

A woman with long blonde hair, wearing a purple vest over a blue top and a purple skirt, stands next to a large, moss-covered tree trunk. She is looking up at the tree. The tree has thick, gnarled branches and is covered in green moss. The background is a lush green forest with many trees and a grassy field.

Sinikka Piippo

PARANTAVAT
PUUTARHAT

PARANTAVAT PUUTARHAT

Sinikka Piippo

**PARANTAVAT
PUUTARHAT**

DOCENDO



Ensimmäinen painos

© Sinikka Piippo ja Docendo 2025
Docendo on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä
Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

Kannen kuva: Uzi Varon
Kansi: Justine Florio/ Taittopalvelu Yliveto Oy
Taitto: Taittopalvelu Yliveto Oy

ISBN 978-952-850-083-4

Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut: tuotevastuu@docendo.fi

SISÄLLYS

ESIPUHE – MIKSI TÄMÄ KIRJA?	7
--	---

PUUTARHA JA PARANTAVA PUUTARHA ... 11

MIKÄ ON PUUTARHA?	12	Antiikin Rooma ja Kreikka.....	32
Mikä on parantava puutarha?	13	Keskiaika.....	34
PUUTARHOJEN MERKITYS	17	Luostarit	36
Puutarha ja mieli	19	Renessanssin vaikutus.....	40
Puutarha ja keho	22	Lääkepuutarhat ja kasvitieteelliset puutarhat	43
Puutarha ekosysteeminä	22	Uudet tuulet	46
Miten luoda merkityksellinen puutarha?	23	SUOMEN PUUTARHAHISTORIAA ..	48
PUUTARHAT KAUTTA AIKAIN	27	Puutarhanhoidon alkutaipaleet.....	48
Islamin vaikutus	29	Pappilapuutarhat.....	52
Egypti.....	31	Huvi ja työ	54

ERILAISIA PUUTARHOJA 57

EKOLOGINEN PUUTARHA	59	PÖRRIÄISPUUTARHA	71
Ajattele eläimistöä.....	64	Turvapaikkoja pienimmille	71
Luonnonkukat ekologisessa puutarhassa	66	Kasveja puutarhan pörriäisille	76
Allergisoimaton puutarha.....	69	METSÄPUUTARHA	80
		Metsäpuutarhan hyöty terveydelle ..	83

Arboretumit eli puulajipuistot	85	MEDITAATIOPUUTARHAT	147
Luo oma metsäpuutarha	86	Meditaation hyödyt	150
Syötävä metsäpuutarha	88	Erilaisia meditaatiomuotoja	150
VAPAA-AJAN PUUTARHAT	90	HILJAISUUDEN PUUTARHAT	154
Salainen puutarha	96	Pyhäkköpuutarhat	156
Keijupuutarha	97	Luo oma hiljaisuuden puutarha	159
Kasvihuone	98	LABYRINTIT	162
HYÖTYTARHAT	101	MAAGISET PUUTARHAT	169
Yrttitarhat	102	AISTIPUUTARHAT	170
Kukkapuutarhat	106	VÄRIEN PUUTARHA	176
Villivihannestarha	108	Värit ja terveys	176
Marja- ja hedelmätarhat	110	Värit puutarhassa	180
Vihannestarhat	111	Eri värien vaikutukset	184
ITÄMAISET PUUTARHAT	113	Kasvit ja värit – mitä istuttaa puutarhaan	194
Kiina ja ikuinen elämä	113	TUOKSUPUUTARHA	203
Japani – hiljaisuuden tavoittelu	116	Haihtuvien öljyjen vaikutus	204
FENGSHUI-PUUTARHAT	125	Tuoksut puutarhassa	207
Chi-energia	127	KOSKETTELUPUUTARHA	217
Yang ja yin	129	Monenlaisia tuntoelämyksiä	217
Bagua (Pagua)	132	ÄÄNIPUUTARHA	223
Elementit ja yang ja yin puutarhassa ..	134	Veden moninaiset äänet	224
Puu	135	Tulessa kasvit puhuvat	228
Tuli	136		
Maa	137		
Metalli	138		
Vesi	139		
Luo oma fengshui-puutarha	141		



LOPPUSANAT	230
KIRJALLISUUS	231
KIRJASSA ESIINTYNEET KASVIT JA NIIDEN LATINALAISET NIMET	242
KIITOKSET	254

ESIPUHE – MIKSI TÄMÄ KIRJA?

