

Infrapunasauna on aamun piristäjä ja illan raukaisija



Infrapunasauna on perinteistä saunaa viileämpi, mutta myös energiapihimpi, eikä vaadi viemäriä tai märkätiloja. *Kuva: Gelner Tivadar*

– Terveystyödyt ovat tärkein syy kiinnostua infrapunasaunan käytöstä, joskin myös ekologiset ja taloudelliset seikat ovat painavat. Saunan hankintahinta on suhteellisen pieni, ja sen kulutus on pienempi kuin sähköpatterissa, esittelee Orikedon Hirsitalonäyttelyn toimitusjohtaja **Eero Hartola**.

Infrapunasauna on kehitetty Amerikan Michiganissa 1892. Lääketieteen tohtori **John Harvey Kellogg** keksi infrapunasaunan ”esiasteen” jo silloin. Tämä ei siis suinkaan ole uusi, eikä suomalainenkaan keksintö. Hartola on kuitenkin alkanut jalostaa saunoista yhä pienempiä ja monipuolisempia.

– Alkuperäinen sauna ei tietenkään ollut vielä niin hieno, mitä nämä nykyaikaiset infrapunasaunat, mies jatkaa, viittoillen kohti omia, pieniä saunojaan.

Nyt yritys tekee tuotekehitystä monen kokoisten ja näköisten infrapunasaunojen parissa. Tarjolla on esimerkiksi suihkun sekä höyry- ja infrapunasaunan pienikokoinen yhdistelmä. Monella on sellainen kodissaan, joillain jopa terassilla tai mökillä, koska saunat ovat varsin pieneen tilaan meneviä. Edullisin tuote on pienin: sinkkusauna.

Infrapunasauna lämpiää puolessa tunnissa. Hartola toteaa, että infrapunasauna on huomattavasti turvallisempi kuin perinteinen pohjoismainen sauna.

Kun tavalliseen saunaan kuolee Suomessa noin 50 henkeä vuodessa, ei infrapunasaunaan ole kukaan kuollut. Lämpöasteita suositellaan olevan 40–50, mutta lämmön saa tarvittaessa nostettua 60 asteeseen. Lämpö ulottuu syvälle lihaksiin asti.

Terveysvaikutuksia on tutkittu laajasti. Infrapunasaunasta on apua niin ylipainoon, kipuihin, nivelvaivoihin kuin urheilusta tulleisiin rasitusvammoihinkin. Tämän vuoksi urheilijat ovat innostuneet saunatyypistä. Infrapunalämpö auttaa myös lihasjännityksiin, diabetekseen, unettomuuteen ja selluliittiin.

– Ja auttaahan tämä rahapulaankin, Hartola naurattaa.

Hartolalla on asiakkaita koko maata ja Espanjaa myöden, suomalaiseläkeläiset kun ovat olleet valtavan kiinnostuneita infrapunasaunoista. Tällä viikolla Hartola matkustaa luennoimaan heille saunoista.

– Minulla on ollut tällainen pieni sauna jo viisi vuotta.

Vain lapsille ja sellaisille, joilla on metallia kehossa, ei infrapunasaunaa suositella. Saunomista ennen, sen aikana ja sen jälkeen kannattaa juoda lasillinen vettä.

– Painoin sata kiloa, kun ostin tuon saunan, ja nyt painan 85 kiloa. Tuntuu että terveys on kohentunut ja alaristiselän loukkaantumisesta juontuvat kivut vähenneet. Lääkäriini totesi kerran, ettei tästä saunatyypistä ole mitään haittoja, päinvastoin.

Saunan vaikutus perustuu syvälämpöön, ja sen vuoksi sitä on käytetty esimerkiksi reumasairaloissa vuosikymmeniä.

– Tämä raukaisee illalla, ja piristää aamulla. Tätä suositellaan myös unettomuudesta kärsiville. Mulla ei ole ollut viiteen vuoteen flunssaakaan, enkä käytä mitään lääkkeitä. Jopa kissani karttaa tavallista saunaa korkean lämmön takia, mutta infrapunasaunaan se tulee mukaan, Hartola naurattaa.

Minna Saarinen



Eero Hartola esittelee pienikokoista kombosaunaa, jossa on yhdistetty suihkukaappi, infrapunasauna sekä höyrusauna. *Kuva: Minna Saarinen*