

# Saunaterapia

MERVI HONGISTO

Saunatar  
Forum sauna  
Kurjenmäenkatu 17, 20720 Turku  
www.forumsauna.fi  
050-5885013

Sauna ja saunaterapia on aina ollut suomalaisten selviytymistarinan ydin. Sodan aikana miehet selvisivät täisau-  
nalla, eli taudit eivät levinneet, kun tel-  
tsaunat vietiin eturintamaan ja miehet kor-  
susaunoissaan saivat rentoutusta ja kroppa  
sai kaipaamaansa lämpöä ja puhdistusta.

Kovina aikoina sauna voi olla jokai-  
selle juuri se hoitava huone, josta saadaan  
terveyttä, voimaa ja hyvää oloa. Voidaan  
kysyä, ovatko kovat ajat juuri nyt, sillä yhä  
useampi kaipaa kaiken kiireen keskellä  
saunaan. Siellä saa omaa aikaa poissa ora-  
vanpyörästä.

Tämä on niin totta täällä hoitosau-  
na, sitä kuulee päivittäin, miten ihanaa on  
päästä hoitoon ja saunaan. Tuntuu joskus  
kummalliselta, miten tämä meidän hoi-  
tosauna nyt sitten voi olla niin erilainen,  
kuin se kotisauna, joka tietysti pitäisi olla  
se voiman lähde ja onkin, kunhan valjas-  
tamme sen oikeaan käyttöön.

Saunaterapia on parasta, mitä itse tie-  
dän ja siksi olenkin ikionnellinen, että  
olen voinut tehdä sitä työkseni. Kollegani  
Merjan kanssa olemme jo 10-vuotta myös  
kouluttaneet Suomeen Saunaterapeutteja.  
Www.saunaterapia.com

Mitä saunaterapeutti sitten tekee?  
Mitä on saunaterapia? Eikö sauna nyt ole  
meille suomalaisille niin tuttu, että mi-  
täs terapiaa siihen tarvitaan? Näihin ky-  
symyksiin vastailimme, kun aloitimme ja  
vastailemme vieläkin.



Saunaterapialla saamme nykyihmiset  
pysähtymään ja tutustumaan saunaan ter-  
veydenhoitona. Tuomme saunaan perin-  
nehoidot: kuppauksen, maaperähoidot eli  
balneologiset hoitot, turpeen, saven, yrt-  
tilääkinnän, puhdistussauan, vesihoidot,  
kääreet, hauteet, valelut, kuhnehoidon,  
hirudoterapian eli iilimatohoidon, pesun,  
pesuhieronnan terapeuttisen vihtomisen,  
erilaiset hemmotteluhoidot morsiusau-  
noineen ja upeine kuorintoineen. Tätä  
kaikkea on saunaterapia ja sieltä valiten  
oman hoitonsa voi vaalia terveyttään iki-  
aikiaisin keinoin.

Tähän kaikkeen sinut opastaa koulutet-  
tu saunaterapeutti, joka keskustelee myös  
ravitsemuksesta asiakkaiden kanssa.

Esimerkki hoitokokonaisuudesta voisi  
olla vaikka Hoitosauan autuus, jossa ensin  
suihkun kautta saunan lämpöön ja hem-  
motteluun kynttilän hämärässä. Asiak-  
kaan rentoutuessa hoitaja valitsee pesuun  
ja pesuhierontaan sopivat hoitotuotteet.  
Me käytämme tuotteistamiamme Saunan-

7salaisuutta hoitotuotteita. Nyt valitsen  
sieltä luomukoivushampoon ja Ahonlai-  
tahoitoaineen. Pesu toteutetaan tervaeu-  
kalyptussaippualla asiakkaan mieltymyk-  
sen mukaan. Tervan tuoksu vie toiset heti  
lapsuuteen, saa puusukset tulemaan mie-  
leen ja näin on rentoutuksen ensimmäi-  
nen osio jo alkanut toimia. Lämmittelyn  
jälkeen asiakkaalle tarjotaan juotavaa, luo-  
mumehu on tähän parasta. Aloitamme pe-  
sun ja se toteutetaan hoitopöydällä maaten,  
ensin etupuolelta kahteen kertaan pesten ja  
sama käsittely selkäpuolelle. Upealla saip-  
puavaahdolla teemme pesujen väliin läm-  
pimän, lihaksia kevyesti muokkaavan pe-  
suhieronnan. Lopuksi hiukset pestään  
koivushampoolla ja päänahka hierotaan  
raikastavalla yrttisellä Ahonlaita hoitoi-  
neella. Nyt asiakas on puhdas ja hän voi  
mennä saunan lämpöön ja antaa hoitoi-  
neen vaikuttaa. Saunassa maaten hän ai-  
stii seuraavaksi virkistävän koivuntuoksun,  
sillä nyt alkaa terapeuttinen vihtominen.  
Siinä asiakas vihdotaan molemmin puo-  
lin ja hän saa jäädä vihta kasvoillaan nau-  
timaan tästä huumavasta tuoksusta ja voi  
kokea rentouden valtaavan koko kehon.  
Saunassa viileä jalkakylpy saa lämmön las-  
keutumaan ja saunomista jaksaa parem-  
min. Suihkun ja juomisen jälkeen voim-  
me siirtyä pukuhuoneen puolelle hiljalleen  
kuivailemaan ja kuuntelemaan, mitä sau-  
nojalle nyt kuuluu... Yleensä asiakkaat ovat  
ihmeissään tästä ihanasta olost, joka val-  
taa koko kehon ja työtkin unohtuvat ker-  
taheitolla...

