

Hyvää juhannusta kaikille Reuma- ja Tules-jäsenille! Kevät on kulunut ahkerassa puuhassa, ja nyt on vihdoin aika levätä ja nauttia keskikesän juhlasta täysin siemauksin. Juhannus on ainutlaatuinen hetki Suomen kalenterissa, jolloin luonto on kauneimmillaan ja yhteys perinteisiin vahvimmillaan.

Juhannuksen perinteisiin kuuluu olennaisesti saunominen. Saunominen ei ainoastaan rentouta kehoa, vaan myös mieltä. Saunomisen terveysvaikutukset ovat kiistattomat, erityisesti nivelvaivoista kärsiville saunominen tarjoaa hyvää helpotusta ja rentoutumista. Juhannussauna yhdessä läheisten kanssa onkin mitä mainioin tapa viettää iltaa.

Vihtominen on toinen perinteinen tapa juhannuksena. Koivuvihta virkistää verenkiertoa ja tuo hyvää oloa keholle. Vihtominen onkin hyvä keino hoitaa ja huoltaa kehoa juhannuksen aikana.

Ei sovi myöskään unohtaa juhannuksen herkullisia ruokia! Kesän ensimmäiset uudet perunat, savustettu kala ja tuoreet marjat tarjoavat makunautintoja, joita odotetaan pitkään. Ruokapöydän ääressä juhannus saa ystävät ja perheenjäsenet yhteen jakamaan hetkiä ja hyviä tarinoita.

Juhannus on myös aikaa juhlia valoa ja kesää. Yöttömät yöt tarjoavat mahdollisuuden viipyillä ulkona myöhään ja nauttia kesäyön lumouksesta. Tähtitaivaan alla istuminen ja keskustelut läheisten kanssa luovat muistoja, jotka säilyvät pitkään.

Toivotan teille kaikille rentouttavaa ja iloista juhannusta. Olkaa läheistenne kanssa, nauttikaa hyvästä seurasta, herkullisista ruuista ja unohtumattomista hetkistä. Muistakaa myös antaa itsellenne lupa levätä ja ottaa rennosti – se on juhannuksen sanoma parhaimmillaan.

Rolle

