



Koivu edustaa feminiinistä voimaa.



Ikivihreänä puuna kuusi liitetään jälleensyntymiseen ja kuole-mattomuuteen.

Vihreä rikkautemme

Vihreä väri, vesi ja luonto parantavat meitä ja pitävät yllä hyvinvointiamme. Meidän aistimme ja tietojenkäsittelyjärjestelmämme ovat kehittyneet luontoympäristössä. Moni meistä kokee, että mieli rauhoittuu ja ajatus kirkastuu luonnossa ollessamme.

Teksti ja kuvat: Jaana Simonen

Nykyinen Suomen alue vapautui jäästä noin 9000 vuotta sitten. Ensimmäisenä vedestä kohoavalle mantereelle tulivat linnut, harmaahylje, puut ja kasvit. Sitteen tuli ihminen, joka eli metsästä-mälä, kalastamalla ja keräämällä luonnon antimia. Nämä ihmiset ymmärsivät Äiti Maan merkityksen hyvin konkreettisesti. Se näkyy edelleen kielenkäytössämme, kun puhumme järven selästä, kosken niskasta tai maan povesta.

Nämä ihmiset kertoivat tarinaa isosta tammesta, joka peitti kuun ja auringon.

Maailmasta tuli pimeä, koska puun kaataminen ei onnistunut. Lopulta merestä nousi pieni vaskeen pukeutunut mies, joka kasvoi jättiläiseksi ja iski tammen poikki. Kuu ja aurinko vapautuivat. Samalla myös puun taikavoimat vapautuivat ihmisten käyttöön. Maailma oli valmis.

Geenien vihreä perintö

Suomessa maanviljely aloitettiin kasvi-viljelynä noin 3000 vuotta sitten, joten metsästäjä-keräilijäkulttuuri jatkui tääl-

lä paljon pitempään kuin muualla Euroopassa. Nykyinen tutkimus osoittaa, että meidän geneeissämme on paljon vihreää perimää, joka vaikuttaa elämäämme.

Geneettinen arkeologia perustuu ajatukseen, että genomi eli DNA:n koodattu perintöaines on historiankirjoituksen lähde. Elämäntavat muokkaavat genejä. Esimerkiksi kakkostyyppin diabetes vai-vaa eniten niitä kansoja, jotka ovat muita myöhemmin siirtyneet metsästäjä-keräilijän elämäntyylistä länsimaiseen elämäntapaan. Antropologi **Markku Niskanen** on sitä mieltä, että diabeteksen yleisyys Suomessa voi olla merkki siitä,

että emme vielä ole kunnolla sopeutuneet maanviljelijäkansojen ravintoon.

Luonto ja hyvinvointi

Ravinnon lisäksi puilla ja kasveilla on terveytemme suuri vaikutus. Japanissa on tehty tutkimus puiden vaikutuksesta elinikään. Vanhusten eliniän odote oli suhteessa siihen, miten lähellä oli puisto, missä voi kävellä. Amerikkalaisessa tutkimuksessa huomattiin, että ne leikkauspotilaat, joiden ikkunat olivat puistoon päin, paranivat ja kotiutuivat muita nopeammin. Samantapainen tutkimustulos on myös vankien elämästä. Ne vangit, jotka näkivät ikkunastaan luontoa, sairastivat huomattavasti vähemmän kuin ne, joiden ikkunat olivat vankilan sisäpihalle päin.

Puutarhatieteen dosentti **Erja Rappe** on tutkinut kasvien ja luonnon merkitystä vanhusten, mielenterveyspotilaiden

ja vankien elämässä. Jos vanhuksilla riittää kuntoa, heidän kannattaa osallistua puutarhatöihin. Ne vanhat ihmiset, jotka harrastivat puutarhanhoitoa, pysyivät fyysisesti aktiivisempina pitempään, heillä oli parempi käden puristusvoima, he olivat tyytyväisempiä elämäänsä ja heidän mielialansa pysyi rauhallisena. Viherympäristössä ulkoilu paransi myös unen laatua ja keskittymiskykyä.

Erja Rappe oli mukana Keravan vankilan Juuret vapautteen -projektissa. Siinä vangit osallistuivat vankilan puutarhan kunnostustöihin, lampaiden ja kanojen kasvatukseen sekä palsta- ja laatikkoviljelyyn. Tutkimus osoitti selkeästi sen, että mitä useammin vangit olivat ulkona, sitä vähemmän he kokivat stressiä. Vangit tunsivat oman terveydentilansa paremmaksi ja heidän luottamuksensa siihen, että he voivat elää ilman päihteitä ja rikoksia, lisääntyi merkittävästi.

Tutkimustiedot vahvistavat myös sen hiljaisen tiedon, että viherkasvit kodeis-

sa, julkisissa tiloissa ja työpaikoilla parantavat ilmanlaatua, lisäävät työtehoa ja viihtyvyyttä sekä koettua terveyttä. Luonto puolestaan voi lievittää kipua ja ahdistusta, levottomuutta ja masennusta sekä lisätä toivoa ja luottamusta.

Metsän kansa

Suomalaisia voidaan pitää metsäkansana, jolla puut ovat olleet elinehto. Me olemme syntyneet puisessa saunassa ja odottaneet hautaamista ruumislautojen päällä riihessä. Vielä nykyäänkin eräiden talojen pihapiirin lähellä on karsikko-puu. Siinä jatkuu ikivanha perinne, jossa henkimaailmaan siirtyneen nimikirjaimet sekä synnyin- ja kuolinaika kaiveretaan männyn kylkeen, josta on kaar-na poistettu.

