



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

Sauna suomalaisten kauneuden- ja terveyden- hoidossa

Karjalainen, Elina

2011 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu
Tikkurila

Sauna suomalaisten kauneuden- ja terveydenhoidossa

Karjalainen, Elina
Kauneudenhoidon koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2011

Karjalainen, Elina

Sauna suomalaisten kauneuden- ja terveydenhoidossa

Vuosi

2011

Sivumäärä

39

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli tutkia saunan historiaa, saunakosmetiikkaa ja saunakosmetiikassa käytettäviä raaka-aineita. Tutkimuskohteita olivat saunan historia, sauna eri maiden kulttuureissa, kuten Venäjällä ja Japanissa, sekä suomalainen sauna. Suomalaisen saunan tutkimukseen sisältyivät terveyden- ja kauneudenhoitoon liittyvät perinteet kuten vihtominen ja avantouinti, sekä saunakosmetiikka ja saunakosmetiikan raaka-aineet. Työssä hyödynnetty tutkimusmenetelmä oli kirjallisuustutkimus, joka suoritettiin kokoamalla aineistoa kirjallisista ja sähköisistä lähteistä. Aihevalintaan vaikutti oma kiinnostus saunakosmetiikan markkinoista sekä puute aihetta koskevasta opinnäytetyöstä. Tutkimusosioiden avulla kävi ilmi, että nykyaikaisessa saunakosmetiikassa hyödynnetään runsaasti samoja raaka-aineita kuin mitä satoja vuosia vanha kansanparannus on käyttänyt ihmisten terveyden- ja kauneudenhoidossa. Nykyaikaisten tutkimustulosten valossa raaka-aineet eivät kuitenkaan ole yhtä tehokkaita ja monivaikutteisia kuin mitä aikoinaan on uskottu, vaan omaavat yhden tai kaksi tehtävää kosmetisissa valmisteissa. Havaintojen perusteella voi päätellä, että nykyaikainen saunakosmetiikka ottaa edelleen vaikutteitaan vanhan kansan uskomuksista ja saattaa myös hyötyä syvälle juurtuneista käsityksistä koskien eri raaka-aineita.

Karjalainen, Elina

Sauna in Finnish beauty and health care

Year	2011	Pages	39
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to research sauna's history, sauna cosmetics and ingredients used in sauna cosmetics. The research included sauna's history, sauna in different cultures such as Russian culture and Japanese culture and Finnish sauna. Finnish sauna also included Finnish sauna traditions closely linked to beauty and health care such as vihtominen (swatting oneself with birch branches), ice swimming and traditional ingredients used in sauna cosmetics. The thesis was made as a literary study which was gathered using multiple literary and electronic references. The subject of the thesis was chosen based on my own interest in sauna cosmetic markets and the lack of theses concerning sauna in beauty care. Through the research it was evident that the ingredients used in sauna cosmetics are not as efficient and multipurpose as it has been claimed in centuries-old traditional medicine but modern sauna cosmetic markets are still strongly influenced by the same ingredients. Modern sauna cosmetics may even benefit in their marketing from the strong beliefs and folklore linked to certain ingredients.

Keywords, sauna, Finland, beauty care, health care

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Saunomisen historia	7
3	Sauna eri kulttuureissa	8
3.1	Japani	9
3.2	Venäjä.....	10
4	Suomalainen sauna	11
4.1	Saunomisen perinteet	13
4.2	Vihtominen	14
4.3	Avantouinti	16
5	Sauna kauneuden - ja terveydenhoidossa	16
5.1	Saunakosmetiikka	18
5.2	Raaka-aineet	20
6	Pohdinta.....	34
	Lähteet	36
	Kuvat	38
	Taulukot	39

1 Johdanto

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää saunan historiaa ja perinteitä suomalaisesta näkökulmasta. Vaikka saunomista on harrastettu vuosituhannet ja saunan kaltaisia oloja on järjestetty ympäri maailmaa, tuntuu monilla olevan silti hatara käsitys tästä suomalaisesta nautinnosta ja sen todellisesta alkuperästä.

Työn pääasialliset tutkimuskohteet olivat saunan historia, suomalaisen saunan historia ja sen tila nykyaikana sekä erityisesti saunan hyödyntäminen terveyden- ja kauneudenhoidossa. Saunasta ja sen käytöstä terveyden- ja kauneudenhoidossa on olemassa laajasti uskomuksia ja perinnetietoutta, mutta tarkoitukseni oli ottaa selvää mitkä näistä pätevät ja pätevät edelleen nykyajan ihmisten arjessa.

Työni aihevalintaa ohjasi molemmat koulutusohjelman työharjoitteluni, jotka vietin Unkarissa tutustumassa Unkarin ja unkarilaisten tuoreeseen ja nuoreen saunakulttuuriin sekä heidän perinteikkääseen kylpylökulttuuriinsa. Unkarissa näin, kuinka suuresti suomalaisten saunakulttuuri ja suomalaisten saunahistoria on vaikuttanut heidän tapaansa lähestyä saunaa kauneuden- ja terveydenhoidollisessa mielessä. Valitsin pääasialliseksi tutkimuskohteekseni Suomen, sillä minusta tuntui, että tällaiselle opinnäytetyölle on tarvetta ja tilaa kauneudenhoidollisessa mielessä.

Uskon vahvasti luonnonläheiseen kauneudenhoitoon ja kosmetiikkaan, joka on saanut inspiraationsa luonnon raaka-aineista ja tämän vuoksi myös uskon, että suomalainen perinnetieto erilaisista hoidoista ja raaka-aineista pätee myös nykyhetken kosmetiikkaan. Sen vuoksi otin opinnäytetyöhöni osaksi myös saunakosmetiikan, joka on tällä hetkellä vain pieni osa kosmetiikkateollisuutta ja lähinnä niissä maissa, joilla on pitkä historia saunan kanssa. Tutkimushypoteesini on, että entisajan perinnetiedolla ja luonnonläheisillä raaka-aineilla on ollut tehokas vaikutus nykyajan kylpy- ja saunakosmetiikkaan ja että sitä vaikutusta voitaisiin myös hyödyntää laajemmin kuin mitä tällä hetkellä tehdään.

Tutkimusmenetelmäni on kirjallisuustutkimus, jota varten kokosin lähteitä useilta eri tekijöiltä ja muutamilta eri aloilta. Saunakirjallisuuden lisäksi halusin hyödyntää työssäni myös aromaterapiaa, kotihoitoa ja luonnonmukaisia hoitomenetelmiä koskevaa kirjallisuutta, sillä koin niiden täydentävän hyvin toisiaan. Sähköisiä lähteitä halusin hyödyntää teoriapohjassa mahdollisimman vähän, sillä ne perustuvat usein ihmisten omiin kokemuksiin ja uskomuksiin kuin historiaan ja todistettuihin faktoihin.

Opinnäytetyöni on tarkoitettu niille, jotka kokevat saunan mielenkiintoisena ja tuoreena suuntana kosmetiikkateollisuudelle tai niille jotka haluavat lisää tietoa saunakosmetiikassa

eniten käytetyistä raaka-aineista ja niiden käytöstä nykypäivänä. Opinnäytetyö tarjoaa myös mielenkiintoista luettavaa saunasta yleisesti kiinnostuneille.

2 Saunomisen historia

Saunomista on tietävästi harrastettu jo muinaisessa Roomassa, jopa 225 vuotta ennen ajanlaskun alkua. Ensimmäiset ilmestyneet saunat, balneumit, olivat pienehköjä ja yksityisiä ja ne oli tarkoitettu koko naapuruston yhteiseksi käytettäväksi, toisin kuin 200 vuotta myöhemmin kehittyneet valtavat koko kaupungin thermae-kylpylät. Balneum-saunoja oli keskimäärin viisi kappaletta kokonaista korttelia kohden, eli yksi saunomiseen tarkoitettu balneum-sauna 35 asuinalolle. (Aaland 1978, 30.)

Balneum-saunojen suosio sai keisari Agrippan innostumaan suuresta yhteisestä kylpylästä, jolloin hän kehitti ajatuksen thermae-kylpylästä. Thermae sanana on lähtöisin kreikan kielen sanasta ja tarkoittaa lämpöä tai kuumuutta. Varmistaakseen kylpemisen ja saunomisen jatkumisen valtakunnassaan Agrippa piti huolta, että sisäänpääsymaksut olivat äärimmäisen alhaiset tai niitä ei ollut lainkaan. Roomalaiset omaksuivat tai mahdollisesti sietivät hyvin erilaisia kylpyrituaaleja ja tapoja, joten erilaiset saunomisperinteet vaihtelivat provinssista provinssiin. Aikakaudesta ja alueesta riippuen Roomassa harrastettiin myös miesten ja naisten yhteisiä sekasaunoja. Yleisen käsityksen mukaan roomalaiset saunoivat ja kylpivät yleisissä kylpylöissä alasti, mutta kuten jo todettiin tavat ja käytännön vaihtelivat erittäin paljon riippuen aikakaudesta ja yleisestä ilmapiiristä. Sekasaunat saattoivat siis olla suomalaisen tapaan alastonsaunoja tai mitä vain alastomuuden ja vaatetuksen väliltä. (Aaland 1978, 31-34.)

Thermae-kylpylöillä oli huomattavasti useampia käyttötarkoituksia, kuin toimia vain saunoina ja kylpylöinä. Thermae-kylpylät sisälsivät usein myös urheilukenttiä, uima-altaita, puistoja, kirjastoja, runon lausunnalle ja musiikille tarkoitettuja teatterisaleja sekä juhlasaleja. Laittomuudestaan huolimatta, kylpylöissä harrastettiin myös seksuaalista kanssakäymistä prostituutujen kanssa. Tämä oli helppoa, sillä osassa rakennuksista oli myös yksityisiä makuuhuoneita, jotka oli tarkoitettu lepäämistä varten. (Aaland 1978, 33.)

Valitettavasti Rooman ja sen kylpylöiden tuhoksi koitui rutto, joka pyyhkäisi kansakunnan läpi jättäen salit ja saunat autioiksi. Kristittyjen kutsumat ”lihan kirkot” tyhjenivät ja katsoivat kokonaan. Rooman tuhon jälkeen kylpeminen ja saunominen kokivat Euroopassa jyrkän, mutta hetkellisen alamäen. Esimerkiksi kylpylöiden katoamisesta iloinneet kristityt pitivät yhteisaunomista ja kylpemistä pakanallisen Rooman merkinä ja muuttivat useat kylpylät uskontonsa kirkoiksi. Kymmenien tuhansien balneum-saunojen ja thermae-kylpylöiden hävittäminen täysin ei kuitenkaan onnistunut niin vaivattomasti ja keskiajan Euroopassa saunominen sekä kylpeminen nauttivat jo yletöntä suosiota. (Aaland 1978, 35,59.)

Etelä- ja Keski-Euroopassa roomalaistyyppinen saunominen ja kylpeminen kukoistivat, pohjoisalueilla suosiota nautti Skandinaavinen saunomistyyli. Ei olla varmoja, veivätkö 700-800-luvulla pohjoista, nykyistä Hollantia, Saksaa, Belgiaa ja Brittien saaria, terrorisoineet viikingit skandinaavisen kylpemisen mukanaan, vai oliko saunakulttuuri alueilla jo alkujaan samankaltainen. Kuitenkin 1400-luvulta lähtöisin olevat veistokset ja piirustukset kuvaavat saksalaisen badstüben olevan hämmästyttävän samankaltainen skandinaavisen saunan kanssa koivuvihtoja myöten. (Aaland 1978, 60.)

Keskiajan Ruotsissa sauna oli myös rikollisille pyhä paikka, joskin rikollinen toiminta saunomisen yhteydessä tuomittiin ankarasti. Jos ruotsalainen varasti keskiajalla pienen summan, häntä ei tuomittu rikoksesta, mutta jos hän varasti kyseisen summan saunassa, hänet hirtettiin. Saunat olivat kuitenkin niin Roomassa kuin keskiajallakin yhteissaunoja, eikä yksityissaunoja omistettu. Kylpylöillä ja saunatiloilla oli kuitenkin perustaja ja omistaja, josta päätti alueen herttua. Herttua antoi toimintaluvan joko eniten tarjonneelle, tai ystävälleen. Jos saunan puhtaudesta tai mukavuudesta tingittiin, herttua kykeni siirtämään omistajuuden toiselle henkilölle. (Aaland 1978, 61.)

Kuten Roomassa, myös keskiajan kylpylät toimittivat useampaa kuin yhtä virkaa. Tämä kuitenkin alkoi tuottaa ongelmia keskiajalla, sillä yksityisyyden puutteen vuoksi, kylpylöissä alkoi tapahtua kaikenlaista kyseenalaista toimintaa. Esimerkiksi Ranskassa Dijonissa määrättiin naisille ja miehille erilliset kylpylät yleisen siveellisyyden nimissä. Nämä heikot yritykset siistiä kylpylöitä eivät kuitenkaan toimineet kauan ja pian kylpylöiden ja saunojen merkitys yleisölle alkoi muistuttaa enemmänkin bordellia kuin alkuperäistä tarkoitustaan. (Aaland 1978, 61-62.)

