STAP VOOR STAP NAAR EEN **NATUURLIJKER LEVEN**

TERUG NAAR DE natuur

Dat een leeuw in de savanne leeft en een kangoeroe gras eet, is voor ons klare koek. Maar hoe zit dat eigenlijk met ons? Wat zit er nog in onze natuur? En hoeveel natuur zit er nog in ons? Vier experts delen hun kennis.

DE EXPERTS

Lily Joan Roberts, herborist, ecochef en ayurvedisch voedingsdeskundige, *thehappyhealthjourney.com*

Bert Poffé en **Kiki Nárdiz**, Rewilding Lifestyle-coaches en moderne jager-verzamelaars, *rewildingdrum.be*

Dr. Elke Van Hoof, klinisch psycholoog gespecialiseerd in burn-out en stress, *huisvoorveerkracht.be*

'We leiden een levensstijl die niet voor ons bedoeld was en die ons ziek maakt.' Dat stellen Bert Poffé en Kiki Nárdiz in hun boek *Rewilding: Herontdek je natuurinstinct*. 'Hoelang kunnen we nog toekijken hoe burn-out, stress, depressie, chronische vermoeidheid, rugproblemen en meer van dat alles als een lawine over ons heen komt?'

'We hollen onszelf voorbij om alle bordjes draaiende te houden. De ganse dag zitten we voor een computerscherm om de hypotheek af te betalen, we rennen 's avonds door de supermarkt om een flauw smakende hap te kopen die we later voor de tv naar binnen werken. Wat ons overeind houdt, is het vooruitzicht op de volgende vakantie, die we volproppen met activiteiten van op onze bucketlist. Hard genieten betekent vier hobby's voor de kinderen en een marathon lopen in New York. Het is een straatje zonder einde. En ergens voelen we allemaal wel dat het anders moet. Dat deze manier van leven niet echt werkt. We weten alleen (nog) niet hoe 'anders' er dan uitziet.'

MODERNE OERMENSEN

Gedurende het grootste deel van zijn bestaan was de mens jager-verzamelaar: een nomade die in groep leefde en rondtrok om op dieren te jagen voor

voedsel. Zo'n tienduizend jaar geleden deed de landbouw zijn intrede en gaf de mens zijn nomadenbestaan langzaam op. 'Maar sinds die tijd is ons DNA amper veranderd', weet Kiki Nárdiz, die samen met haar man Bert mensen helpt om een natuurlijke levensstijl te omarmen. 'In termen van evolutie is tienduizend jaar niets. Onze hersenen denken nog altijd dat ze jager-verzamelaar zijn. Onze oermensnoden zijn er bijgevolg nog altijd.' Moeten we nu in een tijgervelletje achter een biefstuk aan gaan? Nee. Kiki Nárdiz: 'Maar wie uit de ratrace wil en welvaartsziektes een halt wil toeroepen, kan best meer gaan leven zoals het voor de mens bedoeld was: in verbinding met de natuur. En daarmee met onszelf, want wij zijn deel van de natuur. De natuur is geen plek waar je in het weekend naartoe gaat. Het is geen 'recreatie' of een uitgestrekte vlakte in Alaska. De natuur is overal! Steden zijn gebouwd ín de natuur. De zon, lucht, bomen langs de weg, een bloemetje dat tussen bakstenen groeit. Je kan je verbinding met de natuur dus hier en nu herstellen, in onze verstedelijkte maatschappij. De rust en gezondheid waar we allemaal naar zoeken, zijn een logisch gevolg van die natuurlijkere levensstijl.' Natuurlijker leven doe je met kleine veranderingen, en stap voor stap. We willen namelijk uit de ratrace, toch? Deze simpele tips helpen je al een eind op weg.

