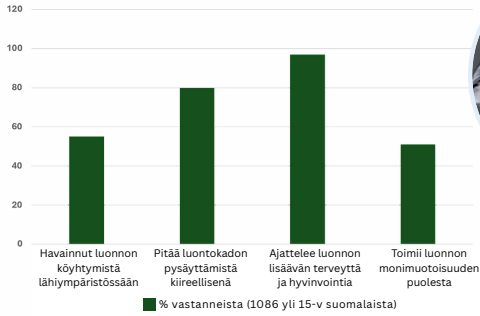


LUONTO VAAalii TERVEYTTÄMME

Monimuotoinen luonto ja toimivat ekosysteemit ovat kaiken elämän perusta maapallolla. Luontokato on ilmastonmuutoksen ohella ihmiskunnan suurin terveysuhka. Luonnon köyhtyminen johtuu ihmisen toiminnasta. Suomen metsäluontotyypeistä 76% on uhanalaisia. Joka kymmenes metsän eliölaji on vaarassa hävitä. Lähes puolet kaikista sisävesien ja rantojen luontotyypeistä on uhanalaisia tai silmälläpidettäviä (2018). Myös ennen hyvin yleiset eliölajit taantuvat, esimerkkinä hömötäinen. Kyselytutkimusten perusteella suomalaiset ovat hyvin tietoisia luonnon köyhtymisestä ja luonnon terveysvaikutuksista.

Ympäristöministeriön luontobarometrin 2025 tuloksia



Luontobarometrin mukaan yli puolet suomalaisista pitää lähiluontoa hyvin tärkeänä, ja kaksi kolmasosaa liikkuu luonnossa vähintään kerran viikossa. Suojelemalla monimuotoista luontoa ympärillämme edistämme monipuolisesti myös omaa terveyttämme.



Ennen tavallinen, nykyään erittäin uhanalainen hömötäinen. Kuva: Birdlife.fi



Kuva: Hanna Alanen

Sanasto:

* Mikrobeiksi kutsutaan bakteereja, viruksia, sieniä sekä joitakin muita pikkueliöitä.

** Mikrobiomi tarkoittaa elimistössä asuvaa mikrobilajistoa

*** Autoimmuunisairauksissa elimistön immuunijärjestelmä hyökkää ihmisen omia kudoksia vastaan. Esimerkiksi 1-tyyppin diabetes on autoimmuunisairaus.



Kuvat: Hanna Alanen



Luontoa kannattaa tutkia kaikilla aisteilla.

Planetaarinen terveys-käsite

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Planetaarinen terveys ja hyvinvointi tarkoittaa, että ihmisen ja muun luonnon terveys ja hyvinvointi ovat riippuvaisia toisistaan.

Ilmastonmuutos, luontokato ja luonnonvarojen ylikulutus vaikuttavat ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin kaikkialla.

Ihmiset ja yhteiskunnat vaikuttavat toimillaan maapallon tilaan ja sen toimintaan tulevaisuudessa.

Luontoympäristön vaikutusmekanismit

Elin	Vaikutus
Sydän ja verenkiertoelimistö	Verenpaine ja sydämen syke laskevat
Mielialavaikutukset	Masennus, ahdistus ja stressi vähenevät, unen laatu paranee
Aivotointiminta	Tarkkaavuus paranee, kipu vähenee
Umpieritys ja tahdosta riippumaton hermosto	Stressihormonin (kortisoli) ja adrenaliinin tasot laskevat, ruoansulatus tehostuu, keho rauhoittuu ja palautuu
Ihon, limakalvojen ja suoliston mikrobiomi monipuolistuu	Kehon immuunipuolustus vahvistuu, allergioiden, autoimmuunitautien ja tarttuvien tautien riski vähenee

Luonnosta Virtaa -harjoite

Hakeudu mielipaikkaasi luonnossa. Pysähdy huomioimaan omia tuntemuksiasi ja olotilaasi.

Katsele ympärillesi. Mitä havaitset paikassasi? Mitkä kohdat ovat varjossa ja mitkä valossa? Mitä ääniä kuulet? Anna mieleesi nousta asioita, mistä iloitset tänään.

Valitse paikassasi mieluisa kohde, esimerkiksi puu, kivi, sammal, puro tai polku.

Miltä valitsemasi luontokohde tuntuu ja tuoksuu? Millaisia ääniä siitä kuuluu? Mitä värejä siinä havaitset? Jos valitsemasi luontokohde osaisi puhua, mitähän se sinulle sanoisi? Ja mitähän sinä voisit sanoa sille?

Paikkakokemuksen tallentaminen - halutessasi voit ottaa kuvan mielipaikastasi tai valitsemastasi kohteesta ja katsella sitä myöhemmin.

Mukaeltu Jyväskylän yliopiston tutkijan Kirsi Salosen "Luonnosta virtaa - helppoja harjoituksia lähiympäristössä" suosituksen pohjalta

Lähteet:

<https://www.ymparisto.fi/fi/luonto-vesistot-ja-meri/luonnon-monimuotoisuus/luontotyyppien-monimuotoisuus/luontotyyppien-uhanalaisuus/metsat>
<https://www.ymparisto.fi/fi/luonto-vesistot-ja-meri/luonnon-monimuotoisuus/luontotyyppien-monimuotoisuus/luontotyyppien-uhanalaisuus/sisavedet-ja-rannat>
<https://thl.fi/aiheet/ymparistoterveys/ajankohtaista/planetaarinen-terveys-ja-hyvinvointi>, <https://terveysmetsa.fi/>
<https://www.jyu.fi/luontoliikunta/luonnosta-virtaa-helppoja-harjoituksia-lahiymparistossa>