

Actueel

## Buitenlucht maakt je gezonder!



Het is eindelijk zomer en we zijn allemaal in voor BBQ's, zee, strand en een ijsje of twee. Maar de buitenlucht is meer dan strand en barbecues alleen. Het is nu wetenschappelijk bewezen dat tijd doorbrengen in de buitenlucht je echt gezonder kan maken! Even naar het bos, de bergen of een parkje in de buurt is een weldaad voor je lichaam en geest.

Advertentie

## Zeven redenen waarom de buitenlucht je gezonder maakt:

### 1. Buiten zijn maakt lichaamsbeweging eenvoudiger

Uit onderzoek van de Universiteit van Essex blijkt dat de kleur groen van bomen, gras en andere planten in de natuur beweging gemakkelijker laat lijken. In het onderzoek hebben aantal fietsers getrapt voor groene, grijze en rode beelden. De personen die fietsten met groene beelden om zich heen, vertoonden minder stemmingsstoornissen en melden dat het fietsen minder inspanning leek te kosten.

### 2. Natuur kan gewichtsverlies bevorderen

Een aantal outdoor-elementen – zoals bijvoorbeeld bergen – kunnen direct bijdragen aan gewichtsverlies. Gewoon een tijdje doorbrengen op grote hoogte zou al kunnen helpen een paar pondjes te verliezen. De hogere hoogtes kunnen de snelheid van je stofwisseling beïnvloeden. Het zal je onbedwingbare trek verminderen! Dus hup naar die alpen voor prachtige wandeltochten!

### 3. Natuur verbetert je hersenfunctie

Een beetje natuur kan je hersenen in meer dan één opzicht verbeteren. Om te beginnen kan het buiten zijn de concentratie verhogen. Een studie heeft de concentratie tussen kinderen met ADHD die buiten speelden, ten opzichte van degenen die binnen gespeeld vergeleken. Kinderen die na schooltijd en in het weekend lekker buiten speelden vertoonden minder symptomen van ADHD.

Er is ook een onderzoek geweest waarin werd aangetoond dat een wandeling je creativiteit enorm kan verhogen!

Terwijl je loopt, of dat nou in een bos door een winkelcentrum is, wordt je creatiever en zal je sneller goede ideeën krijgen!

Daarnaast brengt al die frisse lucht je hersenen in een hogere versnelling. Dus stop met cafeïne en ga naar buiten voor een wandeling in het park. Sommigen zeggen dat je van 20 minuten buiten net zo wakker worden kan worden als van een kopje koffie.

#### 4. **Het bevordert je vitamine D-inname**

Het is lastig om je ADH vitamine D alleen uit de voeding te krijgen. We moeten echt proberen om 80 tot 90 procent van onze ‘zonvitamine’ uit die gouden stralen te krijgen! We weten dat we ons in moeten smeren om huidkanker te voorkomen, maar aan de andere kant moeten we ook vitamine D opnemen voor botgroei, celgroei en het verminderen van ontstekingen. Helaas kan je huid alleen vitamine D opnemen wanneer je je nog niet hebt ingesmeerd. Daarom wordt aangeraden om verstandig met de blootstelling aan de zon om te gaan. Voor de meeste van ons, betekent dat ongeveer 10 tot 15 minuten onbeschermd in de zon. En nadat je een beetje vitamine D hebt gekregen, pak dan de zonnebrandcrème om je in te smeren. Dan kan je verder rustig buiten blijven.

#### 5. **Elegant verouderen**

Een onderzoek gepubliceerd in het *Journal of Aging Health* toont aan dat dagelijks verblijven in de buitenlucht, ouderen kan helpen langer fit en gezond te blijven. Deelnemers aan de studie die op 70 jarige leeftijd elke dag tijd in de buitenlucht doorbrachten, hadden op 77 jarige leeftijd aanzienlijk minder klachten van pijnlijke botten of slaapproblemen en andere aan gezondheid gerelateerde problemen, dan degenen die niet elke dag naar buiten waren gegaan.

Tuinieren kan helpen bij dementie en patiënten die een beroerte hebben gehad. Ze verbeteren hun sociale vaardigheden en zelfvertrouwen, terwijl hun mobiliteit en behendigheid kan toenemen.

#### 6. **De natuur is geweldig voor stress reductie**

Het is aangetoond dat tijd doorbrengen in de natuur leidt tot een lager stressniveau. De in Seattle gevestigde milieupsycholoog Judith Heerwagon vertelt: “Gewoon kijken naar een tuin of bomen of naar buiten gaan voor een wandeling, zelfs als het in je eigen buurt, vermindert stress.” Een natuurlijke omgeving leidt tot stressreductie. Het fysiologische bewijs – een lagere hartslag – laat dit zien.

Nog een reden dat Moeder Natuur kan dienen als stress-buster is door middel van geur. De geur van veel bloemen, waaronder jasmijn, seringen en rozen, hebben bewezen stress te verlagen en ontspannend te werken. Het is zelfs aangetoond dat de geur van verse dennen depressie en angst kan verminderen.

#### 7. **De natuur maakt ons gelukkig**

Naast het helpen verlagen van stress, kan het meer tijd doorbrengen in de natuur een positief effect hebben op je stemming. Hoewel we niet precies weten waarom dit gebeurt in ons lichaam. “De theorie is dat we positief reageren op dingen die goed voor ons zijn,” vertelt Heerwagon aan The Huffington Post. “Bomen bieden schaduw, bescherming en hebben vaak fruit en noten, dus ze zijn een bron van voedsel, bescherming en comfort.”

Het idee is dat we blij worden van dingen die goed voor ons zijn. Daarom helpen bomen en andere natuurlijke elementen ons bij het verbeteren van ons humeur.

Bron: [Huffington Post](#)

Wat doe jij het liefste buiten?

DOOR [NATHALIE VREEBURG](#)