– Pehmeä ja elegantin tuoksuinen tuijavihta on lempparini! Sveta Blom kertoo. Hän saa tuijavihdan ainekset kotipuutarhastaan.

Pari tuntia aikaa itselle

Sairaanhoitaja ja monipuolisesti erilaisia luontaishoitoja tekevä Sveta Blom kannustaa ottamaan pari tuntia aikaa itselle, ja menemään saunaan, mieluusti saunottajakaverin kanssa.

Teksti ja kuva: Reetta Ahola

Esi-isämme olivat viisaita. Kovan työviikon päättyessä perjantaina he ottivat kevyemmin, työnteon ohella kevensivät myös syömisiä. Lauantai oli monelle paastopäivä ja illalla mentiin saunaan puhdistumaan niin fyysisesti kuin henkisestikin. Sunnuntai oli juhlapäivä, silloin levättiin ja syötiin parempia ruokia, **Sveta Blom** pohdiskelee entisajan luonnon rytmiä mukailevaa elämäntapaa. Hän kannustaa meitä suomaan itsellemme saunan hoitavat ja puhdistavat energiat.

Svetan saunarituaali aloitetaan edellisenä päivänä keventämällä ruokavaliota, ja iltaa kohti ei enää syödä. Vettä ja laimeaa yrttiteetä voi vähän juoda.

– Neljä tuntia ennen saunomista ei syödä, eikä juoda mitään. Saunomisen aikana keho puhdistuu ihon kautta, sen vuoksi mielestäni on tärkeä, ettei elimistöä ylikuormita syömisellä ja juomisella. Etenkin sisäelimissä tapahtuu saunoessa paljon erilaisia prosesseja, myös siksi on tärkeä, ettei niitä ylikuormita.

Sveta painottaa, että hänen lyhytpaastoa täydentävä saunarituaalinsa sopii ainoastaan perusterveille aikuisille. Jos on verenpaineen, sydämen tai munuaisten toiminnan kanssa ongelmia, niin silloin se ei sovi.

– Verenpainetta on hyvä tarkkailla mittaamalla saunomisen alkaessa ja taukohetkien aikana.

40 asteessa aloitetaan

Ensimmäiseen sessioon mennään kuiviltaan, ei suihkun kautta. Lauteilla lekotellaan pellavaiseen lakanan päällä maaten.

– Löylyhuoneen lämpötila on aluksi ainoastaan noin 40 astetta, ja elimistöä vähitellen totutetaan saunomiseen. Saunottajakaveri heittää löylyvettä pieniä määriä harvakseltaan. Tärkeintä on rentoutua, Sveta kertoo.

Vartin, puolen tunnin kuluttua tullaan pois saunasta, pidetään tauko ja pyyhitään hiet pois pellavaisella pesukintaalla. Vieläkään ei mennä suihkuun. Kymmenisen minuuttia ollaan kaikessa rauhassa ja hengitellään.

Suolaa ja soodaa kuorintaan

Toiseen sessioon Sveta on valmistanut kuorinta-aineen, jossa on merisuolaa, soodaa, kookosöljyä sekä eteerisiä öljyjä muutama tippa, muun muassa kanelin ja neilikan eteeristä öljyä.

Kuorinta-ainetta levitetään ja hierotaan kevyesti kauttaaltaan koko vartalolle varpaista päälaelle, jalkapohjiin ja kainaloihin myös. Sitten mennään makoilemaan saunan lauteille ja saunottaja heittelee vähän kerrallaan kevyesti löylyä.

Löylyissä lekotellaan taas vartti, puolituntia. Nyt jo alkaa kovasti hikoiluttaa. Saunakin alkaa olla 60-asteinen.

– Löyly ja kuorinta-aineen suola laittaa hikoilemaan, sanoo Sveta.

Sitten mennään suihkuun ja kuorinta-aine huuhdellaan vedellä iholta pois. Suihkun jälkeen huilataan vartin verran.

Vihtomista ja hunajaa

Kolmas vaihe on vihdonta. Siinä Sveta käyttää usein pehmeää ja elegantisti tuoksuvaa tuijavihtaa, kaikki muutkin havu- ja lehtipuut sopivat vihdaksi.

– Pyydä, että saunottajakaverisi kastelee vihdan lämpimässä vedessä ja vihtoo sinua molemmilta puolilta huolellisesti. Välillä hän heittää löylyvettä kevyesti kiukaalle. Sinä lepäät lauteilla ja nautit!

Vihtomisen jälkeen mennään suihkuun. Taas on tauon paikka.

Neljäs sessio tuo iholle ravinteita vitamiini- ja mineraalirikkaan hunajan muodossa.

