

AVANTOUINTI

AVANTO JA SAUNA/AVANNOSSA UINTI

Avantouinnin harrastajia Suomen Ladun tietojen mukaan n. 150 000. Puolet harrastaa avantosaunomista.

Oma harrastus avanto ja sauna (avantoon ensin), kesäaunolla myös aamu-uinti myöhäissyksyn asti.

Alkoi vuodenvaihteesta 1985/86 (30 vuotta!) Vesilahdessa n. 10 henkilön ryhmässä.

Nykyään Vesilahden Avantouimarit, jäseniä n. 50. Kerralla illan aikana kävijöitä 30 – 40 henkilöä.

Kokoontumispaikka LVU:n maja Vesilahden Narvassa Särkijärven rannalla , aluksi n. 5 vuotta Valkosen maatilamatkailutila Vesilahden Kaakilassa Pyhäjärven rannalla. Sauna hoidetaan omatoimisesti talkoilla.

Talkootyönä osallistuttiin myös uuden saunan rakentamiseen v. 2011.

Erittymisenä kokemuksena alkuvaiheessa talvi v. 1987, joka oli hyvin kylmä. Yhdellä avantosaunakerralla ilman lämpötila oli – 37 oC.

TUNTEMUKSET

Fyysinen ja henkinen virkistyminen, ”hyvä olo”

Elimistön hormonaaliset ja aineenvaihdunnan muutokset. Sisäeritysrauhaset, mm. lisämunuainen, aivolisäke, käpyrauhanen, myös tavanomaiset sisäelimet.

- Stressin väheneminen; noradrenaliini, kortisoli, adrenaliini. Kylmään veteen meno aiheuttaa elimistössä aluksi stressitilan ja ns. stressihormonien erittymisen. Avantouinti lisää elimistön lämmöntuotantoa ja tasaa puolestaan adrenaliinin eritystä, josta seurauksena on virkistyminen. Kortisoli vähentää myös allergisia reaktioita.
- Hyvä olo, mielihyvä; betaendorfiini, dopamiini. (serotoniini). Yhdisteet ovat ensisijaisesti kipuja lievittäviä. Niiden lisääntyessä kivut vähenevät ja mielihyvä lisääntyy. Voivat aiheuttaa myös riippuvuutta. Avantouintiriippuvuus on tosin vaaratonta!
Jotkut liikuntasuoritukset, kuten hölkkä, hiihto tai sauvakävely voivat aiheuttaa samankaltaista mielihyvää.
- Unen paraneminen; johtuu pääosin edellisistä tekijöistä. Liittyykö avantouintiin jotenkin myös ”unihormoni” melatoniini?
- Kylmänsietokyvyn paraneminen; toistuva kylmäaltistus aiheuttaa elimistössä fysiologisia ja biokemiallisia muutoksia, jotka parantavat kylmänkestävyyttä sekä lisäävät lämmöntuottokykyä
Ihonalainen rasvakerros yleensä kasvaa ja erityisesti ns. ruskean rasvan määrä lisääntyy ja sen

toiminta tehostuu. Verenkierron tehostuminen vähentää kehon ääriosien, kuten sormien ja varpaiden kylmettymisen tunnetta.

- Kolotukset vähenevät ja infektiot estyvät; kylmähoitoa on jo varhain käytetty kipuja ja särkyä aiheuttavien sairauksien, mm. nivelreuman hoitoon. Osaksi kipujen lieveneminen johtuu edellä todetusta mielihyvähormonien lisääntymisestä, mutta avantouinti myös karaisee elimistöä ja parantaa sen omaa sairauksien, varsinkin infektioiden vastustuskykyä. Toistuvat kylmäaltistukset tehostavat elimistön immunologiaa ja antioksidanttien toimintaa.
- Sydämen toiminnan ja verenkierron tehostuminen; Voimakas lämmönvaihtelu tehostaa sydämen toimintaa sen pumpatessa verta kylmän johdosta supistuneisiin (pinta)verisuoniin. Verisuonten joustavuus kasvaa niiden vuoroin supistuessa ja laajetessa. Toisaalta avantouinti on myös riski sydän- ja verisuonitauteja sairastaville.

Avantouintitapahtuma on henkisesti virkistävä myös hyvähenkisen ryhmän kokoontumisen ansiosta. Osanottajat ovat poikkeuksetta hyväntuulisia jo paikalle tullessaan. Keskustelu on yleensä vilkasta ja vapautunutta. Keskustelun ulkopuolelle on rajattu uskonnolliset ja poliittiset aiheet, eikä kenenkään henkilöön meneviä asioita luonnollisesti tuoda esiin.

Syys- ja kevätkausien jokaviikkoisten kokoontumisten lisäksi on järjestetty pikkujoulu yleensä Joulun ja Uudenvuoden jälkeen tammikuussa, kauden päättäjäiset keväällä sekä pari rantasaunatilaisuutta kesällä.

Tietolähteet:

Omat kokemukset, muistikuvat ja tiedot

Pasi Heikura, Pirkko Huttunen, Taina Kinnunen: HYINEN HURMIO, avantouimarin käsikirja,

Edita, Helsinki 2000

Internet, Suomen Ladun kotisivut sekä muut julkaistut tiedot hakusanalla ”avantouinti”

Jukka Väissi

Puheenvuoro Lempäälän Rotariklubin kokouksessa 3.12.2015