

**JONGE HEEMSKERKER LEEFDE ALS EXPERIMENT ELF DAGEN LANG ALS OERMENS IN DE NATUUR**

# Geen pillen maar broccoli!



Richard De Leth: "Mensen zijn zich er niet van bewust dat aandoeningen voor een groot deel gevolg zijn van hun ongezonde leefstijl." FOTO: Michel Schnater

Eindconclusie van het medische experiment: dokters moeten broccoli voorschrijven in plaats van pillen. „Mensen met chronische aandoeningen, huidklachten en darmklachten hadden na tien dagen nergens meer last van. Ook ik kwam aantoonbaar gezonder en vitaler terug na die trip.”

De Leth deed mee aan een onderzoek van professor Leo Pruimboom, die wetenschappelijk wilde aantonen dat leven volgens de natuur veel ziektes kan helpen reguleren, dan wel genezen. „Maar er was ook een verstokte roker die na tien dagen van zijn verslaving af was.”

Waar de Belgen Kris Verburgh en zijn Voedselzandloper hebben, heeft Nederland de jonge Heemskerker. In korte tijd verkocht De Leth 60.000 exemplaren van zijn gezondheidsboek OERsterk. Volgende week lanceert hij OERsterk Leven, waarin hij een warm pleidooi houdt voor een lifestyle die veel overeenkomsten vertoont met die van een holbewoner.

## Leefstijl

„Nederland telt 5,3 miljoen chronisch zieken, 6,5 miljoen mensen zijn te zwaar en 1 miljoen landgenoten slikken antidepressiva. Een belangrijke oorzaak hiervan ligt in onze huidige leefstijl”, zegt De Leth. „Dan kan ik wel allemaal pillen gaan voorschrijven, maar het begint met normaal eten en bewegen. Ik viel tijdens mijn studie geneeskunde echt van mijn stoel. We lappen iedereen maar op, maar geen arts die vraagt hoe een patiënt zijn dagen en zijn maag vult. Daar is ook helemaal geen tijd voor, want na een paar minuten staat de volgende alweer op de stoep”, aldus de Noord-Hollander, die na enkele jaren zijn studie afbrak omdat hij zich een uitgiftepost voor recepten voelde. Inmiddels heeft hij in Heemskerk zijn eigen praktijk voor integrale geneeskunde.

Maar iedereen weet toch dat een appel gezonder is dan een hamburger? „We voederen beesten in dierentuinen nog beter dan onze eigen kinderen. Als ik in Artis een blikje cola in het apenverblijf gooi, krijg ik van omstanders direct commentaar dat het niet goed is voor het dier, maar zelf geven we onze kinderen de grootste troep. Mensen zijn zich er namelijk niet van bewust dat aandoeningen als diabetes, depressiviteit, ADHD, huidklachten en darmziektes voor een groot deel gevolg zijn van hun ongezonde leefstijl”, aldus De Leth, die zelf geen grammetje vet bezit.

Ok, leven als de oermens dus. Maar hoe implementeer je zo'n levensstijl in een tijdperk van werkdruk, roltrappen en fastfoodrestaurants? „We moeten stress reduceren. De spanning die mensen hebben van hun te dure hypotheek verschilt in weinig van de stress die mensen vroeger hadden van een grommende tijger. Die adrenalinepiek duurde echter maar even, we hebben nu chronisch stress in de mailbox.”

## Bewegen

Minder mail en mobieltjes dus en meer bewegen. Maar hoe voorkomen we urenlange zitsessies op de debiteurenafdeling? „Gewoon opdrukken naast je bureau. Of doe even twintig jumping jacks tussen het tikken door. Ik doe verschillende experimenten bij bedrijven waar ze er inmiddels al niet meer van opkijken.” Verander je leven niet in een dag, want dat houdt niemand vol, maar begin in ieder geval ergens. „Zoek de tips die bij jou passen. Bij een IKEA-kast zit een hele handleiding die wij helaas niet krijgen, maar je kunt hem wel zelf schrijven.”