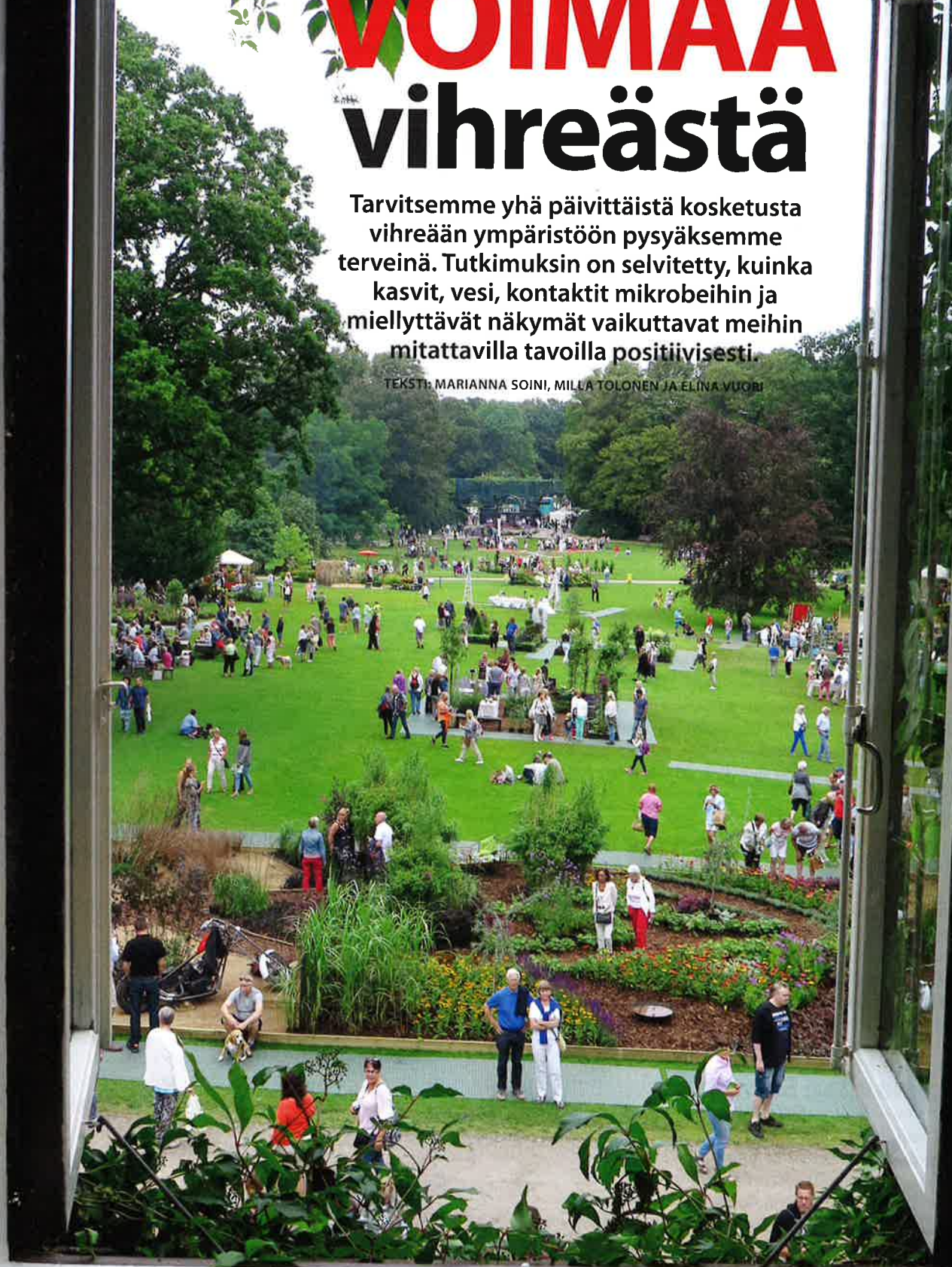


# VOIMAA vihreästä

Tarvitsemme yhä päivittäistä kosketusta vihreään ympäristöön pysyäksemme terveinä. Tutkimuksin on selvitetty, kuinka kasvit, vesi, kontaktit mikrobeihin ja miellyttävät näkymät vaikuttavat meihin mitattavilla tavoilla positiivisesti.

