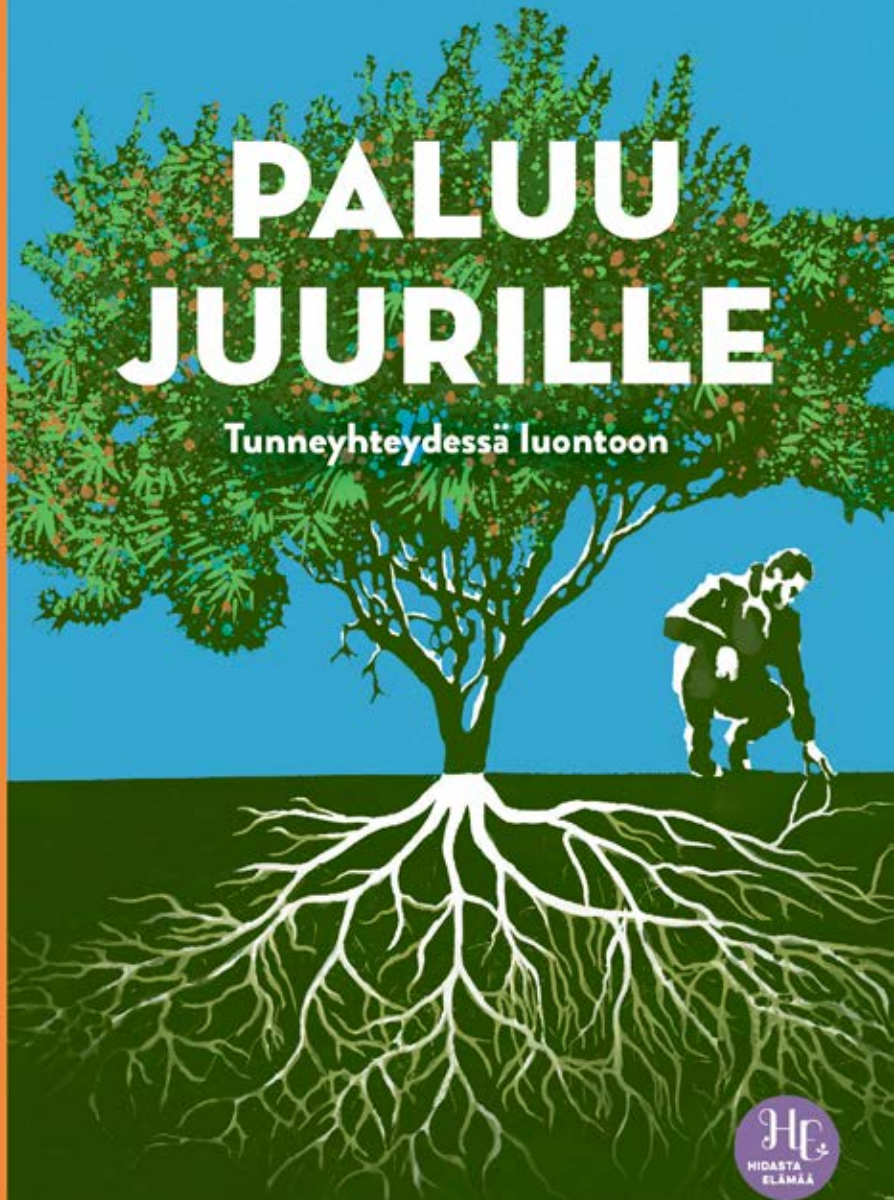


TEEMU SYRJÄLÄ

PALUU JUURILLE

Tunneyhteydessä luontoon





TEEMU SYRJÄLÄ

Paluu juurille

TUNNEYHTEYDESSÄ LUONTOON



#paluujuurille



BAZAR



© TEEMU SYRJÄLÄ JA BAZAR KUSTANNUS 2024
BAZAR KUSTANNUS ON OSA WERNER SÖDERSTRÖM
OSAKEYHTIÖTÄ

ISBN 978-952-403-276-6

KANNEN SUUNNITTELU JA KUVITUS: PAULI SALMI
KUVA S. 223: SAMPO KORHONEN
TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN
TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

