

Luento Jyväskylän senioreille 12.10.2023

Saunan hyvälöylyisyys – tiedettä vai mystiikkaa?

Heikki K. Lyytinen

Tietokirjailija

Vuoden 2023 saunamestari

Sisältö

- 1. Hyvälöylyisyyden synnyt syvät**
- 2. Löyly kemiallisena perusaineena**
- 3. Löyly lämpösisältönä ja ”saunailmaston” muutoksena**
- 3. Löyly-termin monet merkitykset**
- 4. Löylyn lyönnistä sen luontiin?**
- 5. Löyly tekoälyn tietämyksenä**
- 6. Hyvälöylyisyyden saunosofiaa**
- 7. Löylyn monet hyvyydet**
- 8. Mistä hyvälöylyisyys on tehty**
- 9. Millaisessa saunassa hyvälöylyisyyteen voitaisiin päästä?**
- 10. Savusaunan simaiset löylyt – savusaunan erityisyys hyvälöylyisyydessä**
 - Muheviin lölyihin**
 - Aromien rikkautta**
 - Kirvelevä kitku löylyn kiusana**
 - Kitkuttomiin lölyihin**
 - Lämmitysohjeet makoihin lölyihin: *Festina lente et carpe diem!* (Kiiruhda hitaasti ja nauti hetkestä!)**
- 11. Hyvälöylyisyys saunomiskokemuksen ja -elämyksen sanataiteellisena tulkintana**
- 12. Hyvälöylyisyys paikan henkenä – genius loci**
- 13. Hyvälöylyisyyden jälkiloitsu**

Hyvälöylyisyyden synnyt syvät

Kiukaista kiukain luo ikimuistoisimmat löylyt. Tällä ajatuksella saatetaan mainostaa suomalaisen kiukaan viimeisintä tuotekehittelyä. Ajatus viittaa saunan hyvälöylyisyyteen, jonka keskeinen lähde ja selityspenuste olisi hyvä kiuas. Mutta onko veden olemassaolon muutos löylyksi vain kiukaista ja niiden kivistä kiinni vai monista muistakin tekijöistä? Kysymys ei välttämättä tunnu tavan saunojaa kovin paljon edes kiinnostavan. Pikemminkin mielenkiinto kohdentuu saunottaessa hyvään löylykokemukseen kuin hyvien löylyjen syntyihin syviin. Syyt nousevat kuitenkin hyvin oleellisiksi, jos saunan löylyjen laatu on epätydyttävä. Hengitys ei solju jouhevasti – saunailmasto ahdistaa. Tulee tarve pohtia tekijöitä, joita voidaan muuttaa saunan hyvälöylyisyyden aikaansaamiseksi. Tämä taustaksi seuraaviin hyvälöylyisyyspohdintoihin tosiasiatiedon (tiede) ja uskomusten pohjalta (mystiikka).

Löyly kemiallisena perusaineena

Löylyn peruselementti on luonnollisesti vesi. Löyly on sen yksi olomuoto. Se on yksinkertaisesti fysikaalisena ilmiönä löylyveden luomisen seurauksena kuumilta kiuaskiviltä saunan ilmatilaan/kylpytilaan höyrystyvää ja leviävää utuista ja aaltoilevaa vesihöyryä (höyrystynyttä divetymonoksidia). Se on siis kemiallista perusainetta, jota voidaan lisätä ja vähentää ja rakenteilla ohjata. Tosin se vähenee lyhyessä ajassa itsestään ilmanvaihdon myötä.

Löyly koetaan iholla lämpönä tai jopa poltteenä. Yhdestä litrasta vettä tulisille kiville luotaessa syntyy 1720 litraa polttavaa vesihöyryä eli löylyä. Vedessä lämpö on vesimolekyylien liikettä, kun taas kiuaskivissä lämpö on niiden kiderakenteen värähtelyä. Kiuaskiviä lämmitettäessä lisääntyvä kidevärähtely laajentaa kiveä. Puhumme silloin lämpölaajenemisesta. Löylyä luotaessa osa kivien kiderakenteen värähtelystä siirtyy vesimolekyyliin, jotka saavat liike-energiaa. Näin vesimolekyylit levittäytyvät löylytilaan muodostaen löylytaskun. Liike-energia on peräisin kiuaskivien kidevärähtelyenergian pienenemisestä. Koska kivet saattavat olla jopa punahehkuisia, kiehuu vesi välittömästi vesimolekyylien samalla lennähtäessä siivilleen. Vesimolekyylit synnyttävät ikään kuin paine- tai ”shokkiaallon”. Törmätessään kylmiin pintoihin vesihöyry tiivistyy takaisin nestemäiseksi vedeksi luovuttaen energiansa milloin iholle milloin saunan lasioven pinnalle.

Osan löylystä sen luomisvaiheessa voi nähdä hetkellisesti vesipisaroista muodostuneena sumuna, mutta osa on näkymätöntä kaasua. Se etenee ilmassa varsin hitaasti eli noin 0,4 metrin sekuntivauhtia riippuen kuitenkin löylyn liikkumisesta keskenään kylpytilan eri lämpökerrosten välillä. Löylyn yhteydessä esiintyvä sumu on siis itse asiassa pienen pieniä vesipisaroita, jotka paine-energian myötä aluksi syöksähtävät kiuas kiviltä ja sitten leijuvat hetken ilmapirran mukana. Sadetta niistä ei kuitenkaan synny, koska niiden massa on kovin pieni.

Saunottaessa iholla tuntuu myös kiukaan säteilylämpö yhtä lailla kuin vesihöyryyn sitoutunut lämpö. Höyrysaunassa löylysumua voidaan myös vahvistaa lisäämällä ilmaan eteerisiä öljyjä, jolloin pisaramuodostus tapahtuu öljypartikkelin ympärille pitkäaikaistaen sumua.

Saunan lämpötila ei löylyä luotaessa nouse, vaan lämmön tunne johtuu höyryn tiivistyessä vapautuvasta energiasta. Riippuen lämpömittarin paikasta mittarilukema voi hetkellisesti kohota kuumen vesihöyryyn johdosta.

Veden höyrystyminen vaatii lämpöenergiaa. Sata-asteisen veden muuttaminen sata-asteiseksi höyryksi vaatii viisinkertaisen energiamäärän verrattuna siihen, mitä tarvitaan nolla-asteisen veden lämmittämiseen sata-asteiseksi. Näin suuri määrä energiaa vapautuu höyryn muuttuessa takaisin vedeksi ihon pinnalle. Kiuaskivet ovat koetteella.

Iholle löylyn luonnin jälkeen nopeasti ilmestyvät vesipisarot eivät ole pelkästään hikeä, vaan vedeksi tiivistynyttä löylyhöyryä. Moniaineksisen hien määrä voi jäädä jopa puoleen tiivistyneeseen veteen verrattuna, tai iholla on lähinnä vain kondensioivettä, jos löylyä on luotu ilman hikoilua.

Löyly lämpösisältönä ja ”saunailmaston” muutoksena

Löylyn voisimme nähdä myös edellä mainitun fysikaalisen näkökulman pohjalta saunailmaston muutoksena, vaikka sekään ei vielä näytä pystyvän koko löylyn ja erityisesti sen laadun olemusta selittämään liittyen esimerkiksi lämmön kosteuden ”oikeaan” suhteeseen. Tosin ”oikealla” on tässä subjektiivinen luonne. Löyly ymmärretään silloin kiukaan kivissä olevana lämpösisältönä eli *entalpiana* (ant.kr, *enthalpos* = sisällä oleva lämpö) kuten edellä on todettu. Se sisältää löylyä luotaessa lämpö-, paine- ja liike-energiaa.

Löylyä luotaessa useat entalpian muodot muuttuvat hetkellisesti ja entropisesti (ant. kr. *entropiein* = sisään kääntyminen) eli satunnaisesti ja hajeisesti. *Entropialla* kuvataan epäjärjestyksen syntymistä. Entropia eli haje on fysikaalinen suure, joka ilmaisee epäjärjestyksen määrän järjestelmässä. Sen muutos on mitattavissa. Entropiaan liittyvä epäjärjestys tarkoittaa useimmiten energian tai materian jakautumista yhä tasaisemmin sille varatussa tilassa eli esimerkiksi kylpytilassa. Siksi se sopii kuvaamaan myös löylyn ”käyttäytymistä”. Löylyä luotaessa epäjärjestys lisääntyy ja uusi järjestys syntyy. Osa lämmöstä sitoutuu vesimolekyyleihin, osa aiheuttaa kiuaskivien pienemisen ja osa taas muuttaa saunan ”kaasukehää” ja siten saunailmasto.

Saunailmastossa on neljänlaista lämpövariaatiota: säteily-, konduktio-, konvektio- ja kondensiolämpöä. Näistä säteilylämpö on vallitseva. Säteily tulee saunan eri pinnoilta. Jos sauna on oikein lämmitetty, säteily tulee tasaisesti koko kehoon. Konduktio- eli johtumislämmön voi kokea esimerkiksi pakaroissa ihon koskettaessa lauteita. Konvektio- eli kuljettumislämmön voi kokea hengitettäessä ilmaa keuhkoihin. Fysikaalisesti se on konduktiolämmön variaatio. Kondensio- eli tiivistymislämmön voi kokea löylyn tiivistyessä ihon pinnalle.

Saunailmastossa lämmin/kuuma ilma on ohuempaa sen ominaistiheyden pienentyessä, jolloin se sisältää vähemmän happimolekyylejä tilavuusyksikköä kohti vesihöyryn vielä syrjäyttäessä happea. Se vaikuttaa osaltaan myös saunomiskokemukseen. Siihen vaikuttaa myös saunailman kosteus. Tässä mielessä hyvä löyly on helppo hengittää. Tämä edellyttää riittävää ilmanvaihtoa. Tämä ominaisuus on tärkeä osa saunan hyvälöylyisyyttä

Kiinteän kiven lämpöenergiasta on löylyn luomisen tuloksena syntynyt näin hajeinen löyly, jonka parhaimmillaan voimme kokea mielen ja kehon toiseen tilaan saattavana hyvälöylyisyytenä. Saunan tuloilma ja poistoilma ovat silloin harmonisessa tasapainossa. Hengitys kulkee hapekkaasti ilman saunailmastoahdistusta. Negatiiviset ionitkin ilahduttavat, eikä hiilidioksidikaan pääse ilman laatua rasittamaan poistoilman kerätessä hiilidioksidipäästöt kylpytilasta.