BEWEGING

• Zit op de grond

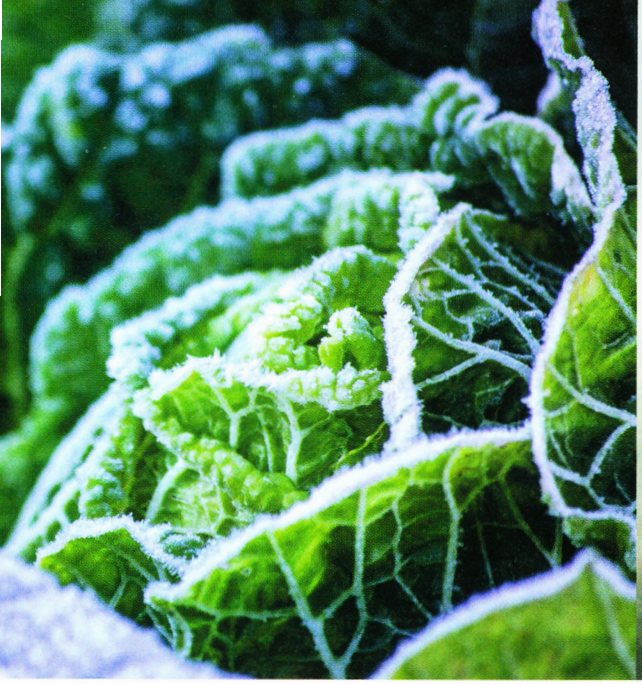
Bert Poffé: 'In de ideale wereld zit je maximaal twee uur per dag. Met een zittende job is dat een uitdaging, maar niet onmogelijk. Actief zitten is ook een vorm van bewegen: ga op de grond zitten om te werken. Omdat dat ongemakkelijk zit, verander je voortdurend van positie. Of zet een krukje met je pc op een kast en werk rechtstaand.'

• Ga blootvoets

Kiki Nárdiz: 'Voeten zijn gemaakt om ons lichaam te dragen en voort te bewegen. En wat doen we ermee? In schoenen steken. Honderdduizenden jaren lang liepen we blootsvoets of met een dunne beschermende zool. Maar intussen hebben onze schoenen de taak van onze voeten overgenomen, met lage rugpijn en andere klachten tot gevolg. Talloze studies tonen de heilzame kracht van blootsvoets lopen aan. En belangrijker: je voelt het contact met de grond. Een andere optie zijn barefootschoenen. Dat zijn schoenen met een dunne, brede zool die het effect en gevoel van blootsvoets lopen nabootsen. Als je voetspieren naar behoren werken, dan profiteert je hele lichaam daarvan.'

• Beweeg functioneel

Bert Poffé: 'We zijn de enige diersoort die bewust gaat 'sporten'. Maar onze beweegredenen zijn soms fout. We willen een mooie poep of sixpack, of een uitlaatklep waarmee we ons lichaam vaak overbelasten. Maar als we de hele dag door zouden rondlopen, bukken, tillen, springen – bewegingen die we als jager-verzamelaar dagelijks maakten – zouden we beweging genoeg hebben. Ga de volgende keer als je gaat wandelen eens van het pad af, en je zal merken dat je al snel moet bukken, draaien en springen om in de wildernis te bewegen. Of ruil je standaard bilspieroefeningen in voor boulderen of zwemmen: allebei natuurlijke bewegingen die je hele lichaam trainen. Elke keer als je beweegt, verwijder je bovendien toxische stress uit je brein. Het reset je als het ware, zodat je veerkrachtiger wordt.'



VOEDING

Over wat genetisch gezien de beste voeding voor ons is, bestaat veel discussie. Moeten we eten volgens het paleodieet? Of keto misschien? 'Het klopt dat ons DNA de laatste veertigduizend jaar nauwelijks is veranderd. Onze wereld daarentegen is wél compleet anders', steekt herboriste en voedingsdeskundige Lily Joan Roberts van wal. 'De moderne mens is onderhevig aan veel meer gifstoffen, prikkels en stress dan de oermens. We moeten onze voeding daar dus ook aan aanpassen. Omdat de aarde uitgeput is, moeten we nu vijf wortels eten om het aantal vitaminen binnen te krijgen dat vroeger in één wortel zat. Ook vlees en vis uit de supermarkt bevatten lang niet meer dezelfde voedingsstoffen als pakweg honderd jaar geleden.'

