

PUUTARHA ENNEN JA NYT

IHMISYDÄMESSÄ ON AINA OLLUT ERITYINEN SIJA PUUTARHOILLE.

NIITÄ ON PIDETTY MYSHINÄ JA TAIANOMAISINA PAIKKOLINA!

EEDENIN PUUTARHA

TUNNETUIN JA KUUUISIN PUUTARHA. KERROTAAN RAAMATUN LEHDILKÄ, JONKA JUMALA LOI!

PARATIISIN PUUTARHAT

- JOHON MYÖS EEDENIN PUUTARHA KUULUU.
- KOVAUKSISSA KERROTAAN
- VILVOITTAVISTA VESISTÄ
 - KUKISTA
 - HEDELMISTÄ
 - LINNUNLAUHUISTA
 - TUOKSUISTA

PARATIISI PUUTARHOJA OVAT OLLEET MYÖS KREIKAN MYTOLOGIAN PUUTARHAT

VIATTOMUUDEN PUUTARHAT

- KESKIAIKAISISSA SEINÄVAATTEISSA KUVATUT "NAINEN JA YKSISARVINEN"
- YKSISARVINEN ON PUHTAUDEN JA SIVEYDEN SYMBOLI
- VIITTAI TAIVAANLUSEEN PARATIISIIN

PARATIISANA PERUSTUU PERSIAN KIELEEN, JOKA VIITTAI AIDATTUUN ALUEESEEN TAI PUUTARHAAN!

BABYLONIAN RIIPPUVA PUUTARHA

- RAKENNETTIN M. 600 EKR.
- NEBUKADNESSAR HALUSI IHAHDUTTAA VAIMOAAAN JA RAKENNUtti HÄNEHELLE VUHREÄN VUOREN.
- KERROTAAN TÄMÄN TAIION - NÄYTTEN OLEVAN 122 m. PITKÄ 122 m LEVÄÄ JA YLI 24 m. KORKEA
- MAANJÄRTYS TUHOSI NÄMÄ PUUTARHAT TOISELLE VUOSISADALLA!

PUUTARHANHOITO TUO TERVEYTÄ!



KASVIEN JA MULLAN KANSSA MYHKÄYS,

- VÄHVISTÄÄ PUOLUSTUSKYKYÄ
- EHKÄISEE ALLERGIOITA



SUOMALAISUTKIJA Ovat havainneet,
että kapsilla on sitä vähemmän
allergioita mitä luonnonläheisempiä
he elävät



SÄPNÄ ON MONIPUOLINEN MIKROBIALTIUS



PUUTARHASSA OIKEIN " " " "

- ELVYTTÄÄ IHMISTÄ
- AUTTAA TRESSIN HALLINNASSA
- ALENTAA VERENPAINETTA
- NORMALISOI PUKSSIA
- VÄHENTÄÄ LIHASJÄNNITYSTÄ.

IHMINEN
VOI HYVIN,
KUN KOLME
EHTOA TÄYTTYY
YMPÄRISTÖSSÄ

1. SEN ON OLTAVA YMMÄRRETTÄVÄ

2. SIHEN ON VOITAVA VAIKUTTAA!

3. SEN ON OLTAVA MERKITYKSEL-
LINEN.

JURI SELKAINEN ON PUUTARHA!



MAAPERÄSTÄ ON LÖYDETTY YLLÄTTÄVÄ

YHTEYS MIEHÄLÄÄN

VHREÄ VÄRI JA
ELÄVIEN KASVIEN
TUOKSU RAUHOITTA
MIELTÄ

COLORADON YLIOPISTON TUTKIMUKSEN MUKAAN
TAKAPIHOILHA JA PUUTARHOISSA
KUKOISTAVA HARMITON BAKTEERI

”MYCOBACTERIUM VACCÆ
KIIHDYTTÄÄ SEROTONIININ TUOTANTOA ELIMISTÖSSÄ.”

SE RENTOUTTAA JA LISÄÄ ONNEN TUNNETTA

HUIRIKOKEISSA BAKTEERIN ON HAVAITTU VÄHENTÄVÄN
AHDISTUSTA
JA TEHOSTAVAN OPPIMISTA!

HENKISEN HYVINVOINNIN KANNALTA ON TÄRKEÄÄ ETTÄ
PUUTARHASSA ON MONIPUOLISEN KOKONAISUUDEN
MUODOSTAVIA KOKONAISUUKSIA JA ELEMENTTEJÄ

• ISOT PUUT

JA KIVET LUOVAT TURVALLISUUTTA

JA PYSYVYTTÄ

KERTOavat MENNEISYDESTÄ

• UEDEN SOLINA
RAUHOITTA JA TUO
MUISTOJA

• YKSITTÄISET KASVIT
LUOVAT MIELIKUVIA
MENNEESTÄ JA TULEVASTA

PUUTARHATOITA HARRASTAVIEN VANHUKSILLA

- ON VÄHVEMMÄT KÄDET
- JALKOJEN VOIMA SUUREMPI
- KEHON "JOUSTAVUUS" PAREMPI
- PAREMPI ITSETUNTO
- PIENEMPI DEMENTIARISKI KUIN IKÄTOVEREIHKA

