid	271
Voedselovergevoeligheden onderzoeken	272
Voedselovergevoeligheden behandelen	275
Voedselallergieën voorkomen	276
Meer over allergieën en allergenen	277
Tien OERsterke voedingsvuistregels	278
Klachten na het volgen van onze voedingsvuistregels?	282
Elf voedingstips voor OERsterke kids	283

8 Gifstoffen **290**

Chemische stoffen: hoe gevaarlijk zijn ze voor ons?	291
Schadelijkheid moeilijk te bewijzen	291
Wat zeggen de wetenschappers?	292
Schadelijke effecten	292
Hoe kom je in aanraking met gifstoffen?	294
Tips voor minder gifstoffen: een afvinklijstje	295

Dankwoord	298
Over Richard de Leth en OERsterk	300
Over Ruud Rotteveel en Revolutionair Gezond	302
Register	304
Gratis waardevolle vervolgstap	305
Referenties	305
Blijf verbonden & Blijf actueel	305
OERsterk Coach Opleiding	306

Inleiding

Het geheim van een goed leven is een goede dag. Vandaag is het enige moment dat bestaat. Zorg vandaag daarom voor betere keuzes, want de kwaliteit van jouw keuzes bepaalt de kwaliteit van jouw dag. En zo op de lange termijn van jouw leven.

Je kunt het lichaam als spiegel zien van alle keuzes die je in jouw leven tot vandaag hebt gemaakt. In dit boek nemen we je mee op reis door ons lichaam, door de evolutie en door de natuur.

Hopelijk ga je beter begrijpen wat jouw lichaam nodig heeft om goed voor jou te kunnen blijven zorgen. En ook hoe je dit vandaag kunt doen.

Hopelijk ga je ook inzien dat de moderne commerciële leefomgeving de kans juist vergroot dat je de verkeerde leefstijlkeuzes maakt. Je wordt continu verleid om de verkeerde dingen te eten, om stil te zitten en aan je schermpje gekluisterd te zitten. Allemaal elementen van een OERzwakke dag. Wijk af van de ongezonde kudde en ga je eigen OERsterke koers (zie de pagina hiernaast). Wij zijn met liefde jouw gids naar een betere dag, en hiermee naar een beter leven. Wedden dat je nooit meer anders wilt?

De Dalai Lama kreeg de vraag wat hem het meest verbaasde omtrent de mensheid.

Hij antwoordde:

‘De mens. Omdat hij zijn gezondheid opoffert in het najagen van geld, offert hij vervolgens het geld weer op om gezond te worden.

Vervolgens is hij zo bezorgd over de toekomst dat hij niet geniet van het heden.

Het resultaat hiervan is dat hij niet in het heden leeft.

Dus eerst leeft hij alsof hij nooit dood zal gaan en vervolgens gaat hij dood zonder ooit echt geleefd te hebben.’

OERzwakke dag

Negatieve overtuigingen en gedachtes (zie pag. 24)

Niet verbonden voelen met mens, dier en/of religie, eenzaamheid (zie pag. 40)

Onrealistische dagplanning, je in verkeerde context bevinden, geen lichaamscontact, geen aarding, hele dag binnenshuis (zie pag. 56)

Kunstlicht, lichtgevende schermpjes vlak voor het slapen, laat op de avond eten (zie pag. 98)

Blootstelling aan weinig daglicht, nature deficit disorder (zie pag. 110)

Veel stilzitten (zie pag. 126)

Sterk bewerkte voeding (zie pag. 148)

Reguliere cosmetica/ verzorgingsproducten/ plastic flesjes/ bekers/ voedselbakjes/ voeding met bestrijdingsmiddelen (zie pag. 290)

Geen doel om op te staan, geen levensdoel, gebrek aan zingeving (zie pag. 15)

OERsterke dag

Positieve overtuigingen en gedachtes (zie pag. 24)

Verbonden voelen met mens, dier en/of religie (zie pag. 40)

Realistische dagplanning, je in de juiste context bevinden, lichaamscontact, aarden, de natuur in (zie pag. 56)

Gedimd licht, blauw licht filterende bril, laatste maaltijd vroeg op de avond (zie pag. 98)

Blootstelling aan veel daglicht (zie pag. 110)

