



Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta

FT Hannu Raitio

21.5..2025

Hämeenkyrö

Metsäluonto on ollut kautta aikojen:

- sielunhoitaja
- mielen huoltaja
- ruoka-aitta
- luontoapteekki
- turvapaikka
- taloudellisen hyvinvoinnin lähde

Ihmisen suhde luontoon - luontosuhde

Biologi E. O. Wison. 1984: ihmisellä on biologinen tarve kokea yhteyttä luontoon - olemmehän kehittyneet luonnossa.

Ihminen on osa luonnollista maailmaa - luonnon ekosysteemiä.

Luontoyhteys painaa hyvinvoinnissamme yhtä paljon kuin liikunta ja ruokavalio.

Uskomuksista ja tunteesta tieteellisiin faktoihin

Kansanparantajat ja tietäjät:

- hyödyntäneet kokemuspohjaisesti kasveja ja yrttejä (600 kpl)**
- hyödyntäneet kielikuvvaikuttamista loitsujen muodossa**
- yöpuolentieto: loitsut ja psykologinen tieto**
- päiväpuolentieto: kasvien ja yrttien tuntemus**

Ihmiset ovat aina tunteneet sisimmässään luonnon virkistävän ja voimaannuttavan vaikutuksen

- 1980-luvulla Japanissa syntyi käsite "Metsäkylpy / Shinrin-Yoku**

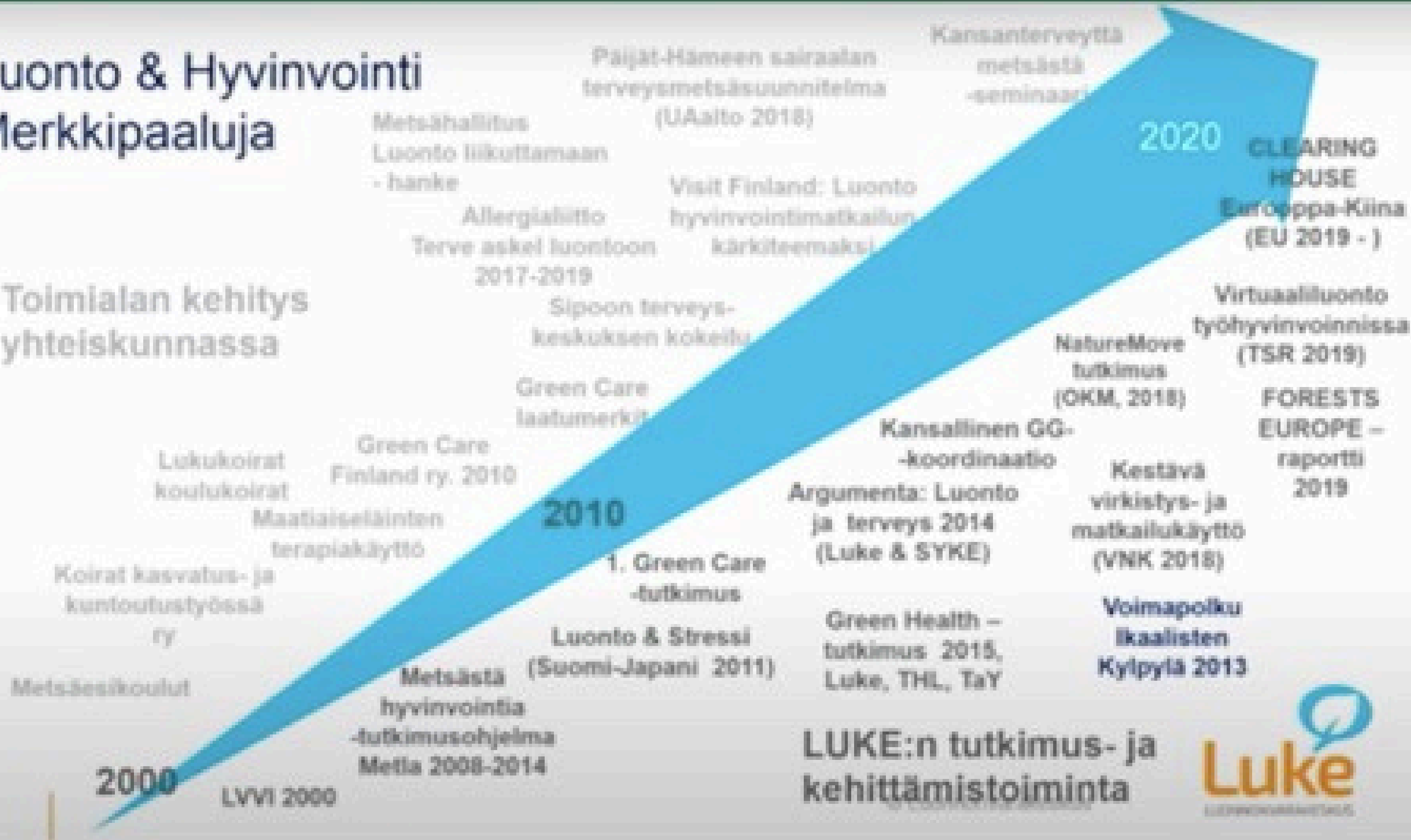
Luonon terveys- ja hyvinvointivaikutusten tutkimus lähti liikkeelle Yhdysvalloissa 1970-luvun lopulla, mutta voimistui yleisemmin vasta 2000-luvun alussa

