

A woman in a white dress is holding a bouquet of flowers. A large green heart graphic is overlaid on the image, containing a black and white floral pattern. The heart is surrounded by smaller green floral icons. The background is a soft-focus outdoor scene.

We

groen!

Om de heilzame invloed van de natuur te ervaren, hoeven we echt niet allemaal een boerderijtje op het platteland te bezitten... Het kan veel simpeler!



Wie uitzicht heeft op groen, voelt zich gelukkiger en ervaart meer positieve emoties

De tuin na een zomerse regenbui. Natte grassprietjes die tegen uw blote voeten kriebelen. De geur van de aarde die langzaam opdroogt. Het geluid van zoemende insecten. Druppels die glinsteren in het warme licht van de avondzon. De natuur is één grote zintuiglijke ervaring: u voelt, ziet, ruikt, hoort en proeft.

In deze tijd, waarin we vooral 'in ons hoofd' zitten en onze dagen doorbrengen achter een beeldscherm, kan dat een enorme verademing zijn. Op de eerste plaats letterlijk: wie in zijn lunchpauze besluit een wandeling te maken, voelt de zuurstof door zijn longen stromen. Dat is uiteraard prettig en gezond. De natuur is echter niet alleen goed

Fris ommetje

Op een werkdag even de frisse lucht opsnuiven, stimuleert het concentratievermogen. Gaat u een blokje om na de avondmaaltijd, dan kunt u beter afstand nemen van het werk of thuis.

Thuis nagenieten

Ziet u iets wat u herinnert aan een mooi moment, dan komt het prettige gevoel dat daarbij hoort ook weer boven. Maak een foto van een grillige boom waar u om moest glimlachen of maak een panoramabeeld van de polder omdat de weidsheid u een gevoel van vrijheid geeft... Neem schelpen mee die u aan de rustgevende golfslag van de zee doen denken of stop een stukje naar hars geurend schors in uw rugzak om de geur van een dennenbos op te roepen.

voor uw lichamelijke gezondheid, maar ook voor uw psychische welbevinden. Wie regelmatig tijd doorbrengt in een natuurlijke omgeving of uitzicht heeft op groen, voelt zich gelukkiger, ervaart meer positieve emoties, minder boosheid, minder angst en minder pijn.

Mensen die wonen in het groen zeggen niet alleen dat ze zich beter voelen, ze gaan ook echt minder vaak naar de huisarts. Vooral ons stressniveau vermindert zodra we beton verruilen voor groen. Wie

Struinen

Met het mooi geïllustreerde boekje *52 x de natuur in* (€ 10, uitgeverij mo'media) heeft u elke week een aanleiding om door de mooiste natuurgebieden van Nederland te struinen.

het liefst hele weckenden in de tuin ploertert, doet dat niet voor niets: er is weinig dat zo snel en effectief helpt tegen stress als het met je blote handen wroeten in de aarde.

Ook op kinderen is de natuur van grote invloed. Ze worden er sociaal, minder agressief en motorisch sterker van. Adhd-kinderen kunnen zich zelfs beter concentreren na een wandelingetje door het groen, zo blijkt uit onderzoek van de *Universiteit van Illinois*. Bovendien stimuleert spelen in het groen hun fantasie en vindingrijkheid. Ook volwassenen hebben baat bij een groene omgeving. Veel kunstenaars en schrijvers trekken zich daarom graag terug in een vakantie-, tuin- of weckendhuis. Pas ver weg van de continue prikkels van de stad en omringd door groen, raken ze geïnspireerd en hebben ze de rust om te schilderen of te schrijven.

Liefde voor de natuur

Dat we een positief gevoel krijgen van tijd in de natuur doorbrengen en tot rust komen tijdens die lange strand- of boswandeling, is waarschijnlijk evolutionair bepaald. Onze angst, maar ook onze liefde voor de natuur heeft zich waarschijnlijk ontwikkeld toen we afhankelijk waren van de natuur om te overleven. Onze voorouders gebruikten bomen als schuilplaats en uitkijkpost, beekjes om

Zenfietsen

De gelijkmatige fietsbeweging van uw benen maakt u 'zen', vooral als u almaar dezelfde snelheid aanhoudt, zodat u in een prettige cadans terechtkomt. Kijk voor fietsroutes op www.fietsen.123.nl, www.fietspad.nl en <http://fietsroutes.startpagina.nl/>.



Gezond van geest dankzij 'natuur-eten'

Biologisch geteeld voedsel is helemaal in, liefst uit eigen tuin. Maar of het ook echt beter voor ons is dan 'gewoon' voedsel? Voor ons gevoel vaak wel...

Wie door de supermarkt loopt, kan het niet ontgaan: biologisch eten is in. De vraag naar biologische producten is de afgelopen jaren sterk toegenomen en winkels springen daar op in. Je kunt zelfs al biologische maaltijden laten thuisbezorgen. Dat natuurlijk eten een trend is, blijkt ook uit het feit dat (kook)boeken over dit onderwerp tegenwoordig regelmatig bestsellers worden. En kleefde er voorheen een nogal stoffig en alternatief imago aan vegetarische restaurants, tegenwoordig moet je voor de trendy biologische restaurants lang van tevoren reserveren als je er wilt eten. Dit ligt niet aan de voedingswaarde of gezondheidsfactor van biologische producten. Dankzij strenge regels is de 'gewone' tomaat even gezond, veilig en voedzaam als een biologische. "Maar dat je gemoedstoestand verbetert omdat je biologische kip eet, is natuurlijk prettig voor je welbevinden," zegt Kees de Graaf, hoogleraar Sensoriek en Eetgedrag aan de *Wageningen University*. Een scharrekip heeft een beter leven en wie kookt met seizoensgroenten en streekproducten vermindert het gebruik van milieubelastende bestrijdingsmiddelen. En u voorkomt zo dat groenten uit verre landen moeten worden ingevlogen of dat ze te vroeg uit de grond worden gehaald. Die dimensie maakt misschien ook dat een biologische tomaat beter smaakt. Kees de Graaf: "Maar de uitdrukking 'je bent wat je eet' moet je eerder in psychische dan in fysieke zin interpreteren: het eten van biologische producten geeft je een beter gevoel over jezelf."

