



NYD EFTERÅRET  
med hyggen  
indenfor.

# Begynderguide til GYS OG GUSE

Hvorfor rejse til verdens ende for at få velvære, når der her i norden er en lang tradition for saunaen – et urnordisk wellness-ritual. Vi guider dig til at komme godt i gang med at gyse, guse og svede. Saunaen har fået en revival – og gør godt helt ind i sjælen.

AF CHRISTINA B. KJELDEN. FOTO: BJØRN WENNEWALD OG EMILIE ÖGREN. KILDER: SAUNA.FI, LINDA MYRBERG OG "SAUNA – DEN FOLKHÄLSOVETENSKAPLIGA KÄRNAN I DEN FINSKA BÅSTUN" AF EVA SIITONEN – NORDISKA HÖGSKOLAN FÖR FOLKHÄLSOVETENSKAP.

**D**uften af saunavarmt træ. Lyden af vanddråber, der hvisler mod varme sten. Fugtig damp, afløst af tør varme. Et iskoldt gys. Ind i varmen igen, lavmælt snak. Det lyder helt rituelt, ikke? Det er det faktisk også – det klassiske finske saunaritual er nemlig så gammel som vikingerne selv, og alle finske børn er vokset op med saunaen som omdrejningspunkt for familiens velvære og sundhed. Det er sundt, og det giver mentalt overskud og ro.

– Enhver finne ved, hvad det gør godt for. At hormonbalancerne bliver reguleret, at man er mindre deprimeret – alle de fordele, man har fundet ud af gennem mange hundreder af år, hvor saunaen har været en del af den finske folkekultur, fortæller Linda Myrberg, der er nordisk spa-ekspert og stor fortæller for saunaen som et sundt og urnordisk wellness-ritual. Den finske sauna oplever lige nu en revival på flere planer. For der er noget simpelt og autentisk over de enkle saunaritualer,

som vores nordiske naboer har dyrket i århundreder. Det har rødder i vores kultur og natur og kan hjælpe os til at finde det nærvær og velvære, vi alle sammen jagter på en enkel måde.

– Vi er nået til et punkt, hvor vi på mange niveauer higer efter autenticitet. Vi gider ikke mere *bull-shit*. Der er så mange, der fortæller os, hvilket liv, vi skal leve – health coaches, kosteksperter, medier – og folk sætter deres lid til, at så bliver de sunde og glade. Men vi har aldrig været så »



## • HER KAN DU FÅ GUS OG GYS •

• **Meld dig ind** i en vinterbaderklub med sauna, hvor du hen over efteråret og i selskab med mere erfarne kan komme i gang med både det kolde gys og saunavarmen.

• **Tjek din lokale svømmehal** og spa-sted, hvor der ofte er flere typer saunaer, og du selv kan gennemføre de finske saunaritualer. Mange arrangerer også

ugentlig sauna-gus, hvor du bliver "guidet" gennem saunaoplevelsen af en gus-mester, f.eks. i Øbro-hallen i København.

• **Kør mod vest** til Blåvand kurbad & wellness, hvor du kan gennemføre dit saunaritual med panoramaudsigt til Vesterhavet og et iskoldt bassin, du kan hoppe i lige udenfor. Se [Blaavandkurbad.dk](http://Blaavandkurbad.dk).

• **Gå efter den** helt autentiske finske brændefyrede saunaoplevelse, og tjek [Visitsauna.fi](http://Visitsauna.fi), hvor du finder flere offentlige saunaer i Finland. Af de mere vilde kan nævnes sauna-gondolen, hvor du sveder svævende højt over skisportsstedet Ylläs i Lapland.

