

# Suomalaisen turvesaunan vaikutukset vaihdevuosi- oireisiin

The effects of Finnish peat sauna on the climatic symptoms of women

Leena Larva & Riitta Korhonen

*Leena Larva, Naistentautien erikoislääkäri Ainoklinikat Oy, Toijalantie 286, 37850  
Metsäkansa, email: leena-larva@ainoklinikat.fi*

*Riitta Korhonen, Erikoistutkija emerita, Tilanhoitajankaari 22 C 55, 00790 Helsinki*

Turpeen hoitavat vaikutukset ovat olleet tunnettuja jo satojen vuosien ajan Keski-Euroopassa, missä turvekylvyillä ja turvehauteilla on hoidettu reumaa ja muita liikuntaelinsairauksia ja myös gynekologisia ongelmia. Turvesaunominen on suomalainen turvehoitomuoto, mutta sen terveysvaikutuksia ei ole aiemmin tutkittu. Tässä pilottitutkimuksessa selvitettiin turvesaunomisen vaikutuksia naisten vaihdevuosi-  
oireisiin. Tutkimukseen osallistui 18 koehenkilöä, joilla turvesaunomisen vaikutuksia selvitettiin kyselytutkimuksella. Kysely koski kaikkiaan 17 vaihdevuosiin liittyvää oiretta, joiden vaikeusastetta kysyttiin potilailta neliportaisella asteikolla ennen saunomista sekä päivän, viikon ja viiden viikon kuluttua saunomisen jälkeen. Tulokset osoittivat, että vaihdevuosi-  
oireet, kuten kuumat aallot, yöhikoilu, sydänoireet, nukkumisvaikeudet ja ärtyneisyys vähenivät merkitsevästi turvesaunomisen jälkeen. Myös muut oireet kuten virtsavaivat sekä lihas- ja nivelkiput vähenivät. Turvesaunaa voidaan pitää tehokkaana itsehoitomuotona naisten vaihdevuosi-  
oireiden lievittämiseksi.

Avainsanat: hoitoturve, kuumat aallot, sydänoireet, unettomuus, ärtyneisyys, lihas- ja nivelkiput.

## Johdanto

Turpeen hoitavat vaikutukset ovat olleet tunnettuja jo satojen vuosien ajan Keski-Euroopassa, missä turvekylvyillä ja turvehauteilla on hoidettu reumaa ja muita liikuntaelinsairauksia ja myös gynekologisia ongelmia. Turpeen hoitovaikutuksia on tutkittu ja tuloksia julkaistu lähinnä saksankielellä. Turvekylpyjä ja muita turvehoitoja

käytetään eniten Saksassa, mutta myös Tšekissä, Puolassa, Itävallassa, Sveitsissä, Belgiassa ja Venäjällä. Suomalaiseksi turvehoidoksi on kehitetty turvesaunominen, joka tarkoittaa, että keho naamioidaan kokonaan hoitoturpeella ja ollaan saunan lämmössä 20 minuuttia, mikä on yleinen hoitoaika turve- ja vesiterapiassa. Tämän pilottitutkimuksen tarkoituksena oli selvittää turvesaunomisen vaikutuksia vaihdevuosi-  
ongelmiin.

## Aineisto ja menetelmät

### Turvesaunotus ja tutkittavat vaihdevuosioreet

Tutkimus toteutettiin Valkeakoskella, Metsäkansan Aino-klinikalla. Tutkimukseen osallistui 18 naista, joilla oli vaihdevuosioreita, mutta ei korvaushoitoja. Osallistujat olivat iältään 43–64-vuotiaita. Ennen kokeen alkua heille tehtiin ultraäänitutkimus, jossa todettiin, että kahdeksan heistä oli menopaussissa ja kymmenen premenopaussissa. Kaksi valituista joutui keskeyttämään kokeen, toinen hormonihoidon aloittamisen takia ja toinen henkilökohtaisen esteen takia. Koehenkilöt kirjasiivat itse vaihdevuosioreita (kuumat aallot, sydämen tykytys, unettomuus, masennus, ärtyneisyys ym., yhteensä 17 eri oiretta) koskevaan kyselykaavakkeeseen oireidensa voimakkuuden asteikolla 0–4 (0=ei ollenkaan, 1=jonkin verran, 2=kohtalaisesti, 3=voimakkaita oireita, 4=hyvin voimakkaat oireet) päivää ennen saunomisperiodin alkua, päivä viimeisen kylpykerran jälkeen sekä viikko ja viisi viikkoa sarjan lopetuksesta.