Äitini oli intohimoinen puutarhuri. Hän tarttui aivan kaikkeen täysin sydämin, mutta puutarha oli hänen suurin rakkautensa. Puutarhaan liittyi olennaisesti ruoanlaitto ja leipominen, ne toiset intohimon kohteet.

Alussa puutarhamme oli hyötytarha, joka antoi kaikki vihannekset, juurekset, yrtit ja puutarhamarjat, meille ja myyntiin. Mutta äitini mielestä piti olla myös kukkia. Kaikki polkujen reunukset ja talonvierukset kukoistivat värikkäinä. Keväästä syksyyn äidin löysi jostain pensaasta tai penkistä maanrajassa hoitamassa kasveja. Eräänä keväänä äiti kylvi kruunupäivänkakkaraa koko entisen perunamaan täyteen. Tein valtaviksi kasvaneiden tanakoiden kukkien joukkoon polkuja labyrintin tapaan. Siellä saattoi rauhassa piilotella ja tutkia hyönteisiä. Ihmiset piipahtivat

ostamaan marjoja tai muuten vieraisille ja kaikki halusivat mukaansa kukkakimpun. Äiti antoi, salassa surren, sillä hän ei pitänyt kukkien katkaisemisesta – niiden kuului olla puutarhan kauneutena.

Äiti tunsi kasvit, olihan hän käynyt emäntäkoulun Viipurissa. Häneltä opin niin sanotut rikkaruohot jo parista ensimmäisestä lehdestä. Villi-vihannesinnostus iski äitiin ja minuun ollessani 18-vuotias, eikä enää ollut tarvetta kasvattaa kaikkea, sillä monet yrtit saattoi korvata monipuolisilla luonnonkasveilla, jotka kukoistivat puutarhassa ilman vaivaa ja kitkemistä.

Jossain vaiheessa hyötytarha kävi liian raskaaksi alkuperäisessä laajuudessaan, varsinkin isäni mielestä, ja puutarhaan alkoi ilmestyä yhä enemmän puita. Ajan saatossa ne kasvoivat



isoiksi ja hyöty- ja koristepuutarhasta tuli puupuutarha. Useimmille hyötykasveille puutarha kävi liian varjoiseksi. Sadat marjapensaat ja koko puutarhaa reunustavat vadelpensaat katosivat hiljalleen. Valtavat omenasadotkin pienenivät.

Puutarhasta tuli entistä enemmän rauhoittumisen ja meditaation tyysija. Saatoimme hengähtää. Se ei ollut monina vuosina ollut mahdollista. Puutarhasta muodostui myös villi seikkailujen puutarha, koti lukuisille lintulajeille ja hyönteisille. Viimeisenä vaiheena puutarha sai lammet, joissa elelee mielenkiintoinen eläimistö. Lammen ääreen voi polvistua seuraamaan pienten elämää, kuten aikoiinaan sukeltajakuoriaisten porhaltelua tynnyreissä.

Puutarha on saanut myös kasvihuoneen, joka ei ole millään lailla hyödyllinen muuten kuin ilahduttavana keitaana, jossa voi juoda kahvia, lukea kirjoja ja kirjoittaa.

Puutarhassa voi nyt opetella luomaan keitaita varjopuutarhaan sekä luoda maagisia elementtejä. Moni idea elää mielessäni, mutta tärkeintä on puutarhan parantava voima itselle ja siellä viihtyville kasveille ja eläimille. Kotipuutarhassa olen voinut kokea niin hyöty- kuin koristepuutarhan, salaisen puutarhan, meditaatiopuutarhan, ekologisen ja villin puutarhan sekä metsäpuutarhan.