TEKSTI: MARIANNA SOINI, MILLA TOLONEN JA ELINA VUORI





**K**uuma kesäpäivä kaupungilla. Olet matkalla töistä kotiin viiden ruuhkassa. Työpäivä oli tavallisen kiireinen vaatien luovia ratkaisuja ja useiden tehtävien suorittamista yhtä aikaa. Liikenne meluaa, katu pölyää.

Sitten ilahdut, kun huomaat puiston, joka houkuttelee sinua kohti vehreyttään. Ennen kuin ehdit tajutakaan, suuntaat askeleesi puiston porttia kohti. Olet hakemassa vihreää voimaa. Vais-tonvaraisesti ja tiedostamatta palaat maisemaan, jossa esi-isäsi elivät tuhansia vuosia sitten, satojen sukupolvien ajan. Heidän laillaan arvostat puun antamaa suojaa, kirkasvetistä puroa ja hyvää tähytyspaikkaa, asut missä päin maailmaa tahansa.

Ja vaikka olisitkin päättänyt jatkaa matkaasi, jo pelkkä puiston näkeminen olisi kohentanut mieltäsi. Sinua helpottaa myös tietää, että puisto on näin lähellä arkista reittiäsi ja voit pistäytyä sinne milloin vain.

Puiston porttia reunustavat suuret puut ja kukkivat köynnökset. Kulkeminen portin läpi johdattaa sinut sekä konkreettisesti että psyykkisesti eri tilaan. Siirryt kuin toiseen todellisuuteen, irrottaudut hälyisestä kaupungista.

## Maaston muotojen mukana

Sorakäytävä tuntuu mukavalta askeltaa. Kävely on erilaista kuin asfaltilla ja sisätiloissa, mutta silti vaivatonta. Reitti kaartuu kiinnostavasti niin, että uusia näkymiä paljastuu kulkiessasi eteenpäin. Myös ylä- ja alamäet, vaikka pienetkin, virkistävät sinua.

Jos oikein innostut, potkaiset kengät jalastasi ja kävelet paljain jaloin. Tasapainosi kehittyä ja verenkiertosi lisääntyy.

Käytävä kulkee nyt suuren kallion vieritse. Pysähdyt ja painat kämmenesi auringon lämmittämään kivipintaan. Tunnet saavasi siitä tukea ja turvallisuutta. Kaupungin humu kuuluu puis-

toonkin, mutta mitä vähemmän, sitä rennommaksi tulet. Lintujen laulu ja tuulen humina puisa ovat sille oivallista ”vastamelua”. Äkillinen ääni on aina tarkoittanut vaaraa, mutta tasainen kohina ja humina rauhoittavat.

## Raikasta ilmaa

Pysähdyt vetämään syvään henkeä. Ilman lämpötila on täällä kasvien keskellä pari astetta matalampi kuin kadulla, ja ilma on raikkaampaa ja puhtaampaa. Kasvit, varsinkin isot puut, sitovat itseensä pienhiukkasia ja pölyä.

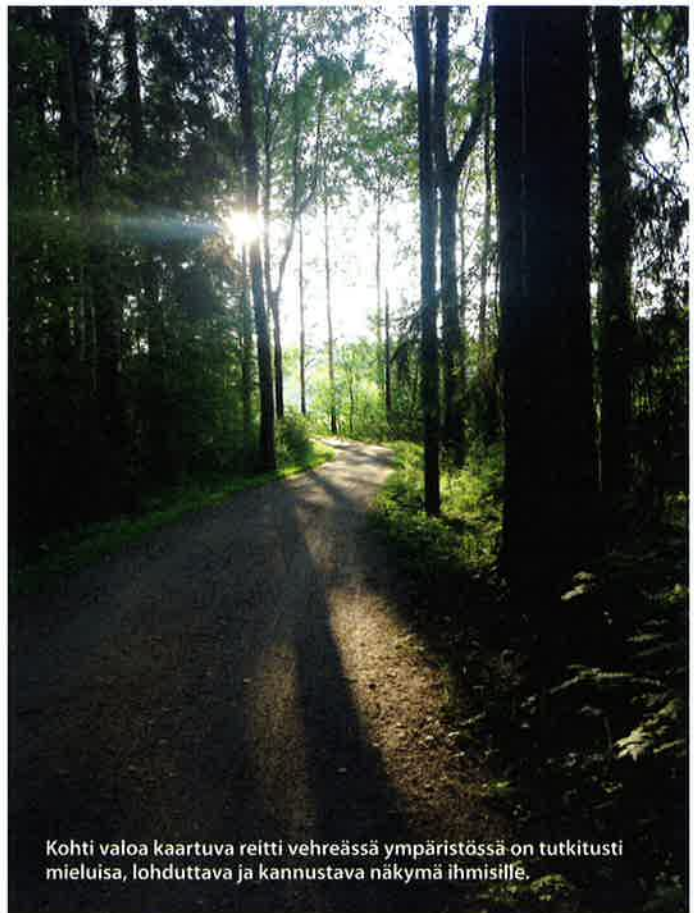
Ehkä jasmikkeen tuoksuvat kukat kiinnittävät nyt huomiosi, ja tunnistat myös maan hajun, jonka aiheuttaa sädesienten tuottama geosmiini. Yhdessä maaperän lukemattomat mikrobit hoitavat ja kehittävät immuunipuolustustasi.

