

A photograph of a forest floor. Sunlight filters through the trees, creating a bright, hazy glow in the upper right. The ground is covered in a dense layer of green moss and small plants. Several light-colored mushrooms are scattered across the moss. The overall scene is lush and natural.

# Hyvinvoinnin metsäopas

Ilona Mäki



## Sisällys

Johdanto.....	3
Luontoyhteys.....	4
Metsä osana suomalaisuutta.....	4
Terveysmetsä.....	5
Elvyttävä luonto.....	6
Metsän hyvinvointivaikutukset.....	7
Metsäkylpeminen.....	9
Puhdas luonto.....	10
Hiljaisuus.....	11
Rentoutuminen metsässä.....	12
Lähteet.....	13



## Johdanto

Rakastatko metsää? Haluaisitko oppia sen hyvinvointivaikutuksista? Onko toiveenasi edistää hyvinvointiasi matkan aikana ja suunnata metsään? Haluatko hyvinvointimatkailijan tavoin rentoutua lomallasi ja tuntea kokonaisvaltaista hyvää oloa? Tämä opas on tarkoitettu juuri sinulle sekä kaikille metsästä ja sen hyvinvointivaikutuksista kiinnostuneille.

Metsän hyvinvointimatkailussa tavoitellaan luontokokemuksia ja unohdetaan perinteiset hemmotteluhoidot. Niin lomamatkalla kuin arkenakin kauniissa luonnontilaisessa metsässä liikkuminen hiljaisuuden keskellä on hyvä keino irtautua stressistä. Metsä on kaikille ilmainen.

Opas johdattelee luontoyhteyden ja perinteisen suomalaisen metsäsuhteen kautta kohti terveysmetsää. Opas käsittelee, millainen metsä vaikuttaa tavallista enemmän hyvinvointiin, mitä hyvinvointivaikutuksia metsällä on tutkittu olevan sekä miten hiljaisuus ja luonnon puhtaus vaikuttavat meihin. Opas kertoo, mitkä tekijät vaikuttavat luontokokemuksen elvyttävyyteen sekä mitä metsäkylpeminen tarkoittaa. Opas antaa myös tekijänsä vinkkejä omatoimiseen rentoutumiseen luonnossa.

**Rentouttavia lukuhetkiä!**

**Tekijä**



## Luontoyhteys

Luonnon avulla voi tuntea yhteenkuuluvuutta johonkin suurempaan. Ihminen elää luonnonrytmin mukana läpi elämänsä. Luonnon voi kokea salaperäisenä ja mystisenä paikkana. Luonnon osana oleminen on tarkoittanut luonnon vaalimista, huolehtimista sekä suojelemista, ei omistamista. Voit löytää luontoyhteyden kulkemalla luonnossa ollen osa sitä ja olemalla vuorovaikutuksessa luonnon kanssa. Luonnossa vietetty aika vaikuttaa ajatteluamme. Luontoympäristö elvyttää ikäikäistä kehon ja mielen luontoyhteydellistä muistia.

Oletko miettinyt, millainen on suhteesi luontoon? Ihmisten luontosuhteet voivat olla erilaisia ja suhteessa luonnon eri osiin. On tutkittu, että ihmisen kyky tuntea onnellisuutta kasvaa, jos luontoyhteys on olemassa. Onnellinen ihminen metsässä tänään on todennäköisemmin onnellinen myös huomenna.

Oletko koskaan lumoutunut luonnossa liikkeessasi? Lumoutuessa tarkkaavaisuus kiinnittyy tahattomasti luonnossa olevaan mielenkiintoiseen yksityiskohtaan tai maisemaan, johon uppoutaan niin syvästi, että kaikki ympärillä oleva ja oma oleminen unohtuvat hetkeksi. Lumoutuminen on kauneuden ja uppoutumisen tuntemus, jolloin kaikki tuntuu olevan juuri niin kuin kuuluukin olla.

## Metsä osana suomalaisuutta

Luonto toimii hyvänä pakopaikkana pois arjen paineista. Suomalaiset ovat perinteisesti menneet metsään rauhoittumaan tai etsimään lohtua ja turvaa. Metsä on paikka, jossa on tilaa selvitellä ajatuksia ja surra rauhassa. Metsä on ollut täällä ennen meitä ja tulee olemaan myös meidän jälkeemme. Olemme osa luontoa.