PAINETTU EU:SSA



SISÄLLYS

ALUKSI.....	9
1. MISTÄ TULEMME?	15
Miten lajimme voi? 27	
2. RAVINTO	31
Leuka ja pehmeä ruoka 44 Pohdittavaa ravinnosta 47	
3. JOS LIIKE ON LÄÄKE, ONKO LIIKKUMATTOMUUS MYRKKY?	49
Istuminen 51 Mitä voimme tästä oppia? 53 Pohdittavaa liikkumisesta 58	
4. LUKEMINEN, SILMÄT JA SISÄTILOISSA OLESKELU.....	59
Pohdittavaa näkemisestä 64	
5. PAASTOAMINEN ON PERINTEIDEN KUNNIOITTAMISTA	65
Luonnollinen ruokarytmi 69 Pohdittavaa paastoamisesta ja ruokarytmistä 70	

6. HENGITYS	71
<i>Harjoitus: elinvoimaista nenäteknologiaa 76</i>	
7. SOVINTO BAKTEERIEIN KANSSA	77
Kiitos metsälle 80 Pohdittavaa metsäyhteydestä 83	
8. LUONNOLLINEN IMMUNITEETTI	85
Pohdittavaa immuniteetista 95	
9. VUOROKAUSIRYTMII - MUUTAKIN KUIN MELATONIINIA	97
Pohdittavaa vuorokausirytmistä 107	
10. NÄKÖKULMA VAIKUTTAA SIIHEN, MITÄ NÄEMME	109
Mikä Suomi on? 124 Varat, resurssit, ympäristö ja terveys 126 Pohdittavaa näkökulman muutoksesta 139	
11. LÄÄKE JA TIEDE	141
Kuinka lääkitä kokonaisuutta? 148 Pohdittavaa lääke- tieteestä ja tasapainosta 160	

12. PALUU JUURILLE -	
PALUU HEIMOON	163
Pohdittavaa heimosta	179
13. MIKÄ IHMINEN ON?	181
Ilo, sosiaalisuus ja ympäristö	185 Arkielämän ihmis-
koel 191 Mitä ihminen kaipaa sisimmässään?	192
Pohdittavaa ihmisenä olemisesta ja arvoista	195
14. KUINKA EDETÄ MODERNISSA	
VIIDAKOSSA?	197
15. PALUU JUURILLE -	
OHJAAVAT ARVOT	211
KIITOKSET	217
KIRJALLISUUTTA	218
KIRJAILIJASTA	222



ALUKSI

He tuhosivat kaiken. Jälkeensä he jättivät vain savuavia raunioita, hiljaa makaavia ruumiita, kaatuneita koteja ja pirstaloituneen yhteisön. Ihmisyys ei enää koskaan palannut ennalleen – ei sen takia, ettei se olisi voinut palata vaan siksi, että pian unohtui, millaista ihmisyyttä joskus oli.

Yhteisö ja mantere vuorollaan kitkettiin pois perinteitä, jotka olivat ”sivistyksen” tiellä. Samoin kävi ympäröivälle luonnolle, suurille villieläimille ja monille muille ekosysteemimme elintärkeille osille.

Olimme alkaneet kitkemään itseämme pois luonnon muovaamasta järjestyksestä jo ennen tätä. Keksimme menetelmiä, joilla pystyimme pidentämään elinikäämme sekä jalostamaan ja muokkaamaan totuttua elämän-

tapaamme. Pystyikö kukaan arvaamaan seurauksia tai pohtimaan, mitä jättäisimme taaksemme ja mitä saisimme tilalle? Sanoiko kukaan, että tämä ei tunnu hyvältä vai oliko innostus niin suurta ja tuntemattomat mahdollisuudet niin houkuttelevia, että kaikki sanoivat kyllä? Vai olivatko valinnat pakon sanelemia? Toisaalta saamme nauttia tuon ajan hedelmistä tänäkin päivänä, ja elämme yhdestä näkökulmasta katsottuna parasta aikaa ihmiskunnan historiassa.

Silti jo pitkän aikaa olemme mielestäni pyrkineet kitkemään ja tuhoamaan kaikkea sitä, mikä tekee meistä ihmisiä. On kuitenkin olemassa toivon pilkahdus, ihmisyyden uusi sarastus ja halu löytää keinoja elää tasapainossa ympäröivän luonnon kanssa. Se vaatii uuden tunnesiteen löytämistä ja vahvistamista ympäristöön, joka mahdollistaa kaiken elämän maapallolla.

