

OPINNÄYTETYÖ

Tiiju Konttila 2010

**Saunomiseen, koivuun ja katajaan
liittyvät terveystvaikutukset
ja elämykselliset tarinat**



**Rovaniemen
ammattikorkeakoulu**
University of Applied Sciences

Hoitotyön koulutusohjelma

ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU

Terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

**SAUNOMISEEN, KOIVUUN JA KATAJAAN LIITTYVÄT
TERVEYSVAIKUTUKSET JA ELÄMYKSELLISET TA-
RINAT**

Tiiju Konttila

2010

Toimeksiantaja Luontaishoidon palveluita Lapista ammattitaitoisesti ja turval-
lisesti 2009 - 2011 -hanke

Ohjaaja Rauni Koukkula

Hyväksytty 24.11.2010

Työ on kirjastossa lainattavissa.

Lupa työn sähköiseen jakeluun toimeksiantajan tarpeita varten saatu työn tekijältä

Tekijä	Tiiju Konttila	Vuosi	2010
Toimeksiantaja	Luontaishoidon palveluita Lapista ammattitaitoisesti ja turvallisesti 2009 - 2011 -hanke		
Työn nimi	Saunomiseen, koivuun ja katajaan liittyvät terveysvaikutukset ja elämykselliset tarinat		
Sivu- ja liitemäärä	44		

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää, millaisia elämyksellisiä tarinoita on hoidossa ulkoisesti käytettävien, luonnosta saatavien raaka-aineiden taustalla. Pää tavoitteeni oli kerätä kerrottuja ja kirjoitettuja tarinoita saunomisesta, koivusta ja katajasta sekä niiden terveysvaikutuksista. Sain toimeksiannon Lapin ammattipiiston hallinnoimalta Luontaishoidon palveluita Lapista ammattitaitoisesti ja turvallisesti 2009 - 2011 - hankkeelta. Tarkoituksena on tuottaa lisämateriaalia hankkeen tuotekehitystarpeisiin.

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen tutkimus. Aineisto kerättiin kirjallisuuskatsauksista ja teemahaastatteluin. Opinnäytetyössä hyödynnettiin pääasiassa suomalaista kirjallisuutta ja lehtiartikkeleita. Haastateltavien (N=2) löytämiseksi käytin lumipallootantaa. Kaiken kaikkiaan tarinoita oli 12 tarinaa. Tutkimuksen tuloksena esitän saunomiseen, koivuun ja katajaan sekä niiden terveysvaikutuksiin liittyvää historiaa ja tarinoita sekä käyttötapoja luontaishoidoissa ja jokapäiväisessä elämässä.

Yhteenvetona tutkimustuloksista voitiin todeta, että suomalainen sauna vastoineen on kuulunut historiaamme jo vuosisatojen ajan. Kulttuurillisesti saunalla on hyvin merkittävä asema Suomessa. Saunominen on sosiaalinen tapahtuma, jossa koko perhe rauhoittuu yleensä yhdessä. Tutkimuksessa kävi ilmi, että saunomiseen liittyy yleisesti rentoutuminen ja rauhoittuminen.

Koivu on täynnä maagisia ja parantavia voimia, sitä sanotaan shamaanipuuksi. Kataja puolestaan seisoo paikallaan kestäen pakkasta ja kuivuutta, hyvinkin karuja oloja, ja se on sitkeyden ja peräänantamattomuuden vertauskuva, johon kansamme on rinnastettu. Ulkoisessa käytössä koivu tunnetaan ehkä parhaiten saunavastana, joka tuoksuineen tuo mielihyvää verenkierron elpymässä vastalla vihtoessa. Sisäisenä rohdoksena koivua käytetään teenä. Koivusta juoksettu mahla virkistää, kun taas koivuntervavoiteella lääkitään haavoja, rohtumia ja kuivaa ihottumaa.

Katajavasta on erinomainen mikrokuppauksessa. Se rentouttaa nopeasti, ja pintaverenkierto elpyy. Katajanmarjaa on käytetty mausteena lähes kaikenlaisiin ruokiin, ja marjoilla on hoidettu monenlaisia vatsasairauksia sekä keuhkosairauksia. Katajanmarjojen sanotaan kohottavan mielialaa ja karkottavan väsymystä.

Asiasanat: luontaishoito, terveys, sauna, saunominen, koivu, kataja

Author	Tiiju Konttila	Year	2010
Commissioned by	Project "Natural remedy services from Lapland in a professional and safe way 2009 - 2011"		
Subject of thesis	sauna, birch and juniper their associated health effects and exciting stories		
Number of pages	44		

The target of my survey was to find out, what kind of exciting stories are behind the usage of natural raw materials for topical application in care. My main target was to collect stories –both told and written- about sauna, birch and juniper and their health influences. I got the assignment from "Natural remedy services from Lapland in a professional and safe way 2009 - 2011"; project administered by Lapland Professional Institute. The goal is to obtain further material for the product development requirements of the project.

The survey is a qualitative survey and the material was collected from literature abstracts and by theme interviews. Candidates for the interviews were searched and found through so-called snowball method. In the project mainly Finnish literature and newspaper articles were used. Stories collected through the interviews total up to 11.

As a result of the survey I present history and stories about sauna, birch and juniper and their influences on health as well as possibilities to use them in natural care and everyday life.

As a summary of the survey results it can be stated that Finnish sauna with its birch bunches is an obvious part of our history since hundreds of years. Sauna has a very remarkable position in the Finnish culture. During the survey it was found out that both relaxing and quieting own mind are generally combined with sauna. To go into sauna is a social happening, in which family members usually relax together. Sauna also has a recreating influence on the muscles.

Birch is full of magic and medicative properties, it is a "shaman tree". Juniper again stands firm on its place bearing freeze and drought, even very moderate and fruitless circumstances. Juniper is the symbol of durability, relentlessness and constancy; characteristics that are often combined with the Finnish folk.

In topical application birch is probably best known as "sauna bunch", which not only improves blood circulation when lashing with it but also delights with its smell. Birch is also being used internally as medical plant for tea. Birch sap refreshes whereas birch tar salve cures cuts, wounds, rash and dry skin allergy. Juniper bunch is excellent for micro cupping. It relaxes fast and blood circulation recreates. Juniper berries have been used as spice for all kind of food but also gastric and pulmonary diseases have been healed with juniper berries. Furthermore, it is said that juniper berries have a positive influence on the mood and against tiredness.

Key words: natural care, healthy, sauna, birch, juniper

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 PARANTAMISEN PERINNE SUOMALAISESSA KULTTUURISSA	3
2.1 KATSAUS PERINTEISEEN PARANTAMISEEN	3
2.2 PARANTAMISEN ELEMENTTEJÄ	4
3 LUONTAISHOIDOISTA TERVEYTTÄ	7
3.1 TERVEYS	7
3.2 TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT LUONTAISHOIDOT	7
4 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	10
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	11
5.1 TUTKIMUSMENETELMÄ JA TIEDONKERUU	11
5.2 AINEISTON KÄSITTELY JA ANALYYSI	13
6 TUTKIMUKSEN TULOKSET	15
6.1 SAUNOMISEEN LIITTYVIÄ TARINOITA JA TERVEYSVAIKUTUKSIA	15
6.2 SAUNOMISTARINOITA ELÄMÄNPUUN ERI VAIHEISSA	19
6.3 KOIVUUN LIITTYVIÄ TARINOITA JA TERVEYSVAIKUTUKSIA	24
6.3.1 <i>Koivuun liittyvät tarinat</i>	24
6.3.2 <i>Koivuvastan käytöstä</i>	27
6.3 KATAJAAN LIITTYVIÄ TARINOITA JA TERVEYSVAIKUTUKSIA	29
6.4 TERVEYSVAIKUTUKSET	34
7 POHDINTA	36
7.1 TULOSTEN TARKASTELUA.....	36
7.2 OPPIMISPROSESSIN TARKASTELUA	38
7.3 JATKOTUTKIMUSHAASTEET	39
LÄHTEET	41

1 JOHDANTO

Vanha parantamisen perinne suomalaisessa kulttuurissa on säilynyt jo vuosituhansien ajan. Vaivat ja sairaudet on jouduttu hoitamaan kokemukseen perustuvan tiedon pohjalta kotikonstein, koska muita vaihtoehtoja ei ole ollut tarjolla. Nykyään iäkkäämmällä kansalla on kokemuksia kansanomaisten ja perinteisten hoitomuotojen käytöstä, vaikka nuorempi polvi on osittain vieraantunut luonnonmukaisesta ja kokemusperäisestä elämäntavasta. Onneksi kuitenkin nämä vanhat hoitomuodot ovat tekemässä uutta tuloaan. Nykyään ihmiset etsivät erilaisten valintamahdollisuuksien kautta keinoja terveyden ylläpitämiseen sekä oireiden ja sairauksien parantamiseen. Virallisen terveydenhoidon rinnalla käytetään ajallisesti ikivanhoja hoitokeinoja. (Tuomola 1998, 13; Vaskilampi 1998, 96 - 97.)

Tämä opinnäytetyö on tehty toimeksiannosta Luontaishoidon palveluita Lapista ammattitaitoisesti ja turvallisesti 2009 - 2011 -hankkeelle. Lapin ammattiopiston hallinnoimaan koulutushankkeeseen sisältyy tuotekehitystä, jossa hyödynnetään lappilaisten tarinoiden pohjalta rakennettuja elämyksellisiä hyvinolon palvelutuotteita. Tavoitteena hankkeella on tehdä Lapin luontoa ja luonnontuotteita tutuksi. Hanke parantaa lappilaisten hyvinvointipalveluiden turvallisuutta ja laatua sekä edistää matkailu- ja hyvinvointialan työllisyyttä. Hanke edistää luontaishoito- ja luonnontuotealan verkostoitumista ja yhteistyötä Lapissa. (Lapin ammattiopisto, 2010a.)

Suomalainen luonto ja luonnontuotteet ovat tärkeä lähtökohta hyvinvointipalveluiden ja -matkailun kehittämisessä. Ihmiset arvostavat nykyään enemmän rentoutumista, virkistäytymistä ja hyvää oloa tuottavia palveluita työn vastapainoksi, joka on hektistä, psyykkisesti ja mahdollisesti fyysisesti kuormittavaa. Lappi tarjoaa kokonaisvaltaisen kokemuksen lappilaisiin tarinoihin ja Lapin puhtaan luonnon uusiutuviin raaka-aineisiin pohjautuvista hyvinolon palveluista. Hyvinvoinnin osa-alueelle tarvitaan yrittäjiä, joiden turvalliset ja laadukkaat palvelut perustuvat henkilöstön varmennettuun ammattitaitoon, hoitotuotteiden tuotekehitykseen ja tutkimuksella varmennettuun laatuun. Luontaishoidon hankkeella pyritään ensisijaisesti kehittämään koulutusta,

joka vastaa näihin matkailun ja luontaiselinkeinojen tarpeisiin ja varmistaa luontaishoitojen turvallista toteuttamista. (Lapin ammattiopisto, 2010b.)

Valitsin aiheekseni luontaishoitoihin liittyvät elämykselliset tarinat, koska aihe kiinnostaa minua itseäni. Olen aina ollut kiinnostunut luontaishoidoista ja ihmisen kokonaisvaltaisesta hoitamisesta. Aihe innosti minut keräämään tarinoita kirjallisuudesta ja ihmisten kertomuksista ja tarinoista. Tutkimustyön edetessä kiinnostuin erityisesti uskomuksista ja näistä aiheista löydetty tieto nivoutui osaksi opinnäytetyötäni. Opinnäytetyöni edetessä olen saanut uutta tietoa saunomisen, koivun ja katajan käytöstä, joita voin hyödyntää tulevassa sairaanhoitajan ammatissani.

Koska opinnäytetyöni sisältää tarinoita ja satoja vuosia vanhoja uskomuksia, taruja ja luonnonmukaisia hoitokeinoja, löytyy myös lähteistäni erittäin vanhoja, jopa kyseenalaisia lähdetietoja. Lääketieteen puuttumisen vuoksi ihmiset ovat hoidattaneet itseään erilaisin luontaisin menetelmin, joihin kasvit ja yrtit on käyty kesäisin keräämässä Suomen luonnosta. Kasvit on kuivatettu, jauhettu ja käytetty lääkkeinä erilaisiin vaivoihin ja sairauksiin. Erilaiset loitsut, taiat ja manaukset ovat olleet yleisiä parantamiskeinoja. Tämän vuoksi lähteenä olen käyttänyt vanhojakin teoksia, kuten Kalevalaa, jolloin on vielä uskottu näiden luontaishoitojen ja parantajien voimiin.

2 PARANTAMISEN PERINNE SUOMALAISESSA KULTTUURISSA

2.1 Katsaus perinteiseen parantamiseen

Suomalaisessa kulttuurissa vanha parantamisen perinne on säilynyt vuosisatojen ajan. Tänä päivänäkin on etenkin iäkkäämmällä kansalla omakohtaisia kokemuksia vanhoista parantamisen menetelmistä. Tiedot parannustavoista ovat siirtyneet sukupolvilta toisille, äidiltä tyttarelle, isältä pojalle, sekä käytännön että kokemuksen myötä, joten monet luontaiset hoitomuodot perustuvat vanhojen ja perinteisten menetelmien käyttöön. Koska matkat ovat olleet ennen pitkiä ja lääkärit saavuttamattomissa, on kansanparantajien puoleen kääntyminen ollut ainoa vaihtoehto ihmisen sairastuessa. (Tuomola 1998, 13; Piippo 2003, 130.)

Lääkäri Elias Lönnrot on kirjoittanut ja koonnut Kalevalan. Kansalliseepos perustuu suomensukuisten heimojen kertomaperinteeseen. Siinä kuvataan varhaisia suomalaisten parannustapoja. 1800-luvulla Elias Lönnroth (1802 - 1884) aloitti kansanparannuksen tutkimisen ja tietojen keräämisen parannustavoista ja lääkekasvien käytöstä. Lääkärinä Lönnrothilla on ollut kokemusta parantajien kyvyistä ja menetelmistä. Tohtorin väitöskirjassaan Lönnrot erotti tietämisen piiristä kaksi lähestymistapaa, päivätiedon ja yötiedon. Päivätieto on ollut tieteellistä ja filosofista tietoa, eli tietoa parannusmenetelmistä, kun taas yötietoon puolestaan on katsottu kuuluvan psykologinen tieto, eli myyttinen kansantieto, erilaiset tait ja loitsut. Nämä yhdessä ovat muodostaneet tiedon kokonaisuuden. Yötiedon osaa ei ole nykytutkimuksen keinoin pystytty selvittämään, joten tietoa ei ole, mihin parantajien käyttämät keinot ovat perustuneet. (Piippo 2003, 130.)

Kansan keskuudessa tautien olemus oli tuntematon ja niistä oli kaksi käsitystä, joko ihmisestä puuttui jotakin tai hänessä oli jotakin liikaa. Tauteja pidettiin olioina, jotka tunkeutuivat ihmiseen. Ne olivat lähtöisin paholaisesta tai Jumalasta. Koska kansa ei halunnut mieltää tauteja luonnollisina vikoina ja heikkouksina, niistä syytettiin ulkopuolista maailmaa. (Forsius 1999b.)