- **Speel plantenbingo.** Roberts: 'Idealiter eet je dertig verschillende plantensoorten per week, die je zelfs kan afvinken op een blad papier alsof je bingo speelt. En probeer elke dag alle kleuren van de regenboog te eten (wit en bruin horen daar ook bij), minstens een handjevol van elke kleur, want de kleuren staan voor verschillende types antioxidanten. Variatie is key. Ook in kruiden, vlees en granen.'
- **Eet seizoensgebonden.** Wij zijn niet gemaakt om het hele jaar door dezelfde groenten te eten. Lokale seizoensgroenten bevatten de vitaminen die we op dat moment in het jaar nodig hebben en zorgen opnieuw voor variatie in je dieet', stelt Roberts. 'In de zomer zijn dat vochtdragende groenten zoals komkommer, in de herfst en winter vitaminebommen zoals knollen.'
- **Verbind met je eten.** Roberts: 'Wat je zelf teelt, smaakt beter en is gezonder. Je hoeft heus geen hele moestuin te beginnen: een basilicumplantje verzorgen is al goed. Waar het om gaat, is dat je verbinding voelt met je eten. Probeer je maaltijd eens aan te vullen met planten die je in het wild plukt. Weegbree groeit bijna overal, en bevat dezelfde geneeskrachtige bestanddelen als het populaire echinacea. Als je erop let, zal je merken dat er veel eetbare planten in je omgeving groeien.'
- **Maak tijd.** 'Als je heel gezond eet maar altijd *on the go*, neem je weinig voedingsstoffen op', zegt Lily Joan Roberts. 'We zijn gemaakt om rustig te zitten als we eten. Focus op wat je eet, niet op een boek of op je gsm. Sta stil bij de vragen: Wat proef of ruik ik? Hoe voelt de textuur?'
- **Ga zelf water halen**. Nárdiz: 'Zuiver water is een basisbehoefte. Bronwater is super, want dat is levend. Als wij tijd hebben, gaan we met onze flessen naar een natuurbron in Heverlee. Zo zijn er verschillende bronnen ter wereld waar je gratis water kan halen. Fysiek bezig zijn met water halen, geeft je dat jager-verzamelaarsgevoel.'

LICHT

- **Volg de zon**

  Nárdiz: 'Licht geeft belangrijke informatie aan je cellen over welke stoffen ze wanneer moeten produceren. Het is zaak om zo veel mogelijk buiten te zijn, ook in de winter. Misschien kan je een half uurtje buitenwerken met een warme jas, je koffie buiten drinken of buiten lunchen, of tussendoor een wandelingetje gaan doen?'
- **Lampen uit**

  'Doe 's avonds het licht niet aan, of gebruik alleen rood licht zoals dat van een zoutlamp of van een kaars', zegt Kiki Nárdiz. 'Wanneer het buiten donker wordt, begint ons lichaam van nature slaaphormonen aan te maken. Kunstmatig licht verstoort dat. Slaapproblemen of -tekort zijn vaak het gevolg. Als je 's avonds nog werkt, kan je de app *f.lux* op je computer installeren: die maakt het blauwe licht van je scherm geel.'
- **Maak vuur**

  'Bert Poffé: 'Vuur maken zit ingebakken in onze genen. In plaats van tv te kijken, kan je bij het haardvuur lezen of, als het kan, een vuurschaal maken in de tuin.'