●
Ihmisen
sisimmässä asuu
jotain pysyvää,
ikuista ja totta.

●
Sitä, mikä meissä ihmisissä on pysyvää, ikuista ja totta, ei voi kitkeä pois. Kitkemisen lopputulos on hetkellinen, aivan kuten rikkaruohojen häätäminen kesytetystä puutarhastaamme. Lopulta villit valloittavat kaiken, mitä yritämme hallita. Samoin ihmisuus tulee loistamaan meistä vielä sivistyksen aallon jälkeenkin. Sain vertauskuvalaisen ja samalla konkreettisen muistutuksen tästä keväällä, kun

menin asfaltille pelaamaan palloa. Asfaltin keskeltä puski esiin elinvoimainen voikukka. Ajattelin, että luonto ottaa omansa aina takaisin, vaikka se veisi vuosisatoja.

Alkuperäisten elämäntapojen juuria ei ole onnistuttu repimään irti. Vaikka savuavat rauniot ovatkin koko ajan harvinaisempia, sota alkuperäisyyttä vastaan on edelleen käynnissä hienovaraisesti ja näkymättömästi. Se on herättänyt meidät muistamaan, keitä todella olemme ja mihin yhdessä pystymme, jos haluamme.

Joskus jonkin asian kieltäminen saa ihmisen kiinnostumaan siitä uudelleen. Ehkä sisimmästämme kumpuaa ylisukupolvinen muisto siitä, mistä olemme tulleet, millä tavoin olemme eläneet ja millaisia olemme olleet. Ehkä tässä sodassa ei olekaan kyse taistelusta vaan uudenlaisesta, kunnioittavasta ihmisenä olemisen tilasta, josta käsin voi kuulla, mitä on tarpeen tehdä, jotta ihmisyyys pääsee nousemaan raunioista feenikslinnun lailla.

Tämä on tarina ihmisen tuhoamisvoimasta. Samalla olemme uudelleenrakentajia, jotka muistavat elämän ihmeellisyyden ja kudelman, joka liittää meidät kaikkeen eläväiseen – muistavat, että emme ole erillisiä vaan väistämättä yhteydessä toisiin.

Matkan aikana huomaamme, että täydellisuuden tavoittelu on turhaa eikä mennyttä pidä yliromantisoida. Kaikki ei ollut ennen paremmin, ja elämme nyt valintojen kulta-aikaa. Kaikki ei kuitenkaan ollut ennen myöskään

huonommin, eikä esi-isiemme elämä ole ollut pelkkää kurjuutta. Matkan aikana pohdimme myös, millaista ikiaikaista viisautta voisimme tuoda nykysivistyksen maailmaan, jossa on valtavasti hienoja puolia. Kukaan meistä ei halua lanseerata tiettyjä vanhoja tapoja uudelleen, kuten lasten tappamista sairauden takia, vanhusten hylkäämistä tai tappamista hyödyttömyyden vuoksi tai sukuelinten silpomista. Emme myöskään halua nälänhätää. Jared Diamond toteaa osuvasti kirjassaan *Maailma eiliseen saakka – mitä voimme oppia perinteisistä yhteiskunnista*: ”Perinteiset yhteiskunnat eivät ehkä viittaa vain joihinkin parempiin elämän käytäntöihin, vaan ne voivat myös auttaa ymmärtämään joitakin oman yhteiskuntamme etuja, joita pidämme itsestään selvinä.”

Tutkimme perusasioita, joita voimme ottaa mukaan arkeemme ja nykypäivän maailmaan. Yhdistämme alku-

●
Uusi ja vanha
voivat elää
rinnakkain ja
tukea toisiaan.

peräistä viisautta moderniin ajatteluun, ja luomme jotain uutta sekä henkilökohtaisella että yhteiskunnallisella tasolla.