Kalevalassa tautien parantamiseen liittyivät tietäjät ja loitsut. Esimerkiksi Väinämöinen käytti loitsujen lisäksi saunaa ja voiteita parantaessaan tauteja. Hän lämmitti saunan uitetuilla haloilla ja vei salaa vihdat saunaan. Myös voi-

teet olivat tärkeitä Kalevalan parannuskeinoja ja niiden valmistuksessa käytettiin loitsuja ja taikavoimia. Kalevalassa on kuvaus voiteen valmistamisesta. Se liittyy tarinaan, jossa Väinämöinen saa haavan polveensa. Myös Ilmarisen palovammojen hoidossa ja Lemminkäisen parantamisessa Tuonelan joen rannalla käytettiin voiteita. (Forsius, 1999a.) Väinämöisen voiteiden käytöstä kertovat säkeet:

*"Vielä voiteli vikoja, noita vammoja valeli,
yhöksillä voitehilla, kaheksilla katsehilla."*

(Lönnot 1835, 337.)

2.2 Parantamisen elementtejä

Parantajat on jaettu käyttämiensä menetelmien mukaan näkijöihin, kuppareihin, nikamankäsittelijöihin, sanalla parantajiin, kasveilla parantajiin sekä hierojiin. Myös käsillä parantamista ja ulkoista kosketusta käyttäviä parantajia on käytetty. Eri sairaudet on ennen nähty henkien, olentojen tai yliluonnollisten voimien aiheuttamiksi. Tällainen voima on voinut olla kateellinen ihminen, henkiolennon suututtaminen tai oleskelu kuolleen ihmisen lähellä. Parantaminen on perustunut sairauden syyn löytymiseen ja aiheuttajan pois ajamiseen. Parantamisessa on käytetty sitä elementtiä, jonka vaikutuspiiriin sairaus kuului. Esimerkiksi maasta tullutta ihottumaa painettiin maalla ja uskottiin maan vetävän taudin takaisin itseensä. Loitsujen, taikojen ja manauksien tarkoituksena on ollut lisätä parantamisen tehoa ja vaikutusta. Miltei jokaisella taudilla on ollut oma loitsunsa, joka on tehonnut tiettyyn vaivaan. Sauna on ollut parantamisessa tärkeä paikka ja parantajat ovat suorittaneet usein toimenpiteensä siellä. (Piippo 2003, 127, 129, 133.)

Kuppauksen historia ulottuu aina vuoteen 3300 ennen Kristuksen syntymää, jolta ajalta vanhimmat tiedot ovat peräisin. Kuppauksen perusajatus on pahan ja pilaantuneen veren poistaminen kuppaamalla tai iskemällä suonta. Toimenpide suoritettiin pienellä kirveellä tai lehmän sarvella, johon veri kerääntyi (Forsell 2007, 43). Kuppauksella tarkoitetaan veren laskemista ihosta. Myös juotikkaita voitiin asettaa korvan taakse verta imemään, koska kuppaus tuli suorittaa mahdollisimman läheltä sairasta paikkaa. Kupit tyhjennettiin ja asetettiin takaisin haavan päälle siihen saakka, kunnes veren tulo lakkasi. Kuppausajat oli määritelty kuun eri vaiheiden mukaan. Parhaana aikana pi-

dettiin kasvavaa kuuta, jolloin ”uusi veri” kasvoi parhaiten ruumiissa. Mätäkuun aikana ei saanut kupata. (Hongisto – Pihlajamäki 2008, 91 - 92.)

Kupparit olivat pääasiassa naisia ja he toimivat myös hierojina ja lapsenpäästäjinä. Kupparia odotettiin kovasti, koska hän toi tietoa kylän asioista ja myös kauempaa. Häntä tuli kohdella talossa hyvin, koska oli pelkona hänen kertovan huonosta ”krahteerista” seuraavassa talossa. Kupparit kuvattiin vanhoiksi hampaattomiksi eukoiksi, jotka olivat isorintaisia ja lihavia. (Hongisto – Pihlajamäki 2008, 91 - 92.)

Suoneniskentä tehtiin isovarpaan päältä, kaukana vaivan paikasta. Tarkoituksena oli saada paha veri siirtymään sinne, mistä veri oli poistettu. Suoneniskentä kytkeytyi jo varhain astrologiaan ja siinä noudatettiin kuun kiertoon liittyviä ohjeita. Almanakoissa julkaistiin suoneniskentäneuvoja vuodesta 1608. Suoneniskijät olivat useimmiten miehiä. Suoneniskennällä hoidettiin kuumetta, kouristuksia, verenpainetta, keuhko- ja vesipöhöä, halvauksia ja kalvetustautia. (Hongisto – Pihlajamäki 2008, 92.)

Perinteisiin menetelmiin perustuvat hoitomuodot ovat lisääntyneet 1990-luvulta eteenpäin ja saaneet vankan sijan parantamiskulttuurissa. Osa perinteisistä kansalääkintätavoista on säilynyt tähän päivään saakka lähes muuttumattomina, kuten hieronta, verenseisautus, nikamanniksautus ja jäsenkorjaus. Varsin yleinen hoitotapa kaikenlaisissa sairauksissa on ollut kuppaus, koska vuosisatoja sitten oli havainnoitu, että muun muassa kuukautisveren ulostulo aikaansai helpotuksen tunteen (Leff 1958, 22.) Enemmän tänä päivänä käytettäviä ovat luontaistuotteiden ja luonnonlääkkeiden käyttö, erilaiset kylvyt ja paastot, homeopatia, naprapatia ja kiropraktiikka. (Piippo 2003, 149.)

Luontaisista hoitomuodoista haetaan apua yleisimmin tavanomaisimpiin kansantauteihin, tuki- ja liikuntaelinten sairauksiin, sydän- ja verisuonisairauksiin, allergioihin, erilaisiin iho-oireisiin, flunssaan ja syöpään. Hyvänä puolena luontaisissa hoitomuodoissa ovat hoitosuhteen yksilöllisyys ja kokonaisvaltaisuus sekä aika, jota on enemmän kuin lääkärin vastaanotolla. Virallinen terveydenhoito voidaan kokea kiireisenä ja vaikeasti lähestyttävänä, luontaisista hoidoista haetaan ehkä toisenlaisia asioita. Jollekulle se on täydentävä hoi-

tomuoto virallisten hoitomuotojen rinnalla, tai se voi olla hyväksi koettu hoitomuoto tiettyyn sairauteen tai se voi antaa merkitystä ja mielekkyyttä elämään. Odotukset ovat usein ristiriitaisia, koska yleensä halutaan samanaikaisesti luontaisten hoitomuotojen ominaisuuksia ja toisaalta taas yleisen terveydenhuollon palveluja. (Vaskilampi 1998, 93 - 94, 98.)

Suomessa vaihtoehtoisten hoitojen käyttäjät jakaantuvat kahteen ryhmään. Vanhempi kansa ja maaseudun asukkaat käyttävät vanhoja suomalaisia hoitomuotoja ja kansanlääkintää. Nämä vanhanajan kansanparantajat tyydyttävät nykyihmistä enää harvoin. Toinen ryhmä on lähinnä keski-ikäisistä, kaupunkilaisista ja koulutetuista enimmäkseen naisista koostuva ryhmä, jotka käyttävät moderneilla selityksillä perusteltuja, usein muista kulttuureista tuotuja vaihtoehtoisia hoitoja. Tämä ryhmä käyttää yleisemmin erilaisia luontais-tuotteita. (Forsius, 1999b.)

3 LUONTAISHOIDOISTA TERVEYTTÄ

3.1 Terveys

Terveys merkitsee eri ihmisille eri asioita. Sitä, miten terveys käsitetään eri aikoina, eri kulttuureissa ja eri elämänvaiheissa, on tutkittu paljon. Näiden tutkimusten perusteella voidaan havaita, että terveys koostuu monista elämänalueista. Maailman terveysjärjestö World Health Organization on määrittellyt vuonna 1955 peruskirjassaan terveyden seuraavalla tavalla:

"Terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä ainoastaan sairauden puuttumista". (WHO, 2010.)

Maailman terveysjärjestö määrittelee terveyden edistämisen toiminnaksi, joka lisää ihmisten mahdollisuuksia terveytensä hallintaan ja sen parantamiseen. Jotta täydellinen fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi voitaisiin saavuttaa, on yksilöiden ja ryhmän kyettävä tunnistamaan ja toteuttamaan toiveensa, tyydyttämään tarpeensa ja muuttamaan ympäristöään tai opittava tulemaan toimeen sen kanssa. (Terveyden edistämisen keskus, 2010.)

Jotta ihminen olisi sosiaalisesti ja taloudellisesti tuottava, hänen tulee World Health Organizationin mukaan voida osallistua terveytensä edistämiseen. Tämä on niin sanottu toiminnallinen terveyskäsite. Terveelle ihmiselle ominainen toimintakyky käsittää yksilön sosiaaliset ja psyykkiset voimavarat. Edellytyksinä toimivaan terveyteen ovat rauha, sosiaalinen oikeudenmukaisuus, riittävä koulutus ja toimeentulo, hyödyllinen rooli yhteiskunnassa sekä riittävä ravitsemus ja tyydyttävät asumisolot. (WHO, 2010.)

3.2 Terveyttä edistävät luontaishoidot

Erilaiset luontaishoidot pyrkivät vahvistamaan ja tukemaan kehon luontaisia puhdistumis- ja paranemisprosesseja. Eri hoitomenetelmät ovat kehittyneet nykyvuosina paljon ja osoittaneet tehokkuutensa ja toimivuutensa vuositu-
hansien kuluessa. Hoitomuodoissa on eroja ja yhtäläisyyksiä, mutta perusajatuksena on kokonaisvaltainen näkemys ihmisestä. Luontaishoitojen tavoitteena on koko ihmisen hoitaminen ja kokonaisvaltainen mielen, kehon ja tunteiden tasapainottaminen. (Hannula, 2008.)

Luontainen elämäntapa on terveyden ylläpitämistä ja sairauksien ehkäisyä. Luontaisella menetelmällä päästään kosketukseen kokemusten ja niihin liittyvien tunteiden kanssa. Ikävät tapahtumat kerääntyvät elimistöön aiheuttaen lihaskireyttä, ja luontaisilla hoidoilla nämä krooniset jännitystilat saadaan laukeamaan. Luontaishoidoissa pyritään tutkimaan ja hoitamaan henkilön persoonallista kokonaisuutta eli kehoa, sielua ja mieltä. (Veijonen 2008, 12.)

Luontaishoidossa on saavutettu fyysinen terveys ja henkinen hyvinvoinnin tila, kun terapian ansiosta ollaan tyytyväisiä omaan itseen, ihmissuhteisiin ja työhön. Hyvää henkisen hyvinvoinnin tilaa kuvaa myös se, että ihminen kykenee ilmaisemaan tunteitaan ja pelkäämättä hyväksyy muutoksia elämässään. Elämä alkaa tuntua mielekkäältä, huumorintaju on tullut takaisin ja myös itselle osataan nauraa. (Veijonen 2008, 14.)

Erilaisia yrttejä ja kasveja on käytetty kautta aikojen hoitamaan niin ulkoisesti kuin sisäisesti erilaisia vaivoja ja sairauksia. Arkeologiset tutkimukset ovat osoittaneet, että Shanidarissa, Irakissa, Neandertalin ihmiset osasivat käyttää yrttejä (Hongisto – Pihlajamäki 2008, 133.) Kasveja on kuivattu, valmistettu mehuiksi, mesiuutteiksi, viineiksi ja öljyiksi. Kasveista ja yrteistä on valmistettu erilaisia voiteita, kääreitä, yrttikylpyjä, naamioita, taikapussukoita, noitapalloja ja nukkeja. (Piippo, 2008, 77 - 78.)

Yrttien käyttöä hoitona kutsutaan fytoterapiaksi. Kasvit valmistavat puolustautumiseen tarkoitettuja aineita. Nämä aineet vaikuttavat usein ihmiseen lääkitsevästi. Fytoterapia kehittyi 1950-luvulla Keski-Euroopassa perinteisen kasvilääkinnän rinnalle. Nykyään kasvilääkinnän perustana on tutkittu farmakologinen tieto kasveista, niiden vaikuttavista aineista sekä suojaravintoaineista. Holistinen kasvilääkintä painottaa kasvien vaikutusta kokonaisvaltaiseen terveyteen. Kansanlääkinnässä tehtyjen havaintojen perusteella yhden kasvin useat eri vaikutukset selittyvät monien vaikuttavien aineiden yhteisvaikutuksella. (Raipala-Cormier 2000, 10; Enkovaara 2005, 19.)

Jokaisella yrtillä ja kasvilla on erilaiset henkiset ominaisuudet. Kasvien henkinen voima perustuu ensi sijassa niiden eetteristen olemuspuolen eli eetterikehon värähtelyyn (Piippo 2008, 20.) Tuoreiden makujen lisäksi yrtit antavat ruokiin väriä ja tuoksua. Alkujaan yrtit ovat olleet nimenomaan lääkinnällisiin

tarkoituksiin kysytyjä ja nykytutkimus vahvistaakin yrttien terveysvaikutukset. Yrteissä on paljon fenolisia yhdisteitä. Yrteistä voi saada apua pikkuvai-voihin, kuten sitruunamelissasta helpotusta yöunen saantiin ja mintusta ruo-ansulatukseen. Timjami tehoaa yskänärästytykseen ja rosmariini karheaan kurkkuun. Voi yrteillä virkistäytyä ulkoisestikin esimerkiksi lisäämällä rosma-riinia saunassa löylyveteen ja timjamia jalkakylpyyn. (Yrtit maustavat ja hoita-vat, 2010.)

Luontaishoidoista puhuttaessa niillä tarkoitetaan yleensä terveyden- ja sai-raanhoidon erilaisia keinoja ja menetelmiä, joita lääketiede pitää täysin tar-peettomina, hyödyttämänä ja perusteettomina. Ihmiset ovat kuitenkin kautta aikojen etsineet apua ja huojennusta elämäänsä ja erilaisiin vaivoihinsa luon-taisista hoitomuodoista. (Forsius, 1999b.)

4 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Toimeksiannon opinnäytetyöhöni sain Lapin ammattiopiston hallinnoimalta Luontaishoidon palveluita Lapista ammattitaitoisesti ja turvallisesti 2009 - 2011 -hankkeelta. Tutkimukseni tavoitteena on selvittää millaisia elämyksellisiä tarinoita on hoidossa ulkoisesti käytettävien, luonnosta saatavien raaka-aineiden taustalla. Opinnäytetyöni päätavoitteena oli kerätä kerrottuja ja kirjoitettuja tarinoita saunomisesta, koivusta ja katajasta sekä niiden terveysvaikutuksista. Tarkoituksena on tuottaa lisämateriaalia hankkeen tuotekehitystarpeisiin.

