

Saunasta on vaikka mihin

Saanun tervehdyttävää merkitystä suomalaisen ihmisen elämässä on alettu nostaa yhä korkeampaa arvoon. Saunan terveellisyyteen on uskottu Suomessa iät ja ajat. Viimein asiasta on alettu saada myös tutkittua, tieteellistä näyttöä. Itä-Suomen yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan saunominen yli neljä kertaa viikossa vähentää sydänperäisten äkkikuolemien riskiä jopa 60 prosenttia.

Sauna alentaa kohonnutta verenpainetta, se rentouttaa kipeytyneitä lihaksia. Saunomista ja muita lämpöhoitoja pidetään terveellisenä ja niitä käytetään lukuisten pienten vaivojen hoitoon.

Yksi tärkeimmistä terveydellisistä merkityksistä on saunan rentouttava vaikutus. Lihakset vertyvät ja mieli rauhoittuu lämpimissä löylyissä. Saunominen helpottaa nukahtamista ja parantaa syvän unen määrää.

Endorfiinien eli niin sanottujen mielihyvähormonien lisääntynyt erityys saunomisen aikana selittäisi sen aiheuttaman hyvän olon. Aiheesta tehtyjen tutkimusten tulokset ovat kuitenkin ristiriitaisia. Toisille tulee saunassa huono olo. Ei sekään sovi kaikille suomalaisille.

Saunasta on tullut myös uudenlainen trendi suomalaisten elämässä. Saunasta tulee esimerkiksi yhä useammin osa gourmet-ravintolan tarjontaa kuten Tampereella juuri nyt tapahtuu. Sauna ja hyvä, terveellinen ruoka on sellainen yhdistelmä, jonka tulevaisuudesta on kovat odotukset. Saa nähdä, mihin kaikkeen muuhun saunasta vielä on.

Mari Ahola-Aalto

TALOMESTARI

40. vuosikerta, 6 numeroa vuodessa,
joista yksi on Meidän sauna- teemanumero

ISSN 0785-6318, www.talomestari-lehti.fi

Toimituksen osoite: Talomestari
Vanha Turuntie 371, 03150 Huhmari
Puh. 09-413 97300
talomestari@karprint.fi

Päätöimittaja: Mari Ahola-Aalto 09-413 97369
mari.ahola-aalto@karprint.fi

Toimittajat: Liisa Airaksinen, Soili Kaivosoja,
Juhani Karvonen, Terhi Niinimäki,
Tarja Pitkänen, Jouni Suolonen,
Kati Wikström

Ilmoitusmyynti: Kari Ylönen 09-413 97381
kari.ylonen@karprint.fi

Kustantaja ja paino: Karprint Oy, 03150 Huhmari

Tilaukset ja osoitteenmuutokset: tilaukset@karprint.fi
ma-pe klo 9-15 p. 09-413 97300

Tilauhinnat: Ilmestyy viisi energia-
painotteista numeroa vuodessa.
Määräaikaistilaus 41 euroa,
kestotilaus 36 euroa.

Hoitava vihtominen on noin puolen tunnin hoito, jonka aikana koko keho käsitellään. Maaria Alénin mukaan eri kasveista valmistetuilla vihoilla on erilaiset vaikutukset. Lämpö tehostaa hoitoa, niin fyysisesti kuin psyykkisesti.



Sisältö nro 4-2018

- 6** NÄYTTÉLIJÄ Ria Katajan elämässä saunaan liittyy voimakkaita sekä rentoutumisen että asioiden jakamisen kokemuksia.
- 12** KOKEMÄKELÄISEN Markku Tuomikorven vuoden savusauna toimi alun perin palvauskäytössä.
- 18** KESÄN JA SAUNAN LIITTO. Kesä-Suomi on jälleen pullollaan saunatapahtumia.
- 24** SAUNOMINEN on Suomen ehdokas Unescon kulttuuriperintökohteeksi.
- 26** HELSINGIN yleisin sauna Sompasaassa poltettiin vappuna. Uusi nousi tilalle heti.
- 18** KAURILAN SAUNASSA Helsingin sydämessä eletään kuin Suomi-Filmissä.
- 34** JUKKA LAIHIALLA pitää olla tosi hyvä syy, jos saunominen jää joku päivä väliin.
- 38** JUHANNUKSESTA ovat taiait hävinneet, mutta traditio elää nykyaikaan mukautuneena.
- 42** LAUTTASAAREN Vaskiniemessä saunotaan kaikessa rauhassa.
- 48** VIHTOMINEN parantaa aineenvaihduntaa ja rentouttaa mieltä.
- 52** SAUNAKYLÄN muutto Jämsän Juoksulahteen on tehty. Savusaunoissa on runsaasti kunnostettavaa.
- 56** MÖKKITONTIN voi hankkia myös valtion mailta.
- 60** JOKAINEN saunoo ja nauttii saunasta omalla tavallaan.
- 64** VESIRIEMUT viihdyttävät ympäri vuoden.
- 69** KIUASMARKKINOILLE tullut ja tulossa lisää uutuuksia.
- 76** KUN SAUNAREMONTTI valmistui, kävimme ensimmäiset viikot saunassa joka päivä, iloitsee Jatta Pitkänen.
- 82** HYVÄ KIUASKIVI rapautuu hitaasti.
- 86** PIHASAUNASTA tehtiin remontilla käytännöllinen ja helppohoitoinen, sanoo Pentti Hakala.
- 89** KEVYT alumiininen laiturirunko helpottaa rakentamista.
- 92** LÖYLYNLYÖJÄT rakentavat kesän aikana seuralle oman saunan.
- 95** MAAILMANMESTARIN vihdanteko-ohjeet.
- 96** TAMPEREELLE on noussut tänä keväänä ennätystahtia uusia saunoja.