

GRATIS MEDICIJN TEGEN HOGE BLOEDDRUK, BOTONTKALKING, DEPRESSIE?



De natuur! Ga wandelen, in het zonnetje zitten, rennen, slenteren of afspreken in het groen. Uit vele jaren onderzoek komt telkens weer naar voren dat actief zijn in de natuur niet alleen erg belangrijk is ter voorkoming van ziekten, maar ook dat ziekten sneller genezen, zelfs ernstige. Deze groene medicatie is ook in onze Leiderdorpse parken en regio volop aanwezig, gratis en voor niks!

Tien jaar geleden heb ik een lezing gehouden over de relatie tussen gezondheid en natuur.

De inhoud was voor de meesten nieuw tot mijn verrassing, helaas nu nog steeds. Komt het omdat deze weinig aandacht krijgt in de media? De relatie natuur en gezondheid trekt weinig kijkers en lezers, is minder spectaculair, is niet sexy en natuur heeft geen zakken geld voor PR, zoals de farmacie. Of is natuur zo alledaags dat we het niet meer waarderen?

Stadsparken: goed voor de gezondheid

Mensen die dicht bij natuurlijk groen wonen zijn gemiddeld gezonder. Een parkje of groenstrook in de buurt waar gewandeld kan worden, is al voldoende. Uit onderzoek komt naar voren dat zij minder vaak de huisarts bezoeken.

Wat blijkt? Groen in de directe omgeving zorgt er voor dat mensen eerder naar buiten gaan om te wandelen, sporten of spelen. Bewegen in het groen verbetert de conditie, geeft meer gezondheid, minder ziektes, meer ontspanning en minder stress. Bewegen leidt tot sterkere botten, vertraagt het proces van botontkalking en is bloeddrukverlagend. Daglicht geeft gratis vitamine D, belangrijk omdat vitamine D-tekort veel voorkomt. In een groene buurt zijn meer sociale contacten, wezenlijk voor gezondheid. Een praatje is voor iedereen belangrijk, zeker voor ouderen. Ook kinderen spelen vaker buiten met groen in de buurt. Ze bewegen meer, spelen meer met andere kinderen, worden minder dik en..... creatiever! De basis voor een goede conditie, houding, spieren en veel meer ligt in de jeugd. Maar ook al heb je dat niet mee gekregen, geen excuus, ook dan helpt het groen je. Uit onderzoek blijkt dat 80-plussers in slechte conditie, na zes weken dagelijks een wandeling maken met of zonder stok of rollator, een zeer grote verbetering in conditie, klachten en psychisch welzijn ervaren. In zes weken!

Rust roest

Opvallend is dat uit diverse studies is gebleken dat patiënten in een ziekenhuis dagen eerder naar huis kunnen als ze uitkijken op een tuin, bomen of landschappen. Zelfs als de natuur op een poster staat!

Psychiaters adviseren depressieve mensen drie tot vier keer per week stevig te gaan wandelen of sporten in de natuur, omdat uit onderzoek blijkt dat bewegen in het groen bij de meeste vormen van depressiviteit even effectief is als pillen!

De luchtkwaliteit verbetert door onze groene broeders en zusters die het fijnstof opvangen, waardoor astmatische mensen meer lucht krijgen.

Het is op zichzelf al heerlijk om de natuur in te gaan. Dat wordt dus nog leuker als we ons realiseren dat een groene wandeling ook nog gratis en voor niets onze gezondheid bevordert! Wat een kansen om de nationale kosten in de gezondheidszorg te verminderen en ons individueel welbevinden te vergroten!
Rust roest en breekt op den duur. De keuze is aan jou.

Foto en tekst: Els Baars