Tässä opinnäytetyössä haetaan vastausta seuraaviin tutkimustehtäviin:

- 1) Minkälaisia tarinoita liittyy saunomiseen ja sen terveysvaikutuksiin
- 2) Minkälaisia tarinoita liittyy koivuun ja sen terveysvaikutuksiin
- 3) Minkälaisia tarinoita liittyy katajaan ja sen terveysvaikutuksiin

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimusmenetelmä ja tiedonkeruu

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedon hankintaa. Tutkimus pyrkii kuvaamaan jotakin tapahtumaa tai ilmiötä, ymmärtämään jotakin toimintaa tai tulkitsemaan teoreettisesti tutkittavaa ilmiötä. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on aineiston yksityiskohtainen ja monipuolinen tarkastelu. Kun halutaan tutkia ihmisten käsityksiä ja kokemuksia, kvalitatiiviset menetelmät sopivat hyvin. (Hirsjärvi – Remes – Saja-vaara 2008; 156 - 160.)

Laadullinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, jossa pyritään ymmärtämään kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti. Laadullista tutkimusta voidaan toteuttaa monilla eri menetelmillä. Näissä menetelmissä yhteisenä piirteenä korostuu muun muassa kohteen esiintymisympäristöön ja taustaan, kohteen tarkoitukseen ja merkitykseen, ilmaisuun ja kieleen liittyvät näkökulmat. (Jyväskylän yliopisto, 2010.)

Sovelsin narratiivista lähestymistapaa joka kuuluu laadullisen tutkimuksen menetelmiin. Narratiivinen lähestymistapa sopii juuri sen takia, että siinä tutkimukseen osallistuva saa vapaasti kertoa omista, henkilökohtaisista kokemuksistaan (Janhonen – Nikkonen 2001, 81 - 82.) Tutkimukseni aineisto koostuu tarinoista. Tarina on tietämisen muoto ja ehkä tärkein väline ajallisuuden ymmärtämisessä. Kertomalla kokemuksia ja tarinoita tehdään ymmärrettäviksi, rakennetaan luottamusta ja pidetään yhteyttä toisiin ihmisiin. Tarina on kommunikaatiota ihmisten välillä. (Kaasila – Rajala – Nurmi 2008, 83.)

Tarina edellyttää vähintäänkin kaksi tapahtumaa, sen että jotakin muuttuu ja muutokseen liittyvän temaattisen yhteyden. Tarinoita on haluttu tutkia useasta eri syystä. Tarinoiden kautta voidaan ymmärtää ja hallita menneisyyttä. Ihmisten identiteetit rakentuvat suurelta osin tarinoina ja tarinat suuntaavat toimijoita tulevaisuuteen. Tarina on vastaus kysymykseen, kuka minä olen. (Kaasila ym. 2008, 83; Hyvärinen 2006.)

Ihmiset ymmärtävät sanan ”tarina” yleensä eri tavoin. Tarinat muodostuvat tapahtumista, jotka etenevät peräkkäin, toisiinsa ketjuuntuneina ja tietyn juonen mukaan. Ihmisillä on taipumus tulkita asioita. Päivittäisille kokemuksille annetaan merkityksiä tulkintojen avulla. Tarinat syntyvät niin, että tapahtumia yhdistetään tietyssä järjestyksessä ja tietyn ajanjakson kuluessa, ja niitä selitetään tai niihin luodaan eri tavoin mielekkyyttä tulkintojen avulla. Kertomus on ikään kuin säie, joka punoo tapahtumat toisiinsa ja muodostaa lopulta yhtenäisen tarinan. (Morgan 2008, 13.)

Suullisesti kerrottu ja yleisesti uskottu tarina tai uskomus liittyy myyttikäsitteeseen. Myytti-käsite tulee kreikan kielen sanasta *mythos*, joka on tarkoittanut suullisesti kerrottua tai välitettyä tarinaa. Myytti ei perustu havainnointiin eikä omakohtaiseen tiedonkeruuseen ja se on tietoa, jota tosiasiat eivät tue. Se on tarina, joka toimii perustana ihmisen käyttäytymiselle. Jotta tarinasta tulee myytti, se on uskottava todeksi. Vaikka myytti ei antaisikaan tosiasioihin perustuvaa tietoa, sitä luullaan todeksi koska se vaikuttaa ihmisiin vahvasti. Tässä työssä tarinankertoajat saavat vapaamuotoisesti kertoa aihealueeseen liittyvistä kokemuksistaan ja siten tämä menetelmä antaa mahdollisuuden kartoittaa tutkittavaa aihetta kokemusperäisesti ja kattavasti. (Sjöblom 1997, 44 – 55.)

Opinnäytetyöni aineistot esitän alla olevassa taulukossa. Kirjallisuudesta valitsin analysoitavaksi kahdeksan tarinaa ja haastattelun avulla neljä tarinaa.

Taulukko 1. Opinnäytetyön aineistot

tarinat	kirjallisuus	haastattelu
saunominen	6	2
koivu	1	1
kataja	1	1

Opinnäytetyöni kirjallisuuskatsaus on rajatusta aiheesta tehty tiivistelmä, jossa olen koonnut yhteen tietoa luontaishoidoista, saunasta, saunomisesta, koivusta ja katajasta ja näiden terveysvaikutuksista. Kirjallisuuskatsaus keskittyy tutkimuskysymysten kannalta olennaiseen kirjallisuuteen kuten artikkeleihin, tutkimuksiin ja muihin julkaisuihin. Tarkoituksena on näyttää miten ja

mistä näkökulmista asiaa on tutkittu aiemmin, mitkä ovat tärkeimmät tutkimustulokset, ja keitä ovat aiheen johtavat tutkijat. (Hirsjärvi ym. 2008, 117.)

Tiedonhakuja tein keväällä ja kesällä 2010. Käytin tiedonhaussa seuraavia hakusanoja: luontaishoidot, terveysvaikutukset, terveys, sauna, saunominen, koivu, kataja, lappilainen kulttuuri, tarinat, myytit ja näistä erilaisia yhdistelmiä. Hain tietoa Lapin korkeakoulukirjaston kokoelmätietokanta Juolukasta, sekä Internetistä eri muodoissaan. Kävin läpi erilaisia opinnäytetöitä niin painettuna kuin sähköisessä muodossaan ja muuta kirjallisuutta. Käytin tiedonhaussa yliopistojen yhteistietokantaa, Lindaa, sekä artikkelitietokantaa, Artoa.

Haastateltavien löytämiseksi käytin lumipallo-otantaa. Lumipallo-otannassa etsitään ensin muutamia asiantuntijoita, joille tutkimuksen aihepiiri on läheinen. Näiltä asiantuntijoilta pyydetään muiden henkilöiden yhteystietoja, joilta sain lisää aiheeseen liittyvää tietoa. (Hirsjärvi - Hurme 2000, 59 - 60.)

Sain luontaishoitajakoulutuksen opettajalta kolmen henkilön yhteystiedot, joita lähestyin sähköpostitse pyytäen vapaamuotoisesti, voisivatko he auttaa opinnäytetyöni tekemisessä kertomalla omakohtaisia tai muualta kuultuja tarinoita. Näistä henkilöistä yksi henkilö lähestyi minua puhelimitse ja nauhoitin hänen kertomansa tarinat. Toinen henkilöistä kertoi minulle tarinansa kirjoittamalla ja lähetti tarinat sähköpostiini. Kolmannen henkilön elämäntilanne oli se, ettei hänellä ollut aikaa eikä mahdollisuutta tarinoiden kertomiseen.

Löysin Internetistä sanomalehti Keskisuomalaisesta kirjoituskilpailun, jossa aiheena oli sauna. Kilpailu oli vuodelta 2009. Otin yhteyttä toimittajaan, joka oli toiminut kirjoituskilpailun toimittajana. Hän ei ollut enää toimittajan työssä, mutta antoi tilalleen tulleen toimittajan yhteystiedot. Näin sain työhöni lisää saunaan liittyviä tarinoita.

5.2 Aineiston käsittely ja analyysi

Analysoin aineiston laadullisin menetelmin. Aineiston käsittely ja analysointi aloitetaan mahdollisimman pian keruuvaiheen jälkeen. Tutkimuksen ongelma ja analyysi ovat yleensä rakenteeltaan yhteneväisiä. Kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko on tutkimuksen ydinasia. Siihen tähdätään juuri tutkimusta aloitettaessa. Tutkijalle selviää analyysivaiheessa, min-

kälaisia vastauksia hän saa ongelmiinsa. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2002, 207 - 209.)

Aineiston keruun jälkeen kirjoitin nauhoitukset puhtaaksi, tulostin tarinat ja aloin tarkastelemaan tarinoiden sisältöä. Lehtikilpailusta löytyneet valitsemani tarinat tulostin, luin ja lajittelin. Kirjallisuudesta löytynyttä materiaalia aloin kirjoittamaan puhtaaksi keväällä 2010 ja tarinat nivoutuivat kirjallisuudesta löytyneiden materiaaleiden kera kokonaisuudeksi.

Tarinoita kertovat henkilöt saavat ilmaista itseään omin sanoin. Analysointivaiheessa teksti kirjoitetaan, jonka jälkeen lajitellaan samaa asiaa kuvaaviin luokkiin. Analyysin tarkoituksena on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus tutkitavasta asiasta. Sisällön analyysin avulla pyritään järjestämään ja esittämään aineisto tiiviisti ja selkeästi sekä saamaan yhtenäinen informaatiokokonaisuus. (Tampereen yliopisto 1999.)

Jaoin tekstin kirjoituksen jälkeen jokaisen asiasanan tarinat omiin osiinsa. Sauna ja koivu liittyvät läheisesti toisiinsa ja nämä kaksi aihetta oli vaikea erottaa toisistaan. Pyrin saamaan tekstit selkeästi omiin alaotsikoihin ja tämä vaati useaan otteeseen tekstin uudelleen tarkistamista.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

6.1 Saunomiseen liittyviä tarinoita ja terveystaivikutuksia

Saunalla on ollut erittäin merkittävä asema suomalaisessa kansanperinteessä. Suomalaisilla sauna toimi kauneussalonkina, jossa puhdistauduttiin, hoidettiin sairauksia, kaunistauduttiin ja synnytettiin. Siellä myös lausuttiin loitsuja ja tehtiin taikoja. Suomalainen kansanperinne pohjautuu luonnon parantavaan ja eheyttävään voimaan. Suomalaiseen luontoon liittyy olennaisesti pysähtyminen, hiljaisuus ja kuunteleminen, niin kuin saunaankin. (Koppelo – Alanen 2006, 31, 45.) Supisuomalainen paratiisi on savusauna järven rannalla. Turvallisuus ja lämpö ovat tärkeitä elementtejä ja ne liittyvät saunaan. Suomalainen sanonta, ”*saunassa suomalainen sielu lepää*”, on monen suomalaisen mielestä totta. Juhannussauna kuuluu suomalaiseen keskikesän juhlaan. Meistä lähes jokainen tunnistaa tutun laulun sävelen ja sanat:

”Lapsoset ketterät kotihaasta koivusta oksat taittaa. Noistapa nopsilla käsillensä saunahan vihdat laittaa. Lauteilla saunan kotoisen taas illalla kylpy maittaa.”

Vanha suomalainen kansanlaulu kiteyttää suomalaiselle tutut ja turvalliset tunteet niin teräviksi ajatuksiksi, että rivien syvintä merkitystä on vaikea kääntää muille kielille. Kotisaunan löylyn lämmön voi tuntea sydämessään vain sellainen, joka on siihen vuosien myötä kasvanut ja kiintynyt. (Muurinen, 2009.)

Talonpoikauskulttuurissa saunottiin usein jopa joka päivä, kiivaimpina riihipäivinä useitakin kertoja päivän aikana, mutta aivan ehdotonta löylyttely oli juhannuksena ja jouluna. Juhannussaunasta teki aivan erityisen saunomisajankohta, sillä silloin saunottiin keskikesän juhlaa korostavasti jo päivällä, jotta illalla oltaisiin saunapuhtaina valmiina juhannuskokolla vastaanottamassa yötöntä yötä. Sauna koristeltiin juhannuskoivuin tai tuorein lehvin. Vaikka juhannuksen aikaan kukki paljon hyväntuoksuisia kukkia, niitä ei saunaan saanut tuoda, koska niitä pidettiin liian imelinä saunaympäristöön. Saunan tarkoituksena oli virvoittaa kylpijää, ei aiheuttaa turhaa päänsärkyä. (Muurinen, 2009.) Juhannussaunan parhaana tunnelmanluojana on pidetty

tuoretta koivunlehvää, jonka käytöstä kansantieteilijä Sakari Pälsi kirjoitti 1961 seuraavasti:

”On parasta antaa vihdan itsekseen totutella lauteitten kuumuuteen, ihmiskehon lailla hiljalleen lämmitä, hiostua, norjentua ja valmistua kylpykuntoon, niin kuin tekee kiirehtimättä sen käyttelijäkin.”

Saunan vanhin elementti on kiuas, josta nouseva löylyn henki on kansanperinteessä uskomusten ydin yhdessä vihdan parantavien voimien kanssa. Saunaan mentäessä on tervehditty saunan henkeä elein tai sanoin. Kehon huokosten ollessa avoimina ja hikeä pursuavina, ihminen oli täysin suojaaton pahalle silmälle ja kateudelle. Myytit, joita on runsaat tuhat, perustelevat kertomuksin saunan löylyssä koettavan yhteyden jumaliin, vainajiin ja henkiin (Forsell 2007, 52.) Erikokoisista luonnonkivistä holvimaisesti ladottu kiuas on vanhin tyyppi. Päällimmäiseksi laitettiin pieniä kiviä. Myöhemmin kiukaan runko muurattiin kivistä tai tiilistä. Lämmitettäessä savu tuli sisään uunin suulta ja löylykivien raoista ja poistui seinän yläosassa olevasta aukosta. Tulipalon riski oli suuri. Ikkunaa saunassa ei ollut, vain pieni luukku. (Karjanoja – Peltonen 1997, 43.)

Kiuas alkoi kehittyä 1900 - luvun alussa, jolloin alettiin valmistaa peltivaippaisia, uloslämpiviä kiukaita. Saunan rakennusmateriaalina on puu ja ihanteellisinta vanha, tummunut hirsi. Lauteiden materiaalina on usein haapa, joka varaa lämpöä, muttei kuumene liikaa. Valaistus on yleensä hämärä, mikä vaikuttaa rentouttavasti ja rauhoittavasti. (Karjanoja – Peltonen 1997, 43 - 44.)

Saunalla on ollut talonpoikaisessa maailmassa tärkeä rooli terveyden edistämisenä. Kylmässä ilmastossa lämmittelylläkin on ollut iso merkitys, mutta kuumassa kylvyssä on hoidettu varsinaisia sairauksia. Väsyneet lihakset ovat palautuneet paremmin saunan lämmössä ja kupparit ovat toimineet saunassa, olihan rakennus sopivasti syrjässä arkipäivän askareista. (Muurinen, 2009.)

