

*Lente*





[ 24 ]

[ 24 ]



# Wat gebeurt er in de natuur?

In de lente komt alles wat de hele winter in alle rust heeft mogen zijn, weer naar de oppervlakte. Wat in het diepste duister, middenin de winter in gang is gezet, wordt nu zichtbaar. Kort na de donkerste periode bereiden sommige bomen zich alweer voor op een nieuw begin, door de sapstroom te laten stromen. Dat is ook de reden dat sommige bomen, zoals esdoorns, haagbeuken, walnotenbomen, druiven en berken beter niet gesnoeid kunnen worden in de late winter. Enkele heesters bloeien zelfs al aan het eind van de winter: juist doordat er weinig concurrentie is van andere soorten worden ze op zachte dagen druk bezocht door de weinige insecten die actief zijn. De lente begint, net als andere seizoenen, niet op een bepaalde dag en zelfs niet in een bepaalde maand: de eerste tekenen zijn hartje winter al te zien als je erop let.

Afhankelijk van het weer, hoor je eind februari de vogels alweer vroeg fluiten. Ongeveer een maand later, eind maart, is de lente dan in volle gang. In eerste instantie zorgen de langere dagen ervoor dat planten en bomen weer uitlopen. Het toegenomen daglicht zorgt er namelijk voor dat de stofwisseling van bomen en planten weer op gang komt. Stijgen de temperaturen ook mee, dan zie je om je heen ook direct beweging in het dierenleven. Niet alleen de vogels laten van zich horen, ook insecten komen uit hun winterse schuilplaatsen tevoorschijn. Zij gaan druk op zoek naar de vroegste bloeiërs. Dit kunnen inderdaad vroegbloeiende heesters zijn, maar ook bolgewassen. De bolgewassen die wij als typisch Nederlands zien, zoals tulpen, zijn van oorsprong juist uit andere windstreken afkomstig, met koude winters en hete zomers. Door hun ondergrondse reservoir kunnen zij snel reageren op de eerste zonnestrallen, in een periode waarin er nog voldoende vocht voorradig is voor het loof. Inheemse bolgewassen, de zogenaamde stinzenplanten, nemen nu ook hun kans waar, nu de bomen nog niet in het blad staan. Zij bloeien vroeg, om in de droge, donkere zomer onder de loofbomen, weer onder de grond te verdwijnen.

Ook sommige zoogdieren en amfibieën komen in deze periode uit hun winterslaap. De hele winter lang hebben zij op hun vetreserves geteerd. Door hun lage lichaamstemperatuur en zo min mogelijk te bewegen hebben zij zo min mogelijk energie verbruikt, maar de stijgende temperaturen zorgen ervoor dat zij een sein-tje krijgen dat het tijd is om wakker te worden. Wanneer dit is, hangt af van de soort



maar ook van de weersomstandigheden in dat jaar. Vleermuizen slapen in de regel ongeveer van oktober tot april, egels slapen soms nog iets langer, maar meestal niet aaneengesloten. Kikkers, als koudbloedige dieren, bewegen mee op de buitentemperatuur: bij koud weer zijn ze trager en bij stijgende temperaturen komen ze in beweging. Het is met name door het stijgen van de nachttemperatuur dat dieren actiever worden. Zij gaan niet af op wat de kalender zegt, maar bewegen in meer of mindere mate mee met hoe het weer en de natuur om hen heen zich gedraagt.

## Wat doet de lente met jouw energieniveau?

De meerderheid van de mensen ervaart de overgang naar de lente als prettig en stimulerend. Met het licht neemt ook je energie toe. Wij reageren van nature dus op een vergelijkbare manier als het dierenleven. Maar gaat de overgang naar ander weer ineens erg snel, dan kan het best zijn dat je even een terugslag ervaart. Dit is een bekend fenomeen en noemt men ook wel voorjaarsmoehed. Hoe dit fenomeen precies ontstaat, is niet helemaal duidelijk. Men vermoedt dat het iets te maken kan hebben met de hormoonhuishouding, omdat vrouwen er over het algemeen meer last van hebben dan mannen. Met de verandering van het seizoen is het ook belangrijk om weer een nieuw evenwicht te vinden tussen jezelf rust gunnen en jezelf activeren. Uiteraard is het zoeken en bewaken van die balans het hele jaar door van belang, maar in de lente zet je wel de toon voor je gewoonten tijdens het hele groeiseizoen (lente, zomer en vroege herfst). Dit is van nature de periode waarin je het meest actief bent: een goed begin in de lente zorgt ervoor dat je daar deze hele periode profijt van hebt. Als je erg op ziet tegen meer gaan bewegen, of een nieuwe activiteit oppakken, hou het dan overzichtelijk. Meer doen dan je vooraf gepland hebt, kan altijd: Het is altijd prettiger om te merken dat je nog wat over hebt in je energie-reservoir, dan tegen een tekort aan te lopen.