Pluk tijdens je volgende wandeling een paar **dennennaalden** en trek er **thee** van. **Bomvol vitamine C.**

ZINGEVING

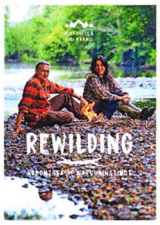
Een leven dat burn-out en stress in de hand werkt en dus niet 'natuurlijk' is, is vaak een leven zonder 'doel'. Volgens stressexpert en klinisch psycholoog dr. Elke Van Hoof is het gezond voor ons om richting één doel te werken. 'Wat is het ei dat je wil leggen? Wat is jouw *purpose*? Een gebrek daaraan doet veel mensen overstag gaan voor de verleidingen van alledag', legt ze uit. 'Welbevinden is gecommercialiseerd. We moeten allemaal gezonder, rustiger, beter. Er zijn oneindig veel tools op de markt die verlossing beloven. Dat brengt mensen in de war en is op zich al een vorm van een ratrace. Veel mensen weten niet wat hun ei is. Dus ze willen álles doen, in álles perfect zijn. En dan is het nooit goed. Maar als jij weet: op het einde van dit jaar wil ik *dit* hebben neergezet, dan kan je alles wat daartoe bijdraagt wegfilteren, zodat je je energie kan steken in wat er wél mee in lijn ligt.' Hoe doe je dat precies? Dr. Van Hoof geeft tips.

- **Ken jezelf.** 'Wil je je ei vinden? Vraag je dan af: waar ben ik van nature goed in? Wat zijn de zaken die anderen voortdurend aan mij vragen? Zo kom je achter je talenten. Geeft het je ook nog energie, dan zit je goed. Een 'doel' verandert soms gedurende de jaren en is niet altijd groots. Jarenlang was mijn eigen *purpose*: een veilige haven voor mijn kinderen zijn.'

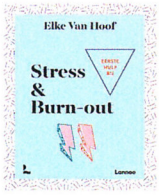
Plan minstens één dag per week **offline** en zet elke dag je gsm een tijdje op **vliegtuigmodus**.

- **Ga voor de kleinste verandering mogelijk.** 'Als mensen iets willen veranderen, gooien ze soms hun hele leven om. Maar dat is het slechtste wat je kan doen, want elke verandering geeft stress. Ga niet van 0 naar 100, maar van 0 naar 1. Ga voor 0,1 procent verbetering, 365 dagen lang. Dat zorgt voor zo'n 40 procent verbetering op het einde van het jaar.'
- **Stress is niet de vijand.** 'Te veel en te lang stress ervaren maakt ons ziek', zegt dr. Van Hoof. 'Maar stress op zich is niet slecht. Het is het kompas van ons lichaam dat ons laat weten wanneer er iets niet lekker loopt. Het is een oerinstinct, dat ervoor heeft gezorgd dat wij vandaag hier zijn. Dat wij dingen kunnen veranderen. Je hoeft er dus niet bang voor te zijn, of ervoor weg te lopen. Beter is leren hoe je een stresssignaal herkent. Het eerste stresssignaal dat je lijf geeft, is niet kortademigheid, dat is zowat het tiende. Meestal is hoofdpijn een eerste indicator dat er iets schort. Probeer de signalen van je lichaam te leren kennen.'
- **Maak ademruimte.** 'Eén keer per jaar met groot verlof gaan en verder doorploeteren is niet gezond. We hebben meer behoefte aan kleinere pauzes gedurende de dag, die niet langer dan twee minuten hoeven te duren en ons ademruimte geven. Kleine sportpauzes, een ademhalingsoefening tussendoor of gewoon iets helemaal anders doen dan waar mee je bezig was. Dat maakt het een stuk gemakkelijker om je 'purpose najagen' vol te houden.' ■

Meer lezen?



Rewilding: Herontdek je natuurinstinct, Bert Poffé, Kiki Nárdiz (Lannoo, € 25,99)



Eerste hulp bij stress & burn-out, dr. Elke van Hoof (Lannoo, € 16,99)

DOOR ROXANNE WELLENS • BEELDEN GETTY IMAGES