

De geneeskrachtige aerosolen van het bos

Sinds de uitbraak van het nieuwe coronavirus wordt er steeds vaker stil gestaan bij de gevaren en de gevolgen van een virale infectie voor onze gezondheid. Virussen zoals het coronavirus kunnen ziekmakend zijn en vervolgens voor een lange periode aanhoudende klachten veroorzaken. Daarnaast zijn er tijdens de wintertijd heel wat virussen die aandoeningen zoals verkoudheid, luchtweginfecties en griep kunnen veroorzaken. Vaak worden deze virussen verspreid via de lucht .

Verspreiding via de lucht gaat via relatief grote druppels (die worden uitgestoten bij uitademen, hoesten of niezen) en wellicht ook via aerosolen. Aerosolen zijn ultrakleine deeltjes die in de lucht zweven, veel kleiner dan druppels. Ze zijn slechts enkele micrometers groot. Wist u dat er aerosolen bestaan die we vooral erg graag willen inademen?

Het bos ademt namelijk aerosolen uit. Deze aerosolen, voornamelijk bestaand uit terpenen en terpenoïden, hebben anti-inflammatoire en angstremmende eigenschappen. Deze stoffen spelen een rol in het gezondheidsbevorderende effect van bosbaden of *Shinrin Yoku*. Aangezien de huidige coronapandemie vooral ons immuunsysteem en ons stress-systeem op de proef stelt is het in deze tijd het beste vertoeven in het bos. De aerosolen van het bos hebben een positieve invloed op de longen en zorgen dat uw hersenen beter bestand zijn tegen stress.

Verschillende terpenen en terpenoïden worden continu uitgestoten door gespecialiseerde opslagorganen in bladeren, takken en stammen van bomen. Andere terpenen en terpenoïden worden gesynthetiseerd als verdedigingsreactie op infiltratie van een pathogeen. Deze aerosolen oefenen een sterk anti-inflammatoire invloed op ons immuunsysteem uit door het remmen van pro-inflammatoire cytokines zoals verschillende interleukines, tumornecrosefactor-alfa (TNF α) en door het remmen van nuclear factor-kappa B (NF- κ B), de transcriptiefactor die een ontstekingsreactie in gang zet .

Specifiek onze longen en onze hersenen hebben baat bij een boswandeling. Zo heeft dieronderzoek aangetoond dat preventieve blootstelling aan bepaalde terpenen en terpenoïden de productie van pro-inflammatoire stoffen in het alveolair vocht remt in geval van longschade . De aerosolen van het bos hebben ook een anti-oxidatieve werking. Regelmatig in het bos wandelen zou dus wellicht de kans op het ontwikkelen van een longontsteking en eventuele longschade als gevolg van een infectie kunnen verminderen.

Oxidatieve stress veroorzaakt door bijvoorbeeld een geactiveerd immuunsysteem of psychosociale stress kan schadelijk zijn voor de werking van de hersenen en kan op den duur zelfs mede aanleiding geven tot het ontstaan van neurodegeneratieve ziektebeelden. Naast het feit dat bosbaden een ontspannende, angstremmende en anti-depressieve werking heeft , kan het dus ook onze hersenen beschermen tegen oxidatieve schade.

Kennis in de praktijk

In het bos bevinden zich geneeskrachtige aerosolen zoals terpenen en terpenoïden. Elke dag minimum een half uur in het bos wandelen heeft positieve effecten op de gezondheid en is letterlijk een stap in de goede richting.