



## Kolumni

Heidi Salokangas

# Voiko metsässä tehdä muutakin kuin suunnistaa?

**O**limme viime viikolla lomamatkalla Suomessa.

Niin, jos nyt tuhatta kilometriä puoleentoista vuorokauteen voi lomakutsua, matkaksi kuitenkin. Koska iki-ihanaiset metsämaiset matkuttuivat pian puuduttaviksi, keskityin lukemiseen.

Luin metsästä.

Metsä on meille tärkeä.

Metsässä marjastetaan, sienestetään ja suunnistetaan. Metsästä keitetään sellua.

Männyt ja kuuset sulautuvat havupuumasaksi, ja koi-vut liukenevat liukoselluksi.

Massasta syntyy paperia ja kartonkia, liukosellusta tekstiilejä. Lopuksi metsään

mennään syksyllä metsälle ja talvella hiihtämään.

Havahduin, että metsäsuhteemme on hyvin ottava ja suorituskaskeinen. Otamme sen, mitä haluamme ja kiirehdimme jumppatunnille rentoutumaan, sienet pärekorisissa keikkuun.

Kun hiihdämme, silmissä kiiluu Facebook-päivitys kilometreistä ja kaloreista. Ja kilometrejä on oltava ainakin parikymmentä, ennen kuin niitä ääneen tohtii pohtia.

**Jäin** pohtimaan, voisiko

metsäsuhteemme olla toisenlainen. Maailmalla ollaan havahtumassa siihen, että metsissä piileskelee hyvinvoinnin lähde, mikäli

Florence Williamsia on uskominen.

Stressaantuneet japanilaiset liikemiehet rentoutuvat metsäkylvyissä metsäpoluilla kävelen. Etelä-Koreassa äylaitteisiin ja pelikonsoleihin

## Suomessa on virallinen suositus luonnossa vietävästä ajasta.

kiinni kasvaneita esiteinejä vieroitetaan metsäterapiassa, jotta kansakunnan korkeat itsemurhaluvut laskisivat.

Sitä mukaa, kun auton

mittariin kertyi kilometrejä, jatkoin *Metsän parantavan voiman* lukemista.

Esitellyissä tutkimuksissa ilmeni, että metsässä kävely vähentää ahdistusta, laskee verenpainetta ja tasaa sykettä. Parhaiten vaikutukset näkyvät silloin, kun liikutaan omaa kuntoa vastaavalla tasolla, ei veren maku suussa. Saman suuntaisia vaikutuksia havaittiin myös luontovalokuvien ja metsäisten maisemien katselulla.

**Opin** uutta. Tiesitkö, että

Suomessa on virallinen suositus luonnossa vietävästä ajasta. Luonnossa tulisi viettää vähintään viisi tuntia kuukaudessa siis

puolia tuntia pari kolme kertaa viikossa.

Williams kertoi tutkimuksesta, jossa todettiin, että vartin istuminen Helsingin puistonpenkillä rentoutti. Nyt täytyy kyllä todeta, että eivät taida suomalaiset tutkijat eksyä oikeaan metsään. Meillä, kun aukaistaan tuvan ovi, itikkaista luontoa tuppaa sisään ihan riesaksi asti, istu siinä sitten ja rentoudu.

Ehkä siinä on sittenkin syytä, että metsässä on juostava. Kartta ja kompassi puolestaan takaavat, että itikkajuoksulta löydetään kotiin.

Nyt vain luontominuutteja metsästämaan metsästä.