Wokken en stomen

Het eten van biologisch voedsel stelt ons gerust, omdat we weten wát er op ons bord ligt. We kunnen er zeker van zijn dat er geen producten aan zijn toe



Spelen in het groen stimuleert de fantasie

Buiten sporten

Een prettige manier om in de natuur door te brengen is sporten. Zoals buiten touwtjespringen, steppen (op een boomstam), hardlopen, fietsen, mountainbiken, zwemmen, wandelen, nordic walken, skeeleren of schaatsen. U zit meteen lekkerder in uw vel, want bij het sporten komen endorfines vrij.

Samen buiten

Soms wil je je indrukken met iemand delen. U zou zich dan kunnen opgeven voor een van de wandelingen van de *Wandelpool* (www.wandelpool.nl). U ontmoet dan mensen die ook graag in de natuur wandelen. Fietsmaatjes vindt u onder andere via www.fietsvrienden.nl en www.sportpartner.nl.

eten. We kopen het omdat we vinden dat het lekkerder smaakt, of omdat we denken dat het beter is voor het milieu en het welzijn van dieren. Dat biologisch voedsel voedzamer of gezonder is dan niet biologisch eten, is nooit bewezen. Groenten uit eigen tuin en scharrelvlees zijn dan ook vooral goed voor onze gemoedsrust. Ook het soort landschap waar je het liefste naar kijkt, verschilt per persoon. Niet iedereen wordt blij van groen. Echte stadsmensen gruwen ervan en blijven liever binnen de stads grenzen. Schrijver Godfried Bomans verwoordde dat mooi toen hij in 1971 voor een radioproject een week alleen moest doorbrengen in een tentje op Rottumerplaat. Bomans voelde zich er ellendig. Hij schreef: 'Ik ben niet zo'n erg natuurmens. Ik beschouw de natuur meer als de afstand tussen twee steden.'

Slapen in de natuur

Wie elke morgen wakker wordt van de vogels weet allang dat dit de meest relaxte wakker ter wereld is. Daarom is het zo prettig om af en toe even stad of dorp te ontvluchten. Bijvoorbeeld zo:

- kampeer gratis bij een paal in een bos of weiland van Staatsbosbeheer (er zijn dit voorjaar net weer vijf nieuwe paaltjes in de grond geslagen, www.staatsbosbeheer.nl)
- huur een boot in Friesland en leg aan bij de oevers van landschapsbeheerder Marrekrite (www.marrekrite.nl)
- slaap op een vlot, plaggenhut of hooiberg via www.lekkerweg.nl.

Kijk ook eens op:

- www.agnesvandenbergh.nl
- www.degroenestad.nl
- www.alterra.wur.nl
- www.tuintherapie.nl

Verruim uw blik!

Als u in een kano zit, bevinden uw ogen zich minstens anderhalve meter lager dan wanneer u loopt of fietst. Dat geeft letterlijk een heel nieuwe kijk op de wereld. Bovendien werkt het geluid van de peddels in het water ontspannend. Kanoverhuurders en routes vindt u op startpagina.kano.nl.



Deze artikelen verschenen eerder in Mind Magazine.
www.mind-magazine.nl



mennd voordeel. Indirect wordt u er ook gezonder van, omdat bewuster en 'groener' koken veel effect heeft op de mate waarin u tevreden bent over uzelf: door meer moeite te doen voor uw dagelijkse maaltijd heeft u het idee dat u er zelf veel aan doet om gezond te blijven. Dat geeft voldoening en dus een prettig gevoel.

Blij van de moestuin

Naast biologisch voedsel in de supermarkt kopen en gezond proberen te koken, is een moestuin onderhouden een manier om bewust met de natuur bezig te zijn. Tenminste, als u van tuinieren houdt. Op de eerste plaats is in de aarde bezig zijn een uitstekende remedie tegen stress: u bent lichamelijk bezig en u bevindt zich tussen het groen. Zelf uw groente verbouwen is goedkoper dan ze in de winkel kopen. In de Verenigde Staten is de verkoop van zaden voor zelfgekweekte groenten sinds de recessie met bijna de helft toegenomen.

Maar een van de allergrootste voordelen van een moestuin is dat u er veel voldoening van kunt hebben. Het oogsten van uw eerste zelfgekweekte krop sla is een bijzonder moment: door zelf moeite te doen heeft u daadwerkelijk iets kunnen creëren.

Meer lezen over 'natuur-eten'?

- *Fruït uit eigen tuin* door Carol Klein (Kosmos Uitgevers)
- *Van de groenteman* (Uitgeverij Terra Lannoo)
- *De nieuwe moestuin* (Kosmos Uitgevers)
- *Een pleidooi voor echt eten, manifest van een eter* door Michael Pollan (Arbeiderspers)
- *Voedsel en voeding: zin en onzin* door Pieter Walstra en Martinus van Boekel (Wageningen Academic Publishers)

Surfen

- www.slowfood.nl
- www.rawfood.nl
- www.biokennis.nl
- www.puuruiteten.nl
- www.lekkernaardeboer.nl (open dagen biologische boerderijen op 12 en 13 juni)