– Ihohuokoset ovat avautuneet saunan lämmössä, kuorinta, vihtominen ja suihku ovat puhdistaneet ne. Näin kanavat ovat avoinna hunajan hoitaville aineille, hymyilee Sveta.

Saunoja makaa lauteilla ja saunottaja hieroo luomuhunajaa hänen vartaloonsa molemmin puolin. Lempeissä löylyissä ollaan taas puolisen tuntia. Loppusuihkuun Sveta on tehnyt shampoon, joka hoitaa myös hiuspohjaa.

– Teen kuiva-aineista shampoopohjaksi isomman annoksen kerrallaan. Laitan siihen 1 desin hienojakoista merisuolaa, 2 desiä soodaa, 2 desiä sinappijauhetta sekä pari tippaa esimerkiksi rosmariinin eteeristä öljyä. Kun shampoolla pesee, otan tätä kuiva-aineseosta pari ruokalusikallista ja lisään siihen puoli teelusikallista luomuomenasiiderietikkaa ja vähäsen vettä. Seos alkaa vähän kuohua. Sitä hierotaan hiuksiin ja päänahkaan, ja huuhdellaan vedellä huolellisesti. Lopuksi voi tehdä hiuksiin jätettävän huuhtelun: Sekoitetaan litran verran vettä ja ruokalusikallinen luomuomenasiiderietikkaa ja huuhdellaan hiukset sillä, eikä enää sen jälkeen huuhdella hiuksia vedellä.

Tärkeä lepo

Neljännen session jälkeen levätään vähintään puoli tuntia. Peiton alla ollaan ja nollataan ajatuksia, ei selata kännykkää, eikä puhuta mitään. Sen jälkeen nautitaan runsaasti itselle mieluista yrttiteetä sekä raikasta vettä. Ihana herkku yrttiteen kanssa on hunajassa maustuneet pihlajanmarjat tai muut marjat.

– Laita marjoja, pakastemarjatkin sopivat, lasipurkkiin ja lusikoi hunajaa päälle. Anna maustua jääkaapissa muutaman päivän. Syksyllä voit tehdä kokonaisista pihlajanmarjoista monta purkillista hunajaista marjaherkkua. Se säilyy jääkaapissa useita kuukausia.

Mikäli saunoo aamulla, niin Svetan elävän ravinnon aamupuuro on oivallinen aamupala. Siihen hän sekoittaa tehosekoittimessa yön yli lionneita pellavan-ja seesaminsiemeniä, banaania, pienen palan fenkolia, varsiselleriä ja aloe veraa sekä mansikoita ja punaherukoita ja makeudeksi vähäsen hunajaa.

– Tässä puurossa on monipuolisesti ravinteita. Pellavansiemenistä saa omega-3 -rasvahappoja, seesaminsiemenistä kalsiumia, banaanista kaliumia ja ravintoaineiden kuljettajaksi C-vitamiinia mansikoista ja punaherukoista. Fenkoli, varsiselleri ja aloe vera ovat hyvät elimistön puhdistajat, Sveta summaa.

Sveta Blomin voi tilata saunottamaan itselle kotiin tai vaikkapa ystäväporukalle, sventovit.fi

Svetan niksit

Neliöhengitys rauhoittaa
Mikäli mieli lähtee laukalle, niin kokeile Svetan neliöhengitystä. Hengitä syvään ja rauhallisesti sisään mielessäsi neljään laskien. Pidä pieni paussi, laske neljään. Hengitä rauhallisesti ulos, laske neljään. Pidä taas paussi ja laske neljään.

Tikkuja silmissä?
Pakkanen, viima, sisälämmitysilma ja ruutujen tuijottaminen kuivattavat ja rasittavat silmiä. Sveta kosteuttaa silmiään iltaisin räpyttelemällä niitä merisuolavedessä.

– Laitan isohkoon kulhoon haaleaa vettä kaksi litraa. Lisään sinne kaksi teelusikallista puhdistamatonta karkeaa merisuolaa. Annan suolan liueta. Laitan kasvot kulhoon suolaveteen ja räpsyttelen silmiäni suolavedessä kymmenen kertaa. Lopuksi vetäisen suolavettä vielä nenään ja pärskäytän sen pois. Samalla puhdistuvat sieraimetkin.

> Ihana herkku yrttiteen kanssa on hunajassa maustuneet marjat.

Itsetutkiskelua

Kristillisessä perinteessä laskiainen aloittaa paaston. Laskiaistiistaita seuraavana keskiviikkona vietetään tuhkakeskiviikkoa, josta alkava paastonaika kestää pääsiäissunnuntaihin. Tuhkakeskiviikko on saanut nimensä siitä, että Raamatussa säkkiin pukeutuminen ja tuhkan ripotteleminen pään päälle ovat eräs vertauskuva katumukselle ja parannukselle.