



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu



South-Eastern Finland
University of Applied Sciences

**PLEASE NOTE! THIS IS A PARALLEL PUBLISHED VERSION /
SELF-ARCHIVED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE**

This is an electronic reprint of the original article.

This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Author(s): Aschan, Tuulevi

Title: Kuinka mikrobiomisi voi?

Version: Publisher's PDF

Please cite the original version:

Aschan, T. (2020). Kuinka mikrobiomisi voi? Ristiinalainen 19, 5.

HUOM! TÄMÄ ON RINNAKKAISTALLENNE

Rinnakkaistallennettu versio voi erota alkuperäisestä julkaisusta sivunumeroiltaan ja ilmeeltään.

Tekijä(t): Aschan, Tuulevi

Otsikko: Kuinka mikrobiomisi voi?

Versio: Publisher's PDF

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Aschan, T. (2020). Kuinka mikrobiomisi voi? Ristiinalainen 19, 5.

KOLUMNI
TUULEVI ASCHAN

Kuinka mikrobiomisi voi?

Niin mikä mikrobiomi? Meillä jokaisella on pintakudoksissa eli iholla, hengitysteissä, suolistossa, limakalvoilla on bakteeriyhdyskuntia, joiden kokonaisuutta kutsutaan mikrobiomiksi. Mikrobiomi pitää yllä vastustuskykyämme ja opettaa immuunijärjestelmäämme erottamaan elimistölle vaaralliset ja vaarattomat asiat toisistaan.

Mikrobiomiin vaikuttaa kaikki se, mitä me syömme, mitä juomme, missä ympäristössä olemme ja miten monimuotoisen pölyn kanssa elämme. Vastustuskykyä kasvattavat oleilu ja ulkoilu vihreässä luonnossa, kosketus eläimiin ja uiminen luonnonvesissä. Samalla karttuu hyvien mikrobien varasto elimistössä.

Vaikka lapsuudessa iholle syntyvä mikrobiomi on hämmästyttävän pysyvä ja säilyy aikuisuuteen, altistumme mikrobeille koko elämämme ajan. Toisaalta mitä enemmän ympäristön monimuotoisuus kapenee, sitä enemmän mikrobiomi köyhtyy. Yhtä steriilimmäksi käyvä ja pitkälle pakattu ruoka ja steriili ympäristö köyhdyttävät sitä.

Karjalan astmatutkimusta 20 vuotta tehnyt allergiatutkija, emeritusprofessori Tari Haahtela painottaakin ihmisen yhteyttä monimuotoiseen luontoon. Luontokontakti rikastaa ihmisen mikrobiomia ja tukee immuunipuolustusta. Se myös suojaa monilta sairauksilta: yhteyksiä on löytynyt astmaan ja allergiaan sekä ylipainoon, tulehduksellisiin suolistosairauksiin, masennukseen ja diabetekseen. Luonnosta etäännyminen voi siis horjuttaa immuunitasapainoa ja sairautta.

Terveyttä edistävää moninaista vihreyttä aina pienimuotoisesta viljelystä lähiruoan tuotantoon ja luontopäiväkoteihin voi tuoda osaksi ihmisten arkea myös kaupungeissa. Maaseutualueilla luonto tarkoittaa myös terveysluksusta, jonka tavoittaa melkein pä vain astumalla ovesta ulos. Koska luonnon virkistyskäyttö tukee kansanterveyttä, se olisi hyvä huomioida terveydenhuollon suunnittelussa sekä vanhusten ja lasten hoidossa.

Haastankin hyödyntämään luonnon tarjoamaa vihreyttä riskien karttelun sijaan. Jokainen voi pistää omaa mikrobiomia kuntoon – aloittaa voi vaikka nuolaisemalla puuta.



Tuulevi Aschan vetää Xamkissa Parasta Etelä-Savoon – taide-, kulttuuri- ja luonto-osaamista sote- ja nuorisalojen toimijoille -hanketta 2019–2020. Sitä rahoittaa Euroopan Sosiaalirahasto (ESR) Etelä-Savon ELY-keskuksen kautta.