Kaikki kirjoittamani asiat ovat minulle ainakin jollain tasolla tuttuja. Se ei tarkoita, että niiden ilmaiseminen olisi yhtä helppoa. Olen

tuntenut, että voin jakaa jotain asioista, jotka ovat koko elämäni olleet minulle tärkeitä ja joita olen opiskellut: puutarhat eri maissa, henkisyys ja kauneus, joka niihin liittyy, värien merkitys, elementit, kasvien terveysvaikutukset, ekologisuus sekä yhteistoiminta ja kunnioitus, joita puutarhat ja me kaikki elolliset olennot tarvitsemme.

Aloittaessani tätä kirjaa ajattelin eri puutarhoja olevan rajallinen määrä. Se osoittautui todelliseksi harhaluuloksi. Lähes toivotonta oli myös puutarhojen lajittelu eri kategorioihin – kuinka erottaa aistipuutarha ekologisesta puutarhasta tai meditaatiopuutarha salaisesta puutarhasta? Ei auta kuin pyytää lukijalta kärsivällisyyttä kirjoittajaa kohtaan,

joka havahtui ottamansa tehtävän mahdottomuuteen. Olisin mielelläni jatkanut projektia seuraavat kymmenen vuotta. Tämä kirja on ollut myös matka itsen. Toivoisin sen olevan sellainen myös lukijalle.

Tässä kirjassa ei ole kyse lajibongauksesta eikä siitä, kenellä on upein puutarha. Eikä tässä kirjassa anneta varsinaisia kasvatusvinkkejä – niitä löytyy riittämiin muista kirjoista.

Toivon, että lukijat rakastuvat puutarhoihin ja niihin liittyvän historian, kauneuden, salaperäisyyden ja monipuolisuuden maagiseen maailmaan. Niihin tutustumalla pääsee yhä syvemmälle itseensä ja maailmaan, jonka osia me kaikki olemme.

Helsingissä, ystävänpäivänä 14.2.2025
Sinikka Piippo





PUUTARHA JA PARANTAVA PUUTARHA



MIKÄ ON PUUTARHA?

Puutarhat kuvastavat historiaa, eri aikakausien taloudellista tilannetta, valtapolitiikkaa, kauneusarvoja, sosiaalista elämää, löytöretkiä, siirto- maavaltoja, kasvitieteen kehitystä, lääketiedettä. Ne heijastavat aina omaa aikaansa.



Kultakärsämöitä keskellä.

Puutarha on muusta ympäristöstä jollain tavoin erotettu, suljettu tila. Siellä on elävää luontoa, kukkia, pensaita, puita ja eläimiä. Se ei koskaan ole aivan luonnontilassa.

Puutarha on raja-alue villin luonnon ja sivilisaation välissä. ”Puutarha on palanen maata, joka on aidattu turvaan karjalta ja sopii ihmisen käyttöön ja iloksi ja on, tai tulisi olla, viljeltyä” (Humphry Repton 1752–1818).

Puutarha sijaitsee ulkona. Siellä tulee olla kukkia tai muita kasveja. Pelkkä piha ei ole puutarha.

Puutarhaa pidetään erityisenä ekologisena järjestelmänä, joka vaatii ihmisen seurantaa. Se voi olla puutarha-alue, kasvimaata, yrttimaata, viinitarhaa, koristetarhaa, huvipuutarhaa, kaupunkiasunnon etu- tai takapihaa, taloa ympäröivä piha, siirtolapuutarhapalsta sekä terassi tai patio. Jopa

parvekettä kasveineen voidaan kutsua puutarhaksi. Se on ”vihreä huone”.

Eri puutarhojen erottaminen toisistaan ei ole helppoa ja tuskin tarpeellakaan. Puutarha voi olla hyötytarha tai taiteellinen tarha, joko tarvetta tai nautintoa varten toteutettu. Hyötytarhakin voi olla kaunis. Puutarha on paikka, jossa voi kokea rauhaa, kauneutta ja aistirunsausta. Puutarha tarjoaa erilaisia asioita eri ihmisille.