Veel beweging, zitonderbrekingen (zie pag. 126)

Onbewerkte (oer)voeding (zie pag. 148)

Natuurlijke cosmetica/ verzorgingsproducten/ reinigingsmiddelen/ glazen flesjes/ bekers/ voedselbakjes/ biologische voeding (zie pag. 290)

Een doel om op te staan, een levensdoel, zingeving (zie pag. 15)



1

Alles start in je mind

Mindset

Je hebt dit boek in handen, omdat je waarschijnlijk iets negatiefs wilt veranderen of iets positiefs wilt krijgen. Je wilt je lekkerder in je vel voelen, afvallen, meer energie krijgen of meer levensgeluk en voldoening ervaren. Het kan ook zijn dat je andere redenen hebt. Hoe dan ook, je voelt een noodzaak. Al kan het natuurlijk ook zo zijn dat je preventief aan de slag wilt, om vitaal in het leven te blijven staan en te voorkomen dat je op latere leeftijd allerlei chronische klachten ontwikkelt. Zelf vinden we dat echte gezondheid niet om de afwezigheid van ziekte draait, maar om de aanwezigheid van vitaliteit. Dat schreeuwen we bij OERsterk natuurlijk al jaren van de daken. We vinden dat iedereen vooral zelf het heft in eigen hand moet nemen, omdat de volksgezondheid steeds meer onder druk staat. We kunnen het beste zelf aan het stuur van onze gezondheid staan in plaats van passief op de achterbank te blijven zitten.

In dit boek richten we ons op het in kleine stappen aanpassen van je leefstijl en voeding. Bij veel mensen roept het woord veranderen al weerstand op. Dus om te beginnen is het een belangrijke vraag om te beantwoorden: hoe pak je duurzaam veranderen nou aan?

Om duurzaam te veranderen is het essentieel dat je een doel hebt én van jezelf houdt, of meer van jezelf gaat houden als je dit nu nog niet optimaal doet. Duurzame verandering zonder duidelijke doelen, zingeving en zelfliefde is lastig, want dan houdt je het bereikte resultaat slechts tijdelijk en met veel moeite vol. Het is dan wachten op de terugval. Want alleen waar je veel van houdt, daar wil je onbewust goed voor zorgen.

Je lichaam wordt aangestuurd door je hersenen. In ons brein liggen allerlei programmeringen opgeslagen waarvan veel in de kindertijd door onze opvoeders en ervaringen zijn geconditioneerd. *‘Dit kun jij wel en dit kun jij niet. Dat is waar en dit is niet waar.’*

In de eerste zeven levensjaren heeft een kind nog geen kritisch denken en neemt het alles klakkeloos over. Zo leren we niet alleen lopen en fietsen, maar dit vormt ook onze mindset, en dus ook de afstelling van de programma's in jouw hoofd. En het zijn met name die mentale – vaak onbewuste – programma's die later voor problemen kunnen zorgen, omdat ze niet bij jouw essentie passen of omdat ze saboteren om datgene te



2

Verbindung

Hoe verbonden voel jij je?

Dat klinkt misschien als een wat vage vraag, want wat betekent dat: ‘verbonden zijn’? We bedoelen hiermee dat de mens een sociaal dier is, en behoefte heeft aan contact met anderen. Of je vanuit je karakter nu meer op jezelf bent of niet, dat maakt niet uit. Natuurlijk is de één een echt sociaal dier en heeft de ander wat minder behoefte aan veel contact. Dat hangt - even kort door de bocht - samen met of je een extroverte of introverte persoonlijkheid hebt. Sommige mensen ‘tanken’ nou eenmaal meer bij van regelmatig even alleen zijn, terwijl anderen daarvoor juist de ‘groep’ opzoeken. Maar de bottomline is dat we op deze aardbol met elkaar samenleven en samenwerken. Niet alleen leven we (vaak) samen met een partner en stichten we een gezin, we zoeken anderen ook op in onze vrije tijd, om samen te eten, te sporten, naar de film of de kroeg te gaan, etc. Ook hier kunnen we in ons verre verleden duiken voor een verklaring. Wat we natuurlijk vaker doen in dit boek. Want gedurende onze hele evolutie van aap tot mens trokken we met elkaar op. Het leven in groepen was slim. Het had z'n voordelen. Samen kon je makkelijker voedsel verzamelen of jagen op (groot) wild. Je stond dan veel sterker tegen roofdieren die je pad konden kruisen, of andere vijanden. Bovendien: als je samen met je partner, familie en stam de kinderen opvoedde, dan maakte dat de kans groter dat je kinderen oud genoeg werden om zelf weer kinderen te krijgen. En dat was (en is) natuurlijk essentieel voor het overleven van de mens als soort. Onze evolutionaire opdracht, zogezegd.