Löyly-termin monet merkitykset

Sanahistoriallisesti suomen kielen löyly-termi on kiinnostava. Maailmallekin Suomen lahjana laajasti levinnyt ja sauna-sanaa vanhempi perintösanamme ”löyly” on merkinnyt alunalkuaan *henkeä, hengitystä, hengittämistä, elämää ja sielua sekä itseä eli minuuden identiteettiä* eri suomensukuisissa kielissä.

Löyly-sanalle löytyy vastine useimmista suomalais-ugrilaisista kielistä. Se on siis vanha perintösana. Löyly on kuin lämmin henkäys. Tästä kielikuvasta se on ilmeisesti kehittynyt saunatermiksi. Äkäiset löylyt taas ovat luoneet saunatermille vertauskuvallisia ilmauksia kuten löylyttäminen (pieksäminen), selkäsauna ja löylynlyömä – ”neste- ja happivajeesta hassahtava”. Viimeksi mainitun kohdalla on kysymys löylyn vaikutuksesta. Löyly-termin aggressiivisin ilmaus on verilöyly.

Mikael Agricolan vuoden 1548 Uudessa Testamentissa käyttämä ”*laeuly*” esiintyy uskonnollisessa merkityksessä ja tarkoittaa uudesti synnyttävää kastetta (”*wdhensyndymisen Laeuly*”). Sana esiintyy Raamatussa Kirjeessä Tiitukselle (Tiit.

3: 5-6). Vuoden 1938 Vanhassa kirkkoraamatussa se on käännetty muotoon ”*uudestisyntymisen* (lat. *regeneratio*) *peso*”.

L-äänne on säilynyt löyly-sanoissa kaikissa suomensukuisissa kielissä. Vokaalit vain vaihtuvat kuten esimerkiksi viron *leil*, unkarin *lelek*, liivin *löul*, hantin *lil*, mansin *lili* ja udmurtin *lul* ja komin *lol*. Sana on mielenkiintoinen ja ainutlaatuinen myös äänteellisesti. Se on kuin henkäys ilman virratessa pehmeästi kielen laitojen kautta suusta ulos eri vokaalisoinnuin. Ö-kirjain ikään kuin ”haukkaa” ääniväylän eli kajeton takaosasta ilmaa ja y-kirjaimet saattavat sen huulille. Löyly-sanaa voimakkaasti kuiskaten äännettäessä lämmin henkäys luo ihon pintaan pehmeän löylyn vaikutelman. Lämpö ja kosteus ovat ilmeisen harmoniassa. Näin löylyssä fysiikka ja fonetiikka kohtaavat ilman saunan lämmitystä.

Englannin kielen *steam*-sanaa äännettäessä vastaavaa ei tapahdu suun sulkeutuessa m-kirjainta äännettäessä. Saksan kielen termiä ”*Wasserdampf*” taas lausuttaessa ilma pihahtaa ulos f-kirjainta äännettäessä.

Löylyn yhteinen alkumuoto on ilmeisesti **lewl* merkityksessä *henki*, *henkäys* tai *sielu*. Pohjois-saamessa vastaava sana on *lievla*, joka merkitsee *höyryä*, *huurua*, *löylyä* ja *tuoksua* (vrt. savusaunan löylyn aromisuus). Näin löyly on itseasiassa moniaistinen ilmiö.

Löyly tekoälyn ”tietämyksenä”

Löyly

Löyly” on suomen kielen sana, joka viittaa saunassa syntyvään höyryyn tai kuumuuteen. Se on olennainen osa suomalaista saunakulttuuria. Löylyn määritelmä voi vaihdella hieman kontekstista riippuen:

1. **Saunomisessa:** Löyly viittaa kuumiin höyryaaltoihin, jotka syntyvät heittämällä vettä kuumille kiville saunan kiukaalla. Tämä aiheuttaa hetkellisen kostean ja kuuman ilman, joka leviää saunatilaan ja lämmittää sen sekä ihon.
2. **Mielentilana:** Löylyn heittäminen voi myös olla vertauskuva rauhoittavasta tai puhdistavasta vaikutuksesta, jota saunominen voi tuottaa. Löyly voi auttaa rentoutumaan ja lievittämään stressiä.

Löylyn määritelmästä riippumatta se on tärkeä osa suomalaista kulttuuria ja perinnettä, ja sillä voi olla merkittäviä fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia saunojalle.

Hyvälöylyisyys

”Hyvälöylyisyys on termi, joka viittaa saunomisen laatuun ja nautinnollisuuteen saunassa. Se kuvaa saunomisen kokemuksellista puolta, jossa saunasta saadut löylyt ja niiden vaikutukset ovat miellyttäviä ja rentouttavia.

Hyvälöylyisyys voi tarkoittaa erilaisia asioita eri ihmisille, koska jokaisella on omat mieltymyksensä saunomisen suhteen. Joidenkin mielestä hyvälöylyisyys voi tarkoittaa pehmeitä ja kosteita löylyjä, kun taas toiset saattavat nauttia kovemmista ja kuivemmista löylyistä. Tärkeintä on, että löylyt ovat miellyttäviä ja sopivat omaan makutottumukseen.

Hyvälöylyisyyteen voi vaikuttaa moni asia, kuten saunan lämpötila, kosteus, löylyvesi ja löylyn heittäminen tekniikka. Myös ympäristötekijät, kuten saunan tunnelma, valaistus ja istumapaikat, voivat vaikuttaa saunomisen nautinnollisuuteen.

Saunomisen hyvälöylyisyys voi myös liittyä muihin tekijöihin, kuten seuran ja rentoutumiseen. Hyvässä seurassa saunominen voi olla sosiaalista ja hauskaa, kun taas yksin saunominen voi tarjota rauhaa ja mahdollisuuden rentoutua.

Yhteenvedona voidaan sanoa, että hyvälöylyisyys on saunomisen laadun ja nautinnollisuuden kokonaisuus, joka voi vaihdella henkilöstä toiseen. Tärkeintä on, että saunominen tarjoaa miellyttävän ja rentouttavan kokemuksen, joka sopii omiin mieltymyksiin ja tarpeisiin.”

Löylyn lyönnistä/heitosta sen luontiin

Saunan hyvälöylyisyys syntyy kiukaan ”kohdun” syvyyksissä, ei vettä kiuaskiville epämääräisesti heittäen ”roiskauttamalla” vaan kohdennetusti ja hitaasti luomalla. Ei siis, kuten Joel Lehtonen kuvaa leikillisesti löylyn ilotulitusta Putkinotko-teoksessaan:

”Käkriäinen heittää löylyä melkein kipun loppuun. Kiuas jylähtää niin kuin siihen olisi paiskattu iso kivi. Kauan se jyrisee. Tunka kohisee kiukaan alla, ovi lentää vinkuvasta kiukaan viimasta raolleen. Lamppu pimenee. Muttinen kumartuu ja peittelee korviaan. Ananiakselta vaipuu vasta penkille. Jopi yrittää alas lauteilta ja putoaa kolisten lattialle.”

Joel Lehtosen kuvaamat löylyt sopivat kovanahkaisille saunojille. Tuskin kilpailuhenkisyys löylyttelyssä on vierasta tänäänkään sopivissa löylytunnelmissa. Selkäsaunalöylyt maistuvat – niiden terveellisyydestä viis. ”Hyvää ei voi kokea, jos ei koe pahaa”. Näin totesi aikoinaan saksalainen filosofi Leibniz. Löylyn kiirastulesta

onnelliseen oloon tai sitten löylynlyömäksi. Vastakohtaisuus korostaa löylykokemusta ja -elämystä.

Järkevästi ajatellen kipollinen kiukaalle on kuitenkin ”löylynlyömän” touhua. Suuri määrä vesihöyryä vie myös tilaa hapelta, joka on keskeinen hyvälöylyisyyden lähde. Hyvälöylyisyys ei synny märkälämpötilassa, jossa hikoilu lakkaa. Löylyttely muuttuu hullutteluksi. Tämä kaikki vielä vapaaehtoisesti. Olemmehan suomalaisia.

Kovissa löylyissä voi käydä niinkin, että joku hikeentyy liikaa ja polttaa päreensä. Näin kylpyrauha on kadonnut hetkessä sen sileän tien. Tosin Aleksis Kivi toteaa ”Seitsemässä veljeksessä”: ”*Jotta kuumempi löyly, sitä parempi on sen parantava vaikutus ja voima.*” Löylyn lyönnin sijasta suomen kieleen näyttää tällä hetkellä yleistyvän löylyn luominen-termi. Se on johtanut myös pitkävirtisiin löylykauhoihin, joilla löyly hitaasti luodaan.

Hyvälöylyisyyden saunosofiaa

Savolainen sanoisi kiteyttäen: *Sauna on hyvälöylyinen, silloin kun saana on laahkee ja äkkee, eikä se häkäse häkkee.*”

Tauno Kautonen

Hyvälöylyisyys on saunan arvon ja laadun sekä saunomiskokemuksen ja -elämyksen hyvyyden määrittäjä. Hyvälöylyinen sauna tarkoittaa saunomiskokemuksena erityisesti sitä, että löyly hellii nautinnollisesti, rentouttaa ja virkistää koko kehoa ilman happivajeen tunnetta saunailmastossa. Sauna ”hengittää” silloin niin sisään kuin ulos, niin että saunoja pystyy saunatilassa hyvin hengittämään ja viipymään lauteilla hikoillen itselle sopivan ajan. Silloin erityisesti saunan ”uloshengitys” on tehokasta poistoilman turvatessa saunailman laadun.