1400-luvun lopussa kuuluisimmat yleiset kylpylät ja saunat oli lopetettu ja lopulta kirkon painostuksen, ruton leviämisen ja puutavaran vähentymisen vuoksi kylpylät katosivat kokonaan Euroopasta lähes 300 vuoden ajaksi (Aaland 1978, 62).

3 Sauna eri kulttuureissa

Saunomista on harrastettu kautta historian monissa erilaisissa kulttuureissa, vaikka osa saunoista tai niihin liittyvistä rituaaleista eroavatkin voimakkaasti toisistaan. Kaikkien näiden taustalla on kuitenkin pitkälti ollut aina sama idea kuin suomalaisessa saunakulttuurissa; puhdistuminen ja yhdessäolo.

Monille suomalaisille uutta tai tuntematonta saunakulttuuria löytyy esimerkiksi islaminuskoisista maista, erityisesti Turkista hammamin muodossa. Hammam, kuten monet muutkin kylpylä- ja saunamuodot oli alun perin vahvasti uskontoon liittyvä rakennus ja alue, joka usein löy-

tyi ja löytyy edelleen moskeijan yhteydestä. Amerikassa oman erikoisen saunakulttuurin omaavat Amerikan alkuperäisväestö, intiaanit. Intiaanien tunnetuin saunamuoto on ”sweat lodge” eli hikimaja, joka on rakennettu puukehikosta ja peitetty huovilla tai nahoilla. Keskeinä majaa, tai oviaukon lähellä oli kuoppa jonne kuumat kivet sijoitettiin ja joille heitettiin löylyä. Lukuun ottamatta rakennustapaa, intiaanien hikimaja muistuttaa erityisen läheisesti suomalaista saunaa. (Aaland 1978, 37, 163.)

Suomalaisten tapaan, intiaanit myös saattoivat vilvoitella joko lumessa, tai puroissa ja järvisä. He käyttivät Buffalo-härkien häntiä tai kotkien siipiä vihtojen tapaan ja hikimajassa käymiseen liittyi usein lääkinällisiä riittejä. (Aaland 1978, 165.)

Valitettavasti näissä kulttuurikuvauksissa harvoin kuvataan käytettyä kosmetiikkaa tai sitä, oliko saunomisella ja kylpemisellä muutakin tarkoitusta kuin uskonto ja puhdistautuminen. Tiedossa on ainoastaan se, että antiikin roomalaiset käyttivät joskus kylpemisen yhteydessä hierontaöljyjä rentoutumistarkoituksessa tepidariumissa, eli miedossa lämpöhuoneessa. (Aaland 1978, 34.)

Öljyt saattoivat hyvinkin sisältää esimerkiksi laventelia, jota on tiettävästi käytetty antiikin ajoista lähtien osana hygieniatuotteita ja jolla on tuoksua antavia sekä ihoa hoitavia ominaisuuksia. Käytössä saattoi myös olla oliiviöljyä, joka on yhtä lailla ihoa hoitava luonnon raaka-aine. (Pacifiqnen yrttitarha 2011.)

3.1 Japani

Japanissa on ollut vuosisatoja hyvinvoiva kylpylä- ja saunakulttuuri, joskin se eroaa jonkin verran suomalaisesta historialtaan. 800-luvun japanilaisesta teoksesta löytyy tieto saunasta, joka muistuttaa hyvinkin paljon suomalaista saunaa. Kuvauksen mukaan makuranososhi on pieni mökki tai maja, jonka sisälle asetetaan kiviä, joita kuumennetaan. Kun kivet ovat tarpeeksi kuumia, vettä kaadetaan niiden päälle, jotta saadaan luotua vesihöyryä. Bambumattoja on aseteltu kivien ympärille, jotta ihmiset voivat istua höyryn läheisyydessä. Tämän historiallisen kuvauksen lisäksi Japanista löytyy useita erilaisia versioita kylpylöistä ja saunoista, kuten japanilainen ishi-buro joka on eräänlainen kivi- tai kalliosauna. (Aaland 1978, 139-142.)

Ishi-buro on umpikiveen koverrettu luola, joka kuumennetaan polttamalla sisällä saniaisia ja vihreitä puita. Tämän jälkeen tuhkat haravoidaan luolan lattialle ja peitetään merivedessä kastelluilla matoilla. Luolan suuaukko suljetaan ja saunojat odottavat puoli tuntia, ennenkö menevät sisälle. Iso osa ishi-buroista on pieniä, noin 12 hengelle tarkoitettuja luolia, sillä ne ovat todellakin kaiverrettu umpinaiseen kallioon tai kiveen. (Aaland 1978, 142.)

1780-luvulta peräisin olevassa ohjeistuksessa ishi-burossa ei sallita meluamista, nukkumista, virtsaamista, syömistä, alkoholin juomista tai minkäänlaista seksuaalista kanssakäymistä. Epileptikot tai sydäntautiset eivät voi käyttää ishi-buroa, eikä akupunktiota suositella 3-4 päivään saunomisen jälkeen. (Aaland 1978, 143.)

Japanissa perinteistä saunaa ja ishi-buroa suurempaa suosiota kuitenkin nautti perinteinen kylpylä ja höyrykylpeminen. Vaikka japanilaisilla omasivat historiassaan useita erilaisia kylpyjä ja saunomismetodeja, ne haihtuivat vähitellen perinteisen kylpylän ja höyrykylvyn pysyessä arvostettuna. Tällainen perinne jatkui yli 1000 vuotta muuttumattomana, mutta 1900-luvun myöhäisempinä vuosikymmeninä japanilaiset innostuivat suomalaisista saunomisesta ja saunakulttuurista. (Aaland 1978, 96.)

Vuonna 1969 japanilaiset perustivat oman saunayhdistyksensä säilyttääkseen suomalaisen saunaperinteen rikkumattomana. Näin he halusivat näin varmistaa, että sauna pysyi viattomana ja puhtaana paikkana, eikä sekaantuisi seksikauppaan ja prostituutioon kuten joillekin turkkilaisille kylpylöille oli ajan saatossa käynyt. Kahdeksan vuotta yhdistyksen perustamisen jälkeen, suomalaisten aloitteesta, perustettiin Kansainvälinen saunaliitto, johon myös Japani kuuluu. (Aaland 1978, 97.)

3.2 Venäjä

Ensimmäinen kirjallinen maininta venäläisestä saunasta, baniasta löytyy vuoden 1113 teoksesta, jossa kuvataan apostolien lähetysaarnausta, samasta teoksesta löytyy kuvaus myös vuodelta 945 koskien saunomista ja baniaa. (Aaland 1978, 114.)

1600-luvun alussa löytyy kuvaus, jossa venäläiset saunomisperinteet muistuttavat erittäin läheisesti suomalaisia. Venäläiset saunoivat alasti, joskus sekasaunoissa ja saattoivat juosta ulos kylmään veteen tai lumeen viilentymään, vain palatakseen hetken päästä takaisin lölyyn. Erityisen läheisille ystäville saattoi saunan omistaja tarjota olutta ja viiniä. Myöhemmin kirjallisia mainintoja löytyy vuosilta 1774 ja 1779 sekä siitä eteenpäin, että eurooppalaiset, jotka olivat jo unohtaneet oman keskiaikaisen ihastuksensa saunomiseen ja kylpemiseen, kokivat venäläisen banian uutena ja viehättävänä. (Aaland 1978, 114-115.)

Suomalaista savusaunaa muistuttava musta bania on Luoteis-Venäjän erikoisuus, kun taas valkoisella banielalla usein viitataan kaupungeissa sijaitseviin betonisaunoihin. Valkoisten banieloiden vuoksi venäläistä saunaa pidetään usein höyryhuoneena tai höyrykylpemisenä, sillä innokkaat venäläiset eivät useinkaan saunoneet korkeissa lämpötiloissa. Tiheän käytön vuoksi lämpötila ei päässyt nousemaan ja vettä kiukaalle heitettäessä syntyi runsaasti lämmintä vesihöyryä, joka täytti tilan. (Aaland 1978, 112-114.)

Venäläiset perinteet sisälsivät myös synnyttämisen baniassa ja häitä edeltävän sekä häiden jälkeisen aviobanin. Aviobaniassa morsian ja sulhanen saunoivat yhdessä, samalla kun häävieraat heittelivät saunaa kivillä ja keramiikanpalasilla pelästyttääkseen saunanhengen karuun. Venäläisillä on myös sanonta: ”pari joka hikoilee yhdessä, pysyy yhdessä”. Kuoleman sattuessa venäläiset täyttivät vainajan tyynyn koivunlehdillä ja arkkuun siroteltiin koivunlehtiä. Vainajan mukaan laitettiin ”vennik”, vihta, kuolemanjälkeisiä banioita varten. (Aaland 1978, 118-120.)

Vuosien 1887 - 1911 välillä yli 30 lääketieteellistä tutkimusta julkistettiin Venäjällä banian terveysvaikutuksista. Tänäkin päivänä baniia pidetään edelleen parantavana voimana alueilla, jossa kansanlääketiede elää ja voi hyvin. Kun suomalainen sanoo: ”mitä terva, alkoholi ja sauna eivät paranna, on kuolemaksi”, venäläinen on sitä mieltä, että: ”kipeänä kannattaa saunaa, nauttia hieman vodkaa ja olla iloinen”. (Aaland 1978, 65, 122,129.)

4 Suomalainen sauna

Suomalaisen saunan synnystä on vain vähän tietoa ennen 1500-lukua, on arveltu, että suomalaisilla on aina ollut jonkun tyyppisiä saunoja tai hikimajoja, mahdollisesti samaan tapaan kuin Amerikan intiaaneilla. Vasta, kun suomalaiset asettuivat aloilleen ja suurin osa paimentolaisista ja heidän tavoistaan hävisi, suomalaiset alkoivat rakentaa pysyviä saunarakenteita. Ensimmäiset saunat olivat oletettavasti kuuluisan savusaunan esi-isiä. (Aaland 1978, 71.)

Keskiajan Euroopassa saunominen oli erittäin suosittua, mutta valitettavasti uskonpuhdistus sai kyseisen kulttuurin katoamaan joiltain alueilta lähes kokonaan. Vain Venäjä, Suomi ja skandinaaviset maat jatkoivat saunomista. (Aaland 1978, 72.)

1500-luvun Suomessa oli niin yksityisiä kuin julkisiakin saunoja, lisäksi saunaa pidettiin pyhänä ja arvokkaana tilana, jonne ei ollut seksikaupalla tai prostituoiduilla asiaa. 1700-luvulla ruotsalaiset alkoivat kokea saunan ongelmallisena, saunomista pidettiin taloudellisena hukkana polttopuiden käytön vuoksi, sekä lääkärit väittivät saunan edesauttavan sukupuolitautilien leviämistä. Tämän vuoksi Suomi, joka 1700-luvulla toimi Ruotsin vallan alla, koki valtavaa painostusta hylätä saunansa ja saunakulttuurinsa. Ruotsalaisen propagandan mukaan sauna aiheutti kasvaimia, kouristuksia, näön heikentymistä ja hengenvaaraa lapsille. (Aaland 1978, 72-74.)

Päinvastoin kuin mitä ruotsalainen propaganda väitti, savusaunan savu sisältää parkkihappoja, jotka steriloiivat saunan pinnat. Parkkihappo eli tanniinit ovat kasveissa esiintyviä flavonoideja, joilla on vaihtelevia funktioita kasvien eri osissa. Siemenissä ja juurissa parkkihappo eli

tanniinit tappavat bakteereita ja rungossa osallistuvat kasvunsäätelyyn. Tanniineja esiintyy muun muassa koivuissa, männyissä ja pajuissa. Suomalaiset käyttivät savusaunan puhtautta apunaan esimerkiksi synnytyksissä, kuppauksissa ja pienissä leikkausoperaatioissa. Kuten venäläisille, myös suomalaisille sauna oli tuttu häiden yhteydessä. (Aaland 1978, 75-77; Wikipedia 2011)

1800-luvulla saunat ja kylpylät olivat kadonneet lähes täysin Euroopasta sekä suurimmasta osasta Skandinaviaa ja sama alkoi uhata Suomea. Kaupunkilaistumisen myötä saunominen väheni ja harventui, suomalaiset alkoivat käyttää saunaansa myös pyykkien pesemiseen ja eläinten teurastamiseen. Avoin alastomuus vaihtui siveelliseen itsensä peittämiseen ja väestön radikaali kasvu pakotti ihmiset saunomaan vuoroissa, ensin miehet, sitten naiset ja lapset. Kaupunkilaistumisen vuoksi maatilat ja maanviljelijät jäivät taustalle ja heidän mukanaan myös savusauna. (Aaland 1978, 83-84.)