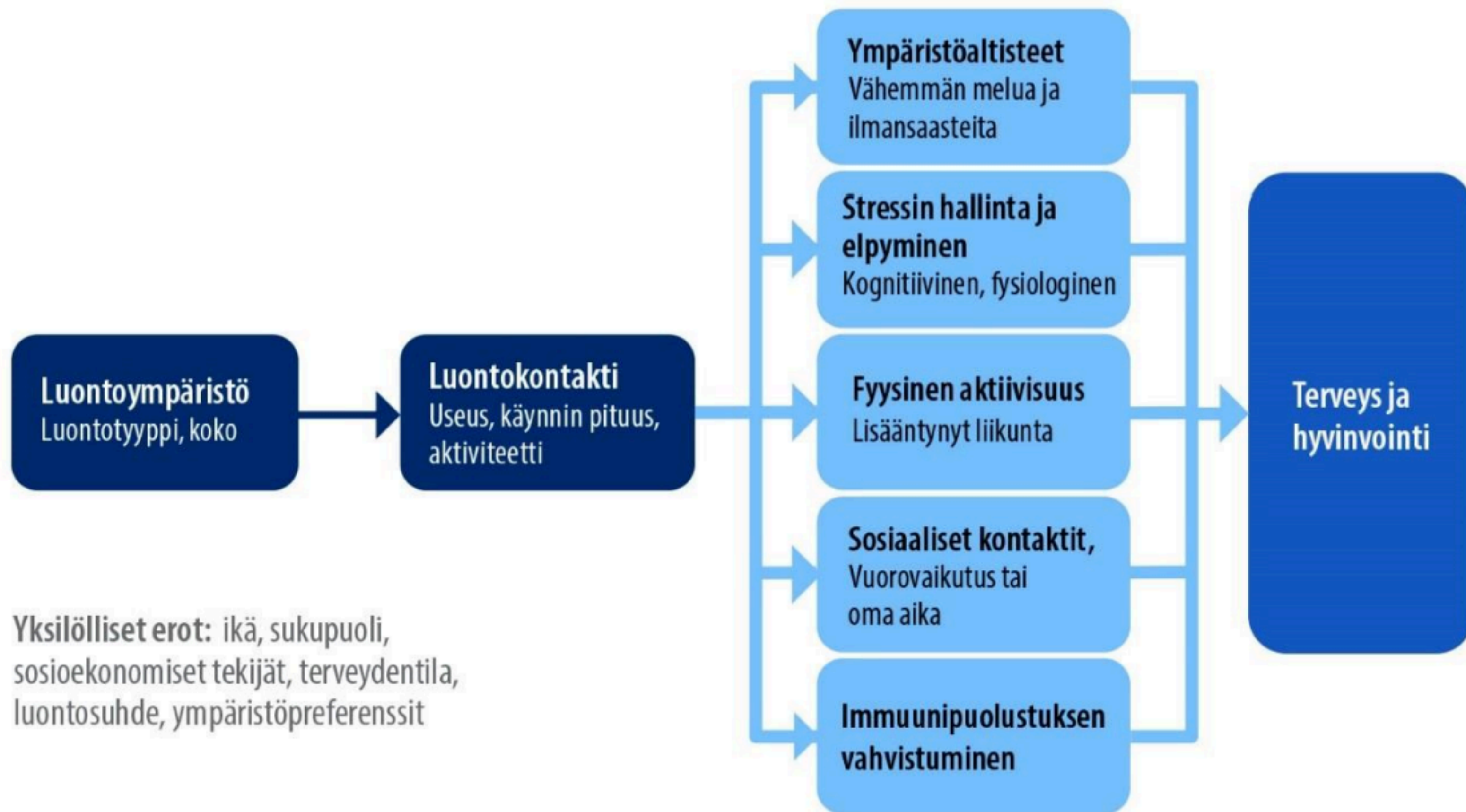
2020
Heureka



Luonto & Hyvinvointi Merkkipaaluja

Toimialan kehitys
yhteiskunnassa





Kuva 1. Luontoympäristöjen terveyshyötyjen mahdollisia vaikutusmekanismeja (Hartig ym. 2014, Tyrväinen ym. 2018).

Metsäkylvyn hyvinvointivaikutuksia

- **stressihormonien taso alenee**
- **syke, hengitystiheys, verenpaine ja lihasjännitys laskevat**
- **sykevälivaihtelu kasvaa**
- **ihon sähkönjohtokyky laskee**
- **tehostaa elimistön vastustuskykyä**
- **mielialaa kohenee**
- **ajatukset selkiytyvät, etäisyys huoliin ja murheisiin kasvaa -
isojenaivojen etulohkon eli "huolikeskuksen" aktiivisuus
vaimenee luonnossa**
- **parantaa keskittymiskykyä ja muistia**
- **luovuus, ongelmanratkaisukyky ja tarkkaavaisuus paranevat**
- **ahdistus ja kiire vähenevät**
- **unen laatu paranee**

