

Ekotukihenkilöiden terveystuontopolku Vartiosaassa 29.5.2015



Luonto edistää tutkitusti terveyttä. Lähdimme ekotukihenkilöiden kanssa selvittämään mitä vaikutuksia luonnossa oleilulla on hyvinvoinnillemme. Ennen luontopolkua arvioimme tunnetilaamme asteikolla 1-5. Useampi ekotukihenkilö oli jo valmiiksi niin hyvissä tunnelmissa että saimme heti alkuun korkeat pisteet.



Vietimme reilut kolme tuntia terveystuontopolulla oppainamme *Luonnontien* Adela Pajunen ja Marko Leppänen. Polku on mitaltaan noin 2,5 kilometriä ja siinä on 14 kohdetta, muun muassa:

- Tapionpöytä eli pöytäkuusi, joka tarkoittaa latvatonta metsäkuusta, joka kasvaa vaakasuuntaan, mutta ei juuri lainkaan ylöspäin. Tapionpöytä on muinoin toiminut uhrinpöytänä, jossa on uhrattu nimensä mukaan "metsän kuningas" Tapiolle.
- upea kotkansiipilehto, joka elää vehreänä leppäpuiden alla. Leppien juurinyströissä elää Frankia-sädesieniä, jotka kykenevät sitomaan typpeä ilmasta. Leppä elää symbioosissa näiden nystyräbakteerien kanssa tarjoten niille ravintoa ja saaden niiltä typpiyhdisteitä. Runsaan typensaantinsa takia leppä ei tarvitse syksyllä varastoida lehtiensä typpiyhdisteitä,

minkä vuoksi puu pudottaa lehtensä vihreinä ja tarjoaa kotkansiipilehdolle hedelmällisen elinympäristön.

- metsäkirkko, jonka kirkkoalttari puisine penkkeineen sijaitsee avoimen taivaan alla, kallionseinustalla.

Retkeen kuului myös ”virallisempi” luento-osuus jossa Adela ja Marko opettivat villiyrteistä. Maukasta vuohenputkea ja horsmaa kerättiin jopa mukaan kotiin salaattitarpeiksi. Evästauolla saimme nauttia kuusenkerkkäjuomaa, nokkospiirakkaa ja karpalo-pihlajansilmukeksejä

Luontopolku päätettiin arvioimalla jälleen omaa tunnetilaa asteikolla 1-5. Pistemäärä oli noussut jokaisella ainakin yhdellä ja loistava fiilis näkyikin kaikkien kasvoilla.

Terveysluontopolusta

Vartiosaaren on tehty Sitran kokeiluhankkeena Suomessa uudentyyppinen elämyksellinen terveysluontopolku. Se johdattaa tiedon ja harjoitteiden kautta hyvinvoinnin kohentumiseen. Polkua on testattu keväällä 2013 koeryhmin, joiden osallistujien ikähaarukka oli 4-89 vuotta. Pilottitutkimuksessa havaittiin muun muassa keskittymiskyvyn, levollisuuden ja tyytyväisyyden kohoamista sekä verenpaineen laskua. Omatoimisesti kierrettävä maisemallisesti monipuolinen reitti mukailee Vartiosaaren aiempaa luontopolkua, joka valittiin 2002 Suomen parhaimmaksi luontopoluksi. Polun tekstit löytyvät sekä maastosta että polun alussa olevasta postilaatikosta kevästä talventuloon. Lue lisää Vartiosaaresta ja luontopoluista:

www.vartiosaari.fi



Kirjoittanut:
Marika Nyysönen
Helsingin ekotukitoiminnan koordinaattori