Kaiken tämän vuoksi sauna tarvitsi kipeästi uudistumista ja alettiin kehitellä sähkösaunaa. 1800-1900 luvun vaihteessa syntyivät ensimmäiset sähkösaunat ja kiukaat, jollaisia ei ollut missään muualla maailmassa. 1900-luvulla suurin osa saunoista kuitenkin sijaitsi betonirakennuksissa ja betonin vaatiessa enemmän lämmitystä kuin puurakennukset, iso osa kaupungissa sijaitsevista julkisista saunoista olivatkin enemmän höyryhuoneita kuin perinteisiä saunoja. 1930-lukuun mennessä saunojen heikko laatu ja siitä johtuva epäkiinnostus sai saunomisen vähenemään historiallisen alhaisiin lukemiin. (Aaland 1978, 85-86.)

Yllättäen vasta toinen maailmansota toi saunan suosion takaisin. Kun kansalla ei ollut varaa muihin huvituksiin, ruoka oli harvassa ja teatterit sulki ovensa, sauna oli yksi niistä ilonaiheista josta kaikki pystyivät nauttimaan. Jopa Suomen armeija käytti saunoja nostattamaan sotilaiden mielialaa ja virkistämään joukkoja. (Aaland 1978, 86.)

Samoihin aikoihin saunalle omistautunut ryhmä journalisteja, lääkäreitä ja arkkitehtejä miettivät tapoja parantaa heikoille kantimille jäänyttä saunanrakentamista. Tästä ryhmästä muotoutui Suomalaisen Saunan ystävät, joka nykyään tunnetaan Suomen sauna seura ry:nä ja jolla on tällä hetkellä 3900 jäsentä (Aaland 1978, 86-87; Mediatoimisto Lieska 2007).

1952 Suomen Sauna seura ry hankki ensimmäisen vakinaisen saunakompleksinsa Helsingin Vasinkiniemestä, joka koostui kahdesta perinteisestä puusaunasta, yhdestä koesaunasta lääketieteellisiä testejä varten ja kahdesta savusaunasta. Savusaunojen katoaminen innosti yhä enemmän suomalaista saunateollisuutta, mutta valitettavasti haluttu savusauna oli lähes mahdoton markkinoida sellaisenaan. Sen sijaan suomalaiset tarjosivat kansainvälisille markkinoille perinteisiä puulämmitettäviä kiukaita sekä hieman toisen maailmansodan jälkeen kaa-sulla ja sähköllä toimivia kiukaita. (Aaland 1978, 89.)

Vaikka yleiset saunat olivat Suomessa ja erityisesti Helsingissä suosittuja vielä toisen maailmansodan aikaan, sotien jälkeen niiden määrä alkoi hitaasti vähentyä. Viimeinen yleinen sauna rakennettiin Helsingin Maunulaan 1950-luvulla, jolloin yleisiä saunoja oli lähes 90 kappaletta. Nykypäivänä yleisiä saunoja on yhteensä enää viisi, joista kolme sijaitsee Helsingissä. Näistä Suomen yleisistä saunoista yksi on nähty myös Joonas Berghällin ja Mika Hotakaisen Miesten vuoro-dokumenttielokuvassa, joka kertoo suomalaisesta saunasta ja miehistä.

Yleiset saunat vähenivät erityisesti sen vuoksi, että moniin kerrostaloihin lisättiin rakentamisen yhteydessä saunatilat, jotka olivat tarkoitettu asukkaiden omaan käyttöön. Lisäksi sotien loppumisen ja talouden nousun myötä yhä useammalle tarjoutui mahdollisuus oman kesämökin hankkimiseen, jonka ohessa oli luonnollisesti suomalaisen tapaan myös puulämmitteinen saunarakennus. (Ahleskog, Kupiainen, Pärnänen, Siponen 1998, 22.)

4.1 Saunomisen perinteet

Suomalaiseen saunakulttuuriin liitetään useita erilaisia tapoja ja uskomuksia, joista tunnetuimmat ovat varmasti vihtominen tai vastominen, lumessa tai vedessä virkistäytyminen sekä joissain muodoissaan alkoholin käyttö. Oluen tai muun virvokkeen nauttiminen ei kuitenkaan historiallisessa Suomessa ollut yleistä, vaikka viittaus samankaltaiseen aktiviteettiin kyllä löytyy 1600-luvun Venäjältä (Aaland 1978, 115). Pitää kuitenkin myös muistaa, että alkoholin käyttö saunassa sisällä muuttaa kehon reflektorisia reaktioita, lisää saunomisen terveystarpeita ja näin ollen vähentää saunomisen terveydellistä hyötyä. (Rumjantseva 2002, 228.)

Vihtominen tai vastominen, sanamuoto riippuen siitä mistä päin Suomea saunoja on peräisin, on yleisesti tunnettu ja paikoin maailmallakin huomiota herättänyt ilmiö. Itäisestä Suomesta kotoisin olevat saunojat vastovat, kun taas Läntisen Suomen asukkaat vihtovat itseään ja toisiaan. (Mediatoimisto Lieska 2007.) Vihtomista tunnetaan myös muualla maailmassa, kuten Venäjällä, Baltiassa ja venäjänkielisessä Euroopassa. Näissä maissa vihta yleensä tehdään koivun lisäksi katajasta tai mahdollisesti tammesta, Latviassa ja Liettuassa tunnetaan myös lähes kymmenen erilaista yrttivihtaa. (Sininen meteoriitti oy 2011).

Suomessa vihtomisen erottaa verbin erilaisen käytön lisäksi koivujen erot, toiset saunojat vihtovat hieskoivuvihdoilla, toiset taas suosivat rauduskoivusta sidottuja vastoja. Lisäksi vastansitomiseen on erilaisia koulukuntia, toiset sidotaan taivutetulla koivun oksalla, toiset vihdat taas koivunvarvusta pyöräytetyllä pannalla. Yhteistä on kuitenkin vihdan käyttö ja oikeaoppinen käyttäminen, suomalainen kansanviisaus sanoo, että: ”Vastominen eli vihtominen pitää aloittaa päästä ja edetä ajamalla taudit pois varpahista varvikkoon, sormenpäistä samalleen”. (Mediatoimisto Lieska 2007.)

Entisaikojen vihtojen säilytyksestä ei ole tietoa. Oliko vihtominen mahdollisesti vain kesäajan ylellisyyttä, vai säilöttiinkö vihtoja esimerkiksi kylmissä olosuhteissa, kuten kellareissa talven varalle. Nykyään kuitenkin vihtoja saa hankittua myös esivalmistettuina ja pakastettuina talven hemmottelua ja terveydenhoitoa varten. Koska vihdan tekeminen ja sitominen on monille isältä pojalle, ja nykyään tyttäreillekin periytynyt taito sen tekotaito on alkanut hiipua ja valmisvihtojen käyttö yleistyä. Sen lisäksi kaupunkilaisympäristössä harvalle on suotu edes mahdollisuutta hankkia aineksia omaan saunavihtaansa. (Ahleskog ym. 1998, 12.)

4.2 Vihtominen

Suomalainenkin voi kehittää omaa saunavihtaansa ja vaikka moni edelleen suosii perinteistä koivua, ei mikään estä saunojaa lisäämstä vihtaansa erilaisia yrttejä tehostamaan kauneuden- ja terveydenhoitoaan saunassa. Uskomus erilaisten vihtojen vaikutuksista perustuu osittain kansanperinteeseen ja parannusmuotoihin, eikä kaikkia väittämiä ole voitu todistaa tieteellisesti.

Uskotaan, että nuoren koivuvihdan pihkamaisilla aineilla on tulehdusta poistavia ominaisuuksia, koivunlehdet myös rauhoittavat ihoa, rentouttavat lihaksia ja hoitavat niveliä. Koivuvihta helpottaa hengitystä ja yskässä limaneritystä joten se on erityisen suositeltava keuhkopotilaille. Rauduskoivun lehdissä (Betula Alba Leaf) on todistetusti ainakin ihoa hoitavia ominaisuuksia (European Commission 2011; Raipala-Cormier 2010; Rumjantseva 2002, 228.)

Tammivihta kestää hyvin kuumuutta ja hoitaa väitteiden mukaan rasvaista ihoa tehokkaammin kuin perinteinen koivuvihta. Tammen silmuista(Quercus Robur Bud Extract) saadulla uutteella on ihoa hoitavia ja antioksidanttisia vaikutuksia, vaikka ne eivät välttämättä välitykään vihtomisen yhteydessä. Tammivihdan lisäksi pihlajavihta on tehokas hoito rasvaiselle iholle, joskin sillä on todistetusti vain ihoa hoitavia ominaisuuksia. (European Commission 2011; Hongisto, Pihlajamäki 2006, 107-108; Rumjantseva 2002, 228-229.)

Valkeakukkaisen siankärsämön uskotaan desinfioivan ihoa, sillä se omaa antimikrobisia ominaisuuksia. Lisäksi sen pitäisi rauhoittaa herkkää ja ärtynyttä ihoa. Siankärsämön lehdistä ja kukista saatavalla uutteella (Achillea Millefolium Extract) on esimerkiksi puhdistavia, virkistäviä, ihoa hoitavia, ihoa rauhoittavia ja piristäviä ominaisuuksia. (European Commission 2011; Raipala-Cormier 2010.)

Nokkospiiskaus lisää pintaverenkiertoa, kuten kaikki vihtominen, mutta sitä käytetään yleisesti löylyn jälkeen kuumalla vedellä kasteltuna, jolloin se ei enää polta kipeästi. Rohkeat saunajat käyttävät nokkosvihtaa aivan tuoreena, mutta tällöin hoidettavan alueen on oltava pieni.

Nokkosenverso sisältää runsaasti hyödyllisiä aineita kuten amiineja, flavonoideja, beetakaroteenia, C-, B- ja K1-vitamiineja sekä muurahais- ja sitruunahappoa. Nokkonen on ollut erityisen suosittu kasvi kansanlääkinnässä, mutta suurin osa tieteellisesti todistettavista väitteistä toimii vain sisäisesti nautittuna, ei kosmeettisissa hoidoissa. Nokkosuutteella (*Urtica Dioica Extract*) on kuitenkin ulkoisesti käytettynä ihoa ja hiuksia hoitavia ominaisuuksia, sen lisäksi, että ne rauhoittavat ja piristävät ihoa. (Darwin Media oy 2011; European Comission 2011; Hongisto, Pihlajamäki 2006, 107.)

Lehmuksen oksista sidotun vihdan pitäisi väitteiden mukaan rauhoittaa ja hoitaa herkkää ihoa sekä lieventää lihaskouristuksia. Lehmusvihdan sanotaan lieventävän vilustumisen oireita, joskaan suomalaiset eivät yleisesti ottaen suosittele saunomista flunssaisille henkilöille. Lehmusuutteella (*Tilia Cordata Extract*) on virkistäviä, ihoa hoitavia, ihoa suojaavia, silottavia ja rauhoittavia ominaisuuksia. Lehmusuutetta saadaan kaikista puun osista. (European Comission 2011; Rumjantseva 2002, 229; Hongisto, Pihlajamäki 2006, 107.)

Haapavihdalla vihtomisen pitäisi rentouttaa. Haapa kuitenkin tuoksuu voimakkaalle, siksi haapaa kannattaa aluksi laittaa vain muutama oksan koivuvihdan joukkoon. Haapapuun kaarnan uutteella (*Populus Tremuloides Bark Extract*) on kosmetiikassa rasvoittumista estäviä sekä ihoa hoitavia ominaisuuksia. (European Comission 2011; Raipala-Cormier 2010.)

Katajalla vihtominen vaatii sitkeyttä ja sisua, mutta se elvyttää pintaverenkiertoa ja lievittää kipuja. Kuuma vesi pehmentää neulasia, mutta ne pysyvät silti melko terävinä. Katajavihdalla vihtominen käy mikrokuppauksesta. Kataja-, mänty-, ja kuusivihat ovat erikoisia vihtoja, mutta niiden hyviin puoliin lukeutuu rajaton käyttömahdollisuus myös talviaikaan. (Hongisto, Pihlajamäki 2006, 107; Rumjantseva 2002, 228-229; Raipala-Cormier 2010.)

