



# SKOGLUFT

Voel je de hele  
dag goed met de  
natuur in huis

JØRN VIUMDAL

# SKOGLUFT

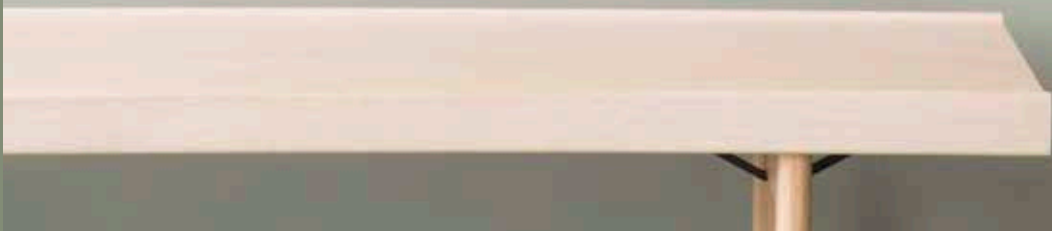
VOEL JE DE HELE DAG GOED  
MET DE NATUUR IN HUIS

**JØRN VIUMDAL**

IN SAMENWERKING MET  
CHRISTIAN HEYERDAHL

**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



# INHOUD

Voorwoord	9
Inleiding: Maak van je huis en werkplek een natuurlijke leefomgeving met de 'Boslucht-methode'	11
Hoofdstuk 1: Je kunt vermoeidheid voorkomen	23
Hoofdstuk 2: Een tijdreis naar hoe het ooit was	53
Hoofdstuk 3: De holbewoner en wij	75
Hoofdstuk 4: Over tijgers in huis	109
Hoofdstuk 5: Natuurgemis – wat kunnen we doen?	137
Hoofdstuk 6: In een ander licht	167
Hoofdstuk 7: De jacht op onze superheld – de plant die alles kan	193
Hoofdstuk 8: Boslucht in de praktijk – nu wordt het serieus	209
Hoofdstuk 9: Hoe verder	247
FAQ: Vragen die vaak gesteld worden	273
Bedankt	283
Over de auteur	285
DIY-kortingsacties	286

# VOORWOORD

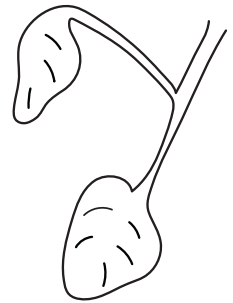
Wat als ik je vertel dat je iets kunt doen wat je leven zal veranderen? En dan bedoel ik niet meer bewegen, positiever denken of moediger worden. Het zal je iets opleveren wat tot nu toe ontbrak.

Het zal je immuunsysteem versterken, vermoeidheid tegengaan, dagelijkse stress verlagen en het zorgt voor meer vitaliteit, wilskracht en levenslust. Maar één ding.

Ik kan het aantonen. We hebben twintig jaar aan onderzoek om naar te verwijzen. Al duizenden mensen hebben deze verandering in hun dagelijkse leven ervaren.

Je hoeft je levensstijl niet aan te passen, je hoeft niets op te geven en je hebt er ook geen ijzeren wil voor nodig. Met een paar simpele trucjes creëer je een verandering die zorgt voor meer energie voor dat wat het belangrijkste voor je is: je familie, je werk en je vrienden.

Je zult de wereld met nieuwe ogen gaan zien. Je voelt je onderdeel van iets levends en echts. Je zorgt voor samenhang en rust in je dagen. En door gezonde, frisse ruimtes te creëren leg je de basis voor een nog beter leven.





# INLEIDING

## MAAK VAN JE HUIS EN WERKPLEK EEN NATUURLIJKE LEEFOMGEVING MET DE 'BOSLUCHT-METHODE'

In het voorwoord ben ik nogal stellig over het effect van mijn methode. Als je daar misschien bewijzen voor wilt hebben krijg je die, stukje bij beetje. Wanneer je het boek uit hebt en het systeem zelf hebt uitprobeerde, vind je mijn beweringen vast redelijk.

Maar om te beginnen moet ik misschien even kort uitleggen wat de Boslucht-methode inhoudt. Je haalt planten en licht naar binnen, in de ruimtes waar je het meest bent. Het juiste licht, de juiste planten. Het maakt wel een beetje uit hoe je dat doet, maar het is niet moeilijk voor elkaar te krijgen. En dat zeg ik niet zomaar.

Al meer dan dertig jaar werk ik met planten. Eigenlijk ben ik opgeleid om met machines te werken. Daardoor begon ik misschien met een iets te makkelijke en mechanische kijk op de relatie tussen mens en natuur, en moest ik mijn opvattingen steeds aanpassen. Want alles wat leeft is onvoorspelbaar. Het heeft de gewoonte je te verrassen met nieuwe en complexere verbanden, net wanneer je dacht dat je doorhad hoe het zat, óf het blijkt

**JE HAALT PLANTEN  
EN LICHT NAAR  
BINNEN, IN DE  
RUIMTES WAAR  
JE HET MEEST  
BENT. HET JUISTE  
LICHT, DE JUISTE  
PLANTEN**

---

juist veel simpeler dan je dacht. Hoe dan ook raak je nooit uitgeleerd. In *Skoglufft* heb ik geprobeerd om deze gedachten en ervaringen te verzamelen, en te laten zien wat ze in de praktijk voor ons betekenen. Maar bovenal is het een eenvoudige wegwijzer om de natuur weer in je leven te krijgen, elke dag.