Kasvit tuottavat jatkuvasti happea hengitettäväksesi, mutta myös monet muut niiden erittämät aineet vaikuttavat sinuun. Fytonsidit ovat kasvien tuottamia haihtuvia öljyjä, joita saisit eniten, jos ympärilläsi olisi aurinkoinen mänty- tai tammimetsä.

Haihtuvat öljyt helpottavat ahdistustasi, vähentävät stressiäsi, parantavat ruokahalua ja alentavat verenpainettasi – muun muassa, ja jatkuvasti löydetään uusia hyviä vaikutuksia. Haihtuvista öljyistä on löydetty yli 3 000 ainesosaa, ja yhden kasvin eeterisessä öljyssä voi olla yli sata ainesosaa.

Kymmenen minuuttia puistossa on jo tehnyt sinulle melkein ihmeitä. Verenkiertosi on elpynyt ja verenpaineesi laskeutunut. Sykkeesi, hengitystiheytesi ja stressihormonitasosi ovat laskeneet. Ajatuksesi ovat selkeyntyneet, ahdistus ja kiireen tuntu vähentyneet.

Toinen kymmenen minuuttia, ja aivosi toimivat paremmin ja mielialasi nousee. Jos sinulla olisi aikaa tunti, tarkkaavaisuutesi terävöityisi, ja kahdessa tunnissa elimistösi puolustuskyky elpyisi.



Kohti valoa kaartuva reitti vihreässä ympäristössä on tutkitusti mieluista, lohduttava ja kannustava näkymä ihmisille.

Marianna Soiri

## Vesi on elämän eliksiiriä

Puistossa on lampi, jonka äärelle hakeudut automaattisesti. Veden läsnäolo tuo sinulle turvallisen olon, vaikka et sitä juodaksesi tarvitsekaan. Et ole ainoa veden äärelle hakeutunut: lammen ympärille on kerääntynyt monia muitakin kaupunkilaisia. Lapset pyrkivät veteen, aikuiset estävät heitä, mutta kaikille tekisi hyvää, jos lampeen voisi pulahdtaa vaikka uimaan.

Kävelyreitit varrella sijaitseva vesielementti, vaikka pieni-kin, kohottaa mielialaa ja itse-tuntoa kaikkein voimakkaimmin. Vesi on kaunista kaikissa olomuodoissaan, sekä tyynenä

että virtaavana, ja herättää sinussa vahvoja mielikuvia.

Veden solin ja liplatus vaikuttavat sinuun voimakkaasti. Jopa kastelulaitteen vesipisaroiden putoileminen kuulostaa hyvältä.

## Vehreyttä ja maisemia

Puisto on onneksi riittävän iso sekä kasvillisuudeltaan runsas ja vaihteleva, sillä sellaisessa koet olosi turvalliseksi ja pääset tarpeeksi kauas kaupunkioiloista. Ratkaisevaa ei ole pinta-ala, vaan tunne siitä, ettei puisto ihan heti lopu.

