



**drs. Richard
de Leth**



WORD WEER GEZOND(ER)

10 Hacks voor een betere zelfzorg

Tweede druk, november 2023

OERsterk ©

Alles uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, digitalisering, microfilm of op welke wijze dan ook, onder vermelding van de bron en auteur. Zo verspreiden we samen het gezondheidsvirus.

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

INHOUD

De juiste zelfzorg	6
Onze missie	7
Jouw wonderbaarlijke lichaam	8
Wat maakt jou zielsgelukkig?	10
Drie kernvragen	11
Een flits in de eeuwigheid	12
Gezondheid in cijfers	14
Geen preventief vangnet	16
De verdienprikkels ligt verkeerd	18
Van ziekte naar gezondheid	20
De behoefte aan een preventief systeem	21
De grote uitdaging	22
Onze genen snappen er geen bal van	23
Leef ik volgens mijn natuur?	24
Is het jouw eigen schuld?	25

INHOUD

De oermens had weinig te kiezen	27
Twee belangrijke conclusies	29
Instinct 1	30
Dierentuin vs speeltuin	31
Instinct 2	33
Comfort met een prijs	34
Instinct 3	36
Paradox van de 21e eeuw	37
Mismatch	38
De evolutie in 34 jaar	39
Van genen naar gedrag	40
Wie gaat ons redden?	41
Wat is het gevolg?	42
De revolutie van onderaf	43
Word steeds beter	44

INHOUD

Leefstijltip 1	45
Leefstijltip 2	46
Leefstijltip 3	47
Leefstijltip 4	48
Leefstijltip 5	49
Leefstijltip 6	50
Leefstijltip 7	51
Leefstijltip 8	52
Leefstijltip 9	53
Leefstijltip 10	54
Checklist	55
Gratis gezondheidscheck	56
Voorkom spijt	57
Leef vol en sterf leeg	59
De kracht van een tribe	60

INHOUD

Kennis versus toepassing	62
Over drs. Richard de Leth	64
Mijn reisdagboek in vogelvlucht	66
5 Quizvragen	68
Verspreid ook het gezondheidsvirus	70
Enthousiast over OERsterk?	71
Antwoorden quizvragen	72
De OERsterk Podcast	74
De OERsterk Shop	76
Kop jij hem in?	78
Wekelijkse inspiratie	79
Aantekeningen	80

DE JUISTE ZELFZORG

‘Gezondheid is als zuurstof. Je neemt het voor lief en merkt pas hoe kostbaar het is als je zonder komt. Toch heb je zelf veel macht om preventief gezonder te worden. De juiste zelfzorg is in het moderne leven de belangrijkste vaardigheid geworden. Is je lijf je lief, leef dan preventief.’

Drs. Richard de Leth

ONZE MISSIE

Met OERsterk is het onze missie om één miljoen mensen naar een beter leven te begeleiden door middel van de juiste zelfzorg.

Het leven is niet maakbaar, maar wel stuurbaar. Wij leren je hoe.
Dit is jouw gids naar een beter leven.



GEZONDHEID IN CIJFERS

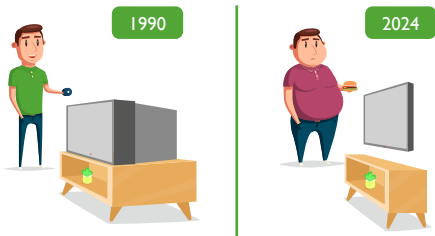
In Nederland:

- hebben 10,3 miljoen mensen één of meer chronische ziekten;
- heeft meer dan de helft van de volwassenen overgewicht (en al een kwart van de 18- tot 25-jarigen);
- is in de afgelopen 50 jaar het aantal zaadcellen in sperma met 62 procent gedaald.

Conclusie: de moderne mens wordt steeds zieker, dikker en onvruchtbaarder.

Hoewel de mens nog steeds ouder wordt (kwantiteit), wordt de mens steeds eerder in het leven ziek (kwaliteit). Gemiddeld wordt een vrouw op haar 40,5 levensjaar en een man op zijn 47,2 levensjaar chronisch ziek. Het gaat goed met het uitstellen van sterfte, maar het gaat helemaal niet goed met het gezond houden van de bevolking. Hoe kan dit?

DE EVOLUTIE IN 34 JAAR



Conclusie: apparatuur wordt steeds sneller en dunner en de mens wordt parallel steeds langzamer en dikker.

VAN GENEN NAAR GEDRAG

De genen zijn niet het probleem, want ze worden vanuit de omgeving aan- en uitgezet als gevolg van alle keuzes die je maakt. Dit vakgebied wordt epigenetica genoemd (betekent letterlijk ‘sturing boven de genen uit’).

De genen vormen het geweer, de omgeving haalt wel of niet de trekker over. Bijna alle moderne welvaartsziektes zijn verworven en dus niet genetisch.

Er mag dus veel meer aandacht voor ons gedrag komen. Welvaartsziekten zijn gedragsziekten.

WIE GAAT ONS REDDEN?

We worden geboren én getogen zonder de juiste kennis.

- Kinderen krijgen geen scholing in gezondheid, welzijn en geluk.
- Volwassenen leren en weten niet hoe ze goed voor zichzelf kunnen zorgen.
- Het zorgsysteem komt pas in actie als mensen (een deel van) hun gezondheid zijn verloren.

WAT IS HET GEVOLG?

De zorg loopt vast. Er is nu al sprake van een zorginfarct.

De zorgkosten bedragen zo'n 100 miljard euro en zullen verder oplopen tot zo'n 174 miljard euro in 2040.

Het betekent dat iedere volwassene dan ongeveer 400 euro per maand aan de basiszorgverzekering moet betalen.

We varen dus spreekwoordelijk op een ijsberg af. Er is een revolutie van onderaf nodig.

DE REVOLUTIE VAN ONDERAF

Wie is verantwoordelijk voor deze revolutie? Jij. Zelf.

Het leven is niet maakbaar, maar wel stuurbaar. Zorg dat je aan het roer van je eigen leefstijl – en dus van je gezondheid - staat.

‘Als je de manier waarop je routine-zaken doet verandert, sta je toe dat er een nieuw mens in je groeit.’

Paulo Coelho

WORD STEEDS BETER

Je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden. Investeer juist preventief in een gezonde leefstijl.

Ik geef je graag 10 praktische hacks op het gebied van leefstijl.





**ONS DOEL IS OM 1 MILJOEN
MENSEN NAAR EEN BETER
LEVEN TE BEGELEIDEN.
HOE? GEWOON: DOOR
DE JUISTE ZELFZORG.**

**BEN JIJ ER
OOK ÉÉN VAN?**

€3,95