De natuur is een veelbesproken onderwerp, dat is het al sinds de opkomst van de milieubeweging begin jaren 70. Dat wat ooit controversieel was, is nu gezond verstand. Niemand twijfelt er nog aan dat we afhankelijk zijn van de natuur en dat we iets wezenlijks zullen missen wanneer de natuur vernietigd wordt. Elke dag weer lezen we over bedreigde diersoorten, over milieuproblemen en klimaatveranderingen. Er zijn zelfs mensen die ronduit bang worden wanneer het woord 'natuur' genoemd wordt.

Heb jij dat ook?

In dat geval denk ik dat je opgelucht kunt ademhalen bij het lezen van dit boek. Ja, het gaat over natuur, zelfs over natuur die verdwenen is, maar ik geef je ook een mogelijkheid om die terug te vinden. Niet ergens ver weg, maar bij jou thuis, daar waar je haar nodig hebt en ervan kunt genieten. Ik vertel niks nieuws, integendeel, ik vertel iets heel ouds. Stel je voor dat je op een familiereünie bent, waar je een neef tegenkomt die je lang niet hebt gezien. Toch is het alsof jullie elkaar gisteren



nog spraken, en hebben jullie aan een half woord genoeg. Precies zo voelt het om weer verbinding met de natuur te krijgen, op de eenvoudige manier die ik je uit ga leggen.

Wanneer ik het hier over natuur heb, bedoel ik ook een verbondenheid met de omgeving die we verloren zijn toen we een natuurlijke levensstijl en leefwereld achter ons lieten. En wat we kunnen doen om het directe contact met deze natuurlijke omgeving terug te vinden, en het genot te ervaren van het zien, horen, ruiken, voelen en inademen van een groene omgeving.

#### DE BOSLUCHT-MANIER: EEN KLEINE INSPANNING EN VEEL PROFIJT

Ik wil graag benadrukken dat mijn concept geen mysterieuze filosofie is. Het gaat over een paar praktische dingen die je zelf kunt doen en die je leven een nieuwe kwaliteit geven. Je moet er wel een klein beetje moeite voor doen. Maar ik beloof je dat er weinig dingen zijn die je net zoveel zullen opleveren met dezelfde geringe inspanning.

Wat voor inspanning, en wat voor effect? Ik kan daar kort over zijn: het kost je één tot twee uur, in je eentje of samen met iemand, om een paar rekken aan de muur te bevestigen. Hierop plaats je vervolgens een aantal planten die ik je aanraad, en je hangt er een lamp boven met een speciaal soort licht. Misschien worden je vingers wat modderig.

Misschien moet je wat gaten in de muur boren, en wat vegen en schoonmaken. En daarna? Daarna hoef je de planten maar één keer in de drie weken water te geven, en ze af en toe te snoeien. Klinkt dat vermoeiend? Nee toch?

En het effect? Zij die de Boslucht-methode al toepassen, vertellen dat ze een gevoel van kalmte, aanwezigheid en tevredenheid ervaren. Ze voelen zich minder geïsoleerd. Ze voelen zich veiliger. Ze worden minder snel moe. En ze zijn verbaasd dat zoiets simpels zoveel verschil kan maken.

Het verbaast mij niet wanneer ik mensen dit hoor zeggen. Onze moderne, stedelijke levensstijl met veel stress, lawaai en een stilzittend binnenleven heeft ons verwijderd van onze natuurlijke leefomstandigheden. We leven in een milieu waar we niet voor zijn gemaakt, en waar ons lichaam niet aan kan wennen. Dat zorgt voor overbelasting en welvaartsziekten, die we proberen te herstellen met pillen, fitness of een operatie, vaak zonder resultaat. Maar het goede nieuws is dat veel van deze symptomen van overbelasting alsnog kunnen worden verlicht. En niet alleen dat. Je kunt voorkomen dat ze ontstaan door de oorzaken weg te nemen. De oplossing heet Boslucht.

“

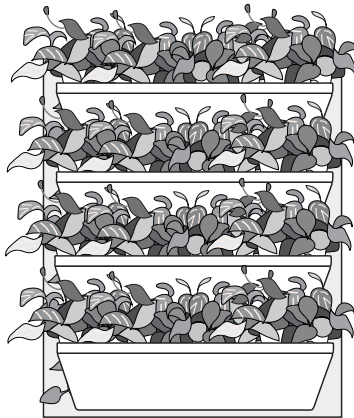
Zij die de Boslucht-methode  
al toepassen, vertellen  
dat ze een gevoel van  
kalmte, aanwezigheid en  
tevredenheid ervaren.

