

SISÄLTÖ

LUKIJALLE	9
-----------	---

Saunan kansa

TERVE, TERVE, LÖYLYSENI	15
Saunan salaisuutta jäljittämässä	20
PUHDISTAUTUMISEN HISTORIAA	31
Rituaalisia kylpyjä Pohjois-Amerikasta Japaniin	42
KOKO KANSA KYLPEE	46
Sitä raahelainenkin rakasti	52
Elämänmenoa yleisissä saunoissa	62
Takaisin luontoon	77
<i>Saunamaisemme läsnä olevan ja eletyn rajalla</i>	82
SAUNA-AATTEEN ASIALLA	84
<i>Elävän perinteen puolestapuhujat</i>	87
LUOVIA LÖYLYJÄ HYVÄSSÄ SEURASSA	91
<i>Kirjailijasaunan lauteilla</i>	99
SUOMALAINEN SAUNA MAAILMAN SILMIN	101
<i>Saunapäivä Sointulassa</i>	111

Maasaunasta liikkuvien löylyihin

MUSTAN KYLYN SYLIIN	117
Savusaunojen Suomi	123
<i>Tule sinä, nätti poika mun mammani mallassaunaan</i>	130
<i>Satoja kilometrejä vedenkantoa</i>	133

Siintynyt sauna, kitkuton kylpy	138
<i>Neuvoja savusaunan lämmittäjälle</i>	141
SAUNAN SYKKIVÄT SYDÄMET	143
<i>Hyvä kiuas on löylyn luoja</i>	151
<i>Mainonnan mielikuvia</i>	153
Vanha sauna savuna ilmaan	156
Palavan puun jäljet	160
<i>Polta puuta oikein</i>	164
HYVÄN SAUNAN SALAISUUDET	167
<i>Arkkitehti Risto Vuolle-Apiala tuntee saunan sielun</i>	176
TELTTASAUNOISTA ÄYLÖLYYN	180

Hyvät ja pyhät saunaperinteet

»JONKINLAINEN PYHÄ TAIKALAITOS»	189
Pyhät rajat	192
LÖYLYN HENKI	200
<i>Kantapäälöylyjä ja pässin pissiä</i>	204
VUODEN VARREN LÖYLYJÄ	206
Lauantaisauna, ehtymätön tarmon ja terveyden lähde	212
Uusi vuosi, uusi alku	218
Kevätkylpyjä	221
Juhannuslöylyn taika	224
Kekrinäkin kyllä	227
Joulusaunan lämmössä	231
LEMMEN KYLVETYS JA MORSIUSSAUNA	237
<i>Vinkkejä morsiamen saunottajille</i>	246
LAPSI VAIMON LANTEHESTA	249
KUKIN VUOROLLAAN	
– NAISTEN JA MIESTEN SAUNA	256
Täällä me kohtasimme	268
VIHTOEN VIHA VÄHENEE	271
<i>Vinkkejä vastantekijälle</i>	278

SAUNASS' ASUU JUNTUN JONTTU	280
MAASAIPPUAA JA MUOVITOHVELEITA	285
KYLPEMISEN KULTAINEN KIRJA	293
<i>Nykyajan saunojan ohjeet</i>	299
Saunakahvit kuumana	301
<i>Ei saunailtaa ilman omenaporetta</i>	305

Hoitava sauna

SAUNA KANSAN SAIRAALANA	311
Panentatautien parantola	320
<i>Pihlajaa ja ukkosvettä</i>	328
Kupaten, kassaten ja kuhneillen	329
SAUNA RINTAMALLA	336
ONKO SE TERVEYDEKSI?	342
<i>Kuuma tai kylmä – oma kokemus on aina tosi</i>	347
Kylmän ja kuuman lumoava liitto	349
<i>Talviuinti karaisee</i>	352
URHEILUA, HULLUUTTA, HELLIMISTÄ	354
<i>Sauna rokkarin rohtona</i>	364

Jälkilöylyt

»JÄRJESTETÄÄN MAAILMA NÄIN»	369
ONNI	373
LÄHTEET	375