Pitää kuitenkin muistaa, että kasveista saatavat uutteen ovat eri asia kuin itse kasvin käyttö suoraan iholle. Uuttamalla kohteesta saadaan irti haluttu ainesosa käyttämällä liuotinta, joka on usein vettä, etanolia tai öljyä. Tyypillisemmin kosmetiikan uutteen saadaan aikaan tislauksella tai maserointimenetelmällä. Maseroinnilla tarkoitetaan kasvien vaikuttavien aineiden pitkäkestoista uuttamista liuottimeen, joka on kosmetiikkakäytössä yleensä öljy. Haluttu kasviaines hienonnetaan ja lisätään runsaaseen öljyyn, jossa sen annetaan olla useita päiviä. Kasvin tai kasvien kaikki liukenevat aineet siirtyvät näin pohjaöljyyn, joka lopulta suodetaan erilleen kasviaineksesta. Jäljelle jää vain pohjaöljy jossa on mukana kasvin tai kasvien eteeriset öljyt. (Sibley 2003, 10.) Jokaisella mainitulla kasviuutteella on kuitenkin kosmeettisia vaikutuksia, joten kansanuskomuksilla on vähintäänkin kokemusta ja tietotaitoa kasvien käyttäytymisestä iholla.

4.3 Avantouinti

Avantouinti liitetään usein etenkin Suomessa saunomiseen ja monien yleisten avantouintipaikkojen yhteydessä onkin omat saunansa uimareita lämmittämässä. Suomesta löytyy tälläkin hetkellä yli 70 virallista avantouintipaikkaa, joihin voi halutessaan tutustua, mutta osa harrastajista harjoittaa uimista oman kesämökkinsä tai jopa asuntonsa yhteydessä (Sahlbom 2004).

Ihminen suhtautuu yleensä negatiivisesti kylmään ja pyrkii pois kylmistä olosuhteista, mutta kyseisiä olosuhteita voi käyttää hyväkseen terveydenhoidossa. Halun hakeutua epämiellyttäviin olotiloihin on lähdettävä ajatuksesta, eli on järjellä hyväksyttävä ja ymmärrettävä kyseisen hoitometodin edut. (Rumjantseva 1998, 57; Rumjantseva 2002, 186-187.)

Suomessa dosentti Pirkko Huttunen on tutkinut jo vuosia kylmäkaraisun vaikutuksia ihmisen terveyteen, ja todennut, ettei kylmän veden aiheuttama verenpaineen kohoaminen ole niin voimakasta kun on kuviteltu. Systolinen verenpaine alkaa laskea hiljalleen, kunhan avannossa käy systemaattisesti ja usein. Monet reagoivat stressitilanteeseen siten, että verenpaine alkaa kohota, mutta kunhan yhteen stressiin sopeutuu, kestää muitakin stressitilanteita paremmin. Oulun yliopisto julkisti 1990-luvun lopulla kolmivuotisen tutkimuksensa avantouinnista ja sen tuloksista ihmiskehoon ja vahvisti avantouinnin kokemuseräiset, positiiviset vaikutukset. Avantouimareilla vähenivät selkä- ja nivelkivut, astmaoireet vähenivät, stressinsietokyky parani, masentuneisuutta esiintyi keskimääräistä vähemmän avantouimareilla kuin niillä jotka eivät harjoittaneet kylmäkaraisua, nukahtaminen helpottui ja endorfiinin tuotanto aivoissa lisääntyi. (Rumjantseva 1998, 56; Rumjantseva 2002, 187.)

Saunominen avantouinnin yhteydessä on kuitenkin maltillista puuhaa ja avantouimarin täytyy muistaa vilvoitella ulkoilmassa, ennen veteen menoa. Suoraan saunasta kylmään veteen puhtahtaminen voi aiheuttaa liian voimakkaan fyysisen reaktion, joka on erityisen vaarallinen niille, jotka kärsivät sydän- tai verenpainesairauksista. Joka tapauksessa tällaisen potilaan on neuvoteltava saunomisesta ja avantouinnista lääkärin kanssa, jotta terveyttä ei vaarannettaisi.

5 Sauna kauneuden - ja terveydenhoidossa

Sauna on kautta aikojen toimittanut suurta virkaa suomalaisten kuin muidenkin alueiden asukkaiden terveydenhoidossa. Alun perin saunaa on käytetty puhdistautumiseen ja yhdessäoloon sekä uskonnollisiin rituaaleihin. Ajan myötä on huomattu myös saunomisen ja kylpemisen positiiviset vaikutukset ihmisen terveyteen niin sisäisesti, että ulkoisesti.

Saunaan liittyvä kauneuden- ja terveydenhoito on usein hyvin luonnonläheistä, sillä etenkin Suomessa saunan on haluttu pysyvän luonnollisena ja mutkattomana kokemuksena. Saunassa käytetyt hoidolliset aineet ovat usein tulleet suoraan lähistöllä olevasta luonnosta joko sellaisenaan esimerkiksi yrttivihtojen muodossa tai hieman jalostettuna kuten oliiviöljyn muodossa.

Nauttiakseen saunan terveysvaikutuksista ei ole mitenkään välttämätöntä myös hyödyntää ylimääräisiä tekijöitä, sillä saunalla on useita eri tekijöitä, jotka vaikuttavat yleisesti ottaen positiivisesti saunojen terveysvaikutuksiin ja sitä kautta toimivat myös osatekijöinä yksilöiden kauneushoidossa. Nämä tekijät ovat lämpö, kylmä, kosteus ja vesi. Saunassa aiheutuneet lämpötilan vaihtelut, kosteus ja löyly herättelevät ja virkistävät elimistön hermosäätelyjärjestelmiä ja laajentavat kudosten hiussuonistoa. Saunominen tunnetusti lisää ihmisen hieneriästä ja lisäksi sen uskotaan myös kiihdyttävän ja vahvistavan sydän- ja verenkiertojärjestelmiä sekä lisäävän autonomisen hermoston reaktioita. (Rumjantseva 2002, 222.)

Iho on ihmisen tärkein kuona-aineita erittävä elin, jossa on yhden neliösenttimetrin alalla yli sata hikirauhasta ja kymmenen talirauhasta. Ihminen virtsaa vuorokauden aikana noin 1,5 litraa riippuen juodun nesteiden määrästä, hikoilun mukana elimistöstä poistuu kuitenkin keskimäärin puolitoistakertaisesti natriumia, kaliumia, kloori- ja typpipitoisia kuona-aineita kuin virtsan mukana. Saunassa hikoiluun vaikuttavia tekijöitä ovatkin jo mainitut lämpötila, ilman kosteus, ilman liike ja löylyn välissä tapahtuva vilvoittelu. Näin ollen ihmisen iho on äärimmäisen tehokas ja tärkeä puhdistuselin. Saunoessa ihon pinnalta poistuu myös vanha ihosolukerros ja tällainen hellävarainen kuorinta tekee ihosta joustavamman ja pehmeämmän. (Rumjantseva 2002, 223-224.)

Japanissa julkaistun tutkimuksen mukaan saunalla todettiin olevan myös suotuisia vaikutuksia sydämen vajaatoiminnassa. Kaikki sydämen pumppaustehoa kuvastavat indeksit paranivat ja sydämen koko pieneni, minkä tärkein syy lienee ollut verisuonten laajenemisesta aiheutunut virtausvastuksen pieneneminen. Saunominen vaikutti siis positiivisemmin sydämen hoitoon kuin vertailukohteena ollut perinteinen ammekylpy. (Rumjantseva 2002, 225.)

Saunalla on myös positiivinen vaikutus hengityselimiin, jolloin erityisesti eteeristen öljyjen käyttö lisää ja tehostaa saunan vaikutusta. Saunan lämpö ja verenkiertoa vahvistava vaikutus rentouttavat rinnan alueen lihaksia ja jännityksen vähentyessä rintanikamien ja kylkiluiden liikkuvuus paranee, kaikki edellä mainitut helpottavat hengittämistä ja auttavat esimerkiksi astmapotilaita sekä urheilijoita. Saunan vaikutuksesta myös lihakset rentoutuvat ja niiden kouristukset sekä jännitys vähenevät. Tämä on lihasten aktiivista lepoa, joka nopeuttaa lihasten palautumista rasituksen jälkeen. (Rumjantseva 2002, 225-226.)

Kuten avantouintikin sauna vähentää masennuksen ilmenemistä, helpottaa stressiä ja parantaa stressinsietokykyä joka lisää ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia (Rumjantseva 2002, 187). Sauna ja hyvinvointi ovat aina kuuluneet yhteen, hyvinvointiin voi helposti liittää niin kauneuden- kuin terveydenhoidonkin, sillä kun mieli ja keho lepää se myös kaunistuu. Vaikka Suomessa saunaa on käytetty vuosisadat terveydenhoidossa ja hyvinvoinnin parantamisessa, maailmalla saunasta on vasta viime vuosina tullut uudenlainen spa-trendi, joka ei välttämättä halua tulla liitettyksi niin voimakkaasti luonnosta lähtöisin olevaan hyvinvointiin kuin ennen.

Suomalaisten perinteisten saunojen lisäksi on tullut uudenlaisia saunoja, joista yhtenä esimerkkinä wellness-piireissä kuten kuntosaleilla suosittu infrapunasauna tai lyhyemmin infrasauna. Infrapunasaunat ovat hyvin energiatehokkaita, koska niiden toimintaperiaate on hyvin yksinkertainen: lämpö ohjataan suoraan haluttuun kohteeseen eli saunojan kehoon. Infrapunasaunan lämmittävä vaikutus perustuu yksinkertaisesti infrapunavaloon, joka on ihmisen silmälle näkymätöntä. Infrapunavalon säteilystä keskimäärin 95 prosenttia imeytyy ihon kudoksiin, mikä aiheuttaa hikoilun. Infrapunavalo on ihmisten silmille näkymätöntä, mutta sillä on kuitenkin auringon valon kaltainen lämmittävä vaikutus. Koska säteilyä pystytään tuottamaan erittäin alhaisissa lämpötiloissa, infrapunasauna on miellyttävä kokemus myös niille saunojille, jotka eivät pysty sietämään kovia lämpötiloja. Riittävä lämpötila infrapunasaunassa on 45 astetta. (Ertikkelit 2010; Hongisto, Pihlajamäki 2006, 38.)

Säteilyt jaetaan kahteen eri kategoriaan, ionisoivaan ja ionisoimattomaan säteilyyn joista infrapunasäteily kuuluu jälkimmäiseen luokkaan. Ionisoimattomiksi säteilyiksi luokitellaan infrapunasäteilyn lisäksi esimerkiksi ultraviolettisäteily, lasersäteily ja pientaajuiset sähkömagneettiset kentät, joista kaikki aiheuttavat pääasiallisesti palautuvia solutason muutoksia, kuten lämpötilan kohoamista. Infrapunasaunan tuottama säteily tunkeutuu siis ihon pintakerrosta syvemmälle, toisin kuin löylysaunojen tuottama lämpö. Kehon kudokset lämpenevät syvemmältä kuin normaalissa saunassa ja solujen lämpötila nousee aiheuttaen runsaampaa ja intensiivisempää hikoilua verrattuna matalaan lämpötilaan. Infrapunasaunasta puhutaan usein myös painonpudotuksen yhteydessä, sillä väitteen mukaan infrapunasauna pystyy polttamaan useita satoja kaloreja 30 minuutin aikana. Tällaisia väitteitä ei ole kuitenkaan vielä todistettu tarpeeksi kattavasti, jotta niillä olisi lääketieteellistä ja terveydenhoidollista perustaa. (Hongisto, Pihlajamäki 2006, 37; Työturvallisuuskeskus 2008.)

5.1 Saunakosmetiikka

Tässä ja tulevissa kappaleissa käydään läpi esimerkkejä saunassa käytettävästä kosmetiikasta perinteisistä hoitokeinoista ja raaka-aineista. Saunakosmetiikan markkinaosuus riippuu yleensä kohdemaan omasta saunakulttuurista tai käyttömahdollisuuksista ja on harvinaista löytää

yhtä laajaa otosta muualta kuin Suomesta, jossa erilaisia luonnon raaka-aineita ja materiaaleja on käytetty saunan yhteydessä sen historiasta lähtien.

Puhuttaessa saunakosmetiikasta lasketaan mukaan saunatuoksut, kuorinta-aineet, suihkugeellit, sampoot, hiusten hoitoaineet, kosteusvoiteet ja naamiot, joiden teho perustuu lämpöön tai joita markkinoidaan saunassa käytettävänä. Mukaan lasketaan myös kosmetiikkatuotteet, jotka yleisen elämäkokemuksen perusteella luokiteltaisiin raaka-aineidensa perusteella saunassa käytettäväksi. Tällaiseen kuuluvat esimerkiksi tuotteet, jotka aktivoituvat lämmöstä ja tuottavat näin parhaan mahdollisen tehon sekä kosmetiikkatuotteet jotka tuoksultaan tai värittään muistuttavat tervaa. Vaikka osa miespuolisista kosmetiikkakuluttajista on ottanut tervan omakseen myös saunan ulkopuolella, liitetään tervan tuoksu ja tumma väri edelleen vahvasti saunaan ja saunomiseen.