Sauna oli rakennettu metsän laitaan erilleen muista rakennuksista, varmaan paloturvallisuuden takia. Matka asunnolta saunalle oli aukeaa peltomaata.

Muistan, kun usein lumituisku tukkesi polun umpeen saunalle. Vanhemmille sattuesssa muuta touhua, me penskat jouduimme huolehtimaan saunan lämmityksestä ja polun aukaisemisesta saunalle. Olin tuolloin jotain 8-10 vuoden ikäinen, 1940-luvun lopulla. Kun lumi lapiotiin polulta, lumen pinta oli silmien tasolla. Saunaa lämmitettiin kerran viikossa, lauantaisin.

Olisiko ollut, että talvipakkasilla kiukaan lämmitys jäi liian vähäiseksi, kun kylpiessä tuli kitkaa niin, että silmiä kirveli, oli laskeuduttava alalauteille. Kun oli melkein päivä touhuttu saunan lämmityksessä, kylpyyn päästiin hikisinä ja nokisina. Ainakin vähemmän nokisina tultiin saunasta pois. Ilkosillaan kipaistiin päivällä kaivettua "juoksuhaudaa" pitkin tuvan lämpöön pukemaan. Nykypäivänä kun ajattelee, ei kovin nautinnollinen saunailta, mutta se oli sitä aikaa. (Tarina1.)

Lääkeyrtit ja magia ovat olleet kansanlääkinnän ydin. Ulkoisesti tai sisäisesti on käytetty maitoa, hunajaa, vettä, lunta, jäätä, käärmeen ihraa, nahkaa ja lihaa, kuolleiden jauhettua luuta ja kolme kertaa muutetun saunan seinästä kaavittua jauhelmaa. Kansanparantajat ovat tehneet työtään illan ja yön hämärissä puhdistuen saunan seinät, katon, lauteet ja lattiat kaikesta, mikä voisi vahingoittaa potilasta. Luuta, jolla parantaja lakaisi, on valmistettu koivun vihoista. (Forsell 2007, 43.)

Onpa kerrottu tarinaa, jonka mukaan parantaja paransi mielenvikaisen karkottamalla hänestä pahat henget. Tämä tapahtui sytyttämällä saunan lattialle nuoria ja asettamalla tämän päälle kaksi viikattea ristikkäin. Potilasta käskettiin ryömimään viikatteiden alitse ja samalla parantaja heitti kylmää vettä sairaan niskaan. Menetelmää pidettiin tehokkaana ja toimivana (Forsell 2007, 43).

Saunassa hoidettiin niin kulkutaudit kuin nitistettiin syöpäläiset, imellettiin ja kuivattiin mallasjyvät, savustettiin makkarat, idätettiin siemenperunat, löylytettiin kotikasvutupakat ja pestiin pyykki. Saunan padassa keitettiin rohdot ja saippuat, ja toimipauna talvisin teurastuspaikkana, jossa myös kuivattiin lihat ja kalat.(Forsell 2007, 44 - 45.)

Olipa kerran - ja onhan se vieläkin olemassa joki koskineen, sauna vain on poissa. Pajukkoa ja sankkaa heinikkoa kasvaa vielä näkyvissä olevan muurin pohjan ja perustuksen ympärillä.

Miten monikäyttöinen se sauna olikaan entisajan - joihin itsekin lukeudun - ihmisille. Siellä pestiin pyykkejä, lihdattiin ja loukutettiin pellavia. - Sauna oli tilava nykysaunoihin verraten. Meitä saattoi olla viisikin tenavaa ja samanverran aikuisia, eikä ollut ahdasta kylpiessä. Löylypönttö oli iso ja siinä luukku päällä joka

löylynoton ajaksi avattiin ja sinne naapusta vettä nakattiin. Kivet vain pamahtelivat kuumuuttaan silloin.

Veden lämmitys oli luku sinänsä. Iso tammitynnyri oli sahattu poikki, löylykivien väliin oli asennettu mutkalla oleva päistään avoin metalliputki. Avoimet päät tulivat puoliväliin tynnyriä. Tynnyri täytettiin vedellä ja kiukaan uunia lämmittäessä vesi putken päissä somasti pulpahteli ja kuumeni. Tynnyrissä oli raana josta veden sai valutettua pois, talvipakkasella se tietysti piti tyhjentääkin ettei veden jäätyessä tynnyri halkeaisi. Kesäisin lisävettä lämmitettiin saunan edustalla olevassa kenttäkeittiössä ettei kesäsaunasta tullut liian tulista.

Saunassa myös kupattiin. Meistä tenavista olisi ollut mukava kurkkia kumollaan olevan ämpäriäyksen päältä ikkunan takaa toimitusta mutta kiukkuinen ääni komensi: "Kersat poes lasin takkoa!" - oli mentävä vähin äänin... (Tarina2.)

Kuppareiden työpajana on ollut suomalainen sauna, jonne kiiruhtivat koko kylän ihmiset kupparin tullessa paikalle. Yleensä kupparin taidot opittiin suvun vanhemmilta.

Alma Laulainen oli kuppari, hänen aikakaudellaan pienet maa-seutumökit ja niiden pihapiirissä olevat savusaunat oli sellaisia täysihoitoloita, niin sitä varten Almakin oli hänen nuoruudessaan vanhuuden varaksi, Marialta saatu kupparin veitsi ja sarvet, ne takasi Almalle vuosiksi ammatin ja kupattavia kyllä riitti että: "Ihan niskaan asti on työtä ollu ja hieromista kanssa", sanoi Alma.

Kuin lapsenlailla Alma elämästään riemuitsi, koitti kulkea tuskaa vailla, näyttämättä murheitaan muille, siten eläen, etenkin kaikilla aikakausilla, me jokainen löytäisimme parhaiten elämänläheistä oppia ja siten olisi mahdollista elää aidosti, samalla tavoin kuin Almakin eli, ettei vain ketään tulisi pahoittaneeksi puheilla ja teoilla. ...Jos me muistaisimme elämänpiirin muuttuvan joka päivä ja, että niihin muutoksiin tulisi koittaa sopeutua. Alma oli elämisen taidon oppinut, siellä savusaunan lämmössä, oppien kupparin ammattia tehden ja periaatteen ihmisenä erikoisella tavalla ymmärtämään, että miten se maailma meitä jokaista aikansa kuljettaa. (Tarina3.)

Koska saunan on ajateltu olevan hiljentymisen ja rauhoittumisen paikka, ei siellä ole ollut tapana riidellä eikä huutaa. Ehkä juuri tästä syystä saunassa on puhuttu sellaisia asioita, mitä ei muualla ole uskallettu, kuten seuraava tarinankertoja kuvaa.

Saunassa puhutaan sitäkin, mitä ei tuvassa tohdita. Se lujittaa ihmissuhteita. Puiden ritinä, rätinä ja tulen oranssi hyväilee läsnäolijoita. Laude täynnä naisia, joita yhdistävät luonnossa liikkuminen ja terveyden ylläpito.

Tapahtuma on vahva kollektiivinen kokemus, jota ahtaus tiivistää. Ilmassa toisen huomioon ottamista, vuorotellen pesuvesien sekoitusta ja avannossa käyntiä. Pesurituaaleissa tavoittaa kauniita, luonnollisia liikkeitä, joita valot ja varjot toistavat saunatilaa.

Monet kädet ojentuvat, koukistuvat, selät kumartuvat, hiukset valuvat sormien lomitse, saippuointia ja harjausta jokaisen omaan tahtiin. Kauniita kaaria, kiiltävä iho loimuaa auringonnousun väreissä. (Tarina4.)

Talvisaikaan rannassa on pidetty avantoa, josta vesi on kannettu saunaan. Avannossa on voinut käydä uimassakin se, joka on rohjennut.

Metsäisen järven rannalla on aivan hiljaista. Kuu kulkee rattaansa ja kallistaa päänsä metsän reunaan. Sopivan lämmittelyn jälkeen avantoa lähestyy pari, kolme hahmoa kerrallaan.

Lumessa paljaan jalan kuvia. Sinne tänne edestakaisin tanssittu lumikuninkaan häitä. Avantoon pulahtaneet häävieraat, lahjaksi saaneet veden leiman ihon kihelmöivään pintaan. Kiehuvat lähteet pulppuavat maan suonet kaulaani vasten, sykkivät säkenöivään leikkii veden vallattomaan vaahtoon. Avannon ovet ovat auki, sysimusta kutsuu.

Yksi täyttää kylmävesiämpäreitä, toinen pitää lyhtyä valaisten avantoa ja sinne laskeutuvia portaita samalla ikään kuin vartioiden miltei pyhää toimitusta, jossa hartauden hitaus vahvistaa tunnetta. Tuntee olevansa kilvoitteleva pieni ihminen, joka astuu hileiseen veteen maallisine taakkoineen. Se on nöyrää ja korutonta itsensä kohtaamista, vain veden äänet. Valkea saunatakki harteille ja askeleet kohti soihtupolkua lämpimään saunaan. Näin vuorotellaan useita kertoja saunomisen aikana. Viimeiset saunajat tyhjentävät vedet, avaavat tuuletusräppänän ja sammuttavat tulet ja lukitsevat saunan. (Tarina5.)

6.2 Saunomistarinoita elämänpuun eri vaiheissa

Entisaikaan saunassa synnyttiin, parannettiin taianomaisilla keinoilla vaivaisia, kupattiin ja hierottiin. Synnytyksissä avustaneita naisia kutsuttiin monenlaisilla nimityksillä, muun muassa viisas, akka, paarmurska, pirttimuori tai paatermuori. He olivat usein suvun tai kylän vanhempia, jo itsekkin synnyttäneitä leskinaisia. Lämmityspuillakin synnytyksen lähestyessä oli oma merki-

tyksensä. Jos oli odotettavassa vaikea synnytys, lämmityspuut otettiin saunan takaseinän kolmannelta hirrestä. Jos puolestaan oli luvassa nopea synnytys, sauna lämpeni salaman iskemistä puista. (Forsell 2007, 41.)

Lapsen tuli syntyä suojassa ”pahoilta silmiltä” ja sauna oli tähän mitä otollisin paikka. Saunan lämmön uskottiin pehmentävän luustoa ja edistävän ”polttaja” ja synnytystä. Synnytyksen edetessä äiti oli liikkeellä ja saunoi sekä vihtoi. Synnytys tapahtui likaisten mattojen päällä, likaantuivathan matot joka tapauksessa. (Forsell 2007, 66.)

*Tuopa musta Tuonen tyttö, ilkeä Manalan impi,
tuli Pohjolan tuville, Sariolan saunan maille
latomahan lapsiansa, saamahan sikiötänsä.
Louhi, Pohjolan emäntä, Pohjan akka harvahammas,
vei tuon saunahan saloa, kylin kylpyhuonesehen,
kyläkunnan kuulematta, sanan saamatta kylähän.
Lämmitti saunan, rikenehen riuahutti;
oluella ukset voiti, kasti kaljalla saranat,
jottei ukset ulvonunna, saranat narahtanunna.*

(Lönnrot 1835, 334.)

Maaseudulla synnytyksen jälkeen äiti vietti usein muutamia viikkoja saunan lämmössä vastasyntyneensä kanssa. Pidettiin saunaa hygieenisenä paikkana synnyttäneelle ja lapselle. Puhdistautuminen oli helppoa, kun vesi oli vieressä ja saunaa lämmitettäessä lämpöäkin riitti. (Dahlgren 2001,12.)

Morsiussaunan sisältö on vaihdellut eri aikakausien ja paikkakuntien mukaan. Eri elämänvaiheiden on arveltu olevan alttiita pahoille hengille ja kaiteellisten ilkitöille, ja saunan on uskottu suojelevan morsianta pahoilta voimilta. Itäisessä Suomessa morsiussaunaan kuuluivat itkuvirret, läntisessä ilonpito ja Karjalassa morsiussaunaa nimitettiin *neitsytkylyksi*. Sauna koristettiin kukin sekä oksin ja morsiamella oli oma paikka saunassa, jossa oli havupuun oksia, nokkosia tai ohdakkeita kielimässä tulevan avioliiton velvollisuuksista. Morsian heitti ensimmäiset lölyt oluella, hänen iholleen siroteltiin suolaa ja jauhoja. Suolaa siksi, ettei vanha suola janottaisi ja jauhot takaamaan onnellinen liitto. Morsiussaunaan kuuluivat lorut ja loitsut, joiden tarkoitus oli edistää naimaonnea. (Koppelo – Alanen 2006, 39.)

Sauna on ollut aina osa maalaiselämää, ja sauna on tarjonnut unohtumattomat puitteet myös rakkaudelle ja rakastelulle (Forsell 2007, 41.) Perhe on usein kylpenyt yhdessä, mutta nykyään yleisissä saunoissa on miesten ja naisten saunavuorot.

Olin kerran kuntoutuksessa. Polveni oli tuolloin tosi hankala. Sain fysioterapialähetteen ja aloitin polven kuntoutuksen fysioterapeutin ohjauksessa. Minulle oli laadittu aivan hirveä ohjelma. Rehkin pari tuntia kerrallaan kuntosalilla. Sen päätteeksi minulle oli aina varattu sauna käyttööni. Kun menin ensimmäistä kertaa saunaan, alkoi lauteilla ollessani kuulua ääniä pesutilan puolelta. Ihmettelin, koska jumppari oli sanonut saunan olevan vain minun käytössäni. Istuin lauteilla, kun ovi avattiin ja ovella seisoj alaston vanha mies. Hän katsoi minua kummissaan ja ihmetteli, mitä teen saunassa tähän aikaan. Kerroin syyn ja hän kääntyi pois ilmeisesti tyytyn selitykseeni.

Hetken päästä hän kuitenkin palasi ja tuumasi, että sopiihan tänne. Mitäpä minä muuta kuin kutsuin papan lauteille. Hän sanoi olevansa veteraani ja veteraaneilla ruukaa kuulemma sauna olla tähän aikaan. Enpä alkanut väitellä hänen kanssaan, vaan annoin hänen määrätä löylyn tahdin. Hetken kuluttua ovi aukeni jälleen ja toinen papparainen ilmestyi saunan ovelle. Hän puolestaan ihmetteli kaveriaan, joka istui vieressäni lauteilla. Vieressäni istuva kutsui ovella seisovan lauteille ja hetken kuluttua istuin lauteilla veteraani kummallakin puolellani. Siinä sitten poristiin niitä näitä.

Toinen veteraaneista sanoi, että ei heitä enää kannata siinä mielessä pelätä. No minä taas puolestani sanoin, että mielestäni mies ei koskaan ole niin vanha, etteikö ihan pikkuisen pitäisi pelätä. Siitäkös papat innostuivat. Päätin lähteä pikaisesti pesulle ja pukeutumaan. Pukuhuoneeseen päästyäni papat vääntäytyivät perässäni. Heitä nauratti kuin pikkupoikia pahanteossa. Toinen arveli, ettei uskalla kotona kertoa tapahtuneesta. Saattaisi käydä niin, että ei enää pääsekään kuntoutukseen. Kuitenkin samaan hengenvetoon hän tarkisti, tulenko ehkä ensi viikollakin tähän samaan aikaan. (Kertoja1.)