## Aandacht voor je ziel in de lente

De lente is een periode waarin de natuur een overdadige transformatie doormaakt. In de Griekse mythologie vinden we het verhaal van Demeter en Persephone, een moeder en dochter die de helft van het jaar van elkaar gescheiden zijn. Van dit verhaal wordt wel gezegd dat het de wisseling van de seizoenen verbeeldt. In de winter, de periode dat Persephone bij haar echtgenoot onder de grond leeft, laat Demeter uit diep verdriet de aarde afsterven. Pas wanneer Persephone terugkeert, wordt de



aarde weer vruchtbaar en gaat alles weer overdadig groeien en bloeien. Buiten is het feest.

### **Een duwtje in de rug van de natuur**

Maar wat als je niet blij bent en juist in de lente een moeilijke periode meemaakt? Bijvoorbeeld door ziekte, verlies of een psychische ziekte, zoals een depressie? Dan kan het uitbundige ontwaken van de natuur en de hernieuwde energie van de mensen om je heen confronterend voelen, omdat je er zelf op dat moment niet in mee kunt gaan. Wees lief voor jezelf, maar sluit de lente vooral ook niet buiten. Probeer regelmatig de natuur op te zoeken: hier wordt niets van je verwacht. Je hoeft hier alleen maar te zijn. Het mooie van in de natuur zijn is ook dat je het niet allemaal alleen hoeft te doen: de langere dagen en hogere temperaturen maken toch iets in je wakker, wanneer je hiervoor openstaat. Het is bijna alsof je een duwtje in de rug krijgt, in weerwil van jezelf.

Geeft de lente jou wél volop nieuwe impulsen? Dan komt het erop aan om die impulsen ook handen en voeten te geven. Het is gebruikelijk om goede voornemens te maken aan het begin van het nieuwe kalenderjaar, maar je roeit op dat moment wel een beetje tegen de stroom in. Als je dingen wilt veranderen, dan is de lente bij uitstek de tijd om je wens tot verandering concreet te maken. Omdat je dag- en nachtritme verandert in deze periode, is het nu makkelijker om oude gewoontes te doorbreken of nieuwe gewoontes in te voeren. Waar je ook bent in je proces, op een moeilijk moment of juist klaar voor een nieuwe stap, de natuur helpt je in deze periode een handje mee.

## **Gezond leven in de lente**

Bij het veranderen van het seizoen wordt er een beroep gedaan op je aanpassingsvermogen. Wat in het ene seizoen een goed idee is, kan in het andere seizoen weer minder handig zijn. Maar op de eerste plaats begint gezond leven in ieder seizoen bij jezelf, door je lichaam goed te kennen. Want alleen als je goed leert te luisteren naar je lijf, weet je waar je werkelijk behoefte aan hebt. Niet alleen jouw persoonlijke behoeften spelen een rol: ook de omgeving waar je woont is van invloed. Iedere omgeving kent zijn eigen uitdagingen. Woon je aan de zee, bij een bos of juist in een drukke stedelijke omgeving? Dat beïnvloedt ook de mate van de schade die je lichaam oploopt bij het naar buiten gaan. Maar niet alleen je omgeving doet ertoe. Je kan in een prachtige, schone en stimulerende omgeving rondlopen, maar als je in

de tussentijd je zorgen maakt over je werk, collega's, problemen met je partner of familie, dan ben je niet werkelijk op die plek. Je bent met je hoofd ergens anders, en kan je daardoor niet opladen aan wat de natuur je te bieden heeft. Gewoon zijn en de mooie momenten in de lente letterlijk en figuurlijk waarnemen als een kans om op alle niveaus, fysiek, mentaal, energetisch en spiritueel in balans te komen, is één van de lastigste dingen die er is. Maar de wens en het voornemen uitspreken, is wel de eerste stap. Hoe ga jij enerzijds loslaten en anderzijds omarmen in deze lente?