Het samenleven vergrootte je kans op overleving en succesvolle voortplanting.

Het contact met andere mensen was en is nog steeds enorm belangrijk. Ook, of misschien wel juist, in onze hedendaagse individualistische maatschappij. Je staat er misschien niet bij stil, maar bijna tachtig procent van onze wakkere uren brengen we met anderen door, denk aan je vrienden, familieleden, partner, kinderen en collega's. En gemiddeld genomen noemen we die tijd lonender dan de tijd die we alleen doorbrengen, zo blijkt uit onderzoek. Andere mensen zijn zo betekenisvol voor ons dat we zelfs sociale relaties



3

Ontspanning

Lifesaver: zorg voor een goede balans tussen ontspanning en stress

We leven in een wereld van sneller, mooier en meer. Ik (Richard) val soms terug in oude patronen om mezelf te bewijzen aan de wereld. Ik werk dan letterlijk als een kip zonder kop. Of als een kat die achter zijn eigen staart aanrent. Heel druk, maar kom amper vooruit. Nog belangrijker: ik ervaar onrust en geniet niet van het moment zelf. Als kind heb ik de overtuiging 'ik ben niet goed genoeg' praktisch vertaald in 'ik weet niet genoeg'. Studeren werd voor mij een strategie om de wereld te bewijzen dat ik er wel mag zijn. Er volgden belachelijk veel opleidingen en cursussen en er staan meer dan duizend boeken in mijn boekenkast. Maar na iedere opleiding en ieder boek kwam de onrust weer terug. Dus ging ik weer richting een volgende cognitieve uitdaging. Ik was Rupsje Nooitgenoeg. Altijd onderweg naar het geluk dat hopelijk ergens in de toekomst wachtte. Ik ruilde het huidige moment in voor een fictief moment in de toekomst dat ik van mezelf mocht ontspannen. Ik leefde in mijn hoofd en mijn lichaam volgde trouw. Toch was er altijd onrust.

En ik (Ruud) was de afgelopen jaren onrustig vanwege financiële perikelen. Ik maakte veel kosten en had weinig inkomsten en heb daardoor de afgelopen drie jaar bijna altijd 6 à 7 dagen per week gewerkt. Ook ik bleef maar studeren en gaf veel geld uit aan allerlei opleidingen (orthomoleculaire geneeskunde, kPNI, functional medicine, natuurvoedingsadviseur, medische basiskennis, gecertificeerd AIP coach, etc.). Daarnaast was ik bezig met het opbouwen van mijn bedrijf Revolutionair Gezond. Ook hier hield het nooit op. Website bouwen, online leeromgeving creëren, online programma's ontwikkelen, webshop ontwikkelen... Maar omdat ik dus ook veel studeerde, had ik in de eerste jaren minder tijd voor activiteiten die omzet genereerden. Uit financiële noodzaak ging - en ga - ik regelmatig over mijn grens. Te weinig ontspanning en te veel inspanning door heel veel werken en studeren.

Druk, druk, druk dus. We zijn vast niet de enige die zich op de een of andere manier willen bewijzen aan de buitenwereld. Daar hebben veel meer mensen last van, zo zien we om ons heen. Het hebben van een volle agenda lijkt in onze huidige maatschappij



4

Bioritme - nacht (voor een goede slaap)

Wat maakt slapen zo belangrijk?