●
Seison sanonnan mukaisesti jättä läisten harteilla. Olen syvästi kiitollinen esivanhemmillemme, jotka ovat vuosituhansien ajan kokeilleet, tehneet virheitä, onnistuneet ja siirtäneet viisauttaan jälkipolville. Tästä loputtomasta, joskus itsestään selvältä tai

merkityksettömältä vaikuttavasta viisaudesta pääsee nauttimaan meistä jokainen. Tämä viisaus on tarjonnut kaikki elementit myös tämän kirjan kirjoittamiseen. Yritän omalta osaltani ylläpitää perimätietoa ja kunnioittaa heitä, jotka ovat kulkeneet yhtä jalkaa luonnon kanssa ja tehneet parhaansa.

Tervetuloa matkalle kohti elinvoimaisempaa yhteisöä ja luonnollisinta versiota itsestäsi! Matka kohti elinvoimaisempaa yhteisöä ja juuriamme alkaa nyt.



1.

Mistä tulemme?





ON KIEHTOVAA POHTIA, MITÄ esivanhempani ovat mahtaneet ajatella kuljeskellessaan täällä Kuusamon mökillä, missä näitä rivejä kirjoitan. Laitan tulet ja annan katseeni lipua lempimaisemassani, järvimaisemassa, missä ei näy eikä kuulu muita ihmisiä lainkaan. Kuinka harvinaista tämä onkaan! Maapallolla on lähes 8 miljardia ihmistä, joista iso osa asuu ahtaissa, ärsykeitä tulvivissa, ihmisten rakentamissa kaupungeissa. Järvimaisema tarjoaa minulle mahdollisuuden palata ikiaikaiseen sisäiseen viisauteeni. Hiljaisuus hivelee korviani ja koko kehoni rentoutuu syvällä tavalla. Olen kotona, en pelkästään fyysisesti vaan oman sieluni maisemassa, omilla juurillani, missä olen syntynyt ja missä esivanhempani ovat eläneet. Täältä puuttuvat melusaaste ja valohäiriöt, ja silmiä hivelevä näkymä muistuttaa jostain ikiaikaisesta. Tunnen, kuinka hermostoni rauhoittuu.

Katselen tulta ja pohdin sen merkitystä ihmiselle. Sitä, kuinka tuli muutti ruuan sisältöä ja ravinnon imeytymistä ja sitä, kuinka tärkeä elementti se on ollut meille täällä pohjolassa. Se on tuonut lämpöä, turvaa ja yhteenkuuluvuutta pimeyteen ja kylmyyteen, kun ihmiset ovat kokoon-tuneet tulen äärelle yhteisiin hetkiin illan hämärtyessä. Pohdin, kuinka vanhoja tulta kuvaavat sanat mahtavat olla ja miten esivanhempamme ovat toimineet pakkasyönä, kun pieni vauva on tehnyt tarpeensa kapaloihin. Mietin, miten helppoa on nykyelämä kolmilapsisessa perheessä.

Kirjoitusprosessin aikana sairastuin norovirukseen, joka vei minulta lähes kahdeksan kiloa muutamassa vuorokaudessa. En pystynyt syömään tai juomaan ja vietin suuren osan ajasta vessassa. Jatkuvan ripulin ja oksentelun jälkeen mietin, miten olisin toiminut ilman nykyaikaisia hienouksia kuten juoksevaa vettä. Mitä ihmettä esivanhempani olisivat tehneet vastaavassa tilanteessa ja kuinka he olisivat selviytyneet esimerkiksi talviaikaan? Oliko vastavia tauteja edes olemassa heidän elinympäristössään?

Jo yli 20 vuoden ajan olen rakentanut asiantuntemusta siitä, miten ihmiskeho luo terveyttä tai menettää sen. Alkuajan yksinkertaiset kysymykset ovat muuttuneet lisäkysymyksiksi, jotka tuntuvat olevan aivan loputon suo. Yksi kysymys synnyttää kaksi lisää. Mikä määrä tietoa on riittävä vai onko riittävää olemassakaan? Ehkä sisälläni oleva ikaikainen viisaus on kaikki mitä tarvitsen. Ehkä

juuri tällaisina hetkinä se voi kummuta esiin: kuinka elää luonnossa, kuinka syödä kalaa järvestä, marjoja metsästä ja etsiä sieniä ruokaan lisättäväksi. Kuinka pitää itsensä lämpimänä ja altistaa itsensä luonnon elementeille uimalla kylmässä ja hengittämällä metsän syvää, viisasta ja laajaa elämänmuotojen verkostoa. Kuinka oma yhteisöni ja rakkaat ihmiseni tuovat elämään janoamani merkityksen.