Hyvälöylyisyys on osaltaan saunan ja sen kiukaan, löylyveden sekä kiuaskivien ominaisuuksien ja saunan lämmityksen hyvyyttä. Hyvyys taas kuuluu hyvin tuntemiimme klassisiin perusarvoihin kuten totuus ja kauneus. Hyvälöylyisyys ei siis ole vain arvokas asia, vaan se on arvo, joka asettuu sinänsä saunaan liittyvien arvokkaiden asioiden – yksittäishyvyyksien – yläpuolelle. Hyvälöylyisyys on saunakokemuksen ja -elämyksen monitekijäinen ja -aistinen ilmiökokonaisuus ja sellaisena subjektiivinen. Suosikkilöylyt vaihtelevat siten saunojan mukaan.

Löylykokemuksen moniaistisuus tarkoittaa löylyn visuaalisuutta (esim. näkyvä löylypilvi), äänellisyyttä (esim. löylyn jylähtävyys, sihahtavuus), kosketuksellisuutta (esim. löylyn lämpö ja polte iholla) sekä erityisesti savusaunan kohdalla tuoksullisuutta (esim. löylyn aromisuus). Vahvan tunnekokemuksen myötä syntyvä

hyvälöylyisyyttä ilmentävä elämys syntyy eri saunojilla eri tekijöistä. Taustalla saattavat olla esimerkiksi lapsuuden kokemukset ja niiden nostalgiset muistot sekä ihon lahjomaton muisti.

Vaikka antiikin Kreikan lainatuin filosofi Platon ei ottanut kantaa hyvälöylyisyyteen, hän otti kantaa kuitenkin siihen, mitä hyvä on. Hikoilukylpypaikka eli pyriaterion tosin antiikin Kreikassa tunnettiin. Hänen mukaan hyvän idea on tiedon ja todellisuuden selityspäätte. Hyvä on tiedon ja totuuden alkusyy. Hyvä on todellisuuden perustana oleva luova voima.

Platonia hieman mukaillen saunomistodellisuuden perustana oleva hyvälöylyisyys on taas hyvinvointia luova tervehdyttävä voima. Se voi olla myös luova voima, joka ohjaa saunainnovaatioihin hyvälöylyisyyden kehittämiseksi kuten esimerkiksi kiuasteknologian kehittämiseen ympäristöystävälliseksi tai kylpytilan ilman laadun parantamiseksi. Uusinta teknologiaa edustaa viimeksi mainitusta esimerkiksi kiertoilmakiuas, jossa kuumaa ilmaa ja löylyä imetään katonrajasta ja johdetaan putkistoa pitkin kylpytilan lattiatasolle löylyn tasaisuuden lisäämiseksi. Kiukaaseen on tällöin yhdistetty kiertoilmalaite. Lämpötilaerot saattavat kylpytilan eri tasoilla olla hyvinkin suuret. Kiertoilman puhallusvoimakkuus säätelee vaikutuksen voimakkuutta ilmaa liikuttamalla, jolloin ilma tuntuu iholla.

Psykologisesti ja terveydellisesti hyvälöylyisyys voidaan katsoa myös elämän voiman antajaksi. Hyvät löylyt ovat elämän eliksiiriä (vrt. arabian kielessä ”*al-iksir*” merkitsee viisasten kiveä). Latinan kielen johdannainen ”*elixir*” taas tarkoittaa ihmelääkettä. Antiikin kreikan ”*kserion*” merkitsee kuivaa lääketta – ”*kseros*” taas kuivaa. Tuskin kuiva löyly on kuitenkaan hyvälöylyisyyttä parhaimmillaan, eikä silloin ole kysymys varsinaisesta löylystä, jonka peruselementti on edellä mainittu vesi. Löylyn voima on hyvissä kiuaskivissä – löylyn ”viisasten kivissä”.

Kun Platon toteaa, ettei hyvä itse ole tosi olevaa, vaan olevaisen takana ”yläpuolella” (ant. kr. epekeina), hän viittaa siihen, että hyvä olisi korkeammassa mielessä kaiken muun luovana voimana oleva ainoa todellinen oleva. Platonin mukaan hyvä on jotakin, johon kaikki sielut pyrkivät. Siis hyvälöylyisyys on sitä, johon kaikki saunan arkkitehdit, kehittäjät, suunnittelijat, omistajat, saunan lämmittäjät ja saunojat pyrkivät.

Hyvä on aina jotakin, mikä

- *synnyttää iloa ja hyvää oloa*
- *miellyttää, luo nautintoa, hyväilee. pitää hyvänä*
- *edistää hyvyyttä, hyvittää, antaa lohtua*
- *toimii kehittämisen vaikuttimena, johtaa saunan hyvistä käytännöistä oppimiseen – parastamiseen*

- *hoitaa, parantaa ja tervehdyttää*
- *on hyväksyttävää ja kelvollista*
- *vetoaa tahtoon ja tunteisiin*

Jos sauna on hyvälöylyinen, sinne halutaan mennä uudelleen ja uudelleen. Se johtaa saunomisen useuteen eli terveelliseen saunomiseen. Sitä näyttävät myös viimeaikaiset tutkimukset tukevan. Terveydellisesti hyvää on se, että saunominen hoitaa ja jopa parantaa, joskaan ei minkään ihmelääkkeen tavoin. Uskomukset taas erikseen.

Löylyn monet hyvyydet

Tekninen hyvyys on asiantuntijan määrätyn kriteerein määrittämää hyvyttä. Teknisesti hyvä voi olla ihminen tai esine. Teknisesti hyvä ihminen voi olla asiantuntijan määrittämä terve ja hyväkuntoinen ihminen. Teknisesti hyvä sauna taas voi olla asiantuntijan määrättyjen saunan rakenteellisten ja/ tai lämpöominaisuuksien sekä saunailman laatutekijöiden mukaan määrittämä sauna. Hyvälöylyisyyden vastaavia kriteerejä voisivat olla esimerkiksi kylpytilan lämpö, kosteus sekä niiden keskinäinen suhde, saunailmaston laatu ja löylyn aromisuus (vrt. savusauna). Tässä suhteessa hyvyys on ymmärrettävyydessään järkeen vetoavaa.

Inhimillinen hyvyys on ihmisen muille osoittamaa hyvyttä, lempeyttä, suvaitsevaisuutta ja ymmärrystä. Saunayhteydessä sen voi tulkita vaikkapa kylpyrauhaksi, hiljaisuuden hyväksymiseksi ja muut huomioivaksi saunakäyttäytymiseksi – saunan henkiseksi vieraanvaraisuudeksi. Se on sosiaalinen ulottuvuus saunomisessa, jossa saunaseuralla on keskeinen merkitys. Jos saunassa esiintyy riitaa, toraa tai ”sanasotaa”, hyvälöylyisyyden tunne katoa hetkessä. Tässä suhteessa hyvyys vetoaa tunteisiimme ja yksilöllisiin sosiaalisiin tarpeisiimme.

Arvostettu hyvyys tarkoittaa määrätyn tarkoituksen kannalta hyvää eli kaiken muun yläpuolelle kohoavaa arvoa. Esimerkiksi vitalisti arvostaa saunaa terveyden, hedonisti nautinnon ja eudaimonisti onnellisuuden ja utilitaristi terveyshyödyn kannalta (=poistaa stressin ja laskee verenpainetta). Vitalisti on siten myös utilitaristi. Tässä suhteessa hyvyys vetoaa tahtoomme ja järkeemme.

Esteettinen hyvyys liittyy löylyhuoneen esteettiseen laatuun luovine rakenteellisine ratkaisuineen, valaistuksineen, väreineen ja artefakteineen. Esteettinen hyvyys luo hyvälöylyisyyselämystä ryydittävän ja rikastavan tunnelman mielentilatekijänä. Löylytilan kokonaisuuden ohella löylyhuoneen pienet yksityiskohdat hahmottuvat harmonisesti. Esteettinen hyvyys vetoaa tunteisiimme. Onhan hyvälöylyisyys nimenomaan aistihavaintopohjainen tunnekokemus.

Elämyksellinen hyvyys ilmenee saunaelämyksenä. Elämys on taas elämän kosketusta ihmisessä, ja sellaisena se on edellä todettu tunnekokemus. Se on kaiken tiedostamisen ja elämisen peruselementti. Elämyksen kokee aina minä, joka ei ole

elämys, vaan se joka sen kokee. Hyvälöylyisyys avautuu siis minän yksilöllisenä kokemuksena. Samanaikaisesti samassa kylpytilanteessa saunojat eivät koe löylyä samalla tavalla. Hyvälöylyisyydestä ei ole olemassa siis tässä suhteessa yhtä ja kenties mitattavaa totuutta. Saunoja on löylyn mittari, jota ei voi epäillä. Elämys on ehdoton ja varma. Ihmisen suurin elin eli iho iloitsee silloin humalluttavasta nautintoaineestaan. Silloin saunojan mieltymykset ja tarpeet saunomisessa kohtaavat.

Voisimme puhua myös *ekosofisesta hyvydestä* suhteessa luontoympäristöön ja sopivuudesta luonnon kiertokulkuun. Siinä korostuu ekologisesti kestävä eläminen ja oleminen henkilökohtaisesti. Palautuuko sauna satojen vuosien kuluttua luonnon kiertoon vai jääkö siitä jäljelle luontoa haittaavaa jätettä? Mikä on saunan hiilijalanjälki tai ylipäänsä ekologinen jalanjälki vesijalanjälkineen? Ohjautuvatko puulämmitteisen saunan hiukkaspäästöt esimerkiksi napajäätikköjä sulattavaksi rasitteeksi?

Itä-Suomen yliopiston ympäristötekniikan laitoksen tutkimuksessa todettiin 2000-luvun alussa, että yli 430 000 suomalaisen kesämökkisaunan puukiukaista leviää kesän aikana ilmaan toista sataa tonnia pienhiukkasta. Kiukaista riippuen päästöt vaihtelevat moninkertaisesti. Nyttemmin loma-asuntojen määrä on noin puoli miljoonaa, ja siten päästötkin ovat kohonneet. Hiukkasiappareiden kalleus on estänyt toistaiseksi niiden laajan käytön.