• **Tag østpå til Sverige**, hvor du finder flere naturspaer og tilbud

med natursauna ved både skov og sø - tjek bl.a. [Hosebokenu](http://Hosebokenu) og [Astadgard.se](http://Astadgard.se). Körunda Golf Hotell & Konferense uden for Stocholm har en saunaflåde, hvor man hopper direkte ud i søen, se [Korunda.se](http://Korunda.se). Selma spa i Sunne har indført Linda Myrbergs koncept, Saunachill Nordic, hvor man kan prøve birkerisene af, se [Selmaspa.se](http://Selmaspa.se).



sundhedsforvirrede og overvægtige, som vi er nu – folk er syge af stress. Og når man så ser på, hvad der (virkelig) virker, så er det de gamle kurbadsregimer. Træk vejret, frisk luft, natur, havbade – og det falder i tråd med den finske sauna. Det er så simpelt og giver dig ro, fordybelse og tid til at slappe af. Du kan ikke gøre andet end at sidde og reflektere, tale lavmælt og skylle dig i dit kolde vand. Det giver både ro og energi, siger Linda Myrberg.

### Derfor er det så sundt

Der er flere faktorer, der gør saunaen så sund:

- Den høje temperatur i saunaen øger blodcirkulationen, når kroppen arbejder på højtryk for ikke at overophede. Sender blodet rundt til alle organerne og motionerer dit kredsløb. En tur i sauna øger blodgennemstrømningen ligeså meget som en gåtur i rask gang. Og selv om hjertet pumper hurtigt i saunaen, så er blodtrykket beviseligt lavere hos mange efterfølgende.

---

## ”Når sauna, sprit og tjære ikke hjælper, venter døden”

---

Gammelt finsk ordsprog

- Når du sveder, afgifter du og renser dig selv for mange af de giftstoffer, du går rundt og ophober, heriblandt bly, nikkel, zink og kemikalier fra miljøet omkring os, tøjet og maden.
- Når du skrubber og pisker dig med birkeris, slipper du af med døde hudceller, og varmen øger blodcirkulationen i det øverste hudlag, der nemmere kan genoplive og gendanne sig selv.
- Det indlagte iskolde gys i havet, skovsøen eller under bruseren gør, at hudens blodkar trækker sig hurtigt sammen – og det er god motion for dit kredsløb og for hudens

elasticitet. Samtidig frigiver hjernen et sus af endorfiner, dit eget lykkehormon, som giver dig grundglæde og en veltilpas følelse.

- En tur i saunaen aktiverer det sympatiske nervesystem og regulerer hormonbalancen, når kroppen arbejder med at styre sin temperatur – en positiv påvirkning, der er at sammenligne med den, som sker under motion.

Læg hertil den afslappede fornemmelse i musklerne og den følelse af fysisk og mental ro, der breder sig i kroppen efterfølgende, og det er ikke svært at forstå, hvorfor saunaen bliver kaldt for ”fattigmandens apotek” i Finland.

## Ro, samvær og sauna-ånd

Saunaen er ikke kun en kilde til fysisk sundhed. Den er en helhedsoplevelse, hvor det spirituelle og sociale spiller en ligeså stor rolle - og finnerne bruger den til både ensom fordybelse og hyggeligt samvær. Saunaen giver nemlig livskvalitet i en bredere og ikke-målbart forstand.

- Saunaen er en meget smuk og spirituel ting - nærmest som et helligt kirkested. Her fralægger man sig alle titler, og man taler afdæmpet og respektfuldt med hinanden. Det bliver jo næsten småreligiøst, når man hældes vand på saunastenene, og dampen, saunaens åndedræt og ånd, breder sig i lokalet, fortæller Linda Myrberg. Hvor det afslappende ved en ensom sauna-tur falder fint i tråd med vores jagt efter spa-oplevelser og mig-tid, så er den finske variant med venner og familie i en stor svedende, nøgen saunaflok måske ikke lige det, vi forbinder med wellness. Men for finnerne er saunaen en icebreaker sammenlignelig med før-dinner-cocktails, og man fyrer gerne saunaen op, når gode venner og gæster skal kigge forbi. Saunaen er et sted, hvor alle forbehold forsvinder, og man er sammen om den fysiske og psykiske velgørende oplevelse.

- Det er på mange måder en social ting, som inkluderer hele familien, og selv små børn lærer meget tidligt, hvordan man går i sauna. Hvilke ritualer, der hører med og mærker på egen krop, hvorfor det er godt. Man føler sig smukkere, stråler mere - ligesom saunaritualerne giver ro, et mentalt fokus og styrker koncentrationsevnen, siger Linda Myrberg.

