



DEEL EEN: ONTSTRESSSEN IN JE TUIN

Wist je dat zonlicht, planten en bodemmicroben je kunnen helpen om uit een depressie te komen? Of dat het luisteren naar zingende vogels je mentale gezondheid kan verbeteren? Verbinding maken met de natuur door te tuinieren kan een krachtig tegengif zijn voor de stress van het moderne leven. Het geeft je gelukshormonen een boost, helpt je om een mentaal evenwicht te vinden, vermindert angst en stimuleert je



om te ontspannen. Van al onze zintuigen heeft het zicht de meest directe impact, maar tuinen zijn een feest voor alle zintuigen en bieden een rijk palet aan beelden, geluiden, geuren, texturen en smaken die kunnen helpen om een overactieve of onrustige geest te kalmeren en tot rust te brengen of om de geest te stimuleren en op te beuren. In dit hoofdstuk leer je hoe je de kracht van de natuur kunt benutten om te ontstressen en krijg je tips en creatieve ideeën om je tuin om te toveren tot een rustgevend toevluchtsoord.



KWEEK GELUKSHORMONEN



Je fysieke inspanningen tijdens het tuinieren verhogen de productie van endorfinen en dopamine; stemmingsverhogende hormonen die stress verminderen, het zelfvertrouwen verbeteren, de motivatie verhogen, pijn verlichten en een geluksgevoel bevorderen. Tuinieren verlaagt ook het niveau van het stresshormoon cortisol. Een continu hoog niveau van cortisol in het lichaam kan de kans op psychische gezondheidsproblemen, hoofdpijn en slaapproblemen vergroten. Het kan ook leiden tot concentratie- en geheugenstoornissen, gewichtstoename, een verlaagde weerstand, hoge bloeddruk en hartaandoeningen. Alleen al tijd doorbrengen in je tuin kan zowel je mentale als fysieke gezondheid flink verbeteren. Er zijn eenvoudige manieren om je gelukshormonen een boost te geven:

- 
- 
- Maak eens een nieuw ontwerp voor je tuin of borders, met bijvoorbeeld seizoensgebonden planten. Dopamine wordt geactiveerd door de verwachting van een beloning. Door een nieuw ontwerp, krijg je een dubbele dosis van dit stemmingsverbeterende hormoon: eerst tijdens de plannings- en plantfase, en daarna als de bloemknoppen, vruchten of groenten beginnen te verschijnen.
 - Praat of zing tegen je planten. Wetenschappers onderzoeken nog steeds of communicatie met onze planten ze groter en sterker kan maken. Wel is bewezen dat als we ze liefde en verzorging geven er feelgood-neurochemicaliën als endorfine, oxytocine en serotonine bij ons vrijkomen. Dus leef je uit: praat met je kamerplanten of breng een serenade aan je bloemperken!



FANTASTISCHE FRACTALEN

De natuur zit vol met geometrische patronen (fractalen) die duizenden keren worden herhaald bij verschillende vergrotingen: van het ingewikkelde netwerk van bladnerven tot de spiraalvormige kransen van dennenappels en zelfs bloemkoolrosjes. Deze fractalen hebben een rustgevend effect op onze hersenen. Uit onderzoek blijkt dat het kijken naar fractalen stress en mentale vermoeidheid met wel 60 procent kan verminderen – en het kalmerende effect treedt direct op. Fractalen activeren de parahippocampus; het gebied van de hersenen dat betrokken is bij emotieregulatie en het geheugen. Ze verhogen ook de alfa-hersenactiviteit, waardoor het vermogen om te focussen en nieuwe informatie te absorberen wordt verbeterd en de creativiteit en productiviteit wordt verhoogd. Alleen al omringd zijn door fractalen is voldoende om je mentale gezondheid te verbeteren. Probeer elke dag minstens 10 tot 15 minuten in de tuin door te brengen en vul je huis met fractaalrijke kamerplanten.