Saunan hämyyn on ennen muinoin mennyt yleensä koko iso perhe yhdessä. Lasten kasvaessa isommiksi, ovat miehenpuolikkaat kylpeneet toisella vuorolla, naiset toisella. Saunan lauteet eivät aina ole olleet niin laadukkaat kuin nykypäivänä, kuten alla olevasta tarinasta ilmenee.

Neljän pienen ja yhden ison jalkaparin alla kutitteli nurminen saunapolku. Jonoa johdatteli Aappi-isä. Hän oli puuhastellut kotiniitun aidantekopuuhissa, mutta ruokkinut siinä ohessa myös meidän suurta, sysistä savusaunan pesää.

Kesä oli koululaisen kannalta huonommalla puolella. Saunamaisema kylpi jo rusehtavissa sävyissä. Horsman puna heläytti kuitenkin piristäviä juonteita tähän kellanruskeaan tauluun. Elettiin siis elonkorjuun ja eloriehojen aikaa.

Riiman alla riisuttiin ja vähäiset vaatteet nakattiin sen puihin nauhoihin. Selät kyyryssä livahdettiin sitten matalasta oviaukosta saunan savuiseen pimeyteen. Vain hailakka valonkajo siilautui räppänäaukon kulmasta sisään. Tovi siinä meni, ennen kuin pienet pikisilmät tottuivat lavohuoneen hämääseen. Isä sekoitteli saavivesiä ja varoitteli meitä jälleen kerran saunan varista vaaroista. Kuumat ja vääntyneet laudepuut eivät aina hellineet kylpijien kankkua. Nytkin pienimmäinen parahti: ”Åsh perskatti, lavo litisti lihhaa!” Hyvä asento kuitenkin löytyi ja niin emo ja neljä pöllönpentua napotti löylyvalmiina.

Yllätys kuitenkin odotti kiukaan kivissä. Musta kivikasa ei sylkäissytkään kipakkaa kihahduksen kohahdusta, vaan lavohuone täyttyi kosteasta, harmaasta sumusta. Isän lämmitystouhut olivatkin poikkeuksellisesti jääneet puolitiehen. Lienevätkö sitten aidantekotouhut vieneet liian huomion. Jokainen orrella istuja tiesi, ettei kaikki ollut nyt mennyt kohdalleen. Isän lämmitystaitoja ei ollut kuitenkaan arvosteleminen ja lavoilla vallitsi syvä hiljaisuus. Jokunen hetki myöhemmin rohkein meistä antoi kuitenkin varovaisen tilannearvion: ”Usvaa!...” Tilanne jännittyi. Mitähän isä nyt sanoisi? Hetki istuttiin taas hiljaa. Lopulta nurkasta, sumuverhon takaa kuului isän möreä vastaus: ”Hm, niiiii!” Asia oli sillä kuitattu ja tiedoksi saatettu. (Tarina6.)

Saunaa käytettiin elämän hiipuessa. Saunan hämyssä vainaja pestiin ja puettiin, minkä jälkeen omaiset ja kyläläiset kävivät jättämässä jäähyväiset ennen maahanpanijaisia. Sauna on ollut suomalaisille tärkeä myös sairauksien hoidossa. Lääkärien varsinainen koulutus alkoi vasta 1760-luvulla, joten suomalaiset olivat kansanparantajien hoidossa. Työtiloina tuolloin käytettiin luonnollisesti saunaa. Perinnetiedon mukaan taudit jaettiin kahteen pääryhmään, jumalantauteihin ja panentatauteihin. Jumalantaudit olivat kuolemaksi ja panentataudit syntyivät pahojen sairaushenkien tunkeutuessa kehoon. Sairaushenkiä herätti eloon muun muassa ylikuonnolliset olennot, vainajat, eläimet, kasvit, pahat silmät, mieli tai kieli. (Forsell 2007, 41 - 43.)

Saunaa on aina pidetty hiljaisena, jopa pyhänä paikkana, jossa riitelemisen ja muu asiaton metelöinti ei ole soveliasta. Saunassa ei saa syödä tai juoda, vaikka ruokaa voidaan joskus kiukaalla valmistaa. Löylyhuone pyhitetään vain henkiselle nautiskelulle ja puhtaudelle. Ruumiin ravinto nautitaan pukuhuoneessa tai saunan jälkeen. Saunaan mennään hiljentymään ja nautiske-

lemaan, harvemmin vihaisena tai suuttuneena. Saunassa puhutaan hiljaisella äänellä ja usein henkilökohtaisia asioita sekä annetaan aikaa. Sauna hiljentää tärkeiden asioiden äärelle. (Muurinen, 2009.)

Tähtitaivas ja täysikuu puhkoo kaamoksen sinistä pimeyttä. Tummia liikkuvia hahmoja etenee tuvan soitupolulla kohti rantasaunaa, jonka kahdenruudun suorakaideikkunoista kiillaa hängelle hämärä valo.

Ilman lämpötila on –11 astetta. Lämmittämättömässä pukuhuoneessa riisuudutaan kynttilän ja myrskylyhtyjen loisteessa. Kylmät seinät saavat koukkuihinsa roikkumaan lämpimiä vaatteita ja saunakasseja. Iholämpimät vaatteet ja hengityskosteus samentavat ikkunaruudut kuin muinaisessa piilopirtissä sulkien tilan saunomisen rituaaleille.

Löylyhuoneen ovi avautuu ja lämmin höyry tunkeutuu pukuhuoneeseen. Sokkosilla ollen pitää tietää suunta, minne on menossa. Lauteille mahtuu seitsemän naista tai kahdeksan reisi reidesä kiinni. Kaikki halukkaat mahtuvat. Joku antaa tilaa laskeutuen porrasta alaspäin. Löylyä heitetään reippaasti kiukaalle, kolmisen kauhallista kerralla. Tuliset kivet nielaisevat veden ahnaasti ja pian kiukaan kuiva kylki kyselee lisää. Kuumavesipadan porina sekoittuu puheen sorinaan: ajatusten vaihtoa, kuulumisia ja sopimisia, kaikille yhteisiäkin aiheita. (Tarina7.)

Hyvässä saunassa löyly on pehmeä, kostea ja se hyväilee rasittunutta ruumista. Löylyä tulee heittää maltillisesti ja saunan kiukaan sihinästä tulee nauttia. Perinteisessä saunassa ei sovi käyttää löylynheittoon muuta kuin vettä. Parhaassa saunassa ei perinteisen käsityksen mukaan ole muuta kuin puuta ja kiveä. Pesuvadit ja kauhat tulisi olla puuta, mutta puhtaita luonnon tuotteita saunaan on saanut aina ottaa seuraksi. (Muurinen, 2009.)

Saunatonttu on myyttinen olento, saunan haltija, jonka uskottiin asuvan kiukaan takana tai lauteiden alla. Tontun uskottiin olevan pieni ja pyöreä, sarkanuttuun ja myssyyn pukeutunut tonttu, jonka tehtävä oli suojella saunaa. Tontusta oli pidettävä hyvä huoli, ettei sitä suututtanut, mikä pahimmassa tapauksessa tarkoitti esimerkiksi saunan palamista. Saunatonttu suuttui, jos saunassa käyttäytyttiin huonosti tai hänet jätettiin huomiotta. (Koppelo – Alanen 2006, 34.)

Suomi on tuhansien järvien maa, ja saunat rakennettiin ennen järven rantaan, josta sitten pulahdettiin uimaan tai joskus myös lumihankeen. Järvestä

kannettiin myös saunaan pesu- ja löylyvesi, rannassa pestiin pyykkiä, jonka pesuvettä keitettiin saunassa. (Muurinen, 2009.)

Kuuma löylyhuone tarjosi puhtaimman mahdollisen ympäristön puhdistautumiseen ja tämänkin vuoksi sauna on saanut aivan erityisen aseman kulttuurissamme. Paloturvallisuussyistä sauna on ollut pihapiirin ulkopuolelle sijoitettu rakennus. Koska sauna on usein ollut hirsinen rakennus, ja kiuas ei ole ollut täysin paloturvallinen, tulipalot ovat olleet yleisiä. (Muurinen, 2009.)

Tämä on tapahtunut talvella 1957. Äitini kokemaa ja kertomaa. Perheemme äiti, isä ja 4 lasta. Talossa asui vielä pappani ja ns.kortteerimies.

Lauantai-ilta ja sauna lämmitetty. Meidän saunankiuas oli sellainen perinteinen kertalämmitettävä siihen aikaan. Talvinen ilta ja korkeat lumikinokset. Olimme saunomassa ja isäni lähti pikusiskon 1,5 v. kanssa jo sisälle. Äitini ja me kolme muuta mukula jäätiin vielä saunaan ja pesulle. Kohta vanhin meistä sanoo äitille: "äiti, miten nuo linnut noin laulaa"? "Eihän saunassa mitään lintuja ole" äiti tuumaa. Sama toistuu ja silloin äiti rupee ihmettelemään, kuinka nuo kaksikin näyttävät valuvan lattialle. "Hitto, täällä on häkää", äiti tajuaa.

Hän yrittää ovesta ulos, vaan isä on vahingossa laittanut oven hakaan ulkopuolelta eikä äiti saa ovea auki. Ei auta muu kuin mennä ulos ikkunasta. Äitini potkaisee ikkunat karmeineen päiviineen rikki. Hyppää itse ulos ikkunasta metriseen lumikinokseen, ilkosen alastomana ja kiertää rakennuksen, avaamaan saunan oven. Hän tuo meidät ulos saunasta virkistymään talviseen ilmaan. Kohta äiti kantaa minut sisälle, veljeni ja sisareni jaksoivat jo kävellä. Sisälle mennessään hän huutaa miesväelle "silimät kiinni nyt tulee alastomia akkoja".

Tästä tapahtumasta sitten seurasi sitä, että haka vaihtui oven toiselle puolelle. Kiuas vaihtui myöhemmin jatkuvalämmitteiseen. Tarinaa on kerrottu myöhemmin lapsenlapsille ja aina on kysytty "mummu tuostako sinä hyppäsit, oliko kylmää?" (Tarina8.)

6.3 Koivuun liittyviä tarinoita ja terveysvaikutuksia

6.3.1 Koivuun liittyvät tarinat

Koivujen latinalainen sukunimi juontaa heprean sanasta betula, joka tarkoittaa neitsyttä. Suomalaisia koivuja edustavat rauduskoivu (riippakoivu) ja hieskoivu. Tunturikoivu on hieskoivun alalaji, ja visakoivu taas on useimmiten kasvuhäiriöinen rauduskoivu. Jokaiselle koivun tuoksu on tuttu kesäsaunan

lämmöstä. Juhannuksena tuodaan portinpieleeseen nuoret juhannuskoivut. Nuorien koivujen kuori on ensi alkuun punaruskeaa tai kellertävää, mutta muuttuu pian valkoiseksi tuoheksi. Hyvin vanhojen koivujen kuori on mustanharmaa ja paksukaarnainen, valkoista näkyy enää vain latvassa. Koivu tulee katajan tavoin toimeen hyvinkin laihaassa maaperässä, mutta kuusen seurassa se ei viihdy, sillä kuusi varjostaa sitä. Koivun ensimmäiset viisi elinvuotta kuluvat hitaasti kasvaen, mutta sen jälkeen kasvunopeus voi olla jopa metrin vuodessa. Koivujen elinikä on korkeintaan 300 vuotta. (Ytimennävertäjät 2010b.)

Koivua luonnehtii kevyesti hunnutettu neito täynnä maagisia ja parantavia voimia. Koivun uskotaan olevan tammen vaimo. Koivu liittyy Suureen äitiin ja hänen hedelmällisyyteensä, luovuuteen, suojeluun ja viehkeyteen. Keltit näkivät koivussa Brigitin, viisauden etsijöiden, parantajien ja bardien muusan. Brigit on valkoinen valonkantajaneitsyt, joka saa päivät jatkumaan valolla kevään kynnyksellä. Koivu on shamaanipuu. Joskus neidot naivat shamaaneja ja lainasivat heille siipensä, joiden avulla shamaanit pääsivät toisiin ulottuvuuksiin. Euraasian shamaanit nousivat pyhitettyä ja koristettua koivua pitkin ylös käydessään henkimaailmassa. Naamiot ja rummun kehys olivat koivua. (Piippo 2008, 461.)

”Johtuen ehkä koivun valkeasta tuohesta, puu on usein yhdistetty kuuhun ja naisiin. Esi-äitiemme käyttämät kuukautissuojat oli valmistettu koivun pehmeästä tuohesta. Myös feminiinisyyden vanha symboli, luuta, valmistetaan koivusta. Pohjoismaisessa mytologiassa koivu on ollut Friggan puu. Se on yhdistetty monin paikoin Eurooppaa kevääseen, nuoreen rakkauteen ja uuteen elämään. Kuusi on talvipäivänseisauksen puu ja koivu vastavasti kesäpäivänseisauksen.

Koivut muuttavat oksiansa värin hennon violetiksi alkukeväällä. Niistä olen oppinut laskemaan kevään alkamisen. ”Hengitä.” (Ytimennävertäjät, 2010b.)

Germaanit uskoivat maaäidin kuuntelevan ja toteuttavan pyynnöt ja toiveet nopeasti esitettäessä ne koivun alla. Onpa olemassa uskomus, jonka mukaan kaarnaa ei saa irrottaa koivusta ennen kuin Thor on suudellut sitä, eli salama iskenyt puuhun. Koivu on Thorin pyhä puu ja kaarnan irrottaminen voi suututtaa sen. Maagiset reseptit voi kirjoittaa koivun kaarnaan, jolloin ne ovat tehokkaampia. Koivutaikasauvat ovat erinomaisia puhdistus-, hedelmällisyys- ja siunausriiteissä. (Piippo 2008, 461.)

”Koivun tuohi ei mätäne, joten siitä valmistettuja astioita ja kirjankansia saattoi pitää hyvänä säilytyspaikkana salatuille esineille ja loitsuille. Tuohi oli myös paras kirjoitusalus, kelpaahan se siihen tarkoitukseen vallan mainiosti vieläkin. Koivulle on aina annettu hyvän puun osa, sen valkoinen tuohi pystyy pitämään pahat henget loitolla. Siinä missä isäntä paneutui taloa rakentaessaan nukkumaan kuusen alle, talon emäntä puolestaan antoi huomionsa koivulle. Usein emännän ensimmäinen teko uuteen taloon saavuttaessa oli pihakoivun istuttaminen.” (Ytimennävertäjät 2010b.)

Venäjällä koivunoksat ovat liittyneet jouluun ja helluntaihin merkiten jälleensyntymää. Maanviljelijät ovat läpsineet koivunoksilla kaikkea, minkä he ovat halunneet kukoistavan, myös nuoret neidot. Ennen muinoin nuoret miehet saattoivat viedä tuoreita, lehdellisiä oksia talon portaille, jonka neitoon he olivat iskeneet silmänsä. Koivunvitsa on myös tunnettu rankaisuväline. (Piippo 2008, 462.)

