



Mäletan hästi väiksenä maal oldud aegu, neid soojendavaid saunu, neid rahustavaid leile, nii meil, kui naabrite saunas. Saun on mulle alati meeldinud ja tasapisi mu hinge kasvanud. See on olnud läbi aegade pühaks paigaks, kus tervist turgutati ja vaimu värskendati. Saunapäeval töömeegade või voolikuga külma vee ja küttime elaval tulel ahju ning pliidi soojaks vee. Ootasime veidi veel, et saunaruum tõmbuks ühtlaselt soojaks ning kivid mööduvast tulest veel punetavalt kuumad ja saunalava juba ootaski meid ees. Saunas ja puhta vees, nendes mõlemas, on midagi erilist. Väiksenä kasevitsasid metsast koju küll ei toonud ega nendest vihtasid ise ei valmistanud aga nendega vihtlemine oli saunakäigu üks osa.

Tänase päevani naudin mahedat sauna ja neid kirkalt meenuvaid aegu. Mida ümaramad kivid ja mida rohkem kive, seda nauditavam leil mulle tundus, meeldivam just selline vesisem leil. Alati polnud vaja just kõva leili aga suurtele ei saanud ju alla jääda ja nii ma sedasi istusin ja ootasin, juba järgmist leili viset, suurte ja võimsate maakivide suunas, et tuleks järgmine pahvakas sooja auru sauna lavale, saunaruumi kõrgustesse tiirlema. Ma ootasin saunaõhtuid, see oli ja see on ka endiselt nauding, mis on jäänud meelde ja elab minuga seni, selle pisikese poisi sauna armastus elab minus siiani, see ei kustu. Pärast sauna tuli enamasti hea ja sügav uni, puhkus, mis oli meeldiv ja kosutav.

Sauna puhastav toime ei seisne vaid seebi ja veega enese pesemises, see aitab vabastada keha organismi ainevahetuse ülejääkidest, aitab taastuda ning kiirendab meie ainevahetust, just higiga saame me organismist välja viia kogunenud jääkaineid ja ladestunud mürke, saame asendada need elavama toormega. Maheda maitsega allikavesi sobib janusele ja see on hea kaaslane alati, ka igale saunalisele. Ökoloogilised marja ja puuviljajooigid ilma lisatud suhkruta, kergesti seeditavad kodumaised toidud ja teed, võimalusel ikka meie enda loodusest ja põllult. Hea aegajalt meelde tuletada, lasta kehal puhata ja puhastuda.

Esimesed aistingud leilist, veest ja kuumast õhust saame naha kaudu, meie nahk hingab ja ta hoiab ning kaitseb meid kahjustuste ja nakkuste eest. Sauna ja veeprotseduurid ikka aitavad, kui midagi muud enam ei aita, kasututsel see olnud ju ammusest ajast. Saun koos vihtlemise, kuumuse ja kareda harjaga kiirendavad naha eneseuuendust. Sauna soojuses taanduvad nakkuslikud mikroorganismid, mis asuvad nina limaskestas, kuulmiskäigus, nahal. Saun parandab südamegevust, puhastab nahka ja nahaalust kihti, et vabastada näärmeid ja meie lümfisüsteemi jääkainetest.

Jälgida aga ülekuumenemist, villasest peakattest peaks piisama. Saunas tõuseb keha temperatuur, seda ei pea aga pelgama, palavikul on puhastav jõud ning keha temperatuuri tõus saunas on ajutine ning lühiajaline. Saun parandab ka kõigi meie organite verevarustust. Saunas hingamiseliinid soojenevad ja puhastuvad rõgast. Saun toimib kõigile organsüsteemidele ja sellega aeglustab organismi vananemist. Saun on karastumine, keha harjutamine nii külma kui kuumaga. Saun aitab hästi külmetuse korral ja aitab meie hingamissüsteemi korras hoida, saun toetab meie immuunsussüsteemi.

Veidi külmemad on ajad, nüüd siis rohkem soojust vajad. Külma vee karastus, sooja sauna soojendus. Nõnda tervemana püsid, arstilt nõu ei siis küsi. Tuleb, see mis tuleb, ikka aina tervena siin püsid.

Sauna saab kasutada igaüks, kui vaid saun meid kõnetab. Saun ja vesi, kui ühed olulised lülid meie tervises ja elus. Rahustavaid leile ja rõõmsaid meeli, eluterveid tegusid ja mõtteid, külluslikku tervist ja pikka-pikka ning elutervet iga!

Tänutundes ja valguses,
[HingeTee](#)

[< EELMISELE LEHELE](#)