On siis olemassa myös tuotteita, joita markkinoidaan spa-kosmetiikkana tai spa-sarjoina, joka yleensä tarkoittaa Suomessa saunan yhteydessä käytettävää kosmetiikkaa, sillä suomalaisen spa-kulttuuriin ja etenkin kotona käytettäviin spa-tuotteisiin liittyy saumattomasti saunan käyttö. Tällainen sarja on lanseerattu esimerkiksi kotimaiselle Lumenelle ja jonka esittelytekstissä myös todetaan: ”RENTOUTA KEHO JA MIELI - 100 % LUONNON TUOKSU. Virkeyttä ja mielenrauhaa suomalaisen saunaperinteen innoittamana (Lumene 2010)”. Lisäksi tuotteiden omissa esittelyissä niiden vaikutuksen kerrotaan tehostuvan etenkin saunoessa.

Vaikka saunatuoksut eivät ole saunakosmetiikkaa, käsitellään niitä työssä osana saunan terveydellistä hoitovaikutusta. Tunnetusti saunan käyttöön liitetään vahvasti rentoutuminen ja stressinlievitys, jota eteeriset öljyt voivat edesauttaa tietyille ihmisille. Historia ei tunne eteeristen öljyjen käyttöä 1300-luvun ruttoepidemian aikaan, mutta ne saavuttivat suurta suosiota muutama sata vuotta myöhemmin, ja kuuluisat eurooppalaiset herbalistit jakoivat tätä ilosanomaa kirjoittamalla runsaasti niiden hyödyistä. 1920 ranskalainen kemisti René Maurice Gattefossé huomasi, että monet käytetyistä öljyistä olivat ainakin silloisia synteettisiä vastineitaan parempia antiseptejä ja juuri Gattefossé loi eteerisille öljyille yhteisen hoitotermin aromaterapia. 1950-luvun jälkeen aromaterapiaa käytettiin menestyksekkäästi terapeuttisissa ja psykiatrisissa hoidoissa apuna. (Lavery 1997, 8-9.)

Eteerisiä öljyjä käytetään usein saunatuoksuina, eli kiukaalle heitettävään veteen lisätään muutama tippa öljyä joka luo löylyä heittäessä koko tilaan valitun tuoksun ja sen mahdolliset muut hyödyt. Öljyjä on kuitenkin mahdollista lisätä myös voiteisiin, emulsioihin ja sampoiisiin pienissä määrissä. Nämä ärsyttävät kuitenkin usein herkkää ihoa, joten eivät sovi aivan kaikille aromaterapiasta kiinnostuneille. (Lavery 1997, 18.)

Eteerisistä öljyistä ja saunatuoksuina varmaankin tunnetuimpia ovat laventeli (*Lavandula angustifolia*), eukalyptus (*Eucalyptus*), piparminttu (*Mentha x piperita*) ja ruusu (*Rosaceae*) (Rai-pala-Cormier 1997, 111, 129, 144, 153). Suomessa tuoksuina on käytetty myös perinteisestä koivua ja tervaa.

5.2 Raaka-aineet

Saunakosmetiikan tuotteista varmaankin maailmalla tunnetuin on saunahunaja. Suomessa saunahunajaa myydään myös erikseen, mutta hunajaksi kelpaa myös aivan tavallinen syötäväksi tarkoitettu kiteytynyt hunaja. Tavallista hunajaa käyttää esimerkiksi Unkarin suurin kylpyläyritys Spa Hungary Holding zrt. erikoisemmissä tilaisuuksissaan, jossa demonstroidaan saunan terveydellisiä ja kauneudenhoidollisia vaikutuksia, vaikka heillä ei varsinaista saunakosmetiikkaa olekaan käytössään.

Suomen mehiläistenhoitajain liiton mukaan kosmetiikkana käytettävässä hunajassa on ihoa suojaavia ja hoitavia entsyymejä, kasvihappoja sekä lihasten palautumista edistäviä aineita. Liitto väittää myös mainonnassaan saunahunajan kuorivan ihon pintasulukkoa, parantavan verenkiertoa ja kirkastavan ihoa. Hunajan oma pH-arvo on 4,5-5,4 ja näin ollen se muistuttaa hyvin läheisesti ihon omaa pH-arvoa. Tämä lisänee hunajan hoitavia ja pehmentäviä ominaisuuksia kosmetiikkakäytössä. (Dörner 1998, 15; Suomen mehiläishoitajain liitto SML ry. 2006.)

Suomen suurimpia saunahunajan valmistajia ovat Emendo ja Mellis Finland, joista jälkimmäisellä on oma Sauna Arctica-sarjansa. Sauna Arctican saunahunajat ovat varsinaisesti saunahunajavoiteita, sillä ne eivät kiteydy. Heidän tuotteisiinsa on usein lisätty myös muita ominaisuuksia käyttämällä muita luonnontuotteita hunajan apuna. Tällaisia raaka-aineita ovat esimerkiksi hilla, ratamoöljy, koivu ja laventeli.

INCI	Tehtävä	Markkinoidut ominaisuudet
Mel (hunaja)	Pehmentävä aine, humektantti, kosteuttava aine	Pehmentää
Aqua	Liuotin	
<i>Plantago Major</i> Leaf Extract (ratamonlehti-uute)	Ihoa hoitava aine	Kirkastaa ihoa, vähentää kutinaa
Hydrolyzed Carrageenan	Ihoa hoitava aine	
Xanthan Gum	Sideaine, emulgaattori, stabiloiva aine, geelinmuodostaja, ihoa hoitava aine, pintaaktiivinen aine, viskositeetin-säätäjä	
Dehydroacetic Acid	Säilöntäaine	
Cetearyl Glucoside	Emulgaattori, pintaaktiivinen aine	
<i>Betula Alba</i> Bud Extract (koivunsilmu-uute)	Ihoa hoitava aine	Heleyttää

Taulukko 1 Sauna Arctica Siloittava Saunavoide - Koivu & Hunaja

Kuten taulukosta huomaa kyseisessä saunavoiteessa on vain seitsemää eri raaka-ainetta, joista kolmea markkinoidaan erikseen tuotteen tehoa lisäävänä ja näistä luonnollisesti hunajaa on tuotteessa eniten. Ratamon uskotaan rauhoittavan ihon kutinaa sekä uudistavan ja pehmentävän sitä. Ratamalla on myös sanottu olevan verenvuotoa tyrehdyttäviä ominaisuuksia. Tämän vuoksi lapsia neuvottiin ennen aikaan painamaan pieniä haavoja ratamonlehdellä. Myös koivulla on luvattuja ominaisuuksia, sillä se omaa ihoa hoitavia ominaisuuksia. Sisäisesti nautittuna koivu-uutteet edistävät virtsan-, hien- ja sapeneritystä ja alentavat verenpainetta. Koivua kannattaa siis nauttia myös sisäisesti, sillä hikoilun lisääntyminen edesauttaa ihon puhdistumista ja heleytymistä saunassa. (European Commission 2011; Raipala-Cormier 1997, 149, 125.)

Saunahunajaan voidaan lisätä myös tuoksuja herättämään saunassa erilaisia tuntemuksia, kuten pirstymistä aiheuttavaa sitruunaa tai uneliaisuutta lisäävää laventelia. Joidenkin tuoksu- jen, kuten ylang ylangin (*Cananga odorata*) ja ruusupuun (*Dalbergia*) väitetään myös toimivan lemmenrohtoina ja lisäävän seksuaalista halukkuutta. (Raipala-Cormier 1997, 129, 171.) Tuoksuherkille on kuitenkin laaja valikoima hunajia, joihin ei ole lisätty varsinaisia tuoksuja lisääviä komponentteja.

INCI	Tehtävä	Markkinoidut ominaisuudet
Mel (Hunaja)	Pehmentävä aine, humektantti, kosteuttava aine	Puhdistava ominaisuus
Aqua	Liutin	
Glycerin	Humektantti, liuotin	
<i>Rubus Chamaemorus</i> Seed Extract (Hilla)	Ihoa hoitava aine	Siemenet kuorivat, lihas- ja ihokovettumien hoitoon
<i>Camelina Sativa</i> Seed Oil (Ruistankio/Kitupellava)	Ihoa hoitava aine	
Hydrolyzed Carrageenan	Ihoa hoitava aine	
Dehydroacetic Acid	Säilöntäaine	
Xanthan Gum	Sideaine, emulgaattori, stabiloiva aine, ihoa hoitava aine, pinta-aktiivinen aine, viskositeetinsäätäjä	
Propolis Extract	Ihoa hoitava aine	Puhdistava ominaisuus
Cetearyl Glucoside	Emulgaattori, pinta-aktiivinen aine	
Beta-Carotene	Ihoa hoitava aine	

Lavandula Officinalis Flower Oil (laventeli)	Hajuste	
Linalool	Deodoroiva aine, hajuste	

Taulukko 2 Sauna Arctica Kevyesti Kuoriva Saunavoide - Hilla & Hunaja

Taulukon 2 tuotteessa, kevyesti kuorivassa saunavoiteessa on huomattavasti enemmän komponentteja kuin siloittavassa saunavoiteessa jonka ainesosaluettelo on eritelty taulukossa 1. Iso osuus kuorivan saunavoiteen raaka-aineista ovat kuitenkin peräisin luonnosta. Näistä raaka-aineista tuntemattomin on ehkä propolis eli suomalaisittain mehiläiskittivaha. Propolis on tuotetta, jota mehiläiset itse valmistavat puiden silmuja suojaavista pihka- ja hartsihiukkaisista sekä omista rauhaseritteistään. Mehiläisille propoloksen tarkoituksena on suojata ja desinfioida pesä, jotta se olisi turvassa tulehduksilta ja bakteereilta. Propoliksella ei itsessään ole ihoa pehmentäviä vaikutuksia, mutta se hoitaa ja suojaa ihoa monin tavoin. Se myös väitteitään omaavan huomattavia antibakteerisia vaikutuksia ihoon ja tarjoavan helpotusta esimerkiksi herpesrakkuloista kärsiville. (Havenhand 2010, 112; Hyvinvoinnin Tavaratalo Oy 2010.)

Propoloksen lisäksi tuotteesta löytyy myös hillautetta. Hilla tunnetaan Suomessa useilla eri nimillä, kuten lakka tai suomuurain. Hillan siemenet sellaisinaan antavat tuotteeseen kyllä kuorivan ominaisuuden, mutta hillalla on myös muita hyödyllisiä ominaisuuksia kosmetiikkatuotteissa. Hillassa eli lakassa on esimerkiksi erittäin paljon C-vitamiinia, C-vitamiini eli askorbiinihappo taas toimii antioksidanttina ja edistää kollageenin muodostumista ihossa (Rai-pala-Cormier 1997, 176; Helsingin yliopisto 2011). Lakkaa sisältäviä tuotteita markkinoidaan yleensä 25-vuotiaille ja vanhemmille kuluttajille, joiden kollageenin muodostus on alkanut jo hidastua ja heikentyä. Suomalaisista kosmetiikkajäteistä Lumene on ottanut lakan yhdeksi myyntivalteistaan erilaisissa kosmetiikkatuotteissa, joskaan yksikään näistä tuotteista ei ole varsinaisesti sauna- tai spa-kosmetiikkaa.

Yksi Arctican kevyesti kuorivan saunavoiteen jännittävimmistä raaka-aineista on ruistankion eli kitupellavan siemenöljy. Sitä nautitaan usein sisäisesti esimerkiksi margariinin osana, jolloin siitä käytetään tutumpaa nimitystä camelinaöljy (Wikipedia 2011). Kosmetiikassa sillä on kuitenkin ihoa hoitava ominaisuus, joskaan se ei ole raaka-aineena kaikkein yleisin. Kuvassa 1 voi nähdä peltokasvina kasvatettua ruistankiota eli kitupellavaa.



Kuva 1 Ruistankio (*Camelina sativa*) (Hill Petro Products, Inc. 2011)

Perinteisiin saunahunajiin ei yleensä lisätä mitään ylimääräisiä raaka-aineita, ei edes säilön-
nän vuoksi, jolloin ainesosaluettelo sisältää lyhyesti ja ytimekkäästi yhden raaka-aineen. Tä-
mä raaka-aine on siis mel eli hunaja, joka Suomessa on tyypillisimmin kukkaishunajaa (Haven-
hand 2010, 55).

Saunakosmetiikkaan sisältyy kuitenkin muutakin kuin vain hunajatuotteet. Suomalainen Lu-
mene on kehittänyt Spa-sarjaansa uudistavan vartalokuorinnan, jonka esittelytekstissä kerro-
taan: ” Parhaan tuloksen saat antamalla kuorintavoiteen vaikuttaa iholla hetken, jolloin voi-
teen aktiiviaineet, luonnolliset hapot, pehmentävät ihoa ja edesauttavat kuorintaa. Saunan
lämmössä vaikutus tehostuu, tuoksu avautuu ja mieli lepää. Tuloksena on rentoutunut, ylelli-
sen pehmeä ja sileä iho, joka on valmis ottamaan vastaan Lumene Spa hoitotuotteet. Sisältää
hyvinvointia edistävää ruusujuurta.” (Lumene 2010).