Nykyään puutarhasta halutaan luonnonläheisyyttä, terveyttä, esteettikää, aistillisuutta, rauhaa, rauhoittumista, turvallisuutta, yhteisöllisyyttä, vapautta ja yhdessäoloa perheen kanssa. Nuoret perheet toivovat turvallista, luonnonläheistä tilaa, josta löytyy kehitysmahdollisuuksia ja jossa voi rauhoittua ikiomassa keitaassa. Vanhemmat ihmiset haaveilevat luonnosta ja sosiaalisuudesta.

Mikä on parantava puutarha?

Nykyään ollaan yhä enemmän kiinnostuneita fyysisen ympäristön vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin. Ihmisen oma tunne terveydestään ja hyvinvoinnistaan on yhtä tärkeää kuin lääketieteellinen arvio terveydestä. Yhä enemmän on saatu tietoa kasvien ja vihreän ympäristön ja varsinkin puutarhanhoidon hyötyvaikutuksista henkiseen ja fyysiseen terveyteen. Vihreä ympäristö onkin liitetty pidempään eliniän odotukseen.

Tuhansia vuosia hoitolaitoksia ovat ympäröineet puutarhat, joissa sairastavat saaneet toipua. Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että pelkästään vihreän luonnon näkeminen edistää paranemista. Puutarhan-

hoitoa käytetään myös monissa vankeiloissa kuntoutumisen edistämiseksi.

Terapeuttinen puutarha on ympäristö, jossa kasvit ovat etusijalla. Se



Pionit vetävät katseen puoleensa.



Metsäkurjenpolvet pihakeinun vierellä.

on puutarha, joka on suunniteltu helpottamaan yhteyttä luonnon parantaviin vaikutuksiin. Yhteys voi olla passiivista tai aktiivista riippuen puutarhan suunnittelusta. Terapeuttisia puutarhoja voi olla monenlaisia: parantavia puutarhoja, puutarhoja liikuntarajoitteisille, puutarhoja, joissa

terapeutti voi opastaa potilaita kuntoutumisessa ja sellaisia puutarhoja, joissa potilas voi jälleen löytää voimansa turvallisessa ympäristössä ja nauttia aistien saamista monenlaisista elämyksistä. Helppokulkuisuus, kauden värit ja kasvien tuoksut ovat tärkeitä. Terapeuttinen puutarha on tila,

josta saavat iloa myös toipilaan perhe ja ystävät. Hiljaisuuden puutarhat auttavat esimerkiksi traumaperäisistä oireista kärsiviä.

Useimmiten ilmaisua ”parantavat puutarhat” on käytetty sairaaloiden ja hoitokotien viheralueista, puutarhoista, jotka antavat tilan ja mahdollisuuden potilaille ja heidän omaisilleen toipua. Tällainen puutarha auttaa helpottamaan stressiä ja väsymystä, nopeuttaa toipumista ja tuo helpotusta ja toiveikkautta. Parantava puutarha auttaa hyvin erilaisia ihmisiä paranemaan. Usein ahdistuneet henkilöt hakeutuvat luontoon helpottaakseen oloaan. Saattaakin olla, että luonnonympäristö koetaan parantavaksi, koska pohjimmaltaan olemme lähtöisin luonnosta. Hyvin nopeasti luonnossa verenpaine alenee, hengitys rauhoittuu, stressi vähenee ja mieliala paranee. Luonto myös auttaa kohtaamaan oman ja luonnon henkisyuden. On todettu, että yhteisöissä, joiden puutarhoissa on puita, ihmiset pitävät helpommin yhtä ja saavat toisistaan tukea.

Tämän kirjan ydinajatuksena on, että ihmiset ovat osa luontoa, ja jos puutarha voi hyvin, silloin ihmisetkin voivat paremmin. Siksi ekologiset puutarhat, pörriäispuutarhat ja

ylipäättään puutarhat, joissa luonto otetaan huomioon, ovat parantavia puutarhoja. Itse asiassa mikä tahansa puutarha, joka kohottaa mielialaa, tuo elämänuskoa ja luottamusta omaan itseen, tuo uusia ajatuksia ja antaa eväitä tunteiden ja kehon hyvinvointiin, on parantava puutarha. Puutarhan tulisi antaa juuri sitä, mitä kukin tarvitsee, oli se sitten maan kääntämistä, kukkien istuttamista, lintujen laulun kuuntelua, auringonottoa, hyvän kirjan lukemista tai ystävien kanssa kesäpäivän viettämistä. Parantavassa puutarhassa voi antaa luovuuden ja mielikuvituksen kukkia. Parantava puutarha voi auttaa uppoutumaan syvälle itseen löytämään uusia oivalluksia.