Metsä on ollut aina osana suomalaisten elinpiiriä ja maisemaa. Metsä on jättänyt jälkensä kielemme, myytteihin, kansanluonteeseen ja käsitykseen itsestämme. Entisaikojen suomalaisten metsäsuhteeseen liittyy vahvasti suomalaisten kansanusko, johon on kuulunut puiden ja metsän palvominen. Pyhiä puita ovat olleet esimerkiksi majesteettiset, vanhat männyt. Pyhiä paikkoja ovat puolestaan olleet myös useat kivet, kalliot, mäet ja lähteet. Sana "Tapio" on tarkoittanut itse metsää sekä metsän jumalaa, jolta pyydettiin onnea metsästyksen.



## **Terveysmetsä**

**Terveysmetsä on määritelty olevan paikka tai alue, joka vaikuttaa keskimääräistä enemmän hyvinvointiin ja terveyteen. Terveysmetsä on myös omaa asennetta ja halua avautua luonnolle luontoa kohdatessa.**

### **Terveysmetsän tunnuspiirteitä ovat:**

- **Saavutettavuus, kuten metsän riittävän läheinen sijainti, jotta altistus on säännöllistä.**
- **Irtioton tunteen lisääminen, jos metsä on kauempana ja sinne päästäkseen tarvitsee ponnistella.**
- **Eri vaikeustasoiset polut ja kulkukelpoisuus sekä pinnanmuodot, kuten korkeuserot.**
- **Rakennetun ympäristön vähäisyys ja vihreän luonnon vallitsevuus ovat merkkejä elvyttävästä ympäristöstä.**
- **Jääkauden merkit, kuten harjut, vesielementti, kuten järvi sekä luonnontilaisuus ja metsäisyys.**
- **Avokalliot, aukeat ympäristöt, näköalat sekä luontotyyppien vaihtelevuus.**
- **Mahdollisuus kerätä esimerkiksi marjoja tai kohdata eläin.**
- **Monimuotoinen luonto, esteettisesti mielihyvää tuova kaunis maisema sekä riittävän laaja metsäinen alue.**
- **Luonnontilaisuus ja vaikuttavat puuyksilöt.**
- **Roskattomuus ja kulumattomuus.**
- **Puhdas ilma, hiljaisuus ja luonnonäänet.**
- **Pimeä yö, turvallisuuden tunne ja paikan henki.**
- **Mahdollisuus tehdä nuotio, retkeillä laavupaikalla ja liikkua pitkospuilla.**
- **Muinaisjäännökset ja paikalliset tarinat tietystä paikasta.**
- **Metsässä kohtaamien ihmisten sopiva määrä.**
- **Luonnon tai sen voimien äärellä koettu sulautumiskokemus eli ylevän kokemus, jonka avulla ihminen hyväksyy tilapäisyytensä ja haurautensa.**



## Elvyttävä luonto

”Luonto tuntuu hyväksyvän meidät juuri sellaisina kuin olemme.” -Sirpa Arvonen

Elvyttävä luontokokemus syntyy tuttuudesta, turvallisuudesta, rentoutumisesta sekä kauneuden ihailemisesta. Oma mielipaikka luonnossa on oivallinen paikka elpymiselle. Erityisesti järvien, jokien, purojen ja muiden vesistöjen äärellä elpyminen on voimakkainta.

Elvyttävän luontokokemuksen vaikutuksia ovat:

- Elimistön palautuminen, kun uhkia ei ole.
- Mielihyvähormonien eli oksitoniinin ja serotoniinin lisääntyminen.
- Luonnon elvyttävät vaikutukset, vaikka sitä ei itse aina tiedosta.
- Lumoutuminen ja uppoutuminen.
- Mahdollisuus rauhoittua ja hidastaminen.
- Luonnon rytmin sekä yhteyden kokeminen.

Elvyttävä luontokokemus auttaa saavuttamaan riittävyden tunteen sekä tyhjentämään mieltä luonnollisesti. Ympäristön tarkkailu on lempeää niin muita kuin myös itseään kohtaan. Aika kadottaa merkityksensä ja hiljentyminen luonnossa auttaa kohti sisäistä rauhaa. Koko päivän mittainen luonnossa liikkuminen nostaa mielialaa useiksi päiviksi.

Metsäisyys on elvyttävän kokemuksen peruspiirre ja ihmisille on tyypillistä kaipuu vihreyteen. Luonnon monimuotoisuudella on todettu yhteys astman ja allergioiden vähäisyyteen. Eniten annetaan arvoa vanhalle helppokulkuselle metsälle, jossa on hyvä näkyvyys ja luonnonmukainen maisema.