Puu on ollut tärkein materiaali. Siitä tehtiin lähes kaikki lusikasta ja kupista asuntoihin. Kaskeaminen, tervanpolto,

Iso puu kokoaa yhteen ja antaa suojaa. Ison puun alle on kokoonnuttu neuvottelemaan, koska puun alla mieli rauhoittuu, jolloin yhteisymmärryksen löytäminen helpottuu.

egyptinparrut ja saha- ja metsäteollisuus ovat tuoneet leivän pöytään ja kehittäneet maata eteenpäin. Uusia puiden hyödyntämistapoja tutkitaan ja kokeillaan koko ajan. Yksi uutuuksista on täysin myrkyttömästi selluloosasta valmistettu kuitukangas, joka on myynnissä Marimekossa.

Pihapiirin ja kaupungin puut

Kasvitieteilijä, professori **Sinikka Piipon** mielestä pihapiiriin kannattaa istuttaa ainakin tammi, saarni, orapihlaja ja omenapuu. Nämä ovat vahvoja puita, jotka luovat ympärilleen hyvän henkisen ympäristön, jossa jopa keijujen näkeminen on mahdollista. Näistä tammea pidetään viisauden puuna, jonka juuret ovat alissa ja oksat taivaassa. Saarni on tammen lailla maailmanpuu, joka suojelee, tuo vaurautta ja pitää yllä terveyttä. Saarni on myös merenkulkijoiden puu. Orapihlajaan liitetään onni ja hedelmällisyys. Omenapuu on rakkauden, terveyden ja kuolemattomuuden puu.

Yksittäisellä ihmisellä voi olla merkittävä vaikutus yleiseen hyvinvointiin, luontoyhteyden vahvistamiseen ja ympäristön kauneuteen. Helsingin kaupungin puutarhuri, puutarha-arkkitehti **Bengt Schalin** (1889-1982) halusi luoda ympäristön, jossa eri aikaan kukkivat puut toimivat kaupunkilaisten kalenterina. Kirsikat, luumut, omenapuut ja hevoskastanjat kukkivat kauniisti ja tuoksuvat vienosti. Syksyllä niillä kaikilla on omat värisävynsä keltaisesta tummanpunaiseen. Puutarhuri **Mikko Lagerström** on esittänyt toiveen, että Suomessa istutettaisiin koristeomenapuita ja muita kukkivia puita mahdollisimman paljon tuottamaan ihmisille iloa ja kauneutta.



Marraskuun alussa Helsingissä oli vieraillemassa enkelikirjoistaan tunnettu **Lorna Byrne**. Yleisötilaisuudessa Lorna Byrne esitti suomalaisille toivomuksen, että me istuttaisimme Suomeen mahdollisimman paljon lehtipuita. Hän perusteli tätä toivetta sillä, että lehtipuut puhdistavat ilmaa saasteista ja että 15–20 vuoden kuluttua tulee aika, jolloin lehtipuiden merkitys korostuu. Niistä tulee tärkeitä hyvinvointimme kannalta.

Kuuntele puita

Tiedämme, että puiden halaamisesta saa voimaa. Puiden halaaminen maadoittaa ja rauhoittaa mieltä. Metsässä kävely voi olla meditatiivista ja haavan lehtien värinän kuuntelu voi vapauttaa surusta.

Puiden voimaan ja persoonallisiin piirteisiin voi tutustua myös stetoskoopin avulla, kuten lahtelainen parantaja **Kirsi Korhonen** minulle kertoi. Lähde metsään ja kuuntele puita stetoskoopilla. Jokaisella puulla on oma äänensä, joka vaihtelee muun muassa kasvupaikan mukaan. Veden ääressä kasvavalla koivulla on erilainen ääni kuin pellon laidassa kasvavalla lajitoverilla. Ota mukaan ystäväsi, hyvät eväät ja lähde metsään katselemaan ja kuuntelemaan puita, nauttimaan ja rentoutumaan.

Lisätietoa kuuntelemalla. Aktiiviset linkit löytyvät lehden nettisivulta uusimman numeron kohdalta.

Ohjelmasarja **Minna Pyykön maailma**, Yle Areena.

Luonnon kauneuden jäljillä, haastateltavana ympäristöestetiikan emeritusprofessori **Yrjö Sepänmaa** (28.6.2015) <http://areena.yle.fi/1-2831861>

Eläköön puut, haastateltavana professori **Sinikka Piippo** (21.6.2015) <http://areena.yle.fi/1-2828970>

Kukkivien puiden lumoissa, haastateltavana puutarhuri **Mikko Lagerström** (14.6.2015) <http://areena.yle.fi/1-2815248>

Voimaa luonnosta, haastateltavana dosentti **Erja Rappe** (26.4.2015) <http://areena.yle.fi/1-2717202>

Lisätietoa: <http://www.helsinki.fi/yliopistoleh-ti/2005/07/lyhytkukka.htm>
http://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/suomalaisten_uudet_juuret
<http://www.hs.fi/talous/a1394612777561>
Sinikka Piippo: Kasvien salaiset voimat, Helmi Kustannus, Porvoo 2008.
Ritva Kovalainen ja Sanni Seppo: Puiden kansa, Kustannus Pohjoinen ja Perferia Publications, Oulu 1997.
Kalevala, Otava, Keuruu 1985.



Mäntyä pidetään ilon tuojana ja voiman antajana.