”

## ONDERZOEK LAAT ZIEN DAT DE BOSLUCHT-METHODE MAKKELIJK UIT TE VOEREN IS EN EEN GROOT EFFECT HEEFT

Het systeem is gebaseerd op degelijk wetenschappelijk onderzoek. Het werkt op kantoren en scholen, in huizen en instellingen. Het is makkelijk op te zetten en heeft niet veel onderhoud of verzorging nodig. De mensen die het al gebruiken, mannen en vrouwen, volwassenen en kinderen, thuis, op het werk of in een instelling, melden een versterkt immuunsysteem, minder stress, minder conflicten en meer levensvreugde.

Je hoeft je niet alleen maar te baseren op wat gebruikers zeggen. Er is ook onderzoek, gedaan in een periode van twintig jaar, dat hetzelfde laat zien.



## **ONDERZOEKERS HEBBEN DE VOLGENDE VOORDELEN KUNNEN AANTONEN:**

- Een aanzienlijke toename in vitaliteit, energie en conditie
- Een lager stressniveau en minder vatbaarheid voor stress
- Een verbeterde weerstand, minder pijn en sneller herstel na ziekte
- Een bescherming tegen de overbelasting van het urbane leven (lawaai, verontreiniging, tijdsdruk, verkeer)
- Binnenshuis een lager verontreinigingsniveau omdat de planten de lucht reinigen en de luchtkwaliteit verbeteren
- Een merkbaar betere concentratie en meer kalmte

## **ONDERZOEK OP DE WERKVLOER HEEFT AANGE TOOND:**

- Een verhoogde productiviteit
- Een aanzienlijk lager ziekteverzuim
- Minder vermoeidheid en hoofdpijn
- Betere prestaties en hogere kwaliteit
- Een verbetering van luchtwegproblemen
- Meer tevredenheid en persoonlijk welzijn

**ALS JE  
MIJN RAAD  
OPVOLGT, ZAL  
HET VOELEN  
ALSOF ER  
EEN LAST  
VAN JE  
SCHOUDERS  
VALT**

JE HEBT GEEN VOORKENNIS NODIG

Er is geen oefening of voorkennis nodig om deze verandering door te voeren. Het kost niet veel inspanning, en het is niet moeilijk. En in tegenstelling tot veel andere leefstijlveranderingen gaat het niet over het vinden van fouten bij jezelf.

Als je mijn raad opvolgt, zal het voelen alsof er een last van je schouders valt. Een last die je misschien niet eens had opgemerkt, omdat je dacht dat die er gewoon bij hoorde.

Maar ik beloof je dat je het zult merken wanneer deze last verdwenen is. Geloof je me niet? Dan moet je beslist verder lezen.

HAAL DE LAST VAN JE SCHOUDERS

Stel je voor dat je met een enorme last zeult. Dat deze onzichtbare last elke ochtend bij het opstaan op je schouders wordt gelegd, om daar de rest van de dag te blijven liggen.

En je bent moe. Ongelooflijk moe. Je bent humeurig. En je hebt hoofdpijn, spierpijn, tranende ogen en bent steeds ziek. Maar je weet niet beter dan dat het erbij hoort. Het is je eigen schuld, omdat je niet sterk genoeg bent om er wat aan te veranderen.

En omdat je gelooft dat het aan jezelf ligt, heb je therapie geprobeerd, artsen bezocht, pillen genomen en ging je naar fitness. Het liefst allemaal tegelijk.



**STEL JE NU VOOR DAT JE DEZE LAST ONTDEKT,  
EN ER ZONDER OOK MAAR ENIG NUT MEE  
RONDGESJOUWD HEBT, MAAR DEZE HEEL  
MAKKELIJK HAD KUNNEN WEGHALEN DOOR  
ÉÉN DING IN JE LEVEN TE VERANDEREN. ZOU  
DAT JE NIET BOOS MAKEN? IK DENK HET WEL!**

---

Stel je nu voor dat je deze last ontdekt, en er zonder ook maar enig nut mee rondgesjouwd had, maar deze heel makkelijk had kunnen weghalen door één ding in je leven te veranderen. Zou dat je niet boos maken? Ik denk het wel!

Maar je zou misschien vooral opgelucht zijn. Opgelucht dat er met jou niks mis is. En dat het zo gemakkelijk was om die last weer kwijt te raken.

Of stel je eens voor dat iedereen binnenshuis verplicht een zonnebril moet dragen. Thuis. Op het werk. Op school. In instellingen. Alle plekken waar mensen rondlopen en zich binnen ophouden. En wanneer je protesteert en zegt dat je er vermoeide ogen door krijgt, zeggen ze dat je geen zelfdiscipline hebt. Als je klaagt over hoofdpijn, krijg je een pilletje. Wanneer je moe wordt, zeggen ze dat je vol moet houden. Wanneer je het lastig vindt om te lezen en te schrijven, krijg je te horen dat het licht is goedgekeurd. Zo'n wereld zou natuurlijk je reinste gekkenhuis zijn. Zo is het niet bij ons. Toch?