Slapen staat aan de basis van onze gezondheid. Zo simpel is het. We hebben echt voldoende uren slaap per nacht nodig om gezond en fit in het leven te (blijven) staan. Natuurlijk kunnen we een nachtje doorhalen prima ‘hebben’ als we jong zijn. Maar zodra je wat ouder wordt merk je dat het je snel gaat opbreken. Het is ook niet de bedoeling van Moeder Natuur: het is een van die dingen waar we echt baat hebben bij regelmaat. Ja, we weten het, het klinkt saai, en leuker kunnen we het niet maken, maar we varen echt wel bij voldoende slaap. De enige activiteit die we tussen de lakens horen te doen is de oeroude beweging die dient om ons voort te planten. De richtlijn - buiten dit aangename tijdverdrijf - is zeven à negen uur slaap per nacht. Wat maakt slapen zo belangrijk? En slaapttekort zo funest? Daar gaan we het over hebben, maar allereerst: wat zijn veel voorkomende slaapproblemen?

‘Slaap zorgt voor een poetsbeurt in ons brein.’

- drs. Richard de Leth -

Met stip op 1 staat dat veel mensen moeite hebben om in slaap te vallen. Lig je (eindelijk) lekker in je bed, wil het ‘piekerknopje’ maar niet uit. Het hoofd wordt maar niet stil en de slaap wil maar niet komen. Een ander veelvoorkomend probleem is dat je juist prima in slaap valt, maar na een paar uur opeens klaarwakker ligt om vervolgens woelend en zuchtend elk uur van de nacht de kerkklok horen slaan, en pas weer in slaap te vallen als de zon alweer opgaat. Of je slaapt juist prima in en door, maar bent veel te vroeg klaarwakker of - het tegendeel - komt ’s ochtends je bed maar niet uit. Velen van ons zullen een of meerdere van deze slaapproblemen herkennen. Al is het maar af en toe. Zo ervaar ik (Ruud) dat ik soms niet in slaap kan komen. Dan merk ik dat mijn hersenen letterlijk maar niet tot rust willen komen. Ik neem er geen pilletje voor, maar vervelend is het wel. En als ik veel stress heb, ja, dan merk ik ook dat ik ’s ochtends niet zo uitgerust uit bed stap als normaal.

De cijfers illustreren onze nachtelijke problemen: ongeveer de helft van Nederland



Bioritme - dag (voor een goede dag)

5

Kom mee naar buiten, waar de vogeltjes fluiten

*‘Look deep into nature,
and then you will understand everything better.’*

- Albert Einstein -

We hebben het uitgebreid gehad over de waarde van een goede nachtrust. Hier kwam de invulling van onze ‘dag’ ook al wel aan bod. Laten we nu eens verder inzoomen op de tijd dat je wakker bent, want de invulling van je dag is natuurlijk ook superbelangrijk. En dan gaat het met name over wat daglicht, buitenzijn en buitenlucht voor je kunnen betekenen. Het is interessant voor jezelf om eerst eens stil te staan bij de vragen: hoeveel uur ben jij per dag buiten? Hoeveel tijd spendeer je in de natuur? Tussen de bomen van een bos of park, in de duinen of op het strand? Heb je een hond, dan ben je een geluksvogel. Dan is het al wat makkelijker om dagelijks je portie groen af te vinken en van elk seizoen te genieten. Van de tere lichtgroene blaadjes die in het voorjaar net komen kijken tot de prachtige bermen met veldbloemen in de zomer. Van de warme goudgele, dieprode tinten in de herfst tot de subtiele kleurschakeringen van verschillende kleuren mos in de winter. Voor veel mensen ligt dit helaas anders. Die maken de seizoenen niet zo bewust mee. Misschien geldt dat ook voor jou. Dat je nauwelijks tijd hebt om buiten te zijn. Hoeveel mensen stappen ’s ochtends niet in de auto om in de file aan te sluiten op weg naar een drukke baan? Of kammen nog net even hun haar voordat ze thuis achter de computer plaatsnemen om vervolgens de ene na de andere online meeting bij te wonen? Herkenbaar? Dat je overdag zelfs niet eens tijd neemt voor een ommetje tijdens je lunchpauze? Zodat het enige licht wat je overdag ziet van je computerscherm en bureaulamp komt? En om het nog erger te maken: dat je na zo’n werkdag ook nog eens op je bank neerploft met de TV en koelkast als je beste vrienden. Dat je gewoonweg niet de puf hebt om nog even naar buiten te gaan. Zeker als er geen trouwe viervoeter voorhanden is, die je uit je luie stoel trekt. Misschien is het best confronterend om er zo over na te denken, wat werk of andere bezigheden met ons kunnen doen. Hoe noodzakelijk en bevredigend dat harde werken ook kan zijn: het is niet goed als we weinig buiten komen. Om wat voor reden dan ook. Want buiten zijn – vooral in daglicht in de natuur



6

Beweging

Daag je mensbrein uit: move your body!