## Metsän hyvinvointivaikutukset

”Suomalainen metsä on retriitti.”-Liisa Tyrväinen.

Metsän hyvinvointivaikutukset muodostuvat monen eri tekijän yhteisvaikutuksesta, kuten esimerkiksi luontoympäristön koosta, maisemista sekä käynnin pituudesta. Muita hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat ympäristön altisteet, kuten melun väheneminen, liikunta, henkinen ja fyysinen elpyminen sekä stressistä irti pääseminen. Lisäksi myös yhdessä- tai yksinolo sekä immuunipuolustuksen vahvistuminen vaikuttavat luontokokemuksen aikaansaamaan hyvinvoinnin kokemukseen sekä terveyteen.

### Metsän hyvinvointivaikutuksia ovat:

- Stressistä toipuminen.
- Verenpaineen ja pulssin laskeminen.
- Lihaskäytön väheneminen.
- Luovempi ja toimeliaampi olo.
- Parempi vastustuskyky ja terveyden edistyminen, varsinkin pitkällä metsäretkellä.
- Tarkkaavaisuuden ja positiivisten tunteiden lisääntyminen.
- Mielialan koheneminen ja rentoutuminen.
- Rasituksen lieveneminen ja suojeleminen stressaavassa elämäntilanteessa.
- Älyllisten kykyjen kehittyminen ja isompi luottamus elämässä selviämiseen.
- Parempi uni.

Mitä pidempään vietät luonnossa aikaa, sen paremmat ovat myös sen hyvinvointivaikutukset. Pientä metsää paremmat hyvinvointivaikutukset löytyvät laajemmista metsistä, joissa melu vähenee ja ilmanlaatu paranee metsien poistaessa epäpuhtauksia. Metsä sitoo hiilidioksidi-, otsoni- ja monoksidikaasuja. Puiden lehvistö myös estää liiallisen auringosta tulevan uv-säteilyn ja heikentää tuulen vaikutusta.



### **Metsässä liikkuminen:**

- Parantaa kestävyyttä.
- Parantaa tasapainokykyä ja koordinaatiota.
- Lisää sydämen, hengitys- ja verenkiertoelimestön terveyttä.
- Kehittää vartalon asentoa ylläpitäviä lihaksia.
- Kehittää jalkojen ja pakaroiden lihaksia.
- Yhdistää tukirankaa ja virkistää mieltä.
- Lisää naurun ja auringonpaisteen tavoin endorfiinia.

Endorfiini on mielihyvän tunnetta lisäävä, kipuja lievittävä ja masennusta ehkäisevä hormoni, joka auttaa myös uusien hermoyhteyksien syntymistä ja ehkäisee muistin ja huomiokyvyn huonontumista.

### **Luonnossa olemisen ja liikkumisen hyvinvointivaikutuksiin vaikuttavat:**

- Ympäristön laatu ja kauneus.
- Turvallisuus ja kiinnostavuus.
- Olosuhteet, kuten ilman puhtaus, valon määrä ja metsän äänimaailma.



## Metsäkylpeminen

Metsäkylvyt keskittyvät luonnon moniaistilliseen kokemiseen sekä sen terapeuttisiin vaikutuksiin. Metsäkylpemisen aikana metsässä kävellään tietoisesti aisteja hyödyntäen ja hetkessä eläen. Tarkoitus on kokea metsää kaikin tavoin. Siinä nautitaan maisemista, luontoäänistä, metsän tuoksuista sekä kevyestä liikunnasta.

Metsäkylvyt ovat lähtöisin Japanista, jossa on omia sertifioituja terveyst metsiä sekä metsäkylpyoppaita ja -ohjelmia. Metsäkylpyjen vaikutuksia on tutkittu Japanissa kenttäkokein, joiden mukaan luonnossa oleskelu vaikuttaa sydämen sykkeen vaihteluun, verenpaineen alenemiseen sekä lihasjännityksen ja stressihormonien määrään. Erilaiset kenttätulokset todentavat metsien olevan hyviä paikkoja stressinhallinnassa, hyvinvoinnin edistämässä, kuntoutumisessa sekä sairauksien ennaltaehkäisemisessä.



## Puhdas luonto

Suomella on maine puhtaan luonnon maana. Koskematon luonto on säästynyt saasteilla tuhoamiselta. Puhtaus on tärkeää, sillä esimerkiksi hyvälaatuinen ilma on olennainen osa elvyttävää luontokokemusta. Parhaimmillaan ilman koetaan olevan metsässä, sateen jälkeen sekä vesistöjen äärellä. Metsässä hengittäminen on ihmiselle hyväksi, sillä sen tuoksut lisäävät ja aktivoivat kehon valkosoluja.

