

Natuurlijke inspiraties

Een verkwikkend gevoel

Ken je het gevoel na een onweersbui, dat de atmosfeer dan zo lekker ruikt en licht aanvoelt? En het verkwikkende gevoel na een zwempartij in zee? Alsof alle negativiteit van je is afgespoeld, alsof je bent vernieuwd? En het lopen op blote voeten, hoe fijn dat is? Het maakt mij blij én het voelt zo lekker vrij.

Van jongs af aan voel ik mij sterk aangetrokken om mij onder te dompelen in de natuurlijke elementen. Om die elementen écht te voelen. Met mijn lijf dus, liefst zonder kleren, zonder schoenen. Sinds ik ook in de winter ben blijven zwemmen in zee, ben ik mij gaan verdiepen in wat die zee en het contact met de elementen met ons doet.

Op aarde is er een elektrisch veld. Zo is de aarde negatief geladen (-)

en de lucht zit vol met positieve (+) ionen. Wij mensen hebben baat bij een balans tussen die twee, net zoals yin en yang of dag en nacht. Maar door de komst van een grote hoeveelheid electrosmok in de vorm van gsm, wifi, babyfoon, digitenne en meer, zijn de positief geladen deeltjes toegenomen. Daarnaast zijn niet natuurlijke materialen, zoals kunststof, en huisstof 'ionen-rovers' die het aantal negatieve ionen in de lucht doet afnemen.

Dit verklaart misschien deels die aantrekkingskracht en het vrije gevoel van op blote voeten lopen en het verkwikkende van de zee, de bossen en bergbekken. Die zitten namelijk vol met 'negatieve' ionen, waar we zo'n nood aan hebben in deze moderne wereld. Diverse onderzoeken geven sterke

aanwijzingen dat een evenwicht in ionen bevorderlijk is voor een sterk immuunsysteem, minder ontstekingen, minder stress, een lager cortisolspiegel, een betere slaap en betere sportprestaties. Maar het belangrijkste: ik voel me blij én lekker vrij!

De eerste week van november start ik weer een cursus 'winter-zee-bad'. Wekelijks gunnen we onszelf deze wel-daad en laten we ons voeden door de koude zee. Want behalve die (negatieve) ionen varen we ook wel bij koude-training.

Guido Krijger is natuurcoach en organiseert in de winter het winter-zee-bad (www.outdoorinspiration.nl). Ook is hij samen met zijn partner eigenaar van WildWier (www.wildwier.nl).



Lopen op blote voeten
voelt zo lekker vrij...

door Guido Krijger