Päästöt eivät sinänsä vaikuta hyvälöylyisyyteen, mutta voivat häiritä kylpijän psykofyysistä herkuttelua. Saunameditaatio alkaisi ehkä ahdistaa, jos saunoja tuntisi saunoessaan tekevänsä enemmän pahaa kuin hyvää. Tämän tiedostaminen – syväekologinen tietoisuus – loisi disharmoniaa hyvälöylyisyysselämykseen. Savusaunan sisätiloissakin hiukkaspäästöt voivat olla todellisia, jos kylpytilaa ei ole oikein siinnytetty ja tuuletettu eikä kenties muutoin oikein lämmitetty puhumattakaan yllilämmittämisestä.

Mistä saunan hyvälöylyisyys on tehty?

Onko kansanperinteemme viisaus: ”Löyly on tehty tervaksista, havupuista hakkaeltu”, totta vai tarua? Tuskinpa sentään pelkästään vain havupuista?

Kansanperinteemme jatkaa: ”Löyly on tehty monesta hyvästä: puun löylystä, kiven lämpimästä ja Väinämöisen hiestä eli saunan äkiästä.” Siis monesta tekijästä, mutta ehkä on syytä täydentää kansanperinnettä uuden tiedon valossa, vaikka puu, tuli, kivi, vesi ja ilma ovatkin hyvälöylyisyyden peruselementtejä.

Aulis Ojajärvi päätyi aikoinaan tutkielmassaan näkemykseen, että saunalöylyn oikea laatu on jotakin kostean höyrykylvyn ja kuivan kuumailmakylvyn väliltä. Voisi sanoa,

että hyvälöylyisyyden näkymättömien voimien – ilman, lämmön ja kosteuden – suhde on tasapainossa. Tällaiset löylyt vievät nautintoriitin ytimeen.

Kansainvälisen saunaklubin hyvälöylyisyyden määrittäjä ovat taas seuraavat: kosteus, pehmeys, tarvittaessa kipakkuus, löylyn kierto lauteiden alle, löylyaallon pituus, löylyn viipyilevyys, löylyn ulottuminen koko kehoon ja löylyn riittävyys.

Hyvälöylyisyys on tehty

Saunan ominaisuudet

- **teknisesti laatumitat ja muodot/rakenteet täyttävästä saunasta**, johon kuuluu muun muassa saunan katon rakenteellinen muotoilu, jolloin saunan katto voi olla tasakatto, 2-taitteinen, pulpettikatto, harjakatto, holvi, monitasoinen katto, pulpettikatto ”väärään suuntaan”. Katon muoto vaikuttaa löylyn ohjautumiseen saunojan ulottuville (iholle). Löylyjarruilla voidaan myös löylyä ohjata sen tasoittamiseksi laipioon asetettavilla lautarakenteilla. Katon eristäminen taas vaikuttaa lämmön säilymiseen eli löylyn viipyilyyn löylytaskussa.

- **lauteiden ja kiukaan keskinäisestä korkeussuhteesta, jolloin saunojan tulisi olla jalkapohjia myöten kiuaskivien ylätasoa yläpuolella.**

-**miellyttävän viileistä lauteista, selkänojasta ja käsijohteista**, jotka johtavat heikosti lämpöä. Silloin materiaaliksi sopivat esimerkiksi haapa, apassi tai tuija.

-**tunnelmallisesta saunaympäristöstä maisemineen (luontosuhteisuus), valaistuksineen, värisävyineen ja artefakteineen (vrt.”saunan henki – genius loci”)**

- **hyvistä ja määrällisesti riittävästä kiuaskivistä (kiuaskivien tekninen hyvyys)**. Kiuaskiviä tulisi olla vähintään kymmenen litraa kuutiometriä kohti. 10 litraa vastaa noin 15 kiloa oliviinidiabaasia.

Hyvä kiuaskivi on kestävä ja hyvin lämpöä varastoiva ja hitaasti tai tarvittaessa ärhäkkään räjähtävästi sitä luovuttava. Jotta tämä vaatimus täyttyisi, kivet tulisi tarkistaa vuosittain niiden hyvyyden varmistamiseksi.

Kaikkiin markkinoilla oleviin kiuaskivilajeihin ei voi välttämättä luottaa. Asbestiset, radioaktiiviset energiakivet ja rikki-pitoiset kivet ovat kivivalinnoissa luonnollisesti poissuljettuja. Rikki-pitoisen kiven rikkikaasu palaa kovassa kuumuudessa, jolloin palamisjätteet aiheuttavat epäpuhtautta löylyilmaan. Kiuaskiveksi sopii tiivis ristikkäismineraalinen syväkivi kiuastyypistä riippumatta. Savusaunassa peridotiitti on kestävä ja muutoinkin hyvä, mutta sen saatavuus on ongelma. Muita

laatuvaatimukset tiheydessään ja lämmönjohtavuudessaan täyttäviä kivilajeja ovat muun muassa oliviinidiabaasi, vulkaniitti ja oliviini. Lohkottu vuolukivi taas ei kovin hyvin kestä. Sahattuna se toimii hieman paremmin. Sen ongelmana ovat rautapohjaiset yhdisteet. Pyöreä keraaminen kivi on käyttökelpoinen puhtaudessaan, kivikestävytydessään ja ladottavuudessaan sekä kiuasta säästävässä vähäisessä lämpölaajenemisessaan. Pyöreys tosin ”ilmavoittaa” kiuasta savukanavien väljyyden johdosta heikentäen samalla lämpökestävyyttä mutta nopeuttaen toisaalta lämmitystä. Eduksi voidaan katsoa se, että jossain määrin muita kivilajeja heikompi varauskyky edistää lämmön siirtymistä nopeammin ylempiin kiviin. Mitä tulee suuriin kiuaskiviin niiden läpilämpiviivisyys on hidasta.

Pyöreiden keraamisten kivien heikomman varauskyvyn vuoksi kiviä tulee lisätä yli normimitoituksen kestävytyden vahvistamiseksi. Karheampi kivi olisikin siinä mielessä suhteessa toimivampi, mutta se on herkempi nokeutumiselle. Niin sanotun vanhan kansan kiuaskivivalinta savusaunaan on ollut täysmusta hioutunut jokikivi.

-riittävästä kiukaan potentiaalista eli lämpöenergian riittävytydestä.

Saunan lämmitys

-oikeasta kiukaan lämmitystavasta palokaasujen välttämiseksi ohjautumasta kylpytilaan.

Huono lämmitys voi aiheuttaa terveystriskejä, jotka toteutuessaan saattavat ”nollata”saunomisen terveyttä edistävät vaikutukset. Huonolla puunpoltolla on myös haitallisia ilmastovaikutuksia – syntyy mustaa hiiltä eli nokea. Se kulkeutuu Suomen leveyspiireiltä arktisille alueille ja aikaistaa jään sulamista. Noin puolet Suomessa syntyvistä pienhiukkasista on kotitalouksien pienpoltosta. Kiukaiden osuus näistä päästöistä on merkittävä. Huomattava osa pienhiukkaspäästöistä johtuu huonoista lämmityskäytännöistä. Puun poltossa syntyy aina terveyshaittoja synnyttäviä pienhiukkasia, jotka ovat halkaisijaltaan 2,5 mikrometrin kokoisia.

Epätäydellisessä puun poltossa hiukas- ja PAH -päästöt moninkertaistuvat puhtaaseen palamiseen verrattuna. PAH -päästöt ovat myrkyllisiä hiukkasiin kiinnittyviä polysyklisiä aromaattisia hiilivetyjä. Ne syntyvät, kun orgaaninen aines altistuu korkeille lämpötiloille. Tunnetuin ja tutkituin yhdiste on bentso(a)pyreeni. PAH -päästöjä on erityisesti savu- ja pakokaasuissa. Hiukkaspäästöjä voi myös vähentää, lyhentämällä lämmitysaikaa. Ylilämmittämiseenkin saatetaan sortua. Lämmittäjä on siis avainasemassa.

Vakavimmillaan pienhiukkaset voivat aiheuttaa jopa astma- ja sydänkohtauksia. Seurauksena voi olla myös keuhkoputken tulehdus. Päästöt eivät suinkaan jää pelkästään sisäilmaan, vaan ne kulkeutuvat ilmanvaihtojärjestelmän kautta myös sisätiloihin, kun hiukkassieppareita ei ole yleensä käytössä.

Oikea tapa lisätä polttopuita on vasta sen jälkeen, kun liekit ovat hiipumisvaiheessa. Puita tulisi lisätä vain pieniä määriä eikä tukehduutta tulipesää. Ympärysmitaltaan kohtuuttomat pilkejätkäleet ovat myös poissuljettuja. Tosin polttoluiden kokoa voi lisätä lämmityksen edetessä.

Tulipesän luukkua usein avattaessa palamisen aikana, palokaasuja ohjautuu myös kylpytilaan, tulilieskojen hulmahtaessa luukusta ulos. Siitä kertoo palokaasujen haju – hyvälöylyisyyden vakava tuhoaja.

-puhtaasta vedestä, jonka pH-arvo vastaa ihon pH- arvoa, eli lievästi happamen puolella. Tässä suhteessa parasta löylyvettä on sadevesi – ei liian hapanta eikä emäksistä. Myös puhdas järvivesi ja lähdevesi ovat löylyvedeksi sopivia.

Mikä tahansa vesi ei sovi hyvälöylyisyyden takaajaksi. Löylyveden tulisi olla niin sanottua luonnon vettä. Vesijohtovesi ei ole siis paras mahdollinen emäksisyytensä vuoksi. Löylyveden ja ihon pH:n pitäisi vastata toisiaan. Löylyveden pH on parhaimmillaan sama kuin ihon eli happaman puolella. Liian emäksinen löylyvesi aiheuttaa löylyttelyn jälkeen ihon punoitusta. Sinileväistä järvivettä ei tulisi löylyvetenä koskaan käyttää. Löylyveden on hyvä olla myös lämmintä/kuumaa kiuaskivien rikkoutumisen välttämiseksi.