Keskittymällä näihin yksinkertaisiin kysymyksiin olen löytänyt toimivia juttuja arkeeni. Kuuntelen kehoani ja tiedän, milloin tulee syödä tai olla syömättä ja miten minun pitää liikkua, ettei kehoon tule kipua ja liike tuntuu nautinnalliselta. Osaan levätä yöllä ja haastaa itseäni sopivasti päivällä. Tunnen, miten minun tulee hengittää ja joskus pidättää hengitystä. Hyvinvointi löytyy perusasioista, siitä, miten kehoni löytää luontaisen olemisen tilansa. Kutsun tätä olotilaa nimellä *luonnollisin versio itsestäni*. Hyvinvointia ei tarvitse suorittaa, vaan on luotava ympäristö ja puitteet, joissa se pääsee luonnollisesti toteutumaan. Mitkä asiat sitten estävät sen toteutumista?

Kun aloin kirjoittaa tätä kirjaa, tärkein kysymykseni oli, miten voin tehdä aiheesta konkreettisen, ettei kirja jäisi pelkäksi kikkailuksi ja mielen tetricseksi. Kirjoittaessani pyrin ottamaan vastaan pieniä oivalluksia ja soveltamaan

●

Paluu luontoon tarkoittaa paluuta perusasioiden äärelle.

●

niitä omaan elämään. Osa oivalluksista oli osa arkeani jo aiemmin, osan kanssa painiskelen edelleen – vanhat tavat istuvat ihmisessä tiukassa, mutta niitä on onneksi mahdollista muuttaa. Kutsun sinut ottamaan pienten askelten asenteen tätä kirjaa lukiessasi. Pohdi, miten voisit tuoda uusia asioita omaan arkeesi. En ehdota, että meidän tulisi palata ajassa taaksepäin, vaan mietin, mitä voimme oppia menneiltä ajoilta ja miten ottaa opit järkevästi käyttöön. Tämä voi olla ajoittain vaikeaa, mutta kehollemme erittäin palkitsevaa.

Ydinkysymys kiteytyykin näin: Mikä on ihmisen luonnollisin versio itsestään ja miten sen voi yhdistää tähän päivään parhaalla mahdollisella tavalla, jotta se tukee paitsi ihmistä itseään myös hänen läheisiään, yhteisöään ja luonnon monimuotoisuutta? Kuinka voimme elää harmoniassa luonnon kanssa ja lopettaa monimuotoisuuden tuhoamisen?

Nykyään pohditaan paljon sitä, miten ihmisen luonnetta voitaisiin muokata tasapainoisemmaksi. Pähkäillään paljon erilaisia keksintöjä, menetelmiä ja ajatuksia, mutta unohdetaan usein kysyä, miten edeltävät sukupolvet elivät ja mitä heiltä voisi oppia. Ratkaisu on selkeä, mutta ehkä kivulias myöntää: meidän täytyisi elää osana luontoa eikä taistella sitä vastaan. Meidän tulisi ymmärtää ekosysteemimme toimintaa tuhansien vuosien, ei vain muutaman sadon tai ihmiskäden luoman rakennuksen perspektiivistä.

Voisimmeko luonnon hallitsemisen sijaan auttaa sitä kukoistamaan ja säilyttämään monimuotoisuutensa? Luonto voi paremmin, kun annamme sille tilaa. Haasteita syntyy, kun pilkkomme sitä osiin ja puutemme sen monimutkaisiin järjestelmiin.

On hyvä sanoittaa myös se, millaisten linssien läpi katson maailmaa. Nämä linssit ovat muodostuneet kasvatuksen, kulttuurin, biologian ja ympäristön vihjeiden yhteistyönä. Linssejäni voisi kutsua länsimaalaisiksi, materialistisiksi ja yksilöllisyyteen vahvasti keskittyviksi. Millaisten linssien läpi sinä katsot maailmaa? Useilla meistä on monenlaisia laseja käytössään ja ne vaikuttavat siihen, miltä maailman milloinkin näyttää. Ennen perhe, suku ja pienyhteisö olivat tärkeässä roolissa ja yksilöllä oli vähemmän merkitystä, kuten myös valtiolla paikallistasolla. Nyt valtiolla on suurempi vaikutusvalta ja yksilön tarpeet ja toiveet ovat jätettyä. Samalla perheen, suvun ja oman yhteisön vaikutus elämäämme on hyvin pieni, joskus omasta valinnastamme.