Kiitos itsellesi, että annat aikaa omaan  
hyvään oloosi, laskeudut saunan läm-  
pöön ja annat hoitavien tuotteiden voi-  
maannuttaa ja eheyttää itseäsi. Kaikkein  
tärkeintä mielestäni tässä on se, että me  
teemme tämän ihan itse, pysähdymme ja  
saunomme. Jokaisen kotisauna voi tosi-  
aan olla myös tällainen hoitosaua. Oi-  
keilla ohjeilla ja luonnollisilla hoitotuot-  
teilla tämä onnistuu täydellisesti.

Iloa alkaneeseen saunavuoteen jokai-  
selle ja jokaiseen saunaan terveiset sauna-  
tontuille.

Ole armollinen itsellesi, pysähdy ja  
anna saunaterapian auttaa.

# Henkistä kehitystä Taroteilla

TUULAMARIA KANGASLAMPI

Tarot-kortit ovat henkisen kehi-  
tyksen apuväline, kertoo Tuula  
Huhtala, joka on toiminut niiden  
parissa jo 1990-luvulta lähtien. Tuula on  
täydellisesti perehtynyt korttien histori-  
aan jo kymmenien vuosien ajan. Niillä on  
aina sanoma ja merkitys, joka tietenkin  
pitää avata, sillä samalla kortilla voi olla  
täysin eri merkitys sinulle kuin minulle.

Tarotkorteilla on tietty perusolemus,  
josta tulkitsija löytää symboleiden kautta  
merkitykset. Mitä enemmän tulkitsijalla  
on kokemusta elämästä ja ihmisten parissa  
työskentelystä sitä taitavammin hän kyke-  
nee syventämään niiden sanomaa. Intuitio  
on kuitenkin se pohjavire, joka tulee työ-  
skentelyyn, jota Tarotit tukevat. Näkymätön  
maailma tuli tutuksi Tuulalle jo lapsesta  
lähtien, maailma, jolta hän saa näkemyksiä  
yhdessä intuition kanssa. Tarotit siis tuovat  
nämä esille materiaalisella tasolla.

Tarotteja voisi luonnehtia myös ongel-  
man ratkaisuksi. Yhden ongelman ratkai-  
seminen voi vaikuttaa muihinkin ja suun-  
ta elämälle voi löytyä. Joillekin se tarkoittaa  
sitä, että mennään pienin askelin eteenpäin  
kun taas toiselle toimintaa, joka kannattaa  
toteuttaa heti. Henkinen kehitys voi ongel-  
mien keskellä unohtua. Tarotit luovat ener-  
giaa tulkittavasta – missä henkinen kehitys  
on tällä hetkellä. Missä se kasvun paikka  
onkaan ja mitä prosesseja se sisältää eteen-  
päin mentäessä. Taroteilla voi hyvinkin no-  
peuttaa henkistä kasvua.

Tuula Huhtala on värikäs persoona, jolla  
on vahva ote kaikkeen. Suurella sydämellä  
ja kokemuksella ihmisten parissa työsken-  
telystä on tullut elämäntapa, joka kuuluu  
Tuulan jokaiseen päivään. Arkielämään  
kaivataan eniten neuvoja ja tietoa. Viime

vuosi oli maailmanlaajuisestikin rankka  
vuosi eikä vain Suomessa. Välillä on niin  
paljon epä tietoisuutta säilykö työpaikka,  
ihmissuhteet ja miten oma terveys kestä  
kaikessa muutoksessa. Kaikki edellä-  
mainitut tietenkin kuuluvat jo itsessään  
henkiseen kehitykseen, mutta auttamalla,  
avaamalla niitä löytyvät esteet ja pienet-  
kin ongelmakohtat, joilla saadaan taas  
energia virtaamaan.