Nøgenhed bliver også en naturlig ting for finner - de er vokset op omkring kroppe i alle aldre og former i saunaen, der skaber kontakt til dit indre selv billede. Der er ligefrem et finsk ordsprog, som lyder: "En kvinde er smukkest 30 minutter efter, hun har været i sauna".

## 7 SUNDE SAUNA-RÅD

1

**Begynd med at bade/skylle** og vaske dig, for at blive ren og blødgøre din hud, inden du går ind i saunaen. Sid på dit håndklæde, også fødderne.

2

**Undgå at bruge birkeris** i første saunarunde, da huden ikke er helt blødgjort endnu. Smid gerne vand på stenene, så du veksler den tørre varme med fugtig varme fra dampen/løly.

3

**Gå ud af saunaen**, når du føler dig varm nok, og tag nogle dybe vejrtrækninger i den friske luft og køl lidt af, tag bagefter et dyp i sø/hav eller stå under en kold bruser - mindst 20 sekunder.

4

**Drik aldrig alkohol**, når du går i sauna. Sørg for at drikke 2-4 glas vand bagefter og gå ikke i sauna på tom mave.

5

**Tag en ny runde** i saunaen, der gerne må være mere fugtig nu. Pisk huden let med birkeris, så du sætter yderligere gang i blodcirkulationen.

6

**Du kan gentage varme/kulde-cyklussen**, så mange gange, du har lyst til - to-tre runder er nok for de fleste. Varm dig lidt, inden du afslutter saunaturen med et forfriskende bad og mere væske.

7

**Brug din sunde fornøft.** Er du syg og utilpas, skal du ikke gå i sauna, ligesom folk med hjerte-sygdomme, for højt blodtryk og astma, skal undgå sauna med for høje temperaturer og for voldsomme skift mellem kulde og varme. Moderat sauna-brug kan de fleste dog være med til.

... og lige et ekstra, men vigtigt råd:

**Tag dig god tid!**  
**Her må man ikke stresses.**

Birkeris er et overset skønhedsmiddel.



## SÅDAN FOREGÅR DET FINSKE SAUNARITUAL:

- Først vasker man sig ren med børste og sæbe, hvorefter man sidder i saunaen.

- Varmen skifter mellem tør og fugtig, når der med jævne mellemrum bliver hældt vand på de varme granitsten.

- Temperaturen skal være mellem 80-100 grader. Birkeris, friskt eller tørret, dypes i vand og bruges til at slå sig let på huden, så der kommer gang i blodgennemstrømningen, dårligdomme piskes ud og huden prikker. De grønne birkeblade er fulde af sæbestoffer og spreder en dejlig grøn duft i saunaen.

- Næste skridt er det kolde gys - allerhelst i en skovsø, men et havbad eller et lænere skyl under en iskold bruser duer også. Og så gør man det hele igen ... (På ægte finsk maner slutter man gerne af med en grillpølse og et krus øl).

Begynderguide til

GYSS



GUS



Hvorfor rejse til verdens ende for at få velvære, når der her i norden er en lang tradition for saunaen - et urnordisk wellness-ritual. Vi guider dig til at komme godt i gang med at gyse, guse og svede. Saunaen har fået en revival - og gør godt helt ind i sjælen.

AF CHRISTINA B. KJELDEN. FOTO: BJØRN WENNEWALD OG EMILIE ÖGREN. KILDER: SAUNA.FI, LINDA MYRBERG OG SAUNA - DEN FOLKHÄLSOVETENSKAPLIGA KÄRNAN I DEN FINNSKA BASTUN AF EVA SIITONEN - NORDISKA HÖGSKOLAN FÖR FOLKHÄLSOVETENSKAP.