Biologinen monimuotoisuus tarjoaa sinulle sekä visuaalista

>>

## Maaperäbakteeri kohottaa mielialaa, parantaa oppimista, vähentää ahdistusta ja kohentaa vastustuskykyä

Otsikon väite kuulostaa huuhaalta, mutta tutkimuksin on osoitettu, että näin voi tosiaan olla. *Mycobacterium vaccae* elää luonnollisessa maaperässä, ja sen myönteiset vaikutukset ihminen saa luonnossa liikkeessaan ja maata käsitellessään suun kautta, hengitysteitse ja ihon läpi. Bakteeri edistää serotoniinin, aivojen välittäjäaineen, vapautumista aivoissa.

Maassa piilee myös muita hyviä bakteereita, ja luultavasti niiden tasapainoinen sekoitus on kaikkein hyödyllisintä ihmiselle(kin).



## Hyvinvointia kotipihoilta

Kotipuutarhat ovat tärkeässä roolissa ihmisten hyvinvoinnin ylläpitäjinä. Jokapäiväinen näkymä puutarhaan, joka vaihtuu vuodenaikojen mukana, pitää yllä henkistä hyvinvointia. Erityisesti puut, jotka ovat pitkäikäisiä, houkuttelevat pohdintaan omaa elämää suhteessa aikaan. Merkityksellisiä ovat myös perityt kasvit, tai kasvit, jotka on itse istutettu esimerkiksi lapsen syntymän tai muun merkkipäivän kunniaksi.

Kasvien värit, tuoksut, koskettamaan houkutteleva pintarakenne ja maku antavat aistikokemuksia, jotka tekevät puutarhasta palkitsevan. Puutarha on rentouttava yksityinen tila, johon voi kutsua ne ihmiset, joita haluaa tavata.

Mycös puutarhassa työskentely on monelle rakas harrastus. Puutarhatoissa oman käden jälki näkyy heti, toisin kuin monessa palkkatyössä, jossa tulos ei ole käsinkosketeltava. Puutarhassa työskennellessä mieli lepää samalla kun keho liikkuu. Puutarhatyö vähentää ahdistuneisuutta ja antaa tilaa ajatusten virrata vapaasti synnyttäen levollisuutta. Reipas puutarhatyö kasvattaa myös lihasvoimaa, lisää kehon liikkuvuutta, laskee verenpainetta ja vähentää riskiä sairastua useisiin sairauksiin. 45 minuutin työskentely puutarhassa vastaa puolen tunnin hikijumppaa.

Käsitys hyvästä puutarhasta vaihtelee eri aikoina. Ensimmäistä puutarhaansa perustavalla tiedon tarve on valtava. Tämä tarjoaa mahdollisuuksia pihasuunnittelijoille ja puutarhakauppiaille. Kukkakauppojen workshopit elävät nyt kultaaikaa. Saman kaltaista konkreettista osallistavaa opettamista voidaan tehdä puutarhamyymälöissä tai maksavien asiakkaiden omilla puutarhoissa. Puutarhakis on osa hyvinvointibisnestä. Emme myy vain kasveja tai pihakiviä, vaan mahdollisuuden entistä suurempaan iloon ja rentouteen.

Puutarha-alan ammattilaisten on myös aika päivittää ajatteluaan hyvästä puutarhasta. Helppohoitoisesta, tiukasti rajatusta, paljon kovaa oleskelupintaa tarjoavasta siististä puutarhasta ollaan trendiennustuksen mukaan hitaasti liukumassa kohti monimuotoista puutarhaa. Siellä puutarhan kauneus löytyy luontaisten kasvitekijöiden huomioonottamisesta, luonnonlajien hyväksymisestä osaksi puutarhaa, epätäydellisyydestä, jossa puutarha on enemmän osa luontoa kuin erillinen saareke kontrolloitua, opittua kauneutta.

MILLA TOLONEN

mielihyvää että tuiki tarpeellisia mikrobikontakteja.

Mitä paremmin tunnet ympärilläsi levittäytyvää lajistoa ja lajien välisiä suhteita, sitä enemmän arvostat näkemääsi ja sitä enemmän se sinua myös virkistää. Siksi on hyvä, että puistossa kasveilla on nimikyltit ja istutusten vierellä kerrotaan, miksi tähän on valittu juuri nämä kasvit tai miksi luonnonmukaisella alueella on myös lahoppua.