Als mens hebben we een natuurlijke aanleg om lui te zijn. We komen niet zo makkelijk uit onze stoel. Naar de sportschool gaan? Vaak moeten we ons er echt toe zetten. Dat lui-zijn was in een ver verleden een nuttige eigenschap. Zo spaarden we onze energie voor noodzakelijke activiteiten. We kwamen in beweging om te jagen en te verzamelen, en bij gevaar natuurlijk. Om te overleven kort gezegd. En als we ons kostje bij elkaar hadden gesprokkeld en er dreigde geen gevaar, dan spaarden we onze energie. Nogmaals, dat hielp ons te overleven. Ons 'oerbrein' is nog steeds ingesteld om efficiënt met energie om te gaan en geen energie te verspillen. Dat is onze evolutionaire erfenis. Het is wat zwart-wit gesteld en sommigen van ons hebben best zin om te sporten. Voor de meesten van ons geldt echter dat we nog steeds die voorkeur hebben voor nietsdoen, als het even kan. Maar of we daar nu blij mee moeten zijn? De jager-verzamelaars kwamen automatisch voldoende in beweging. Zij hadden daar natuurlijk alle reden toe. Zonder beweging geen overleving, dus geen voedsel, drinken of slaapplaats. Zo simpel was het. Tegenwoordig is beweging meestal niet meer nodig. Eten is altijd binnen handbereik. Het zit in je koel- en voorraadvak. De supermarkt is vlakbij en we kunnen ons eten makkelijk laten bezorgen of in de drive-thru bestellen. Velen van ons werken bovendien vaak achter een computer en schuiven daarna via de eettafel door naar de comfortabele bank. Onze leefomgeving is er dus op ingericht om vooral te blijven zitten. En ons oerbrein snapt dat wel, en vindt het wel fijn, maar ons lijf daarentegen niet. Dat is een conflict, hoe paradoxaal dat ook klinkt. Ons lijf is gewoonweg van oudsher aan die beweging gewend. Toen was het noodzaak, maar noodzaak of niet, dat maakt voor onze genen van nu geen bal uit – die willen gewoonweg graag dat we bewegen, want beweging zorgt ervoor dat ze goed functioneren. Ofwel: onze genen zijn zo geëvolueerd dat we niet meer zonder beweging kunnen. We moeten dus regelmatig uit die stoel om gezond te zijn of te worden (en te blijven). Nogal tegengesteld dus, de wensen van het oerbrein en onze genen. En daar moeten wij als moderne mens mee dealen. Al is het misschien wel fijn voor jou om te begrijpen waarom we er verstandig aan doen om te bewegen. Ja, het woord 'verstandig' zegt het in feite al: we moeten ons verstand, ons 'mensbrein', hiervoor gebruiken.

Hoeveel moeten we bewegen? Waar doen we verstandig aan voor onze fysieke en men-



7

Voeding

Voeding vanuit evolutionair perspectief

In 2013 heb ik (Richard) elf dagen als oermens in de Spaanse Pyreneeën geleefd.

Daar was de natuur de enige leverancier van voeding. Er was geen chips-struik, soja-beek of Fristi-meer. De omgeving dwong af dat je de verkeerde voedingskeuze niet kon maken, want die optie was er niet. Besef dat je omgeving een grote invloed heeft op je gedrag en je gedrag weer op de kans op gezondheid versus ziekte. We zijn als weerloze zoetekauwen niet beschermd tegen de moderne eetomgeving met kunstmatige en bewerkte voeding en overvloed. Mijn lab-waarden waren nog nooit zo vitaal als toen na die elf dagen. Letterlijk 'leefstijl - waaronder voeding - als medicijn'. En ik voelde me echt geweldig.