Stressi ja siitä palautuminen

Pieni stressi piristää ja ylläpitää toimintakykyä

Myös miellyttävät asiat ja innostuminen aiheuttavat stressiä

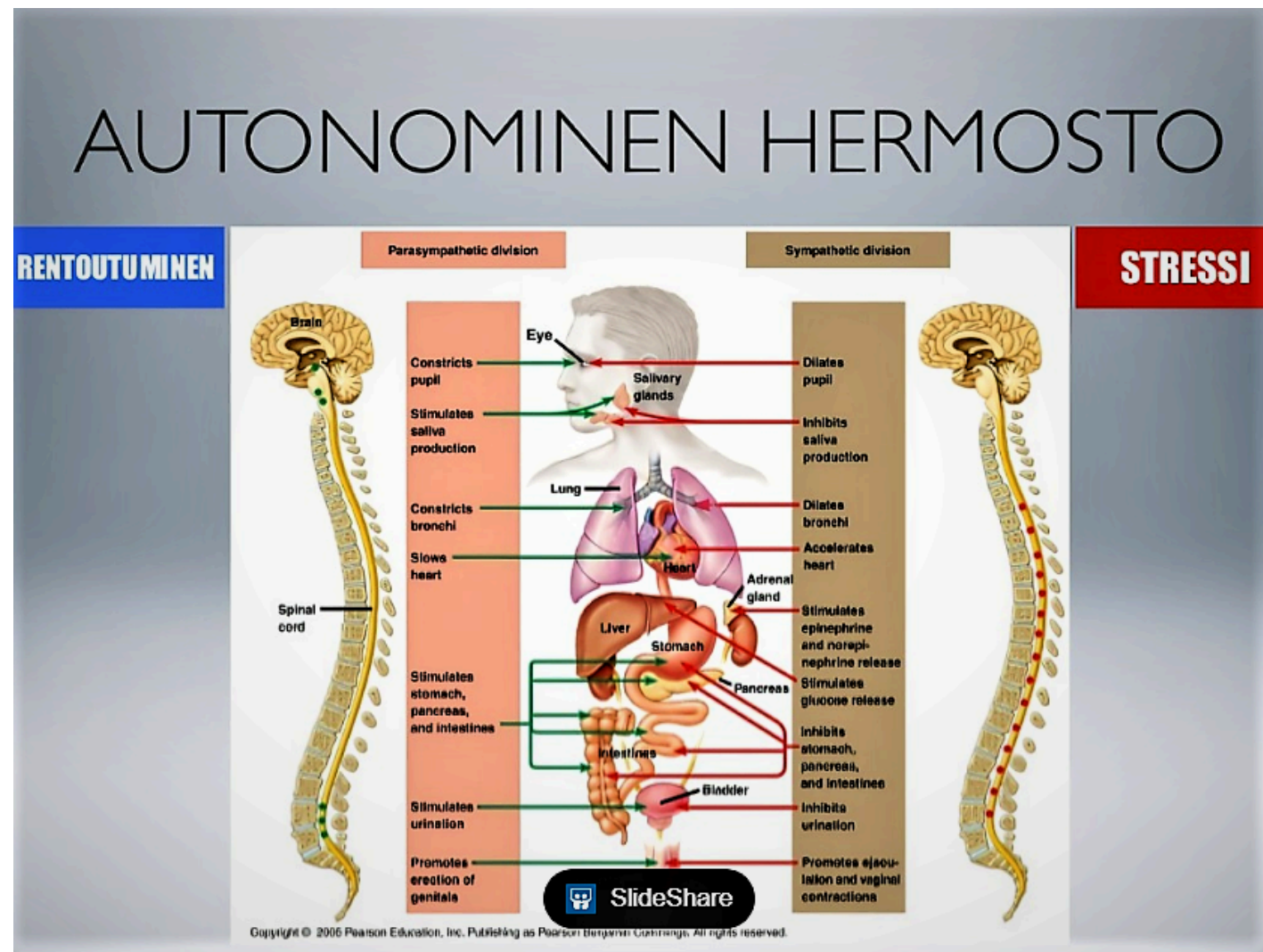
Lähes kaikki terveysongelmat johtuvat stressistä suoraan tai epäsuorasti

Pitkittynyt stressi kiihdyttää solujen vanhenemista ja alentaa elinikää

län myötä stressin negatiiviset vaikutukset korostuvat

Autonomisen hermoston säätlemää: sympaattisen ja parasympaattisen hermoston välinen tasapaino

Sympaasttinen ja parasympaattinen hermosto - kehon kaasu ja jarru



Oksidatiivinen stressi



Oksidatiivinen stressi on tila, jossa elimistön vapaiden radikaalien ja antioksidanttien suhde on epätasapainossa

Vapaat radikaalit ovat elimistön muodostamia, erittäin reaktiivisia happi- ja typpi-atomeja tai -molekyylejä



Antioksidantit ovat aineita, jotka viivyttävät, estävät tai poistavat vapaiden radikaalien aiheuttamia vaurioita

Antioksidantteja ovat mm. C- ja D-vitamiini, flavonoidit ja karotenoidit

Oksidatiivinen stressi on liitetty lähes kaikkiin kroonisiin sairauksiin

Luonnossa liikkuminen

- **lisää kestävyyttä**
- **edistää sydämen, hengitys- ja verenkiertoelimistön terveyttä**
- **kehittää tasapainokykyä ja koordinaatiota**
- **ryhdistää ja vetreyttää tukirankaa**
- **vahvistaa syviä, vartalon asentoa ylläpitäviä lihaksia**
- **vahvistaa jalkojen ja pakaroiden lihaksia**
- **virkistää ja rauhoittaa mieltä**

Myös ihminen on ekosysteemi

Ihmiskeho on mikrobien ekosysteemi. Ne muodostavat mikrobiomin, ihmisen toisen genomin. Pelkästään suolistossamme on sata biljoonaa mikrobia - etupäässä bakteereja, joiden yhteismassa on aikuisella 1,5 - 2 kg.

