



Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta

FT Hannu Raitio

Seinäjoki 8.9.2026

Kuka olen?

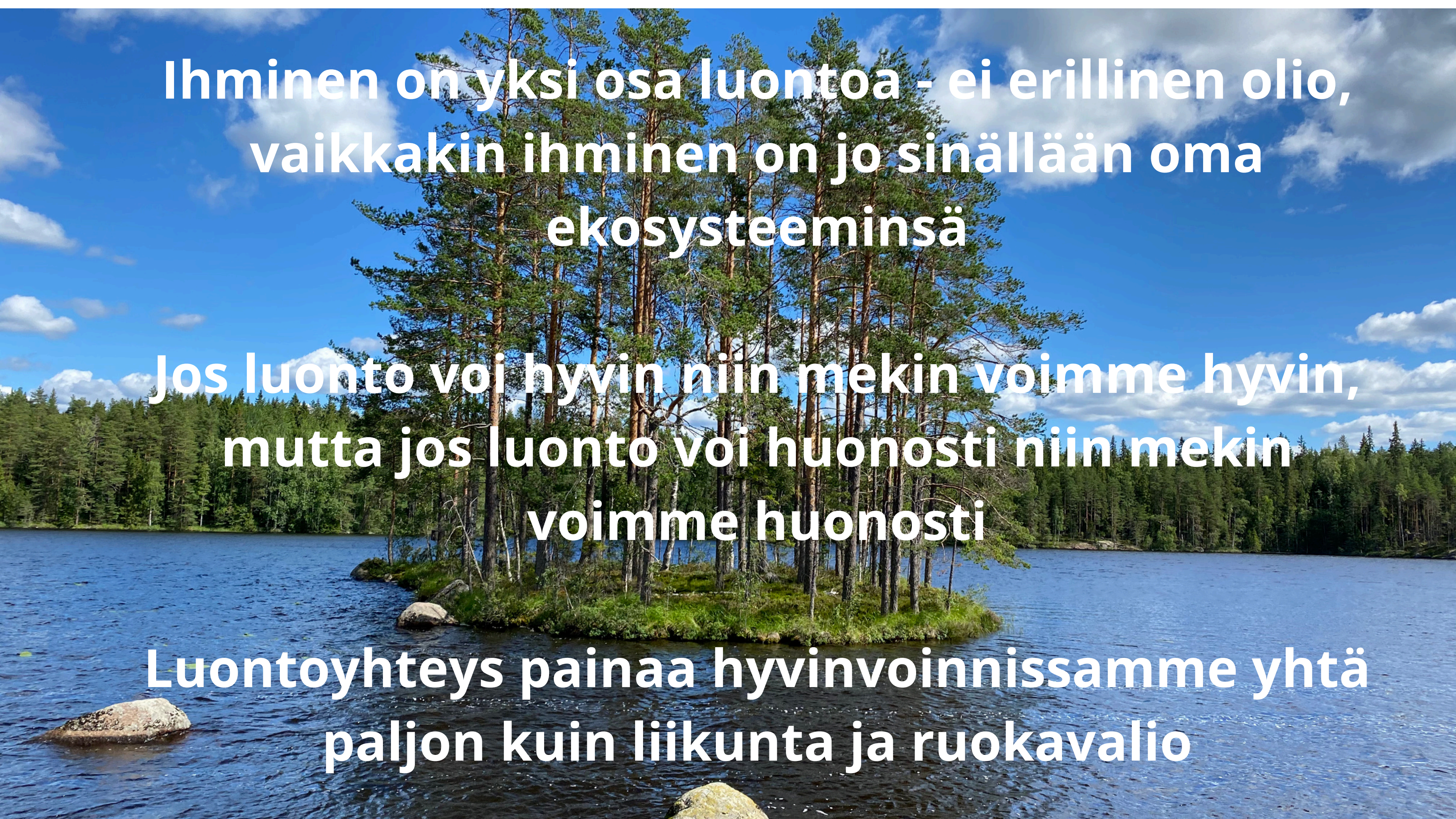


- Biologi, FT, kasviekologian dosentti
- Pitkä ura metsäntutkijana
- Useita hallinnollisia johtotehtäviä
- IUFRO:n TF:n “Forests and Human health” koordinaattori
- Parkano Seura ry:n aktiivi
- LH Geopark ry:n hallituksen jäsen ja varajäsen
- Geopark Ranger / kouluttaja
- Metsämieli-ohjaaja sekä Green Care Luonto Voima -toimija
- Terveysmetsäopas
- Kintukan luonto- ja virkistyspalveluiden “Luontoproffa”



Metsäluonto on ollut kautta aikojen:

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



Ihminen on yksi osa luontoa - ei erillinen olio,
vaikkakin ihminen on jo sinällään oma
ekosysteeminsä

Jos luonto voi hyvin niin mekin voimme hyvin,
mutta jos luonto voi huonosti niin mekin
voimme huonosti