Parantavan puutarhan asemesta voimme puhua elvyttävästä tai holistisesta puutarhasta. Silloin mielikuva on laajempi ja käsittää kehon, mielen ja hengen. Puutarha on parantava, jos mielen tasapaino lisääntyy, stressi vähenee, kiireettömyyden tunne valtaa alaa, fyysinen terveys ja vastustuskyky kohenevat ja ilo ja onnellisuus lisääntyvät. Parantava puutarha auttaa terveempään ja tasapainoisempaan elämään.



Puutarha tarjoaa mielikuvitukselle mahdollisuuden.

PUUTARHOJEN MERKITYS

Puutarha on pitkään ollut kielikuva elämälle. Sen juuret ovat paratiisissa – pyhässä paikassa, jossa keho ja sielu voivat levätä armossa. Useimmissa puutarhakirjoissa puutarha mainitaan paratiisina. Puutarha on portti toiseen maailmaan, omiin ajatuksiin ja omiin luomuksiin, se on se mitä haluat ja mikä itse haluat olla. Karl Jung tutki luonnon ja tiedostamattoman yhteyttä symbolien kautta. Hänelle puutarha oli maallisen ja taivaallisen paratiisin ja kosmisen järjestyksen symboli.

Francis Bacon kirjoitti teoksessaan *Of Gardens* (1625), että puutarha oli elämä itse. ”And, indeed, it is the purest of Human pleasures. It is the Greatest Refreshment to the Spirits of Man; Without which, Buildings and Palaces are but Grosse Handyworks: And a Man shall ever see, that when

Ages grow to civility and Elegancie, Men come to Build Stately, sooner than to Garden Finely: As if Gardening were the Greater Perfection. GOD Almighty Planted a garden.”

Frances Hodgson Burnett kuvaa rakastetussa kirjassaan *Salainen puutarha*, kuinka ilon puutarha muuttuu surun puutarhaksi omistajan rakastetun vaimon kuoltua pudottuaan keinusta. Puutarha suljetaan ja se jää unohduksiin, kunnes sattumalta löydetään. Siitä tulee jälleen ilon lähde, joka parantaa vammaisen pojan ja omistajan sairaalloisen veljentyttären. Puutarhan omistaja voittaa surunsa kunnostaessaan puutarhan. Eedenin puutarha kadotetaan, mutta paratiisi löytyy jälleen.

Puutarha kuvastaa myös luonnon kunnioitusta ja juhlistamista. Sulkemalla pienen osan luontoa

puutarhaksi olemme tehneet näky-mättömän sopimuksen kunnioittaa, arvostaa ja parantaa sitä mitä luonto meille tarjoaa. Sen lisäksi että puutarhanhoito on käytännöllistä, se voi johdattaa meidät myös filosofisiin ja henkisiin tutkimusmatkoihin omaan itseemme. Puutarhassa täytyy siis olla jotain erityistä, sillä se saa aikaan syvän tyydytyksen tarjotessaan kauneutta, rauhaa ja lohdutusta. Me ihmiset olemme vain yksi laji pitämässä huolta puutarhasta, Maasta yhdessä muiden olentojen kanssa.

Puutarhuri osallistuu aina elämän kiertoon: syntymään, kasvuun, kuolemaan ja uudelleensyntymään. Hän oppii sen, mitä elämä on, elämän ihmeen ja mysteerin. Puutarha tarjoaa mahdollisuuden matkaan, jossa muuttuu jollain tavoin.