Tutkijat ovat havainneet, että suolis-  
tossamme sijaitsee toinen aivokeskus. Sen  
toiminta säätelee mm. persoonallisuut-  
tamme (energinen elämänlanka). Voisi  
sanoa että alitajuntamme on vatsassam-  
me, suolistossamme. Ei ihme että tun-  
nemme stressin vatsassamme, tosin myös  
ilontunteet kuten rakastumisen. Kyky aja-  
tella onnellisia asioita ja vastustaa masen-  
tuneisuutta on altis viesteille joita suo-  
li lähettää aivoihin, joten siinä mielessä  
alitajunta voi sijaita vatsassa. Taroteilla,  
asiantunteissa käsissä löytyy ”puhutte-  
levat” energiakeskukset kehossa, se mikä  
on epätasapainossa tai piilossa itseltäkin.  
Tunteet vaikuttavat vahvasti terveyteen  
kuten varmasti tämän lehden lukijat tie-  
tävät.

Maailma muuttuu nopeasti, joten on ol-  
tava tietoinen myös ympäristöstäm-  
me. Tuulan omaan prosessiin on  
kuulunut sairauksia, joista hän  
on selvinnyt vahvaan elämän-  
haluunsa nojaten. Tapahtumat  
ovat vaikuttaneet myös siihen,  
että hän kasvattaa tietoisuuttaan  
lääketieteessä sekä ympäristöasio-  
issa. Varsinkin ympäristöasioita  
on tullut Tuulalle sydämenasia.  
Onhan se paras tapa olla elämän  
muutoksissa mukana. Tuulan oma  
henkinen kehitys on tuonut uusia asioita



Kuva: Susanna Vika-Pynnönen

## SAATKO TARPEEKSI VITAMIINEJA JA HIVENAINENITÄ?

Terveystila	Vitamiiniväri	Mittausarvo	Terveystila
A-vitamiini	0,346 - 0,801	0,379	
B1-vitamiini	2,124 - 4,192	3,892	
B2-vitamiini	1,549 - 2,213	2,122	
B3-vitamiini	14,477 - 21,348	12,567	
B6-vitamiini	0,824 - 1,942	1,288	
B12-vitamiini	6,428 - 21,396	19,812	
C-vitamiini	4,543 - 5,823	3,51	
D3-vitamiini	5,327 - 7,109	4,686	

**Tervetuloa nopeaan  
ja kiuvuttomaan  
HCA-mittaukseen  
(70€)**

Erikoissairaanhoitaja  
Jaana Vuorisalo  
[www.etu-valmennus.fi](http://www.etu-valmennus.fi)  
Jarrumiehenkatu 3a, Turku  
p. 0400 800 734

**7 Saunan  
salaisuutta** Saunomalla  
säilyy!  
*Boa onkoon, tervehdi saunomista!*  
Uudet perinnehoitotuotteet terveyttäsi tukien.  
**ETSIMME JÄLLEENMYYYJIÄ TUOTTEILLE**  
[www.forumsauna.fi](http://www.forumsauna.fi)  
Mervi Hongisto puh. 050 588 5013

Tulkintoja • Kurseja • Opetusta  
**ASTROLOGIASTA**  
valo elämäntilanteeseen  
avuksi aikaasi  
Lisätietoa: <https://sites.google.com/site/astrologisiatulkintoja/home>  
Varaa aika 045 6350 800, [tarja.karlsson@mbnet.fi](mailto:tarja.karlsson@mbnet.fi)  
Tarja Karlsson on Turun Astrologisen Seuran ry:n perustaja ja Suomen Ammattiastrologit ry:n jäsen

**Turun  
Henkisen  
Kehityksen  
Yhdistys ry**  
[www.henkisyys.fi](http://www.henkisyys.fi)

*Hoito & Valmennus*  
**RAUHA**  
• Aivojumppa®, Vapaaksi stressistä-  
ja muut kinesiologian kv. kurssit  
• KinesioCoach™ -ammattikoulutus  
itsen ja asiakkaiden hyödyksi  
Sis. testit, hoidot ja valmennukset. Kaikille avoimet!  
Lue [www.alvari.com](http://www.alvari.com) ja ilmoittaudu  
vuokko@alvari.com, 050 555 4442.