Toisaalta puistossa pitää olla aukioita ja vaihtuvia maisemia – missään tiheikössä tai pöpelikössä et mielelläsi tallustaisi. Sopiva määrä avointa tilaa on tärkeimpiä elvyttävän ympäristön piirteitä. Kuten ihmiset kautta aikojen, myös sinä haluat näh-

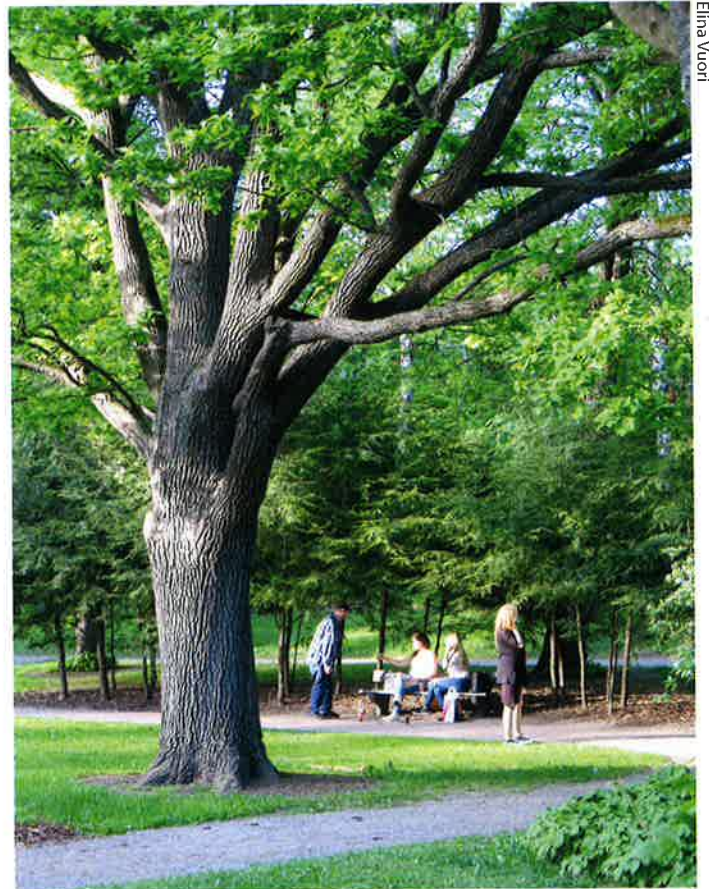
dä ympärillesi. Se tuo varmuutta ja auttaa hahmottamaan tilaa.

Aukiolla odotat myös olevan kukkia ja ehkä perhosiakin. Puiassa lentelevät linnut ja ohi vilistävä orava ovat plussaa.

Ympäristön kauneus tuottaa mielihyvää, joka muuttaa aivochemiaasi ja tuottaa kehoosi endorfiineja. Kun kumarrut tarkastelemaan kasvien ja kukkien yksityiskohtia, voit kokea jopa kosmisia elämyksiä.

Jos puistossa olisi lisäksi näköalapaikka, jolta voisi nähdä kauas ja mahdollisimman paljon taivasta, se elvyttäisi sinua vieläkin enemmän kuin aukiot. Se tuottaisi suhteellisuudentajua ja luovuutta.

Yksittäisistä kasveista eniten



Eliina Vuori

Suuret puut ja suojaisat levähdyspaikat ovat tärkeitä puistossa kävijöille.

sinua ja kaikkia puistossa kulki-joita miellyttää vanha, kookas tai muuten vaikuttava puu. Se kiinnittää huomiosi ja herättää luottamusta kuvastaen vakautta, jatkuvuutta ja selviytymistä.

### Ihmisten merkit

Todennäköisesti pidät siitä, että puistossa on ihmisten luomia rakennelmia: penkkejä, leikkipaikkoja ja vaikka grillikatos. Luonnonmateriaaleista tehty, vanhat ja ympäristöön sulautuvat rakennelmat herättävät sinussa sympatiaa, muovinen roska-astia ei.

Puisto on kokonaisuudessaankin ihmisen luomus, ja tämä tieto lujittaa sinussa topofiliaa, paikkarakkautta. Vielä parempi, jos paikkaan liittyy jokin miellyttävä tarina tai tunnet peräti paikan hengen, *genius loci*.

Ikävä kyllä huomaat ihmisten läsnäolon myös roskista ja kulu-neisuuden jäljistä. Ne vähentävät hyvinvointikokemustasi.