Puista ja kasvista ilmaan haihtuvilla öljyillä fytonsideilla on:

- Antioksidatiivisia vaikutuksia, joiden avulla keho suojautuu sisäisesti.
- Vaikutusta ihmisen hajuhermojärjestelmään, joten metsän tuoksut jäävät hyvin mieleen.
- Ominaisuuksia, jotka ehkäisevät syöpää, tulehduksia sekä verisuonitauteja.
- Yhteys hormoni- ja immuunijärjestelmäämme.

Kasvien tuoksuvat öljyt:

- Rauhoittavat.
- Helpottavat masentuneisuutta ja ahdistusta.
- Alentavat verenpainetta.

## Vesi

Suomessa on puhtaita järviä ja vesi on uimakelpoista melkein missä vain. On tutkittu, että luontokuvaa katsoessa metsän lisäksi kuvassa oleva vesielementti rauhoittaa ja elvyttää vielä enemmän. Myös veden äänimaailma, kuten sateen ropina, aaltojen tyrskyt kalliolle, puron solina ja kuohuvan kosken kohina tuttuina ääminä rauhoittavat ihmismieltä ja auttavat unentuloon.



## Hiljaisuus

Luonnossa saatat kohdata hiljaisuuden, jolloin häiritsevät ihmisten aiheuttamat äänet ovat vaimentuneet ja luontokin on äänineen hiljentynyt. Hiljaisuus luo rauhallista tunnelmaa sekä antaa tilan tuntua ympäröivästä luonnosta. Milloin olet viimeksi nauttinut hiljaisuudesta?

Luonnossa osaksi hiljaisuutta usein mielletään luonnon oma äänimaisema, kuten tuulen humina, puron solina ja lintujen viserrys. Äänetön hiljaisuus metsässä voidaan kokea negatiivisena olotilana, joten tutut metsän äänet osana hiljaisuutta auttavat rentoutumaan. Hiljaisuus on yhä harvinaisempaa, mutta sitäkin arvokkaampaa.

Sisäinen hiljaisuus voi olla mielen tyyneyttä, rauhallisuutta, paikallaan olemista tai puhdistautumisen kokemista. Metsän hiljaisuus voi auttaa oman sisäisen hiljaisuuden saavuttamisessa. Metsän hiljaisuuden kokeminen onnistuu myös ainoastaan näköaistilla, jolloin luonnon värit, pinnat ja muodot yhdistyvät omaksi visuaaliseksi kokonaisuudekseen.

Mitä hiljaisuus saa meissä aikaan?

- Hiljaisuus elvyttää ja sen on yhdistetty lisäävän positiivisia ajatuksia.
- Antaa tilaa ajattelulle, olemiselle, rentoutumiselle, luovuudelle sekä unelmoimiselle.
- Hiljaisuus voi auttaa oman sisimmän tavoittelussa.
- Pyhyden kokemista sekä kunnioittamista.



## Rentoutuminen metsässä

Miten metsässä rentoudutaan? Miten saada aikaan parhaimmat hyvinvointivaikutukset omalla metsäretkellä? Tämän oppaan teoriaan ja omiin kokemuksiini pohjautuen annan seuraavanlaisia vinkkejä:

1. Tarvitset asennetta ja halua avautua luonnolle.
2. Hakeudu metsässä hiljaiseen paikkaan tai vesistön ääreen.
3. Hengitä syvään rauhallisesti ja kiinnitä huomiota metsän tuoksuihin.
4. Sulje silmät ja kuuntele metsän äänimaailmaa.
5. Kiinnitä huomiota tuntoaistisi avulla erituntuisiin pintoihin, kuten pehmeään sammaleeseen tai karheaan kaarnaan.
6. Liiku metsäpoluilla läsnäolevana ympäristölle.
7. Etsi kaunis maisema ja anna silmiesi levätä siinä hetken.
8. Nauti valosta ja vapaudesta olla osa luontoa.
9. Huomaa puiden kauneus, männyn kakkäräiset oksat yläilmoissa sekä kultainen valo runkoa vasten.
10. Anna ajan kadottaa merkitys, sillä maailma odottaa kyllä.





## Lähteet

### Johdanto:

Björn, I. (2016). *Terveyttä ja hyvinvointia metsästä – Metsämatkailun monet mahdollisuudet*. (81). Teoksessa L. Paaskoski & H. Roiko-Jokela (toim.) *Metsä tekee hyvää! Vuosilusto 11*. Tampere: Hermes Oy.