**D**uften af saunavarmt træ. Lyden af vanddråber, der hvisler mod varme sten. Fugtig damp, afløst af tør varme. Et iskoldt gys. Ind i varmen igen, lavmælt snak. Det lyder helt rituelt, ikke? Det er det faktisk også - det klassiske finske saunaritual er nemlig så gammel som vikingerne selv, og alle finske

børn er vokset op med saunaen som omdrejningspunkt for familiens velvære og sundhed. Det er sundt, og det giver mentalt overskud og ro.

- Enhver finne ved, hvad det gør godt for. At hormonbalancerne bliver reguleret, at man er mindre deprimeret - alle de fordele, man har fundet ud af gennem mange

hundreder af år, hvor saunaen har været en del af den finske folkekultur, fortæller Linda Myrberg, der er nordisk spa-ekspert og stor fortaler for saunaen som et sundt og urnordisk wellness-ritual.

Den finske sauna oplever lige nu en revival på flere planer. For der er noget simpelt og autentisk over de enkle



saunaritualer, som vores nordiske naboer har dyrket i århundreder. Det har rødder i vores kultur og natur og kan hjælpe os til at finde det nærvær og velvære, vi alle sammen jagter – helt enkelt.

- Vi er nået til et punkt, hvor vi på mange niveauer higer efter autenticitet. Vi gider ikke mere *bull-shit*. Vi har alle mulige, som

fortæller os, hvilket liv, vi skal leve – health coaches, kostprofeter, medier – og folk sætter deres lid til, at så bliver de sunde og glade. Men vi har aldrig været så forvirrede og fede, som vi er nu – folk dør jo af stress. Og når man så ser på, hvad der (virkelig) virker – så er det de gamle kurbadsregimer. Træk vejret, frisk luft,

natur, havbade – og det falder i tråd med den finske sauna. Det er så simpelt og giver dig ro, fordybelse og tid til at slappe af. Du kan ikke gøre andet end at sidde og reflektere, tale lavmælt og skylle dig i dit kolde vand. Det giver både ro og energi, siger Linda Myrberg.





## Her kan du få gus og gys

- Meld dig ind i en vinterbader-klub med sauna, hvor du hen over efteråret og i selskab med mere erfarne kan komme i gang med både det kolde gys og saunavarmen.

- Tjek din lokale svømmehal og spa-sted, hvor der ofte er flere typer saunaer, og du selv kan gennemføre de finske saunaritualer. Mange arrangerer også ugentlig sauna-gus, hvor du bliver "guidet" gennem saunaoplevelsen af en gus-mester, f.eks. i Øbro-hallen i København.

- Kør mod vest til Blåvand kurbad & wellness, hvor du kan gennemføre dit saunaritual med panoramaudsigt til Vesterhavet og et iskoldt bassin, du kan hoppe i lige udenfor. Se [Blaavandkurbad.dk](#).

- Gå efter den helt autentiske finske brændefyrede saunaoplevelse, og tjek [Visitsauna.fi](#), hvor du finder flere offentlige saunaer i Finland. Af de mere vilde kan nævnes sauna-gondolen, hvor du sveder svævende højt over skisportsstedet Ylläs i Lapland.

- Tag østpå til Sverige, hvor du finder flere naturspaer og tilbud med natursauna ved både skov og sø - tjek bl.a. [Hulsebokenu](#) og [Astadgard.se](#). [Körunda Golf Hotell & Konferens](#) uden for Stockholm har en saunaflåde, hvor man hopper direkte ud i søen, se [Korunda.se](#). [Selma spa i Sunne](#) har indført [Linda Myrbergs koncept](#). [Saunachill Nordic](#), hvor man kan prøve birkerisene af, se [Selmaspa.se](#).



## Derfor er det så sundt

Der er flere faktorer, der gør saunaen så sund:

- Den høje temperatur i saunaen øger blodcirkulationen, når kroppen arbejder på højtryk for ikke at overophede. Sender blodet rundt til alle organerne og motiverer dit kredsløb. En tur i sauna øger blodgennemstrømningen ligeså meget som en gåtur i rask gang. Og selv om hjertet pumper hurtigt i saunaen, så er blodtrykket beviseligt lavere hos mange efterfølgende.

