

PIENILLÄ TEOILLA ON SUURI VAIKUTUS: HANNA HAVERIN VINKIT PLANETAARISEEN ELÄMÄNTAPAAN

Planetaarinen terveys on tiedelehti Lancetin ja Rockefeller-säätiön lanseeraama termi ajatukselle siitä, että ihmiskunnan terveys on riippuvainen ympäristön tilasta. Tekemällä töitä ilmastomuutoksen hidastamiseksi voit tehdä töitä myös terveytesi eteen. Suomen ensimmäinen planetaarinen lääkäri, Hanna Haveri, jakaa tärppinsä [CO2 pudottajien resepteistä](#) planetaarisesta elämäntavasta kiinnostuneille.

RAVINTO

Aloita hävikkiruoan vähentämisestä minimiin. Hanki ruokaa vain sen verran, kuin arvelet sitä kuluttavan. Hyviä ideoita hävikkiruoan hyödyntämiseen löydät esimerkiksi [Marttaliiton sivuilta](#).

Vähennä eläinperäisiä tuotteita leivän päältä: erityisesti juustot kohottavat kolesterolia ja ovat yllättävän suuri päästöjen lähde. Kokeile juustojen tilalla erilaisia kasvipäisiä levitteitä ja leikkeleitä.

Kalaa on ihan suositeltavaa syödä 2-3 kertaa viikossa. Kokeile ulkomaisen kalan sijaan suomalaisia kalavalmisteita ja lähikalaa. Jo oman terveydenkin kannalta lihaa ei kannata syödä päivittäin.

Opettele tunnistamaan vähintään kolme helposti tunnistettavaa ruokasientä ja hyödynnä niitä ruoanlaitossa: erinomaisia kangasmetsissäkin viihtyviä sienisiä ovat herkkutatti, punikkutatti ja kanttarelli.

Tutustu kesällä Suomen syötäviin villiyrteihin, ja opettele käyttämään niitä ruoanlaitossa. Lahdessa toimii Suomen ensimmäinen [hortapuisto](#), jossa voit helposti tutustua eri kasvilajeihin.

Hyviä vinkkejä ympäristöystävälliseen ruokavalioon löydät [Marttojen sesongin ruoka-aineet -listauksesta](#) sekä [WWF:n ruokakurssista](#).

LIIKUNTA

Luonnossa liikkuminen on luontaisesti reippaampaa kuin sisäiloissa. Ulkoile luonnossa tai käy kotisi lähimmällä ulkokuntosalilla vähintään kerran viikossa.

Uiminen on sekä kesällä että talvella mukavaa koko perheelle ja lisää nopeasti monipuolisuutta liikuntaan. Käy kokeilemassa kotiseutusi lähintä uimahallia tai maauimalaa. Hyödynnä veden vastusta ja testaa lihaskuntoa vahvistavia vesijumppaliikkeitä. Vinkkejä liikkeisiin löytyy runsaasti vaikkapa [Youtubesta](#).

Luontoympäristöissä leikkiminen parantaa keskittymiskykyä lapsilla ja lapsenmielisillä. Muistuta mieleesi lapsuuden aikaiset pihapelit ja järjestä pelisessiot arki-iltana.

Luonnossa oleskelu vähentää kortisolin pitoisuutta veressä ja alentaa stressitasoa. Viimeistelee treeni muutaman minuutin rentoutumisella tai venyttelyllä lähimetsässä.

Ota lopuksi kengät pois jalasta ja kävele polkua pitkin kotiin. Jalkapohjat saavat samalla hierontaa ja monipuolinen stimulaatio jalkapohjissa kiihdyttää verenkiertoa.

LUONTOSUHDE

Jo 20 minuuttia luonnossa laskee kohonnutta verenpainetta. Suunnittele työmatkasi reitti siten, että se kulkee vähintään yhden puiston tai viheralueen kautta.

Ota mukaan eväät ja kiikarit ja tutustu lintubongaukseen: voit ottaa tavoitteeksi nähdä ainakin yhden uuden lintulajin kerralla. Lintulajeihin voit tutustua osoitteessa [luontoportti.fi](#).

Tiesitkö, että luontokuvien katselu nopeuttaa aivojen sähköisen toiminnan rauhoittumista? Ota kuva mukavimmasta tai mieleenpainuvimmasta maisemasta, yksityiskohdasta tai hetkestä luonnon keskellä. Kehitä siitä kuva työpöydällesi ja katsele sitä aina stressitason noustessa.

Matkustatko paljon tai käytkö työmatkoilla? Käydessäsi reissuilla etsi lähin luonto- tai kulttuurikohte, jossa käyt tutustumassa. Kohteita ympäri Suomea voit löytää osoitteesta [luontoon.fi](#).

Luontotarkkailua voit tehdä myös yllättävän lähellä, esimerkiksi parvekkeelta. Ota kiikarit mukaan parvekkeesi peruskalustukseen ja tarkkaile päivittäin vähintään 10 minuuttia parvekkeelta näkyvää elämää luonnossa.

ASUINYMPÄRISTÖN KEHITTÄMINEN

Lisää elämää pihallesi pystyttämällä hyönteishotelli, joka houkuttelee lähelle arvokkaita pölyttäjiä ja perhosia. Ohjeita rakentamiseen löytyy runsaasti Internetistä.

Perusta nurmikkoalueen reunaan pieni niittykukka-alue, joka lisää luonnon monimuotoisuutta ja houkuttelee luokseen perhosia ja hyönteisiä. Istuta alueelle kukkia, kuten hunajakukkaa tai mäkimeiramia, ja lisää mukaan heinän tuppoja sekä käpyjä. Jos asut kerrostalossa, ehdota taloyhtiössäsi kukkaniityn perustamista yleiselle piha-alueelle.

Tee pihasi nurkkaan lehtikompostori esimerkiksi laudoista tai siististä puutarhaverkosta. Lämpökomposton tuottamaa multaa kannattaa hyödyntää jälkikypsyttämisen jälkeen lavaviljelyssä.

Hanki kotiisi tai parvekkeellesi viljelylaatikko, johon voit istuttaa kaupan yrttejä tai esimerkiksi salaattia, retisiä ja herneitä.

Asukkaiden kokemukset ovat arvokasta tietoa kaupungeille ja kunnille. Osallistu aktiivisesti oman asuinympäristösi kehittämiseen osallistamalla tutkimuksiin, osallistaviin budjetointeihin ja vastaamalla kyselyihin oman kuntasi tai kotikaupunkisi verkkosivuilla.

Tutustu CO2 pudottajien kokemuksiin lääkäri Haverin hyvän elämän resepteistä osoitteessa [greenlahti.fi/pudottajat](#).