Turvesaunassa käytiin kaksi kertaa viikossa kolmen viikon ajan, eli yhteensä kuusi kertaa.

Ennen saunomista juotiin kaksi lasia vettä. Koehenkilöt punnittiin ja heiltä mitattiin verenpaine sekä ennen saunomista että saunan jälkeen. Ennen turpeen levitystä henkilöt peseytyivät ja olivat hetken (n. 5 min) saunassa, jotta ihohuokokset avautuivat. Sen jälkeen levitettiin turvetta paksu kerros (n. 340 g m<sup>-2</sup>) koko vartalolle ja myös hiuksiin (Kuva 1). Sitten koehenkilöt olivat 50–60 asteisessa saunassa (kosteus 55 %) 20 minuuttia. Saunomisen jälkeen juotiin yrttiteetä ja levättiin 20 minuuttia.

### Käytetyn hoitoturpeen ominaisuudet

Saunomisessa käytettiin Ähtärissä tuotettua ja Geologian tutkimuskeskuksessa tutkittua Lehtopeat-hoitoturvetta, joka on peräisin Lehtosalonsuolta. Turve on rahkasaraturvetta (SC, *Sphagnum-Carex*-peat), jossa lisätekijöinä esiintyy kortteen (EQ, *Equisetum*), järviruo'on (PR, *Phragmites*), varpujen (N, *Nanolignidi*) ja puun (L, *Lignidi*) jäännöksiä. Turpeen maatumisaste on H8 von Post asteikolla (H1–H10), keskimääräinen happamuus (pH) on 5,7, vesipitoisuus

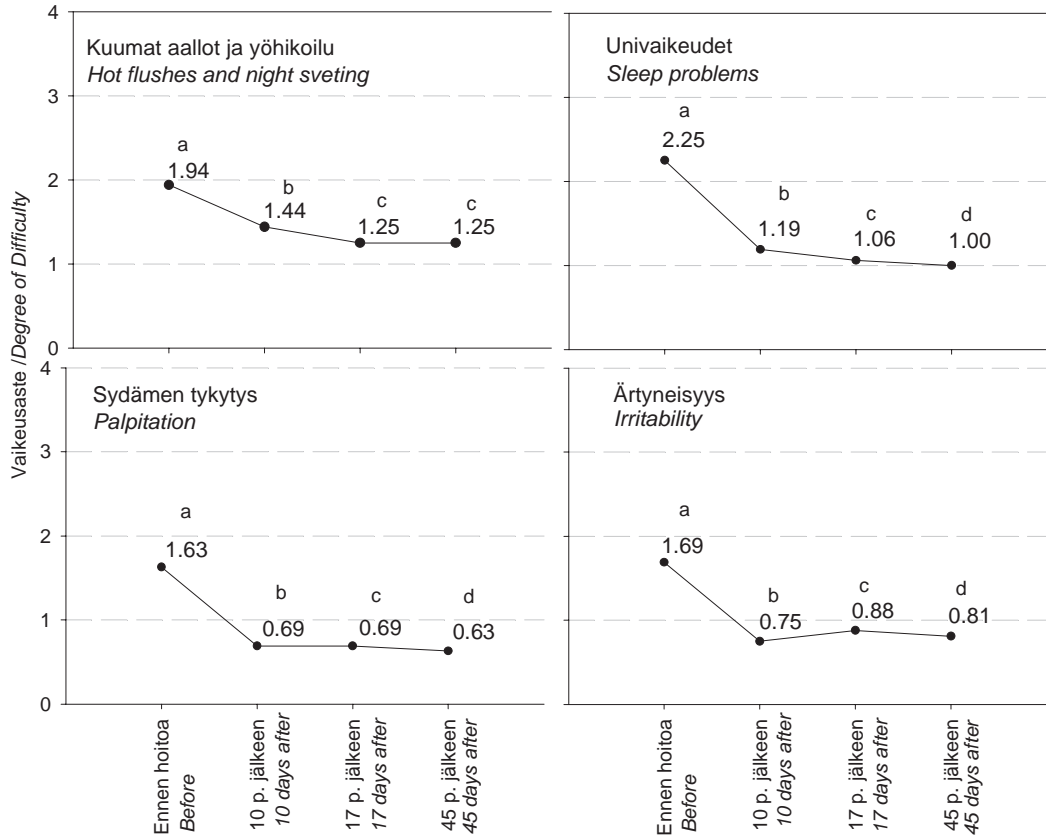


Kuva 1. Ennen turvesaunaa hoitoturvetta levitettiin tasaisesti koko vartalolle, jonka jälkeen saunottiin 20 min 50–60 °C asteen lämmössä (Kuva: Riitta Korhonen).

