

Herfstweer Goed voor haar, huid, lichaam en gemoed

Regen: vies, ellendig – en supergezond

Regen is guur, vies en slecht voor je humeur – maar goed voor je gezondheid. Vier experts, een kapper, een huidtherapeut, een hoogleraar thermofysiologie en een enthousiaste wandelaar, leggen de grote voordelen uit.

Elleke van Duin
AMSTERDAM

Tijdens de buien die de laatste tijd over ons worden uitgestort, verschansen we ons massaal binnen. We mopperen over het slechte weer en geven ons over aan een druilerig gemoed. Zonde, want regenwater is goed voor onze binnen- en buitenkant. Vier experts leggen uit waarom.

1 Goed voor je haar

Misschien is het je nog niet eerder opgevallen, maar als je in de regen loopt of fietst, voelt je haar daarna behalve nat ook zachter aan. Het zit, eenmaal opgedroogd, vaak beter dan ervoor. “Dat klopt, want in kraanwater zit kalk, dat maakt het haar hard,” zegt de Amsterdamse hairstylist Rick van het Meer. “Juist omdat regenwater zo zacht is, gaat je haar meer golven. Het vocht zorgt ervoor dat de zoutbruggen in je haar zacht worden, dat is het beschermende laagje om je haar heen. De druppels dringen je haar binnen en zorgen voor meer structuur, als een natuurlijke krul. Als je haar weer opdroogt, blijft die natuurlijke slag behouden.”

Volgens de kapper is dit hetzelfde principe als bij het wassen- en watergolven, een techniek die vroeger populair was. “Op het natte haar werden rollers ingedraaid en voorzien van een versteviger. De droogkap zorgde dat de haren gekruld opdroogden.”

2 Vocht voor je huid

Ook je huid heeft baat bij regenwater, onder meer omdat het zo schoon is. “Regenwater is puur en vrij van chemicaliën, in tegenstelling tot kraanwater. Het hydrateert de huid en helpt bij het behouden van een gezonde vochtbalans. Daarnaast bevat regenwater natuurlijke mineralen die de huid voeden en beschermen,” zegt Devika Nandoe, huidtherapeut bij de Velthuis kliniek. “Regen is veel beter voor je huid dan het hele koude winterweer, waarbij de lucht je huid uitdroogt.”

Bovendien helpt een hoge luchtvochtigheid om virusdeeltjes in de lucht te beperken, legt ze uit. “Regendruppels nemen allerlei andere schadelijke en verontreinigende stoffen mee naar de grond, zoals roet, sulfaten en huidschilfers. Hierdoor is de lucht schoner.”

3 Goed voor je lichaam

“Laat ik beginnen met te stellen dat het minder regent dan je denkt,” zegt Hein Daanen, hoogleraar thermofysiologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. “Het lijkt wel of het de hele dag plenst, maar als je goed oplet, is het droog tussen de buien door. Juist dan is het goed om even naar buiten te gaan.” Als het regent draag je bij voorkeur een waterafstotende jas, voorzien van semipermeabele membranen die water van buiten tegenhouden, maar wel waterdamp van

zweet doorlaten. Bovendien, zegt Daanen: “Als je buiten beweegt op een regenachtige dag verbrand je sneller calorieën dan wanneer het droog is. Dat heeft met de temperatuur te maken: je lichaam moet harder werken om warm te blijven, wat energie kost. Ik zeg niet dat je ervan afvalt, maar het is altijd beter dan voortdurend binnen zitten en balen dat het zo regent.”

4 Opsteker voor je humeur

Er zit na een regenbui even extra veel zuurstof in de lucht, waardoor je je fris en energiek voelt. Alsof de lucht is schoongewassen. Binnen zitten omdat het regent is inderdaad doodzonde,

‘Regenwater hydrateert de huid en helpt bij het behouden van een goede vochtbalans’

vindt Claudia Straatmans, hoofdredacteur van *Nouveau* en auteur van onder andere *Het 4-seizoenenwandelboek*. “Juist door de combinatie van vallende regendruppels en het ritme van je stappen ontstaat een cadans. Er gebeurt iets in je hoofd. Zorgen en vervelende gedachten: regen en wind spoelen en waaien ze weg.”

In haar eentje wandelt ze graag 's avonds door de regen. “Te midden van alle nattigheid zit ik in mijn eigen biotoop. Dan kom ik tot rust en kan ik goed nadenken.” Ze citeert graag John Muir, de 19de-eeuwse Amerikaanse natuurbeschermmer: “Ik ging alleen naar buiten voor een wandeling, maar besloot uiteindelijk tot zonsondergang te blijven. Want door naar buiten te gaan, merkte ik, ging ik eigenlijk naar binnen.”

Wandelen in de regen zorgt ook voor verbinding met anderen, stelt Straatmans, wier derde wandelboek *Weekend Weg Wandelgids* deze week verschijnt. “Laatst was ik met twee vriendinnen wandelen in Ierland. Het stormde en stortregende. Na een paar uur lopen vonden we een rotspartij waarachter we even konden schuilen en uitrusten. Daar zaten we, *in the middle of nowhere*, met zijn drieën en een thermoskan gemberthee. We voelden ons enorm verbonden, met elkaar en met de natuur.”

Juist nu is de natuur op haar mooist, vindt Straatmans. “Het is niet druk buiten, dus je hebt het landschap voor jezelf. En alles ziet er zo prachtig uit. De bladeren aan de bomen zijn schitterend gekleurd en glinsteren. Het lijkt wel een schatkamer. Daarom is de herfst mijn favoriete wandelseizoen.”

Het allermooiste is: na regen komt zonneschijn. Straatmans: “Heel cliché, maar het stopt ook weer een keer met regenen. Daarom zijn seizoenen ook zo fijn. Je waardeert het extra als de zon gaat schijnen. Net zoals in het echte leven: zonder dalen geen pieken. Soms heb je een goede regenbui nodig om daarna de zon te kunnen waarderen.”

→ Handig om te bedenken in plensbui nummer zoveel: voor haar en huid is vochtig weer een traktatie.

FOTO KOOSJE KOOLBERGEN



Tips:

1. Smeer je huid extra in

“Regen spoelt de beschermende voedingsstoffen uit je dagcrème weg,” weet Nandoe. “Voorals mensen met een droge huid of die last hebben van eczeem, doen er goed aan na een plensbui een rijke crème aan te brengen. Een crème met vitamine E, een serum op basis van hyaluronzuur of een bodylotion met ureum zorgen voor hydratatie en de juiste vochtbalans. Ze brengen ook een beschermend laagje aan en zorgen dat de huid minder uitdroogt. Actieve ingrediënten waaronder vitamine A, oftewel retinol, stimuleren de celdeling en vernieuwen de huid. Gebruik dit ingrediënt twee tot drie keer per week als je geen gevoelige maar wel een droge huid hebt.”

2. Investeer in een goede regenjas

Regenjassen zijn te verdelen in twee groepen: regenjassen die ‘gewoon’ waterdicht zijn en waterdichte jassen die ook ademen. “Waterdicht is prima voor een korte wandeling. Ben je uren buiten, dan is een ademend exemplaar wel zo prettig,” zegt Gijs Loning, outdoor- en fietsspecialist. “Dan laat de waterdichte laag van een regenjas alleen van binnen naar buiten vocht door, en niet andersom. Er kunnen wel zweetmoleculen doorheen, maar de veel grotere waterdruppels, zoals regen, worden niet doorgelaten.”