### ***Minimaliseren en maximaliseren: less is more***

Het begin van het nieuwe seizoen is iedere keer weer, op allerlei manieren, een tijd om een nieuwe balans te vinden. Zijn er in de lange, donkere winter gewoontes ingeslopen die je eigenlijk wel kan missen? Misschien geven bepaalde contacten je minder energie – zijn het echte vrienden waar je tijd mee doorbrengt, of loop je er vooral op “leeg”? Kun je wellicht minder eten, minder alcohol drinken, minder (ge-spannen) werken, je minder bemoeien met mensen of zelfs roddelen? Zo hebben we allemaal van tijd tot tijd onze slechte gewoontes, maar het is altijd een goed idee om ze eens tegen het licht te houden. Tegelijkertijd blijft er dan ook veel meer tijd en energie over om andere dingen te maximaliseren. Hierdoor kun je meer rust ervaren, bewuster met je gezondheid omgaan en dingen gaan doen waardoor je meer energie ervaart voor de dingen die werkelijk waardevol zijn.

## **Voeding in de lente**

Er mooi en gezond uitzien zonder goede voeding, is bijna onmogelijk. Het is een beetje als een mooie bloem in een vaas: een situatie die niet lang kan voortduren. Maar wat is nu precies goede voeding? Daarover is al zoveel gezegd en geschreven, en vaak gaat het ook om adviezen die elkaar tegenspreken. Wat is dan wel belangrijk om op te letten?

Niet alleen qua adviezen, maar ook qua aanbod is er in de supermarkten of op de markt tegenwoordig een enorme keus. Dat maakt het niet makkelijker: je wordt er misschien toe verleid om dingen te kopen die je niet eens kent of waarvan je niet weet hoe je ze moet klaarmaken. Op zich is dit natuurlijk ook heel leuk: zo kun je in één week Turks, Japans en Koreaans eten en kennismaken van allerlei eetculturen. Maar wat past nu bij jou en je lijf? Begin met goed te kijken naar wat je koopt. Wat past bij je levensstijl en portemonnee? Waar komt het vandaan? Hoe voelt het als je ernaar kijkt? Je lichaam geeft onbewust signalen welke voeding bij je past. Tijdens het eten zijn deze signalen nog sterker: laat bepaald eten je boeren of heb je een

brandend gevoel in je keel, dan reageert je maag overgevoelig op dit voedsel, of eet je misschien te veel ervan. In algemene zin zijn de volgende principes voor de meeste mensen een goede leidraad.

- \* Eet seizoensgebonden fruit en groente.
- \* Eet je dierlijke producten, kijk dan kritisch naar de herkomst. Hoe leven de dieren? Is er oog voor dierenwelzijn in de hele productieketen van A tot Z?
- \* Variatie is goed: maar enige regelmaat in je voeding geeft je systeem rust en houvast.

Vooral wanneer je wat ouder aan het worden bent (bijvoorbeeld na je 50ste) is het verstandig om niet te veel meer te experimenteren met eten en drinken. Het voordeel is dat je op deze leeftijd vaak ook wel weet waar je wel of juist niet goed op functioneert. Minder bekend is dat je ook beter wat minder vaak kunt eten. Zeker wanneer je geen heel actief leven leidt, is het verstandig om maar twee keer per dag te eten en na acht uur 's avonds helemaal niets meer te eten. De volgende maaltijd gebruik je dan pas 's middags rond 12 uur. Door je lichaam 16 uur rust te geven tussen de maaltijden, kun je verder alles eten en drinken wat je wilt en zelfs afvallen, als dat nodig is. Men noemt dit ook wel intermitterend fasting. Studies geven aan dat deze manier van eten een gunstig effect heeft op je cholesterolwaarden en een gezond gewicht kan bevorderen. De lente kan een fijne periode zijn om deze gewoonte een keertje uit te proberen.