Puutarha on tila, joka huokuu merkityksiä. Se on pohjimmiltaan pyhä tila, ulkotemppeli, johon liittyy uskonnollista, mystistä tai filosofista merkitystä. Puutarhan alkuperäinen merkitys muuttuu, sillä eri ihmiset huolehtivat siitä, se kasvaa umpeen, sitä muunnetaan ja kasvit vaihtuvat. Jokainen muutos muuttaa myös merkitystä.

Merkityksellisimpiä ovatkin ne hetket puutarhassa, jolloin yhtäkkiä ymmärtää jotain syvemmin.



Tammi opettaa kunnioitusta.

Puutarhoja on käytetty tuhansia vuosia rentoutumiseen ja meditaatioon. Nykypäivän kiireessä puutarhat ovat entistä tärkeämpiä. Puutarha voi olla pieni tai vaikka vain muutamana ruukku parvekkeella, mutta se voi tarjota turvapaikan sielulle.

Puutarha voi edustaa maailmankuvaa, tunnetilaa, ajatusta tai ihanetta. Usein puutarhassa yhdistyvät luonto ja taide. Japanissa ja Kiinassa puutarha edustaa luonnon ja ihmismielen jalostusta. Puutarha on erilainen jokaiselle. Monet kansat ovat

uskoneet, että kaikki on yhteydessä kaikkeen. Ympäristöä muovaamalla muutamme elämäämme.

Puutarha ja sen kasvit hoitavat sekä kehoa että mieltä, sillä ne eivät kos-

kaan ole toisistaan erillään. Puutarha on täynnä elinvoimaa, jos annamme sen kehittyä niin. Puutarha on valmis auttamaan, kun vain annamme sille tilaisuuden.

Puutarha ja mieli

Puutarhoihin on aina liittynyt kauneus, symboliikka, opetus, luovuus ja henkisyys. Puutarha ei ole koskaan vain tila, jota hoitaa ja josta saa muutaman tomaatin, vaan puutarha hoitaa jokaista, joka on siihen valmis, kokonaisvaltaisesti. Puutarhalla on kyky parantaa keho ja sielu. Se on paikka, jossa on mahdollista palauttaa kehon ja mielen tasapaino. Puutarhanhoito itsessään on parhaimmillaan meditatiivista.

Kun elämän vaikeudet tuntuvat ylivoimaisilta, apua voi etsiä puutarhasta. Vihreys rauhoittaa. Se auttaa näkemään ongelmat vähäisempinä, etäännyttää niistä ja helpottaa trauma-peräisiä ongelmia. Puutarhanhoito antaa voimaa päästä yli elämän vaikeiden aikojen. Puutarhassa voi kokea ja kohdata oman viattomuutensa, antaa itselleen armoa. Puutarha vähentää syyllisyydentunteita. Luonnon kohtaaminen auttaa näkemään itsensä samankaltaisena luonnon viattomien

olentojen kanssa. Silloin jaksaa jälleen hengittää vapaammin.

Puutarha on parhaimmillaan sielun peili. Puutarha kertoo ihmisestä ja päinvastoin. Puutarhasta voi lukea, millainen ihminen sitä hoitaa. Ihminen kukoistaa, kun puutarha ja luonto voivat hyvin.

Puutarha auttaa paranemaan, löytämään itsensä, pääsemään kielteisistä ajatusmalleista. Kauneuden näkeminen auttaa näkemään kauneuden itsessä ja muissa. Mielihyvähormonit lisääntyvät ja stressihormonit vähenyvät. Endorfiinit lisääntyvät, stressihormoni kortisolin taso alenee. Puutarha lisää dopamiinia. Hyvä dopamiinitaso auttaa jaksamaan ja tuo positiivisen mielen. Terveellinen ravinto omasta puutarhasta, liikunta, meditaatio, auringonvalo, stressin väheneminen – näillä henkinen jaksaminen kohenee. Masennus, ahdistus, uupumus, kivut, addiktio-oireet, viha ja kiukku vähenyvät. Unen laatu paranee. Jaksaminen



Tertin kartanon kukkatarha.

ja toiveikkuus lisääntyvät. Mullasta löytyvä bakteeri *Mycobacterium vaccae* vähentää stressiä ja lisää mielialaan vaikuttavan välittäjäaineen, serotoninin, määrää aivoissa. Puutarhatöissä saattaa hengittää kyseistä bakteeria, mikä rentouttaa.