Saunailmasto

- hyvästä kylpytilan ilman laadusta ja sen riittävydestä, jolloin ilman vaihtuvuus on tehokasta.**
- kylpytilan hajuttomasta puhtaudesta**
- oikeasta lämmön ja kosteuden harmonisesta suhteesta**
- riittävästä määrästä negatiivisia ioneja ja vähäisestä määrästä positiivisia ioneja**

Kylpytilan ionipitoisuudella on tutkimusten mukaan merkittävä vaikutus hyvälöylyisyyteen. Löylyn ja saunailman ionipitoisuus toimivat keskenään niin, että löylyä luotaessa ionipitoisuus saunassa kasvaa äkillisesti. Negatiivisten ionien määrä kasvaa usein jopa suuremmaksi kuin positiivisten ionien määrä. Negatiivisten ionien on todettu vaikuttavan ihmisiin sekä virkistävästi että rauhoittavasti.

Hyvässä saunailmassa on runsaasti ioneja ja niistä enemmän kuin puolet negatiivisia. Negatiivisten ionien merkitys onkin fysiologisesti yhtä tärkeä kuin lämmön. Keho avautuu tällaisessa lämmössä nopeasti ja alkaa hikoilla syvältä. Tutkimuksissa on

ilmennyt, että jos ilmassa on liian vähän negatiivisia ioneja, tulemme väsyneiksi, hermostuneiksi ja ahdistuneiksi.

Mitä ionit sitten oikein ovat? Sana ioni tulee antiikin kreikan sanasta *ion*, joka tarkoittaa vaeltajaa. Arkipäiväisesti todeten se on siis ilmassa vaeltava hiukkanen eli atomi tai molekyyli. Jos sähköisesti neutraalin atomin elektroniverho luovuttaa tai ottaa vastaan yhden tai useamman elektronin, muuttuu atomi positiiviseksi tai negatiiviseksi ioniksi. Negatiivinen ioni voi myös neutraloida positiivisen. Jokainen siirtynyt elektroni muuttaa atomin varausta yhden alkeisvarauksen verran. Ionin sähkövaraus on siis jonkin alkeisvarauksen kerrannainen.

Alkuaineista metallit muodostavat enimmäkseen positiivisia ioneja ja epämetallit kuten hiili, happi ja fosfori ja jalokaasut taas negatiivisia. Ionin muodostumista nimitetään ionisaatioksi. Ionisaatiota tapahtuu nimenomaan korkeassa lämpötilassa. Ionien välittämää sähkövirtaa kutsutaan ionivirraksi. Atomin vastaanottaessa elektronin siitä tulee negatiivinen. Kun atomi luovuttaa elektronin, siitä tulee positiivinen. Primitiivisissä yhteisöissä sama asia selitettiin niin, että kiuaskivien sisältä vapautuu kylpytilaan ”löylyn henki” vettä kiville valutettaessa.

Suuri määrä negatiivisia ioneja koetaan raikkaaksi ja virkistäväksi kuten esimerkiksi ilma vesiputousten läheisyydessä, jossa negatiivisia ioneja voi olla jopa 100 000 kpl/cm³. Myös ukonilma salamoineen synnyttää sekä positiivisia ja negatiivisia ioneja. Ukonilman jälkeen koemme usein ilman raikkaiden ja hengityksen helppouden.

Tutkimusten mukaan verenkiertoon päästessään nämä hajuttomat, mauttomat ja näkymättömät negatiiviset ionit kohottavat serotoniinitasoa helpottaen stressiä ja masennusta. Tosin täysin todistusvoimaista yksimielisyyttä tutkijoiden piirissä asiasta ei toistaiseksi ole.

Ihmiselle haitallisia positiivisia ioneja sisältävän ilman on koettu tuntuvan painostavalta tai epämiellyttävältä, kuten hetket juuri ennen myrskyä, paljon ilmansaasteita sisältävä kaupunkialueiden ilmasto tai savusaunan kylpytila ennen siinnytystä ja tuuletusta. Asia vaatisi kuitenkin lisätutkimusta ionien biologisista vaikutuksista, vaikka tutkimustraditio on jo pitkä.

Millaisessa saunassa ”hyvälöylyisyshurmos” voisi syntyä?

Yleinen vastaus voisi olla: saunassa, jossa ei koeta happivajetta eikä kiuaspotentiaali lopu edellyttäen vielä, että saunoja on terveenä lauteilla henkisesti ja kehollisesti läsnä tuntematta millään tavoin saunailmastoahdistusta. Seuraavassa eräitä hyvälöylyisyysedellytyksiä:

-vähintään +70 celsiusasteen lämpötila/RT-ohjekortistossa +70-100 celsiusastetta
Tämän on niin sanottu saunailmasto. Alaraja voisi olla +55-60 celsiusastetta ja hyvä kiuaspotentiaali. Tässä lämpötilassa hikoilu aktivoituu.

On tosin henkilökohtainen asia, mistä käyttökelpoinen saunailmasto alkaa. Joka tapauksessa tarvitaan tasaista lämpöjakautumaa ja sopivaa kiukaan lämpöpotentiaalia. Ne kompensoivat matalampaa lämpötilaa.

-ilman kosteus 40-70 g vettä per kg ilmaa, jolloin märkälämpötila on +45-53 celsiusastetta.

Normaalitilanteessa keho viilentää itseään haihuttamalla nestettä ilmaan eli hikoilemalla. Hiki sitoo haihtuessaan kehon lämpöä. Kun ilmankosteus kohoaa, vähenee kuitenkin myös ihmiskehon hikoilu. Sataprosenttisessa ilmankosteudessa hikoilu lakkaa lähes tyystin. Kuumuus ja kosteus ei tässä suhteessa ole pitkäaikaisesti hyvä yhdistelmä.

Monelle miellyttävä saunan lämpötila on 70 astetta ja kosteus vähintään 40 %. Oikea kosteus ja lämpötila varmistavat, että ilmassa oleva vesi sitoutuu ihmisen iholle, jolloin saunomisesta jaksaa nauttia pidempään.

Tällöin kehon tulee olla löylytaskussa ja saunoja luonnollisesti hyvässä kunnossa

Ilmanvaihto vähintään 6 litraa / sekunti/ löylyhuoneen neliometriä, kuutiometriä tai henkilöä kohti. Tiedämme, että ilmanvaihdon määrällä on merkitystä, mutta ehdottoman oikeaa määrää on vaikea perustellusti esittää käyttämällä lähtökohtana löylyhuoneen tilavuutta. Tärkeää on, että laudetasolla ilma vaihtuu.

Ihminen haukkoo keuhkoihinsa ilmaa vuorokaudessa noin 12000 litraa. Ilmaa hengitetään minuutissa 6-8 litraa. Ilma sisältää happea 21 prosenttia, joka vaihtuu keuhkoissa 15 prosenttiseksi. Ihminen luovuttaa tilalle 5 prosenttia hiilidioksidia. Sitä syntyy 5 ml sekunnissa uloshengityksessä. 10 minuutin saunomisessa kuluu happea noin 3.5 litraa. Happi siis riittää, mutta saunan ilman laatu heikkenee hiilidioksidin myötä.

Hiilidioksidi, molekyylikaavaltaan CO_2 , on hiilestä ja hapesta koostuva kemiallinen yhdiste. Normaaliolosuhteissa hiilidioksidi on hajuton, väritön, myrkytön ja huonosti reagoiva kaasu. Hiilidioksidi on suurina pitoisuuksina terveydelle haitallista.

Puhtaana kaasuna se syrjäyttää hapen ja voi tukehduttaa ihmisen. Hiilidioksidilla on siis eräänlainen ”häkäominaisuus”. Hiilidioksidi nostaa hengitystiheyttä. Se aiheuttaa tunkkaisuuden tunteen – eräänlaisen saunailmastoahdistuksen.

Hengitysilman happipitoisuuden raja-arvona pidetään 17 prosenttia, tai vointi heikkenee tuntuvasti.

Löylystä saatava lämpö muistuttaa kuumemman saunan lämpöä niin pitkään kuin löylyä riittää.

Ilman happipitoisuus heikkenee kuumassa saunassa, koska silloin ilma kykenee sitomaan enemmän kosteutta.

Tilanteissa, joissa ympäröivä atmosfääri on täysin suljettu eli esimerkiksi avaruusasema, hapen riittävyys ei ole tärkein tekijä, vaan hiilidioksidin kerääminen pois. Jos se ei onnistu, aseman ilma menee kelvottomaksi muutamassa tunnissa, vaikka happea olisi kuinka paljon.

Onko saunojan hapenottokyvyllä merkitystä hyvälöylyisyyskokemukseen?

Miten vaikuttaa hapenottokyky? Siitä ei tiettävästi ole saunatutkimuksen vahvistavaa näyttöä. Heinolassa saunomisen maailmanmestauuskisoissa kylpytilan ilma vastasi ilmaa 6 kilometrin korkeudessa. Se johti saunojan kuolemaan.

Voisi olettaa, että saunomisen myötä kehon lämpötilan nousun seurauksena aineenvaihdunta kiihtyy hiukan ja siten myös hapenkulutus nousee, mutta varsin maltillisesti ja riippumatta maksimaalisesta hapenottokyvystä / aerobisesta kunnosta. Henkilöllä, jolla on korkeampi hapenottokyky, on todennäköisesti myös korkeampi nestetilavuus kehossaan ja siten korkeampi hikoilukapasiteetti ja edelleen jäähdytyskapasiteetti, mikä voi edesauttaa kuumassa olosuhteessa selviytymistä.

Jos CO_2 lisääntyy kylpytilassa, voiko hyvän hapenottokyvyn omaava paremmin. Jos happipitoisuus laskee esimerkiksi 17 prosenttiin, selviytyykö hyvän hapenottokyvyn omaava paremmin heikkohappisessa tilassa?

CO_2 :n tuotto nousee samalla aineenvaihdunnan kiihtyessä, ja jos ilmanvaihto ei riitä pitämään hengitysilman CO_2 -pitoisuutta matalana, jossain vaiheessa voi hyvinvointi heikentyä. Jos samalla O_2 -konsentraatio laskee huomattavasti, hyvin heikolla hapenottokyvyn omaavilla henkilöillä voi tulla herkemmin heikompi olo. Hengitysilman O_2 -konsentraation lasku 17 prosenttiin olisi jo huomattava muutos,

mikä vaatisi heikon ilmanvaihdon ja tiiviin tilan. Hapen osapaine vastaisi tuolloin noin 1800 m korkeutta merenpinnasta.

