



Sauna rituaali

KUIVATTU VIHTA

Jokamiehen ja –naisen oikeuksiin kuuluu rentouttava saunahetki, jolloin voimme irtautua mistä ikinä haluammekin. Saunahetki voi olla läheisen kanssa jaettu tai ikioma. Anna löyllyn hengen koskettaa ja nauti kehoasi syleilevästä lämmöstä.

Vihta ja vihtominen kuuluvat olennaisena osana suomalaiseen saunaan. Olemmekin tottuneet kesäisin tekemään sen itse koivusta, joka on perinteisin materiaalimme. Mutta kuten kaikki muukin, niin sauna ja saunominenkin elää tässä ajassa ja kokeilee uusia asioita.

Kädessäsi on nyt taidolla ja tunteella kuivattu vihta, jossa tuoksut ovat tallella. Kuivatun vihdan käyttöönotto eroaa perinteisestä tuoreesta vihdasta ja haluammekin pienen ohjeistuksen avulla auttaa sinua nauttimaan uudesta vihdastasi mahdollisimman hyvin ja pitkään! Olemme itse testanneet vihdan käyttöönottoa useilla eri tavoilla, erilaisissa saunoissa ja koemme, että alla olevilla ohjeilla saat parhaan mahdollisimman vihtomiskokemuksen.

SaunaRituaali suosittelee vihdan valmistelua jo edellisenä iltana. Yön aikana vihtasi tekeytyy mukavaksi käyttäjä ja sen sisältämät eteeriset öljyt pääsevät vaikuttamaan.

Kuivattu vihta on pakattu verkkoon ja muoviseen pakkauspussiin. Avaa pussi ja laita pussin sisään viileä vettä; jos pakkauspussissa on reikiä, niin huljuttele vihtaa vaikkapa saavissa; älä tällöin ota muovipussia pois. Huljuttele vihtaa niin, että se kostuu kauttaaltaan ja kaada sitten vesi pois. Laita vihta tekeytymään omassa pussissaan vielä toiseen pussiin, jonka suljet tiiviisti, ettei kosteus pääse haihtumaan. Lopuksi laita vihta viileään paikkaan tekeytymään yön yli.

Seuraavana päivänä saunaan mennessäsi, ota vihta pois kääreistä. Astu lumoaviin lölyyihin, lämmitä vihtaa ja nauti siitä oman rituaalisi mukaisesti.

Saunomisen jälkeen huuhtelee vihta kevyesti haalealla vedellä ja laita roikkumaan auringolta suojattuun, kuivaan, viileään paikkaan. Seuraavalla kerralla voit ottaa vihdan käyttöön saman ohjeen mukaan. Näin kuivattu vihtasi kestää hyvänä useampia käyttökertoja.

Vihtominen edistää tutkitusti verenkiertoa, joten lepää saunomisen jälkeen ja juo nestettä. Rentoudu vielä hetki.

Nautinnollisia saunahetkiä!