INCI	Tehtävä	Markkinoidut ominaisuudet
Aqua	Liuotin	
Polyethylene	Hankaava aine	
Glycerin	Humehtantti, liuotin	
Canola Oil (rypsiöljy)	Pehmentävä aine, ihoa hoita- va aine	Koko tuote sisältää yli 80 % luonnon raaka-aineita
Butylene Glycol	Humehtantti, ihoa hoitava aine, liuotin, viskositeetinsää- ttäjä	
PEG-7 Glyceryl Cocoate	Emulgaattori, pinta-aktiivinen aine	
<i>Persea Gratissima</i> Oil (avoka- doöljy)	Ihoa hoitava aine	Koko tuote sisältää yli 80 % luonnon raaka-aineita

Tribehenin	Pehmentävä aine, ihoa hoitava aine	
<i>Rhodiola Rosea</i> Root Extract (ruusujuuri)	Pehmentävä aine, ihoa suojaava aine	Koko tuote sisältää yli 80 % luonnon raaka-aineita, hyvinvointia edistävä
Phenoxyethanol	Säilöntäaine	
C12-13 Alkyl Lactate	Pehmentävä aine, ihoa hoitava aine	
Sodium Polyacrylate	Sideaine, pehmentävä aine, stabiloiva aine, kalvonmuodostaja, ihoa hoitava aine, viskositeetinsäätäjä	
Acrylates/C10-30 Alkyl Acrylate Crosspolymer	Stabiloiva aine, kalvonmuodostaja, viskositeetinsäätäjä	
<i>Oxycoccus Palustris</i> Berry Fibre		Koko tuote sisältää yli 80 % luonnon raaka-aineita
Disodium EDTA	Kelatoiva aine, viskositeetinsäätäjä	
Ethylhexylglycerin	Ihoa hoitava aine	
Sodium Hydroxide	Puskuroiva aine, denaturointiaine	
Caramel	Kosmetiikan väriaine, hajua tai makua peittävä aine	
Geraniol	Hajuste, ihoa piristävä aine	
Limonene	Deodoroiva aine, hajuste, liuotin	
Linalool	Deodoroiva aine, hajuste	
CI 19140	Kosmetiikan väriaine keltainen	
CI 42090	Kosmetiikan väriaine sininen	
Parfum	Hajuste	

Taulukko 3 Lumene Spa Uudistava Vartalokuorinta

Lumene Spa uudistavassa vartalokuorinnassa on huomattavasti enemmän raaka-aineita, kuin taulukon 1 ja 2 tuotteissa. Lumenen vartalokuorinta sisältää yhteensä yli 20 eri ainesosaa, joista vain neljä on mainittu tuotteen esittelytekstissä. Lisäksi on syytä kiinnittää huomiota siihen, että Lumene markkinoi tuotetta lähes luonnonkosmetiikkana, sisällön ollessa: ”yli 80 % luonnon raaka-aineita ja 100 % luonnon hajusteita” (Lumene 2010). Tosiasiassa kuluttajan on täysin mahdoton sanoa, kuinka suuri osa tuotteen sisällöstä on luonnonmukaisesti tuotettua ja

mikä on synteettisen kehittelyn tulosta. Tuotteesta poikkeuksellisen tekee lähinnä kaksi luonnon raaka-ainetta, ihoa suojaava ruusujuuri, joka toimii myös emollienttina eli ihon pehmentäjänä ja hieman erikoisesti mainittu karpalon marjan kuidut. Euroopan komission raaka-ainetietokannasta (European Commission Cosmetic Ingredients & substances) ei löydy karpalon kuiduille tehtävää, eikä se myöskään käy ilmi Lumenen mainostekstistä. (European Commission 2011.)

Karpalon marjat sisältävät luonnontilassaan C-vitamiinia, arbutiinia, pektiiniä, orgaanisia happoja, karvasaineita, vakkiini- ja erikoliini-glykosideja sekä alkaloideja. Lumenen hoitavassa ihokuorinnassa on käytetty *oxycoccus*-sukuista isokarpalolajia, joskaan sen vaikuttavat ominaisuudet eivät eroa sukulaisestaan pikkukarpalosta. (Raipala-Cormier 1997.) Näillä vaikuttavilla aineilla voi olla positiivisia vaikutuksia myös tuotteessa, mutta siitä ei ole minkäänlaisia tieteellisiä todisteita.

Lumenen mukaan: ”Parhaan tuloksen saat antamalla kuorintavoiteen vaikuttaa iholla hetken, jolloin voiteen aktiiviatteet, luonnolliset hapot, pehmentävät ihoa ja edesauttavat kuorintaa” (Lumene 2010). Karpalon kuitujen vaikutus on epäselvä, joten tuotteen ainoa tieteellisesti todistettu aktiiviatte on ruusujuuren uute. Ruusujuuressa vaikuttavia aineita on kuitenkin runsaasti. Se sisältää rodolisidi-glykosidia, seduheptuloosia, tärkkelystä, flavonoideja, pyrogalloli-parkkiaineita, beetasitoseriinia sekä ruusujuuren eteeristä öljyä. Ruusujuurta käytetään suun kautta nautittuna esimerkiksi päänsärkyyn ja kipujen hoitoon ja kansanlääkinnässä sillä on hoidettu jopa keripukkia. (Raipala-Cormier 1997.)



Kuva 2 Ruusujuuri (*Rhodiola rosea*) (Cartina Finland Oy 2011)

Kuvassa 2 näkyy Ruusujuuri sellaisena kuin se on luonnossa löydettävissä, kuvassa 3 on taulukon 3 tuotteen Lumene Spa Uudistava Vartalokuorinta-pakkaus. Pakkaukseen on kuvattu valkoisin ääriivoin ruusujuuria vaaleanvihreälle pohjalle.



Kuva 3 Lumene Spa Uudistava vartalokuorinta (S-verkkopalvelut oy 2011)

Huomionarvoista kuitenkin saunakosmetiikassa on se, että vaikkakin ainesosaluetteloiden pituus ja sisältö ovat vaihtelurikkaita, kulkee taustalla silti perusajastus luonnon läheisyydestä ja kasvien, sekä marjojen hyödyntämisestä. Se, mitä on joskus vuosikymmeniä tai jopa satoja vuosia sitten hyväksikäytetty terveydenhoidossa, voidaan tuoda nykyihmisen elämään hieman päivitetymppänä versiona. Lisäksi koska emme nykyään elä yhtä luonnonläheisesti kuin ennen, on meille myös vaikeampaa valmistaa itse hoitoja ja rohtoja oman pihan kasveista. Tämän vuoksi on edullista, että pienet ja suuremmatkin kosmetiikkavalmistajat voivat tuoda nämä samat aineosat saataville uusissa muodoissaan.

Kansainvälisesti hieman tuntemattomampi raaka-aine kosmetiikassa on suomalaisille tuttu turve (peat). Turpeella on ihoa hoitavia ominaisuuksia ja se toimii yleensä paremmin yhdistettynä lämpöhoitoon, kuten tässä tapauksessa saunaan. Turvetta ja vettä on käytetty kansanparannuksessa jo vuosia ja se on nykyään määritelty EU:n direktiiveissä kosmetiikkateollisuudenraaka-aineeksi. Näin ollen sitä myös koskee kaikki ihonhoitoaineille määrätty tutkimusmääräykset. (Hongisto, Pihlajamäki 2006).

Puhdasta hoitoturvetta, jota hyödynnetään esimerkiksi hoitoloissa, voidaan käyttää kylpyinä, erilaisina naamioina iholle ja hiuksille ja hiuspohjan hoitoon. Kokovartalohoidon voi toteuttaa esimerkiksi kääreenä, kylpynä tai saunassa. Erityisen hyvin turvehoitoihin soveltuu höyrysauhana, jossa yhdistyy kosteus ja lämpö. Kotimainen Polar Health oy on tutkinut laajasti erilaisia turveraaka-aineiden koostumuksia ja niiden tuloksia. Yleisesti on todettu, että turvehoitojen aikana kehon verenkierto ja aineenvaihdunta vilkastuu, kylmänarkuus poistuu esimerkiksi jaloista ja käsistä ja kiputilat helpottuvat. Tätä hyödynnetään erityisesti reumaa ja kihtiä sairastavien kanssa. (Hongisto, Pihlajamäki 2006).

Turve- ja mutahoidoilla uskotaan olevan monenlaisia positiivisia vaikutuksia kehossa. Näiden väitetään kiihdyttävän ja aktivoivan solujen entsyymitoimintaa, lisäävän nukleiinihappojen

toimintaa sekä helpottavan solujen energia-aineenvaihduntajärjestelmää. Lisäksi turve- ja mutahoitojen uskotaan tasapainottavan solukalvon toimintaa ja palauttavan solujen elektrolyttisen tasapainon. (Rumjantseva 2002.) Näille uskomuksien tueksi ei ole kuitenkaan saatu tieteellisiä tuloksia, joilla todistaa vaikutusten olemassaoloa.

Vaikka hoitoturpeen käyttö on lisääntymässä ja sitä tarjotaan yhä useammassa hoitolassa ja kylpylässä, se vaatii hoitotilaltaan paljon. Turpeella on yleisesti ottaen voimakas värjäävä vaikutus, joten se ei käy kaikkiin mahdollisiin tiloihin. Hoitoja ottavan yksilön on voitava peseytyä kunnolla ennen pukeutumistaan (Hongisto, Pihlajamäki 2006, 145.) Tämän vuoksi turvetta on alettu hyödyntämään osana muita kosmetiikkatuotteita, jolloin se soveltuu myös kotikäyttöön. Kuvassa 4 on hoitoturpeesta tehty kasvonaamio, johon ei ole sekoitettu muita raaka-aineita.



Kuva 4 Turvenaamio (Kaisa Sirén 2010)

Tällaiset turvekosmetiikkatuotteet, esimerkiksi turvepitoiset kasvonaamiot, eivät aina liity saunan kanssa käytettävään kosmetiikkaan, mutta ne on silti havaittu hyväksi kosmetiikan ainesosaksi, sillä ne sisältävät muun muassa flavonoideja ja erilaisia mineraaleja (Hongisto, Pihlajamäki 2006).

Saunakosmetiikan erikoinen haarauma ovat sellaiset kosmetiikkatuotteet, joilla on itsessään itsestään lämpiäviä ominaisuuksia. Näitä tuotteita ei ole tarkoitettu saunassa käytettäväksi, mutta ne käyttävät usein nimessään sanaa thermal (lämpö) tai sauna. Tällaisia kasvonaamioita valmistaa Iso-Britanniasta kotoisin oleva Montagne Jeunesse, jonka repertuaariin kuuluu

luonnonläheinen kosmetiikka, ilman eläimillä testausta. Heidän tuotteensa ovat usein vegeaanisia, ja heidän kosmetiikkansa on saanut BUAV- (British Union for the Abolition of Vivisection) sekä Vegetarian standard-merkinnän. Tuotteita Suomeen tuo Amorosa Oy. (Amorosa Oy 2007.)

Kuten aiemmin mainittu, Suomessa saunakosmetiikkaan liitetään usein luonnonyrtit ja tuotteet, koska nykyajan ihmisillä on harvoin mahdollisuutta kerätä itse raaka-aineensa luonnosta. Saunominen ei Skandinavian, Suomen ja Venäjän ulkopuolella kuulu yleisesti arkipäiväisiin rutiineihin, eikä sauna ole päässyt näin osaksi viikoittaista kauneuden- ja terveydenhoitoa. Mahdollisesti tämän vuoksi kosmetiikkamarkkinoille on tuotu myös itsestään lämpiäviä ”sauna”-tuotteita, joilla voidaan hyödyntää saunan lämpöä ja rentouttavuutta ilman varsinaista saunomista.

