



De lente is het geluk in de lucht

In de jaren 70 wist Bob Marley het al; het voorjaar met de eerste zonnestrallen brengt ons positieve energie! *"Sun is shining, the weather is sweet.....Make you wanna move your dancing feet."*

Wat zijn nu precies de positieve effecten van de zon en wandelen door de Limburgse landschappen op ons humeur? Hoe komt het dat de lente ons gelukkig maakt? Daar zijn een aantal verklaringen voor. Meer zonlicht, bewegen in de buitenlucht en gezonder eten doen ons goed. Het verandert onze hormoonbalans.

We hebben zonlicht nodig om de neurotransmitter serotonine aan te maken. Een tekort van dit stofje kan tot een slecht humeur leiden. We hebben allemaal wel eens last van een winterdip. De langere dagen en het zonnigere weer zorgen voor 'sunny feelings'.

Serotonine is ook verantwoordelijk voor het verzadigingsgevoel en zoetbehoefte. Daarom eten we in de winter vaak meer en anders dan in de zomer. We hebben dan vaak veel meer trek in koolhydraatrijk voedsel. Het zomerse eten van bijvoorbeeld salades met avocado's, eieren, noten, zaden, dadels en vers fruit dragen niet alleen bij aan een goede gezondheid, maar ook aan een betere stemming. En aan een mooiere huid.

Datzelfde stofje serotonine hebben we ook nodig voor de aanmaak van melatonine, een soort inslaaphormoon. Missen we daar teveel van, dan zitten we 's ochtends met een ongezellig humeur aan de ontbijttafel.

Mensen zijn dus voorgeprogrammeerd om te rusten als het donker is en om actiever en gelukkiger te zijn als het licht is. In de winter blijven we eerder binnen en slapen langer, maar als het voorjaar aanbreekt is dat omgekeerd. Een mooie lentedag kan ons opfleuren.

We weten allemaal dat het in contact komen met de natuur een geweldige manier is om onze drukke geest te ontspannen. Als we buiten bewegen, ademen we schone lucht in. Het activeert de bloedsomloop. En dan werken onze organen en onze hersenen ook veel beter. Het activeert alle intellectuele functies maar vooral ook ons gemoed.

Dat is de reden waarom we ons zoveel beter voelen na een fikse wandeling in de buitenlucht. De positieve effecten van beweging zijn al zo vaak aangetoond. Ons Limburgse landschap is bij uitstek de plek om erop uit te gaan en van het buitenleven te genieten.

De lente voelt voor mij altijd aan als een nieuwe start. Doordat je lekkerder in je vel zit, sta je ook meer open voor nieuwe dingen. Van lenteweer klaart niet alleen de lucht op, maar ook onze stemming.

Of zoals Stef Bos het zo mooi verwoord:

*"Gooi de ramen open, laat de wereld binnen.
De winter geeft zich over, de lente kan beginnen."*

Ik ben het met hem eens. De lente is het geluk in de lucht.

Daniëlle Freude-Hellebrand

COLOFON

Voorjaar in Limburg verschijnt in een oplage van 135.000 exemplaren in heel Limburg.

FINDRACHT Muziek: Urban **CORRESPONDENTEN** Dato Smitjan, Daniëlle Freude-Hellebrand