”Lapsuudenkodissani koivu oli tärkeässä asemassa, sillä pihalla kasvoi useita isoja koivuja. Yksi kaksihaarainen koivu nimettiin veljelleni ja minulle nimikkopuuksi; veljeni runko oli tietysti se, jossa oli pönttö. Nimitys ei ollut kovin virallinen, mutta muistanpa silti, että tuhmuuksia tehtyäni Koivuniemen Herralla uhattiin ja kyseiset risut haettiin nimenomaan tuosta minun koivustani...” (Ytimennävertäjät 2010b.)

Koivun sanottiin suojelevan sitä kantavaa henkilöä ja koivunvihtojen uskottiin olevan parantavia ja puhdistavia. Jos ripusti kotiinsa roikkumaan koivunoksia, varjelivat ne hedelmättömyydeltä, pahalta silmältä, noituudelta ja muilta negatiivisilta vaikutuksilta. Sitomalla punaisia nauhoja varjeluksen voima lisääntyi. Koivu edustaa puhtautta. Koivu häivyttää pelkoja ja tuo rohkeutta sekä onnellisuutta. Vauvojen kehdot on tehty koivusta, koska koivu suojelee vauvaa pahalta. Koivupuusta saa myös erinomaisia amuletteja. (Piippo 2008, 462.)

Jotkut parantajat ovat käyttäneet vaivaiskoivua. Esimerkiksi riisitautista lasta kylvetettiin vedessä, jossa oli keitetty vaivaiskoivun oksia ja pajunkuorta. Vettä piti olla *korvosta kaulaan asti*. Jalkojen ihottumaa puolestaan on *laukkuryssä* neuvon mukaan hoidettu ripottelemalla päälle kaikkein ohuimmasta koivun tuohesta poltettua tuhkaa. (Rautavaara 1993, 74.)

Rohdoksena käytetään koivunlehtiä, jotka sisältävät runsaasti C-vitamiinia (Enkovaara 2005, 158.) Koivun lehdet irrottavat limaa, alentavat kuumetta ja verenpainetta ja sen silmut ovat antiseptisiä. Lehtiä ei tule käyttää, jos sairastaa sydän- tai munuaissairaudesta johtuvaa turvotusta. Koivun siitepöly sekä lehtien sisältämä salisylaatti ja mahla voivat aiheuttaa allergisia reaktioita (Piippo 2005b, 60). Koivun tiedetään lisäävän hien ja virtsaneritystä, jonka huomaa käytännössä juomalla kupillisen koivunlehtiteetä. Koivunlehtien sanotaan myös puhdistavan verta. Koivunlehtiteetä käytetään sapeneritystä lisäämään, munuais- ja virtsarakkovaivoihin, reumatismiin ja kihtiin. (Ytimennävertäjät 2010b; Raipala-Cormier 2000, 125.)

Keväisin koivusta voi juoksuttaa mahlaa. Sen uskotaan virkistävän ja edistävän munuaisten toimintaa. Maaliskuun vanha kansanomaisen nimitys on mahlakuu. Mahlanjuoksun sanottiin alkavan, kun koivun juuret olivat sulaneet. Mahlanjuoksun alkamisesta, kestosta ja mahlan makeudesta kansalla oli joukoittain ennustuksia ja selityksiä. Ankaran talven oli määrä tuottaa makeaa mahlaa, lauhan talven vetistä. Osa vanhoista kansanviisauksista pitää paikkansa; mahlanjuoksu alkaa todellakin silloin, kun vesi pääsee maassa liikkeelle ja loppuu koivujen tullessa hiirenkorvalle. Aikoinaan mahlaa on käytetty myös äidinmaidonkorvikkeena. Mahlaa voi käyttää ruokajuomana tai siitä voi tehdä siirappia tai lisätä pannukakkuihin. (Piippo 2005b, 60; Relve 2002, 33.)

Koivuntuhkauute on perinteinen suomalainen syövän hoitoon käytetty rohto, joka sisältää erilaisia kivennäisaineita. Eläinkokeissa ei ole kuitenkaan voitu todistaa tuhkalla olevan syöpää parantavia vaikutuksia. Koivunervavoiteella voi puolestaan lääkittää haavoja, rohtumia ja kuivaa ihottumaa. (Enkovaara 2005, 158; Piippo 2008, 462.)

6.3.2 Koivuvastan käytöstä

Vasta luovuttaa itsestään monia eteerisiä öljyjä ja tuoksuja. Se on kestävä, luja sekä joustava. Se tuo talven pakkasillakin kesän tuoksuineen saunaan. Tällä rakkaalla lapsella on ainakin kaksi nimeä, jotka se on kasteessaan löylyveteen saanut, vihta ja vasta. Se saa posket hehkumaan ja selän nöyrtymään. Puhtaus on puoli ruokaa. (Hongisto – Pihlajamäki, 2008, 33.)

”Ylälauteella vasta ja alalauteella vihta – tai päinvastoin”. Suomalainen on kuuluisa saunastaan, ja suomalainen nauttii saunasta, suvesta ja tuoreen koivun tuoksusta. Näin on ollut ammoisista ajoista lähtien, jolloin esisilllemme uudet vastat merkitsivät kesän tuloa. Valkjärvellä tavattiin sanoa, että vappu tulee vasta kainalossa, mutta Karjalan kannaksella ensimmäiset koivuvastat taitettiin jo vapun tienoilla. Muualla Suomessa oli yleensä helluntai se ajankohta, jolloin ensimmäiset vastat taitettiin. *”Helluntaina, lauantaina, uusi vihta vihdotaan, rieskavelli keitetään, lehmä aholle ajetaan.”* (Komppa, 1981.)

Ennen vanhaan suomalaiset kyselivät vastalta tulevaisuuttaan. Helluntaisau-
nan jälkeen tuore vasta heitettiin saunan katolle ja vastan asento kertoi tule-
vaisuuden tapahtumia. Heittäjän ollessa naimaton, osoitti katolle lennähtä-
neen vastan tyvi sen suunnan, missä hänen tuleva puolisonsa asui. Palvelija
puolestaan saattoi kysellä vastalta, jääkö hän taloon. Vastan osoittaessa pi-
haan, hän pysyi talossa, jos vasta osoitti muualle, niin sinne päin tuli lähtö.
Elokuulla koivunlehtien tuoreus alkoi olla jo kadonnut. Sanonta kuului; *ei Lau-
rin messun perästä puut enää kasva. ”Lauri lehteen kusee”*, tavattiin sanoa.
(Komppa, 1981.)

Tuoreita koivunoksia on murrealueesta riippuen kutsuttu joko vihdaksi tai
vastaksi. Saunavastan parhaana raaka-aineena on yleisesti pidetty koivua,
mutta myös pihlaja, leppä ja tammikin ovat joutuneet löylyseuraksi. Virossa
tunnetaan jopa katajan vastat, mutta koivu on kestävyysominaisuuksiltaan ja
hyvän tuoksunsa vuoksi ollut aina suosituin. Suomen suvi on lyhyt, ja tämän
vuoksi muistot on haluttu säilöä talven varalle, ja talvivastojen materiaalina
koivu on ollut ehdottomasti paras vaihtoehto. Vanhan ohjeen mukaan talvi-
vastat oli sidottava kesän kukkeimmalla kaudella, ennen heinätöiden alkua,
sillä silloin niihin saattoi saada talletettua talvi-iltojen iloksi kesän tuoksua ja
tunnelmaa. (Muurinen, 2009.)

*”Pihassa kasvaa edelleen valtava, vyötärönkorkeudelta haarau-
tuva koivu. Sen kyljestä löysivät pikkulinnut oivan kolon pesä-
seen ja koska kolo oli niin alhaalla, yletyin minäkin sinne kurkki-
maan, mutten tietenkään koskemaan. Koivu yhdistyy luontevasti
mielikuvissani juhannuksenviettoon, sillä portinpieliin haettiin ko-
tonani aina nuoret koivut, jotka tuoksuivat aina niin hyviltä. Ke-*

säiset vihdantekotalkoot ovat myös jääneet tuoksumuistoina elämään.” (Ytimennävertäjät 2010b.)

Vastominen rentouttaa työn jäykistämiä lihaksia ja edistää aineenvaihduntaa. Kun oli kyllikseen hikoiltu ja kylvetty, vastalla hierottiin vielä lopuksi ihoa, koska uskottiin siten koivunlehtien kemiallisten aineiden vaikuttavan tervehdyttävästi ihoon. (Forsell 2007, 47.)

Nuoren naisen saavuttaessa synnytyskelpoisuuden äiti valmisti tyttärelle ”ikäkylvyn”. Tuolloin vastan teolla ja saunomisrituaaleilla oli tärkeä merkitys tulevalle onnelle. Häpäpäivänä morsian vietiin neitsyt-, morsius- ja ilokylpyyn, ja vastat olivat tärkeässä roolissa. Juuri ennen vihkimistä morsian ja sulhanen kylpivät yhdessä, vastoivat toisiaan ja vaihtoivat vastoja keskenään. Näin ajateltiin tulevasta liitosta tulevan sopuisa. (Forsell 2007, 47.)

Vastalla on monta eri tehtävää. Tuoksu tuo mielihyvän tullessaan. Pesuharjanakin sitä voi käyttää ja veri kiertää nopeammin, kun vastoo lähes piiskaamalla. Hien herahtaessa pintaan, myös kuona-aineet poistuvat elimistöstä hien mukana, ja lika poistuu iholta. Sairaudet vastotaan aina päästä jalkoihin, koska päinvastaisen vastomisen uskotaan ajavan sairaushenget syvemmälle kehon sisälle. Tuore vasta kastetaan viileään veteen ennen vastomista, kuivatut vastat haudutetaan lämpimässä vedessä. Pakastetut vastat sulatetaan viileässä vedessä ja pehmennetään tarvittaessa lämpimässä vedessä. (Forsell 2007, 48.)

6.3 Katajaan liittyviä tarinoita ja terveysvaikutuksia

Kataja on laajimmalle levinnyt havupuu maailmassa. ”Katajainen kansa” viitannee lähinnä puun kykyyn selvitä melkein missä oloissa tahansa. Se seisoo paikallaan kapeana ja korkeana puuna, ryteikkömäisenä pensaana tai sitten maata myöten suikertavana mattona. Puun muoto tuo mieleen patseen, kivettyneen noidan. Katajia ilmestyy joskus omituisiin paikkoihin, sillä sen uskollisin levittäjä on närhi, jonka unohdetuista ruokakätköistä ja ulosteista nousee uusi elämä. Kataja kestää hyvin pakkasta ja kuivuutta, hyvinkin karuja oloja, mutta auringosta se pitää. Kataja kasvaa hitaasti, mutta elää vanhaksi, sillä sen puuaines on tiivistä ja se pystyy täten torjumaan sien-

tauteja. Sen iäksi voi kertyä Suomessakin yli tuhat vuotta, onpa Lapista löydetty 2000 vuotta vanha kataja. (Ytimennävertäjät 2010a.)

"Katajassa on jotain mystistä. Sen tiheä neulasmeri näyttää kovin pehmeältä ja huutaa kaivautumaan lävitseen. Tästä olen kuitenkin toistaiseksi välttynyt, onhan katajanmarjojen kerääminenkin jo tarpeeksi tuskallinen elämys. Pakostakin yhdistän katajan ja nokkosen yhdessä ukkosenjumalaan, onhan molemmilla tämä erinomaisen polttava, kivulias suojautumistapa, joka tekee kasveihin tutustumisesta enemmän tai vähemmän initiaation. Katajan muoto on mielenkiintoinen, etenkin kun se ei ole millään lailla ennalta arvattavissa. Katajan muoto on erityisen kiehtova pimeän tultua, sillä se miltei aina tuo mieleen jonkun eläimen. Katajat ovat enemmän hereillä öiseen aikaan ja on helppo uskoa silloin niiden olevan portteja haltioiden maahan." (Ytimennävertäjät 2010a.)

Kataja kuuluu kaksikotisiin puulajeihin. Tämä tarkoittaa sitä, että toisissa pensaissa on marjoja, toisissa puolestaan ei koskaan. Puumaiset katajat ovat yleensä hedepuita. Katajan kukkimista toukokuun lopulla ja kesäkuun alussa on vaikea havaita, mutta jos katsoo katajaa läheltä, voi huomata pyöreitä, puolen neulasen mittaisia keltaisia hedekukkia. Jos haluaa nähdä hedekukkia, tarvitsee suurennuslasin. Pölytetyistä emikukista kehittyi kahdessa vuodessa käpyjä, marjakäpyjä. Siniseksi mennessään käpy on kypsä. (Relve 2002, 56.)

Suomessa katajaa pidetään sitkeyden ja peräänantamattomuuden vertauskuvana, johon kansammekin on rinnastettu. Kalevalassa kataja mainitaan useita kertoja. Juhani Ahon v. 1899 - 1900 ilmestyneessä lastussa "Katajainen kansani" katajasta kerrotaan seuraavasti:

"Me saatamme tyynesti kuunnella taivaan tuulien huminata, niin kuin kataja kivisellä mäellä. Yläilmoista iskevä ukkonen musertaa pirstaleiksi korpikuusen, mutta katajikkoon se tupsahtaa voimatonna. Sotaratsut ajavat siitä ylitse, ja kanuunavaunujen rattaat saattavat saavuttaa sen maata myöten. Mutta kataja ei katkea. Ei synny verihaavaa, ei tule luun vikaa. Kun meteli on ohitse, ojentaa pieni puu lyhyen jäntevän vartensa, ja oksa risahtaa oksalle: -Kasva sinä sinnepäin, minä kasvan tänne.- Eikä kestä kauan, ennen kuin on jo jalkain jälki ja pyöräin uurtama ura peitossa. Ja kun yliajaja huomenna hakee eilisiä jälkiään, ei hän niitä enää löydä. Tie on kasvanut umpeen ja katajikko näyttää koskemattomalta." (Aho 1899, 11.)

Katajaa on poltettu jumalille ja jumalattarille jo sumerien keskuudessa ja Babylonissa. Muumioinnissa ja hautaamisessa on käytetty muun muassa suola ja katajanmarjoja. Katajaa käytettiin sekä noituudessa että sitä vastaan. Kataja houkutti keijuja muuten paitsi polttamalla, mikä puolestaan karkotti keijut. Siperian ja Himalajan shamaanit hengittivät katajansavua päästäkseen transsiin. Haihtuva öljy edistää positiivista yhteyttä jumalallisuuden maskuliniin puoleen. Kataja vahvistaa myös mielen voimia. (Piippo 2008, 266 - 267.)

