

Een frisse neus halen

Soms zit alles tegen; apparaten laten me in de steek, internetproblemen bezorgen me agressie en hoofdpijn en de kat kotst weer eens op mijn kleed. Dan wil ik maar één ding. Het liefst verdwijn ik dan onder een dekentje op de bank met een zak chips lekker TV kijken. Maar helaas de chips heb ik al eerder opgegeten en de TV doet het niet...

Dan geef ik mezelf een schop onder mijn kont (dat is knap lastig) en luister naar het zachte stemmetje in me dat zegt dat ik beter even naar buiten kan gaan voor een frisse neus. Geen smoesjes, maar jas aan en gaan. Ik heb gelezen dat patiënten sneller genezen en minder pijnstillers nodig hebben als ze uitzicht hebben op groen. Verder wordt stress verlaagd en daalt je bloeddruk door het luisteren naar vogelgeluiden en verbetert je ook stemming. Dat is precies wat ik nu nodig heb. Buiten probeer ik me bewust te zijn van alles wat ik zie, ruik en hoor. Een roodborstje gluurt vanaf een takje naar me en ik vraag me af of hij helemaal uit Scandinavië is gevlogen om hier te overwinteren. Kon hij het me maar vertellen. De vogeltrek is in volle gang. Gakkend geluid doet me omhoog kijken, waar een groepje ganzen in V-vlucht zuidwaarts vliegt. De oranje/roze vruchtjes van de kardinaalsmuts hangen aan een dun draadje. Gekleurde blaadje dwarrelen voor mijn voeten. De geel en rood verkleurende bomen vind ik het mooiste. Halsbandparkieten krijsen en eksters maken ook al luidruchtig ruzie om niets. Ik neem een grote teug frisse lucht en begin me al beter te voelen. Kleine stoepplantjes trekken nu mijn aandacht. Wat groeit er eigenlijk nog veel ondanks dat het herfst is en al veel kouder. Vooral de mossen doen het goed. Even opzoeken op de app Obsidentify hoe de plantjes heten. Ik moest eigenlijk mijn telefoon thuislaten voor minder afleidingen, maar nu ik hem toch bij me heb kan ik gelijk een foto maken van wat late paddenstoelen in het park. Genietend loop ik verder en besef dat we boffen met ons mooie Park De Houtkamp en de geweldige Heemtuin. De geur van natte aarde, spinnenwebjes vol met dauwdruppels, zachte geluidjes van een groepje staartmeesjes boven in de boom en een kleurige regenboog als toetje. Groen doet goed! Nog een tip van mij: maak van “Black Friday” een “Green Friday”, dat is beter voor je portemonnee en voor je humeur.

Als ik weer thuis ben smaakt de warme chocolademelk extra lekker, mijn humeur is een stuk beter en mijn neus is fris. Doel Behaalt!

Wil je 21 dagen elke dag een Natuurmomentje van 10 minuten kijk dan eens op www.ivn.nl en meld je aan voor “ga-even-groen”.

Tekst en foto: Ada van der Aar
Foto: De Heemtuin Leiderdorp