Konu, H. (2017) *Hyvinvointimatkailu*. (76). Teoksessa Edelheim, J. Ilola, H. (2017) *Matkailun tutkimuksen avainkäsitteet*. Rovaniemi: Lapland University Press. Saatavilla 30.1.2020. [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63093/Matkailututkimuksen\\_avainkäsitteet\\_pdfA.pdfsequence=1&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63093/Matkailututkimuksen_avainkäsitteet_pdfA.pdfsequence=1&isAllowed=y)

Turunen, A. (2017) SLOW FINLAND magazine, *Wellbeing from Finland's nature*. (18). Visit Finland. Saatavilla 22.1.2020. [https://www.visitfinland.com/app/uploads/sites/9/2017/02/Slow-NewsMagazine\\_1\\_2017.pdf](https://www.visitfinland.com/app/uploads/sites/9/2017/02/Slow-NewsMagazine_1_2017.pdf)

Kuva: Ilona Mäki (2018).

Sisällysluettelon ja kannen kuvat: Ilona Mäki (2017).

### Luontoyhteys:

Angeria, M. Jokela, S. & Leinonen, T. (2006). *Mitä aistimaisema tarkoittaa?* (46). Teoksessa M. Haanpää & S. Veijola (toim.) *Hiljaisuuden tuotteistaminen Lapin matkailussa*. (37-38). Monitieteinen proseminaarityö. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Arvonen, S. (2017) *Metsämieli*. (25). Tallinna: Metsäkustannus Oy.

Hemmi, J. (2005) *Matkailu, ympäristö, luonto, osa 1*. (328). Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Li, Q. (2018) *Shinrin-Yoku: Japanilaisen metsäkylvyn salaisuudet*. (223). Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.



Lyytinen, J. Reini, A. (2018). *Metsä, hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta.* (62). Helsinki: Like Kustannus Oy.

Orasmaa, S. (2018). *Luonnon aika – rentouttavia hetkiä luonnossa.* (75, 88). Latvia: Metsäkustannus Oy.

Kuva: Ilona Mäki (2019).

### **Metsä osana suomalaisuutta:**

Hemmi, J. (2005) *Matkailu, ympäristö, luonto, osa 1.* (328). Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Jokiniva, M. (2018). *Metsäjooga.* (24). Keuruu: Gummerus Kustannus Oy.

Karhunkorva, R. (2016). *"Metsä on paras" – Näköaloja lasten metsäsuhteeseen.* (130). Teoksessa L. Paaskoski & H. Roiko-Jokela (toim.) *Metsä tekee hyvää!* Vuosilusto 11. Tampere: Hermes Oy.

Lyytinen, J. Reini, A. (2018). *Metsä, hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta.* (16, 62, 100). Helsinki: Like Kustannus Oy.

Sommar, H. (2020). *Suomalaisessa kansanuskossa vilisee jumalia ja haltijoita, pyhyys löytyy metsästä.* Julkaistu 9.2.2020 Yle. Saatavilla 19.2.2020. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/02/09/suomalaisessa-kansanuskossa-vilisee-jumalia-ja-haltijoita-pyhyys-loytyy>

Kuva: Ilona Mäki (2019).

### **Terveysmetsä:**

Leppänen, M. Pajunen, A. (2017). *Terveysmetsä, tunnista ja koe elvyttävä luonto.* (15, 296-297). Keuruu: Gummerus Kustannus Oy.

Kuva: Ilona Mäki (2019).

### **Elvyttävä luonto:**

Leppänen, M. Pajunen, A. (2017). *Terveysmetsä, tunnista ja koe elvyttävä luonto.* (296). Keuruu: Gummerus Kustannus Oy.

Arvonen, S. (2017) *Metsämieli.* (22-25). Tallinna: Metsäkustannus Oy.

Lanki, T. Tyrväinen, L. Sipilä, R. Komulainen, J (2018): *Läketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 2018;134(13):1397-403. Saatavilla 23.1.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/13/duo14421>

Kuva: Ilona Mäki (2018).

### **Metsän hyvinvointivaikutukset:**

Arvonen, S. (2017) *Metsämieli.* (20, 31). Tallinna: Metsäkustannus Oy.

Lanki, T. Tyrväinen, L. Sipilä, R. Komulainen, J (2018): *Läketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 2018;134(13):1397-403. Saatavilla 23.1.2020. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/13/duo14421>

Lyytinen, J. Reini, A. (2018). *Metsä, hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta.* (61). Helsinki: Like Kustannus Oy.