*Fig. 1. The participants smeared themselves with a proper layer of therapeutic peat, and then, stayed in sauna, heated to the temperature of 50–60 °C, for 20 minutes (Photo: Riitta Korhonen).*

keskimäärin 88 % märkäpainosta, tuhkapitoisuus on 6,7 % kuivapainosta ja rikkipitoisuus 0,21 % kuivapainosta. Turpeen lämmönsitomiskyky eli lämpökapasiteetti on hyvä. Turvekylpyä vastaava turve-vesiseos alkoi jäähtyä vasta lähes puolen tunnin kuluttua mittauksen alkamisesta.

Kemiallisen karakterisoinnin perusteella Lehtosalonsuon turpeessa on humushappoja 28,5 %, fulvohappoja 10 %, pektiiniä 0,3 %, selluloosaa 8,5 % hemiselluloosaa 11,7 %, humiineja ja muita liukenemattomia ainesosia on noin 41 % turpeen kuivapainosta.



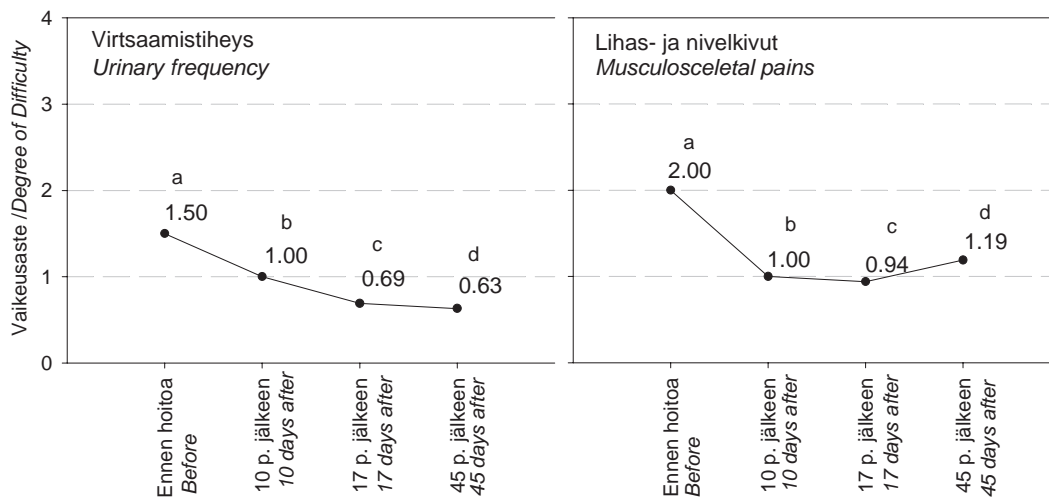
Kuva 2. Naisten vaihdevuosisoireiden (kuumat aallot, sydänoireet, nukkumisongelmat ja ärtyneisyys) keskimääräinen vaikeusaste päivää ennen turvesaunahoitojen aloittamista sekä 10, 17 ja 45 päivää hoitojakson lopettamisen jälkeen. Vaikeusasteet: 0=ei oireita, 1=jonkin verran, 2=kohtalaisesti, 3=voimakkaita oireita, 4=hyvin voimakkaita oireita. Eri kirjaimella merkityt luvut eroavat tilastollisesti merkitsevästi ( $p < 0.05$ ) toisistaan.

Fig. 2. The average degree of difficulty of the climatic symptoms of women a day before the serie of the peat sauna session and 10, 17 and 45 days after the peat sauna session. The study was based on the personal questionnaire interview of the patients. The degree of the difficulty: 0= no symptoms occur, 1=some symptoms, 2=moderate symptoms, 3=strong symptoms, 4=very strong symptoms. The values marked with the different letters depict the statistically significant difference ( $p < 0.005$ ) according to the Paired Student's t-test.

