

|   |            |
|---|------------|
| Lukijalle.....  | 6          |
| <b>SAUNA.....</b>   | <b>12</b>  |
| Kuinka suomalaiset saunovat?.....   | 13         |
| Lenkille, saunaan vai molempia?.....  | 18         |
| <b>KEHO.....</b>  | <b>24</b>  |
| Sauna ja sydänterveys.....  | 25         |
| Sauna ja sydäntapahtumat.....   | 30         |
| Kuinka usein sauna pitäisi lämmitellä?.....                                       | 34         |
| Miksi saunominen on hyväksi sydämelle?.....                                       | 39         |
| Saunominen laskee verenpainetta.....  | 40         |
| Saunominen parantaa valtimoiden joustavuutta.....                                 | 43         |
| Sauna ja aivoverenkiertohäiriöt.....  | 49         |
| Sauna ja keuhkosairaudet.....   | 53         |
| Sauna ja kipu.....  | 56         |
| Sauna ja kehon nestetasapaino.....  | 59         |
| Sauna ja sydämen vajaatoiminta.....   | 62         |
| Sauna ja hormonit.....  | 65         |
| Harvinaiset hormonaaliset muutokset.....  | 71         |
| Onko kuumen ja kylmän vaihtelu tutkitusti terveellistä?.....                      | 76         |
| Kylmä sää ja sydän.....   | 81         |
| <b>MIELI.....</b>   | <b>82</b>  |
| Sauna, mieli ja muisti.....   | 83         |
| "Sauna auttaa aivojasi, sanoo erittäin suomalainen tutkimus".....                 | 89         |
| Tanssien ja saunoen dementiaa vastaan?.....                                       | 93         |
| Kaunistuuko saunassa?.....  | 95         |
| Saunominen ja lääkkeet.....   | 97         |
| Milloin saunasta kannattaa kieltäytyä?.....                                       | 99         |
| <b>RISKI.....</b>   | <b>104</b> |
| Tutkimuksen kohteena sydänperäinen äkkikuolema.....                               | 105        |
| Elintapojen rooli sairauksien riskin ennustamisessa.....                          | 116        |
| Lääkkeet sairauksien ennaltaehkäisyssä.....                                       | 121        |
| Ryhmän riski ja yksilön riski.....  | 123        |
| Onko äkillisen sydäntapahtuman ennaltaehkäisy mahdollista normaaliväestössä?..... | 126        |
| Sauna wellness-trendissä.....   | 130        |
| Lempeitä löylyjä.....   | 133        |
| Kiitos.....   | 134        |
| Viitteet.....   | 136        |