- Når du sveder, afgifter du og renser dig selv for mange af de giftstoffer, du går rundt og ophober, heriblandt bly, nikkel, zink og kemikalier fra miljøet omkring os, tøjet og maden.

- Når du skrubber og pisker dig med birkeris, slipper du af med døde hudceller, og varmen øger blodcirkulationen i det

øverste hudlag, der nemmere kan genoplive og gendanne sig selv.

- Det indlagte iskolde gys i havet, skovsøen eller under bruseren gør, at hudens blodkar trækker sig hurtigt sammen - og det er god motion for dit kredsløb og for hudens elasticitet. Samtidig frigiver hjernen et sus af endorfiner, dit eget lykkehormon, som giver dig grundglæde og en veltilpas følelse.

- En tur i saunaen aktiverer det sympatiske nervesystem og regulerer hormonbalancen, når kroppen arbejder med at styre sin temperatur - en positiv påvirkning, der er at sammenligne med den, som sker under motion. Læg hertil den afslappede fornemmelse i musklerne og den følelse af fysisk og mental ro, der breder sig i kroppen efterfølgende, og det er ikke svært at forstå, hvorfor saunaen bliver kaldt for "fattigmandens apotek" i Finland.

## Ro, samvær og sauna-ånd

Saunaen er ikke kun en kilde til fysisk sundhed. Den er en helhedsoplevelse, hvor det spirituelle og sociale spiller en ligeså stor rolle - og finnerne bruger den til både ensom fordybelse og hyggeligt samvær. Saunaen giver nemlig livskvalitet i en bredere og ikke-målbar forstand.

- Saunaen er meget smuk og spirituel ting - nærmest som et helligt kirkested. Her fralægges man sig alle titler, og man taler afdæmpet og respektfuldt med hinanden. Det bliver jo næsten småreligiøst, når man hældes vand på saunastenene, og dampen, saunaens åndedræt og ånd, breder sig i lokalet, fortæller Linda Myrberg.

Hvor det afslappende ved en ensom sauna-tur falder fint i tråd med vores jagt efter spa-oplevelser og mig-tid, så er den finske variant med venner og familie i en stor svedende, nøgen saunaflok måske ikke lige det, vi forbinder med wellness. Men for finnerne er saunaen en icebreaker sammenlignelig med før-dinner-cocktails, og man fyrer gerne saunaen op, når gode venner og gæster skal kigge forbi. Saunaen er et sted, hvor alle forbehold forsvinder, og man er sammen om den fysiske og psykiske velgørende oplevelse.

- Det er på mange måder en social ting, som inkluderer hele familien, og selv små børn lærer meget tidligt, hvordan man går i sauna. Hvilke ritualer, der hører med og mærker på egen krop, hvorfor det er godt. Man føler sig smukkere, stråler mere - ligesom saunaritualerne giver ro, et mentalt fokus og styrker koncentrationsevnen, siger Linda Myrberg. Nøgenhed bliver også en naturlig ting for finner - de er vokset op omkring kroppe i alle aldre og former i saunaen, der skaber kontakt til dit indre selvbillede. Der er ligefrem et finsk ordsprog, som lyder: "En kvinde er smukkest 30 minutter efter, hun har været i sauna".

## 7 SUNDE SAUNA-RÅD

1

**Begynd med at bade/skylle** og vaske dig, for at blive ren og blødgøre din hud, inden du går ind i saunaen. Sid på dit håndklæde, også fødderne.

2

**Undgå at bruge birkeris** i første saunarunde, da huden ikke er helt blødgjort endnu. Smid gerne vand på stenene, så du veksler den tørre varme med fugtig varme fra dampen/löyly.

3

**Gå ud af saunaen**, når du føler dig varm nok, og tag nogle dybe vejrtrækninger i den friske luft og køl lidt af, tag bagefter et dyp i sø/hav eller stå under en kold bruser - mindst 20 sekunder.

4

**Drik aldrig alkohol**, når du går i sauna. Sørg for at drikke 2-4 glas vand bagefter og gå ikke i sauna på tom mave.

5

**Tag en ny runde** i saunaen, der gerne må være mere fugtig nu. Pisk huden let med birkeris, så du sætter yderligere gang i blodcirkulationen.