Luontoyhteys painaa hyvinvoinnissamme yhtä
paljon kuin liikunta ja ruokavalio

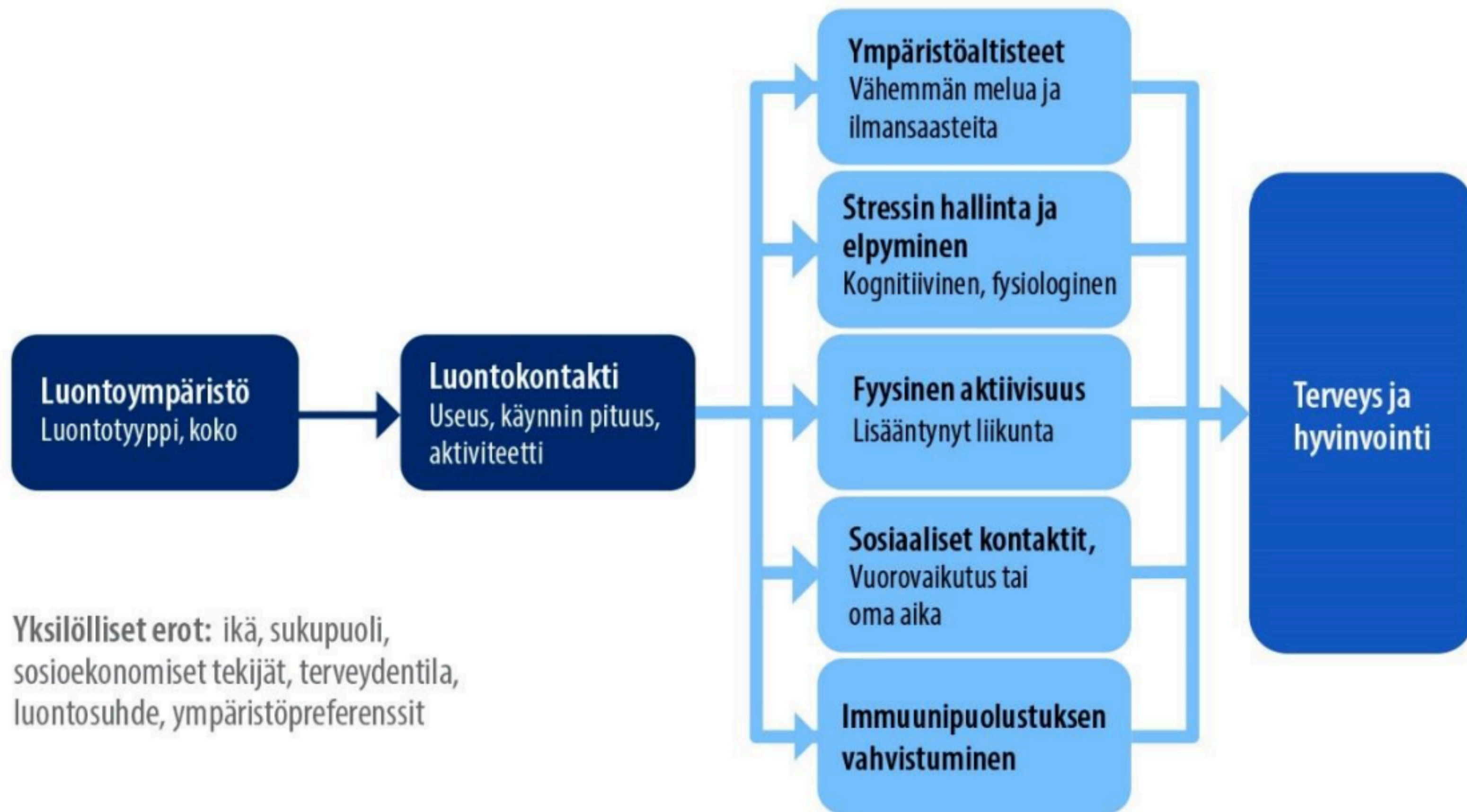
Luonto tekee meille hyvää

- Hetki luonnossa lievittää stressiä sekä auttaa jaksamaan
- Luonnossa oleskelu vahvistaa vastustuskykyämme
- Liikuminen luonnossa auttaa estämään ylipainoa ja tyypin 2. diabetesta
- Luonnossa liikkuminen tukee mielenterveyttä
- Luonto on lääke moneen vaivaan