Creëer een tuin met fractalen door enkele van deze planten aan te schaffen:

- Zonnebloem (*Helianthus annuus*)
- Dahlia (*Dahlia spec.*)
- Roos (*Rosa spec.*)
- Bostonvaren (*Nephrolepis exaltata 'Bostoniensis'*)
- Mexicaanse fijnstraal (*Erigeron karvinskianus*)
- Huislook (*Sempervivum spec.*)
- Echeveria (*Echeveria spec.*)
- Artisjok (*Cynara cardunculus*)
- Romanesco-bloemkool (*Brassica oleracea var. botrytis 'Romanesco'*)
- Heilige lotus (*Nelumbo nucifera*)
- Venkel (*Foeniculum vulgare*)
- Japanse esdoorn (*Acer palmatum spec.*)

DE VOORDELEN VAN VOGELGEZANG

Er zijn weinig geluiden die vrolijker klinken dan die van vogels, maar vogelgezang is meer dan alleen maar aangenaam achtergrondgeluid. Onderzoek toont aan dat het ons kan kalmeren en troosten in tijden van crisis en verlichting biedt bij stress en mentale vermoeidheid. Men denkt dat dit helende effect het gevolg is van onze evolutie. Voor onze voorouders betekende vogelzang namelijk veiligheid, omdat vogels niet zingen als er roofdieren in de buurt rondsluipen. En dus bevorderen de trillers en het gekwetter ook nu nog steeds positiviteit. Een andere theorie stelt dat luisteren naar vogelgezang de hersenen een pauze geeft van alle cognitieve uitdagingen en ons helpt te ontspannen en ontstressen. Vogels kijken zorgt voor een bewuste verbinding met de natuur en een recent onderzoek heeft aangetoond dat het luisteren naar vogelgezang ons mentale welzijn tot

wel acht uur lang kan verbeteren. Wetenschappers hebben ook een verband gevonden tussen geluk en het aantal vogelsoorten dat aanwezig is in woonwijken. Dus als deze vogeltherapie je wat lijkt, verleid dan zoveel mogelijk soorten om je tuin te bezoeken door ze voeder- en drinkplekken aan te bieden, en ook plekken om te baden, te nestelen en te schuilen. Ga dan buiten zitten of open een raam en geniet van het kalmerende vogelkoor.

Van de bijna 10.000 vogelsoorten ter wereld zijn dit slechts enkele van de zangers waarnaar je kunt zoeken:

- Merel
- Roodborst
- Winterkoning
- Zanglijster
- Huismus
- Koolmees
- Vink
- Spreeuw

MAAK EEN VOGELVOERHUISJE VAN EEN KOPJE

Lok vogels naar je tuin met een uniek kop-en-schotelvoederhuisje. Kringloopwinkels en rommelmarkten zijn geweldige plekken om mooi maar goedkoop vintage servies te vinden voor dit project.



JE HEBT NODIG:

Een kop en schotel van porselein
Sterke lijm die geschikt is voor keramiek
Dik tuintouw
Vogelvoer (een mengsel van zonnebloempitten, zaden en meelwormen trekt veel soorten aan)

WERKWIJZE:

1. Was het theekopje en schoteltje en droog ze.
2. Bepaal waar je het theekopje op het schoteltje wilt plaatsen om ervoor te zorgen dat het mooi blijft hangen.
3. Smeer een randje lijm op de buitenkant van het kopje, precies tegenover het handvat.
4. Leg het kopje op zijn kant met het handvat recht omhoog en druk het kopje voorzichtig op het schoteltje. Mogelijk moet je het even op zijn plaats houden terwijl de lijm droogt.
5. Zodra de lijm is uitgehard, rijg je een stuk tuintouw door het handvat van het kopje en maak je het vast met een dubbele knoop. Maak nog een dubbele knoop aan het andere uiteinde van het touwtje om een lus te maken.
6. Hang je 'voederhuisje' aan een tak en vul het met vogelzaad. Hang het op een zichtbare plek zodat je de bezoekers goed kunt bekijken.