6

**Du kan gentage varme/kulde-cyklussen**, så mange gange, du har lyst til - to-tre runder er nok for de fleste. Varm dig lidt, inden du afslutter saunaturen med et forfriskende bad og mere væske.

7

**Brug din sunde fornøft.** Er du syg og utilpas, skal du ikke gå i sauna, ligesom folk med hjerte-sygdomme, for højt blodtryk og astma, skal undgå sauna med for høje temperaturer og for voldsomme skift mellem kulde og varme. Moderat sauna-brug kan de fleste dog være med til.

... og lige et ekstra, men vigtigt råd:

**Tag dig god tid!  
Her må man ikke stresses.**

Fugit volento  
dolupti volo-  
recto dolut  
laupti volo-  
recto dolut la



## SÅDAN FOREGÅR DET FINSKE SAUNARITUAL:

- Først vasker man sig ren med børste og sæbe, hvorefter man sidder i saunaen.

- Varmen skifter mellem tør og fugtig, når der med jævne mellemrum bliver hældt vand på de varme granitsten.

- Temperaturen skal være mellem 80-100 grader. Birkeris, friskt eller tørret, dypes i vand og bruges til at slå sig let på huden, så der kommer gang i blodgennemstrømningen, dårligdomme piskes ud og huden prikker. De grønne birkeblade er fulde af sæbestoffer og spreder en dejlig grøn duft i saunaen.

- Næste skridt er det kolde gys - allerhelst i en skovsø, men et havbad eller et lænere skyl under en iskold bruser duer også. Og så gør man det hele igen ... (På ægte finsk maner slutter man gerne af med en grillpølse og et krus øl).



Begynderguide til

GYSS



GUSS



Hvorfor rejse til verdens ende for at få velvære, når der her i norden er en lang tradition for saunaen - et urnordisk wellness-ritual. Vi guider dig til at komme godt i gang med at gyse, guse og svede. Saunaen har fået en revival - og gør godt helt ind i sjælen.

AF CHRISTINA B. KJELDSSEN. FOTO: BJØRN WENNEWALD OG EMILIE ÖGREN. KILDER: SAUNA.FI, LINDA MYRBERG OG SAUNA - DEN FOLKHÄLSOVETENSKAPLIGA KÄRNAN I DEN FINSKA BASTUN AF EVA SIITONEN - NORDISKA HÖGSKOLAN FÖR FOLKHÄLSOVETENSKAP.

**D**uften af saunavarmt træ. Lyden af vanddråber, der hvisler mod varme sten. Fugtig damp, afløst af tør varme. Et iskoldt gys. Ind i varmen igen, lavmælt snak. Det lyder helt rituelt, ikke? Det er det faktisk også - det klassiske finske saunaritual er nemlig så gammel som vikingerne selv, og alle finske børn er

vokset op med saunaen som omdrejningspunkt for familiens velvære og sundhed. Det er sundt, og det giver mentalt overskud og ro.

- Enhver finne ved, hvad det gør godt for. At hormonbalancerne bliver reguleret, at man er mindre deprimeret - alle de fordele, man har fundet ud af gennem mange

hundreder af år, hvor saunaen har været en del af den finske folkekultur, fortæller Linda Myrberg, der er nordisk spa-ekspert og stor fortæller for saunaen som et sundt og urnordisk wellness-ritual.

