

22.05.2018

Tänavuse looduskaitsekuu teemaks on „Terve Eesti“, et pöörata tähelepanu looduse ja inimese tervise seostele. Teadlaste tehtud uuringud on tõestanud, et looduses liikumine parandab füüsilist vormi ning mõjub hästi südamele. Lisaks parandab looduses viibimine mälu ja tähelepanuvõimet.

Looduses olemine vähendab viha, hirmu, stressi ja paneb meid tundma end hästi.

Looduses viibimine paneb meid emotsionaalselt end paremini tundma, kuid see mõjutab ka meie füüsilist heaolu - langetab vererõhku, pulssi, lihaspinget. Rohealad linnades vähendavad ning ennetavad inimeste nii vaimseid kui füüsilisi terviseprobleeme, parandavad emotsionaalset seisundit ja suhtlemisoskust ning loovad ühenduse loodusega. Rohealadel viibides tunnevad inimesed end rahulikemana ning kannatlikemana, mistõttu põevad nad vähem stressi. Looduse vahetu kogemine parandab lastel tähelepanuvõimet, enesedistsipliini ning motoorseid oskusi. Selgus, et kooliterritooriumil paiknevad rohealad suurendavad laste füüsilist aktiivsust ning positiivset suhtumist õppetöösse.

Neurobioloog Jarno Mikkonen väidab, et vaja on inimsõbralikke kontoreid. Inimene on loodud olema looduses, sest inimese genoom pole 40 000 aasta jooksul muutunud.

Kodud ja kontorid on väga steriilsed, inimese jaoks ebaloulikud keskkonnad. Siseruumides peaks olema rohkem loodust, nt taimi ja loomulikku päevavalgust, kive ja ehk ka loodushääli. Mida rohkem inimene liigub ja viibib looduses või toob seda oma keskkonda, seda suurem on tema töö-, õppimis- ja keskendumisvõime.

#### Tasuta ravim

Looduse tervendavat mõju kasutatakse mitmel pool täiesti teadlikult. Jaapani versiooni loodusravist nimetatakse otsetõlkes metsasuplemiseks (forest bathing, jaapani keeles shinrin-yoku) ja see näeb ette pikki jalutuskäike metsas. On märgatud, et jalutajate vererõhk on madalam, pulss aeglasem,

stressihormooni kortisooli sisaldus veres väiksem.

Erinevalt ravimitest ei maksa looduses viibimine mitte kui midagi. Samuti ei ole sellel kõrvalmõjusid, kui just mitte arvestada võimalust, et vale riietuse tõttu võid ennast jalutuskäigul ära külmetada.

Perearst dr Eero Merilind ütleb, et ta on küll ja küll soovitanud silmanähtavalt ületöötanud inimesele, et tuleb loodusesse jalutama minna. See tundub triviaalne, kuid mõnel puhul on sellisest soovitusel rohkem kasu kui tableti väljakirjutamisest. Läbipõlenud inimestele soovitab Merilind kindlasti keskkonnavahetust: oluline on mitte jääda koju, vaid minna välja.

Alati pole vaja tingimata pörutada kuhugi kaugele maale, ka meie oma Eestimaa loodus toimib väga hästi.

Tervislikku looduskaitsekuud soovides:

<https://www.liigume.ee/809686/loodus-turgutab-tervist-ja-vaimu>

<http://www.keskkonnaharidus.ee/centre/keskkonnaamet-10/>

Sotsiaalteenistus  
Tervisenoukogu