

LUONNOSTA MONIPUOLISESTI HYVINVOINTIA

Luonnossa vietetty aika tekee kokonaisvaltaista hyvää. Siellä vahvistuvat samalla niin keho, mieli kuin ihmissuhteetkin. Luonnon kokemiselle ei ole yhtä oikeaa tapaa, mutta mitä useammin luonnossa oleskelee, sitä enemmän sen hyvää tekevästä vaikutuksesta saa irti. Oikein pukeutuneena luonnosta voi nauttia vuoden ympäri ja säällä kuin säällä.

Luonnossa oleskelu rentouttaa ja alentaa tehokkaasti elimistön vireystilaa: Jo muutama minuutti luontoympäristössä rauhoittaa tutkitusti sydämen sykettä ja madaltaa verenpainetta ja elimistön stressihormonitasoja. Näin myös sydämen ja hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormitus alenee. Kun elimistö rauhoittuu, saa myös veri kiertää vapaammin lihaksissa ja kudoksissa, ja esimerkiksi niska-hartiaseudun tai selän kiputilat voivat lieventyä. Levollisella mielellä myös unen saanti helpottuu ja unen laatu voi parantua.

Sanotaan, että luonto elvyttää kehoa ja mieltä. Tämä tarkoittaa luonnon kykyä palauttaa elimistöä arjen stressistä ja kuormituksesta, joita esimerkiksi liikenne, ilmansaasteet ja äylaitteet aiheuttavat. Luonnossa tapahtuvat asiat, sen äänet, tuoksut ja maisemat, vetävät huomion puoleensa automaattisesti, jolloin tietoista ponnistelua vaativat aivotoiminnot saavat levätä ja latautua. Ei olekaan ihme, jos luonnossa vietetyn hetken jälkeen tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky ovat terässä, ajatus kulkee kirkkaammin ja olo on kaiken kaikkiaan energisempi.

Pelkkä luonnossa oleskelu lisää tutkitusti hyvinvointia, mutta luonnossa liikkuminen tuottaa lisähyötyjä. Luonto lumoaa olemuksellaan, ja siksi siellä tulee usein liikuttua kauemmas ja ripeämmin kuin kaupungissa. Vaihtelevassa maastossa liikkuminen haastaa monipuolisesti tuki- ja liikuntaelimistöä ja kehittää myös yleiskuntoa tasamaata tehokkaammin. Erilaiset pinnanmuodot ja luontoharrastukset, kuten marjastus ja sienestys, kehittävät liikkuvuutta ja tasapainoa kuin huomaamatta.

Luonnossa jokainen saa olla sellainen kuin on. Luontoon voi mennä käsittelemään omia tunteita tai hakemaan lohtua. Luontoympäristössä on luontaista keskustella vieraidenkin ihmisten kanssa ja tunne siitä, että on osa jotain isompaa kokonaisuutta, voi vahvistua.

Lähteitä:

- Tyrväinen ym. 2018. [Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä?](#) Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 134 (13), 1397–1403.
- Twohig-Bennett, C. & Jones, A. 2018. [The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes.](#) Environmental Research 166, 628–637.
- Kuo, M. 2015. [How might contact with nature promote human health?](#) Promising mechanisms and a possible central pathway. Frontiers in Psychology 6, 1093.