

# Huidfeiten

Brancheorganisatie Schoonheidsverzorging ANBOS interviewt experts over huidzaken in een breder perspectief. Dit keer **Drs. Richard de Leth** die een praktijk heeft voor integrale geneeskunde, founder is van [www.oersterk.nu](http://www.oersterk.nu), lezingen geeft en mede-auteur is van o.a. het boek OERsterk eten. Onlangs richtte hij een online kenniscentrum over voeding op.

VOEDINGSTIP  
"Eentje maar? Laatst stond er in de krant dat rijstwafels niet goed zouden zijn. Ik zou er ook niet teveel van eten, maar zie de rijstwafel als transportmiddel van gezond beleg zoals een dun laagje roomboter, een eitje, kipfilet of avocado. Niks mis mee!"



## Voeding als stokpaardje?

"Voeding is zo essentieel! Weet je hoeveel voeding we eten? Per jaar tien keer je eigen lichaamsgewicht... Dat betekent dat de impact van voeding enorm groot is. Logische en eerlijke voedingskennis is wat mij betreft noodzakelijk als je jouw lijf en gezondheid (preventief) wilt beschermen."

## Geen witte jas?

"Tijdens mijn co-schappen merkte ik al dat ik niet op mijn plek zat. Ik vond het contact met patiënten te vluchtig en wilde de oorzaak van problemen aanpakken. Dus ja, ik merkte op een gegeven moment dat de witte jas mij niet paste en ging mijn eigen weg en schoolde me om tot orthomoleculair therapeut."

## Hoe zorgen we voor goede voeding

"Door er in ieder geval de tijd voor te nemen. Voeding is complex, en feitelijk is iedereen zijn eigen voedingsmanager. Er bestaat geen kant-en-klaar recept, er spelen vele factoren mee. Geloof de media niet zomaar; zij zijn geen experts maar geven informatie door. Kijk ook kritisch naar het Voedingscentrum, want hier vind je wel redelijke basiskennis maar ik deel via facebook een document met aanvullingen." *Waarom de nieuwe Schijf van Vijf niet tot een gezondheidsrevolutie leidt.*



## Hoe snel zie je resultaat?

"Professor Hanno Peil heeft een onderzoek gedaan en liet proefpersonen 14 dagen lang oervoeding eten. De bloedglucose verbeterde, evenals het cholesterol en de huid. Minder ontstekingen, minder onrust en een huid die meer straalde en gezonder oogde. Je huid is immers een spiegel van je stofwisseling, een projectie van binnenuit met je darmen als centrale rol. Als je die sterker maakt, zie je effect. Goede voeding werkt dus al binnen twee weken!"



## Wat is dan eerlijke voeding?

"Voeding is niet makkelijk te duiden, maar om het kort te zeggen is het belangrijk biologisch te eten, lokaal en volgens de seizoenen. In mijn boek beschrijf ik vooral hoe je met groente, fruit, eieren, noten, zaden, specerijen, kokos, water en honing kunt werken aan een gezondere levensstijl."

## En detoxen?

*'Heel veel mensen doen dat. Misschien schop ik tegen heel wat schenen aan nu, maar wat mij betreft is ontgiften niet nodig. Heel simpel, als je niet 'gift' hoeft je niet te ontgiften.'*

## Ga er maar aan staan...

"Nou, ik heb zelf eens een tijdje in de Spaanse Pyreneeën doorgebracht en alleen gegeten wat er voorhanden was. Daarvoor is natuurlijk wel een bepaalde kennis over de natuur nodig en dat leren we helaas nergens meer. We leven feitelijk in een abnormale leefomgeving die ons constant triggert slechte dingen te eten."



ANBOS telt circa 5.000 leden. Al deze leden hebben een vakdiploma en bezitten veelal een of meerdere specialisaties. Voor meer info over ANBOS, zie [www.anbos.nl](http://www.anbos.nl)