Dat klinkt toch mooi? Dat wat jij dagelijks op je bordje legt je gezondheid kan ondersteunen. Hippocrates omschreef het – even vrij vertaald - bijna 2500 jaar geleden ook zo: Laat je voeding je medicijn zijn en je medicijn je voeding. Hij wist het, ik ervoer het in de Spaanse bergen en eigenlijk horen wij het ook allemaal te weten. En dan liever niet op latere leeftijd, dus eigenlijk hoort het er bij iedereen met de paplepel ingegoten te worden, van jongs af aan dus. Het is namelijk echt spectaculair, wat een gezond voedingspatroon voor je kan doen.

Rond mijn 14e werd ik (Ruud) mij bewust van het effect van voeding op mijn gezondheid. Ik denk door verzorgingsles op de middelbare school. Het ging toen over je gewicht en we moesten allemaal op de weegschaal gaan staan. Ik had aardig wat vetrollen en dat vond ik natuurlijk niet leuk, dus daar wilde ik iets aan doen. Ik ben toen vrijwel helemaal gestopt met snoepen. In combinatie met meer beweging – namelijk sport en iedere dag zo'n 22 km naar school fietsen en weer terug – zorgde dat voor gewichtsverlies en een slank lichaam. Later - rond mijn 16e – kwam mijn tweede moment van bewustwording. Ik was namelijk fanatiek aan het fitnesssen en kwam erachter dat je voor spiergroei voldoende eiwitten moest eten, dus dat deed ik dan ook. En rond mijn 20e startte ik met kickboksen. Ik trainde zes dagen per week, omdat ik wedstrijden ging doen. Ik besepte op een gegeven moment dat ik erg weinig groenten at en dat het mogelijk beter zou zijn als ik hier meer van ging eten. Dus vanaf dat moment ging ik naast



8

Gifstoffen

Chemische stoffen: hoe gevaarlijk zijn ze voor ons?

Cosmetica, parfums, shampoo, speelgoed, luchtverfrissers, (regen)kleding, meubelen, schoonmaakmiddelen, verpakkingsmaterialen (ook van voeding), plastic flesjes, de anti-aanbaklaag van pannen, de bekleding van blikjes aan de binnenkant...

Al deze uiteenlopende producten hebben een gemeenschappelijke noemer: ze zitten vol chemische stofjes. Je kunt je zelfs afvragen in welke fabricaten ze niet zitten.

Het gebruik van chemicaliën is met name bij de industriële productie van producten zo explosief toegenomen dat we inmiddels blootstaan aan een chemische cocktail die je in de bar niet zou bestellen. ‘Ze’ zitten helaas in alles wat we eten, dragen, gebruiken, op ons gezicht smeren en waar we ons haar mee wassen. Om het te schetsen: dagelijks krijgt een vrouw alleen al ongeveer 170 chemicaliën binnen via cosmetica, parfums en (haar)verzorgingsproducten. Of mannen beter af zijn? Vermoedelijk niet zoveel, want het zit ook in de lucht, op onze meubels, elektronica, etc. Pasgeboren baby’s – jongetje of meisje – komen er al vroeg mee in aanraking, helaas. Zij hebben bij geboorte al zo’n tweehonderd verschillende chemische stoffen in hun lichaam, zo blijkt uit onderzoek. En dat kan op latere leeftijd tot kanker en allerlei andere vervelende aandoeningen leiden. Dat is schrikken, hè? Waar zitten al die chemische stoffen in? En zijn ze allemaal giftig? Dat is nog de vraag. Maar stel dat je ze zou willen mijden, hoe kun je dat dan doen? We duiken dieper in de ‘chemische’ wereld om deze belangrijke vragen te beantwoorden. We eindigen natuurlijk met wat je kunt doen. Dus zoals altijd sluiten we hoopvol af.

