

Neuriën

Als je straks allemaal neuriënde mensen in zee ziet liggen, bel dan niet de politie of een andere hulpdienst. Deze mensen hebben het heilzame effect van neuriën en koud water ontdekt. Het gaat goed met ze. Het gaat zelfs héél goed met ze.

Dat ademen gezond is lijkt mij vanzelfsprekend. Je hebt er zelfs je leven aan te danken. Door je mond ademen is minder gezond, maar dat wist je misschien ook al. Je mond is immers om mee te eten, je neus heb je om mee te ademen (nee, ook niet om uit te eten ..). Wat veel mensen echter niet weten, is dat onze lichaamscellen het meeste zuurstof ontvangen als je weinig (lees: zachtjes en rustig) door je neus ademt in plaats van snel of diep. Meer zuurstof in je hersenen, je hart, je nieren, je spieren en zelfs tot in je grote teen, dat is toch mooi meegenomen?

Guido en Ellen zijn zeeminaars. Ze zitten in kajaks, eten zeewier, houden van koude zeebaden en scharrelen graag langs de zeeoever. Ze schrijven over hoe de zee hun bezighoudt. Wil je meer weten of wil je een keer mee?

Kijk op www.wildwier.nl en www.outdoorinspiration.nl



Maar toen ik las dat bij neuriën 15 tot 20 keer meer stikstofmonoxide (NO) in onze neusholtes wordt aangemaakt dan normaal, maakte mijn hart een sprongetje. Want stikstofmonoxide helpt de luchtwegen, je bloedvaten en bronchiën te openen. Dat betekent dat het zuurstof nog efficiënter door het lichaam wordt getransporteerd. Stikstofmonoxide doodt ook een boel ziekteverwekkers, want het heeft een sterke antivirale en antibacteriële werking. Wat is ons lichaam toch geniaal. Wat is de natuur toch geniaal!

Bij neuriën wordt ook nog eens het liefdeshormoon oxytocine aangemaakt. Nou, dan weet je zeker als je geneurie uit zee hoort komen dat het goed met ze gaat. Deze mensen zitten totaal in hun element, in hun eigen wijs.

