

# Oerdrang naar een zuivere leefstijl

De mens wordt steeds zwakker, dikker en zieker, stelt Neerlands nieuwe leefstijlgoeroe Richard de Leth. Daarom moeten we terug naar de oermens in onszelf. Daar ligt de sleutel naar geluk en gezondheid. Zelf zit hij tegenwoordig ook lekker in zijn vel.

Tekst: Nancy Ubert Foto: Jesper Kuilman

**H**ij wilde geneeskunde studeren om zijn fascinatie voor het lichaam te voeden. Maar na een paar maanden coschappen kwam hij in conflict met zichzelf. „De medische praktijk stond haaks op mijn verwachting. Ik voelde dat die witte jas niet lekker zat. Ik vond bijvoorbeeld dat er veel te weinig tijd voor een patiënt was. Ik leed onder dat gebrek aan goed contact. En dan al die ego's op de werkvloer. Ik was verre van gelukkig. Was dit nu de droom die ik najaagde? Het was op een dinsdagmiddag in 2007. In Medisch Centrum Alkmaar hing ik mijn doktersjas aan de kapstok. 'Uitschrijven', echode de dame achter de balie van de universiteit even later. 'Nu nog? Je bent al zo ver gekomen. Dat heb ik nog nooit meegeemaakt'. Ik moest wel. Ik kon mezelf niet langer ontkennen. Ik wist dat het anders moest, maar nog niet hoe. Aanvankelijk voelde ik me stuurloos maar gaandeweg werd ik steeds zekerder van mezelf. Ik verdiepte me in de meest uiteenlopende facetten van geluk en gezondheid. Voeding fascineerde me. Ik ontdekte bijvoorbeeld de fytotherapie en de orthomoleculaire geneeskunde.”

## Crisispunt

„In 2011 bereikte ik opnieuw een crisispunt. Ik moest van mezelf een brug slaan tussen de oosterse en westerse geneeskunde. Maar op wat voor een manier? Ik begon te schrijven.” En zo is hij uiteindelijk geen arts geworden maar pleitbezorger van pure voeding en genoeg beweging. Zijn boeken, uitgegeven in eigen beheer, zijn stuk voor stuk bestsellers. „Troepvrij: puur natuur” is het motto van zijn laatste boek in zijn 'oertrilogie'. Hij schreef het samen met orthomoleculair diëtiste Jolanda Dorenbos. „De kracht van

eerlijke voeding wordt schandalig onderschat. In de medische wetenschap ligt meer nadruk op behandeling dan op preventie. Dat vind ik een groot gemis.” Hippocrates die al voor de jaartelling een basis legde voor onze huidige reguliere geneeskunde, waarschuwde nog: "Wat dan ook de vader van de ziekte is, de moeder is altijd een verkeerde voeding". Anno 2015 heeft voeding een 'cultstatus' verworven. Eten is al lang niet meer bedoeld om honger te stillen, de maaltijd is uitgegroeid tot een sociale gebeurtenis. Met de gerechten die je bereidt en vervolgens op de sociale media etaleert, laat je zien wie je bent. Daarnaast is gezonde voeding 'booming business'. Wat je in je mond stopt zegt iets over jezelf. Met voeding laat je zien waar je voor staat en wat je in het leven belangrijk vindt. Hoe puurder, hoe beter is de trend.

## Missie

„Ik wil niet dat je denkt dat ik handig inspel op de hype. Ik heb absoluut niet de intentie of de behoefte een nieuwe Sonja Bakker of dokter Frank te zijn. Maar ik voel me wel een man met een missie. Zo wil ik duidelijk maken dat de oosterse en de westerse geneeskunde beide hun eigen kracht hebben. Als je een arm breekt of een ernstige infectie hebt, moet je echt bij de reguliere zorg zijn. Maar bij een chronische aandoening kijkt de reguliere geneeskunde niet naar het geheel. Daarvoor zijn al die specialisten te veel ommuurd. Daardoor wordt teveel aan symptoombestrijding gedaan en niet naar de ware oorzaak gekeken.” Hij gaat staan en maakt een aantal kniebuigingen. „Lang stil zitten is hartstikke slecht”, verklaart hij zijn actie. „Na een uur begin je een deel van je spieren af te breken, omdat je die spieren niet

gebruikt. Leg de afstandsbediening van je televisie dus voortaan ver van je vandaan. En zet geen kan water op je bureau maar loop naar de keuken voor elk nieuw glas. In de oertijd waren dorst en honger een reden om in beweging te komen.” Goede voeding is de basis van een goede gezondheid, predikt hij herhaaldelijk tijdens het interview. „Met de juiste voeding wordt het zelfherstellend vermogen van het lichaam aangewakkerd.” Maar wat is goede voeding? De zeven geboden van De Leth luiden: Eet zoals de natuur het heeft bedoeld (dus niet uit pakjes en zakjes). Beperk suiker en bewerkte koolhydraten. Varieer. Drink vol-

deels water. Eet genoeg eiwitten en vetten. Gebruik kruiden en specerijen. Geniet.

