

JOHDANTO

VIHERILMA TUO YHTEYDEN LUONTOON SIELLÄ, MISSÄ VIETÄT ENITEN AIKAA

Alkusanoissa luettelin joukon väittämiä viherilman vaikutuksista, ja haluat ehkä todisteita. Saatkin niitä vähitellen. En usko sinun pitävän väittämiä kohtuuttomina sen jälkeen, kun olet lukenut kirjan kokonaan ja ehkä kokeillut menetelmää itse.

Voisin ehkä selittää ensin lyhyesti, mihin viherilman idea perustuu. Siinä sijoitetaan kasveja ja kasvilamppuja sisätiloihin niihin huoneisiin, joissa oleskelet eniten. Tietynlaista valoa, tietynlaisia kasveja. Ei ole aivan sama, miten sen teet, mutta se ei ole vaikeaa. Minulla on hyvät perusteet sanoa näin.

Olen tehnyt töitä kasvien parissa yli kolmekymmentä vuotta. Oikeastaan opiskelin konealaa. Näkemykseni luonnon ja ihmisten suhteesta oli sen vuoksi aluksi ehkä liian yksinkertainen ja mekaaninen, ja minun oli arvioitava käsityksiäni jatkuvasti uudelleen. Kaikki elävä on arvaamatonta. Sillä on kyky yllättää uusilla ja monimutkaisemmilla yhteyksillä juuri, kun luuli ymmärtävänsä, miten asiat toimivat.

**SIINÄ SIJOITETAAN
KASVEJA JA
KASVILAMPPUJA
SISÄTILOIHIN
NIIHIN HUONEISIIN,
JOISSA OLESKELET
ENITEN.
TIETYNLAISTA
VALOA, TIETYN-
LAISIA KASVEJA**

Toisinaan yhteydet ovat paljon yksinkertaisempia kuin kuvitteli. Luontoa ei silti opi koskaan tuntemaan täysin. Olen yrittänyt koota tähän kirjaan näitä ajatuksia ja kokemuksia ja osoittaa, mitä ne merkitsevät käytännössä. Ennen kaikkea se opastaa, miten saat luonnon takaisin elämäsi joka ikinen päivä.

Luonto on tällä hetkellä kuuma keskustelunaihe. Se on ollut sitä 1970-luvun alkupuolelta asti, jolloin ympäristönsuojelu oli voimakkaasti pinnalla. Siitä, mikä oli joskus radikaalia, on tullut tervettä järkeä. Kaikki pitävät itsestäänselvänä, että henkiin jäämisemme riippuu luonnosta ja että luonnon tuhoutuessa menetämme jotakin olennaista. Näemme joka päivä otsikoita uhanalaisista eläinlajeista, ympäristöongelmista ja ilmastonmuutoksesta. Jotkut jopa ahdistuvat jo kuullessaan sanan luonto.

Saako se sinutkin ajattelemaan maailmanlopun merkkejä?

Siinä tapauksessa voit huokaista helpotuksesta tämän kirjan suhteen. Kirjassa puhutaan kyllä luonnosta, myös kadonneesta luonnosta, mutta annan sinulle myös mahdollisuuden saada sen takaisin. Ei mihinkään kaukaiseen paikkaan vaan omaan kotiisi, jossa tarvitset sitä ja voit iloita siitä. Minulla ei ole tarjota mitään uutta, vaan sen sijaan jotakin hyvin vanhaa. Kuvittele olevasi sukukokouksessa, jossa näet vanhan sukulaisen, jota et ole tavannut aikoihin. Alatte silti jutella kuin yhteys ei olisi koskaan

katkennutkaan ja ymmärrätte toisianne pohjia myöten. Tunne on sama, kun saa taas yhteyden luontoon yksinkertaisella tavalla, josta kerron sinulle.

Kun puhun tässä kirjassa luonnosta, tarkoitan myös yhteenkuuluvuutta ympäristön kanssa. Menetimme sen luopuessamme meille luontaisesta elämäntavasta ja elinympäristöstä. Kerron, mitä pystymme tekemään saadaksemme takaisin tuon välittömän yhteyden ja ilon nähdä, kuulla, haistaa, tuntea ja hengittää tilassa, joka muistuttaa alkuperäistä kotiamme.