INCI	Tehtävä	Markkinoidut ominaisuudet
Propylene Glycol	Humektantti, ihoa hoitava aine, liuotin, viskositeetin-säätäjä	
Zeolite	Absorbentti, paakkuuntumisenestoaine, ominaistiheyttä säätelevä aine	Mainittu ainesosaluettelossa vulkaanisena tuhkana (volcanic ash)
Kaolin	Hankaava aine, absorbentti, paakkuuntumisenestoaine, ominaistiheyttä säätelevä aine, opalisoiva aine	Mainittu ainesosaluettelossa luonnon savi
Illite	Hankaava aine, absorbentti, paakkuuntumisenestoaine, ominaistiheyttä säätelevä aine	Välimeren savi syväpuhdistaa ihohuokokset
Glycerin	Humektantti, liuotin	Mainittu ainesosaluettelossa plant origin
Cetyl Hydroxyethylcellulose	Stabiloiva aine, kalvonmuodostaja, viskositeetinsäätäjä	
<i>Theobroma Cacao</i> Fruit Powder	Ihoa hoitava aine	Pehmentää ja virkistää
<i>Theobroma Cacao</i> Seed Butter	Pehmentävä aine, ihoa hoitava aine, hajua tai makua peittävä aine, ihoa suojaava aine	Pehmentää ja virkistää

<i>Citrus Aurantium Dulcis</i> Oil (appelsiiniöljy)	Hajua tai makua peittävä aine	Pehmentää ja virkistää
Aroma	Aromi	
<i>Vanilla Planifolia</i> Fruit Extract	Ihoa hoitava aine, silottava aine, ihoa suojaava aine	
Limonene	Deodoroiva aine, hajuste, liuotin	Löytyy luonnostaan appelsiiniöljystä (naturally found in orange oil)
Parfum	Deodoroiva aine, hajua peittävä aine, hajuste	
Sucrose	Humektantti, ihoa hoitava aine, rauhoittava aine	Mainittu ainesosaluettelossa sokerina (sugar)
Soya Lecithin	Pehmentävä aine, emulgaattori, ihoa hoitava aine	Mainittu ainesosaluettelossa luonnon emulgaattorina (natural emulsifier)
CI 77491	Kosmetiikan väriaine	Mainittu ainesosaluettelossa rautaoksidina
CI 77492	Kosmetiikan väriaine	Mainittu ainesosaluettelossa rautaoksidina
CI 77499	Kosmetiikan väriaine	Mainittu ainesosaluettelossa rautaoksidina

Taulukko 4 Montagne Jeunesse Hot Chocolate Pore Cleansing Sauna Masque

Kuvassa 5 on Montagne Jeunesse Hot Chocolate Pore Cleansing Sauna Masque eli ihohuokosia puhdistavan saunanaamion pakkaus ja ulkoasu, jonka ainesosaluettelo on eriteltyinä kokonaisuudessaan taulukossa 4. Pakkauksen kuvituksessa ja teksteissä on myös tuotu esille appelsiini, jota tuotteesta löytyy makua tai hajua peittävän appelsiiniöljyn muodossa.



Kuva 5 Hot Chocolate Pore Cleansing Sauna Masque (Beauty Heaven 2011)

INCI	Tehtävä	Markkinoidut ominaisuudet
Propylene Glycol	Humektantti, ihoa hoitava aine, liuotin, viskositeetin-säätäjä	
Zeolite	Absorbentti, paakkuuntu-misenestoaine, ominaistiheyttä säätelevä aine, deodoriva aine	
Kaolin	Hankaava aine, absorbentti, paakkuuntumisenestoaine, ominaistiheyttä säätelevä aine, opalisoiva aine	
Glycerin	Humektantti, liuotin	
Illite	Hankaava aine, absorbentti, paakkuuntumisenestoaine, ominaistiheyttä säätelevä aine	Välimeren savi puhdistaa
Cetyl Hydroxyethylcellulose	Stabiloiva aine, kalvonmuo-dostaja, viskositeetinsäätäjä	
Parfum	Deodoroiva aine, hajua tai makua peittävä aine, hajuste	
Vanilla Planifolia Fruit Extract	Ihoa hoitava aine, rauhoitta-	Vaniljainen tuoksu

	va aine, ihoa suojaava aine	
--	-----------------------------	--

Taulukko 5 Montagne Jeunesse Self Heating Fudge Sauna Hot Vanilla

Näiden kahden tuotteen raaka-aineista ei käy ilmi, mikä tuotteessa aiheuttaa itsestään lämpenemisen, eikä suklaanaamion kohdalla tuotetta edes mainosteta kyseisellä ominaisuudella. Vaniljanaamion kohdalla taas mainitaan tuotteen lämpiämisen aiheuttavan ihohuokosten avautumista ja epäpuhtauksien poistumista iholta. Tämä ominaisuus on totta, sillä ihon lämmetessä ihohuokokset avautuvat ja epäpuhtaudet saadaan poistetuksi ihosta helpommin. Raaka-aineet perustuvat silti pitkälti savinaamion ominaisuuksiin, vaikka niille on haettu lisäarvoa suklaan ja vaniljan tuoksuista. Suomen ulkopuolella tuotteita markkinoidaan muutenkin enemmän hedelmien ja herkullisten tuoksujen pohjalta kuin esimerkiksi yrtti- ja marjalähtöisesti. Pohjoiset marjat, kuten lakka, mustikka ja karpalo ovat kansainvälisesti vielä tuntemattomia ja kalliita kosmetiikan raaka-aineita, vaikka ne koetaankin eksoottisina ja kiinnostavina.

Tuotteissa käytetty savi on kuitenkin kansainvälisesti tunnettu kosmetiikan raaka-aine ja se on ollut käytössä myös suomalaisten saunakosmetiikan osana jo kauan. Kuivatulla mudalla ja savella on kyky imeä itseensä erilaisia aineita, joten ne ovat erittäin tehokkaita raaka-aineita ihoa puhdistavissa kosmeettisissa hoidoissa (Rumjantseva 2002, 222). Näitä termejä muta, savi ja jopa turve käytetään kuitenkin usein sekaisin, sillä niillä koetaan olevan samankaltaisia ominaisuuksia, vaikka ne eroavatkin toisistaan vaikutuksiltaan. Turpeella on tieteellisesti todistettu olevan vähiten tehtäviä kosmetiikassa, mutta sillä on kuitenkin ihoa hoitavia ominaisuuksia. (European Commission 2011.)

INCI	Suomenkielinen nimi	Tehtävä
Clay	Savi	Absorbentti, sideaine, ominaistheyttä säätelevä aine, ihoa hoitava aine, viskositeetinsäätäjä
Peat	Turve	Ihoa hoitava aine
Silt	Muta	Absorbentti, supistava aine, humektantti

Taulukko 6 Maalajit

Suomalaisille tutuin saunakosmetiikan tuoksu ja raaka-aine on varmastikin kotoinen puuterva, jota käytetään tervasampoissa, saippuoissa ja tuoksuissa. Vuonna 2003 Euroopan komission tiedekomitea SCCNFP (Scientific Committee on Cosmetic Products and Non-Food Products) kuitenkin teki selvityksen, jossa todettiin kosmetiikassa käytetyn puutervan ja puutervavalmisteiden sisältävän polysyklisiä aromaattisia hiilivetyjä, jotka ovat genotoksisia karsino-

geeneja eli syöpää aiheuttavia. Nämä hiilivedyt eli PAH-yhdisteet aiheuttivat hiirille suorite-
tuissa kokeissa hyvä- ja pahalaatuisia kasvaimia.

Samana vuonna tervankäytön terveyshaitoista nousseen kohun vuoksi EU:ssa harkittiin jopa tervan kieltämistä täysin, mutta vetoamalla tervankäytön pitkiin perinteisiin ja historiaan Suomi sai poikkeusluvan käyttää tervaa puunsuoja-aineena vuodesta 2006 vuoteen 2010. Tämän poikkeusluvan aikana Pohjoismaissa suoritettiin tervan tehokkuustutkimus, joka osoitti että mäntyterva ei ole vaikutuksiltaan verrattavissa kemiallisiin puunkyllästysaineisiin, sillä se ei omaa kemiallista tehokkuutta puuta pilaavia sieniä vastaan. Tämän tutkimustuloksen ansiosta EU totesi, että mäntytervaa ei enää lasketa biosididirektiivin piiriin kuuluviin puunsuoja-aineisiin ja sen käyttö sai vapaasti jatkaa. (Euroopan komission Suomen edustusto 2007.)

Syöpää aiheuttavan ja ympäristölle vaaralliseen kivihilitervan eli kreosootin käyttö puun-
suojauksessa on ollut yksityisessä käytössä kiellettyä jo vuodesta 2003 lähtien ja 1. toukokuu-
ta 2013 tulee voimaan uudet tiukemmat säännöt koskien kreosootin saattamista EU:n markki-
noille. Kreosootti sisältää 60-85% PAH-yhdisteitä ja sen käyttö kosmetiikassa on kokonaan
kielletty. (Euroopan komissio 2011; Työterveyslaitos 2011.)

Huolimatta Euroopan komission tiedekomitean lausunnosta vuonna 2003 kosmetiikassa käytet-
tävää puutervaa ei ole tähän päivään mennessä rajoitettu. Kosmetiikkateollisuus hyödyntää
lähinnä neljää tervasta saatavaa raaka-ainetta, joista suurimmalla osalla on merkitystä vain
tuotteen hajusteena. Taulukossa 7 ensimmäiset neljä raaka-ainetta ovat kosmeettisissa terva-
tuotteissa yleisimmän käytettyjä ja loput muita havupuista saatavia kosmetiikan raaka-
aineita. (European Commission 2011.)

INCI	Saadaan	Suomenkielinen nimi	Tehtävä
<i>Pinus Palustris</i> Tar Oil	<i>Pinus Palustris</i> Tar Oil on pitkäneulasmännyn tervasta höyrytislauksella saatava haihtuva öljy	Mäntytervaöljy	Hajua tai makua peittävä aine, ihoa pirtsittävä aine
<i>Pinus Palustris</i> Wood Tar	<i>Pinus Palustris</i> Tar on pitkäneulasmännyn puusta tislauksella saatu tuote	Mäntyterva	Denaturointiaine
<i>Juniperus Oxycedrus</i> Wood Tar	<i>Juniperus Oxycedrus</i> Wood Tar on katajan puusta saatava haihtuva öljy	Katajatervaöljy	Hajua tai makua peittävä aine
Tar Oil	Tar oil on yleensä mäntykasvien puutervasta tislauksella saatava haihtuva öljy	Tervaöljy	Hajua tai makua peittävä aine

<i>Abies Balsamea</i> Resin	<i>Abies Balsamea</i> Resin on Palsaminpihtasta saatava oleoresiini	Palsamipihtapihka	Hajua tai makua peittävä aine, kalvonmuodostaja
<i>Picea Abies</i> Bud Extract	<i>Picea Abies</i> Bud Extract on metsäkuusen kerkistä saattava uute	Metsäkuusenkerkkäuute	Hilsettä vähentävä aine

Taulukko 7 Havupuista saatavia raaka-aineita

Tervalla on vuosisatoja väitetty olevan merkittäviä ominaisuuksia ihon ja päänahan ongelmien parantamisessa. Tervaa ja pihkaa on perinteisesti käytetty pehmentämään ihon rohtumia ja hoitamaan atooppista ihoa, psoriasisista, tulehduksia ja hyönteisten pistoja (Hongisto, Pihlajamäki 2006, 141; Rumjantseva 2002, 152). Minkään näiden väitteiden perustaksi ei ole tällä hetkellä nykyaikaisia tutkimustuloksia, mutta monet uskovat silti edelleen niiden parantavaan voimaan. Suomessa myydään näin ollen useita erilaisia pihka- ja tervasalvoja, muiden tervatuotteiden ohessa.

Koska tervatuotteissa käytettävät tervaraaka-aineet ovat useimmiten vain haihtuvia eli eteerisiä öljyjä ja niitä lisätään tuotteisiin tervan tuoksu vuoksi, saadaan tuotteiden ruskea väri aikaan keinoitekoisilla kosmetiikan väriaineilla kuten CI 15510 (oranssi), CI 19140 (keltainen) ja CI 28440 (musta). On olemassa myös kosmetiikan väriaineita, kuten CI 12480 ja Caramel, jotka ovat itsessään väriltään ruskeita. CI 12480 on sallittu käytettäväksi pois huuhdeltavissa tuotteissa, kuten sampoissa, saippuoissa ja hoitoaineissa, mutta Caramelin käyttö on rajoitattamatonta ja se voi toimia tuotteessa myös hajua tai makua peittävänä aineena. Caramel saadaan aikaan ruokaperäisten hiilihydraattien kontrolloidulla kuumentamisella ja karamellisoitumisen edesauttamiseksi voidaan haluttaessa käyttää elintarvikekelpoisia happoja, alkaleja ja suoloja. (European Commission 2011.) Eri väriaineet ja niiden suhteet vaihtelevat kuitenkin riippuen siitä, millaisen ruskean sävyn valmistaja on halunnut saada aikaan.