Den finske sauna oplever lige nu en revival på flere planer. For der er noget simpelt og autentisk over de enkle saunaritualer,



## Her kan du få gus og gys

- Meld dig ind i en vinterbader-klub med sauna, hvor du hen over efteråret og i selskab med mere erfarne kan komme i gang med både det kolde gys og saunavarmen.
- Tjek din lokale svømmehal og spa-sted, hvor der ofte er flere typer saunaer, og du selv kan gennemføre de finske saunaritualer. Mange arrangerer også ugentlig sauna-gus, hvor du bliver "guidet" gennem saunaoplevelsen af en gus-mester, f.eks. i Øbro-hallen i København.
- Kør mod vest til Blåvand kurbad & wellness, hvor du kan gennemføre dit saunaritual med panoramaudsigt til Vesterhavet og et iskoldt bassin, du kan hoppe i lige udenfor. Se [Blaavandkurbad.dk](http://Blaavandkurbad.dk).
- Gå efter den helt autentiske finske brændefyrede saunaoplevelse, og tjek [Visitsauna.fi](http://Visitsauna.fi), hvor du finder flere offentlige saunaer i Finland. Af de mere vilde kan nævnes sauna-gondolen, hvor du sveder svævende højt over skisportsstedet Ylläs i Lapland.

som vores nordiske naboer har dyrket i århundreder. Det har rødder i vores kultur og natur og kan hjælpe os til at finde det nærvær og velvære, vi alle sammen jagter - helt enkelt.

- Vi er nået til et punkt, hvor vi på mange niveauer higer efter autenticitet. Vi gider ikke mere *bull-shit*. Vi har alle mulige, som

fortæller os, hvilket liv, vi skal leve - health coaches, kostprofeter, medier - og folk sætter deres lid til, at så bliver de sunde og glade. Men vi har aldrig været så forvirrede og fede, som vi er nu - folk dør jo af stress. Og når man så ser på, hvad der (virkelig) virker - så er det de gamle kurbadregimer. Træk vejret, frisk luft, natur, »



havbade - og det falder i tråd med den finske sauna. Det er så simpelt og giver dig ro, fordybelse og tid til at slappe af. Du kan ikke gøre andet end at sidde og reflektere, tale lavmælt og skylle dig i dit kolde vand. Det giver både ro og energi, siger Linda Myrberg.

### Derfor er det så sundt

Der er flere faktorer, der gør saunaen så sund:

- Den høje temperatur i saunaen øger blodcirkulationen, når kroppen arbejder på højtryk for ikke at overophede. Sender blodet rundt til alle organerne og motio-nerer dit kredsløb. En tur i sauna øger blodgennemstrømningen ligeså meget som en gåtur i rask gang. Og selv om hjertet pumper hurtigt i saunaen, så er blodtrykket beviseligt lavere hos mange efterfølgende.
- Når du sveder, afgifter du og renses dig selv for mange af de giftstoffer, du går rundt og ophober, heriblandt bly, nikkel, zink og kemikalier fra miljøet omkring os, tøjet og maden.
- Når du skrubber og pisker dig med birkeris, slipper du af med døde hudceller, og varmen øger blodcirkulationen i det øverste hudlag, der nemmere kan genoplive og gendanne sig selv.
- Det indlagte iskolde gys i havet, skovsøen eller under bruseren gør, at hudens blodkar trækker sig hurtigt sammen - og det er god motion for dit kredsløb og for hudens elasticitet. Samtidig frigiver hjernen et sus af endorfiner, dit eget lykkehormon, som giver dig grundglæde og en veltilpas følelse.
- En tur i saunaen aktiverer det sympatiske nervesystem og regulerer hormonbalancen, når kroppen arbejder med at styre sin

temperatur - en positiv påvirkning, der er at sammenligne med den, som sker under motion.

Læg hertil den afslappede fornemmelse i musklerne og den følelse af fysisk og mental ro, der breder sig i kroppen efterfølgende, og det er ikke svært at forstå, hvorfor saunaen bliver kaldt for "fattigmandens apotek" i Finland.

### Ro, samvær og sauna-ånd

Saunaen er ikke kun en kilde til fysisk sundhed. Den er en helhedsoplevelse, hvor det spirituelle og sociale spiller en ligeså stor rolle - og finnerne bruger den til både ensom fordybelse og hyggeligt samvær. Saunaen giver nemlig livskvalitet i en bredere og ikke-målbare forstand.

- Saunaen er en meget smuk og spirituel ting - nærmest som et helligt kirkested. Her fralægger man sig alle titler, og man taler afdæmpet og respektfuldt med hinanden. Det bliver jo næsten småreligiøst, når man

hælder vand på saunastenene, og dampen, saunaens åndedræt og ånd, breder sig i lokalet, fortæller Linda Myrberg.