Et varmasti ole ainoa kaupunkilainen puistossa kauniina kesäpäivänä. Kunhan teitä ei ole ruuhkaksi asti, puisto tekee teille kaikille hyvää: teette vähemmän

rikoksia ja arvostatte ja autatte toisianne enemmän kuin ilman tätä viheraluetta.

Kun lähdet puistosta takaisin kaupungin vilinään, olet elpynyt huomattavasti. Jos tämä nyt mitattaisiin sylkinäytteesi kortisolipitoisuudesta, voisit olla vaikkapa 87 prosenttia vähemmän stressaantunut kuin ennen puistokävelyä. Tulethan siis vihreään ympäristöön usein, ainakin pari kolme kertaa viikossa.

Lähteinä käytetty:

Terveysmetsä – Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Marko Leppänen ja Adele Pajunen. Gummerus Kustannus 2017. 297 sivua, hinta noin 25 euroa.

Metsän parantava voima, Florence Williams. Minerva Kustannus 2017. 340 sivua, hinta noin 20 euroa.

Elinvoimaa puista – Terveyttä mielelle ja keholle, Sinikka Piippo. Minerva Kustannus 2017. 287 sivua, hinta noin 20 euroa.

Metsämaiseman kauneus ja metsänhoidon vaikutus koettuun maisemaan metsikkötasolla, Harri Silvennoinen. Väitöstiedote, Itä-Suomen yliopisto 2017.

Työstä palautuminen: työ- ja ympäristöpsykologisten näkökulmien yhdistäminen. Tutkimusprojektin tiedote, Tampereen yliopisto 2017.



# Puutarha kasvattaa hyvinvointia

Puutarhan hyvinvointia parantavat vaikutukset ovat moninaisia. Osa niistä parantaa oloa tuomalla mielihyvää, osa muuttamalla fysiologista oloamme paremmaksi ja osa ravitsemuksen kautta. Siksi puutarhan antimia kannattaa nauttia kaikilla aisteilla maksimaalisen hyvinvoinnin saamiseksi.

TEKSTI: TIMO TAULAVUORI

## Kun syöt kasviksia:

Tuotteiden vähäinen energiamäärä keventää runsaskalorista ruokavaliota, mikä auttaa painonhallinnassa. Kasvikset sisältävät niukasti energiapitoisia proteiineja ja tyydyttyneitä rasvoja.

Kasvien sekä liukenevat että liukenemattomat kuidut lisäävät kylläisyyden tunnetta ja auttavat ruoansulatusta. Kasvien kuidut ovat erityisen hyödyllisiä hyvälle suolistomikroobeille.

Kasvikunnan tuotteet sisältävät elimistölle välttämättömiä vitamiineja, joita ei ole muissa ruoka-aineissa riittävästi. Tärkein niistä on puolustusjärjestelmää vahvistava ja virkeytasoa nostava C-vitamiini. Myös monien muiden vitamiinien pääasialliset lähteet ovat kasvikunnan tuotteet.

Kasviksissa on runsaasti erilaisia kivennäis- ja hivenaineita, jotka ovat elimistön puolustusjärjestelmien, kasvun, kehittymisen ja muun muassa solujen terveyden kannalta välttämättömiä.

Hedelmien, marjojen ja vihannesten antioksidantit ovat useimmiten samalla niiden väriaineita. Näiden tehoaineiden merkitys elimistössä on merkittävä, sillä ne ehkäisevät solujen hapettumista pitäen solut terveinä ja ehkäisten monien sairauksien, kuten esimerkiksi syöpien sekä sydän- ja verisuonitautien syntymistä. Antioksidanttien tiedetään myös taistelevan elimistössä ympäristön aiheuttamia stressitiloja vastaan.

Kasviksia tulisi tutkimusten mukaan syödä vähintään 500–800 grammaa päivässä terveyshyötyjen vuoksi. Kasviksia tulisi syödä mahdollisimman monipuolisesti vaihdellen eri lajeja, ruoanlaittotapoja ja kypsäystettä, jotta terveyshyödyt olisivat tehokkaimmillaan.

Tutkittua tietoa löytyy muun muassa siitä, että kasvien runsas syönti ehkäisee useita eri syöpiä, laskee veren kolesterolia ja verenpainetta, ehkäisee kakkostyyppin diabetesta ja parantaa yleistä vireystilaa ja puolustuskykyä tartuntatauteja vastaan. Runsaat kasvien käyttö parantaa myös mielentilaa.