## Aandacht voor je lichaam in de lente (algemeen)

Bij de verzorging van je lichaam in de lente is het belangrijk om in je achterhoofd te houden dat je lichaam en huid een beetje wakker aan het worden is van een winterslaap. Geef je huid wat extra aandacht en verwijder met één van de behandelingen de dode huidcellen van je winterhuid. In maart begin je daar al mee om dit vervolgens in de loop van de lente door te zetten. In april geef je je huid ook een extra oppepper, op het moment dat je huid al wat meer aan de buitenlucht is blootgesteld.

Kleine ergernissen, zoals een droge huid of een paar kilootjes te veel, kunnen je in deze tijd juist wat meer gaan irriteren. Tegelijkertijd wil je het liefst die dikke jas uittrekken en je lichaam ook laten genieten van de zon op die eerste mooie dagen. In de lente komt het erop aan om goede gewoontes en intenties neer te zetten voor het komende groeiseizoen, en dat geldt uiteraard ook voor de verzorging van je



lichaam. Geef voldoende aandacht aan goede zonbescherming, van buitenaf, maar kijk ook wat je van binnenuit kunt doen om letterlijk beter in je vel te zitten. Mooi en gezond zijn gaan hand in hand, maar wees niet te streng voor jezelf. Begin simpel en bouw je goede gewoonten gaandeweg uit: bijvoorbeeld door meer groente en meer biologische en diervriendelijke producten te gebruiken, of een goede verzorgingsroutine op te bouwen. De lente staat in het teken van verandering en groei, maar dat gebeurt niet allemaal op één dag. Wees je dus bewust van wat je consumeert, kijk om je heen en haal je hoofd uit het zand voor wat betreft je eigen gewoonten, maar blijf ook liefdevol naar jezelf toe. Alles heeft zijn tijd nodig. Zo neem je je lichaam stap voor stap mee naar de zomer.

## Aandacht voor je huid in de lente

Er zijn maar weinig mensen die niet vrolijk worden van de lente. De eerste mooie lentedagen hebben een aanstekelijk effect op ons. Vaak lopen we na de eerste mooie lentedag ook al een beetje op de zaken vooruit, alsof het al zomer is. Hoe dan ook, een periode van meer buiten ontspannen, meer spontane sociale contacten en het dragen van minder kleding breekt aan. Je huid wordt meer blootgesteld aan de buitenlucht, je laat letterlijk meer van jezelf zien.

Onze huid is ons visitekaartje, zie het als de buitenkant van je huis. Die buitenkant geeft ook aan hoe het er van binnen mee gesteld is. De kamers in je huis zijn de organen: maar door de ramen is de staat van het huis wel goed te zien. Is het schoon van binnen, wordt er van binnen goed voor die kamers gezorgd? Dat wordt niet alleen weerspiegeld in je huid, maar ook je huid zelf is een belangrijk orgaan – qua oppervlakte het grootste orgaan dat er is.

Het verzorgen van je binnen- en buitenkant kun je niet loskoppelen, omdat binnen- en buitenkant op tal van manieren met elkaar verbonden zijn. Alle functies van je lichaam en je geest werken met elkaar samen. Wanneer je niet de juiste voeding binnenkrijgt of erg veel spanning en stress ervaart, merk je dat op meerdere niveaus, en wordt dit ook weerspiegeld in de toestand van je huid. Je zou je huid ook kunnen zien als het dashboard van een auto: als daar waarschuwingssignalen te zien zijn, weet je dat er van binnen iets niet helemaal in orde is. Huidproblemen kunnen te maken hebben met voeding, hormonale schommelingen en genetisch bepaald zijn. Het omgekeerde is echter ook mogelijk: dat het binnen wel goed zit, maar je van buitenaf iets aanbrengt op je huid wat niet goed voor je is, zoals cosmetica.

Een andere belangrijke boosdoener van huidproblemen is de zon, en juist die zien we in de lente zo graag verschijnen. Omdat we net uit het duister en de kou komen, laten we vaak geen moment onbenut om te genieten van de zon, bang om iets te missen. Daardoor blijf je langer in de zon dan gepland en vaak ook zonder de juiste bescherming. Zie de lente wat dat betreft ook als een periode om te zaaien: nu goed voor je huid zorgen en optimaal beschermen is iets wat je na de zomer kunt oogsten. Omdat je huid na de winter zo kwetsbaar is, loop je juist het meeste risico op zonschade en voortijdige huidveroudering in de vroege lente. Bescherm jezelf zoveel mogelijk en laat je niet verleiden tot overmatig “bakken” in de eerste zonnestrallen.