Schadelijkheid moeilijk te bewijzen

Vooropgesteld: het is nog niet zo makkelijk om de negatieve effecten van chemicaliën aan te tonen. Al is er dus wel veel ongemakkelijkheid over het onderwerp – een groot ‘niet pluis’-gevoel. Maar onomstotelijk de negatieve effecten bewijzen is vrijwel onmogelijk. Wel is het zo dat er in onderzoek steeds meer aanwijzingen worden gevonden voor de negatieve effecten van alle chemicaliën die ons dagelijks op vele manieren bereiken. Dat is natuurlijk een groot probleem, want als het niet onomstotelijk is vastgesteld, dan vindt ‘de industrie’ het ook niet nodig om te stoppen met het gebruik van

Register

Aarden: 84
Acute stress: 80
Allergieën: 276
Aminozuren: 171
Auto-immuun paleodieet (AIP dieet): 273
Beweging: 126
Bioritme: 92
Bloedsuikerregulatie: 202
Bosbaden (forest bathing): 120
Darmflora: 187
Eiwitten: 170
Eliminatie-provocatie dieet: 273
FODMAPs: 193
Gifstoffen: 290
Hormoonverstorende stoffen: 292
HPA-as: 69
HPG-as: 70
HPT-as: 70
Insuline: 204
Insulineresistentie: 207
Intermittent fasting (periodiek vasten): 243
Intoleranties: 271
Koolhydraten: 186
Korteketenvezturen: 187
Laaggradige ontsteking: 67
Lectinen: 160
Lekkende darm: 67
Leptine: 255
Macronutriënten: 170
Melatonine: 99
Microbioom: 154
Micronutriënten: 227
Mindset: 15
Mineralen: 234
Oervoeding: 278
Omega 3-vezturen: 214
Ontspanning: 56
Oxytocine (knuffelhormoon): 45
Paleodieet: 274
Resistent zetmeel: 190
Slaap: 92
Spoorelementen: 234
Supplementen: 282
Time Restricted Feeding (TRF): 245
Vetten: 210
Vezels: 191
Vitamines: 227
Vitamine D: 113
Voeding: 148
Voedingstekorten: 255
Voedselovergevoeligheden: 267

‘Richard de Leth en Ruud Rotteveel hebben een missie: mensen helpen gezond te worden en te blijven. Dit boek is helder geschreven en informatief. Ik denk dat het velen zal inspireren om met meer aandacht én kennis van zaken voor zichzelf te zorgen. En dat is ontzettend belangrijk: gezondheid begint bij jezelf!’

Hanno Pijl, Professor Diabetologie & Internist

‘Het is van grote waarde dat lichaam en geest in optimale balans zijn. Nu is gezond en gelukkig oud worden in deze moderne tijd sowieso topsport. Dit boek biedt concrete handvatten om volgens de wijsheid van jouw lichaam gezond te blijven of gezonder te worden. Aanrader!’

Pieter van den Hoogenband, 3-voudig Olympisch Kampioen zwemmen

‘Een gezonde leefstijl is een natuurlijke leefstijl en Richard de Leth is één van de eerste collega’s die uit de gezondheidszorg durfde te stappen om zich te gaan focussen op gezondheid.’

Mischa Anna Selis, psychiater

De mens krijgt bij de geboorte helaas geen handleiding. Het gevolg is dat de moderne mens met beste intenties leeft, maar steeds zwakker, dikker en zieker wordt. Voor het eerst in de evolutie worden onze kinderen minder oud dan wij. Dit boek biedt een reddingsplan om in korte tijd weer gezond(er) te worden.

Alle essentiële pijlers komen aan bod, namelijk:

- Voeding • Beweging • Ontspanning
- Relaties • Bioritme • Gifstoffen • Mindset

In dit boek bieden Richard de Leth - expert

preventieve leefstijlgeneeskunde - en Ruud Rotteveel - schildklier en auto-immuun expert - een concreet raamwerk om beter voor het grootste kapitaal te zorgen: jouw gezondheid.

Met hun gezondheidsvirus willen ze jou en de wereld beter maken. Dit boek laat zien dat het gezondheidsvirus de oplossing biedt om als mens gezonder te worden en om als maatschappij beschermd te zijn tegen toekomstige pandemieën.

Is je lijf je lief, leef dan preventief. Dit boek is jouw gids naar een gouden gezondheid.



Drs. Richard de Leth
*is oprichter van het
leefstijlplatform
OERsterk en auteur
van 10 bestsellers.*



Ruud Rotteveel MSc.
*is eigenaar van
Revolutionair
Gezond.*