Kunnon löylyistä ei mielellään lähdetä pois. Niissä ei ole hapen loppumisen tunnetta, eikä todellisuudessa happi saunassa koskaan lopu. Pikemminkin hiilidioksidi voi aiheuttaa hapen puutteen tunteen. Hengitettäessä syntyy hiilidioksidia, mikä heikentää ilman laatua. Lämpötilan kohotessa happipitoisuus jonkin verran laskee. Myös keuhkoissa noin 21 prosenttinen happi ohenee 15 prosenttiseksi.

Hyvälöylyisyys saunomiskokemuksen ja -elämyksen sanataiteellisena tulkintana

”Mainio tämä sauna, sisään lämpiävä! Aina mainio: sekös vasta hyvän unen antaa, oikea nokinen sauna, joka tukkii lämmitessään savullaan ruokatorven. Sisäisestikin se tahtoi savustaa kaikki pahat ihmisestä pois. Ei tällaiselle saunalle, josta tarttuu nopea kämmeniin, mikään sauna ole vertainen. Tässä ne seinät kuumenevat talvellakin, niin ettei katto tipu kylpiessä tulista vettä niskaan. Ei, tällaisissa on oikea löyly, huuruton ja tasainen. Ja lauhkea niin kuin mesi.”

Joel Lehtonen, *Putkinotko*, 1920.

”Ensin ei kuulunut mitään, eikä mitään tuntunutkaan. Sitten tumma ja voimakas ääni voimistui kuin jylisevä, lähestyvä ukkonen. Uhkaavasti. Kuin itse Ukko ylijumala olisi ajanut aurinkovaunuillaan. Mykistyin kunnioituksesta. Kuului pitkä jylisevä huokaus. Sitten jyly häipyi hitaasti takaisin sinne, mistä se oli tullutkin. Aivan kuin kivien henki olisi puhunut. Sitten tuli hiljaista. Dramatiikka kohosi. Sauna alkoi täyttyä sametinpehmeästä löylystä. Se kiemurteli ympärilläni, kietoi minut näkymättömään utuunsa, syleili ja kohotti sielun ja ruumiin toiseen tilaan, joka ei ollut enää tästä maailmasta. Hartaus täytti saunojan mielen. Luulin kohonneeni taivaaseen. – Täydellinen onnellinen tunne, kuiskasin itselleni pidättäen henkeäni.”

Arja Saijonmaa, *Arjan saunakirja*, 2010.

Arja Saijonmaan kuvauksessa heijastuu saunan henkisyys ja henkinen alkuperä – uudelleensyntymisen kokemus, jossa sielu ja ruumis siirtyvät toiseuteen. Saunoja on mystisessä ”rajatilassa”. Suomalaisen saunan ylijumala Ukko jylisee ensin uhkaavasti täyttäen lopulta kylpytilan sametinpehmeällä löylyllä – humalluttavalla ja

näkymättömällä ihon nautintoaineellaan. Eikä se ole vain ihon nautintoainetta vaan elämänvoiman eliksiiriä, joka saa kehon energiavirrat ja hormonit liikkeelle.

Elämys huipentuu. Hartaus täyttää ja eheyttää mielen. Elämä virtaa toisella taajuudella. Olossa on pyhyden tunnetta. Ihmisen lähes 90 miljardia aivosolua on saanut infoähkystä vapaata – voimaannuttavaa aivorauhaa. Uusia oivalluksia syntyy ja vanhat jäsenyvät uudelleen. Saunoja huomaa olevansa hyvässä olossaan minä.

Maiju Lassila teoksessaan ”Tulitikkuja lainamassa” kertoo kaikessa vuoropuhelun herkullisuudessaan hyvälöylyisen saunomisen nautinnollisuudesta. Jussi Vatanen ja Antti Ihalainen kylpevät saunaröstellössään. Saunakeskustelu kehaisuineen käy seuraavasti:

”Kyllä se on tuo kylpy oikeata maamiehen herkkua! – On se! – Kas kun se tekee hyvää! – Lyö sinne ylemmäksi, sinne lapaluille asti! – Hankaa vähän vihdalla! – Hiero vähän vihdalla! – Rupeahan mahallesi penkille, niin se paremmin ottaa maistukseksi! Hiero sieltä kupeelta! – Lyki harteita myöten! Nöplöttele niitä selkälihoja!”

Loppuyhteenvetona toinen toteaa: ”Konsti on elää oikein, mutta vielä suurempi konsti on oikein kylpeä, niin jotta tuo syntinen lihakin saapi jotakin nauttia tässä ajallisessa elämässä. – Onkohan taivaassa sama rustinki? – Ei suinkaan ilman sitä.”

Suomalainen sauna hyvälöylyisyydessään sijoitetaan taivaan iloihin nautinnon mahdollisuuksien suurenmoisimmaksi huipuksi.

Hyvässä löylyssä kehon ja mielen on hyvä olla. Siinä yhdistyvät lämpö, kosteus ja raikkaus sekä erityisesti savusaunassa aromaattiset tuoksut. Vesi muuttuu savusaunassa höyryksi ja aromipilviksi.

Löyly voi muuttaa nautinnon ja hurmoksen myös hetkelliseksi tuskaksi. Sen kertovat ilmeet, joista tuskin kylpijään tunnistaa. Silmät siristyvät, kulmakarvat kurtistuvat jyrkästi, ihoa kirpaisee ja korvan lehtiä polttelee. Keho käpristelee nöyrästi hetken kuin kiirastulessa, kuten Pentti Haanpää luonnehtii novellissaan Kylpyurheilija Kempainen, jossa kuvataan löylykisää savotan savusaunassa kymppin kanssa:

”Pilvi Matti hoiteli alhaalla löylykippoa. Sihahteli, sähähteli ja lämpöaallot alkoivat mustan laipion varassa. Vastat lakkasivat hutkimasta ja miehet painuivat kyttyrään, ähkyvinä ja irvistävinä,

hyppyyn valmiina. Mutta kaiken kuumuuden keskeltä kuului Kemppaisen taitava ääni:

– No Pilvi, nytkö sitä kättä piti jo levähdyttää? Eihän täällä pääse edes hikeen.... Lattia kymähteli kun miehet tippuivat alas lauteilta ja kiroukset kähähtelivät kurkuissa. Kymppi oli ryömyllään lattialla ja siinäkin asemassa hyvin litteänä. Mittelö päättyi luonnollisesti Kemppaisen voittoon hänen astuessa ulos saunasta:

– Tottahan tuo nyt tuore liha kestää, minkä kuivat saunan seinät.”

Edellä kuvatut ovat fiktiivisissä elämysluonnehdintoja ja sellaisina jopa sanataiteellista, jolloin lukija ja kuulija ovat pikemmin verbaalisissa löylyissä kuin saunomisen aidossa todellisuudessa.

Savusaunan simaiset löylyt – savusaunan erityisyys hyvälöylyisyydessä

Saunahistoriamme toista sukupolvea edustava kertalämmitteinen savusauna kuuluu saunalajiemme erikoisuuksiin ja monien mielestä luksusluokkaan. Sen ominaispiirteenä on pidetty juuri hyvälöylyisyyttä kaikessa luonnollisuudessaan. Erityisesti saunailmaston aromisuus erottaa sen muista saunoista. Savusaunan ikaikaisena perintönä siirtyvä nokisuus on taas oma lukunsa, vaikka se ei ole enää modernien savusaunojen rasite kookkaiden räppänöiden ja lakeisten sekä asianmukaisen lämmitystavan myötä.

Muheviin lölyihin

Savusaunassa lämmityksen jälkeen suhteellinen kosteus on varsin alhainen, ellei saunan kylpytilassa samanaikaisesti lämmitetä pesuvettä. Veden lämmityksessä syntyy kosteuttavaa höyryä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että kylvyn alussa kosteus on noin 10 %. Löylyä lisättäessä kosteus asteittain nousee. Samalla kylpytilan lämpötila laskee. Ensimmäiset löylyt ovat usein kuivan kipakat. Lopussa kosteus nousee mahdollisesti 30-40 asteeseen. Tästä syystä esimerkiksi niin sanotut jälkilöylyt ovat miellyttävän pehmeät. Puhumme simaisista mesilöylyistä. Tämä kalevalainen ilmaus kiteyttää erinomaisella tavalla savusaunan hyvälöylyisyyden – löylyn muhevuuden, jossa löyly ja keho ovat yhtä. Muuta vastausta ei tarvita siihen, miksi me saunomme savusaunassa.

Savusaunan löylyjen makeus voi olla siinä mielessä ”todellista”, että savuaromeissa on aina eriasteisesti hajonnutta glukoosia selluloosamolekyylien ja ligniinin pilkkouduttua ja vapautettua sokeria sopivassa lämmössä. Löylyhimoinen iho saa näin tyydytyksensä monikoosteisesta nautintoaineestaan. Tuskin iho kuitenkaan ”karamellisoituu”, mutta toffeemaisen tuoksun voi tunnistaa. Aitosuomalainen ilmaus ’maistuvat löylyt’ kertoo nautinnollisesta elämyksestä, jonka koko keho ihollaan aistii. Aikakin tuntuu pysähtyvän:

*Aika valuu vaivihkaa
ikään kuin paikoillaan
saunasalojen varjossa.
En huomaa sitä.
Tuleva on jossakin,
hämärän huoneen ulkopuolella.
Elän tässä ja nyt,
hämymaailma ympärilläni.
Tässä hetkessä hehkuva kiuas,
on hemmottelumaaailmani keskus.
Se näyttää välittävän minusta,
ja minäkin siitä.
Ja tähän tunnelmaan hetkeksi unohdun.*

Heikki K. Lyytinen

Löylyillä voi olla oma järjestyksensä. Löylyn luonti voi alkaa valamalla vettä kiukaan eri kohtiin. Siten saa kipakat löylyt. Myöhemmin seuraavat edellistä pehmeämmät mesilöylyt. Kun kaataa yhteen kohtaan löylyvettä niin, että vesi syvälle valuen ulottuu alempiin kiviin, niiden äänekkäästi kumahtaessa, jylähtävät tymäkät ja pitkävaikutteiset löylyt. Löyly ei silloin vain hyväile. Se suutelee tulisesti.