VIHERILMA: TEE MUUTOS KERRALLA JA KOE USEITA PYSYVIÄ VAIKUTUKSIA

Minulle on tärkeää painottaa, ettei viherilma ole mikään mystinen filosofia. On kyse vain muutamasta helposta käytännön asiasta, jotka pystyt tekemään itse ja joiden avulla saat elämäsi uuden ulottuvuuden. Et välty kokonaan ponnisteluilta. Kyllä sinun jotakin on tehtävä. Voin silti vakuuttaa, että harva asia saa aikaan niin paljon niin vähällä vaivalla kuin se, mistä kerron tässä kirjassa.

Mitä sitten tarvitsee tehdä, ja minkälaisia vaikutukset ovat? Kerron sen tässä lyhyesti. Sinun on nähtävä sen verran vaivaa, että käytät tunnin tai kaksi yksin, perheen tai ystävien kanssa ja asennat seinään muutaman telineen. Istutat niihin joukon nimeämiäni kasveja ja liität pistorasiaan tietynlaisen lampun. Voi olla, että saat ensimmäisenä iltana

hieman multaa sormiisi. Sen lisäksi sinun on porattava seinään muutama reikä ja lakaistava ja pestävä lattia. Entä sen jälkeen? Riittää, kun kastelet kasvit kolmen viikon välein ja leikkaat niitä silloin tällöin tavalla, jonka opetan sinulle. Kuulostaako rankalta? Ei varmaankaan.

Miten kasvit sitten vaikuttavat? Viherseinän käyttöön ottaneet ihmiset kertovat tuntevansa aivan uudenlaista rauhaa, läsnäoloa ja tyytyväisyyttä. He tuntevat itsensä vähemmän eristyneiksi. He tuntevat olonsa turvallisemmaksi. He eivät ole enää yhtä väsyneitä. He ovat ihmeissään siitä, kuinka paljon niin pieni muutos voi saada aikaan.

En ole yhtään yllättynyt kuullessani näitä palautteita. Moderni ja urbaani elämäntapamme on stressaavaa, meluisaa ja paikallaan istuvaa sisälläoloa, ja se on vienyt meidät kauas luontaisista elinoloistamme. Asumme ympäristössä, johon emme ole sopeutuneet ja johon keho ei onnistu tottumaan. Tämä aiheuttaa rasitusvammoja ja elämäntapasairauksia, joita yritämme korjata lääkkeillä, treenaamalla tai hoitojen avulla, usein tuloksetta. Hyvä uutinen on, että monia näistä rasituksista voidaan vähentää. Eikä vain vähentää – voit usein estää ne kokonaan poistamalla niiden syyt. Ratkaisu on *viherilma*.

”

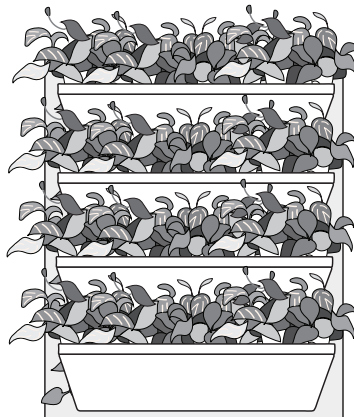
Viherseinän
käyttöön ottaneet
ihmiset kertovat
tuntevansa aivan
uudenlaista rauhaa,
läsnäoloa ja
tyytyväisyyttä.

”

TUTKIMUKSET OSOITTAVAT, ETTÄ VIHERILMA- MENETELMÄ ON HELPPO TOTEUTTAA JA ETTÄ SE TOIMII

Konsepti perustuu vahvasti tieteelliseen tutkimukseen. Se toimii työpaikoilla, kodeissa, kouluissa ja laitoksissa. Se on helppo asentaa, eikä se vaadi paljon ylläpitoa tai huoltoa. Tuhannet sitä kotona, töissä ja laitoksissa käyttävät ihmiset, miehet ja naiset, aikuiset ja lapset, kertovat paremmasta vastustuskyvystä, stressin ja konfliktien vähenemisestä, yhteistyön parantumisesta ja lisääntyneestä elämänilosta.

Sinun ei tarvitse luottaa ainoastaan käyttäjien kertomuksiin. Kahdenkymmenen vuoden aikana tehdyt tutkimukset kertovat samaa.



TUTKIJAT OVAT PYSTYNEET DOKUMENTOIMAAN SEURAAVAT HYÖDYT:

- Saat selvästi lisää elinvoimaa, energiaa ja tarmoa.
- Stressitasosi laskee, ja sinusta tulee vastustuskykyisempi stressille.
- Immuunijärjestelmäsi vahvistuu, koet vähemmän kipua ja paranet nopeammin sairauksista.
- Saat suojaa kaupunkielämän haitoilta (melulta, saasteilta, ajanpuutteelta ja liikenteeltä).
- Sisäilman saastepitoisuus pienenee, koska kasvit puhdistavat ilmasta toksiineja, parantavat ilman laatua ja lisäävät terveellisiä biologisia elementtejä.
- Keskittymiskykyysi paranee, ja sinusta tulee rauhallisempi.