Ihmisen kolme ensimmäistä elinvuotta ovat ratkaisevia siinä, että immuunisäätely oppii erottamaan vaaran vaarattomasta ja oman vieraasta.

Luontokosketuksen kautta olemme kosketuksissa mikrobien kanssa: syömällä, juomalla, hengittämällä ja koskettamalla.

Vähäinen kosketus luonnon kanssa voi johtaa mikrobiomin köyhtymiseen, jolla on todettu olevan terveydellisiä seurauksia

Luonnon monimuotoisuuden merkitys



Luonnon monimuotoisuuden väheneminen lisää zoonoosien esiintymistä

Monimuotoinen luonto edistää hyödyllisten mikrobien esiintymistä ihmiskehossa

Kohdennettu hygienia auttaa välttämään tartuntatauteja ja hyödyntämään luonnon hyödyllisiä mikrobeja



Luonnon monimuotoisuuden suojeleminen on välttämätöntä ihmisten terveyden turvaamiseksi

Luonnosta peräisin olevia terveysvaikuttavia tuotteita



- Mäntysuopa, leivinpaperi**
- Ksylitoli, Benekoli**
- Abilar pihkasalva ja Abicin pihkalakka ja korvahuuhte**
- HMR-Lignaani**
- Metsäpöly**

Tieteelliseen tietoon pohjautuvia palveluita



- Green Care: luontovoima ja luontohoiva**
- Metsämieli-menetelmä**
- Erilaiset hyvinvointipolut ja terveysmetsät**
- Metsäkävelyt, metsäkellintä, metsään uppoutuminen jne**
- Seinättömät vastaanotot**
- Terveysohjelmat: Luontoaskel terveyteen 2022 -2032, Kansallinen luontoterveysohjelma**

Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset

- **Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset latautuvat luonossa sekä tieoisesti että tiedostamatta**
- **Luonnolle on altistuttava säännöllisesti, jotta terveyshyödyt olisivat pitkäkestoisia**
- **Koetulla terveydellä on tutkimusten mukaan vahva yhteys odotettavissa olevaan elinikään**
- **Uudet paikat ja reitit muodostavat uusia hermoyhteyksiä aivoissa**
- **Luontoympäristöllä on merkitystä ennaltaehkäisevässä terveydenhuollossa**
- **Luonnon terveys on myös ihmisen terveyttä**

Terveysmetsä

Terveysmetsällä tarkoitetaan aluetta tai paikkaa, jossa luonnossa oleskelun hyvinvointihyötyjä voidaan kokea keskimääräistä enemmän.

Terveysmetsät lisäävät tietoisuutta ja kiinnostusta metsäluonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista.

Terveysmetsätoiminta tarkoittaa ohjattuja retkiä, joiden tavoitteena on tukea luontoyhteyttä ja mahdollistaa luonnon hyvinvointihyötyjen kokemista.



Terveysmetsä

Varsinainen terveysmetsätoiminnan kehittäminen Suomessa alkoi Maa- ja metsätalousministeriön rahoittamassa Kolme terveysmetsän mallia-verkostohankkeessa (2014-2016). Yksi malleista oli Sipoon terveyskeskuksen kokeilu luontoretkien terveyshyödyistä osana mielenterveyskuntoutujien ja 2-tyypin diabetesasiakkaiden hoidossa.

Lukuisissa tutkimuksissa on selvietty terveysmetsäalueiden ja -reittien ominaisuuksia. Suomessa ei toistaiseksi ole käytössä terveysmetsien sertifiointia, mutta terveyttä ja hyvinvointia edistäviä laatukriteerejä on tutkimusten pohjalta kuvattu.

Marko Leppänen ja Adele Pajunen (2021) ovat määritelleet teoksessaan "Terveysmetsä - tunnista ja koe elvyttävä luonto" 31 kriteeriä, joilla on hyvinvointia elvyttäviä vaikutuksia.



Kiitos!

**Nautitaan luonnon
hyvinvointivaikutuksista!**