NÄIN KERTOVI AUSTRALIAN JA YHDYS-VALTALAISET TUTKIMUKSET

TUKHOLMAN KAROLINISEN INSTITUUTION MUKAAN

- PUUTARHANHOIDON KALTAISEN TOIMELAISUUS PIENENSI YH 60 V. SYDÄNKOHTAUS- JA

AIVOHAUVAUSRISKIÄ YH NEUJÄNNEKSEKÄ VERRATTUNA PASSIIVISIIN IKÄTOVEREIHIN

- PUUTARHANHOITO VOI OLLA YHTÄ HYÖDYLLINEN, KUIN LIKUNTAHARRASTUS!

- SUOMALAISEN PUUTARHATERAPEUTIN MUKAAN:

IHMISEN HOITAESSA KASVIA KASVI ALKAA HUOMAAMATTA HOITAA IHMISTÄ

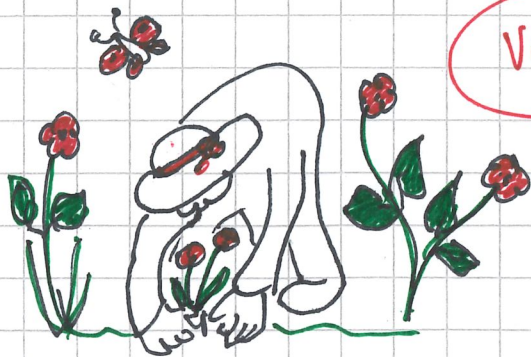
- TARVITSEMME
 - OMAA AIKAA
 - OMAA TILAA
 - RAUHA
- SITÄ SAA TOUHUTESSA KASVIEN KANSSA!

UNOHDETAAN KIIRE JAPAKKO! PUUTARHAAN EI MENNÄ TÖIHIN!

PUUTARHASSA ON NIIN MUKAVAA

SOSIAALIPSYKOLOGI
PUUTARHA-KÄHERVO NIKKILÄ
TERAPEUTTI

OMAKOTIPIHOJEN HOITAJAT eli VIHHERPEUKALOT



VOISIVAT KUTSUA HARRASTUSTAAN
PUUTARHATERAPEUTTISEKSI
KUNTOUTTAVAKSI TYÖKSI!

JOLLA ON ENNALTAEHKÄISEVÄ VAIKUTUS!

• KESKEISINTÄ PUUTARHATERAPIASSA

ON KASVIEN JA HOITAJAN VÄLINEN
SUHDE!

SYNTYYP ONNISTUMISEN KOKEMUS

TUNNE KYVYKKYYDESTÄ

OSAAMISESTA

TARPEELLISUUDESTA

AUTTAA JAKSAMAAN PAREMMIN

MIELI RAUHOTTUU JA
ASIAI ASETTUVAI OIKEISIIN
MITTASUHTEISIIN JA
ARVOJÄRJESTYKSIIN.

MIEKIHVUA ON
MIEWENTERVEYDEN KANNALTA
YKSI PARHAISTA
LÄÄKKEISTÄ

VIHREÄ KOTI PITÄÄ TERVEEMPÄNÄ!



TALOISSAMME EI OLE PUHDASILMA!

HAJUJA JA KAASUJA SYNTYVÄ
TIIVISTEISTÄ, MAALAKEISTA, LIIMOISTA, MUOVEISTA
JA RAKENNUSMATERIAALEISTA



FORMALDEHYDI, BENTSEENI, TOLUEENI, AMMONIAKKI

- | | | | |
|----------------|-----------|------------------------|------------------------|
| ↓ | ↓ | ↓ | ↓ |
| • LASTULEVYT | • TUPAKKA | • PUHDISTUS-
AINEET | • RAKENNUSAINHEET |
| • PARKETIT | | • LIMAT | • PUHDISTUS-
AINEET |
| • LIIMA-AINEET | | | • TUPAKKA |
| • TEKSTIILIT | | | |

KASVIT TUOTTAVAT HAPPEA

TÄRKEÄMPÄÄ ON MITÄ NE OYTTAVAT
SISAÄNSÄ

ILMARAKOJENSA KAUTTA ILMAISEVAT
PALJON KAASUJA

ILMAA PUHDISTAVIA
KASVEJA KANNATTAA
SIJOITTAA ERIPUOLISELLE
KOTIA!

- ISOVUURIVEHKA — POISTAA JOPA 60 PROSENTTIA KAASUJA
- KIRJURÖNSYHLIJA, — NAPPAA ILMASTA ITTÖITÄ JA
- EUROOPAN MURATTI — BENTSEENIA (PIENHUKKASIA)
- LIMOVUUKUNA — FORMALDEHYDIA, TOLUEENIA
- ISOANOPINKIELI • KAARISULKASANIAINEN
- REUNUSTRAAKKIPUU • PEIKONLEHTI • VEHKAT • PALMUT

• PERHOS-
KÄMMEL-
KÄT