Kaiken kaikkiaan raaka-aineet saunakosmetiikassa ovat vuosikautia pysyneet samoina, suomalaiset luottavat edelleen yrtteihin, luonnonmarjoihin ja puusta saataviin raaka-aineisiin, kuten pihkaan ja tervaän. Saunakosmetiikkaa valmistetaan ja käytetään muissa maissa huomattavasti vähemmän kuin Suomessa, joten on vaikea tehdä vertailua eri maiden raaka-aineiden välillä. Luonnollisesti kosmetiikkateollisuuden kehityksen vuoksi tuotteissa käytetään nykyään kasveista ja marjoista saatavia uutteita, sen sijaan, että tuotteeseen lisättäisiin raaka-ainetta käsittelemättömänä sellaisenaan. Joissain tapauksissa tuotteisiin lisätään esimerkiksi marjojen siemeniä ulkonäön ja mahdollisen kuorivan vaikutuksen vuoksi. Tuotteiden väri ja tuoksu luodaan kuitenkin huomattavasti useammalla komponentilla ja synteettisellä johdannaisella, kuten kosmetiikan väriaineilla kuin lisäämällä tuotteisiin suoraan luonnon kukkia tai lehtiä.

6 Pohdinta

Kirjallisuustutkimuksen tekeminen saunakosmetiikka aiheesta osoittautui erittäin haastavaksi toteuttaa. Opinnäytetyöni aloittaessani tarkoitukseni oli tehdä kyselytutkimus ja vertailla Suomen ja Unkarin eri-ikäisiä saunakulttuureita. Valitettavasti tutkimustulokseni eivät koskaan saapuneet Unkarista ja päätin yrittää toteuttaa työni pelkästään Suomen näkökulmasta katsoen.

Hämmästykseni kuitenkin vaikeimmaksi tehtäväksi osoittautui saunasta kertovan historiaosuuden koostaminen, sillä aiheesta ei löytynyt yhtään faktapohjaista suomenkielistä lähdeosta. Niinpä lähes koko historiaosuus nojaa Mikkel Aalandin 1978 julkaisemaan *Sweat* kirjaan, jonka tietoja vertailin vielä sähköisien lähteiden avulla. Suomalaisista lähdeoksista valtaosa käsitteli uskomuksia, perinteitä ja kansanparannusta, joilla ei ole todistettavaa pohjaa ja joita en voinut käyttää luotettavasti tiedonlähteinä.

Halusin alun perin osoittaa, että perinteisillä saunahoidoilla ja kotitekoisella saunakosmetiikalla on vahva linkki nykyaikaiseen kosmetiikkateollisuuteen raaka-aineidensa kautta, mutta valitettavasti koin pettymyksen useiden raaka-aineiden kohdalla. Lähdeoksistani useat esittelivät kattavasti raaka-aineiden eri ominaisuuksia ja ylistivät niiden tehoa monenlaisiin ihon ongelmiin, mutta missään teoksessa ei voitu aukottomasti todistaa näiden ominaisuuksien olevan totta. Kansanparannus on oma lajinsa, jossa tieteellisellä tutkimuksella ei juuri ole sijaa tai merkitystä ja tämän vuoksi jouduin kumoamaan useita eri raaka-aineväitteitä kirjoittamisen aikana. Ristiriitaisia väitteitä en kuitenkaan löytänyt eri lähdeoksista vaan niissä oltiin hyvin yhdenmukaisesti samaa mieltä eri raaka-aineiden tehtävistä. Tämä sai minut miettimään olisiko joillakin raaka-aineilla piileviä ominaisuuksia joita ei vain ole vielä tieteellisesti todistettu ja kuinka paljon saunakosmetiikan valmistajat hyötyvät siitä, että joihinkin raaka-aineisiin liitetään edelleen vahvasti tiettyjä mielikuvia ja vaikutuksia, ilman näitä tieteellisiä perusteita.

Lisäksi olin hämmästynyt löytäessäni tiedon kosmetiikassa käytettävästi puutervasta ja puutervavalmisteista. Ennen opinnäytetyöni kirjoittamista minulla ei ollut aavistustakaan siitä että Euroopan komission tiedekomitea SCCNFP oli antanut aiheesta lausunnon ja että lausunnossa todettiin puutervan käytön kosmetiikassa olevan terveydelle vaarallista. Vaikka lausunnosta on jo kahdeksan vuotta, ei tervan käytölle kosmetiikassa ole laadittu uusia sääntöjä vaan tervaa sisältävät raaka-aineet kuuluvat edelleen sallittuihin aineisiin. Vaikka tervaraaka-aineet kiellettäisiin, suomalaisten olisi luultavasti vaikea hyväksyä sitä, että ne sisältävät terveydelle haitallisia karsinogeneenejä ja ovat genotoksisia vaikutuksiltaan.

Koska saunakosmetiikan markkinaosuus on vielä häviävän pieni, jouduin käyttämään raaka-aineosuuden taulukoissa lähinnä suomalaisten valmistajien tuotteita. Raaka-aineiden funktiot etsin Euroopan komission Cosmetic Ingredients & Substances (CosIng) tietokannasta ja valitsin haluamani raaka-aineen funktioista ne, joilla oli merkitystä tuotteen kannalta. Otin kuitenkin suomalaisille vertailutuotteeksi englantilaisen valmistajan Montagne Jeunessen itsestään lämpenevät ”saunanaamiot”, osoittamaan, että saunalla on kansainvälisessä kosmetiikassa markkina-arvoa. Yleisesti ottaen saunomiseen liitetään ympäri maailmaa ajatuksia lämmöstä, rentoutumisesta, luksuksesta ja suomalaisia pidetään onnekkaina, kun valtaosalla on mahdollisuus saunomiseen kotioloissaan.

Lähteet

Kirjalliset lähteet

Aaland, M. 1978. SWEAT. Kalifornia: CAPRA PRESS.

Ahleskog, A., Kupiainen, A., Pärnänen J. & Siponen S. 1998. Kotiharjun sauna 1928-1998. Helsinki: Kotiharjun saunayhdistys.

Dörner. I. 1998. Herkullinen ja parantava hunaja. Hämeenlinna: Karisto.

Havenhand, G. 2010 Honey nature's golden healer. Iso-Britannia: Kyle Cathie Limited.

Hongisto, M., Pihlajamäki P. 2006. Saunan salaisuus. 2.painos. Kaarina: Kaarinan Tasopaino.

Lavery, S. 1997. Aromaterapia pieni käytännön opas. Suomentaja Kankaanpää K. Hämeenlinna: Karisto.

Raipala-Cormier, V. 1997. Luontoäidin kotiapteekki. 6.painos. Juva: WS Bookwell.

Rumajantseva, L. 1998. Luonnonmukaiset kotihoidot. Porvoo: WSOY.

Rumajantseva, L. 2002. Luontaislääkinnän käsikirja. Porvoo: WSOY.

Sibley, V. 2003. Aromaterapia terveyden ja sairauden hoidossa. Suomentaja Hartikka M. Valitut Palat.

Sähköiset lähteet

Amorosa Oy 2007. Montagne Jeunesse. Viitattu 5.10.2011.

http://www.amorosa.fi/component/page,shop.browse/category_id,8/option,com_virtuemart/Itemid,34/

Eartikkelit 2010. Infrapunasauna - mielenkiintoinen vaihtoehto perinteiselle saunalle. Viitattu 6.9.2011. <http://eartikkelit.com/infrapunasauna-mielenkiintoinen-vaihtoehto-perinteiselle-saunalle>

Euroopan komissio 2011. Ympäristö: tiukemmat rajoitukset kreosootin ammattikäytölle. Viitattu 20.10.2011.

<http://europa.eu/rapid/pressReleasesAction.do?reference=IP/11/925&format=HTML&aged=0&language=FI&guiLanguage=en>

Euroopan komission Suomen edustusto 2007. Viikkotiedote 12.4.2007. Viitattu 8.10.2011.

http://ec.europa.eu/finland/misc/viti/tiedote_2007_15.html#po1

European Commission 2011. CosIng Cosmetic Ingredients&Substances. Viitattu 3.10.2011.

<http://ec.europa.eu/consumers/cosmetics/cosing/index.cfm?fuseaction=search.simple>

Helsingin yliopisto avoin yliopisto 2011. Ravitsemustieteen perusteita, askorbiinihappo L. c-vitamiini. Viitattu 18.10.2011.

http://www.avoin.helsinki.fi/oppimateriaalit/ravitsemustieteen_perusteet/04_vita_askorbiini.shtml

Hyvinvoinnin tavaratalo oy 2010. Luontaistuotteita. Viitattu 6.10.2011.

<https://www.hyvinvoinnin.fi/shop/haku>

Lumene Finland 2011. Spa Uudistava Vartalokuorinta. Viitattu 4.10.2011.
<http://www.lumene.com/fi/tuotteet/vartalonhoito/puhdistus/spa-uudistava-vartalo-kuorinta>

Mediatoimisto Lieska 2007. The Finnish sauna society. Viittaus 4.9.2011.
<http://www.sauna.fi/inenglish.html>

Raipala-Cormier, V. 2010. Saunavihdalla kauneushoito. Viittaus 4.9.2011.
<http://www.visitsauna.fi/fi/sauna-hyvinvointi/kauneutta-saunasta/saunavihdalla-kauneushoito>

Sahlbom, K. 2004. Avantouintipaikat. Viittaus 5.9.2011. <http://www.avantouinti.fi/>

Salon Pacifique 2011. Pacifiqueen yrttitarha. Viittaus 31.8.2011.
<http://www.salonpacifique.fi/yrttitarha.htm>

SCCNFP 2003. Opinion of the Scientific Committee on cosmetic products and non-food products intended for consumers concerning wood tars and wood tar preparations 18.3.2003. Viitattu 8.10.2011. http://ec.europa.eu/food/fs/sc/sccp/out_203.pdf

Sininen meteoriitti oy 2011. Kysymys. Viittaus 4.9.2011. <http://igs.kirjastot.fi/fi-FI/iGS/kysymykset/kysymys.aspx?ID=8db20241-af76-4574-9c0b-038990103da6>

SpecialChem 2011. Inci Directory. Viitattu 9.10.2011.
<http://www.specialchem4cosmetics.com/services/inci/index.aspx>

Suomen Mehiläishoitajain liitto SML r.y. 2006. Saunahunaja hoitaa ihoa ja rentouttaa. Viitattu 1.10.2011. http://www.hunaja.net/tietoa_hunajasta/saunahunaja_hoitaa_ihoa_ja_rento/

Työterveyslaitos 2011. Onnettomuuden vaaraa aiheuttavat aineet: KREOSOOTTI. Viitattu 26.10.2011. <http://www.ttl.fi/ova/kreosootti.html>

Työturvallisuuskeskus 2008. Valaistus ja säteilyt. Viitattu 19.10.2011.
http://www.tyoturva.fi/tyosuojelu_tyopaikalla/valaistus_ja_sateilyt

Wikipedia 2011. Tanniinit. Viitattu 13.11.2011. <http://fi.wikipedia.org/wiki/Tanniinit>

Wikipedia 2011. Ruistankio. Viitattu 3.10.2011. <http://fi.wikipedia.org/wiki/Ruistankio>

Kuvalähteet

Beauty Heaven 2011. Montagne Jeunesse Hot Chocolate Pore Cleansing Sauna Mask. Viitattu 5.10.2011. http://www.beautyheaven.com.au/product_images/29826/im_1-9.jpg

Cartina Finland Oy 2011. Kasvit. Viitattu 1.10.2011.
<http://www.cartinafinland.fi/fi/category/10173>

Hill Petro Products, Inc. 2011. Home. Viitattu 1.10.2011.
<http://hppincgsl.com/images/Camelina.jpg>

Kaisa Sirén 2010. Lehtikuvaus portfolio. Viitattu 5.10.2011.
http://www.kaisasiren.fi/web/images/353_turvenaamio_kaisasiren.jpg

S-verkkopalvelut Oy 2011. Kosteutus ja kuorinta. Viitattu 1.10.2011. http://sokos.s-verkkokauppa.fi/wcsstore/SOK_StorefrontAssetStore/images/product/iso/6412600869514.jpg

Kuvat

Kuva 1 Ruistankio (<i>Camelina sativa</i>) (Hill Petro Products, Inc. 2011)	23
Kuva 2 Ruusujuuri (<i>Rhodiola rosea</i>) (Cartina Finland Oy 2011)	25
Kuva 3 Lumene Spa Uudistava vartalokuorinta (S-verkkopalvelut oy 2011)	26
Kuva 4 Turvenaamio (Kaisa Sirén 2010)	27
Kuva 5 Hot Chocolate Pore Cleansing Sauna Masque (Beauty Heaven 2011)	30

Taulukot

Taulukko 1 Sauna Arctica Siloittava Saunavoide - Koivu & Hunaja	20
Taulukko 2 Sauna Arctica Kevyesti Kuoriva Saunavoide - Hilla & Hunaja.....	22
Taulukko 3 Lumene Spa Uudistava Vartalokuorinta	24
Taulukko 4 Montagne Jeunesse Hot Chocolate Pore Cleansing Sauna Masque	29
Taulukko 5 Montagne Jeunesse Self Heating Fudge Sauna Hot Vanilla.....	31
Taulukko 6 Maalajit.....	31
Taulukko 7 Havupuista saatavia raaka-aineita.....	33