

SAUNA

Minun talossa on kaksi saunaa: puusauna ja sähkösauna. Pidän enemmän puusaunasta ja tykkään lämmittää saunaa puilla. Tykkään myös savun tuoksusta ja minusta on kiva katsoa, kuinka saunapuut palavat kiukaassa.

Minun puusauna on vanhanaikainen, ja siksi siinä ei ole suihkua. Lämmitän pesuveden: lasken hanasta letkulla kylmää vettä kiukaan vesisäiliöön. Samalla kun kiuas lämpenee, myös vesi lämpenee.

Kun saunassa on noin 60 astetta, menen saunaan. Silloin se on minulle juuri sopiva. Jotkut muut ihmiset haluavat, että saunassa on 70 tai 80 astetta lämmintä, mutta minulle se on liian kuuma.

Ennen saunaa juon paljon vettä. On myös tärkeää, että saunassa on tarpeeksi raikasta ilmaa ja että vesihöyry menee saunasta suoraan ulos. Jos kuuma vesihöyry menee taloon sisälle, siitä voi tulla ongelma myöhemmin.

Suomalaisille sauna on pyhä ja arvokas paikka, jossa rentoudutaan ja puhdistutaan. Saunassa ei syödä, ja saunassa ei harrasteta seksiä.

Saunassa sekoitan kuumaa ja kylmää vettä ja huuhtelen itseni, että olen puhtaampi, kun istun lauteille. Lauteella on suojana laudeliina. En halua, että lauteet menevät likaiseksi. Saunakiulussa on lämmintä vettä. Joskus laitan veteen tuoksua: esimerkiksi sitruunaa, koivua tai tervaa. Heitän vettä

kiukaalle löylykauhalla. Vesi höyrystyy kuumilla kivillä ja nousee ylös. Tämä on löylyä.

Otan muutamat löylyt, ja sen jälkeen pesen itseni. Kastelen pesusienen tai pesuhanskan ja laitan siihen saippuaa. Sitten hankaan ihoni hyvin, hyvin puhtaaksi. Pesen hiukset shampooilla. Jos haluan huuhdella itseni samalla tavalla kuin vanhaan aikaan, kaadan kauhalla vettä päälleni ja hankaan saippuaa pois iholta kädelläni.

Välillä käyn löylyhuoneen ulkopuolella vilvoittelemassa. Vilvoittelemisen tarkoittaa, että menee pois kuumasta huoneesta ja antaa kehon jäähtyä vähän. Kesällä menen ulos, istun terassilla tai puutarhassa ja hengitän happea. Talvella voin käydä vähän aikaa ulkona. Jotkut suomalaiset kierivät alasti lumihangessa. Minä en tee sitä. Vilvoittelun aikana juon lisää vettä.

Vilvoittelun jälkeen menen takaisin saunaan ja pistän kiukaan pesään lisää puita palamaan. Saunan pesässä pitää olla koko ajan tuli, muuten kiuaskivet jäähtyvät ja löylyä ei tule kunnolla. Ennen kuin lähdän pois saunasta, huuhtelen itseni vielä kerran. Lopuksi lisään vielä kerran puita pesään. Saunan pitää kuivua ja tuulettua saunomisen jälkeen hyvin.