Turpeen alkuainepitoisuudet ovat v. 1997 Geologian tutkimuskeskuksen kemian laboratoriossa tehtyjen analyysien mukaan alhaisia kuten yleensäkin suomalaisissa turpeissa. Haitallisiksi luokiteltujen raskasmetallien, arseenin (As), cadmiumin (Cd), kromin (CR) nikkelin (Ni) ja lyijyn (Pb) pitoisuudet ovat kaikki alle määrittämissä. Naucken (1979) ihmiskehölle hyödyllisiksi määrittellemiä alkuaineita oli turpeessa keskimäärin seuraavia määriä:

Alkuaine	pitoisuus mg/kg
Mg	552
Mn	130
Mo	1,57
Si	<500 (alle määrittämissä)
Cu	9,90
Fe	5,95
Zn	2,50

Kasvipärisiä estrogeeneja Lehtosalonnevan turpeessa on 12,9 miljoonasosaa (ppm).



Kuva 3. Potilaiden virtsaamisaivojen sekä lihas- ja nivelkipujen vaikeusaste päivää ennen turvesaunahoitojen aloittamista sekä 10, 17 ja 45 päivää hoitajakson lopettamisen jälkeen potilaille tehdyn kyselytutkimuksen perusteella. Eri kirjaimella merkityt luvut eroavat tilastollisesti merkitsevästi ( $p < 0.05$ ) toisistaan.

Fig. 3. The average degree of difficulty of the urinary frequency and musculoskeletal pains of patients a day before the series of the peat sauna session and 10, 17 and 45 days after the peat sauna session series. The study was based on the personal questionnaire interview of the patients. The degree of the difficulty: 0=no symptoms occur, 1=some symptoms, 2=moderate symptoms, 3=strong symptoms, 4=very strong symptoms. The values marked with the different letters depict the statistically significant difference ( $p < 0.005$ ) according to the Paired Student's *t*-test.

## Tulokset ja päätelmät

Tulosten mukaan vaihdevuosisoireet kuten kuumien aaltojen ja yöhikoilun esiintyminen sekä sydänoireet (sydämen tykytykset), unihäiriöt ja ärtyneisyys vähenivät turvesaunajakson aikana merkittävästi lähes kaikilla osallistujilla (Kuva 2). Myös muut oireet kuten virtsaavaivat (virtsaamistiheys) ja lihas- ja nivelkiput helpottivat potilailla (Kuva 3). Verenpaine ja paino eivät merkittävästi muuttuneet. Myöskään erilaisten tulehdusten esiintymiseen turvesaunomisella ei ilmennyt merkitsevää vaikutusta. Turvesaunomisen vaikutus oireiden vähenemiseen säilyi ainakin seuraavan kuukauden ajan. Ainoastaan kahdella koehenkilöllä oireet jatkuivat samanlaisena edelleen saunomisperiodin jälkeen.

Tulosten perusteella turvesaunomista voidaan suositella vaihdevuosisoireisiin itsehoitovaihtoehtona hormonikorvaushoidolle. Hoidoksi voidaan suositella turvesaunaa kaksi kertaa viikossa

vähintään kahden viikon ajan kerrallaan, jolloin positiiviset vaikutukset voivat kestää jopa kaksi kuukautta. On kuitenkin syytä huomioda, että tämän tutkimuksen aineisto on pieni ja lisätutkimuksia tarvitaan edelleen. Jatkotutkimuksissa on aiheellista verrata tavallisen saunan ja turvesaunan vaikutuksia keskenään.

## Kirjallisuus

- Larva, L. & Korhonen, R. 2008. A pilot study into the influence of the Finnish peat sauna on the climacteric symptoms of women. in Farrel, C. & Feehan, J. (Edits.) Proceedings of the 13<sup>th</sup> International Peat Congress. After Wise Use — The Future of Peatlands. p. 307
- Naucke, W. 1979. Untersuchungen für die Moorthherapie. Zur stofflichen Zusammensetzung moorfrischer Badetorfe. Telma 9. s. 229–270

**Summary: The effects of Finnish peat sauna on the climatic symptoms of women**

A pilot study into the influence of the Finnish peat sauna on the climatic symptoms of women was made in 2008 at the peat sauna in the Valkeakoski town in southern Finland. In this study was found that a series of peat sauna sessions can result a significant decrease in undesired climacteric symptoms related to menopause, such as hot flushes and night sweating, heart discomfort (palpitation), sleep problems and irritability. Moreover, a general decrease of urinary problems and joint and muscular discomfort was observed. Therefore, the peat sauna is an effective variant of self-treating methods of menopausal symptoms on the climacteric symptoms of women.

Key words: Balneology, hot flushes, heart discomfort, sleep problems and irritability, urinary problems, joint and muscular discomfort

Received 16.1.2012, Accepted 3.2.2012