Nylander, M. (2018) *Metsäkellintä- terveyttä luonnosta*. (29). Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Turunen, A. (2017) SLOW FINLAND magazine, *Wellbeing from Finland's nature*, (18). Visit Finland, Saatavilla 22.1.2020. [https://www.visitfinland.com/app/uploads/sites/9/2017/02/Slow-News-Magazine\\_1\\_2017.pdf](https://www.visitfinland.com/app/uploads/sites/9/2017/02/Slow-News-Magazine_1_2017.pdf)

Tyrväinen, L., Kurttila, M. Sievänen, T. Tuulentie, S: (2014). *Hyvinvointia metsästä*. (51). Tallinna: MediaZone OU.

Kuvat: Ilona Mäki (2017).

### **Metsäkylpeminen:**

Björn, I. (2016). *Terveyttä ja hyvinvointia metsästä – Metsämatkailun monet mahdollisuudet*. (80). Teoksessa L. Paaskoski & H. Roiko-Jokela (toim.) *Metsä tekee hyvää!* Vuosilusto 11. Tampere: Hermes Oy.

Konu, H. (2017) *Hyvinvointimatkailu*. (79-80). Teoksessa Edelheim, J. Ilola, H. (2017) *Matkailun tutkimuksen avainkäsitteet*. Rovaniemi: Lapland University Press. Saatavilla 30.1.2020. [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63093/Matkailututkimuksen\\_avainkäsitteet\\_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63093/Matkailututkimuksen_avainkäsitteet_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Park, B.J. Tsunetsugu, Y. Kasetani, T. et al. The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environ Health Prev Med* 15, 18 (2010). Saatavilla 5.3.2020. <https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9>

Tyrväinen, L., Kurttila, M. Sievänen, T. Tuulentie, S: (2014). *Hyvinvointia metsästä*. (50). Tallinna: MediaZone OU.

Kuva: Katariina Marttila (2015).

### **Puhdas luonto:**

Leppänen, M. Pajunen, A. (2017). *Tervey metsä, tunnista ja koe elvyttävä luonto*. (297). Keuruu: Gummerus Kustannus Oy.

Orasmaa, S. (2018). *Luonnon aika – rentouttavia hetkiä luonnossa*. (34, 64). Latvia: Metsäkustannus Oy.

SFC- napapiiri. (N.d.) *Suomessa luonto on parhaimmillaan*. Saatavilla 4.4.2020. <http://sfc-napapiiri.fi/suomessa-luonto-on-parhaimmillaan/>

Vitaepro. (N.d.) *Mitä antioksidantit oikeastaa ovat ja mitä hyötyä niistä on*. Saatavilla 10.4.2020. <https://www.vitaepro.fi/artikkelit/mita-antioksidantit-oikeastaan-ovat-ja-mita-hyotya-niista-on/>

Kuva: Ilona Mäki (2017).

### **Hiljaisuus:**

Angeria, M. Jokela, S. & Leinonen, T. (2006). *Mitä aistimaisema tarkoittaa?* (37, 48). Teoksessa M. Haanpää & S. Veijola (toim.) *Hiljaisuuden tuotteistaminen Lapin matkailussa*. (37-38). Monitieteinen proseminarityö. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.



Björn, I. (2016). *Terveyttä ja hyvinvointia metsästä – Metsämatkailun monet mahdollisuudet*. (81). Teoksessa L. Paaskoski & H. Roiko-Jokela (toim.) *Metsä tekee hyvää! Vuosilusto 11*. Tampere: Hermes Oy.

Leppänen, M. Pajunen, A. (2017). *Terveysmetsä, tunnista ja koe elvyttävä luonto*. (297). Keuruu: Gummerus Kustannus Oy.

Lyytinen, J. Reini, A. (2018). *Metsä, hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta*. (28). Helsinki: Like Kustannus Oy.

Kuva: Ilona Mäki (2017).

**Rentoutuminen metsässä:** Vinkit perustuvat oppaan lähteiden teoriaan sekä tekijän omiin kokemuksiin. Vinkit ovat tekijän itse keksimiä.

Kuva: Ilona Mäki (2019).

Lähteiden kuva: Ilona Mäki (2018).

Opas on toteutettu osana AMK-opinnäytetyötä: *Metsän hyvinvointivaikutukset – Hyvinvoinnin metsäoppaan luominen verkkoon*.