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**



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

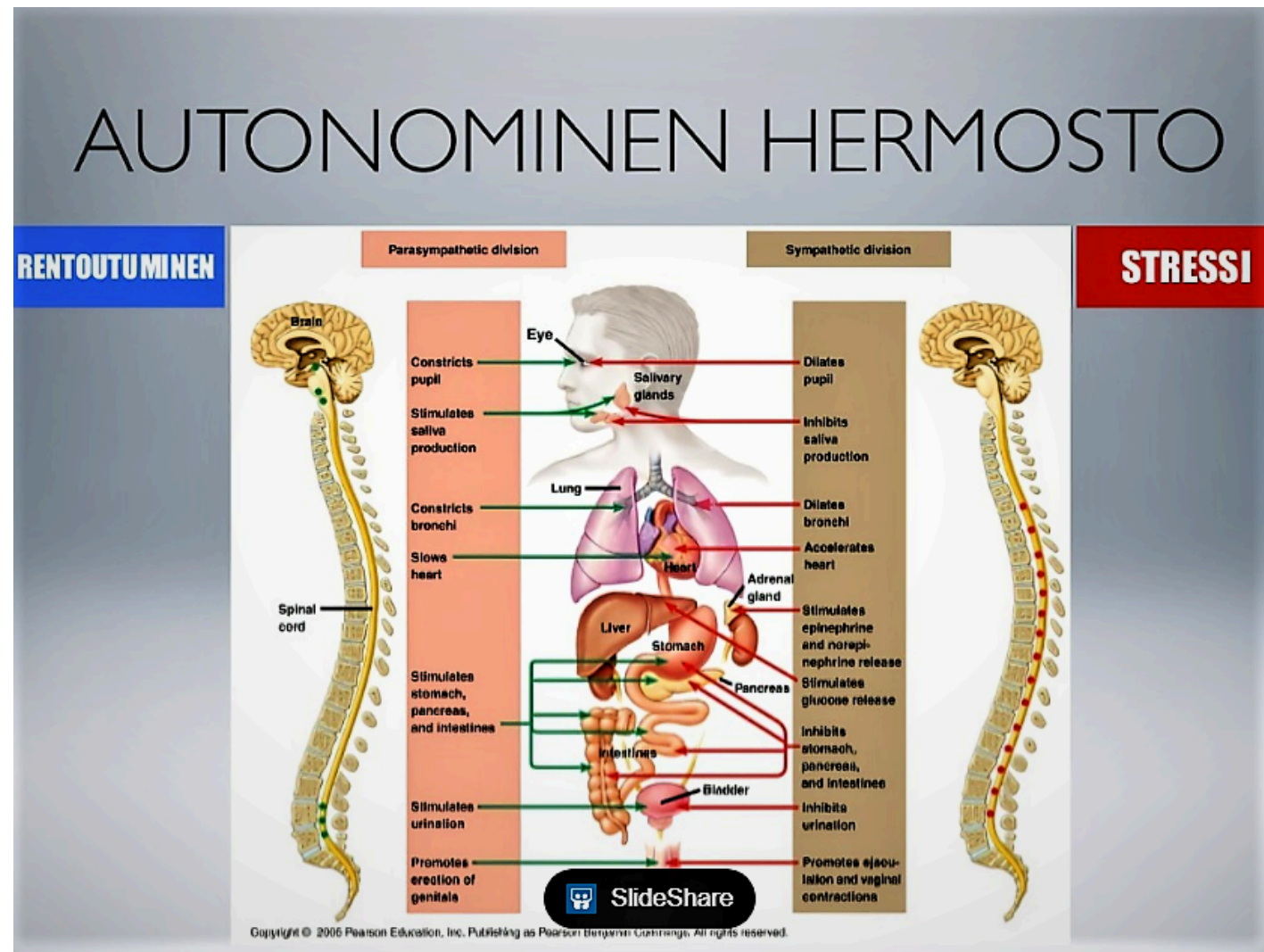
Lähes kaikki terveysongelmat johtuvat stressistä suoraan tai epäsuorasti

Pitkittynyt stressi kiihdyttää solujen vanhenemista ja alentaa elinikää

län myötä stressin negatiiviset vaikutukset korostuvat

Autonomisen hermoston säätelämä: 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

Mikrobit terveytemme elinehto

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

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**

Vietä aikaa vihreässä luonnossa

- **Vihreä rentouttaa ja lisää mielihyvää.**
- **Vihreä kasvillisuus heijastaa auringon lähi-infrapuna. Kulkija saa runsaasti säteilyä, joka aktivoi ja suojaa solujen mitokondrioita ja säätelee verensokeria.**
- **Vihreä lievittää kipua.**
- **Vihreä tarjoaa aivoille rentouttavan ärsyksen ja silmille lepoa. Vihreä on näköjärjestelmäämme vähiten kuormittava väri.**
- **Näemme vihreässä helposti yksityiskohtia ja sävyjä.**

Terveysttä luonnosta - ohjelma

2026 - 2035

Terveysttä luonnosta -ohjelma on kansallinen 10-vuotinen tutkimukseen pohjaava ohjelma, jonka pitkän ajan päätavoitteena on lisätä terveysttä ja hyvinvointia ja vähentää kansansairauksia vahvistamalla luontoaltistusta ihmisten arjessa ja sosiaali- ja terveydenhuollossa.



Kiitos!

**Nautitaan luonnon
hyvinvointivaikutuksista!**