Luonnon puutteen syndrooma (Louv 2010) aiheuttaa masennusta, ahdistusta ja ADHD-oireita. Luontoyhteys on äärimmäisen tärkeää psyykkiselle hyvinvoinnille. Puutarha tarjoaa kaikkien aistien kokemuksia: näkö, kuulo, haju, tunto ja maku. Puutarha voi olla ystävä, joka lohduttaa.

Puutarha auttaa näkemään ja ymmärtämään itsensä luonnon kiertokulun osana, ymmärtämään, kuinka kaikki muuttuu ja hyväksymään se ympärillään ja itsessään. Muutos kuuluu elämään, se on välttämättömyys, ei uhka. Puutarha auttaa hyväksymään muutokset elämässä, sillä puutarha ei ole koskaan sama. Kasvit kasvavat, elinympäristöt muuttuvat, valo ja varjo luovat eroja, vuodenaajat vaihtuvat, toiset kasvit selviävät, toiset eivät. Puutarha opettaa ykseyttä ympäristön kanssa: muistamme olevamme osa luontoa itsekkin. Puutarha opettaa myös näkemään omat rajansa. Ei kaikkea tarvitse hallita!

Puutarhat virkistävät, elvyttävät, tuovat mielenrauhaa, elämäniloa, onnellisuutta, täyttymystä, kiitollisuutta ja luovuutta. Kaikki aistit heräävät puutarhassa. Näkörajoitteinenkin arvostaa tuoksuja, kasvien rakenteita, ja jokainen saa lohtua veden solinasta, jos puutarhassa on vesiaihe. Kuulorajoitteinen voi iloita värien loistosta ja huumaavista ja virkistävistä tuoksuista. Aromaattiset kasvit rauhoittavat, poistavat stressiä ja vahvistavat kehoa.

”Puutarha on henkisen voimaantumisen runsaudensarvi”, sanoo Eija Keckman kirjassaan *Hyvän mielen puutarha*. Jokaisen kotipuutarhurin

PUUTARHA ON KAIKKIEN AISTIEN KOKEMUS – ILON, VIRKISTYMISEN JA MIELENRAUHAN LÄHDE.

Parantavat puutarhat on kattava esitys erilaisista parantavista puutarhoista kotipiiristä kaukomaille. Puutarha antaa meille elinvoimaa monin tavoin. Siellä puuhailu parantaa fyysistä kuntoamme ja ravitsee henkistä hyvinvointiamme. Puutarhat myös tarjoavat terveellistä syötävää ja lääkkinnällisiä kasveja sekä auttavat meitä pääsemään stressistä, ahdistuksesta ja kielteisistä tunteista.

Pääsemme tutustumaan muun muassa metsäpuutarhoihin, hyöty- ja yrttitarhoihin, huvipuutarhoihin, perhos- ja pöriäispuutarhoihin sekä aistipuutarhoihin väreineen, tuoksuineen ja äänineen. Kirjan valokuvat ovat pääosin antia Sinikka Piipon monilta maailmanmatkoilta ja kotimaisten kohteiden tutustumiskäynneiltä.



Kasvitieteilijä, professori **Sinikka Piippo** on kirjoittanut noin 350 tieteellistä ja populaaria artikkelia ja julkaisua, muun muassa teokset *Suomalaiset marjat*, *Mielen ruokaa*, *Elinvoimaa mausteista*, *Puhdasta ravintoa*, *Elinvoimaa puista* ja *Villivihannekset*.

ISBN 978-952-850-083-4



9 789528 500834

KL 67.3 DOCENDO

Kannen kuva: Uzi Varon
Kansi: Justine Florio/Taittopalvelu Yliveto Oy

www.docendo.fi



FSC
www.fsc.org

MIX

Paperi | Tukaa
vastaavalla
metsänhoitoa

FSC® C002795