

## Der er noget i luften ...



Sommeren inviterer til udendørsaktiviteter, og her i årets sidste sommermåned er der stadig god mulighed for at benytte naturen som dit motionsrum frem for indendørstræning i fitnesscentre og aerobicsale. Og træning i naturen giver mulighed for at træne alt det, du kan foretage dig i et veludstyret fitnesscenter – og mere til. Du kan naturligvis løbe, cykle, jogge, svømme, m.m., men du kan også sagtens træne styrketræning. Enten i en af de mange træningspavilloner, træne øvelser uden brug af redskaber, du kan benytte trækæppe eller træerødder – eller du kan medbringe dine egne træningselastikker og TRX-remme. Ud over de åbenlyse fordele det har at motionere, så giver træning i naturen i tilgift en masse andre fordele, hvoraf jeg vil berøre nogle enkelte i denne artikel.

Af Torben Bremann

Artiklen blev bragt i magasinet sundforskning – august/september 2017

### **Sanserne bliver stimuleret**

Dine sanser bliver stimuleret i naturen. Din synssans, din høresans, din lugtesans, din berøringssans (taktile), balance-sans (vestibulære) – ja, hele dit sanseapparat. Du får masser af D-vitamin (naturligvis særligt ved solskin), og du bliver iltet godt igennem. Og så er der derudover “noget i luften” ...

### **Positive og negative ioner**

Ioner er atomer eller molekyler, hvor antallet af elektroner og protoner kan variere. En ion er enten et negativt ladet atom eller molekyle (flere elektroner end protoner) eller en positivt ladet (flere protoner end elektroner).

## **Du skal ikke lade dig narre af navnet – der er intet negativt ved negative ioner – tværtimod!**

Negative ioner er gavnlige for den menneskelige organisme, hvor positive ioner er skadelige. Og hvor finder du tonsvis af negative ioner? I naturen!

Du finder de højeste koncentrationer af negative ioner ude i den friske luft, hvorimod de højeste koncentrationer af positive ioner findes i forurenede storbyer, i kontormiljøer, institutioner, biler, m.m.

De negative ioner medvirker bl.a. til:

- at neutralisere frie radikaler
- at styrke celledrift
- at styrke immunapparatet
- at rense blodet
- at afbalancere det autonome nervesystem
- at fremme dyb søvn
- at styrke fordøjelsen
- at øge indholdet af serotonin i blodet (modvirker depression og stressfølelse) m.m.

Derudover har de positiv indflydelse på lungefunktionen, aktiverer hormonproduktionen og forbedrer luftvejene. De medvirker til hurtigere at læge sår samt dræber bakterier og virus, før de når at mutere.

## **Derfor er det ikke dit arbejde ...**

Hovedpine, søvnløshed, lav stresstærskel og begrænset koncentrationsevne er blot nogle af de tilstande, som forbindes med at tilbringe meget tid inden døre. Du troede det skyldtes dit job, ikke? Men videnskabsfolk mener, det meget vel kan skyldes en for lav koncentration af negative ioner.

Negative ioner er helt basalt ilt-ioner med et ekstra elektron vedhæftet, produceret gennem vandmolekyler, og det er derfor, der er så mange af dem tæt ved friske, flydende vandforsyninger som floder, vandløb, hav og vandfald. Det forklarer også, hvorfor det kan være så forfriskende at tage et bad eller en svømmetur, når vi føler os trætte.

## **Tag ud i naturen**

Så mens vejret stadig indbyder til det, tag til vandet, og leg eller svøm, tag en tur i skoven og træn, løb, cykl – eller hvad du nu brænder for – ja, selv det at sørge for at lufte godt ud i din bolig og lade så meget af

luften udefra komme ind, kan gøre en forskel.

Du kender garanteret selv følelsen af de negativt ladede ioner, når du for eksempel holder ferie ved havet, går tur i en fugtig skov eller i bjergene, i nærheden af et vandfald osv. Du fornemmer, at organismen beriger sig med ilt. Og specielt i skoven er luften ekstra frisk efter et tordenvejr, hvilket skyldes, at lyn producerer enorme mængder af negative ioner.

### **Øvelser for krop og sjæl**

Her er to enkle øvelser, du nemt kan træne i fx skoven eller ved stranden. Ud over påvirkningen fra de negative ioner benytter du dig af stræk af dit bindevæv (fascier), sene- og muskelvæv, et dybt åndedræt, positive visualiseringer og grounding (earthing), som videnskabeligt bevist har en antiinflammatorisk effekt. Så der er altså noget til det hele!

#### **ØVELSE 1:**

Stå med lidt mere end en skulder breddes afstand mellem fødderne, armene hængende ned langs siden.

Vend håndfladerne opad i lyskehøjde, træk vejret dybt ind, og løft hænderne op til halshøjde.

Fortsæt til hænderne er op over hovedet med håndfladerne opad, pust ud, og stræk opad, samtidig med at fødderne har god kontakt til underlaget. Vend tilbage til udgangspositionen igen, og foretag bevægelsen 10 gange.



## ØVELSE 2:

Stå med lidt mere end en skulder breddes afstand mellem fødderne, armene ud til siden væk fra kroppen med håndfladerne vendende opad.

Forestil dig, at solens stråler varmer hele din krop fra håndfladen og ind, samtidig med at du forestiller dig, at du trækker energien op fra jorden fra centrum af begge fodsåler. Som et batteri, der genoplades, genoplader du hele din krop fra fire steder på én gang. Stå i positionen et par minutter, og visualiser denne opladning.