TUTKIMUSTEN OSOITTAMIA VAIKUTUKSIA TYÖPAIKALLA:

- Tuottavuus kasvaa.
- Sairauspoissaolot vähenevät merkittävästi.
- Väsymys, päänsärky ja paineen tunne päässä vähenevät.
- Työprosessien tarkkuus ja laatu paranevat.
- Hengitystieongelmat vähenevät.
- Viihtyvyys ja henkilökohtainen hyvinvointi lisääntyvät.

**JOS NOUDATAT
TÄMÄN KIRJAN
NEUVOJA,
USKON SINUSTA
TUNTUVAN
SILTÄ KUIN
TAAKKA KATOAISI
HARTEILTASI.**

ERITYISTAITOJA EI TARVITA

Et tarvitse tähän muutokseen harjoitusta tai erityistaitoja. Se ei ole työlästä. Se ei ole vaikeaa. Toisin kuin monissa muissa elämäntavan muutoksissa, tässä ei tarvitse etsiä virheitä sinusta itsestäsi.

Jos noudatat tämän kirjan neuvoja, uskon sinusta tuntuvan siltä kuin taakka katoaisi harteiltasi. Et ole ehkä edes huomannut taakkaa, koska luulit sen kuuluvan asiaan. Että elämän kuuluukin tuntua siltä.

Lupaam sinun huomaavan, kun se on kadonnut. Etkö usko minua? Silloin sinun kannattaa ehdottomasti lukea eteenpäin.

LASKE TAAKKA HARTEILTASI

Kuvittele, että sinulla olisi taakka kannettavanasi. Tämä näkymätön taakka nostettaisiin harteillesi joka aamu noustessasi sängystä, ja se seuraisi mukana kaikissa päivän puuhissa.

Olisit uupunut. Hyvänen aika, miten uupunut olisit. Hermosi olisivat kireällä. Sinulla olisi päänsärkyä, lihassärkyä, vuotavat silmät ja jatkuvia infektioita. Koska et tietäisi paremmasta, et ymmärtäisi, mistä kaikki johtuu. Luulisit sen olevan omaa syytäsi, koska et vain saa itsensä irti enempää.

Koska luulisit syyn olevan sinussa itsessäsi, olisit myös kokeillut itsesi kehittämistä, lääkäreitä, lääkkeitä ja treenausta. Kaikkia vuorotellen ja yhtä aikaa.



**KUVITTELE NYT, ETTÄ HUOMAISIT
TÄMÄN TAAKAN. ETTÄ OLISIT
KANNISKELLUT SITÄ MUKANASI
AIVAN TURHAAN JA ETTÄ SIITÄ OLISI
HELPPO PÄÄSTÄ EROON VÄHÄLLÄ VAIVALLA.
OLISITKO HARMISSASI? ARVAA VAIN!**

Kuvittele nyt, että huomaisit tämän taakan. Että olisit kanniskellut sitä mukana aivan turhaan ja että siitä olisi helppo päästä eroon vähällä vaivalla. Olisitko harmissasi? Arvaa vain!

Ehkä olisit silti ennen kaikkea helpottunut. Helpottunut, koska sinussa ei ollutkaan mitään vikaa. Ja koska taakasta oli niin helppo päästä eroon.

Tai kuvittele, että annettaisiin sellainen määräys, että kaikkien pitäisi käyttää aurinkolaseja sisällä. Kotona. Työpaikalla. Kouluissa. Laitoksissa. Kaikkialla, missä ihmiset liikkuvat ja oleilevat sisätiloissa. Jos protestoisit ja sanoisit silmiesi väsyvän, saisit kuulla, että sinulta vain puuttuu itsekuria. Jos valittaisit päänsärkyä, saisit pillerin. Jos väsyisit, saisit kehotuksen ryhdistäytyä. Jos sinusta olisi vaikea lukea ja kirjoittaa, saisit kuulla, että valo oli hyväksytty ja havaittu riittävän hyväksi. Sellainen maailma olisi tietenkin kuin hullujenhuone. Ei kai meidän tilanteemme ole tällainen? Onko se?