Viikingit näkivät katajassa Thorin vasaran ja julistivat siksi puun pyhäksi. Suomen ja Viron maaseudulla on ollut tapana savustaa talot katajasavulla joka torstai. Katajasavun uskottiin ajavan pahat henget pois ja karkottavan sairaudet. Katajasuitsuketta on uhrattu jumalille ympäri maailmaa, mutta myös itse katajalle on tuotu uhreja. (Ytimennävertäjät 2010a.)

Cheyenne-intiaanit puolestaan polttavat katajaa poistamaan ukkosen pelkoa ja suojelemaan pahalta. Muinaiset saksalaiset kiinnittivät talonsa suojaksi katajan oksia, koska se ajoi pahan pois. (Piippo 2008, 266 - 267.)

”Intiaaniperinteen mukainen seremonia on savulla peseminen. Siihen voi käyttää katajaa tai Maarian heinää. Katajanoksan anetaan palaa kytien ja oksaa liikutellaan pestävän etu- ja takapuolella alhaalta ylöspäin.” (Kertoja1.)

Euroopassa on kuljetettu katajan oksia mukana pelloilla, koska tällöin karjalle ja sadolle vapautuu suojelevia energioita. Katajaa on poltettu lapsen huoneessa, jotta keijut eivät varastaisi lasta. Kataja suojelee myös leiriydyttyessä kostealla alueella. Ilman uskottiin puhdistuvan poltettaessa katajaa kulkutautien ja synnytysten aikana. Sairaaloissa ranskalaiset sairaanhoitajat polttivat katajaa vielä toisen maailmansodan aikana estääkseen tulehduksia leviämistä. Loitsuissa on käytetty katajaa karkottamaan hyttysset, mutta oli muistettava, että jos kaataa katajan, kuolee vuoden sisällä. (Piippo 2008, 267.)

Kansa on selittänyt katajan hyvää tekeviä vaikutuksia usein sillä, että katajanmarjan päässä on risti. Biologisesti se on syntynyt käpysuomujen yhteen kasvamisesta. Suomessa on tallennettu perimätieto, jonka mukaan kataja oli tarjonnut Neitsyt Marialle marjojaan tämän ollessa nälkäinen. Sitä varten Ju-

mala siunasi katajapehkon niin, etteivät sen marjat jäädy kovallakaan pakkasella, ja jokaisen marjan päässä on risti. Katajanmarjan päässä oleva ristiäinen kuvio on luonnollisesti tehnyt kasvista kristittyjen silmissä pyhän (Ytimennävertäjät 2010a). Joidenkin sairauden aiheuttajien osalta voi vanhoihin uskomuksiin saada tukea myös tosiasioista. Kaikki katajan osat sisältävät antiseptisiä aineita, jotka tappavat taudinaiheuttajia. Kataja sisältää haihtuvia öljyjä, hartseja, katkeroaineita ja inverttisokeria. Katajasta voi tehdä elämyksellisen saunavihdan. Ihoon jää punaisia pilkkuja neulasista, mutta olo saunan jälkeen on raikas (Kress 2000, 63 - 64). Mielenkiintoisena yksityiskohtana mainittakoon katajavihdan käyttö kovassa löylyssä syyhyn parannukseen. (Aromäki, 2006; Relve 2002, 59.)

”Katajavasta on myös erinomainen mikrokuppaukseen. Saunan löylyissä katajavastalla ropsuttelu tuntuu yllättävän mukavalta ja rentouttaa nopeasti jalat ja kivistävät hartiat. Iho alkaa aika pian kihelmöimään ja pintaveret kiertämään. Ihoon tulee vähäisiä reikiä. Pitää vain muistaa lopettaa ajoissa, vaikka kuinka tuntuisi makealta.” (Kertoja1.)

Ennen vanhaan katajanmarjoja käytettiin pippurin korvikkeena ja niitä on paahdettu myös kahvinkorvikkeeksi. Lisäksi marjoja on käytetty lihan ja kalan savustamisessa. Intiaaniheimojen tiedetään käyttäneen katajanmarjoja kuivattuina ja jauhettuina kakkuihin. Aikoina, jolloin ruokaa ei ole liiemmin ollut, intiaanit ovat syöneet puun sisäkuorta. Marjoja on käytetty myös ummetuksen rohdoksi, vatsakipuihin, lapamadon lähdeämiseen, keuhkotautiin ja hengenahdistukseen. Katajasiirappi ja katajanmarjamehu olivat aikoinaan rahvaan yleislääke. Katajakalja valmistettiin siten, että 7 litraan kiehuvaan veteen lisättiin 3 dl katajanmarjoja, kupillinen sokeria, lusikallinen humaloita, ja keitettiin noin 10 minuuttia. Kun keitos oli jäähtynyt kädenlämpöiseksi (noin 40 C), lisättiin lusikallinen hiivaa vesitilkkaan sekoitettuna ja annettiin käydä pari päivää. Kalja siivilöitiin, pantiin pulloihin ja säilytettiin kylmässä. (Aromäki, 2006; Piippo 2005b, 52 - 53.)

Marjojen uskottiin juomalla tai amulettiin pujottamalla houkuttavan rakkautta. Miestä kehoitettiin pureksimaan marjoja tai nautiskelemaan marjateetä, koska sen uskottiin takaavan seksuaalisen kyvyn. Nainen puolestaan saattoi murskata marjoja lemmejuomiin ja täten hurmata miehen. Katajanmarjat kohot-

tavat mielialaa ja karkottavat väsymystä, lievittävät stressiä sekä tuovat itsevarmuutta ja uskoa. (Piippo 2008, 267 - 268.)

Marjoja voidaan käyttää myös mausteina. Pohjoismaissa marjoja on käytetty oluen ja kaljan mausteena. Katajakalja eli liiri on suomalainen perinnejuoma. Marjoista voidaan valmistaa myös erilaisia soseita, teetä, etikkaa, simaa, mehua, siirappia ja kastikkeita. Marjoja saa syödä päivittäin 4 – 8 kappaletta, koska ne ovat voimakasvaikutteisia ja voivat aiheuttaa munuaisvaivoja, keskushermoston kiihotusta ja ruoansulatuskanavan häiriöitä. Raskausaikana marjoja ei pidä käyttää, koska ne voivat aiheuttaa kohdun supistuksia ja johtaa jopa keskenmenoon. Diabeetikon täytyy huomioida, että katajanmarjat nostavat verensokeria. Katajan oksista valmistetaan keitettä ja marjoista tehdään viiniä, teetä ja tinktuuraa. Jatkuvaan käyttöön katajanmarjoja ei kuitenkaan suositella. (Piippo 2005b, 53.)

1400-luvulla kataja oli yksi Naantalın luostarin yrttikirjan keskeinen rohtoaines. Ennen sanottiin, että käärmeet karttavat katajaa, koska sen uskottiin omaavan voimia myrkkystä vastaan. Katajansavulla desinfioitiin sairashuoneita ja katajaöljyllä hoidettiin luusärkyä ja rampoja jäseniä. (Piippo 2005a, 152-153.)

"Tämän puun hedelmä on käyttökelpoinen lääkeaineeksi, jos se poimitaan keväällä ja säilytetään kaksi vuotta, silloin sillä on kyky hajoittaa ja hävittää pahaa nestettä ja vahvistaa jäseniä. - - Se on myös hyvää nivuspaiseisiin, joita sillä sivellään. - -" (Piippo 2005a, 152-153.)

Katajan muodossa on helppo nähdä jokin eläin- tai ihmishahmo, siksi kataja on saanut kyseenalaisen kunnian toimia puuksi muutettuna noitana tai synnintekijänä. Portti haltioiden maahan sijaitsee katajan alla. Katajan on sanottu antavan ihmiselle elinvoimaa suoriutua mahdottomistakin tehtävistä. (Ytimennävertäjät 2010a.)

"Meillä on ollut vapaa-ajan asunto Koillismaalla yli kolmekymmentä vuotta. Kun mieheni oli raivannut pihapiiriä huomasi, kuinka katajapehkokot olivat jääneet ympäröimään pihaamme. Silloin muistin erään erikoisen tapahtuman: Jo ennen tätä raivausta uskon olleeni vastakkain jonkun metsän hengen kanssa. Olin yksin mökillämme. Silloin siellä oli vielä vanha mökki ja piharakennus, jossa oli sauna ja liiteri. Ne oli rakennettu kivisen perustuk-

sen päälle. Liiteriin oli erillinen ovi. Oli oikein kaunis kesäpäivä. Ei tuullut ollenkaan. Kävelin pihassa edestakaisin. Kun lähestyin liiteriä, ovi aukeni äkkiä aivan itsestään. Säikähdin hieman ja käännyn pois päin. Huomasin, että ovi meni takaisin kiinni. Käännyn taas takaisin ja jälleen ovi aukeni. Kun käänsin selkäni, ovi painui kiinni. Toistin tätä muutaman kerran ja aina tapahtui samalla tavalla. Lopulta pysähdyn liiterin ovelle ja pidin puheen. Toivotin rauhaa siellä olevalle hengelle ja toivoin, että voisimme asua yhdessä tässä pihapiirissä.” (Kertoja1.)

6.4 Terveysvaikutukset



Kuvio 1. tarinoista esiin tulleet terveysvaikutukset

Yllä olevassa kuviossa tulee esille saunomisen, koivun ja katajan terveysvaikutukset, jotka ovat löytyneet kirjallisuudesta ja tarinoista. Saunomisen terveysvaikutuksia on tutkittu paljon, ja ehkä tärkein terveysvaikutus on mielen ja lihasten rentouttava vaikutus. Verenkierto paranee saunassa myös.

Koivun vastalla vihtoessa saa veren ja kuona-aineet liikkeelle. C-vitamiinipitoinen koivunlehtitee piristää ja poistaa elimistöstä nesteitä. Tee myös irrottaa limaa sekä alentaa kuumetta ja verenpainetta. Koivun tiedetään

lisäävän hien ja virtsaneritystä, lisäävän sapen eritystä sekä auttavan munuais- ja virtsavaivoihin, reumaan ja kihtiin. Mahlalla on piristävä vaikutus ja sen uskotaan edistävän munuaisten toimintaa. Koivuntervavoide hoitaa erilaisia ihon haavoja, rohtumia ja kuivaan ihottumaankin sitä käytetään.

Katajan savulla on desinfioiva vaikutus. Mikrokuppauksella tarkoitetaan katajavastalla vihtomista, mikä tekee pieniä reikiä ihoon ja näin puhdistaa ihoa. Katajanmarjojen nauttiminen antaa voimia ja ”vie huonot veret” pois elimistöstä. Marjoja on käytetty ummetuksen rohdoksi, vatsakipuihin, lapamadon lähdeämiseen, keuhkotautiin ja hengenahdistukseen.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelua

Jokaisella on tarina. Jokainen itse on tarina. Tarinat kertovat eletystä elämästä, kokemuksista ja vuosien tuomasta viisaudesta. Jokaisen kertoma tarina on erilainen ja omanlaisensa. Tarinan muokkaaminen mahdollistaa kertojalleen sen, että hän pystyy halutessaan kertomaan tarinansa niin, että se saisi kuulijoiltaan esimerkiksi hyväksyntää.

Opinnäytetyön tekeminen on tukenut ammatillista kasvuani tulevana sairaanhoitajana. Opinnäytetyön tekeminen on ollut opettavaista ja olen oppinut työni kautta kvalitatiivisen tutkimuksen pääpiirteitä. Olen myös oppinut etsimään tietoa monipuolisesti. Tulevana sairaanhoitajana joudun etsimään monipuolisesti tietoa sekä arvioimaan omaa työskentelyäni. Terveystieteiden ammattihenkilöillä on velvollisuus ylläpitää ja kehittää ammattitaitoaan terveydenhuollon ammattihenkilöistä annetun lain (559/1994) mukaisesti. (Finlex 2010.)

Sauna on köyhän miehen lääkäri, sanonta kuuluu. Sauna ei nykytiedon mukaan varsinaisesti paranna sairauksia, mutta se tekee hyvää moniin kolotuksiin ja saa mielen rauhoittumaan. Toiset pääsevät eroon päänsärystänsä saunan lauteilla, toiset puolestaan viluisuudestaan tai jäykistä lihaksistaan. Hikoilun tiedetään poistavan kuona-aineita samalla kun se syväpuhdistaa ihon ja samalla kuolleet ihosolutkin irtoavat. Helposti paleleva henkilö nautiskelee lempeän saunan lämmöstä, ja yleisesti on arveltu säännöllisen saunomisen suojelevan vilustumissairauksilta ja flunssalta. Joissakin tapauksissa kosteissa löylyissä saunominen helpottaa erilaisia keuhkosairauksien oireita.

Saunan lämmössä lihakset ja nivelet rentoutuvat ja jokaisen saunojan on hyvä kuunnella oman kehonsa merkkejä ja saunoa omien tuntemustensa mukaisesti. Uni tulee helpommin leppoisan saunomisen jälkeen. Kehon sisäisen lämpötilan muutoksilla on vaikutusta nukahtamiseen. Saunomisen oletetaan myös lisäävän syvän unen määrää.

Meille suomalaisille sauna onkin edelleen luonnollinen hyvän olon latauspaikka. Muualla maailmassa saunaa pidetään itsehoitomuotona. Maailmalla sana "wellness" eli "hyvinvointi" liitetään kiinteästi saunomisen yhteyteen.

Nykytutkimuksen mukaan saunominen sopii kaikille terveille ihmisille. Kohutuullinen saunominen ei kuormita liikaa verenkiertoelimistöä edes näitä sairauksia potevilla. Saunoa voi turvallisesti, jos lääkitys on kunnossa ja verenkiertoelimistön sairaus vakaa. Lääkehoitoon liittyviä ongelmia saunomisesta aiheutuu äärimmäisen harvoin.

Koivun oksista tehty vasta on tärkeä meille suomalaisille. Muinoin siltä on kyselty niin tulevaisuuden tapahtumia kuin tulevaa puolisoakin. Vastalla on todettu olevan myös terveyttä edistäviä vaikutuksia. Ihoa hierottaessa vastalla saunan lämmössä veri kiertää ihon saadessa hierontaa ja ihon toiminta virkistyy. Vastominen rentouttaa lihakset ja edistää aineenvaihduntaa. Tuoksu puolestaan tuo mielihyvän tullessaan.

Koivu sisältää lukuisan määrän erilaisia kivennäis- ja hivenaineita sekä fruktoosia ja glukoosia. Koivun lehti sisältää runsaasti C-vitamiinia ja lehtiä nauttimalla voi saada avun liman irrottamiseen sekä kuumeen ja verenpaineen alentamiseen. Koivun lehtien uskotaan puhdistavan verta, auttavan reumaan ja munuaisvaivoihin sekä poistavan nestettä kehosta. Koivun uskotaan myös vilkastuttavan aineenvaihduntaa, auttavan virtsatietulehduksiin, reumaattisiin lihas- ja nivelvaivoihin sekä turvotusten poistoon. Koivuntuhkauutetta on käytetty syövän hoitoon, mutta tätä hoitoa ei tue mitkään tutkimukset.