Yhdistämällä kasviksia vähärasvaisiin maitotaloustuotteisiin saadaan verenpainetta laskemaan merkittävästi.



Puiden siimes, veden läheisyys ja vihreä nurmi houkuttavat viihtymään puistoon.

## Kun työskentelet puutarhassa:

Puutarhatyöt lisäävät itsetuntoa ja mielihyvää. Tätä ominaisuutta on käytetty ennaltaehkäisyssä ja kuntoutuksessa muun muassa päihdeongelmaisten, mielenterveyspotilaiden ja myös fyysisten sairausoireiden parantamiseen. Esimerkiksi leikkauspotilaat parantuvat nopeammin, jos he näkevät tai pääsevät puistomaiseen ympäristöön.

Puutarhatyö mahdollistaa luontevan vuorovaikutuksen ja saattaa auttaa myös ihmisiä, joilla on vaikeuksia solmia sosiaalisia yhteyksiä.

Puutarhatyöt lisäävät vastustuskykyä ja ehkäisevät autoimmuunitulehduksia. Ihmiset, jotka altistuvat maaperäbakteereille, sairastuvat harvemmin astmaan, ihosairauksiin ja allergioihin kuin ihmiset, jotka elävät kaupunkimaisessa ympäristössä ilman puutarhakosketusta. Tämän biodiversiteettihypoteesin mukaan erityisesti maaperän *Acinobacter* edistää tulehdusta hillitsevien proteiinien lisääntymistä veressä.

Maaperän hyödylliset aineet siirtyvät kehoon ihon, hengitysteiden ja suun kautta. Liian puhdas ruoka saattaa altistaa syöjää yliherkkyyksille, kun taas puutarhatuotteiden mukana tulevat pieneliöt vahvistavat ruoansulatusta ja hyödyllistä mikrobikantaa.

Kaupunkiviljely edistää yksinelävien tai yksinäisten ihmisten sosiaalisuutta asuinalueellaan ja vähentää yksinäisyyttä lisäten elämänlaatua.

Puutarhakasvien kasvun seuraaminen motivoi ja kohentaa mieltä varsinkin työttömillä ja sellaista työtä tekevillä, jotka eivät näe työssään tuloksia selvästi.

## Tiesitkö lisäksi....

Hyvin hoidettu vihreä ympäristö lisää asuinalueiden ja kaupunkien houkuttelevuutta, vähentää ilkkivaltaa ja sotkuisuutta. Alueet koetaan myös turvallisiksi ja terveellisiksi asua. Nämä alueet houkuttelevat asukkaita, matkailijoita ja yrityksiä, mikä lisää kaupunkien taloudellista vahvuutta ja vakautta.

Kiinteistöjen arvot nousevat puutarhan ja puistonäkymien vaikutuksesta vähintään viisi prosenttia verrattuna vastaaviin, joissa näkymät ovat kivisiä ja ulkoilueet huonoja. Asuntokaupassa tämä näkyy parhaiten siinä, että ostajat ovat valmiita tekemään nopeita päätöksiä, jos puutarha ja puistot tekevät esittelyvaiheessa heihin vau-elämyksen.

## Kun liikut viherympäristössä:

Vihreä ympäristö aktivoi liikkumaan paremmin kuin meluista, rakennettu ympäristö. Jos puisto tai metsäalue on lähempänä kuin 300 metriä asuinpaikasta, tiedetään, että asukkaat liikkuvat ulkona enemmän ja saavat näin liikunnasta enemmän terveydellisiä hyötyjä kuin ihmiset, joiden viheralueet ovat etäämpänä.

Liikkuminen ja oleskelu vihreässä ympäristössä laskee stressihormonien eritystä, verenpainetta ja auttaa virkistymään ja irtautumaan huolista. Fyysinen kunto ennakoii jo nuorena vanhuuden terveyttä. Vanhuksilla ulkoliikunta parantaa elämänlaatua ja mahdollisuutta asua kotona.

Puutarhassa liikkumisen vaikutukset näkyvät myös niillä ihmisillä, jotka eivät koe luontoa merkityksellisenä.

Läheinen kontakti luontoon ja puutarhaan parantaa immuunivastetta myös ilman, että siellä osallistuu puutarhatöihin.