Aromien rikkautta

Savusaunan löylyjen aromaattisuus on omaleimaisin savusaunan hyvälöylyisyyden ominaispiirre. Savuntuoksuisuus näyttää kiehtovan ihmismieltä. Kyseessä ei ole silloin suinkaan pahanhajuinen savun katku, vaan siintymisen jälkeinen seesteinen

savun aromi. Vaikka savusaunan kylpytila on näköaistien kannalta varsin ärsykevapaa, se ei sitä ole hajuaistien kannalta – pikemminkin päinvastoin.

Lämmityksen aikana muodostuu kirjava joukko seoksia, jotka molekyyleinä haihtuvat kylpytilaan. Eri kemialliset yhdisteet synnyttävät tuoksuja. Ne vaikuttavat hajuaistehimme ja sitä kautta aktivoivat myös tunne-elämäämme. Savusaunan ”kemiallisella hengityksellä” on siten ihmismieleen vaikuttavaa mystistä voimaa. Aromeihin vaikuttavat nimenomaan lämmityspuut. Aromien kohdalla puhutaan myös kokonaistuoksuista eli bukeesta. Savusaunan aromien kohdalla bukee-termi on osuva, koska ranskan kielen puita ja metsää merkitsevistä sanasta ”bois” ranskan bouquet-termi on alun alkuaan peräisin. Juuri puista ovat savusaunan aromit peräisin.

Hyvälöylyisyyttä on löylyn harmoninen bukee, jossa ei ole kitkua eikä mitään pistävää ja mieltä häiritsevää tuoksua. Syvään nenän kautta hengittämällä voi aistia monipuolisen tuoksujen kirjon, kun siihen yhdistyy vielä tuoreen koivuvastan lähes parfyymiset tuoksut. Näin savusaunakulinaristi voi nauttia tuoksuista kuin viiniharastaja viinin makuaromeista, eikä mikään estä tuoksunautintojen rikastavaa kokeilua ja tuoksujen sanoitusleikkelyä; löylyistä löytyy ehkä lievää mustaherukkaisuutta, mietoa katajaisuutta, mäntypihkaisuutta, tervaksaisuutta ja suopursun huumaavaa raikkautta, ja miksi ei kanelin tuoksua, jos on onnistunut maailmalta saamaan pilkkeen kanelipuuta polttopuiden joukkoon.

Savusaunan aromikirjoa voi rydyttää vastomalla/ vihtomalla. Koivuvasta on aromisuudessaan ylivertainen. Koivunlehti sisältää monia kemiallisia aineita, joilla on sekä lääkinnällisiä että desinfioivia vaikutuksia. Koivuterva sisältää erilaisia fenoleja. Koivunlehdessä on myös vitamiineja ja lehtivihreää. Erityisesti hieskoivusta tehty vasta antaa virkistävät tuoksut. Geza Kepes toteaa osuvasti runossaan ”Saunassa”:

Täällä kaikilla on

koivuntuoksu

hengityksellisikin,

hielläsikin.

Koivun aromeja voi vielä maustaa katajavihdalla. Liottamalla sitä löylyvedessä ja valuttamalla katajauutteista vettä kiukaalle, löylyn aromisuus huipentuu.

Mielenkiintoinen vaihtoehto on Siperian pihtakuusi hivelevällä pehmeydellään ja omaleimaisella aromisuudellaan. Sitä ei tosin kasva joka tontilla. Myös pihlaja- ja tammivihta erittävät löylyilmaan virkistäviä seoksia. Tammivihdasta erittyy myös

eteerisiä öljyjä. Tammivihta kestää lisäksi lukuisia kylpykertoja. Löylyvettä voi rikastaa myös tervatipoilla vaihtelun näin virkistäessä saunomiskokemusta.

Eukalyptusvihta on rikastava vaihtoehto voimakkaaine tuoksuineen. Vihtaa tulee liottaa ensin parisen kymmentä minuuttia haaleassa vedessä ja sen jälkeen vielä hauduttaa kymmenisen minuuttia lämpimässä vedessä ennen vihtomista. Oma lukunsa on taas kanelipuuvihta unelmatuoksuillaan.

Moniarominen hyvälöylyisyys on suorastaan aromaterapiaa, joka rentouttaa kehoa ja tunne-elämää. Tosin kaikista aromeista ei ole kuitenkaan riittävästi tietoa esimerkiksi terveysvaikutusten näkökulmasta. Aromien käyttöön saattaa liittyä joillakin yliherkkyysoireita.

Kirvelevä kitku löylyn kiusana

Yhtälailta kuin savusauna on tunnettu hunajaisista löylyistään ja miellyttävistä tuoksuistaan se tunnetaan myös kitkeristä kitkuistaan eli tikuistaan. Kitku on silmiä kirvelevää ja se tekee saunaelämyksestä epämiellyttävän. Kitkut ovat siinä määrin piirtyneet saunojen mieliin, että ne määrittävät saunan ominaisuudet ja saunan lämmittäjän taidot.

Oman käsitykseni ja kokemukseni mukaan kitku on juuriltaan savu- tai nokilähtöistä. Kitku olisi siten enemmän tai vähemmän savusaunan sisälle jäänyttä tai löylyn lyönnin yhteydessä syntynyttä savua tai sen kitkeriä ainesosia. Kitkua on selitetty harhaan johtavasti myös noen kytämällä palamisella, mutta noki palaa vasta 600 - 700 asteessa eli vain liekissä. Pikemminkin kitku voi syntyä siitä, että tulipesään on jäänyt palavaa ainesta kytemään.

Savusaunassahan on lämmityksen jälkeen runsaasti hiukkasia, joita on kutsuttu niiden terveyshaittojen vuoksi monikärkiohjuksiksi. Joukossa on noki- ja tuhka hiukkasia sekä orgaanisia hiukkasia. Se näkyy lämmityksen jälkeen lauteilla esimerkiksi tuhkapölynä. Tuhkapöly koostuu karkeista hiukkasista eli poltosta jääneestä pohjatuhkasta tai palamattomasta puuhiilestä. Auringon paistaessa savusaunan ikkunasta heti lämmityksen jälkeen ennen tuuletusta saunan sisätila on usein tällaisessa pölyssä. Eniten hiukkasia esiintyy palamisen seurauksena juuri lämmityksen aikana. Yksittäisiä pienhiukkasia taas ei voi havaita. Suuri pienhiukkasmäärä näkyy ilman sameutena.

Viimeaikaisissa tutkimuksissa on havaittu, että poltossa syntyy paljon niin kutsuttuja PAH-yhdisteitä eli polysyklisiä aromaattisia hiilivetyjä. Näillä yhdisteillä on haitallisia terveysvaikutuksia. Yhtälailta eri savun komponentit kuten häkä

(hiilimonoksidi) ja erilaiset pienhiukkaset ovat terveydelle vaarallisia tunkeutuessaan verenkiertoon. Aluksi puiden syttymisvaiheessa häkämäärä on korkea – samoin puita lisättäessä. Siintymisvaiheessa häkämäärä myös nousee, jos hiiliä ei ole poistettu.

Savuun vaikuttavat muiden muassa polttopuut ja niiden koko. On enemmän savuttavia ja vähemmän savuttavia lämmityspuita. Kosteat polttopuut puulajista riippumatta savuavat ja nokeavat runsaasti. Sopimattomat ja erityisesti halkeilleet kiuaskivet voivat olla myös kitkun lähteenä. Jos tulipesä on matala, nokea syntyy tavanomaista enemmän. Kiuaskiviin muodostuu nokipinttyimiä, jotka noroutuvat kivien pintaan.

Karstoittuneet ja nokiset savusaunan seinät saattavat olla myös kitkun taustalla. Mikäli tuhkaa ja hiillosta jätetään saunomisen ajaksi tulipesään, jonne vielä vesi valuu löylyä lyötäessä, kitkun syntyminen on hyvin ilmeistä. Kiukaan epätasainen lämmitys voi olla myös yksi syy kitkuisiin lölyihin, jolloin esimerkiksi kiukaan reunakivet eivät ole riittävän kuumat.

Kylmissä olosuhteissa lämmitettäessä kitkua voi esiintyä useammin kuin lämpimässä ilmanalassa. Talvella savusauna olisikin hyvä esilämmittää, jotta saunan muutoin kylmyyttä hohtavat rakenteet olisivat jo peruslämpimät varsinaista lämmitystä aloitettaessa. On arveltu, että kylmät nokiseinät sitovat savuaineksia lämmitettäessä ja luovuttavat niitä löylyvaiheessa. On hyvä myös huomata, että ilma johtaa lämpöä heikosti. Siksi esilämmitys on paikallaan. Jääköön kitku kuitenkin vielä vaille lopullista selitystä savusaunan kiehtovan mystiikan piiriin ja saunosofisen pohdiskelun kiinnostavaksi lähteeksi.

Kitkuttomiin lölyihin

Löi siitä simaisen lölyyn

Mesilöylyn löyhäytti

Läpi kuumien kivien

Palavojen paaterojen

Kalevala

Miten sitten päästä kitkuttomiin Kalevalan kertomiin mesilölyihin? Edellä lainattu Kalevalan katkelma antaa ainakin yhden oikean vastauksen: kiuaskivien tulee olla kuumia. Keskeinen ratkaisu siihen on tehokas kiukaan lämmitys riittävin ilmanvaihdoin ottamalla huomioon myös sääolosuhteet, sopivan kuivin ja ainakin aluksi pieniksi pilkotuin lämmityspuin, jolloin savupäästöt minimoituvat ja jolloin

lämmityksen jälkeen kiuaskiviin ei jää nokikarstaa. Myöhemmin voi siirtyä hieman suurempiin puihin. Isompi puu kaasuuntuu hitaammin. Jos kiuaskivet ovat pyöreitä, ne eivät helposti karstoitu. Tällöin myös tuhkapöly saunan sisätiloissa jää vähäiseksi. Punahehkuisten kivien tulisi lämmityksen jälkeen ulottua osin myös ylempiin kiuaskiviin. Näin kiuaskivet jäävät puhtaiksi. Suositeltavaa on, että vain kiuaskivien alakerros punottaisi.