Koivun mahlassa on sokereita kaikkiaan yhden prosentin verran. Vanhastaan se oli ainoa kevätväsymystä torjuva virvoke, jota kerättiin suuria määriä. Suurin osa juotiin heti. Osa jätettiin kellariin käymään käytettäväksi heinäaikaan janon sammuttamiseen. Koivunmahlassa uskottiin olevan myös taikavoimaa.

Koivuntervavoiteella on hoidettu haavoja, rohtumia ja kuivaa ihottumaa. Vuodeosastolla huoneeseen mennessään voi havaita hennon koivuntervan tuoksun; painehaavojen hoitoon käytetään koivuntervavoidetta, jonka on todettu edistävän haavojen paranemista. Itse olen nähnyt pahojakin painehaavoja, jotka ovat parantuneet täysin koivuntervavoiteella. Toki tähän vaikuttaa myös hyvä, usein toteutettu asentohoito, mutta voide edistää paranemista.

Kataja on yhtä sisukas kuin suomalainen, pohjoisen eläjä. Kataja kasvaa hitaasti mutta varmasti. Latvus varttuu pituutta pari senttiä vuodessa ja sen vuoksi se on sitkeää ja tiivistä. Katajasta on tehty paljon erilaisia tarvetavaroita, kuten veneen kaarinauloja, viikatteen siipiä ja pöytätarpeisiin astioita. Katajasta tehdyt astiat kestivät kauan, mutta myös tuoksuivat hyvälle. Uskottiin, että tämän tuoksun vuoksi maito säilyi kataja-astiassa tuoreena pidempään. Myös oluessa, jota juotiin katajaisesta haarikasta, arveltiin olevan vallan toinen, ”oikea oluen maku”.

Euroopan kansat ovat käyttäneet katajanmarjoja perinteisesti ravinnon lisänä liha- ja kalaruokien kanssa. Viljasta tehty katajanmarjoilla maustettu viina tuli ginin nimellä kuuluisaksi 1700-luvun Englannissa. Suomalaiset ovat maustaneet katajalla kotona tehtyä olutta.

Katajanmarjojen lääkevaikutuksista Virossa sanottiin, että marjan sisällä on yhdeksän lääkäriä. Se tarkoitti, että katajanmarjoilla piti voida hoitaa yhdeksän eri sairautta. Silloinkin kun ihminen oli terve, oli suotavaa syödä joka päivä kolme kuivattua katajanmarjaa. Se piti sairaudet loitolla. Nykypäivän lääketiede vahvistaa katajanmarjoilla olevan terveyttä parantavia vaikutuksia, mutta marjojen liiallista ja jatkuvaa nauttimista tulisi välttää.

Kataja edustaa kansatarinoiden mukaan hyviä voimia. Katajan uskottiin suojelevan pahoilta silmiltä, käärmeen puremilta ja onnettomuuksilta. Katajansavun parantavat vaikutukset tunnettiin laajalti. Sillä ehkäistiin ruton leviämistä, mutta Suomessa maataloissa oli tapana savustaa huoneet kerran viikossa torstaisin. Selityksenä oli, että kataja antoi huoneisiin hyvän hajun, karkotti sairaudet ja pahat voimat loitommalle. Joidenkin sairauden aiheuttajien osalta voi vanhoihin uskomuksiin saada tukea myös tosiasioista. Kaikki katajan osat sisältävät antiseptisiä aineita, jotta tappavat taudinaiheuttajia.

7.2 Oppimisprosessin tarkastelua

Aiheen tähän työhöni olen valinnut osittain oman mielenkiintoni myötä, mutta myös siksi, että tutkimukselle on tullut tarve selvittää saunomisen, koivun ja katajan terveysvaikutuksia. Itseäni kiehtoo ajatus, että luontaishoidot tulisivat lähemmäksi hoitotyötä, ja voisin hoitajana yhdistää näitä elementtejä turvalli-

sesti. Ihmisen kokonaisvaltainen hoitaminen on mielestäni äärimmäisen tärkeää.

Kaksi henkilöä kertoi tarinoitaan, muut tarinat olen kerännyt muista lähteistä. Aiheestani löytyi paljon vanhaa tietoa, satuja, tarinoita ja uskomuksia, kun alkuvaikeuksien jälkeen löysin oikeat lähteet.

Tämän opinnäytetyön tekeminen alkoi teorian tiedon etsimisellä, minkä jälkeen etsin haastateltavia eli tarinoita. Seuraavassa vaiheessa kirjoitin tarinat puhtaaksi ja yllätyksekseni löysin hyviä lähdemateriaaleja, joista löytyi nimenomaan tarinat ja uskomukset.

Luontaishoidon palveluita Lapista ammattitaitoisesti ja turvallisesti 2009 - 2011 -hankkeen tavoitteena on kehittää lappilaiseen kulttuuriin ja raaka-aineisiin perustuvia yksilön terveyttä ja voimavarjoja tukevia terveystuotteita ja hyvinvointituotteita. Opinnäytetyössäni olen tutkinut ja perehtynyt vanhoihin, luontaisiin hoitomuotoihin, jotka osaltaan ovat käytössä vielä tänäkin päivänä. Tutkimusmenetelmien kehittyessä uutta tietoa on tullut paljon saunomisen, katajan ja koivun terveysvaikutuksista.

7.3 Jatkotutkimushaasteet

Nykyajan ihmiset ovat varsin vaativia ja tiedostavat hyvin omat tarpeensa, sekä osaavat vaatia itselleen parasta mahdollista hoitoa sitä tarvitessaan. Internet tarjoaa hyvät mahdollisuudet etsiä tietoa, lukea erilaisista luontaishoitojen mahdollisuuksista. Lehdet ovat pullollaan erilaisia mainoksia, joissa mainostetaan luontaishoitoja sekä ihan perinteisiä lääketieteeseen perustuvaa hoitoa ja hoitolaitoksia.

Jatkoa ajatellen tutkimustietoa vaaditaan enenevässä määrin, jota täytyy säännöllisesti päivittää, jotta ihmiset saavat uusimman tiedon luontaishoitojen vaikuttavuudesta. Tämä luo omat haasteensa; luontaishoidot taistelevat paikastaan perinteisen lääketieteen rinnalla kaiken aikaa.

Saunomiseen liittyviä terveysvaikutuksia on tutkittu ja tutkitaan edelleenkin Suomen lisäksi Saksassa ja Japanissa, joten tutkittua tietoa tulee olemaan saatavilla tulevaisuudessa. Koska ihmisten mielenkiinto on herännyt uudella

tavalla luontaishoitoja kohtaan, uusia tutkimuksia tullaan tekemään jatkossakin.

LÄHTEET

- Aho, Juhani 1899. Katajainen kansani ja muita uusia ja vanhoja lastuja vuosilta 1891 ja 1899. Werner Söderströmin kirjapaino, Porvoo.
- Aromäki, Mika 2006. Juniperus Communis. Kataja. Osoitteessa http://www.helsinki.fi/metsatieteet/arboretum/puulajit/juniperus_communis.html 24.4.2010
- Constitution of the world health organization 2010. Osoitteessa http://www.searo.who.int/LinkFiles/About_SEARO_const.pdf 16.10.2010.
- Dahlgren, Maija 2001. A survival guide to the finnish Sauna for business-people. Gummerus, Jyväskylä.
- Enkovaara, Anna-Liisa 2005. 101 luontaistuotetta. Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Eskola, Jari – Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino, Tampere.
- Finlex 1994. Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 28.6.1994/559. Osoitteessa <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940559> 16.11.2010.
- Forsell, Marketta 2007. Saunan taikaa, tarinoita, tietoa tunnelmia. Karisto Kirjapaino Oy, Hämeenlinna.
- Forsius, Arno 1999a. Kalevalan lääkintätietous. Osoitteessa <http://www.saunalahti.fi/arnoldus/kalevala.html>. 4.10.2010.
- Forsius, Arno 1999b. Vaihtoehtoisesta hoidosta. Osoitteessa <http://www.saunalahti.fi/arnoldus/vaihtoeh.html>. 24.4.2010
- Hannula, Eija 2008. Sakrian luontaishoidot ja -terapiat. Osoitteessa [http://www.plappi.fi/yritystoiminta/terveysluontahoito/sakrian_luontaishoidot_ja_terapiat/](http://www.plappi.fi/yritystoiminta/terveysluontahoito/sakrian_luontaishoidot_ja_terapiat/luontaishoidot_ja_terapiat/) 25.4.2010
- Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Ylioppilaspaino, Helsinki.
- Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino, Helsinki.
- Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Paula – Sajavaara, Paula 2006. Tutki ja kirjoita. 12. painos. Gummerus, Jyväskylä.
- Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2008. Tutki ja kirjoita. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu.

- Hongisto, Mervi – Pihlajamäki, Merja 2008. Saunan salaisuus. Kaarinan ta-
sopaino, Turku.
- Honko, Lauri 1994. Kulttuuri ja sairaus. Teoksessa Sairaus ja ihminen. Kirjoi-
tuksia parantamisen perusteista (toim. Katja Hyry), 23 - 24.
Suomalaisen kirjallisuuden seura, Helsinki.
- Hyvärinen, Matti 2006. Kerronnallinen tutkimus. Osoitteessa
[http://www.hyvarinen.info/material/Hyvarinen-
Kerronnallinen_tutkimus.pdf](http://www.hyvarinen.info/material/Hyvarinen-Kerronnallinen_tutkimus.pdf) 10.11.2010
- Janhonen, Sirpa – Nikkonen, Merja 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät
hoitotieteessä. WSOY, Juva.
- Jyväskylän yliopisto 2010. Laadullinen tutkimus. Osoitteessa
[https://webapps.jyu.fi/koppa/avoimet/hum/menetelmapolkuja/me-
netelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus](https://webapps.jyu.fi/koppa/avoimet/hum/menetelmapolkuja/me-
netelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus) 10.11.2010
- Kaasila, Raimo – Rajala, Raimo – Nurmi, Kari E. (toim.) 2008. Narratiivikirja:
Menetelmiä ja esimerkkejä. Juvenes Print, Tampere.
- Karjanoja, Matti – Peltonen, Matti 1997. Sauna, made in Finland. Tammer-
Paino Oy, Tampere.
- Kataja. 2000. Osoitteessa <http://www.yrttitarha.com/alasivu.html>. 4.10.2010.
- Komppa, Jukka 1981. Kesäsauna lämpenee koivun tuoksussa. Osoitteessa
[http://www.ksml.fi/teemat/sauna/arkisto/kes%C3%A4sauna-
l%C3%A4mpenee-koivun-tuoksussa/432206](http://www.ksml.fi/teemat/sauna/arkisto/kes%C3%A4sauna-
l%C3%A4mpenee-koivun-tuoksussa/432206). 22.2.2010
- Koppelo, Heli – Alanen, Milka 2006. Naisten saunakirja. Gummerus Kirjapai-
no Oy, Helsinki.
- Kress, Henriette 2000. Mintusta voikukkaan, käytännön lääkekasvit. Oy Edita
Ab, Helsinki.
- Lapin ammattiopisto 2010a. Hanke ja projektillista osoitteessa
[http://www.lao.fi/?hanke_id=599&deptid=10328&languageid=3&
NAYTA=2&showmodul=](http://www.lao.fi/?hanke_id=599&deptid=10328&languageid=3&
NAYTA=2&showmodul=) 16.10.2010.
- Lapin ammattiopisto 2010b. Tervetuloa luontaishoitohankkeen sivuille osoit-
teessa <http://www.lao.fi/?deptid=14987> 16.10.2010.
- Leff, Samuel – Vera 1958. Noituudesta lääketieteeseen. Kirjapaino Sanan
Tie, Tampere.
- Lönnrot, Elias 1835. Kalevala. Kustannusosakeyhtiö Otava, Helsinki.
- Morgan, Alice 2008. Johdatus narratiiviseen terapiaan. Gummerus Kirjapaino
Oy, Jyväskylä
- Muurinen, Anna 2006. Kirkko&kaupunki. Osoitteessa
[http://www.kirkkojakaupunki.fi/arkisto/paakirjoitus-ja-
kolumnit/2944/](http://www.kirkkojakaupunki.fi/arkisto/paakirjoitus-ja-
kolumnit/2944/) 13.5.2010

- Piippo, Sinikka 2003. Luonnon lääkeyrtit. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.
- Piippo, Sinikka 2005a. Luonnon lääkeyrtit 3. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.
- Piippo, Sinikka 2005b. Luonnonyrtit, villivihannekset ja marjat. WS Bookwell, Porvoo.
- Piippo, Sinikka 2008. Kasvien salaiset voimat. WS Bookwell, Porvoo.
- Raipala-Cormier, Virpi 2000. Luontoäidin kotiapteekki kasvilääkintä ja luontaishoidot. WSOY, Juva.
- Rautavaara, Toivo 1993. Miten luonto parantaa. Kansanparannuskeinoja ja luontaislääketiedettä. WSOY, Porvoo.
- Relve, Hendrik 2002. Puiden juurilla. Puut ja pensaat luonnossa ja kansanperinteessä. Gummerus kirjapaino OY, Jyväskylä.
- Sjöblom, Tom 1997. Myyttien synty, rakenne ja mieli - strukturalistisen myyttitutkimuksen kritiikkiä. Teoksessa Sjöblom, Tom (toim.) Tutkija, tekstit ja uskonto. Limes ry:n kirjapaino, Helsinki.
- Tampereen yliopisto 1999. Tuumasta tekstiksi - perusopas seminaari- ja opinnäytetyöntekijälle. Osoitteessa <http://www.uta.fi/laitokset/hoito/wwwoppimateriaali/luku5a.html>. 30.10.2010.
- Terveyden edistämisen keskus, 2010. Terveyden edistäminen ja arviointi. Osoitteessa http://www.health.fi/index.php?page=arv_tyokaluja&i=182. 13.11.2010
- Tiilikainen, Marja 1994. Akupunktuuri ja suomalainen lääkäri. Teoksessa Sairaus ja ihminen. Kirjoituksia parantamisen perusteista (toim. Katja Hyry), 198. Kirjapaino Raamattutalo, Pieksämäki.
- Tuomola, Martti 1998. Terveydenhoidon ja parantamisen historia. Teoksessa Täydentävät vaihtoehdot terveydenhoidossa (toim. Saarinen, Sanna), 13. Edita, Helsinki.
- Vaskilampi, Tuula 1998. Tutkijan näkökulma. Teoksessa Täydentävät vaihtoehdot terveydenhuollossa (toim. Saarinen, Sanna), 93 - 94, 96 - 98. Edita, Helsinki.
- Veijonen, Marja-Liisa 2008. Luontaisesti terveeksi. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu
- Yrtit maustavat ja hoitavat 2010. Osoitteessa <http://www.kasvikset.fi/WebRoot/1033640/Oletussivu.aspx?id=1095805>. 16.10.2010.
- Ytimennävertäjät 2010a. Kataja. Osoitteessa <http://pakana.info/Kataja.html>. 5.7.2010.

Ytimennävertäjät 2010b. Koivu. Osoitteessa <http://pakana.info/Koivu.html>.
5.7.2010.