Näemme sen, mihin tarkennamme katseemme. Huomiomme kiinnittyy asioihin, jotka tukevat omaa uskomusjärjestelmäämme. Etsimme sitä, minkä uskomme olevan olemassa ja yleensä sen myös löydämme. Kuulostaako monimutkaiselta?

Havainnoin tätä kulttuuria, ilmiöitä, tapahtumia, työtäni, perhettäni, harrastuksiani ja ihmissuhteitani omien uskomusteni läpi. Näen sen, mitä etsin ympäristöstäni.

Heijastan sisäistä maailmaani ulkopuolellani näkemiini asioihin. Haluan nähdä sen, minkä uskon olevan totta. Havainnoin maailmaa sellaisena kuin uskon sen olevan. En katso todellisuutta vaan omaa muunnelmaani siitä – kuin videopeliä, jossa saan itse valita reittini ja pelihahmon. Peli on kaikille sama, mutta kokemus siitä eri. Elämä on tässä ja jokainen näkee sen omalla tavallaan. Näen sen, mitä haluan nähdä ja haluan nähdä sitä, mitä haluan nähdä.

Kuvittele osallistuvasi juhliin, joissa on monenlaisia ihmisiä ja ohjelmanumeroita. Näet tilanteen oman uskomusjärjestelmäsi linssin kautta. Ehkä olet vakuuttunut siitä, että ihmiset ovat yleensä ystävällisiä ja juhlat hauskoja. Tässä tapauksessa saatat kiinnittää huomiota hymyileviin kasvoihin, iloiisiin keskusteluihin ja mukavaan tunnelmaan.

Jos toisaalta pidät sosiaalisia tilanteita usein epämiellyttävänä, saatat huomata, jos joku näyttää tylsistyneeltä tai tilanne tuntuu vaivaantuneelta. Kiinnität huomiota mahdollisiin konflikteihin tai epämiellyttäviin keskusteluihin.

Voit myös kuvitella olevasi pieni muurahainen. Olet viettänyt koko elämäsi pikkuruisella elinalueella. Toinen muurahainen kysyy sinulta, millainen maailma on. Mitä vastaisit? Kuinka voisit kertoa maailmasta, josta suurinta osaa et ole koskaan nähnyt? Kuinka voisit tietää jotain, mitä et tiedä? Tämä pätee myös meihin ihmisiin. Kuvittelemmme tietävämme paljon, mutta emme voi tietää sitä, mitä emme tiedä tai mitä emme ole koskaan nähneet tai kokeneet.

Miten luonto voi auttaa meitä voimaan hyvin?

Elämme luonnossa ja luonnosta, vaikka nykymaailma saa meidät välillä unohtamaan sen. Luonto silti vaikuttaa jokapäiväiseen terveyteen, tunnekokemuksiin ja maailmankuvaan. Hyvinvointivalmentaja **Teemu Syrjälä** käsittelee tässä kirjassa hyvinvointia kokonaisvaltaisesti, sillä siihen ei liity vain ravinto ja liikkuminen. Sen osaluokilla on lajimme kehityksessä biologinen historia, johon Syrjälä peilaa tämän vuosituhannen hyvinvointitrendejä.

Kirja muistuttaa, että arjessamme ja toisaalta kulttuuriperinnössämme ja juurissamme on terveyttämme tukevia asioita. Se antaa näkökulmia ja työkaluja, joilla elämää voi rakentaa luonnon avulla tasapainoisemmaksi ja inhimillisemmäksi sekä yksilönä että yhteisönä.

”Hyvinvointi koostuu pienistä, saavutettavista asioista, joista useimmat eivät maksa mitään.”



9 789524 032766
ISBN 978-952-403-276-6 | 17.3
HIDASTAELAMAA.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

Hidasta
elämää -kirjat
kustantaa
BAZAR