Hvor det afslappende ved en ensom sauna-tur falder fint i tråd med vores jagt efter spa-oplevelser og mig-tid, så er den finske variant med venner og familie i en stor svedende, nøgen saunaflok måske ikke lige det, vi forbinder med wellness. Men for finnerne er saunaen en icebreaker sammenlignelig med før-dinner-cocktails, og man fyrer gerne saunaen op, når gode venner og gæster skal kigge forbi. Saunaen er et sted, hvor alle forbehold forsvinder, og man er sammen om den fysiske og psykiske velgørende oplevelse.

- Det er på mange måder en social ting, som inkluderer hele familien, og selv små børn lærer meget tidligt, hvordan man går i sauna. Hvilke ritualer, der hører med og mærker på egen krop, hvorfor det er godt. Man føler sig smukkere, stråler mere - ligesom saunaritualerne giver ro, et mentalt fokus og styrker koncentrationsevnen, siger Linda Myrberg. Nøgenhed bliver også en naturlig ting for finner - de er vokset op omkring kroppe i alle aldre og former i saunaen, der skaber kontakt til dit indre selvbillede. Der er ligefrem et finsk ordsprog, som lyder: "En kvinde er smukkeste 30 minutter efter, hun har været i sauna".

## 7 SUNDE SAUNA-RÅD

1

**Begynd med at bade/skylle** og vaske dig, for at blive ren og blødgøre din hud, inden du går ind i saunaen. Sid på dit håndklæde, også fødderne.

2

**Undgå at bruge birkeris** i første saunarunde, da huden ikke er helt blødgjort endnu. Smid gerne vand på stenene, så du veksler den tørre varme med fugtig varme fra dampen/löyly.

3

**Gå ud af saunaen**, når du føler dig varm nok, og tag nogle dybe vejrtrækninger i den friske luft og køl lidt af, tag bagefter et dyp i sø/hav eller stå under en kold bruser - mindst 20 sekunder.

4

**Drik aldrig alkohol**, når du går i sauna. Sørg for at drikke 2-4 glas vand bagefter og gå ikke i sauna på tom mave.

5

**Tag en ny runde** i saunaen, der gerne må være mere fugtig nu. Pisk huden let med birkeris, så du sætter yderligere gang i blodcirkulationen.

6

**Du kan gentage varme/kulde-cyklussen**, så mange gange, du har lyst til - to-tre runder er nok for de fleste. Varm dig lidt, inden du afslutter saunaturen med et forfriskende bad og mere væske.

7

**Brug din sunde fornøft.** Er du syg og utilpas, skal du ikke gå i sauna, ligesom folk med hjerte-sygdomme, for højt blodtryk og astma, skal undgå sauna med for høje temperaturer og for voldsomme skift mellem kulde og varme. Moderat sauna-brug kan de fleste dog være med til.

... og lige et ekstra, men vigtigt råd:  
**Tag dig god tid!**  
**Her må man ikke stresses.**



Fugit volento  
dolupti volo-  
recto dolut  
laupti volo-  
recto dolut la

## SÅDAN FOREGÅR DET FINSKE SAUNARITUAL:

- Først vasker man sig ren med børste og sæbe, hvorefter man sidder i saunaen.

- Varmen skifter mellem tør og fugtig, når der med jævne mellemrum bliver hældt vand på de varme granitsten.

- Temperaturen skal være mellem 80-100 grader. Birkeris, friskt eller tørret, dypes i vand og bruges til at slå sig let på huden, så der kommer gang i blodgennemstrømningen, dårligdomme piskes ud og huden prikker. De grønne birkeblade er fulde af sæbestoffer og spreder en dejlig grøn duft i saunaen.

- Næste skridt er det kolde gys - allerhelst i en skovsø, men et havbad eller et længere skyl under en iskold bruser duer også. Og så gør man det hele igen ... (På ægte finsk maner slutter man gerne af med en grillpølse og et krus øl).