## Plakpoep

„Pas op voor het voedsel dat de mens zelf heeft gemaakt. Als ik in een winkelwagentje kijk en de feestchocola, pakken melk en zakjes instant aardappelpuree zie liggen, dan weet ik het wel. 'Die lui hebben plakpoep', denk ik dan. Aan de ontlasting kun je zien of je jezelf goed voedt. Bij een goede drol, een teken dat je gezond eet, heb je geen toilet papier nodig. Je moet kritisch willen kijken van mond tot kont.” Naast voeding („Als je sterke botten wilt, moet je een stukje wan-

delen met de koe maar de melk hoeft je niet te drinken, daar is melk niet voor bedoeld.”) reikt hij meer handvatten aan. Op basis van principes uit de oertijd. „Want daar komen we vandaan, toen werden onze genen bepaald. Maar met die genen uit het stenen tijdperk zijn we nu wel in een sciencefiction periode beland. De welvaart verziekt onze gezondheid.” Daarom organiseert hij tegenwoordig ook 'oerweekeinden'. Twee dagen overleven in de natuur. „Vorige weekeinde aten we nog zelf geschoten gans. Heerlijk.” Wat dat hernieuwde contact met de oertijd je oplevert? „De mist in je hoofd verdwijnt, je voelt je stukken fitter, hebt meer zin in

seks en ga zo maar door. Daarom ben ik parttime oermens. Ons land telt 5,3 miljoen chronisch zieken, 8 miljoen mensen zijn te zwaar. Daar kunnen we iets aan doen. Iedereen wil gezond oud worden maar op het moment dat je vraagt of ze daarvoor hun leven aanpassen, zwijgen ze. Ik wil mensen stimuleren om over hun gezondheid na te denken.”

## Missie

Die missie legt hem geen windteuren. Natuurlijk heeft hij tegenstanders. Misschien dat hij ooit wordt genomineerd voor de Meester Kackadorisprijs die de Vereniging tegen de Kwakzalverij uitreikt aan een persoon of instantie

die de kwakzalverij bevordert heeft, maar daar tegenover staan duizenden mensen, van glazenwasser tot sterrenkundige, die de 'oerdrift' van Richard de Leth omarmen. En dan kom je uiteindelijk van zelf als nieuwe goeroe in de glossy 'Linda' te staan of word je uitgenodigd voor een praatprogramma. „De weg die ik heb afgelegd heeft mezelf naast een goede gezondheid ook in emotionele zin veel gebracht. Ik heb een spraakgebrek. Ik stotter. Vroeger durfde ik mijn mond niet open te doen. Nu praat ik rustig tegen een zaal met 4.000 mensen aan. Ik ben van mijn eigen afwijkingen gaan houden. Als je de kudde blijft volgen loop je altijd in de stront van anderen.” ■

**'Ik hoef geen nieuwe Sonja Bakker of dokter Frank te zijn'**



Richard de Leth: „Als je de kudde blijft volgen loop je altijd in de stront van anderen.”

## Boek



'OERsterk Eten' is volgens Richard de Leth eerder een kookboek. „Met voorbeelden van gerechten zoals de natuur het heeft bedoeld.” Het boek is een logisch vervolg op de bestsellers 'OERsterk' en 'OERsterk Leven'. Hij schreef het samen met diëtiste Jolanda Dorenbos. De recepten zijn eenvoudig te bereiden en E-nummer-, gluten-, lactose- en suikervrij. Bekende 'OERsterk vrienden' als Ellemieke Vermolen en Vivian Reijs delen hun favoriete recept. ISBN 9789081899093

## Paspoort

Richard de Leth (32) studeerde geneeskunde aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Nadat hij zijn doctoraal in 2007 had gehaald, besloot hij met de studie te stoppen, hij wilde geen artsenexamen meer doen. Hij ging op zoek naar wat hij wel wilde en kwam bij de orthomoleculaire geneeskunde en psycho-neuro-immunologie terecht. Ook ontdekte hij kinesiotherapie, psychologie en fytotherapie. Maar bovenal verdiepte hij zich in voeding. Met al die kennis begon hij in Heemstede zijn praktijk voor integrale geneeskunde. Van lieverlee legde hij zich meer toe op wat hij noemt 'preventieve geneeskunde'. Met de juiste voeding en goede beweging zijn veel ziekten te voorkomen, zegt hij. Inmiddels heeft hij drie boeken op zijn naam staan: 'OERsterk Leven' en 'OERsterk Eten'. Als expert heeft hij een bijdrage geleverd aan het boek 'Vullen of Voeden' van Wilfred en Lili Genee. Richard is getrouwd met Renate. Samen hebben ze een zoon: Noah.