In maart ligt wat huidverzorging betreft de focus op dieptereiniging van de huid. Door veel binnen zitten en de temperatuurverschillen tussen binnen en buiten is je huidskleur soms wat dof en gelig. Vanaf april wordt het beschermen tegen de zon belangrijker evenals het op peil houden van de vet- en vochtbalans in je huid. Door het gebruik van ingrediënten met een ander karakter dan in de winter en je verzorgingsroutine aan te passen, houd je tijdens de overgang naar het warmere seizoen je huid in optimale conditie.





# Recepten voor de hele lente voor huid, lichaam, haar, hand en voet

Ieder seizoen biedt andere producten om te oogsten, en in ieder seizoen heeft je lichaam andere behoeften. Niet alle producten zijn vers, sommige komen in gedroogde vorm van ver. Maar de recepten sluiten iedere keer weer aan op wat je nodig hebt op dat moment. Tijdens de lente gebruiken we meer bloesem, jong blad en stelen, naast de lang houdbare producten. Ook vind je in dit lentedeel meer recepten van top tot teen: juist na de lange winter is het fijn om het lichaam eens in zijn geheel aan te pakken en als het ware wakker te schudden.

## Lente-gezichtsreiniging

Deze reiniging is bij uitstek geschikt voor de jongere huid. Hiervoor heb je nodig:

- \* ½ komkommer gesneden met schil
- \* 1 aloë vera blad of 1 theelepel aloë vera gel
- \* 1 fles van 250 ml
- \* 1 theelepel zout
- \* 250 ml gekookt en afgekoeld water, of gedestilleerd water

### **Bereiding, toepassing en werking**

- \* Snijd de komkommer in schijfjes en voeg deze, samen met het aloë vera-blad toe aan de fles. Voeg 1 theelepel zout toe aan de fles.
- \* Vervolgens voeg je 250 ml water toe aan de fles. Schud het mengsel goed, sluit de fles af en bewaar het vervolgens in de koelkast.
- \* Reinig je huid hier 's avonds mee door de reiniging aan te brengen op natte watjes.
- \* Vergeet niet dat het hier om verse ingrediënten gaat. Dit mengsel kan je maximaal een week gebruiken. Leeg daarna de fles en bereid een nieuwe fles.



### Over aloë vera

Aloë vera heeft kalmerende, genezende en koelende eigenschappen. De gelachtige substantie in de bladeren werkt als een genezende pleister. Omdat deze plant zo goed beschermt en desinfecteert, noemen we dit ook wel één van de EHBO-planten: één van de groene helpers uit het plantenrijk die je kunt gebruiken als Eerste Hulp Bij Ongelukken of Ongemakken, zoals wonden, infecties en beschadiging. Op zich is aloë vera heel goed thuis te houden en in de zomer ook op je terras. Belangrijk om te weten is dat je deze plant vooral niet te goed moet verzorgen. Vooral in de herfst en de winter, wanneer er minder daglicht is, mag deze plant gerust wat langer droog staan.

## Serum voor oogverzorging

Dit recept is een fijne oppepper wanneer je vermoeide ogen of wallen onder je ogen hebt. Hiervoor heb je nodig:

- \* 1 eetlepel lijnzaad
- \* 1 eetlepel chiazaad
- \* 2 glazen water

### Bereiding, toepassing en werking

- \* Voeg de ingrediënten toe aan een pan en breng het aan de kook. Laat het zachtjes koken; ongeveer 5 minuten. Het is het handigst om het lijnzaad en het chiazaad in een dichtgebonden katoenen zakje te doen. Dat bespaart je de moeite van het zeven, omdat je na afloop de zakjes moeiteloos kunt verwijderen.
- \* Voeg het vocht dat overblijft toe aan een schone fles. Bewaar het in de koelkast. Gebruik dit vervolgens iedere avond na je reinigingsroutine rondom de ogen. Masseer het met zachte bewegingen in.
- \* Het slijm dat loskomt uit deze gezonde zaden maakt een soort plantaardig collageen dat je huid van binnenuit stevig maakt: een extra boost voor de kwetsbare, dunne huid rondom je ogen.