Lämmityksen jälkeen hiilet pöyhitään varovasti ja aloitetaan siinnytys. Siintyminen on lämmitysvaiheen jälkeinen aika, jolloin kiuaskivien lämpötila tasaantuu ja kylpytilan lämpö laskee kylpytasolle. Silloin pidetään tulipesän luukku, räppänät, lakeiset ja ovet kiinni, jotta samalla myös seinien lämpötila nousisi. Siintymisen jälkeen poistetaan tuhka ja tuhkapöly tulipesästä. Arinan päälle voi laittaa myös puhtaan pellin siltä varalta, ettei mahdollisesti kiuaskivien läpi valuva löylyvesi valuisi arinaan jääneeseen tuhkapölyyn, jolloin tuhkapöly pölyhtää kylpytilaan. Jos kiuaskivikerros on vahva, tämäkään ei ole ongelma. Nokilöylyt heitetään koko kiukaan alueelle noen puhdistamiseksi. Sen seurauksena paineaalto tunkeutuu kaikista aukoista ulos ja korvautuu raittiilla ilmalla.

Siintymisen aikana voidaan käyttää myös kiukaan päällä kantta. Sen alla noki palaa pois. Sillä voidaan lisätä löylyn kestoa. Sauna tulisi siinnyttää riittävän kauan (1 – 2 tuntia) saunan koosta riippuen.

Tuhkapöly pyyhitään hituloiden lauteilta ja mahdollisesti takaseinästä, jos siinä ei ole irrotettavaa selkänöjää, ikkunasta, ovesta ja ovenkahvasta. Lauteet voi myös pesaista tai kostuttaen pyyhkäistä.

Saunan sisäilma raitistetaan tuulettamalla ennen saunomista. Siihenkin tulisi varata riittävästi aikaa kuitenkin lämpöenergiaa liikaa kuluttamatta. Tällöin räppänä ja lakeinen pidetään auki sekä ovi raollaan. Jos ovi on matala, se voi olla tuulettaessa auki. Saunailman suhteellisen kosteuden lisäämiseksi heti saunomisen alusta lähtien lauteet voi myös kastella. Jos pesuvesi lämmitetään saunatilassa, siitä syntyy yleensä myös riittävästi kosteutta.

Kitkuttomiin mesilöylyihin pääsy on kiinni pitkään kokemukseen perustuvasta lämmitysosaamisesta. Jokainen lämmitysvaihe tulee tarkoin tuntea. Keskeinen perusedellytys on myös se, että itse savusaunan tulee täyttää hyvän savusaunan ominaisuudet.

Lämmitysohjeet makoiisiin löylyihin: *Festina lente et carpe diem!* (Kiiruhda hitaasti ja nauti hetkestä!)

Motto: Lämmitä kiuasta, älä sauna!

1. Ennen varsinaista lämmitystä avaa räppänä, lakeinen ja korvausilmaluukut sekä poista löylykippo ja -kauha ym. esineet lauteilta nokeentumisen välttämiseksi. Hoida myös vedet kylmä- ja kuumavesisäiliöihin.
2. Käytä lämmityksessä kuivia ja pieniksi pilkottuja lehti- ja havupuita:
 - pihkapuun määrää säätelemällä vaikutat löylyn aromeihin ja ryhdistät löylyn bukeeta ja pirtsakkuutta
 - ryydittämällä loppuvaiheessa lämmitystä tuoreella katajan oksalla tai katajapilkkeellä vahvistat löylyn aromisuutta
 - käytä vain leppää, jos haluat pyöreähköt löylyt ilman vahvaa luonnetta (lempeät löylyt lepästä)
3. Lataa puut harvaksen tulipesään vain noin kolmanneskorkeuteen varmistamalla näin vapaan palotilan ja hyvän hapetuksen.
4. Sytytä puut päältä hiukkaspäästöjen minimoimiseksi.
5. Lisää puita vain vähän kerrallaan, jotta palokaasut kirkastuvat mahdollisimman nopeasti. Pidä samalla silmällä lämmitystä paloturvallisuuden näkökulmasta.
6. Jatka lämmitystä, kunnes kiukaan sisäkivet punoittavat (käytännössä kaksi-kolme pesällistä).
7. Söyri välillä varovasti kertynyttä hiillosta, ettei hiillospeite vahvistu liikaa haitaten siten ilman pääsyä. Pari puuta hiillosten päälle lisäämällä hiillospeite nopeasti ohenee.
8. Mikäli kiukaassa on eristetty peltikupu, laske se kiukaan päälle punahiillosvaiheessa kiuaskiviin muodostuneen noen polttamiseksi.
9. Anna hiilloksen tuhkaantua ja karista sen jälkeen tuhka ja hiilet arinan alla olevaan tuhkalaatikkoon ja vie laatikon sisältö saunan ulkopuolella olevaan tuhkasäilöön.
8. Siinnytä sauna 1-3 tuntia sulkemalla lakeinen ja räppänä kokonaan tai osittain viimeisen pesällisen palettua punahiillokselle.

10. *Lyö sen jälkeen nokilöylyt sekä puhdista ja kostuta lauteet, mikäli vettä ei ole lämmitetty kylpytilassa sopivan ilmankosteuden aikaansaamiseksi.*

11. *”Jälkisiinnytä” vielä raitistamalla sauna pitämällä ovi auki tai raollaan noin kymmenen minuuttia tai vielä kauemmin.*

12. *Vie vihdat, leppeä löylyvesi ja pyyhkeet lauteille ja sopivaa virkistysjuomaa terassille.*

13. *Nauti sen jälkeen makoisista löylyistä alku-,vasta-/vihta- ja jälkilöylyineen. Anna lämmön tunkeutua luihin ja ytimiin sekä ihon ja sielun hunajan helliä itseäsi. Vilvoittele välillä.*

14. *Saunomisen jälkeen avaa lakeinen ja räppänänä sekä sulje ovi saunan kuivattamiseksi.*

15. *Suo itsellesi lepo ja savusaunan jälkeinen ”oloaistin” herkuttelu. Anna arjen ja kiireen kiertää itseäsi kaukaa ohi. Siirry aivorauhan tilaan ”virantärkeän maailmanmyllyn” ulkopuolelle.*

Hyvälöylyisyys ”paikan henkenä – genius loci”

Saunalla on henkensä kuten aikoinaan antiikin roomalaisilla oli paikkaa suojeleva *genius loci* – paikan henki. Se loi paikalle myös sen omaleimaisen ilmapiirin. Voisi ajatella, että se on suomalaiselle oman saunan moniaistinen tunnelma – löylyn henki (*genius exhalationis balnei*) jonka voi kokea rentouttavana ja nautinnollisena elämyksenä hyvälöylyisessä saunassa. Omassa ja kenties itse rakennetussa saunassa saunotaan omalla tavalla ja kiireettömästi sekä omien tottumusten, tarpeiden ja mieltymysten mukaan hyvä olon tavoittein pikemminkin vähäeleisen lempeissä kuin sikiöasentoon köyristävissä, silmät siristävässä ja kulmakarvat kurtistavissa ”selkäsaunalöylyissä”. Oleellista on olon kohoaminen arjesta.

Suomalaiselle hyvälöylyisyys on luonnon tarjoamaa – aitoa ja luonnollista. Sitä ei erikseen leyhytellä pyyhkein itämaisen musiikin rytmiin saksalaiseen tapaan ahtaissa aikarajoissa tiimalasin ja saunamestarin tahdissa sen enempää kuin juuri maustetakaan vierain aromein. Poikkeukset erikseen kaupallisuuden tunkeutuessa omituistuottein entistä enemmän saunamaailmaan rikkomaan suomalaisen saunan perinteistä henkeä – pyhän paikan olemusta.

Hyvälöylyisyyden jälkiloitsu

Hämylöylyjen jälkitunnelma ja hyvälöylyisyyden lumous täydellistyy luontosuhteisesti järvimaisemaa katsellessa:

*Astun hämystä harsoisesta –
likinäköisestä maailmasta –
alta kamanan
päivän valoon,
avaraan maisemaan.
Kietaisen pyyhkeen vyötäisilleni.
Istahdan katveeseen rosopintaisen raidan ja
siemalien virkistävää.*

*Järvi kimaltelee ilta-auringon loisteessa.
Sahareunaisen kuusikkoseinämän pitkät varjot kuvastuvat
syvälle järven sineen.
Järven pinnan sinivälkkeinen viri
vaipuu rantakaislikon syliin.
Tuuli hyväilee ihon ja veden pintaa.
Löylyjen makoisa jälkihiki
haihtuu tuulen viemäksi.*

*Olo on höyhenen kevyt – tuulessa leijailee,
arjesta etääntyy ja etiketeistä irtaantuu,
sieluakin sipaisee.
Mielen kitkut, piintyneetkin,
ovat näin mielenrauhaksi siintyneet.
Hämylöyly kuin kosketus hengen*

on elon uudeksi ja hetken hehkeäksi luonut.

Olen tässä ja nyt,

mutta sittenkin jossakin toiseudessa.

Lähteet

Liikkanen, Lassi A 2022 Hyvien löylyjen salaisuus 2.0. Saunan muotoilu ja suunnittelu. Helsinki: Saunologia.

Lyytinen, Heikki K. 2021 Terve Löyly. Maailman hikoilu- ja kylpykulttuureista savusaunan saloihin. Jyväskylä: Kustannus Linna.

Lyytinen, Heikki K. 2022 Saunominen ja hikoilu: hermoimpulsseista hikipisaroiksi. Saunologia.fi 16.01.2022.

Tuohimaa, Pentti 2023 Asiantuntijakonsultaatio kiuaskiviin liittyvissä kysymyksissä 04.10.2023.

Virtanen, Ari 2023 Asiantuntijakonsultaatio lämpöenergiaan liittyvissä kysymyksissä 12.9.2023.

Vuolle-Apiala, Risto 2016 Savusauna ennen ja nyt. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy