

“It is just as impossible for the same shoe to fit all feet, as  
it is for the same regimen to agree with all stomachs”

Ruokaan liittyvät terveystäsitykset 1800-luvun alun Yhdysvalloissa

*The Journal of Health* -lehden mukaan

Elisa Halkosaari

Pro gradu -tutkielma

Yleinen historia

Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos

Humanistinen tiedekunta

Turun yliopisto

Huhtikuu 2021

*Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.*

## TURUN YLIOPISTO

Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos  
Humanistinen tiedekunta

HALKOSAARI, ELISA: "It is just as impossible for the same shoe to fit all feet, as it is for the same regimen to agree with all stomachs". Ruokaan liittyvät terveystieteelliset 1800-luvun alun Yhdysvalloissa *The Journal of Health* -lehden mukaan.

Pro gradu -tutkielma, 72 sivua  
Yleinen historia  
Huhtikuu 2021

---

### Tiivistelmä

Tutkin pro gradu -tutkielmassani sitä, miten ruuan ajateltiin vaikuttavan terveyteen 1800-luvun toisen neljänneksen Yhdysvalloissa ja sitä, mihin lääketieteelliseen tietoon tämä ajattelu perustui. Lähestyn tutkimusaiheittani *The Journal of Healthin*, populaarin, terveellistä elämäntapaa käsittelevän julkaisun ensimmäisen vuosikerran (1829–1830) kautta.

Terveys näyttöytyi 1800-luvun alun amerikkalaisessa terveysajattelussa kohtuuden ja luonnon lakien käsitteiden kautta. Kohtuus oli terveyden säilyttämisen avain ja oikea toimintatapa. Luonnon lait asettivat terveyden osaksi hallittavaa maailmanjärjestystä: Luoja oli luonut ihmiskehoon rajoja ja tarpeita, joita kunnioittamalla ihminen voi hyvin ja joita rikkomalla ihminen sairastui. Terveyden ylläpito nähtiin ihmisen yhteiskunnallisena velvollisuutena ja omaan ja muiden onneen vaikuttamisena. Luonnon lait kytkeytyivät 1800-luvun alun amerikkalaisessa ajattelussa moraalil lakeihin.

Huolellinen havainnointi ja päättely olivat tärkeimmät ennen 1800-luvun puoltavaliä lääketieteellisen tiedon hankintaan käytetyt menetelmät. Yksityiskohtaista tietoa ruuan biokemiallisista vaikutuksista elimistössä ei vielä ollut. Kaikki yleisessä käytössä oleva ruoka oli *The Journal of Healthin* kirjoittajien mukaan terveellistä. Terveysongelmia saattoi kuitenkin aiheuttaa ruuan stimuloivuus ja sen valitseminen maun perusteella. Ruoka vaikutti terveyteen ruuansulatusjärjestelmän kautta. Ranskalaisen François Broussais'n vaikutus näkyi *The Journal of Healthin* kirjoittajien ruuansulatukseen liittyvissä käsityksissä. Ruuansulatuselimistö saattoi sairastua liiallisen stimulaation myötä veren pakkautuessa stimuloituun elimeen, ja sairaus saattoi levitä muihinkin elimiin. Tällaisen stimulaation aiheuttajana oli ruoka, joka oli joko laadultaan liian stimuloivaa tai määrältään liiallista. Täyttä syömättömyyttä ei kuitenkaan suositeltu, vaan oli haettava tasapainoa ja kohtuutta.

Terveyttä edistävää, kohtuullista syömistä neuvottiin tavoittelemaan kahdella tavalla: syömällä silloin kun oli nälkä ja lopettamalla heti nälän laannuttua sekä syömällä yksinkertaista ruokaa, jota ei ollut tehty herkulliseksi esimerkiksi maustein ja kastikkein. Herkullinen maku ja ruokalajien runsaus sai ihmisen syömään yli oman tarpeen. Lihavuuteen liitettiin erilaisia sairauksia, joilta saattoi välttyä liikunnalla ja pidättyvällä ruokavaliolla. Suurimman ruokaan liittyvän terveysuhan muodosti kuitenkin ylensyöminen.

Asiasanat: ruoka, terveys, historia, tieteenhistoria, Yhdysvallat, 1800-luku, terveystieteet, terveyden edistäminen, terveysneuvonta, moraalil, Philadelphia

## Sisällysluettelo

<b>1. JOHDANTO</b> .....	<b>1</b>
1.1 RUOKA TERVEYSMARKKINOILLA .....	1
1.2 KYSYMYKSENASETTELU, RAJAUKSET JA ALKUPERÄISLÄHTEEN ESITTELY.....	3
1.3 TUTKIMUSTILANNE .....	10
<b>2. TERVEYS, IHMINEN JA YHTEISKUNTA</b> .....	<b>14</b>
2.1 ENNALTA EHKÄISEVÄN LÄÄKETIETEEN PERINTÖ.....	14
2.2 KOHTUUS JA LUONNON LAIT.....	25
2.3 IHANTEELLINEN IHMINEN JA IHANTEELLINEN YHTEISKUNTA.....	30
<b>3. RUOKA JA TERVEYS</b> .....	<b>39</b>
3.1 TERVEELLINEN RUOKA .....	39
3.2 MAHALAUKKUKESKEINEN KEHO- JA SAIRAUSKÄSITYS.....	44
3.3 TERVEELLISET RUOKAILUTOTTUMUKSET.....	54
<b>4. LOPPULUKU</b> .....	<b>62</b>
<b>LÄHDELUETTELO</b> .....	<b>67</b>

# 1. Johdanto

## 1.1 Ruoka terveystieteillä

Mitä ihmisen tulisi syödä terveyden ylläpitämiseksi tai parantamiseksi? Millaisia ruokia tulisi vältellä? Mitkä ruokailutavat johtaisivat terveellisempiin valintoihin? Mitä tiede sanoo terveellisestä ruuasta?

Nämä lienevät tuttuja kysymyksiä useimmille 2020-luvun Suomessa eläville ihmisille. On mahdotonta olla huomaamatta, miten kiihkeää keskustelua terveellisestä ruuasta käydään erilaisilla julkisilla areenoilla. Ruokaan liittyvät aiheet saavat paljon palstatilaa muun muassa lehdissä ja sosiaalisen median kanavissa. Ne herättävät lukijoissa kiinnostusta. Nopea katsaus kirjakaupan valikoimaan paljastaa, että tuoretta kirjallisuutta löytyy ainakin ketodieetistä, hiljaista tulehdusta vaimentavasta ruokavaliosta ja herkälle vatsalle sopivasta ruokavaliosta. Pätkäpaastosta ja intuitiivisesta syömisestä löytyy myös useita nimikkeitä. Kirjakaupan valikoimaa selatessa käy myös varsin selväksi, että terveelliseltä ruualta odotetaan terveyttä parantavaa vaikutusta. Takakansiteksteissä luvataan vatsaoireiden helpottumisen lisäksi muun muassa kehon omien parantavien voimien aktivoitumista, vaihdevuosisoireiden lievittymistä, parempaa unta ja mielen hyvinvoinnin kohentumista.

Monenlaiset asiantuntijat ja ammattiryhmät pääsevät tässä terveelliseen ruokaan liittyvässä keskustelussa ääneen. Samoin monet, joiden tieto terveellisestä ruuasta ei perustu tieteelliseen todennettuun tietoon, vaan esimerkiksi omaan kokemukseen tai vertaisryhmältä saatuun tietoon, saavat äänensä kuuluville. Kuka tahansa voi myydä ruokavaliota esimerkiksi laihdutuksen tai salitreenin tueksi tai vaikka suoliston hyvinvoinnin parantamiseksi. Kirjakaupan valikoimasta löytyy niin ravitsemusterapeuttien ja lääkäreiden kuin personal trainereiden ja hyvinvointivalmentajienkin kirjoittamia teoksia.

Alussa esitetyt kysymykset saattavat vaikuttaa nykyajalle tyypillisiltä, mutta ne ovat herättäneet kiinnostusta monina muinakin aikoina eläneissä ihmisissä. Ruoka ja terveys ovat kuuluneet kaikkien ihmisten kokemuspöydään. Terveys ja ruoka ovat yleisinhimillisiä

intressejä, joiden ympärille on syntynyt aikojen saatossa monenlaisia uskomuksia. Tässä tutkielmassa selvitän ruokaan ja terveyteen liittynyttä ajattelua ja sen tiedollisia perusteita 1800-luvun alkupuolen Yhdysvalloissa.

Ruokaan ja terveyteen liittyneet uskomukset ilmenivät 1800-luvun toisen neljänneksen Yhdysvalloissa monissa erilaisissa puitteissa. Lääkinnän harjoittaminen ja terveydenhoito, esimerkiksi, tapahtuivat kolmella eri kentällä: kodin ja yhteisön piirissä, paikallisten parantajien astetta erikoistuneemman kokemuksen kentällä ja valtavirran lääketiedettä edustaneiden lääkärin aikansa tieteelliseen tietoon perustuvalla kentällä. Yhdysvaltain 1800-luvun alkupuolen antielitistinen, demokraattinen politiikka takasi kaikille oikeuden harjoittaa parantamista ja lääkintää, kun lääkäri-nimikkeen lisensointi poistettiin useimmissa osavaltioissa. Lääkäreiden ammatillinen asema oli heikohko koulutusvaatimusten puutteessa, ylitarjonnan vuoksi ja yksinkertaisesti siksi, ettei lääketieteeseen luotettu kansan keskuudessa. Vaihtoehtoisia lääkinnän muotoja edustaneet parantajat haastoivat valtavirran lääketiedettä. Kotilääkintää ja paikallisten parantajien palveluja hyödynnettiin paljon.<sup>1</sup>

Uskomuksia ruuan terveysvaikutuksista ja tapoja sopivien vaikutusten aikaansaamiseksi levisi monin eri välinein. Tavallisin tapa terveystiedon leviämislle lienee ollut se, josta on jäänyt vähiten jälkiä: suusta suuhun, sukupolvelta toiselle, kylästä kylään ja naapurilta naapurille. Käytännöllinen lääkintätieto levisi kuin mikä tahansa oleellinen kotitaloustaito. Kotitalouksien reseptikirjoissa oli yhtä lailla sairaanhoitoa kuin ruuanlaittoa tai vaikkapa saippuan valmistusta käsitteleviä reseptejä. Tietoa saattoi saada myös terveysaiheisilla yleisöluennoilla. Moni parantaja ja lääkäri sai koulutuksensa toimimalla oppipoikana kokeneemmalla ammatinharjoittajalla. Muodollisempaakin lääkärin koulutusta oli tarjolla niille, jotka saattoivat ja halusivat siitä maksaa. Kodin lääkärikirjat olivat hyvin suosittuja terveystiedon lähteitä. Markkinoiden bestseller oli pitkään skotlantilaisen lääkärin, William Buchanin, 1769 julkaistu teos *Domestic Medicine*, jolla oli paljon matkijoita ja seuraajia.<sup>2</sup> Vuonna 1797 ilmestyi ensimmäinen, yhdysvaltalainen lääketieteellinen aikakauskirja ja julkaisujen määrä kasvoi nopeasti.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Starr 1982, 30–32, 40–44, 54–58, 64; Haller 1994, 13–16.

<sup>2</sup> Rosenberg 2003, 1–5; Starr 1982, 32–37, 40–44.

<sup>3</sup> Gabriel.

## 1.2 Kysymyksenasettelu, rajaukset ja alkuperäislähteen esittely

Tutkin työssäni sitä, miten ruuan ajateltiin vaikuttavan terveyteen 1800-luvun toisen neljänneksen Yhdysvalloissa ja sitä, mihin lääketieteelliseen tietoon tämä ajattelu perustui. Lähestyn tutkimusaiheittani *The Journal of Healthin*<sup>4</sup>, populaarin, terveellistä elämäntapaa käsittelevän julkaisun ensimmäisen vuosikerran (1829–1830) kautta. Ensisijaisena tavoitteenani on vastata kysymykseen: miten ruuan ajateltiin vaikuttavan terveyteen?

Vastaan toisessa luvussa seuraaviin tarkentaviin alakysymyksiin: millaisin käsittein *The Journal of Healthin* kirjoittajat jäsensivät terveyttä? Miten *The Journal of Healthin* kirjoittajien käsitykset terveydestä suhteutuvat 1800-luvun alun amerikkalaisessa kulttuurissa yleisiin terveyskäsitteisiin?

Kolmannessa luvussa lähestyn pääkysymystäni seuraavien alakysymysten avulla: millaisia vaikutuksia *The Journal of Healthin* kirjoittajien mukaan ruualla oli terveyteen ja millaisin mekanismein ruoka vaikutti terveyteen? Millaisia ruokailuun liittyviä neuvoja *The Journal of Healthin* kirjoittajat antoivat lukijalleen positiivisten vaikutusten saavuttamiseksi ja negatiivisten vaikutusten vähentämiseksi tai välttämiseksi?

Tutkin lähdeaineistani kriittisen lähiluvun keinoin. Luin lähdeaineistoni artikkelit artikkelilta tutkimuskysymyksiini valossa ja tein muistiinpanot. Tein muistiinpanoista tarkoituksella laajat, jotta pystyisin tutkimusprosessin kuluessa ja käsitysteni tarkentuessa tarvittaessa arvioimaan uudelleen artikkelien sisältöjä ja ottamaan käsittelyyn aiheita, joiden merkitystä en ensimmäisellä lukukerralla hahmottanut. Luokittelin muistiinpanot karkeasti ja etsin luokittelun avulla keskeisimpiä teemoja aineistostani. Pyrin sijoittamaan lähdeaineistosta lukemani mahdollisimman hyvin konteksteihinsa ja siten löytämään keskeisiä merkityksiä ja toisaalta arvioimaan jo löydettyjen merkitysten relevanssia. Kriittinen lähiluku tutkimuskysymysten antamasta näkökulmasta ja vertailu tutkimuskirjallisuudesta saataviin konteksteihin oli keskeisin menetelmäni. Tämän lisäksi hyödynsin kahdesti muita menetelmiä. Käytin määrällistä analyysiä sanahaun muodossa arvioidessani kohtuuden käsitteen yleisyyttä *The Journal of Healthin*ssä. Hyödynsin alkuperäislähteiden sisällön vertailua arvioidessani *The Journal*

---

<sup>4</sup> Vastaisuudessa viitataan *The Journal of Healthin* nooteissa lyhenteellä *JoH*.

*of Health*issä ja François Broussais'n teoksessa *A Treatise on Physiology Applied to Pathology* ilmenevien ajatusten samankaltaisuutta.

Työni keskittyy terveyden ja erilaisten terveystieteiden historiaan, joka on noussut viime aikoina tutkijoiden kasvavan mielenkiinnon kohteeksi.<sup>5</sup> Ruokaan liittyvien terveystieteiden historiaa on tutkittu tähän mennessä melko vähän ja monesti osana jotakin muuta lääketieteen historiaan liittyvää aihetta. Näenkin oman tutkimusaiheeni toisaalta ajankohtaisena, toisaalta suorastaan välttämättömänä ruokaa ja terveyttä koskevan historiallisen tiedon kerryttämiseksi. Aiheeni mielenkiintoisuutta lisää se, että ruoka ja terveys ovat jatkuvasti läsnä ihmisten elämässä, niin 1800-luvulla kuin meidänkin ajassamme.

Rajaan tutkimukseni koskemaan *The Journal of Healthin* kirjoittajien terveyttä koskevia käsityksiä, heidän ruokaan liittyneitä terveystieteitä ja sitä lääketieteellistä tietoa, jolle nämä käsitykset perustuivat. Tarkoitukseni on tutkia terveystieteiden perusperiaatteita ja lähtökohtia. Esimerkiksi ruokaan liittyvien terveystieteiden suhteen olen ensisijaisesti kiinnostunut laajoista kokonaisuuksista enkä siis käsittele yksittäisiin ruoka-aineisiin liittyviä käsityksiä satunnaisia havainnollistuksia enempää.

Ajallisesti rajaan tutkimukseni *The Journal of Healthin* ensimmäisen vuosikerran ilmestymisen mukaisesti aikavälille 9.9.1829–25.8.1830. Näillä rajauksilla pro gradu -tutkielmani pysyy laajuudeltaan tarkoituksenmukaisena. Samalla rajaus on sisällöllisesti mielekäs. Ajallinen rajaus ensimmäiseen vuosikertaan on sopiva, sillä lehden kirjoittajien aiomukset lehden sisällön suhteen ovat vuosikerrassa erityisen hyvin edustettuina<sup>6</sup>. Lisäksi lehden yleinen linja käy hyvin ilmi ja säilyy yhdenmukaisena

---

<sup>5</sup> Esimerkiksi Turun yliopiston tohtorikoulutettavat Suvi Rytty ja Elina Maaniitty tutkivat terveyden historiaa. Muita terveyden historiaa viime vuosina tutkineita ovat muun muassa Kalle Kananoja, Markku Hokkanen ja Heini Hakosalo. Heikki S. Vuorinen on tehnyt pitkän uran kansanterveyden ja ympäristöterveyden historian parissa. Lähes kaikissa Suomen yliopistoissa on menossa jokin terveyden historiaan liittyvä hanke. Esimerkiksi Turun ja Tampereen yliopistojen yhteistyönä toteutetaan Emil Aaltosen säätiön rahoittamaa monitieteistä hanketta Terveys, tieto ja asiantuntijuus: vaihtoehtohoitoihin ja rokotteisiin liittyvä lääketiedekriittisyys 1900-luvun alusta nykypäivään. Itä-Suomen yliopistossa puolestaan on käynnissä Suomen Akatemian rahoittama hanke Changing Attitudes towards Medical Uncertainty in the Training of Physicians from the 1880s: Finland in a Transnational Perspective. Jyväskylän yliopistossa on Terveys ja hyvinvointi -tutkimuskeskittymä, joka koostuu noin kahdestakymmenestä historiantutkijasta ja etnologista.

<sup>6</sup> Ensimmäisessä vuosikerran alkupuolella on kaksi kirjoittajien aiomuksista kertovaa artikkelia, Prospectus ja Notice, ja näiden lisäksi vuosikerran lopussa on mennyttä vuosikertaa refleктоiva ja tulevia aiheita ennakoiva artikkeli To Our Readers. Prospectus, *The Journal of Health* 1 (1829), 1–2; Notice, *The Journal of Health* 2 (1829), 16; To Our Readers, *The Journal of Health* 24 (1830), 15–16.



vuosikerran ajan. Ensimmäisen vuosikerran aikana lehden kirjoittajat esittelivät lukijoilleen lehden tyylin, linjan ja olennaisimman sisällön ja pyrkivät myös antamaan parastaan lukijoiden vakuuttamiseksi. Kun otetaan huomioon kirjoittajien valistamispyrkimys, voidaan olettaa, että kirjoittajat pyrkivät saamaan lukijan tietoon mahdollisimman nopeasti kaikkein olennaisimmat terveyden ylläpitoon ja sairauksien ehkäisemiseen liittyvät tiedot. Näin ensimmäistä vuosikertaa voidaan pitää edustavana *The Journal of Healthin* kirjoittajien terveysajattelun kuvaajana, varsinkin suurten linjojen osalta.

*The Journal of Health* soveltuu hyvin tämän tutkimuksen alkuperäislähteeksi, sillä se on edustava aikansa terveysajattelun ja -innostuksen tuotteena ja sitä on käytetty esimerkkinä 1800-luvun toisen neljänneksen tyypillisiä terveysaiheisia tekstejä kuvattaessa.<sup>7</sup> *The Journal of Health* ilmestyi aikana, jolloin lääketieteellisiä julkaisuja ilmestyi kiihtyvällä tahdilla.<sup>8</sup> Lääketieteeseen keskittyneiden julkaisujen joukossa *The Journal of Health* ei edusta tavallisinta, lääkäreiden lääkäreille kirjoittamaa lehteä, vaan lehden kirjoittajien tarkoitus oli toisten lääkäreiden sijaan valistaa tavallista kansaa. *The Journal of Health* olikin ensimmäisiä maallikoille osoitettuja terveyseslehtiä ja on sellaisena mielenkiintoinen aikansa kuvaaja. Lähteen näkökulma on suhteellisen oppineiden lääkäreiden ja se on osoitettu keskiluokkaiselle yleisölle. Aiheiltaan se on hyvin laaja. Lehdessä käsitellään, muutamia esimerkkejä mainitakseni, kotilääkinnän vaaroja, luonnonkauneuden ja matkustelun positiivista vaikutusta mielen hyvinvointiin, ihon rakennetta ja fysiologiaa, parhaita liikuntamuotoja, kotien lämmitystä, raittiutta, temperamentteja, eri tilanteisiin sopivaa vaatetusta ja monenlaisia kuolintilastoja, esimerkiksi, kaupungin, iän tai ammatin mukaan jaoteltuina. *The Journal of Health* on myös huomattavan ahkerassa dialogissa muiden tekstien kanssa. *The Journal of Healthin* sivuilla seikkailee klassisia, tunnettuja hahmoja, Falstaffista Galenokseen ja Laokoonista Montaigneen. Tuoreempiin 1700-luvun ja 1800-luvun alun teksteihin viitataan lähes jatkuvasti ja erinomaisina pidettyjä tekstejä siteerataan usein. Tällaisia aikansa moderneja klassikoita ovat esimerkiksi Rousseau'n *Émile* (1762), George Cheynen *An Essay of Health and Long Life* (1724) ja John Armstrongin *Art of Preserving Health* (1744).

---

<sup>7</sup> Horrocks käyttää *The Journal of Healthiä* yhtenä esimerkkinä kuvatessaan 1800-luvun alun amerikkalaisia maallikoille suunnattuja terveystekstejä. Horrocks 2008. Whorton kuvaa *The Journal of Healthin* ilmestymistä merkiksi (presidentti) Jacksonin aikakauden alusta lääketieteen piirissä ja kuvaa aikakauden terveysajattelua *The Journal of Healthin* avulla lukuisten muiden julkaisujen rinnalla. Whorton 1982, 13.

<sup>8</sup> Gabriel.

Moderneja hahmoja lehden sivuilla ovat muun muassa Napoleon ja filantrooppi John Howard (1726–1790). Aikansa uutuuksien suhteenkin *The Journal of Healthin* kirjoittajat vaikuttivat varsin innokkailta ja valveutuneilta. Lehdessä lainataan muun muassa George Comben vuonna 1828 ilmestynyttä teosta *The Constitution of Man* ja viitataan teokseen *Dyspepsy Forestalled and Resisted* vuodelta 1830.

*The Journal of Health* (1829–1833) oli ensimmäisiä lääketiedettä popularisoivia lehtiä Yhdysvalloissa. Lehden ensimmäisessä vuosikerrassa lehtiä oli 24 eli lehti ilmestyi joka toinen viikko. Yhdessä numerossa sivuja oli 16 ja artikkeleita 8–14, ensimmäisen vuosikerran lehdissä keskimäärin 11. Artikkeleita koko ensimmäisessä vuosikerrassa oli 264<sup>9</sup>. Ruokaan liittyviä artikkeleita oli ensimmäisessä vuosikerrassa 31<sup>10</sup>, joista 26:een viittaa tässä työssä. Kymmenkunta näistä artikkeleista on sisällöltään aivan olennaisia tämän tutkielman kannalta. Lopuissa on jokin yksittäinen olennainen tieto, tai niiden sisältö tukee jotain yleisempää huomiota lehden linjasta suhteessa ruokaan. Olen lukenut myös ne ruokaa koskevat artikkelit, joihin en viittaa. Suuri osa niiden sisältämästä tiedosta joko sisältyy muihin viitattuihin artikkeleihin tai ei kuulu tämän tutkielman teemojen piiriin. Ruoka-aiheisten artikkeleiden ohella viittaa 35:een muuhun artikkeliin, joista useimmat koskevat terveyttä yleensä, moraalialia, kasvatusta tai maallikoiden harjoittamaa lääkintää. Olen käynyt läpi kaikki ensimmäisen vuosikerran artikkelit ja tehnyt niistä muistiinpanot. Olen valinnut artikkelit käsittelyyn muistiinpanojen luokittelun ja teemoittelun perusteella.

*The Journal of Healthin* kirjoittajiksi oli jokaisen ensimmäisen vuosikerran lehden etusivulla, *The Journal of Health* -otsakkeen alla mainittu “an association of physicians” eli lääkäreiden yhdistys tai seura. Lehden tai yksittäisten artikkelien kirjoittajia ei nimetty. Lääkäreiden seuran jäsenet pysyivät anonyymeina aina viimeisen vuosikerran

---

<sup>9</sup> Olen laskenut lehden viimeisen sivun aina yhdeksi artikkeliksi, huolimatta useammista otsikoista, sillä viimeisellä sivulla oli yleensä lähinnä tilaustietoja ja mainoksia, ei lehden varsinaista asiasisältöä. Lisäksi olen laskenut artikkeleita pääasiassa digitaalisen arkiston, Nineteenth Century Collections Onlinen luokittelun mukaan. Nineteenth Century Collections Online on niputtanut muutamaa otteeseen kaikkein lyhimpiä artikkeleita yhteen pidemmän artikkelin kanssa. Esim. Multiple Essay Items, *JoH* 4 (1829), 10.

<sup>10</sup> Ruoka-aiheisten artikkelien määrän arvioiminen ei ole aivan yksinkertaista. Olen valinnut tähän joukkoon sekä itsestään selvästi siihen kuuluvia artikkeleita, kuten artikkelit otsikolla ”Aliment” ja ”Bread” että artikkeleita, joissa kerrotaan jotain olennaista tietoa ruuan terveysvaikutuksista, vaikkei ruoka olekaan artikkelin pääasiallinen aihe. Tällaisia artikkeleita ovat muuan muassa ”Worms – Domestic Practice” ja ”The Experience of Howard”. En ole kuitenkaan ottanut laskuihin mukaan jokaista ruokaa mainitsevaa artikkelia, sillä ruoka on todella yleinen aihe, jota sivutaan lyhyesti monissa artikkeleissa. Aliment, *JoH* 12 (1830); Bread, *JoH* 18 (1830); Worms – Domestic Practice, *JoH* 1 (1829); The Experience of Howard, *JoH* 4 (1829).

viimeisen numeron toiseksi viimeiseen artikkeliin asti. ”The Editors’ Valedictory”, eli toimittajien jäähyväissanat, jossa kerrotaan toimittajien käsitys lehden elinkaareen liittyvistä tapahtumista, on allekirjoitettu. Lehden toimitus paljastui tässä viimeisessä numerossa John Belliksi ja D. Francis Condieksi.

Thomas Horrocks on *The Journal of Healthiä* koskevassa artikkelissaan selvittänyt toimittajien taustoja. John Bell (1796–1872) ja D. Francis Condie (1796–1875) olivat lehden ilmestymisen aikaan 33-vuotiaita lääkäreitä. Molemmat olivat opiskelleet University of Pennsylvaniassa: Bell oli valmistunut vuonna 1817 ja Condie vuonna 1818. Molemmat vaikuttivat uransa aikana College of Physicians of Philadelphiassa ja Philadelphia County Medical Societyssa. Condie oli lisäksi mukana Medical Society of Pennsylvanian toiminnassa. Bell oli hyvin tuottoisa kirjoittaja, joka kirjoitti lukuisia erilaisia terveysaiheita käsitteleviä kirjoja niin lääkäreille kuin maallikoillekin. Condie kirjoitti vähemmän, mutta hänen teoksiinsa kuului muun muassa yleisesti käytetty oppikirja lasten sairauksista. Hän kirjoitti myös artikkeleita lehtiin ja laati amerikkalaisia painoksia englantilaisista lääketieteellisistä kirjoista naisten tauteihin ja lääkärin ammatin käytäntöön liittyen.<sup>11</sup>

Lehden julkaisija oli Henry H. Porter, joka aloitti kustannustoimintansa *The Journal of Healthillä*. Thomas Horrocks on selvitelty myös Porterin taustoja, mutta todennut tästä jääneen vain vähän jälkiä. Pääosa Porteriin liittyvistä tiedoista on saatu tämän julkaisemien teosten ja mainosmateriaalin sekä tämän yrityksen konkurssiin liittyvien asiakirjojen kautta. Porter oli ajalle tyypillinen kunnianhimoinen nuori yrittäjä painotuotemarkkinoilla, joita leimasi toisaalta kasvu, toisaalta huomattava kilpailu. Painotuotemarkkina oli kasvanut nopeasti ja merkittävästi 1700-luvun lopulta. Merkittäviä tekijöitä markkinoiden kasvun taustalla olivat muun muassa lukutaidon yleistyminen ja keskiluokan kasvu: lukutaitoista väkeä, jolle oli kertynyt ylimääräistä varallisuutta ja vapaa-aikaa oli enemmän ja luettavan kysyntä kasvoi. Myös köyhemmässä väestöosassa lukutaito yleistyi ja halvemmille painotuotteille, kuten almanakoille, yhden sivun uutislehtisille ja muille yhden sivun julkaisuille oli kasvavaa kysyntää. Samaan aikaan painotuotteiden hinta laski dramaattisesti uusien painoteknisten ratkaisujen ja materiaalin halpenemisen myötä.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> The Editors’ Valedictory, *JoH* 12 (1833), 31–32. Horrocks 1995, 118–119; Horrocks 2008, 77.

<sup>12</sup> Horrocks 1995, 116–118; Horrocks 2008, 9–10; Rosenberg 2003, 2–3. Ks. myös Zboray 1993.

Painotuotemerkkinoiden potentiaalinen kasvu kysynnän kasvun ja kustannusten laskun myötä johti kuitenkin myös hurjaan kilpailuun ja ylitarjontaan. Porterin liiketoiminnan kohdalla pääoman vähyys ja kilpailun paine näyttäytyi kiivaana julkaisutoimintana tuottojen ja velkojen tasapainottamiseksi. Vuosien 1829 ja 1832 välillä Porter julkaisi viittä lehteä, kuusi kirjaa ja yhden almanakan. Porterin ensimmäinen julkaisu, *The Journal of Health*, menestyi hyvin. Se ei kuitenkaan estänyt Porterin ajautumista konkurssiin keväällä 1832. *The Journal of Health* päättyi kustantaja Samuel Coate Atkinsonin hallintaan, mutta lehti ei Atkinsonin yrityksistä huolimatta ollut pelastettavissa. Atkinson kertoi lehden viimeisen numeron viimeisessä artikkelissa *The Journal of Healthin* lakkauttamisen johtuvan useiden tilaajien maksamattomista laskuista. Atkinsonin mukaan lehden viimeisen vuoden aikana saamat maksut kattoivat vain kolmanneksen kuluista.<sup>13</sup>

*The Journal of Healthin* tilaustiedot löytyivät jokaisen lehden viimeisellä sivulta. Tilaustiedoissa jokaisen lehden kerrottiin koostuvan kuudestatoista octavo-koon sivusta, joista vuosikerran loppuun mennessä kertyi neljäsataa sivua luettavaa. Lehti ilmestyi joka kuun toinen ja neljäs keskiviikko, vuoden tilauksen hinta oli 1,25 dollaria ja lehti maksettiin etukäteen. Toimitusmaksuksi mainittiin aluksi viisi dollaria neljältä tilaajalta tai vaihtoehtoisesti yhdeltä tilaajalta yksi dollari kuuttatoista numeroa kohti (vuosikerrassa oli 24 lehteä). Myöhemmin, lehden 13. numerossa, postimaksujen kerrottiin laskeneen vastaamaan tavallisten sanomalehtien postitushintoja. Uusi postimaksu oli Pennsylvanian osavaltion kaikille alueille yhden sentin ja muihin osavaltioihin ja yli sadan mailin päähän 1,5 senttiä.<sup>14</sup>

Tilaukset, muu viestintä ja maksut tuli takasivun tekstin mukaan osoittaa asiamies (agent) Judah Dobsonille<sup>15</sup>, osoitteeseen, 108 Chesnut Street, Philadelphia. *The Journal of Healthillä* oli kuitenkin myös muita asiamiehiä, joiden kautta lehtitilauksiaan saattoi hoitaa. Heidän nimensä, paikkakunnan ja osavaltion kera, oli listattuna kunkin numeron viimeisellä sivulla. Lehden suosion kasvun voi havaita asiamiesten määrässä ja agentuurien sijainnissa, kuten Horrocksin on *The Journal of Healthiä* koskevassa

---

<sup>13</sup> Publisher's Notice, *JoH* 12 (1833), 32. Horrocks 1995, 129–132; Horrocks 2008, 10.

<sup>14</sup> Agreeably to a Decision..., *JoH* 13 (1830), 16.

<sup>15</sup> Dobson oli kirjanpainaja ja kirjakauppias, joka myös painoi *The Journal of Healthin*. Hänen isänsä Thomas Dobson oli menestynyt kirjanpainaja ja kirjakauppias. Vielä 1700-luvulla kirjanpainajat olivat usein myös kustantajia. Tämä kuitenkin muuttui ajan myötä siten, että menestyneimmät kustantajat olivat 1820-luvulla jättäneet kirjapainotoiminnan sikseen. Horrocks 2008, 9–10; Horrocks 1995, 116, ks. myös nootti 3.

artikkelissaan todennut. Alkujaan asiamiehiä oli neljä, Dobson mukaan lukien, ja asiamiesten toimipaikat olivat koillisrannikon suurissa kaupungeissa: Bostonissa, New Yorkissa, Philadelphiassa ja Baltimoressa. Ensimmäisen vuosikerran viimeiseen numeroon mennessä asiamiehiä oli 188, ja heidän toimipaikkansa sijaitsivat eri puolilla Yhdysvaltoja. Eniten asiamiehiä oli edelleen Yhdysvaltain koilliskulman osavaltioissa, kuten Massachusettsissa, New Yorkissa, New Hampshirissa, Connecticutissa ja Rhode Islandissa. Asiamiehiä oli kuitenkin myös niinkin kaukaisissa ja eteläisissä osavaltioissa kuin Georgia ja Louisiana.<sup>16</sup>

*The Journal of Healthin* Prospectus, lehden ensimmäisen numeron<sup>17</sup> etuosan kertomus lehden sisällöistä ja tarkoituksesta ostajakandidaatille, on mielenkiintoinen kokonaisuus, sillä se kertoi mihin lehden kirjoittajat tietoisesti pyrkivät, mistä he aikoivat lukijoilleen kertoa ja mitä he aikoivat painottaa. Prospectusta lukemalla selviää muun muassa lehden aiottu kohdeyleisö ja lehden kirjoittajien keskeinen viesti lukijoilleen. Käsittelen johdannossa *The Journal of Healthin* kohdeyleisöä ja toisessa luvussa lehden keskeistä viestiä lukijoilleen.

Prospectus tekee selväksi sen, että lehden kirjoittajat lähtivät tarkoituksella tavoittelemaan suuren yleisön suosiota tyylillään ja ammattitermistöä välttelevällä, ymmärrettävällä kielellään. Prospectuksessa toimittajat kertoivat tavoittelevansa erityisesti naislukijoiden suosiota, huolimatta siitä, että toisen numeron lopusta löytyvän, lehden sisältöä koskevan huomautuksen mukaan ”all classes and both sexes shall be adressed”. *The Journal of Healthin* kirjoittajat kertoivat siis tässä yhteydessä puhuttelevansa kaikkia yhteiskuntaluokkia ja molempia sukupuolia. Perheenjäsenten terveydestä huolehtiminen oli 1800-luvun alun amerikkalaisessa yhteiskunnassa ennen kaikkea perheen naisten tehtävä.<sup>18</sup> Voisikin ajatella, että vain naislukijoiden erityishuomiointi Prospectuksessa oli toimittajilta ennen kaikkea todennäköiseen lukijakuntaan perustuvaa realistista markkinointia eikä mieslukijoita pyritty sulkemaan tällä lehden ulkopuolelle.

Toiveesta ulottaa terveystiedot suoraan tai välillisesti miesten tietoon kertoi muun muassa se, että lehden ensimmäisessä numerossa oli artikkeli miesten pukeutumiseen

---

<sup>16</sup> *JoH* 1–24 (1829–1830), 16.

<sup>17</sup> Prospectus, *JoH* 1 (1829) 1.

<sup>18</sup> Prospectus, *JoH* 1 (1829) 1–2; Notice, *JoH* 2 (1829), 16. Starr 1982, 32–34; Horrocks 1995, 133–134.

oleellisena osana kuuluneen kravatin mahdollisista negatiivisista terveysvaikutuksista. Horrocks onkin esittänyt, että lehden pääasiallinen tarkoitus oli tavoittaa keskiluokkaisia perheitä ja tällöin naislukija on ollut avainasemassa tiedon välittämisessä. Pyrkimys kaikkien yhteiskuntaluokkien puhuttelemiseen ei Horrocksin mukaan ollut täysin totuudenmukainen arvio lehden kirjoittajilta. Tämä käy ilmi muun muassa siinä, että lehden kirjoittajat kirjoittavat artikkeleissaan kyllä rikkaista ja köyhistä, mutta eivät koskaan rikkaille tai köyhille. Rikkaat ja köyhät vaikuttavat ylipäättään molemmat edustavan eri tavoin negatiivista toiseutta ja avuttomuutta tai haluttomuutta terveydestä huolehtimiseen. Lisäksi lehden hinta 1,25 dollaria, rajoitti köyhemmän väestönosan mahdollisuuksia ostaa lehti. Keskimääräinen työläismies tienasi Ronald J. Zborayn mukaan noin yhden dollarin päivässä, työläisnainen taas tienasi usein vain neljäsosan miehen palkasta.<sup>19</sup>

### 1.3 Tutkimustilanne

*The Journal of Healthiä* on tutkittu yllättävän vähän siihen nähden, miten monipuolinen alkuperäislähde se on. Ainoan *The Journal of Healthiä* käsittelevän tutkimuksen löysin Thomas A. Horrocksilta. Harvinaisuutensa vastapainoksi vuonna 1995 *Proceedings of the American Philosophical Society*-lehdessä julkaistu artikkeli ”The Poor Man’s Riches, The Rich Man’s Bliss”: Regimen, Reform, and the *Journal of Health*, 1829–1833”<sup>20</sup> on todella perusteellinen, joskin tiivis, katsaus lehden taustoihin, vaiheisiin ja keskeiseen sisältöön. Horrocks on julkaissut myös monografian, jossa *The Journal of Health* on yksi 1800-luvun alun populaaria terveyskirjallisuutta havainnollistavista teoksista. *Popular Print and Popular Medicine. Almanacs and Health Advice in Early America*<sup>21</sup> vuodelta 2008 sisältää hieman lisätietoa *The Journal of Healthistä*, mutta pääasiassa kertaa vuoden 1995 artikkelin tietoja. Vaikka *The Journal of Healthiä* koskevaa tutkimusta on ollut vaikea löytää, mainitaan lehti muutamassa teoksessa. Esimerkiksi James C. Whortonin *Crusaders for Fitness. The History of American Health Reformers* -teoksessa<sup>22</sup> vuodelta 1982 *The Journal of Health* mainitaan aikakauden terveysuudistusliikkeiden yhteydessä. Robert H. Abzugin tutkimuksessa *Passionate Liberator. Theodore Dwight Weld and the Dilemma of Reform*<sup>23</sup> vuodelta 1980 mainitaan kristillisten uudistusliikkeiden kiinnostus ruumiiseen

---

<sup>19</sup> The Cravat, *JoH* 1 (1829), 8–10. Horrocks 1995, 133–134; Zboray 1993, 11.

<sup>20</sup> Horrocks, 1995.

<sup>21</sup> Horrocks 2008.

<sup>22</sup> Whorton 1982.

<sup>23</sup> Abzug 1980.

ja kerrotaan *The Journal of Healthin* olleen eräs uudistaja Theodore Dwight Weldin lähteistä terveysuudistukseen liittyen. Näiden mainintojen kautta ei kuitenkaan kerry kovinkaan merkittävää tietoa *The Journal of Healthistä*.

Amerikkalaisen lääketieteen ja lääkinnän historiaa 1800-luvun alussa ovat teoksissaan avanneet lukuisat erilaisista näkökulmista amerikkalaisen lääketieteen historiaa tutkineet tutkijat. Itse olen hyödyntänyt kolmen keskenään varsin erilaisen teoksen antamia taustatietoja lääketieteestä ja lääkinnästä 1800-luvun alun Yhdysvalloissa. Olen hyödyntänyt John S. Jr. Hallerin taustoitusta teokseensa *Medical Protestants. The Eclectics in American Medicine, 1825-1939*<sup>24</sup> vuodelta 1994, Paul Starrin taustoitusta teokseensa *The Social Transformation of American Medicine: The rise of a sovereign profession and the making of a vast industry*<sup>25</sup> vuodelta 1982 ja Charles E. Rosenbergin artikkelia ”The Therapeutic Revolution: Medicine, Meaning, and Social Change in Nineteenth-Century America”<sup>26</sup> teoksessa *The Therapeutic Revolution. Essays in the Social History of American Medicine* vuodelta 1979.

Populaarin terveyskirjallisuuden genreen, johon *The Journal of Healthin* kuuluu, olen tutustunut Heikki Mikkelin, Thomas A. Horrocksin ja Charles E. Rosenbergin tutkimusten avulla. Mikkelin artikkeli ”Hygieia, Asklepioksen tytär terveyden linnassa. Dietetiikka ja terveysoppaat uuden ajan alussa” vuonna 1995 julkaistusta teoksesta *Terveyden Lähteillä. Länsimaisten terveystieteiden kulttuurihistoriaa*<sup>27</sup> avaa nimesä mukaisesti maallikoille suunnattujen terveysoppaiden historiaa uuden ajan alussa. Horrocksin aiemmin jo mainittu teos *Popular Print and Popular Medicine. Almanacs and Health Advice in Early America*<sup>28</sup> vuodelta 2008 puolestaan käsittelee terveysneuvoja amerikkalaisissa maallikoille suunnatuissa painotuotteissa, erityisesti almanakoissa, noin 1700-luvun loppupuolelta alkaen. Rosenbergin artikkeli ”Health in The Home. A Tradition of Print and Practice” vuonna 2003 julkaistusta teoksesta *Right Living. An Anglo-American Tradition of Self-Help Medicine and Hygiene*<sup>29</sup> käsittelee populaaria terveyskirjallisuutta Yhdysvalloissa kotien sairaanhoidon näkökulmasta.

---

<sup>24</sup> Haller, 1994.

<sup>25</sup> Starr 1982.

<sup>26</sup> Rosenberg 1979.

<sup>27</sup> Mikkeli 1995.

<sup>28</sup> Horrocks 2008.

<sup>29</sup> Rosenberg 2003.

*The Journal of Health* kuuluu tyylinsä ja tavoitteidensa puolesta amerikkalaisten 1800-luvun toisen neljänneksen uudistusliikkeiden kontekstiin. Uudistusliikkeet on mainittu lyhyesti useammissa 1800-luvun alkupuoliskon Yhdysvaltoja käsittelevissä tutkimuksissa. Tarkempaa tietoa uudistusliikkeistä sain Rodney Hessinger vuonna 2005 julkaistun teoksen *Seduced, Abandoned and Reborn. Visions of Youth in Middle-Class America, 1780–1850*<sup>30</sup> kautta. Terveysuudistuksesta, joka *The Journal of Healthiä* tarkastellessa on uudistusliikkeistä olennaisin, sain tietoa aiemmin mainitusta James C. Whortonin teoksesta *Crusaders for Fitness. The History of American Health Reformers*<sup>31</sup>.

Ruoka ja terveys ovat tutkielmani keskeisimmät teemat. Näiden yhteistä historiaa on tutkittu vähän ja, kuten aiemmin tässä johdannossa totesin, olen usein saanut olennaisia tietoja teoksista, joiden aihe ei ole suoranaisesti ollut ruoka ja terveys. Esimerkiksi kahdesti aiemmin mainittu Whortonin *Crusaders for Fitness* on tämänkin aiheen suhteen osoittautunut varsin hyödylliseksi teokseksi. *Cambridge World History of Food* -teoksesta vuodelta 2000 olen myös saanut hyödyllistä tietoa, joskin historiantutkijan näkökulmasta teos on joidenkin artikkeleiden osalta pettymys. Esimerkiksi joitain ravintoaineita käsitellään lähinnä biologis-teknisesti ja historiaa saattaa olla artikkelissa minimaalisesti muutaman viime vuosikymmenen ajalta. Tämä on kuitenkin artikkelikohtaista ja erinomaisiakin artikkeleita teoksesta löytyy. Erityisen hyviä tutkielmani kannalta ovat olleet J. Worth Estesin artikkeli ”Food as Medicine”<sup>32</sup>, joka käsittelee ruuan käyttöä lääkkeenä ja James Comerin amerikkalaista ruokahistoriaa tiiviisti esittävä artikkeli ”North America from 1492 to the Present”<sup>33</sup>. Estesin artikkeli on yksi harvoista selkeästi ruokaa ja terveyttä yhdistelevistä tutkimuksista, joita olen löytänyt. Toisen tällaisen tutkimuksen, tosin ruuan sosiologian näkökulmasta, on kirjoittanut Stephen Mennell. Mennell perehtyy artikkelissaan ”Indigestion in the Long Nineteenth Century: Aspects of English Taste and Anxiety, 1800-1950”<sup>34</sup> teoksesta *Food Consumption in Global Perspective. Essays in the Anthropology of Food in Honor of Jack Goody* vuodelta 2014 englantilaisten 1800-luvun terveyskirjailijoiden käsityksiin ruuan sulavuudesta ja pohtii sosiaalisten rakenteiden vaikutusta uuden tiedon syntyyn.

---

<sup>30</sup> Hessinger 2005.

<sup>31</sup> Whorton 1982.

<sup>32</sup> Estes 2000.

<sup>33</sup> Comer 2000.

<sup>34</sup> Mennell 2014.



Työni taustoituksessa on ollut tärkeää ymmärtää lääketieteen vaiheet pääpiirteittäin pidemmältä aikaväliltä, sillä 1800-luvulla moni asia oli toisin kuin nykyään ja näiden nykylukijalle vieraiden asioiden juuret ovat paikoin hyvinkin kaukana menneisyydessä. Lääketieteen vaiheita olen jäljittänyt David Woottonin vuonna 2006 ilmestyneen, lääketieteen tieteenhistoriaa erityisesti terapeutiikan ja sen toimivuuden näkökulmasta luotaavan *Bad Medicine. Doctors Doing Harm Since Hippocrates* -teoksen<sup>35</sup> avulla. Timo Joutsivuon artikkeli ”Kehon tilojen moninaisuus. Terveys yksilöllisenä tasapainotilana Galenoksesta renessanssiin”<sup>36</sup> teoksessa *Terveyden Lähteillä. Länsimaisten terveyskäsitteiden kulttuurihistoriaa* vuodelta 1995 on puolestaan auttanut ymmärtämään länsimaisen lääketieteen juuria ja antiikin lääketiedettä syvällisemmin.

---

<sup>35</sup> Wootton 2006.

<sup>36</sup> Joutsivuo 1995.

## 2. Terveys, ihminen ja yhteiskunta

Tässä luvussa tarkastelen *The Journal of Healthin* kirjoittajien terveystietoa. Luku jakautuu kolmeen osaan. Ensimmäisessä osassa tutkin kirjoittajien aikeita ja tavoitteita ja tarkastelen *The Journal of Healthin* suhdetta hippokraattis-galenoslaiseen lääketieteen traditioon ja ennalta ehkäisevän lääketieteen traditioon. Tarkastelen *The Journal of Healthin* Prospectusta eli johdattelua artikkelia ja käyn läpi keskeisimmät Prospectuksesta nousevat kirjoittajien aikomukset ja tavoitteet. Toisessa osassa jäsentelen kirjoittajien käyttämää terveystietoa sekä kirjoittajien ajatuksia terveyden ja moraalien suhteesta. Poimin esimerkkejä laajasti *The Journal of Healthin* artikkeleista. Luvun kolmannessa osassa jatkan sekä toimittajien aikeiden tutkimista että terveyden ja moraalien suhteeseen syventymistä, mutta käsitelen niitä yhteiskunnallisten merkitysten näkökulmasta. Aloitan luvun kolmannen osan tarkastelemalla *The Journal of Healthin* toista artikkelia, joka käsittelee terveyden jumalatar Hygieiaa ja yhteiskunnallisia asioita. Avaan tällä tavoin aihealueen ja laajennan sen jälkeen aiheen käsittelyä niin, että otan esimerkkejä lehden muistakin artikkeleista.

### 2.1 Ennalta ehkäisevän lääketieteen perintö

*The Journal of Healthin* toimittajien tarkoitus oli lehden Prospectuksen mukaan säästää maailmaa turhalta kärsimykseltä ja sairaukselta antamalla lukijoille yksinkertaisia ohjeita terveyden ylläpitoon ja sairastuttavien tapojen välttämiseen.<sup>37</sup> Aivan olennaisena kirjoittajien ajattelun taustaolettamana oli siis, että ihmiset saattoivat valita terveytensä kannalta hyvin, kunhan heillä oli tietoa. Tämän tiedon lähteeksi kirjoittajat halusivat *The Journal of Healthin* luoda.

Lehden taustalla olleen ”lääkäreiden seuran”, eli John Bellin ja D. Francis Condien, yhtenä keskeisenä valistavana viestinä oli, ettei keneltä tahansa saatu sairauksia koskeva tieto ollut luotettavaa, vaan ainoastaan koulutettu lääkäri oli pätevä sairauksien

---

<sup>37</sup> Prospectus, *JoH* 1 (1829), 1.

asiantuntija. Toimittajat vastustivat omien sanojensa mukaan kaikessa ”empirismiä”<sup>38</sup>, joka heidän ajattelussaan viittasi kaikkeen ilman lääkärin arviota toteutettuun hoitoon:

... whether it be in the form of nursery gossip, mendacious reports of nostrum makers and venders or recommendations of even scientifically compounded prescriptions, without the special direction of a physician – the only competent judge in the individual case of disease under his care.<sup>39</sup>

*The Journal of Healthin* toimittajat eivät siis luottaneet lastenkamareissa äitien ja hoitajien keskuudessa levinneeseen, huhupuheisiin ja kokemukseen perustuneeseen sairaanhoitotietoon, eivätkä patenttilääkkeiden<sup>40</sup> markkinoijiin, eivät edes tieteellisesti koostettuihin lääkkeisiin ilman asianmukaista lääkärin arviota ja määräystä. Empirismisanan käyttäminen halventavana terminä oli ajan lääketieteellisissä keskusteluissa tyypillistä. Se perustui lääkäreiden käsitykseen maallikkoparantajien menetelmistä: heidän ajateltiin kokeilevan potilaisiin milloin mitäkin hoitoa ilman ohjaavaa teoriaa, sokeasti yrityksen ja erehdyksen kautta.<sup>41</sup>

Empirismin vastustamiseen oli ainakin toimittajien lääkärinäkökulmasta lukuisia ja painavia syitä. Tämä käy ilmi lehden artikkeleissa, joista osassa päiviteltiin, millaista maallikoiden aiheuttamaa vahinkoa lääkäreitä pyydettiin korjaamaan ja millaista kallista ja vaarallista roskaa ihmisille myytiin patenttilääkkeiden muodossa.<sup>42</sup> Varhaista amerikkalaista terveydenhuoltoa koskeva tutkimuskirjallisuus vahvistaa *The Journal of Healthin* artikkeleista syntyvän mielikuvan ajan amerikkalaisen sairaanhoidon kotitalous- ja maallikkovetoisuudesta. Päävastuun sairaanhoidosta kantoivat yleensä kotitalouden naiset. Kodin ulkopuolisissa terveyspalveluissa vallitsivat vapaat

---

<sup>38</sup> *The Journal of Healthin* toimittajat käyttävät sanaa ”empiricism”.

<sup>39</sup> Prospectus, *JoH* 1 (1829), 2.

<sup>40</sup> Patenttilääkkeet ovat mielenkiintoinen lääketieteen historian ilmiö. Kyseessä oli joukko patentoituja lääkkeitä, joiden terveysvaikutuksia kukaan ei erityisemmin valvonut. Patentti teki lääkkeen sisällöstä salaisen, jolloin sen kriittinen arviointi oli hankalaa. Patenttilääkkeet saattoivat käytännössä sisältää mitä tahansa. *The Journal of Healthin* kirjoittajat kertovat esimerkiksi vettä, oopiumia ja mustapippuria sisältäneestä lääkkeestä, toisesta lääkkeestä, joka oli jauhettua vuolukiveä ja kolmannesta, joka vaikutti sisältävän elohopeaa sen aiheuttaman syljenerityksen perusteella. Patenttilääkkeitä markkinoitiin usein melko aggressiivisesti ja sinnikkäästi ja mihin vaivaan tahansa. Riitta Oittinen on kirjoittanut valaisevan artikkelin aiheesta vuosisadan vaihteen suomalaisessa kontekstissa. Caution, *JoH* 23 (1830), 16; Charlatans, *JoH* 19 (1830), 15; Panaceas – Mercury, *JoH* 6 (1829), 13; Oittinen 1995.

<sup>41</sup> Haller 1995, 17, 26; Rosenberg 1979, 7.

<sup>42</sup> Muun muassa: Worms – Domestic Practice, *JoH* 1 (1829), 11–13; Longevity, *JoH* 4 (1829), 3; Many Things..., *JoH* 5 (1829), 1–4; Panaceas – Mercury, *JoH* 6 (1829), 13; Domestic Doctoring of Children, *JoH* 7 (1829), 4–6; It Is a Difficult Task..., *JoH* 11 (1830), 1–3; The Nursery, *JoH* 12 (1830), 14–15; Quack Medicines, *JoH* 22 (1830), 12–14; Caution, *JoH* 23 (1830), 16.

markkinat, joita ei pyrittykään säätelemään presidentti Jacksonin ajan demokratiaa ja yksilön vapautta painottavassa poliittisessa kulttuurissa. Kaikilla tuli olla yhtäläinen oikeus hoitaa sairaita työkseen, eikä esimerkiksi ammattinimikesuojalla tai vähimmäiskoulutusvaatimuksilla haluttu luoda eksklusiivista, etuoikeutettua lääkäriprofessiota. Lisäksi rajaseudulla pitkät välimatkat, harva asutus ja uudisasutuksen karut olot yksinkertaisesti vaativat kotitalouksia pärjäämään omillaan tai korkeintaan turvautumaan taitavaan naapuriin.<sup>43</sup>

Empirismen vaaroista varoittamisella oli oma tärkeä paikkansa lehden linjassa, mutta *The Journal of Healthin* kirjoittajien tärkeimpänä tavoitteena oli sairauksien ehkäisy hyvien elintapojen ja kohtuuden keinoin. Tällaisella ennalta ehkäisevällä lääketieteellä on pitkät perinteet länsimaisen lääketieteen historiassa. Seuraavaksi käsitelen lyhyesti eurooppalaisen lääketieteen historiaa, sillä sen tunteminen on välttämätöntä *The Journal of Healthissä* esiintyvien ajatusten ymmärtämiseksi.

Lääketieteen<sup>44</sup> historia jaetaan usein vanhempaan ja moderniin osaan. Tällainen jako on toisaalta keinotekoinen, sillä muutos on aina vähittäistä ja hidasta, mutta toisaalta täysin välttämätön, sillä lääketieteen historian kohdalla voidaan puhua perustavanlaatuisesta paradigman muutoksesta. Eri tutkijat ovat ajoittaneet muutoksen eri vuosikymmenille tai jopa eri vuosisadoille. David Woottonin mukaan lääketieteen historian tutkimuksessa melko yleistä on ollut ajoittaa modernin lääketieteen synty Ranskan vallankumouksen jälkeisten vuosien tuomiin muutoksiin lääketieteen kentässä. Vaihtoehtoinen tapa on ollut sairauden mikrobiteorian merkityksen painottaminen modernin lääketieteen vedenjakajana. Wootton itse näkee modernin lääketieteen alkaneen mikrobiteorian läpimurrosta ja sen käytäntöön soveltamisesta Joseph Listerin vuonna 1865 suorittamassa ensimmäisessä antiseptisessä leikkauksessa.<sup>45</sup> Joka tapauksessa *The Journal of Health* ilmestyi eräänlaiseen välitilaan, vanhan ja uuden

---

<sup>43</sup> Haller 1994, 2–6, 13–16; Starr 1982, 30–32, 39–47, 54, 57–58; Whorton 1982, 36–37.

<sup>44</sup> Huomio käännösperiaatteista: englanninkielisessä kirjallisuudessa on yleisessä käytössä käsite ”medicine”, joka ei käänny suomeksi yksiselitteisesti. Medicine voi olla lääke tai lääketiede tai lääkintätaito. Erityisesti kahden jälkimmäisen käännöksen väliltä valitseminen on monissa tilanteissa vaikeaa, koska englanniksi kirjoittaneen henkilön ei ole tarvinnut tehdä eroa tieteen ja taidon välille. Tämän vuoksi olen useimmiten kääntänyt käsitteen lääketieteeksi, vaikka läheskään aina englanninkielisessä yhteydessä ei ole kyse yksiselitteisesti tieteestä, vaan myös taidosta. Käsitteen ”medical” olen saman periaatteen mukaan kääntänyt tulkinnanvaraisissa tilanteissa lääketieteelliseksi. Lisäksi nykylukijan on hyvä huomata, että usein se mikä historiallisessa kontekstissa on ollut lääketiedettä, ei vastaa nykyistä (lääke)tiedettä ja sen standardeja.

<sup>45</sup> Starr, 1982, 54–55; Wootton 2006, 3, 13, 177–184.

lääketieteen teorian välimaastoon. *The Journal of Healthin* syntymän aikoihin vanhempi käsitys sairaudesta, lääketieteellisen tutkimuksen metodeista ja ennen kaikkea toimivista sairauksien parannuskeinoista oli alkanut murtua.<sup>46</sup> Suurin osa niin lääkäri- kuin potilaskunnasta kuitenkin luotti edelleen perinteisiin parannuskeinoihin.<sup>47</sup>

Eurooppalaisen lääketieteen juuret ulottuvat antiikin maailmaan, vuosisatoihin ennen ajanlaskun alkua, jolloin monet filosofit, tunnetuimpana länsimaisen lääketieteen isäksikin kutsuttu Hippokrates (n. 460–n. 370 eKr.) seuraajineen<sup>48</sup>, pyrkivät luomaan teorioita terveyden perustasta. Lukuisat teoriat yhdisti ja systematisoi Galenos (n. 129–216 jKr.).<sup>49</sup>

Antiikin aikaan lääketiedettä koskeva keskustelu oli vilkasta ja koulukuntia oli useita. Silti nimenomaan Galenoksen tekstit säilyivät jälkipolville ja saavuttivat keskiajalla auktoriteettiaseman. Syitä Galenoksen menestykseen ja kilpailevien näkemysten edustajien lähes täydelliseen katoamiseen voidaan lopulta vain arvailla. Galenos oli jo omana aikanaan arvostettu ja kirjallisesti tuottelias filosofi ja lääkäri. Hänen teoksensa saavuttivat nopeasti merkittävän aseman: 500-luvulla Aleksandriassa oli jo muodostunut yhtenäinen käsitys siitä, mitkä Hippokrateen ja Galenoksen avaintekstit jokaisen lääkärin oli tunnettava. Osasyynä nimenomaan Galenoksen ja hippokraattisten tekstien säilymiseen oli, että nämä avaintekstit käännettiin 800-luvulla arabiaksi. Huomattava osa antiikin tiedosta katosi varhaiskeskiajan myllerryksissä, mutta osa kreikankielisestä kulttuuriperinnöstä säilyi arabiankielisinä käännoksinä islamilaisessa maailmassa. Tekstien ajatuksia kehitettiin ja kommentoitiin islamilaisen maailman

---

<sup>46</sup> Esimerkiksi John Haygarthin tutkimus (1800) eräästä aikansa puoskarista, Perkinsistä ja tämän hoitokeinosta traktoreista, metallisista tikuista, joilla sairaus ”vedettiin ulos”, oli ensimmäinen varsinainen tutkielma plasebo-ilmioistä. Tutkimus jätti ilman kysymyksen siitä, mikä oli plasebon merkitys ajan virallisessa lääketieteessä. Vuonna 1835 Jacob Bigelow julkaisi teoksensa *A Discourse on Self-limited Diseases*, jossa hän esitti, että useilla sairauksilla on taipumus parantua itsestään riippumatta lääkärin määräämästä hoidosta. Sairaaloiden yleistymisen Ranskan vallankumouksen jälkeen mahdollisti erilaisten hoitokeinojen ja potilaiden paranemisen systemaattisemman vertailun. Kuitenkin varsinainen lääketieteen kriisi, lääkäreiden keskuudessa levinnyt laajempi epäluottamus ajan lääketieteen tarjoamiin hoitokeinoihin, koitti vasta vuosisadan puolenvälin tienoilla. Haller 1994, 25–26; Cassedy 1984, 68; Rosenberg 1979, 14–21; Starr 1982, 55–56; Whorton 1982, 23; Wootton 2006, 166–169, 177–180.

<sup>47</sup> Haller 1994, 26; Rosenberg 1979, 11–21.

<sup>48</sup> On epäselvää, onko Hippokrates ollut todellinen henkilö vai jälkipolvien luoma hahmo. Joka tapauksessa Hippokrateen kirjoittamiksi uskotut noin kuusikymmentä teosta on nykykäsityksen mukaan kirjoitettu kahdensadan vuoden ajanjaksolla eikä ole varmaa, että Hippokrates itse olisi kirjoittanut mitään. Joutsivuo 1995, 34–36.

<sup>49</sup> Hippokraattista, kehon nesteiden eli humoraalien (veri, keltainen sappi, musta sappi ja lima) tasapainoon perustunutta teoriaa edelsi useita toisistaan poikkeavia teorioita mm. filosofi Thaleen yleinen teoria vedestä kaiken alkuperänä ja Alkmaion Krotonilaisen kvalitatiivisten voimien (kosteus, kuivuus, kylmyys, lämpö, karvaus, makeus) tasapainoon perustuva teoria. Joutsivuo 1995, 34–36; *Galen*. Encyclopaedia Britannica. <https://academic-eb-com.ezproxy.utu.fi/levels/collegiate/article/Galen/35854>

lääkäreiden ja filosofien keskuudessa. Keskeisiä kreikkalaisia lääketieteellisiä tekstejä alettiin kääntää arabiasta latinaksi 1000-luvulla ja tuolloin käännetyt tekstit muodostivat perustan eurooppalaiselle lääketieteen opetukselle. Euroopassa tunnetuimmaksi arabiaksi kirjoittaneista lääkäreistä nousi persialainen Ibn Sina (lat. Avicenna, n. 980-1037), jonka *Lääketieteen kaanon* (käännös latinaksi 1140-luvulla) kokosi yhteen ajan lääketieteellisen tiedon. *Lääketieteen kaanonin* ensimmäistä kirjaa käytettiin yleisesti lääketieteen oppikirjana Galenoksen *Ars Parvan* ja hippokraattisen *Aforismit*-teoksen ohella viimeistään 1340-luvulta 1600-luvun puoliväliin saakka ja joissain lääketieteellisissä kouluissa myöhempäänkin, esimerkiksi Padovassa vuoteen 1767 asti.<sup>50</sup>

Voidaan siis todeta, että muutos lääketieteen piirissä oli varsin hidasta ensimmäisiltä vuosisadoilta 1600-luvulle asti ja että hippokraattis-galenoslaisen koulukunnan käsityksillä oli huomattava vaikutusvalta lukuisten sukupolvien terveysajatteluun. *The Journal of Healthin* kirjoittajatkin olivat paljossa velkaa tälle lääketieteen traditiolle, sillä hippokraattis-galenoslaisen teorian vaikutusvalta ei täysin poistunut uuden tiedon myötä. Lääketieteen piirissä tehtiin löytöjä ja uusi tieto korvasi vanhaa, mutta uusi tieto integroitiin hippokraattis-galenoslaisen teorian keskeisiin oletuksiin ja uusia löytöjä pyrittiin usein selittämään sen tarjoamassa teoreettisessa viitekehysessä<sup>51</sup>. Vasta 1800-luvun puolivälissä lääketiede ajautui sellaiseen kriisiin, että vanha teoria oli pakko hylätä kokonaan.<sup>52</sup>

---

<sup>50</sup> Estes 2000, 1535–1537; Joutsivuo 1995, 33–36; Mikkeli 1995, 103; Nutton 1984; Wootton 2006, 49–52.

<sup>51</sup> Haller 1994, 18–19. Wootton 2006, 16–17. Ks. erinomainen esimerkki liittyen keripukin hoitoon: Wootton 2006, 160–166. Sitruunamehun tiedettiin pitävän keripukin poissa pitkällä merimatkoilla jo 1600-luvun alussa. Tämä tieto oli kuitenkin teoreettisesta näkökulmasta niin käsittämätön, että sitruunamehun käytöstä luovuttiin 1700-luvun alkupuoliskolla. Sitruunamehu palasi Englannin laivaston perusvarustukseen vasta 1790-luvulla Gilbert Blanen ehdottaman virallisen kokeen jälkeen. James Lind, jolle usein on annettu kunnia niin ensimmäisestä lääkärin suorittamasta kontrolloidusta lääketieteellisestä tutkimuksesta (1747) kuin sitruunamehun keripukin parantavan vaikutuksen löytämisestä, tulkitse työnsä tuloksia aikakaudelle tyypillisesti humoraaliteorian puitteissa. Hän arveli keripukin johtuvan kostean ilman aiheuttamasta hikoilun estymisestä ja arveli sitruunan hapon avaavan tukkeutuneita ihohuokosia. Miksi muut happamat aineet eivät olleet toimineet, jäi arvoitukseksi. Myöhemmin työskennellessään sairaalassa hän halusi tiivistää sitruunamehun kumentamalla, mikä käytännössä tuhosi lähes kaiken C-vitamiinin ja johti huonoihin hoitotuloksiin, joka puolestaan johti siihen, ettei sitruunahoito keripukkiin vaikuttanut kovinkaan uskottavalta lääkäriyhteisön silmissä. Woottonin teoksessa on muitakin hyviä esimerkkejä uuden tiedon ja vanhan teorian yhteensovittamisesta. Rosenberg puolestaan kertoo, miten isorokkorokotus annettiin perinteisten hoitojen, kuten ulostuslääkkeiden kera, jotta poikkeuksellinen toimenpide muistutti enemmän sitä, mitä lääkärin odotettiin tekevän. Rosenberg 1979, 6–8; Starr 1982, 38–39.

<sup>52</sup> Cassedy 1984, 68; Haller 1994, 26; Rosenberg 1979, 15–16; Starr 1982, 54–56; Wootton 2006, 3, 13, 177.

*The Journal of Health*issä ilmenevien näkemysten paremman ymmärtämisen kannalta on hyvä hieman avata hippokraattista *humoraaliteoriaa* ja sitten keskittyä kahden galenoslaisen lääketieteen käsitteen, *laatujen* ja *kuuden ei-luonnollisen asian*, avaamiseen.

Hippokraattinen lääketiede, jonka jatkajaksi Galenoskin tunnustautui, perustui ajatukseen ruumiinnesteiden eli humoraalien tasapainosta. Ruumiinnesteitä oli neljä: veri, keltainen sappi, musta sappi ja lima. Kun ruumiinnesteiden suhde oli oikea määrässä ja vahvuudessa ja ne olivat hyvin sekoittuneet, terveys vallitsi. Sairaus puolestaan aiheutui jonkin nesteen suhteessa liian suuresta tai vähäisestä määrästä. Lääkäri saattoi vaikuttaa ihmisen terveyteen ja sairauteen säätelemällä ruumiinnesteiden määrää. Käytännössä tämä tapahtui iskemällä suonta tai lääkitsemällä potilaita aineilla, jotka aiheuttivat oksennusreaktion tai suolen tyhjenemisen. Suoneniskennällä oli erityinen asema parannuskeinojen joukossa, koska ajateltiin, että veressä oli sekoittuneena kaikkia ruumiinnesteitä. Tämän vuoksi suoneniskentä sopi hoitokeinoksi useimpiin sairauksiin.<sup>53</sup>

Hippokraattisen lääketieteen keskeinen lähtökohta oli huolellinen havainnointi, joka ulottui kaikkiin potilaan ulkoisiin ominaisuuksiin ja eritteisiin, koska ihmisen sisäisiä toimintoja ja tasapainotilaa ei pystynyt muilla keinoin havainnoimaan. Tässä havainnointiin perustuvassa järjestelmässä oli varsin luonnollista, että toimivien hoitojen ajateltiin ja haluttiin tuottavan havainnoitavia seurauksia. Nesteitä poistavat hoidot olivat teorian näkökulmasta hyvästä, mutta myös muut havainnot kuin näkyvät eritteet saattoivat tukea käsitystä hoitojen toimivuudesta. Esimerkiksi suoneniskentä johti useisiin positiivisiksi tulkittuihin seurauksiin, kuten potilaan pulssin ja kuumeen laskuun ja syvään uneen.<sup>54</sup>

Hippokraattisen tradition terapeutiikalla eli parannuskeinoilla oli vakaa jalansija lääketieteen kentässä aina 1800-luvun puoliväliin asti. David Wootton onkin osuvasti todennut, että ”the story of Hippocratic medicine after the first Hippocratics is one of intellectual development, but therapeutic continuity”.<sup>55</sup> Hippokraattisella traditiolla oli myöhempinä vuosisatoina merkityksensä sekä lääketieteen intellektuaalisella, teoreettisella puolella että terapeutisella puolella, mutta näistä vain terapeutiikka säilyi

---

<sup>53</sup> Horrocks 2008, 43; Joutsivuo 1995, 36, 39; Wootton 2006, 31, 35–37.

<sup>54</sup> Rosenberg 1979, 7–9; Wootton 2006, 29–34, 60, 144.

<sup>55</sup> Rosenberg 1979, 3; Wootton 2006, 16–17, 35.

muuttumattomana. Terapeutiikan säilyminen edellytti käytännössä kuitenkin myös teorian ratkaisevien osien säilymistä valideina: ruumiinnesteiden ja kehon sisäisen tasapainon merkitys ei poistunut, vaikka teoria perusperiaatteiden ympärillä muutti muotoaan ja kehittyi.

Galenoslainen terveyskäsitelmä rakentui sen aristotelisen oletuksen varaan, että kaikki mitä maailmassa on, koostuu maasta, vedestä, tulesta ja ilmasta. Näitä peruselementtejä hallitsivat tietyt peruslaadut – kuuma, kuiva, kostea ja kylmä – siten, että maa oli kylmä ja kuiva, vesi kylmä ja kostea, tuli kuuma ja kuiva ja ilma kuuma ja kostea. Ihminenkin koostui elementeistä, joita hallitsivat peruslaadut. Sellaiset ruumiin osat, joista ei voinut erottaa rakenneosia, eli käytännössä kudokset, rakentuivat elementeistä ja suuremmat ruumiin kokonaisuudet, kuten pää tai käsi, joista voitiin erottaa rakenneosat, kuten lihakset, luut ja verisuonet, puolestaan koostuivat kudoksista. Tällöin ihminen oli kokonaisuus, joka koostui erilaisista kudoksista, joilla oli kaikilla omat ominaiset hallitsevat laadunsa, jotka puolestaan muodostivat ruumiinosia, jolle syntyi kudosten erilaisten laatujuen summana jälleen aivan omanlaisensa monimutkainen laatujuen tasapaino. Myös hippokraattisista teksteistä tutuilla ruumiinnesteillä, joiden tasapaino oli galenoslaisessakin lääketieteessä keskeisessä asemassa, oli kaikilla ominaiset laatujuenparinsa.<sup>56</sup>

Jokaisella ihmisellä oli itselleen sopivassa tasapainossa oleva kompleksio (josta käytettiin myös termiä temperamentti) eli laatujuen sekoitus. Täydellinen laatujuen tasapaino oli teoreettinen mahdollisuus, mutta käytännössä kaikilla oli hallitsevia laatujuen kompleksiossaan. Silloin, kun ihmisen kompleksio oli hänelle sopivalla ja ominaisella tavalla tasapainossa eli käytännössä hieman, muttei liikaa johonkin suuntaan painottunut, ihminen oli terve. Ihminen sairastui, jos hänen luonnollinen tasapainonsa järkkyy liikaa.<sup>57</sup>

Tästä seurasi hyvin loogisesti, että sairauksien ajateltiin myös olevan jonkin laadun hallitsemia. Vesipöhö esimerkiksi oli kylmä sairaus, kuume puolestaan oli kuuma. Kompleksioltaan luonnostaan kylmyyteen taipuvainen ihminen ei sairastunut kovin helposti kuumeeseen, sillä hänen kylmyytensä tasapainotti kuumeen kuumuutta. Toisaalta hän oli altis saamaan vesipöhön, koska luontainen kylmyys tuki terveyden

---

<sup>56</sup> Horrocks 2008, 43; Joutsivuo 1995, 36–42.

<sup>57</sup> Horrocks 2008, 43; Joutsivuo 1995, 37–42.



tasapainon keikahtamista liian kylmän puolelle. Lääkärin tärkeimpiä tehtäviä oli määrittää potilaan henkilökohtainen luonnollinen tasapaino, jotta hän saattoi hoitaa potilastaan oikein eli sellaisilla lääkeaineilla ja elämäntapaohjeilla, joilla oli sairautta riittävästi tasapainottavat hallitsevat laadut. Tehtävää vaikeutti se, että kehon rakenne, ikävaihe ja sukupuoli sekä lukuisat muut ominaisuudet vaikuttivat siihen, mikä oli henkilön luonnollinen tasapaino. Lisäksi lähes kaikilla ihmisen ulkoisilla asioilla oli yksilön terveyteen eri tavoin vaikuttavat laadut. Vuodenaika, vuorokaudenaika ja syödyt ruoka-aineet muuttivat kaikki yksilön terveyden tasapainoa.<sup>58</sup>

Kuusi ei-luonnollista (lat. non-naturales) asiaa puolestaan muodostuivat ihmisen aktiivisen säätelyn piirissä olevista terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Kuudeksi ei-luonnolliseksi asiaksi luettiin: ilma, ruoka ja juoma, liikunta ja lepo, uni ja valve, kehoon otetut asiat ja kehon eritteet eli nykykielellä aineenvaihdunta, ja voimakkaat tunteet. Ei-luonnollisiksi näitä tekijöitä kutsuttiin siksi, että ne olivat ihmisen oman säätelyn piirissä. Luonnolliset (naturales) asiat puolestaan olivat ihmisen sisäisiä tekijöitä, joita luonto ohjasi ja joihin ihminen ei voinut vaikuttaa. Luonnonvastaiset (contra naturales) asiat taas olivat sairautta aiheuttavia.<sup>59</sup>

Pitkään nimenomaan sairauksien ennaltaehkäiseminen ja suitsiminen kuuden ei-luonnollisen asian avulla oli lääketieteen ensisijainen hoitokeino. Kuuden ei-luonnollisen asian säätelyä pidettiin yleisesti myös tehokkaimpana sairauksien parannuskeinona, mikä on varsin ymmärrettävää. Muita hoitomahdollisuuksia olivat lääkehoito ja kirurgiset toimenpiteet. Lääkekasvien tuntemus heikkeni keskiajalla antiikin tietojen ja taitojen jäätyä unholaan. Kirurgisiin toimenpiteisiin kuului puolestaan huomattavia komplikaatoriskejä ennen 1800-luvun lopulla kehittynyttä aseptiikkaa, ja leikkaaminen oli varsin epämiellyttävää sekä potilaalle että kirurgille ennen yleisanestesian käytön yleistymistä 1800-luvun puolivälissä.<sup>60</sup>

Pääosa *The Journal of Healthin* sisällöstä oli tehty valistamaan lukijoita hyvien elintapojen ja kohtuuden keinoin toteutettavassa terveyden ylläpidossa ja sairauksien

---

<sup>58</sup> Horrocks 2008, 43; Joutsivuo 1995, 37–42.

<sup>59</sup> Berryman 1989, 516–517; Mikkeli 1995, 87–90.

<sup>60</sup> Berryman 1989, 516–517; Mikkeli 1995, 87–90. Ensimmäiset (länsimaissa) yleisanestesiassa tehdyt leikkaukset julkistettiin 1846. Cassedy 1984, 89. Aseptiikka tarkoittaa tässä yhteydessä toimenpiteitä, joilla estetään mikrobin pääsy leikkaushaavaan tulehdusten estämiseksi. Antiseptiset toimenpiteet ovat puolestaan jo olemassa olevia mikrobeja tuhoavia, niitäkin hyödynnetään kirurgiassa. Sepsis tarkoittaa verenmyrkytystä.

ehkäisemisessä. Tässä pyrkimyksessään *The Journal of Healthin* toimittajat liittyivät ennalta ehkäisevän lääketieteen vuosituhantiseen perinteeseen. *The Journal of Healthin* Prospectuksessa kirjoittajat toivat esille asioita, joiden oikeanlaisen säätelyn he arvioivat olevan terveyden ylläpidon kannalta keskeistä. Nämä tekijät olivat ilma (sen lämpö, kylmyys, kuivuus, kosteus ja sähköisyys), ruoka ja juoma, liikuntaelinten, aistien ja aivojen harjoittaminen, vaatetus, kylpeminen ja ihon hierominen sekä kivennäisvesien käyttö.<sup>61</sup>

Vaikka listaus oli hieman erilainen kuin Galenoksen kuusi ei-luonnollista asiaa, on sitä lukiessa vaikea olla ajattelematta kuutta ei-luonnollista asiaa ja niiden vaikutusta ennalta ehkäisevän lääketieteen lähtökohtiin ja esitystapoihin. Lähtökohtana myös *The Journal of Healthin* kirjoittajilla, Bellillä ja Condiella, vaikuttaa olleen, että tiettyjen ulkoisten tekijöiden säätely oli terveyden säilyttämisen kannalta aivan keskeistä ja että nämä asiat kannatti listata aivan julkaisun alussa. Eroista huolimatta listojen sisältö oli pitkälti sama. *The Journal of Healthin* kirjoittajat olivat jättäneet kehon eritteet sikseen, mahdollisesti välttääkseen epämiellyttävää aihetta tai koska sen olisi voinut tulkita empirismiin kehottamiseksi, vaikuttivathan lääkkeet pääasiassa kehon eritteisiin. Vaatetus, kylpeminen ja ihon hierominen olivat uudempia lisäyksiä. Kuuden ei-luonnollisen asian listaa täydensivät monet muutkin terveydestä kirjoittaneet henkilöt, eivätkä *The Journal of Healthin* kirjoittajien lisäykset olleet kovinkaan omaperäisiä, vaan päinvastoin yleisiä terveysaiheita.<sup>62</sup> Voimakkaiden tunteiden eli passioiden ja unen ja valveen puuttuminen listalta ei vaikuta olleen niiden merkityksen vähättelyä, sillä näitä asioita käsiteltiin kyllä lehden artikkeleissa. Kenties *The Journal of Healthin* kirjoittajat ajattelivat näiden aiheiden sisältyvän heidän esittämiinsä säädeltäviin asioihin, esimerkiksi passioiden kuuluvan aistien tai aivojen harjoittamisen piiriin.

Edellä esiteltyjen tekijöiden ohella ilmasto ja paikallisuudet mainittiin Prospectuksessa terveyden kokonaisuuteen vaikuttavina olosuhdetekijöinä. Terveyteen liittyvä lainsäädäntö puolestaan mainittiin yhdeksi kirjoittajien kiinnostuksen kohteeksi. Erillisissä kappaleissa kerrottiin vielä dietetiikan sääntöjen arvoa ja raittiuden<sup>63</sup>

---

<sup>61</sup> Prospectus, *JoH* 1 (1829), 1.

<sup>62</sup> Tämä on nähtävillä esim. Mikkeli 1995, 89, 92 (kylpeminen), 95 (ihon hierominen), 113 (vaatetus).

<sup>63</sup> Vaihtoehtoisesti: kohtuuden. Alkuperäisen tekstin ”temperance” kääntyy kummin tahansa. *The Journal of Healthin* käytetään paljon sanaa temperance ja sen negatiivista muotoa intemperance. Käännöksen ja tekstin sisällön ymmärtämisen näkökulmasta sana on haastava, sillä se tarkoittaa sekä kohtuutta että raittiutta (alkoholista). Lisämausteensa kokonaisuuteen tuo se, että sekä kohtuus että raittius olivat *The Journal of Healthin* kirjoittajille ilmeisen tärkeitä arvoja. Lehdessä sanojen temperance ja intemperance

siunauksia painotettavan suhteessa niiden tärkeyteen ja valitettavaan laiminlyöntiin. Lisäksi erikoismaininnan sai liikuntakasvatus, jota kuvattiin lasten elämän ja vanhempien onnellisuuden kannalta merkittäväksi tekijäksi.<sup>64</sup> Tulkitsen näiden erikseen mainittujen asioiden, ruuan, raittiuden ja liikuntakasvatuksen, olleen *The Journal of Healthin* kirjoittajille erityisen tärkeitä kysymyksiä ennalta ehkäisevän lääketieteen saralla.

*The Journal of Health* kuului maallikoille suunnattujen terveysoppaiden genreen, jonka juuret ovat Galenoksen kuudessa ei-luonnollisessa asiassa ja niiden säätelyssä. Terveysoppaiden määrä kasvoi 1500-luvulla muun muassa kirjapainoteknologian kehityksen ja riittävän varakkaan ja sivistyneen lukijakunnan kasvun seurauksena. Italialaisen Luigi Cornaron vuonna 1558 ilmestynyt teos *Trattato de la vita sobria*<sup>65</sup> on maallikoille tarkoitettujen terveysneuvontakirjallisuuden klassikkoteoksia. Cornaro oli itsekin maallikko ja kirjoitti neuvonsa omien kokemuksiansa pohjalta. Hän oli nuoruudessaan elänyt elostelevaa elämää, kunnes vakavat terveysthuolet ajoivat hänet elintapojen muutokseen. Cornaro ryhtyi kokeilemaan minkälainen ruokavalio ja elämäntapa hänen keholleen parhaiten sopisi. Huomion kiinnittäminen elintapoihin kannatti, sillä Cornaro tervehtyi ja eli pitkän elämän ja elinvoimaisen vanhuuden. Cornaron teos oli hyvin suosittu omana aikanaan, mutta myös myöhemmin vuosisatoina. *The Journal of Healthissäkin* hänet mainitaan ja hänen elämäntarinansa nostetaan esimerkiksi.<sup>66</sup>

Cornaron teoksesta jäi jälkipolville monia tärkeitä vaikutteita. Eräs oli ajatus siitä, että pitkäikäisyys on tavoiteltavaa ja vanhuuden ei tarvitse olla kurjuuden ja sairauden leimaamaa. Toinen tärkeä vaikutte oli ajatus siitä, että ihminen voi olla itselleen paras lääkäri. Ihminen tietää mikä omalle keholle sopii ja voi parantaa heikon terveytensä luomalla itselleen sopivan elämäntapaohjeen (regimen). Lisäksi Cornaro ajatteli, että kohtuullinen elämäntapa piti sairaudet poissa ihmisen elämästä ja tuotti tavanomaista paremman fyysisen ja henkisen terveyden, ilon ja elinvoimaisuuden.<sup>67</sup>

---

merkitys vaihtelee kohtuuden ja raittiuden välillä ja, koska ne ovat merkityksellisesti lähellä toisiaan, aina ei ole edes aivan selvää kumpaa jossakin asiayhteydessä tarkoitetaan.

<sup>64</sup> Prospectus, *JoH* 1 (1829), 1–2.

<sup>65</sup> Suomeksi: Kohtuullisen elämän käsikirja.

<sup>66</sup> Popular Error – Strength and Debility, *JoH* 1 (1829), 5; Horrocks 1995, 119–120; Mikkeli 1995, 85–92; Whorton 1982, 19–20.

<sup>67</sup> Horrocks 2008, 68; Mikkeli 1995, 85–92, 109–110; Whorton 1982, 19–21.

Kuusi ei-luonnollista asiaa ja niiden säätely pysyivät terveystoppaiden ydinsisältönä 1800-luvulle asti. Kohtuus oli puolestaan kuuden ei-luonnollisen asian säätelyn ytimessä oman kehon tuntemisen lisäksi. Cornaron teoksessa kohtuus oli keskeisessä osassa teoksen otsikkoa myöten, joskin Cornaron niukalta kuulostava ruokavalio, joka sisälsi noin 300 grammaa ruokaa<sup>68</sup> päivässä ja pienen pullon viiniä, herättää nykylukijassa kysymyksiä kohtuuden käsitteen sisällöstä. Cornaron kohtuutta koskevassa ajattelussa olennaista oli, että ihminen ei syönyt enemmän kuin oli elämän ylläpidon kannalta välttämätöntä.<sup>69</sup>

Yhdysvalloissa maallikoille tarkoitettujen terveystoppaiden ylivoimainen suursuosikki 1800-luvun alussa oli Edinburghissa 1769 ensimmäisen kerran ilmestynyt William Buchanin *Domestic Medicine*. *Domestic Medicinestä* otettiin ensimmäinen amerikkalainen painos Philadelphiassa muutamaa vuotta myöhemmin, ja siitä otettiin vähintään kolmekymmentä painosta vuosikymmenten saatossa. *Domestic Medicinen* suosio hiipui vasta 1800-luvun puolessa välissä, kun John C. Gunnin vuonna 1830 julkaistu vastaavan niminen teos korvasi sen suosituimpana terveystoppaana. Buchanin teoksen menestyksen salaisuus oli sen uudenaikaisessa sisällössä. Buchan yhdisti teoksessaan kaksi aiemmin erillisinä pysynyttä terveystoppailisuuden lajia, nimittäin sairauksien ennaltaehkäisyyn pyrkivän, oikeanlaista elämäntapaa kuvaavan kirjallisuuden ja sairauksien kuvauksia, hoito-ohjeita ja (koti)lääkintää sisältävän kirjallisuuden. Buchan ja monet muista maallikoille kirjoittaneista terveystoppailijoista halusivat tuoda lääketieteellistä ja lääkinnällistä tietoa kansan saataville ja uskoivat lääketieteen olevan pohjimmiltaan riittävän ymmärrettävää tavallisen kansan sovellettavaksi. He suhtautuivat penseästi lääkäreiden monimutkaiseen ilmaisuun, lääketieteellisiin termeihin ja latinaan. Muita merkittäviä terveystoppaita olivat muun muassa John Wesley *Primitive Physick* vuodelta 1747 ja Nicholas Culpeperin *English Physician; and Complete Herbal* vuodelta 1652 ja George Cheynen *Essay on Health an Long Life* vuodelta 1724.<sup>70</sup>

---

<sup>68</sup> Mikkeli mainitsee Cornaron suosimiksi ruokalajeiksi mm. lihaliemen, kananmunan keltuaisen, leivän ja lihan. Mikkeli 1995, 86.

<sup>69</sup> Horrocks 1995, 119–120; Horrocks 2008, 68; Mikkeli 1995, 85–92, 110, 112, 114–115. Ajatus siitä, että kohtuus elämäntavoissa oli terveyden perusta, käy ilmi lähes kaikessa käyttämässäni tutkimuskirjallisuudessa, joka käsittelee terveyttä ja sen ylläpitoa 1800-luvun alussa tai sitä ennen. Esim. Estes 2000, Horrocks 1995 ja 2008, Mennell 2014, Mikkeli 1995, Whorton 1982.

<sup>70</sup> Horrocks 1995, 119–120; Horrocks 2008, 68–69, 77; Mikkeli 1995, 116; Rosenberg 2003, 2–3; Starr 1982, 32–37; Whorton 1982, 21. John C. Gunnin teosta lukuun ottamatta tekstissä esitellyt oppaat olivat eurooppalaista kirjallisuutta. Esimerkkejä varhaisesta amerikkalaisesta terveystoppailisuudesta löytyy muun muassa teoksesta *Every Man His Own Doctor*. *Popular Medicine in Early America*. Teos on saanut alkunsa Charles E. Rosenbergin, William H. Helfandin ja The Library Company of Philadelphia

Horrocks on esittänyt *The Journal of Healthin* julkaisijan, Henry H. Porterin tunteneen Buchanin menestyksen salaisuuden ja pyrkineen toistamaan sen. *The Journal of Healthin* viimeisestä lehdestä löytyvän toimittajien jäähyväisartikkelin perusteella näin on todella syytä olettaa, sillä toimittajat kertovat Porterin alun perin halunneen lehteensä myös sairauksien kuvauksia ja hoito-ohjeita. Lehden toimittajat eivät kuitenkaan innostuneet ajatuksesta, olivathan he kaikenlaista kotilääkintää ja empirismää vastaan, ja suostuttelivat Porterin luopumaan ideastaan. *The Journal of Health* olikin lopulta nimenomaan terveyden ylläpitoon ja sairauksien ehkäisyyn keskittynyt lehti. Huolimatta säröstä, joka vallitsi Buchanin maallikoiden kykyihin uskovan ja lääkäreihin nihkeästi suhtautuvan lähestymistavan ja *The Journal of Healthin* lääkäritoimittajien maallikoiden empirismää vastustavan lähestymistavan välillä, oli terveyden ylläpidon perusta molempien kirjoittajien mukaan sama, ennaltaehkäisevästä perinteestä tuttu kohtuus. Buchaninkin teoksessa korostui sairauksien ennaltaehkäisy, ja keskeisenä oli ajatus siitä, että oli paljon helpompi ylläpitää terveyttä kohtuuden keinoin kuin korjata kohtuuttomuuden ihmisen terveydelle aiheuttamaa vahinkoa.<sup>71</sup>

## 2.2 Kohtuus ja luonnon lait

Kohtuus nousi kerta toisensa jälkeen *The Journal of Healthin* kirjoittajien terveysajattelun avainkäsitteeksi. Tämä voidaan osoittaa sekä sanojen ilmaantuvuutta tutkimalla että *The Journal of Healthin* sisältöä tarkastelemalla. Nineteenth Century Collections Online, josta *The Journal of Healthin* digitoitu muoto on saatavilla, sisältää sanahaun joko artikkelin, numeron tai koko julkaisun eli neljän vuosikerran sisällä. Koko julkaisun sisältä haettaessa tulokseksi saadaan hakusanan sisältävien artikkeleiden määrä, ei sanojen määrä. Käytännössä artikkeli voi siis sisältää haetun sanan miten monta kertaa tahansa. Erilaiset versiot sanasta ”moderation”<sup>72</sup> tuottivat osuman 129 artikkelissa. Sanojen ”excess” ja ”immoderation” versiot<sup>73</sup> tuottivat osuman 162 artikkelissa. Yksi keskeisistä englanninkielisistä kohtuussanoista, temperance, ja sen kielteinen intemperance-muoto osoittautuivat yleisiksi, mutta hankaliksi, koska ne

---

kokoelmista tehdystä näyttelystä ja se on saatavilla internetissä osoitteessa <http://librarycompany.org/doctor/everyman.html>. Mikkelin artikkelista puolestaan löytyy tarkempaa tietoa uuden ajan alun terveysoppaista, Mikkeli 1995.

<sup>71</sup> The Editors' Valedictory, *JoH* 24 (1833), 32. Horrocks 1995, 120.

<sup>72</sup> ”Moderation” TAI ”moderate” TAI ”moderately”.

<sup>73</sup> ”Excess” TAI ”excessive” TAI ”excessively” TAI ”excesses” TAI ”immoderate” TAI ”immoderately”.

voivat viitata raittiuteen (alkoholista), muuhun kohtuuteen tai molempiin <sup>74</sup> . Temperance ja intemperance tuottivat osuman 218 artikkelissa. Nämä luvut on suhteutettava lehden kokonaisuuteen. Lehtiä koko neljässä vuosikerrassa on 84. Näin ollen temperance ja intemperance esiintyivät keskimäärin yli kahdessa ja puolessa artikkelissa lehteä kohden, excess ja immoderation esiintyivät noin kahdessa artikkelissa lehteä kohden ja moderation esiintyi noin puolessatoista artikkelissa lehteä kohden. Artikkeleiden määrä ja pituus vaihtelivat. Ensimmäisen vuosikerran lehdissä artikkeleita<sup>75</sup> oli 8–14 lehteä kohden, ja artikkeleiden pituus vaihteli muutamasta rivistä lähes viiteen sivuun. Sanahaun tulosten<sup>76</sup> perusteella voidaan sanoa, että kohtuus oli tasaisesti esillä ollut aihe, vaikkei sitä voine näiden lukujen perusteella väittää todella yleiseksi.

Elintavoissaan kohtuutta noudattamalla ihminen saattoi *The Journal of Healthin* kirjoittajien, Bellin ja Condien mukaan pysyä terveenä ja kokea niin optimaalista terveyttä kuin oli mahdollista elämän epätäydellisyyden asettamissa rajoissa. Kohtuuttomista elintavoista kohtuullisiin palaamalla oli mahdollista tervehtyä monista sairauksista, joskaan ei kaikista. Kohtuuden sääntöä jatkuvasti rikkomalla sairastui lähes varmasti jossain elämänsä vaiheessa, törkeimpien rikkomusten kohdalla usein nopeasti ja vakavasti, jopa kuolettavasti. Eräänkin miehen kohtaloksi koitui *The Journal of*

---

<sup>74</sup> Ks. esim. Health without Physic, *JoH* 13 (1830), 13–14; Temperance–Experience of Dr. Cheyne, *JoH* 15 (1830), 5–7.

<sup>75</sup> Artikkelien määrien laskussa olen päätenyt laskemaan viimeisen sivun yhdeksi artikkeliksi huolimatta siitä, että Nineteenth Century Collections Onlinessa se kostuu yleensä 2–5 artikkelista. Olen päätenyt ratkaisuun sen vuoksi, että viimeisellä sivulla suurin osa teksteistä on mainoksia, asiamiesten yhteystietoja ja lehden tilaustietoja. Näissä teksteissä ei pääsääntöisesti esiinny käytettyjä hakusanoja eivätkä ne ole osa lehden varsinaista sisältöä. Nineteenth Century Collections Onlinessa viimeisen sivun jakautuminen artikkeleiksi ei myöskään ole systemaattista, vaan lehdestä toiseen samanlaisina toistuvat tekstit saattavat olla yhdessä numerossa omina artikkeleinaan ja toisessa yhdistettynä muiden tekstien kanssa yhdeksi laajemmaksi artikkeliksi. Edellä mainittujen seikkojen perusteella voidaan todeta, että Nineteenth Century Collections Onlinen mukainen jako artikkeleihin vääristäisi kuvaa hakusanojen esiintyvyydestä.

<sup>76</sup> Sanahaku ei valitettavasti osoittautunut aivan niin hyödylliseksi menetelmäksi kuin alun perin toivoin. Tämä johtui ensinnäkin hakuominaisuuden epätäydellisyydestä. Haku ei tunnistanut kaikkia dokumenteista löytyviä kohdesanoja, oletettavasti pienten musteleviämien ja vastaavien vääristymien takia. Toiseksi *The Journal of Healthin* kirjoittajien monipuolinen ja kuvaileva ilmaisu sekä kohtuuskäsitteen abstraktius tuottivat haasteen. Molemmat johtivat samaan lopputulokseen, siihen, etteivät tietyt täsmäsanat, kuten ”moderation”, ”excess” ja ”temperance”, välttämättä esiintyneet kaikissa lehden kohtuutta käsittelevissä teksteissä. Sanahaku tuotti kyllä hyödyllistä ja valaisevaa informaatiota kohtuudesta *The Journal of Healthissä*, mutta sen avulla sai vain puolittaisen kuvan ilmiöstä. *The Journal of Healthissä* kohtuuteen ja kohtuuttomuuteen liittyviä ilmiöitä kuvattiin nimittäin monilla muillakin epätäsmällisemmällä ilmaisuilla, kuten ”indulge(nce)”, ”too much”, ”too little” ja ”simple”. Kohtuus oli ikään kuin ääneen lausumaton pohjavire erilaisia asioita käsittelevien artikkelien taustalla.

*Healthin* kirjoittajien kertoman mukaan tahallinen keuhkojen rasittaminen tilanteessa, jossa ne olivat jo sairastuneet pahoin aiemmasta rasituksesta.<sup>77</sup>

Samassa artikkelissa muistutettiin, ettei kohtuuttomuuden motiivilla ollut väliä sairastuttavuuden kannalta. Oman perheensä tai muiden ihmisten puolesta itseään kohtuuttomasti rasittava kärsi kohtuuttomuudestaan siinä missä itsekkäiden tarkoituksien vuoksi kohtuutonkin. Tämä johtui siitä, että kohtuuttomalla käytöksellä rikottiin luonnon lakeja.<sup>78</sup> Luonnon lait<sup>79</sup> olivat toinen keskeinen käsite *The Journal of Healthin* kirjoittajien terveysajattelussa. Nämä luonnon lait limittyivät voimakkaasti yhteen yhtäältä kohtuuden ja toisaalta moraalin kanssa, ja ainakin joiltain osin voisi ajatella, että luonnon laeissakin oli lopulta kyse kohtuudesta. Joka tapauksessa voidaan sanoa, että kirjoittajat pyrkivät ottamaan terveyden ja sairauden logiikkaa ihmisjärjen haltuun kohtuuden ja luonnon lakien käsittein. Luonnon lait olivat kirjoittajien terveysajattelun teoreettinen ja rationaalinen pohja, kohtuus puolestaan oli tästä teoreettisesta pohjasta nouseva oikea toimintatapa ja ihanne.

*The Journal of Healthin* kirjoittajat eivät kerro kovin tarkkaan, mitä nämä luonnon lait ovat, eikä se taida olla kirjoittajien tarkoituskaan. Kyse ei ollut niinkään siitä, että olisi ollut jokin tietty luonnonmukainen sääntökokoelma, jota tulisi noudattaa. Sen sijaan kyse oli siitä, että oli olemassa rajoja, joita ei voinut ylittää eikä alittaa ilman seurausta. Taustalla oli ajatus siitä, että ihmiskeho ja sen elimet kestävät vain kohtuullisesti erilaisia rasituksia ja toisaalta, että ne vaativat riittäviä määriä tiettyjä asioita, kuten ruokaa, liikettä tai puhdasta ilmaa toimiakseen kunnolla.<sup>80</sup> Tulkitsen, että luonnon laeista *The Journal of Healthin* toimittajat kirjoittivat ennen kaikkea siksi, että ne olivat

---

<sup>77</sup> Mies ajautui ensin huonoon kuntoon tekemällä pitkää päivää uuden yrityksensä aloittamisen parissa, sitten teki kaksi viikkoa esimerkin vuoksi fyysisesti raskasta lapiointityötä, johon ei ollut tottunut ja sairastui (alkoi sylkeä verta). Sairastuttuaan hän jatkoi töiden tekemistä ohjeistamalla noin 250 ihmistä heidän töissään. Näin puhumalla koko päivän kahden tai kolmen viikon ajan, verenvuodon samaan aikaan jatkuessa, hän saattoi keuhkonsa niin huonoon kuntoon, ettei hän parantunut, vaan kuoli yhdentoista kuukauden kuluttua. Tämä kertomus oli *The Journal of Healthin* kirjoittajien vapaamuotoisesti lainaama George Comben teoksesta *The Constitution of Man considered in Relation to External Objects*. George Combe oli tunnettu frenologian puolestapuhuja. Infringement of Organic Laws, *JoH* 3 (1829), 9–11. The Phrase..., *JoH* 12 (1830), 1–3; Popular Error – Strength and Debility, *JoH* 1 (1829), 4–5.

<sup>78</sup> Infringement of Organic Laws, *JoH* 3 (1829), 9–11.

<sup>79</sup> Luonnon laeista käytetään monia nimityksiä *The Journal of Healthin*ssä, mm. ”the laws of hygiene”, ”the maxims of health”, ”the rules of health”, ”rational precepts for the preservation of health, or, as they are technically called, the laws of Hygeine”. Health Was Personified..., *JoH* 1 (1829), 3; Popular Error – Strength and Debility, *JoH* 1 (1829), 4; Many Things..., *JoH* 5 (1829), 3.

<sup>80</sup> Infringement of Organic Laws, *JoH* 3 (1829), 9–11; It Is Just as Impossible..., *JoH* 2 (1829), 3.

käytännöllinen ajatustyökalu, jolla he saattoivat hahmotella terveyden ja sairauden logiikkaa lukijoille – ja mahdollisesti samalla myös itselleen.

Luonnon laeista kertovissa teksteissä nousi esiin kolme mielenkiintoista *The Journal of Healthin* toimittajien terveysajattelun piirrettä. Ensinnäkin luonnon lait olivat elävän olennon elinten optimaaliseen tai vioittuneeseen toimintaan liittyviä ja tähän kokonaisuuteen kuului elinten välinen riippuvuus. Tämä tarkoitti kirjoittajien mukaan esimerkiksi sitä, että keuhkot kärsivät, jos ihon altisti kylmyydelle ja kosteudelle, pään vamma saattoi häiritä vatsan toimintaa ja ruuansulatushäiriöt saattoivat aiheuttaa päänsäryn.<sup>81</sup> *The Journal of Healthin* kirjoittajilla oli siis hyvin holistinen käsitys ihmisruumiista.

Holistinen käsitys ihmisruumiista näkyi myös lukuisissa muissa *The Journal of Healthin* artikkeleissa eri tavoin. Ruuansulatusta käsittelevässä artikkelissa se näkyi siinä, miten eri elinten samankaltaisuuksia ja yhteistoimintaa nostettiin esiin. Siinä selitettiin, miksi tiettyjen elinten tulikin, fysiologisten syiden vuoksi, ”sympatisoida” toisiaan, miten hermot, verenkierto ja muut elimet auttoivat vatsan toimintaa ruuansulatusprosessissa ja miten hermoihin vaikuttava toiminta, kuten liiallinen opiskelu tai suuret tunteet saattoivat vaikuttaa ruuansulatukseen. Temperamentteja koskevissa artikkelissakin kehon kokonaisuus oli keskeisessä osassa, sillä kirjoittajat ajattelivat temperamenttipiirteiden aiheutuvan jonkin elimen suhteellisesta herkkyydestä tai voimasta muihin elimiin nähden.<sup>82</sup>

Toisena mielenkiintoisena piirteenä luonnon laeista kertovissa teksteissä oli, että luonnon lakien rajat olivat *The Journal of Healthin* toimittajien mukaan jossain määrin yksilökohtaisia ja liukuvia. Tämä tuli esiin muuan muassa artikkelissa, jonka otsikossa todettiin, etteivät kaikki kengät sovi kaikkiin jalkoihin eivätkä kaikki ruokavaliot sovi kaikille vatsoille. Kirjoittajat pitivät rinnastusta oivallisena ja jatkoivat sitä lähes koko artikkelin. Artikkelin lopussa yksilökohtaisen liikkumatilan ja kaikkia sitovien standardien suhdetta kuvattiin näin:

---

<sup>81</sup> Infringement of Organic Laws, *JoH* 3 (1829), 9–11.

<sup>82</sup> Digestion, *JoH* 11 (1830), 7–10; The Phrase... *JoH* 12 (1830), 1–3; The Doctrine of Temperaments..., *JoH* 13 (1830), 1–4.



It is then with health as with morals. In both there is a standard by which to regulate our actions. The precise manner of conforming ourselves to each must vary [—] But this latitude has its limits, going beyond which we sin against the laws of creation, and are in consequence surely punished, both in body and in mind.<sup>83</sup>

Lainaus on varsin hyvin ja monesta näkökulmasta luonnon lakeja valaiseva ja palaankin siihen seuraavissa kappaleissa. Kirjoittajat lähestyivät siinä luonnon lakeja ja yksilöllistä liikkumatilaa rinnastamalla ne moraaliin ja sen vaatimuksiin. Yksilön oli itse arvioitava missä määrin ja millä tavoin muokkaa käytöstään terveyden tai moraalin lakien ohjaamaan suuntaan tiedostaen samalla, että liiasta poikkeamisesta saattaisi koitua seurauksia. Konkreettisiksi tällaiset yksilön vastuulla olevat arviot tulivat muun muassa oikeanlaista syömistä koskevissa artikkeleissa. Sopivaa ruuan määrää käsittelevässä tekstissä kerrottiin, että ravinnontarve on yksilöllistä ja esitettiin muutama perussääntö siitä, mitkä yksilölliset tekijät vaikuttivat sopivaan ruuan määrään. Artikkelissa kuitenkin painotettiin, että sopivaa ruuan määrää ei voinut tarkkaan määritellä ulkoa käsin, vaan tarkin tulos saatiin siten, että yksilö arvioi ruuan tarvettaan itse.<sup>84</sup>

Kolmas mielenkiintoinen piirre oli luonnon lakien rikkomista seuraava rangaistus tai laajemmin koko ”luonnon laki” -ajattelun muoto. Se ilmaistiin hyvin yllä olevassa lainauksessa. Siinä syy-seurausajattelu muistuttaa kovasti vanhempaa sairauden rationalisointimuotoa, jossa sairaus oli rangaistus synnistä, rikkomuksista Jumalaa vastaan.<sup>85</sup> Jumalasta ja uskonnosta *The Journal of Health*issä puhutaan yleisesti ottaen melko vähän. *The Journal of Healthin* kirjoittajienkin mallissa Luojalla oli kuitenkin paikkansa, mutta Jumala oli nimenomaan luomakunnan luoja. Tässä *The Journal of Healthin* mallissa Jumala ei siis suoraan rankaissut ketään, vaan rangaistus oli ikään kuin sisäänrakennettu luomakuntaan. Yllä olevan lainauksen mukaan: jos rikkoi luonnon lakeja vastaan, sai varmasti mielen ja ruumiin rangaistuksen. Sairaus ei siis osunut kohdalle siksi, että Jumala vihastui moraalittomaan tekoon, vaan siksi, että ihminen ei kunnioittanut luomakunnan eli tässä tapauksessa oman kehonsa rajoja ja toimintaperiaatteita. Malli lähestyi sairautta etsien vastauksia luonnon säännönmukaisuuksista ja oli siten luonnontieteellisempi kuin jumalallisista teoista vastauksensa löytänyt edeltäjänsä. Astetta sekulaarimpikin malli oli jättäessään Jumalan suhteellisen passiiviseksi taustatekijäksi.

---

<sup>83</sup> It Is Just as Impossible..., *JoH* 2 (1829), 3.

<sup>84</sup> Quantity of Food, *JoH* 11 (1830), 12–14.

<sup>85</sup> Starr 1982, 35–36; Whorton 1982, 30–31.

Eroista huolimatta *The Journal of Healthin* kirjoittajien mallin moraalinen puoli muistutti huomattavasti aiempaa mallia, jossa sairaus oli seurausta synnistä. Ihmisen tekojen (tai tekemättä jättämisten) ja sairauden syy-seuraussuhde säilyi, vaikka rikkomuksen kohde vaihtui Jumalasta luonnoksi. Yllä olevassa lainauksessa oli käytetty lukijoille erityisesti uskonnollisista yhteyksistä tuttua kieltä, kun oli kirjoitettu ”synnin tekemisestä luomakuntaa vastaan” ja ”rangaistuksesta”. Termistö olisi voitu valita toisinkin, mutta arvelen *The Journal of Healthin* kirjoittajien halunneen pitää esillä asian moraalista ulottuvuutta ja käyttäneen lukijoille tuttua kieltä tehokeinona, jotta tärkeä asia varmasti saavuttaisi kohteensa ja tulisi ymmärretyksi.

Jos ihminen jatkuvasti rikkoi luonnon lakeja, kipu ja sairaus olivat vääjäämättömät seuraukset riippumatta siitä, rikkoiko hän luonnon lakeja tahallaan vai tahattomasti. Luonnon lakien syy-seuraussuhteissa oli siis moraalin ohella kyse säännönmukaisesta järjestelmästä ja loppupeleissä elämän loogisuudesta, oikeudenmukaisuudesta ja rationaalisuudesta. Luonnon lait eivät siis suinkaan kaikissa tilanteissa kysyneet ihmisen moraalisia kykyjä elää oikein, vaikka moraaliset puutteet johtivatkin *The Journal of Healthin* teksteissä usein terveydellisiin ongelmiin. Tarvittiin myös tietoa siitä, mikä oli terveyden säilyttämisen kannalta oikeaa, mikä väärää toimintaa.

Kuten tämän luvun alussa totesin, *The Journal of Healthin* kirjoittajat ajattelivat voivansa vähentää turhaa kärsimystä nimenomaan lisäämällä tietoa. Jos ihmisillä oli tietoa, heidän oli mahdollista valita terveytensä kannalta oikein. Nähdessään vaivaa lehden eteen *The Journal of Healthin* toimittajat saattoivat vaikuttaa yksittäisten ihmisten elämään positiivisesti ja luoda parempaa yhteiskuntaa lukija kerrallaan.

### **2.3 Ihanteellinen ihminen ja ihanteellinen yhteiskunta**

*The Journal of Healthin* ensimmäisessä numerossa Prospectusta seurasi ensimmäinen artikkeli. Se oli kirjoitettu antiikin terveyden jumalatar Hygieiasta. Artikkelijakautui useampaan osaan. Lukijan yllätykseksi alun lähes runollinen kuvaus Hygieian antiikinaikaisista palvontamenoista loppui toisen sivun alussa kuin seinään ja aihe vaikutti vaihtuvan täysin. Lehtojen, kukkauhrien, tanssivien neitojen, miehekkäiden urheilulajien, Tiberissä kylpemisen ja runositaattien tilalle astui artikkelin toisessa osassa sivistyksen, vapauden ja moraalin yhteys terveyteen. Ihmiskunnan pahimpien

rappion tilojen kerrottiin osuneen yhteen tuhoisimpien kulkutautien kanssa. Esiin nostettiin Euroopan barbarian yö ja kaameat kulkutaudit 1300-luvulla sekä Kreikan ja Rooman nykyinen alennustila, jotka rinnastettiin vastakkaisen kehityksen kokeneisiin vapaisiin ja säästäväisiin hollantilaisiin. Artikkelin lopussa aiheen vaihdos vaikutti jälleen hämmentävän äkilliseltä, kun kirjoittajat mainitsivat kaikkien lakikokoelmien, jotka ovat tähänneet yhteiseen hyvään, sisältäneen terveyden ylläpitoon ja sairauksien ehkäisyyn liittyneitä ohjenuoria. Artikkelin loppu käsittelee terveyden ylläpidon lainalaisuuksien tuntemisen tärkeyttä hyvän lainsäädännön kannalta.<sup>86</sup>

Artikkeli on lukijan ensihämmennyksestä huolimatta valaiseva, jos sen suhteuttaa *The Journal of Healthin* muihin teksteihin ja niistä pääteltävissä oleviin kirjoittajien intresseihin. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna kirjoittajat osoittivat artikkelin ensimmäisessä, Hygieiaa ja antiikkia käsitelleessä osassa klassista sivistystään ja kirjoitustaitoaan sekä nostivat esiin itselleen tärkeitä terveysarvoja, kuten (luonnon)kauneuden merkityksen, kehon harjoittamisen ja karaistumisen. Viittauksilla antiikin maailmaan kirjoittajat myös viestivät kohdeyleisönsä oletettuja kiinnostuksenkohteita ja siten, tarkoituksella tai tahattomasti, rajasivat kohdeyleisöään.

Toisessa ja kolmannessa osassa artikkeleita esiin pääsivät yhteiskunnalliset asiat ja arvot. Näkisin näissä osissa varsinaisten käsiteltävien asioiden lisäksi Prospectusta jatkavaa kirjoittajien aikeiden ja motiivien läpikäymistä, joskin aiempaa kätkeymmin ilmaistuna. Heti toisen osan alussa Hygieian kerrottiin olevan ”ever the companion of true liberty, not less than of orderly habits and pure morals.”<sup>87</sup> *The Journal of Healthin* toimittajat ajattelivat siis terveyden kuuluvan yhteen todellisen vapauden, järjestyneiden tai hyvien<sup>88</sup> tapojen sekä puhtaan moraalin kanssa. On ilmeistä, että kaikki nämä mainitut asiat kuuluivat kirjoittajien keskeisiin arvostuksiin, kun ne tällä tapaa rinnastettiin heidän ajamaansa asiaan, terveyteen. Lisäksi tekstistä käy ilmi, että näiden arvostettujen ominaisuuksien ilmenemistä nimenomaan yhdessä haluttiin korostaa. Ajattelenkin, että

---

<sup>86</sup> Health Was Personified..., *JoH* 1 (1829), 2–3.

<sup>87</sup> Health Was Personified..., *JoH* 1 (1829), 3.

<sup>88</sup> Orderly on hieman hankala käsite suomentaa. Sanakirja tarjoaa vaihtoehtoiksi järjestyksenmukaista, järjestynyttä, siistää, rauhallista ja hyvin käyttäytyvää. Tulkitsen tekstin kannalta olennaisten merkitysten liittyvän järjestykseen yksilön elämän tasolla (esim. päivärytmi ja terveet elämäntavat) ja yhteiskunnallisella tasolla (yhteiskunnan hyvää järjestystä edistävä käyttäytyminen) sekä sosiaalisesti hyväksytyihin, konventionaalisiin hyviin tapoihin (esim. kohteliaisuus ja ihanteellisen elämän käyttäytymismallit).

kirjoittajat halusivat vaikuttaa lukijoidensa terveyteen edistämällä myös näiden tärkeiden arvojen asemaa lukijoidensa elämässä.

Muitakin arvoja, kuten ihmisten rationaalisuus ja ahkeruus, nousi esiin tekstissä. Esimerkiksi hollantilaisten kerrottiin soita kuivattamalla saaneen käyttöönsä uusia hedelmällisiä maita. Ihmisten ahkeruudelle ja järkeville ratkaisuille asetettiin kuitenkin tekstissä ehdoiksi vapaus ja yhtäläiset oikeudet. Ilman näitä edellytyksiä yhteisön jäsenet eivät *The Journal of Healthin* toimittajien mukaan työskennelleet samalla tavalla hyvien asioiden pysyvyyden eteen.<sup>89</sup> Tulkitsen, että artikkelin toisessa osassa kirjoittajat halusivat tuoda esiin näkemystään arvoista, joille hyvä ja menestyvä yhteiskunta rakentuu ja myös perustella sitä esimerkkien kautta. Kirjoittajien painottamat arvot olivat pitkälti amerikkalaisia laajasti jaettuina arvoja, joten niiden korostaminen voidaan nähdä myös yhteenkuuluvuudentunteen luomisena ja yhteisen tavoitteen sanoittamisena. Samalla kirjoittajat nostivat lukijan nähtävälle mielenkiintoisen yhteyden. He ajattelivat kansalaisten terveyden olevan olennaisella tavalla yhteydessä näihin arvoihin ja niiden toteutumiseen. Näin vapaus, järjestyneet tavat ja puhdas moraalit olivat osa kirjoittajien tavoitetta, terveyden edistämistä.

Artikkelin kolmannessa osassa kirjoittajat jatkoivat yhteiskunnallisten aiheiden parissa, tällä kertaa hyvää lainsäädäntöä pohtien. Tämä osa oli tavoitteeltaan melko selkeä. Artikkelin loppuosassa *The Journal of Healthin* kirjoittajat kertoivat, että terveystieteiden näkökulmilla oli ollut aina sijansa yhteiseen hyvään tähtäävässä lainsäädännössä. He painottivat, että demokraattisessa järjestelmässä lainsäädännön perustuminen terveyttä koskevaan rationaaliseen tietoon oli jokaisen kansalaisen merkittävä intressi.<sup>90</sup> Kirjoittajien voisi ajatella pyrkieneen vaikuttamaan lainsäädännöstä vastanneisiin yhteiskunnan jäseniin ja poliitikkoihin artikkelin viimeisellä osalla ja tämä motiivi onkin tekstissä varsin ilmeinen. Tämän suoraviivaisen motiivin rinnalla näen toisen hienovaraisemman tarkoituksen, joka tulee näkyviin, kun artikkelin toista ja kolmatta osaa luetaan ajan amerikkalaisten yhteiskunnallisten ihanteiden kontekstissa.

Amerikkalainen yhteiskunta oli suurten muutosten kourissa 1800-luvun alussa. Markkinatalouden kasvu kiihtyi itsenäistymisen jälkeisinä vuosina siinä määrin, että kirjallisuudessa puhutaan markkinavallankumouksesta ja teollisesta vallankumouksesta.

---

<sup>89</sup> Health Was Personified..., *JoH* 1 (1829), 3.

<sup>90</sup> Health Was Personified..., *JoH* 1 (1829), 3.

Maatalousvaltainen yhteiskunta kaupungistui voimakkaasti. Esimerkiksi *The Journal of Healthin* julkaisupaikan, Philadelphian, ja sen esikaupunkialueiden väkiluku oli 42 000 asukasta vuonna 1790, 190 000 asukasta vuonna 1830 ja 409 000 asukasta vuonna 1850. Kaupungistuminen ja teollisuuden kasvu toivat mukanaan lieveilmiöitä, joita Yhdysvaltain itsenäisyysjulistuksessa ja perustuslaissa sanoitettu, yksilön vapauksia ja demokratiaa korostanut arvopohja voimisti. Vanhat auktoriteetit murtuivat uudessa ympäristössä. Vanhempien ihmisten ohjaus nuorten elämän suhteen oheni, kun nuoruusvuodet kotitilan töissä tai oppipoikana mestarin tarkan valvonnan alaisuudessa vaihtuivat palkkatyöksi kaupunkien tehtaissa tai kauppoissa. Vallankumouksen keskeiset arvot, tasa-arvo ja vapaus, ymmärrettiin lisäksi siten, ettei vanhempien ihmisten nuorten elämänvalintoihin ulottama tiukka holhoisuus, esimerkiksi aviopuolison valintaan vaikuttaminen, ollut hyväksyttävää. Kaupungit tarjosivat monenlaisia uramahdollisuuksia yritteliäille, parempaan elämään tähtääville nuorille. Toisaalta kaupungit tarjosivat myös sellaisia mahdollisuuksia, jotka huolestuttivat monia. Kaupungeista löytyi bordelleja, tavernoita, uhkapeliluolia, teattereita, huijareita, moraalialueita rapistuttavaa seuraa ja monin tavoin epäterveellisiä elinolosuhteita.<sup>91</sup>

Monet tekijät, mutta ennen muuta yhteiskunnan nopeasta muutoksesta aiheutunut huoli, synnyttivät 1820- ja 1830-luvuilta alkaen lukuisia uudistusliikkeitä. Aktiivisen kansalaisyhteiskunnan syntyminen ja vakiintuminen perustuslain tarjoamien oikeuksien, uskonnon-, sanan- ja kokoontumisvapauden ja vetoomusoikeuden pohjalta vallankumouksen jälkeisinä vuosikymmeninä lienee eräs taustatekijä uudistusliikkeiden synnyssä. Huomattavana tekijänä oli myös ajatus siitä, että yksilöt saattoivat vaikuttaa positiivisesti nuoren valtion kehityksen suuntaan. Amerikan Yhdysvallat oli kansakunnan yhteinen projekti, jonka muovaamiseksi toimivat niin viralliset kuin yksityiset tahot. Uudistusliikkeiden perustana on usein pidetty toisen suuren herätyksen<sup>92</sup> aiheuttamaa liikehdintää. Uusia uskonnollisia yhteisöjä syntyi ja vanhoja uudistettiin innolla. Uskonnollisesta herätyksestä lähtenyt liikehdintä levisi nopeasti lukuisille elämänaloille, sillä uudistajilla oli intressi parantaa koko yhteiskuntaa. Heidän

---

<sup>91</sup> Hessinger 2005, 1–2, 4–7, 125–129; Horrocks 2008, 12–13; McCarthy 2003, 1–9; Whorton 1982, 27–28.

<sup>92</sup> The Second Great Awakening (n. 1790–1840).

toimintaansa ajoi usko täydellistymisen mahdollisuuteen, niin yksilön elämässä kuin yhteiskunnassakin.<sup>93</sup>

Yhdysvaltain sisällissotaa (1861–1865) edeltäneet uudistusliikkeet<sup>94</sup> ajoivat monia yhteiskunnallisia asioita. Tunnetuin näistä lienee orjuuden lopettamiseen tähdännyt liike, joka lopulta johti sisällissotaan. Muita liikehdinnän aiheita olivat esimerkiksi raittius, naisten oikeudet ja kasvissyönti. Terveysaiheet olivat tavallisia. Myös muun muassa opetusta ja kasvatusta kehitettiin, samoin tehtaiden oloja ja mielisairaaloita. Usein erilaiset yhteiskuntaa korjaamaan tähdänneet toimet yhdistyivät samassa liikkeessä. Esimerkiksi tunnettu saarnaaja ja uudistaja Sylvester Graham kehotti seuraajiaan raittiuteen, kasvissyöntiin, yksinkertaisen, käsittelemättömän ja epästimuloivan ruuan syömiseen ja välttämään kaikenlaisia epäilyttäviä lihallisia nautintoja<sup>95</sup>. Theodore Dwight Weld ja Angelina Grimké puolestaan ajoivat orjuuden lakkauttamista ja naisten oikeuksia. Grahamilla, Dwight Weldillä ja Grimkellä oli kaikilla tausta kristillisessä uudistustyössä ja vahvassa moraalisisessa vakaumuksessa, joka oli kristillisellä etiikalla perusteltu.<sup>96</sup>

Horrocks ja Whorton yhdistävät *The Journal of Healthin* sotaa edeltäneeseen uudistusmielisyyteen, tarkemmin määritellen terveyteen kohdistuneeseen uudistusliikkeeseen. *The Journal of Healthin* ilmestymisajankohta oli varsin aikainen uudistusliikkeiden kontekstissa, ja *The Journal of Health* olikin ensimmäisiä lukuisista terveysuudistukseen keskittyneistä julkaisuista. *The Journal of Healthissä* oli ajan terveysuudistusliikkeelle tyypillisiä piirteitä. Ylipäätään se, että lehden kustantaja Porter ja toimittajat Bell ja Condie uskoivat tällaisella oman terveyden kehittämiseen tähdänneellä julkaisulla olleen kysyntää keskiluokkaisen kohderyhmän joukossa viittaa siihen, että terveydellisen täydellistymisen ja mahdollisesti myös yhteiskunnan parantamisen ajatuksilla oli kaikupohjaa yhteiskunnassa laajemminkin. Porter julkaisi myös muita itsen kehittämiseen tähtäviä julkaisuja, erityisesti terveyden saralla. Tältä osin ei siis ollut suinkaan kyse sattumasta, vaan Porterin täytyi nähdä alalla

---

<sup>93</sup> Horrocks 2008, 12–13, 77; Horrocks 1995, 116, 122; Spraul-Schmidt 1996, 24–26; Whorton 29–32. Taustalla vaikuttaneen teologisen ajattelun tarkempi, mutta tiivis esittely löytyy Whortonilta, Whorton 1982, 34–35.

<sup>94</sup> Englanninkielisessä kirjallisuudessa käytetään usein ilmaisua ”antebellum reform movements”.

<sup>95</sup> Graham oli perehtynyt fysiologiaan ranskalaisen François Broussais’n englanniksi käännetyn teoksen avulla, Whorton 1982, 40. Luvussa 3. Ruoka ja terveys perehdytään tarkemmin Broussais’n ajatteluun ja *The Journal of Healthin* kirjoittajien käsitykseen fysiologiasta.

<sup>96</sup> Abzug 1980; Whorton 1982, 35, 38–60,

huomattavaa liiketoimintapotentialiaa. Toinen tärkeämpi seikka, joka yhdisti *The Journal of Healthin* aikakauden uudistusliikkeisiin oli lehdessä esiintyvä ajatus terveyden ja moraalin yhteydestä. Tämä oli aikakauden terveysuudistukselle tyypillinen lähtökohta. Erityisesti ajatus luonnon laeista, joiden rikkomisesta seurasi sairautta ja noudattamisesta terveyttä, yhdisti *The Journal of Healthin* aikakauden uudistusliikkeisiin.<sup>97</sup>

Toista suurta herätystä edeltänyt uskonnollisuus oli ollut suhteellisen fatalistista, samoin suhtautuminen terveyteen. Herätyksen tuoma suuri ajattelun muutos koski yksilön aktiivisuutta niin suhteessa Jumalaan kuin terveyteenkin. Aiemmin pelastus oli koskenut ennalta valittua joukkoa, johon ihminen saattoi vain toivoa kuuluvansa. Herätyksen myötä painotus siirtyi siten, että pelastus koski kaikkia, jotka ottivat sen itse vastaan. Lisäksi uudenlainen yksilön aktiivisuuden korostus näkyi intona toteuttaa Jumalan tahtoa ja muuttaa yhteiskuntaa sen mukaisesti. Terveys puolestaan oli aiemmin ollut Jumalan kädessä ja hän saattoi sen antaa tai ottaa pois. Uudenlaisen lähestymistavan myötä terveys nähtiin Jumalan luomien säännönmukaisten luonnon lakien alaiseksi asiaksi, jonka ihminen saattoi ottaa haltuun järkensä avulla ja jota hän saattoi ylläpitää toimimalla oikein.<sup>98</sup>

Whorton onkin esittänyt, että terveys ja moraalit kohtasivat aikakauden ajattelussa Jumalassa, josta molempia koskevat lait olivat peräisin. Jumala oli luonut luonnon, joka oli hyvä, ja luontoa määrittävät lait sekä moraalin lait, jotka kertoivat, mikä oli hyvää mikä pahaa. Koska luonto oli Jumalan luomuksena pohjimmiltaan hyvä, nähtiin luonnon hyvydestä poikkeavat asiat, kuten sairaudet sellaisena pahana, joka ihmisen oli mahdollista välttää noudattamalla Jumalan asettamia luonnon lakeja. Terveyden ja moraalin ajateltiin olevan olennaisesti kytköksissä toisiinsa, vaikka aikalaisten ajatuksenjuoksu ei tältä osin aina ole täysin ymmärrettävää tai aukotonta<sup>99</sup>. Eräs tapa, jolla kytköstä selitettiin, oli epäterveellisten tapojen vaikutus hermoihin ja aivoihin ja sitä kautta ihmisen henkiseen kapasiteettiin, itsekuriin ja kykyyn elää moraalista elämää. Henkilökohtaista ja yhteiskunnallista täydellistymistä tavoittelevassa kulttuurissa luonnollista oli toisaalta halu seurata Jumalan tahtoa eli moraalisia lakeja hengellisen

---

<sup>97</sup> Horrocks 2008, 10–13, 77, 95; Horrocks 1995, 116, ks. myös nootti 4.

<sup>98</sup> Horrocks 2008, 13, 95; Starr 1982, 35–36; Whorton 1982, 29–32.

<sup>99</sup> Whorton antaa esimerkiksi lainauksen, jossa yhteyttä perustellaan vain toteamalla, että asia on näin ”by a law of things”. Whorton 1982, 6.

täydellistymisen toivossa, toisaalta halu seurata Jumalan asettamia luonnon lakeja ruumiillisen täydellistymisen toivossa. Nämä tavoitteet täydensivät toisiaan, sillä hyvästä ruumiillisesta terveydestä nauttivat uudistajat jaksoivat tehdä enemmän töitä yhteiskunnan moraalisten epäkohtien muuttamiseksi. Luonnon lakien jumalallisen alkuperän vuoksi niiden mukaan eläminen oli ihmisen kristillinen velvollisuus.<sup>100</sup>

Yhteiskunnallisella tasolla huolta aiheutti myös nuoren kansakunnan huonontuva terveydentila. Yhteiskunnallista täydellistymistä, mutta myös koko kansan tulevaisuutta varjostivat kansalaisten heikkous ja terveystongelmat, joiden syyksi nähtiin yhtäältä kaupungistuminen ja teollistuminen, toisaalta keskiluokkaistuminen ja ylellisyydet. Terveyshaittojen aiheuttajia oli monenlaisia, kuten esimerkiksi kaupunkien likaiset ja ahtaat elinolosuhteet ja huono ilma tai juopottelun, elostelevan elämän ja jatkuvan istumisen yleistyminen. Huolestuttavaa tämä oli erityisesti ajan tieteellisen tiedon näkökulmasta, sillä evoluutiota ja perinnöllisyyttä koskevaa tiedon alaa hallitsi Jean-Baptiste Lamarckin teoria hankittujen ominaisuuksien periytymisestä. Jo pitkään oli ajateltu uusien sukupolvien olevan aiempiin nähden rappeutuneita, mutta 1800-luvun alun nopean muutoksen kourissa tämä vaikutti jopa aiempaa hälyttävämmältä kehityskululta.<sup>101</sup> Terveyden edistäminen oli paremman yhteiskunnan rakentamisen kannalta varsin olennaista.

Yhteiskunnan rakentaminen positiiviseen suuntaan yksilöiden aktiivisen toiminnan kautta oli aikakauden ihanteena. *The Journal of Healthin* kirjoittajien perimmäisenä tavoitteena oli ottaa osaa ja antaa oma panoksensa hyvän yhteiskunnan rakentamiseen. Näin he toteuttivat sekä yhteiskuntaa parantamaan pyrkivää kollektiivista tavoitetta että aikakauden hyvän yksilön ja kansalaisen ihannetta. Hygieiaa koskevan artikkelin toisessa ja kolmannessa osassa, joissa käsiteltiin arvoja ja lainsäädäntöä, oli tätä kautta tulkittuna kyse siitä, että kirjoittajat toivat esiin oman (valistus)työnsä merkityksen yhteiskunnan ja yksilöiden hyvän kannalta. He liittyivät tarkoituksella yhteiskuntaa ja yksilöitä parantamaan pyrkineeseen joukkoon ja perustelivat samalla koko *The Journal of Healthin* olemassaolon. He ilmaisivat, että *The Journal of Healthissä* ei ollut kyse joutavasta puuhastelusta, vaan isoista, yhteiskunnallisesti merkityksellisistä asioista.

---

<sup>100</sup> Whorton 1982, 5–6, 16, 30–32.

<sup>101</sup> Whorton 1982, 17–19, 27–28.



Aikakauden ihanne yhteisöstään vastuuta kantavasta yksilöstä oli esillä myös *The Journal of Healthin* artikkeleissa. Useammassa artikkelissa asiaa lähestyttiin tunnettujen englantilaisten moralistien tekstejä lainaamalla. Muun muassa Piispa Joseph Butlerin (1692–1752), Samuel Johnsonin (1709–1784) ja Vicesimus Knoxin (1752–1821) ajatuksia siteerattiin lehden sivuilla. Kyseisten kirjoitusten otsikot olivat paljonpuhuvia: ”Self-Government”, ”The Duty of an Attention to Health” ja ”Attention to Health a Moral Duty”. Teksteissä nousikin esiin ajatus siitä, että oman terveyden ylläpito oli yksi ihmiselämän keskeisistä vastuista sekä oman onnen, että muiden onnen ja hyödyn takia. Piispa Butler muistutti, että voimme tehdä elämästämme kohtuullisen helppoa ja siedettävää tai aivan niin surkeaa kuin haluamme, ja totesi monien tekevän tietien tahtoen asioita, joiden tietävät johtavan vain surkeuteen. Samuel Johnson, tai Dr. Johnson, kuten häntä kutsuttiin lehdessä, puolestaan mainitsi terveyden olevan välttämätön paitsi velvollisuuksien täyttämisessä, myös elämän nautinnoissa ja sen heittämisen hukkaan vähintäänkin yhtä rikollista kuin tyhmääkin. Ihminen ei oman terveytensä pilaamalla hukannut vain omaa onneaan, vaan samalla ryösti yhteisönsä, kun ei voinut enää osallistua tehtäviinsä. Tätä samaa kirjoitti Vicesimus Knox ja muistutti vielä, ettei ihminen huolehdi terveydestään vain itsensä takia, vaan vanhempiensa, lastensa, ystäviensä ja yhteisönsä takia.<sup>102</sup>

*The Journal of Healthin*ssä tällainen velvollisuusajattelu ja yhteisön hyvään linkittyvä moraalinen näkökulma terveyden ylläpitoon ei rajoittunut pelkästään englantilaisilta moralisteilta lainattuihin teksteihin, vaikka aihe oli harvemmin samaan tapaan itsenäisenä teemana esillä. Esimerkiksi alkoholinkäyttöä vastaan suunnattu, osin Patrick Colquhounin (1745–1820) Lontoon sosiaalisia ongelmia käsittelevästä tutkielmasta lainattu artikkeli sisälsi arvioita juopottelusta johtuvista yhteiskunnan taloudellisista menetyksistä. Monissa *The Journal of Healthin* päivärytmiä, liikuntaa, alkoholinkäyttöä ja ruokavaliota käsittelevissä teksteissä taustaolettamana vaikutti olevan, että mahdollisimman optimaalinen terveys ja hyvät, säännölliset tavat mahdollistivat tehokkaan työskentelyn (yhteiskunnan hyväksi) ja tyytyväisen mielen, ja että nämä olivat oletuksena tavoiteltavia ominaisuuksia.<sup>103</sup>

---

<sup>102</sup> Self-Government, *JoH* 6 (1829), 11–12; The Duty of an Attention to Health, *JoH* 6 (1829), 14; Attention to Health a Moral Duty, *JoH* 17 (1830), 5–6.

<sup>103</sup> Waste of Lives, by the Consumption of Ardent Spirits, *JoH* 3 (1829), 8.

*The Journal of Healthin* teksteissä velvollisuus huolehtia omasta ja muiden onnesta tuli parhaiten näkyväksi perheen ja kasvatuksen kautta. *The Journal of Healthin* toimittajien sydäntä lähellä oli erityisesti liikuntakasvatus, joka mainittiin erikseen Prospectuksessakin. Kirjoittajilla oli sanottavaa myös muista terveyskasvatuksen puolista ja lasten moraalisisesta kasvatuksesta. *The Journal of Healthin* kirjoittajien mukaan vanhempien oli asetettava lastensa hyvinvointi ja kasvatus oman mukavuutensa edelle. Heidän oli toimittava esimerkillisesti esimerkiksi alkoholinkäytön ja ruokavalion suhteen. Vanhempien oli vältettävä sellaisia laiskoja keinoja hallita lapsiaan, joista saattoi olla lapselle vahinkoa pidemmän ajan kuluessa. Lapsia ei esimerkiksi tullut syöttää tai lahjoa hiljaisiksi, koska näin he oppivat vääriä tapoja ja syy-seuraussuhteita. Huonounisia vauvoja puolestaan ei tullut nukuttaa laudanumilla<sup>104</sup>, koska se oli vaarallista lapsen terveydelle. Vanhempien tehtävä oli kasvattaa lapsiaan siten, että lapset oppivat hyvät ja terveyttä edistävät elintavat ja siten, että lapsista kasvoi hyvántahtoisista ja jaloista motiiveista käsin toimivia kansalaisia, joita alhaisemmat vaistot ja itsekkäät impulssit eivät enää hallinneet.<sup>105</sup> Toisin sanoen vanhempien tuli luoda lapsilleen hyvä pohja terveeseen ja moraalisesti kestävään elämään. Moraali ja terveys olivat toisistaan erottamattomat, kolikon kaksi puolta.

---

<sup>104</sup> Laudanumi on oopiumin alkoholiuute, joka oli 1800-luvun Euroopassa ja Yhdysvalloissa suosittu kipu- ja unilääke.

<sup>105</sup> The Influence of the Physical..., *JoH* 3 (1829), 1–4; There is Nothing so Common..., *JoH* 4 (1829), 1–3; Many Things..., *JoH* 5 (1829), 2; Time for Sleep, *JoH* 5 (1829), 9–12; Deaths at Different Ages, *JoH* 6 (1829), 16; Abstinence Is Said to Be..., *JoH* 8 (1829), 1–5; Picture of a Healthy Child, *JoH* 11 (1830), 14–15; Infancy Has Been Called the Spring of Life, *JoH* 16 (1830), 1–2.

### 3. Ruoka ja terveys

Tässä luvussa tarkastelen ruuan ja terveyden suhdetta *The Journal of Healthin* kirjoittajien ja aikalaisten ajattelussa. Luvun ensimmäisessä osassa tutkin *The Journal of Healthin* kirjoittajien yleistä käsitystä terveellisestä ruuasta. Pohdin tässä yhteydessä myös sitä, mitä 1800-luvun alun Yhdysvalloissa tiedettiin ruuan ja ihmiskehon vuorovaikutuksesta ja minkälaisia keinoja tiedon hankinnassa käytettiin. Luvun toisessa osassa tutkin sitä, millaisin mekanismein ruuan ajateltiin vaikuttavan ihmiskehoon. Luvun kolmannessa osassa käsitelen *The Journal of Healthissä* esitettyjä terveyttä tukevia ohjeita ruokailuun. Käsitelen tässä osassa myös *The Journal of Healthissä* ilmeneviä lihavuuteen liittyviä käsityksiä.

#### 3.1 Terveellinen ruoka

*The Journal of Healthin* ensimmäisessä vuosikerrassa terveellistä ruokaa lähestyttiin laajalla perspektiivillä. Terveellinen ruoka näyttäytyi ennen kaikkea terveellisinä ruokailutapoina ja yleisinä linjauksina eri tilanteisiin sopivan ruuan laadusta. Näiden rinnalla käsiteltiin ruuan terveellisyyttä selittävää, kirjoittajien omaksumaa teoreettista näkökulmaa terveyteen ja ihmiskehoon. Yksittäisten ruoka-aineiden ominaisuuksista kirjoitettiin vain muutamassa vuosikerran loppupuolen artikkelissa, joissa käsiteltiin kurkkua, meloneita ja hedelmiä yleisemmin. Tämä saattoi olla tietoinen valinta Belliltä ja Condielta. He totesivat nimittäin lehden ensimmäisen vuosikerran viimeisen numeron ”To Our Readers” -nimisessä, kokoavassa artikkelissaan kertoneensa ensimmäisen vuosikerran loppuun mennessä, minkä laatuinen ruoka sopi yleiseen käyttöön, ja lupasivat vastaisuudessa kertoa enemmän yksittäisten ruoka-aineiden ominaisuuksista ja vaikutuksesta kehoon.<sup>106</sup> Käsitelyjärjestys yleisestä terveellisestä ruuasta yksittäisiin ruokiin saattoi toki olla myös vahingossa tai ikään kuin luonnollisesti syntynyt, sillä se oli varsin looginen kirjoittajien valistustehtävän näkökulmasta: lukijoille annettiin ensin käsitys ruuan terveystuosten teoreettisesta perustasta ja terveellisen ruokailun tärkeimmistä periaatteista, sitten vasta siirryttiin yksityiskohtiin.

---

<sup>106</sup> To Our Readers, *JoH* 24 (1830), 15–16; The Cucumber, *JoH* 22 (1830), 4–5; Unripe Fruits, *JoH* 23 (1830), 12–15; Melons, *JoH* 24 (1830), 6–7.

Millainen ruoka oli terveellistä *The Journal of Healthin* kirjoittajien mielestä? Kaikkein yksinkertaisin vastaus, joka kysymykseen lehden sivuilla annettiin, oli, että ”the food in common use among civilized people is very generally the most wholesome”<sup>107</sup> eli sivistyneiden ihmisten tavallisessa käytössä oleva ruoka oli yleensä hyvin terveellistä, ja se olikin kirjoittajien käsityksen perusta. Terveellistä ruokaa pohdittaessa kirjoittajien lähtökohta oli siis positiivinen ja yksinkertainen. Kokonaisuutena kysymys oli kuitenkin monimutkaisempi. Ruoka saattoi muuttua ongelmalliseksi monien olosuhdetekijöiden ja inhimillisten heikkouksien vuoksi.

Yllä siteeratussa artikkelissa kirjoitettiin tavallisessa käytössä olleesta ruuasta, mikä viitanee kunkin kulttuurin tyypillisen ruokavalion perusraaka-aineisiin, kuten viljoihin, maissiin, perunaan, maitoon ynnä muihin vastaaviin, kenties jopa saatavilla olleisiin lihaan ja vihanneksiin. Artikkelissa tavallisessa käytössä olleen ruuan yleistä terveellisyyttä selitettiin sillä, että tällaiset ruoka-artikkelit olivat päätyneet osaksi ruokavaliota kokemuksen ja jonkin käytännön syyn vuoksi, eivät vain maun tai jonkin oikun perusteella. Jos näissä ruoka-aineissa jotain vikaa *The Journal of Healthin* kirjoittajien mukaan olikin, se liittyi lähinnä liialliseen ravitsevuuteen ja stimuloivuuteen. Artikkelissa esiin nousseet, edellä mainitut negatiiviset asiat – ruuan valitseminen maun tai oikun perusteella ja ruuan liiallinen vahvuus ja stimuloivuus – olivat hyvin tyypillisiä ongelmien syitä *The Journal of Healthin* ruokaa koskevissa teksteissä.<sup>108</sup> Näitä ja muita ongelmien syitä käsitellään myöhemmin tässä luvussa.

Käsitys terveellisestä ruuasta on aina suhteessa käsityksiin ruuan vaikutuksista kehossa. Tämä puolestaan on suhteessa yhtäältä kulloinkin vallalla olevaan teoriaan kehon toiminnasta ja toisaalta niihin todisteisiin, joita ruuan vaikutuksista on saatavilla, niillä menetelmillä, jotka ovat käytettävissä. Jotta *The Journal of Healthin* toimittajien käsitykseen terveellisestä ruuasta olisi mahdollista pureutua tarkemmin, on ymmärrettävä, mitkä olivat ajan ihmisten tiedolliset ja teoreettiset lähtökohdat ruuan terveellisyyden arvioimisessa. On siis tarkasteltava hieman tarkemmin 1800-luvun alun lääketiedettä ja erityisesti niitä puolia, joiden pohjalta ruuan terveystaikutuksia arvioitiin.

---

<sup>107</sup> A Fruitful Cause of Indigestion, *JoH* 14 (1830), 10–11.

<sup>108</sup> A Fruitful Cause of Indigestion, *JoH* 14 (1830), 10–11.

Lääketiede 1800-luvun alussa oli hyvin toisenlaista kuin nykyään, monella tapaa. Ravintoaineita ei tunnettu 1800-luvun alussa samaan tapaan kuin nykyään. *The Journal of Healthin* toimittajat kirjoittavat kyllä ruuan ravitsevuudesta ja ravitsevuuden eroista ruoka-aineiden välillä, mutta tämä ravitsevuus ei viittaa kovinkaan yksityiskohtaiseen biokemialliseen käsitykseen ravintoaineiden vaikutuksesta ihmiskehossa. Sen sijaan se saattoi viitata sellaiseen tietoon, joka on saatavissa päättelyn ja huolellisen havainnoinnin menetelmillä<sup>109</sup>, tekemällä havaintoja erilaisista ihmisryhmistä tai yksilöistä tai eläinkokeella, jossa koe-eläintä ruokittiin tietyllä tavalla ja havainnoitiin, miten se vaikutti eläimen terveyteen.<sup>110</sup>

*The Journal of Healthin* kirjoittajilla oli tällaisen ulkoisiin havaintoihin perustuvan tiedon lisäksi tietoa myös ihmisen sisäisistä rakenteista ja toiminnoista. *The Journal of Healthin* kirjoittajien sukupolvella oli käytössään laaja anatomian tuntemus erityisesti Galenoksen ja Andreas Vesaliuksen (1514–1564) töiden ansiosta. Lisäksi elävien eläinten leikkelyyn, vivisektioon<sup>111</sup>, perustunut kokeellinen fysiologian tutkimus oli noussut kasvavan kiinnostuksen kohteeksi tutkijoiden parissa 1800-luvun alusta alkaen ja tuotti uutta tietoa fysiologiasta. Esimerkiksi *The Journal of Healthin* yksityiskohtaiset tiedot ruuansulatuksen toiminnasta tuskin olisivat olleet mahdollisia ilman vivisektiota. Kertoessaan siitä, miten mahalaukkuun kulkevan hermon katkaiseminen lopettaa ruuansulatuksen toiminnan kokonaan, *The Journal of Healthin* kirjoittajat totesivat tämän todistetun eläimillä.<sup>112</sup>

*The Journal of Healthin* kirjoittajien ja aikalaisten tieto ei sen sijaan pääsääntöisesti ulottunut mikroskoopin tai tilastotieteen avulla todettaviin asioihin. Lisäksi

---

<sup>109</sup> Esimerkiksi lasten syömän ruuan määrää ja laatua ja kasvua seuraamalla on ilmeistä, että ruualla on tärkeä funktio ruumiin rakentamisessa, vaikka kasvun mekanismeista ei olisikaan sen tarkempaa tietoa. Yksipuolista tai heikkolaatuista ravintoa kuluttavat ihmisryhmät kärsivät usein puutossairauksista ja muusta ruumiin heikkoudesta. Esimerkiksi pellagran, eli niisiin puutostaudin, jonka syy oli tuolloin vielä tuntematon, arveltiin johtuvan tavalla tai toisella homeisesta maissista koostuvasta ruokavaliosta, koska pellagraa sairastavat ihmisryhmät eri puolilla Eurooppaa söivät pääosin huonosti säilöttyä maissia. Roe 2000, 752.

<sup>110</sup> Esimerkki François Magendien vuonna 1816 suorittamasta eläinkokeesta ks. Carpenter 2000, 883.

<sup>111</sup> Vivisektiota olivat hyödyntäneet lukuisat lääkärit ja tutkijat jo ennen 1800-lukua, esimerkiksi Galenos ja William Harvey. Ranskalaisten lääkärien, kuten François Magendien ja erityisesti tämän oppilaan Claude Bernardin urauurtava työ kokeellisen fysiologian parissa kasvatti vivisektioiden suosiota tutkimuksessa. Vivisektiosta tuli yleistyttyään toisaalta mielipiteitä jakanut menetelmä, sillä eläinten kärsimyksiä ei aina pyritty minimoimaan. Samoja eläimiä saatettiin käyttää useisiin kokeisiin, leikkauksia toistettiin harjoituksen vuoksi, ei uuden tiedon hankkimiseksi ja joidenkin tutkijoiden tapa lamaannuttaa eläin kurarella, mutta jättää eläin tietoiseksi ja sen kipu lääkitsemättä kauhistutti aikalaisia. Wootton 2006, 185–194.

<sup>112</sup> Digestion, *JoH* 11 (1830), 8–9.

kontrolloidut kokeelliset tutkimukset eivät kuuluneet lääketieteellisen tutkimuksen perusvalikoimaan lehden julkaisuaikaan. Niitä oli kyllä tehty muutamia, mutta niiden käyttökelpoisuutta ja merkitystä lääketieteen kehityksen kannalta ei ymmärretty, puhumattakaan siitä, että niillä olisi ollut vakiintunut asema lääketieteellisessä tutkimuksessa. Ylipäättään sellaiset mahdollisuudet, joita kontrolloitujen kokeellisten tutkimusten ja tilastollisen analyysin yhdistäminen tuottavat, olivat tuskin kuviteltavissa 1800-luvun alussa. *The Journal of Healthin* ilmestymisen aikaan lääketieteen ”numeerinen menetelmä” eli lääketieteellinen tilastollinen analyysi otti haparoivia ensiaskeleitaan ranskalaisen Pierre-Charles-Alexandre Louis’n vuonna 1828 ensi kertaa ilmestyneen ja vuonna 1836 englanniksi käännetyn tutkimuksen myötä.<sup>113</sup> Samoihin aikoihin mikroskooppi palasi lääketieteellisen tutkimuksen välineeksi 140 vuotta jatkuneen hiljaiselon jälkeen.<sup>114</sup>

*The Journal of Healthin* ilmestymisen aikaan ruokien energiasisältö oli yhä mysteeri. Kemisti Antoine Lavoisier oli jo 1700-luvun lopulla esittänyt, että hengitysilmassa esiintyvät kaasut viittasivat palamisreaktioon ihmiskehossa ja että ravinto toimi polttoaineena. Tästä läpimurrosta oli kuitenkin pitkä matka ravinnon sisältämän energian mittaamiseen. Siitä kiinnostuttiin toden teolla vasta 1800-luvun jälkipuoliskolla, ja aivan 1800-lopulla saatiin tarkat arvot proteiinien, sokerien ja rasvojen energiamääristä.<sup>115</sup> *The Journal of Healthin* kirjoittajilla ei ollut käytössään nykyisenkaltaista, ravinnon energiamäärään viittaavaa kalorin käsitettä, eikä tutkittua tietoa ravinnon sisältämästä energiasta.

---

<sup>113</sup> Sinänsä tilastollisen tiedon hyödyntäminen ei ollut uutta. Valtiolliset ja kirkolliset toimijat keräsivät tilastollista aineistoa mm. demografisista seikoista, kuten syntymistä ja kuolemista jo ennen 1800-lukua. Myös tietoa esimerkiksi eri sairauksien määristä jollain alueella ja tietoa sosiaalisista tekijöistä, kuten juoppojen tai prostituoitujen määrästä pyrittiin keräämään 1800-luvun alussa. Aineistot olivat kuitenkin kirjavia ja analyysimenetelmät hyvin alkeellisia nykyisiin verrattuna. Ks. Cassedy 1969 ja Cassedy 1984. Louis’n ansio oli eri tavoin hoidettujen potilasryhmien paranemisvauhdin vertailu eli pyrkimys vertailla hoitomuotojen paremmuutta tilastollisin menetelmin. Kenties vielä merkittävämpää lääketieteen numeerisen menetelmän kehittymisen kannalta oli Louis’n into ja tinkimättömyys sekä menetelmän kehittämisessä että uusien lääkärisukupolvien opettamisessa. Tämä johti siihen, että seuraavan lääkärisukupolven parissa kiinnostus numeerista menetelmää kohtaan oli laajempaa ja useampi lääkäri pyrki hyödyntämään ja kehittämään menetelmää. Cassedy 1984, 60–67; Wootton 2006, 171–176.

<sup>114</sup> Wootton 2006, 110–138; 158–176; Estes 1991, 216. Miksi 1500- ja 1600-lukujen vaihteessa keksitty ja 1600-luvun lopulla useiden lääketieteen ja biologian tutkijoiden (Malpighi, van Leeuwenhoek, Swammerdam) käyttämä mikroskooppi hävisi käytöstä yli sadaksi vuodeksi, on nykylukijan näkökulmasta suhteellisen käsittämätöntä. Wootton esittää syiksi muun muassa mikroskooppien halpuuden ja vaatimattomuuden esineinä(!), mikroskoopeilla hankitun tiedon kaupallistamisen vaikeuden, mikroskooppien tekniset heikkoudet ja yleisen ilmapiirin, jossa mikroskoopilla hankittua tietoa ei pidetty mitenkään relevanttina käytännön lääketieteen kannalta. Toisen ja kolmannen syyn Wootton toteaa osin kestävämmiksi ja merkittävin tekijä vaikuttaa olleen ajan lääkäriyhteisön vähättelevä ja jopa vihamielinen suhtautuminen uuden tutkimuksen relevanssiin käytännön lääkärintyön kannalta.

<sup>115</sup> Hargrove 2006; Stafford 2010.

Näistä tiedonhankinnan ja tietämyksen rajoituksista huolimatta *The Journal of Healthin* kirjoittajat ja heidän aikalaisensa tiesivät yhtä ja toista ruuan terveystaikutuksista. Keripukki osattiin parantaa juottamalla potilaalle sitruunamehua ja hämäräsokeus syöttämälle tälle maksaa, vaikka C- ja A-vitamiinit, joiden puutoksesta kyseiset sairaudet johtuivat, ”löydettiin” vasta 1900-luvun puolella.<sup>116</sup> Kokemuksen ja havaintojen perusteella pystyttiin siis tekemään päätelmiä, vaikka mekanismit eivät olleet havaittavissa.

Terveyttä koskevaa tietoa saattoi syntyä myös sosiaalisen käytännön vanavedessä tai vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristön kanssa. Artikkelissaan *Indigestion in the Long Nineteenth Century: Aspects of English Taste and Anxiety, 1800–1950* Stephen Mennell kertoo englantilaisten, ruokavaliosta ja ruuansulatusvaivoista suurelle yleisölle kirjoittaneiden lääkäreiden käsityksistä liittyen sulamattomiin ruokiin. Ruuansulatusvaivat ja ruuansulatuksesta aiheutuneet ikävät haitat, kuten pahanhajuinen hengitys, ummetus ja ilmavaivat, olivat 1800-luvun Englannissa aidosti kammoksuttuja vaivoja, mahdollisesti siksi, että ruualle annettiin suhteellisen suuri merkitys ihmisten sairauksien syynä. Lääkäreiden käsitys ruokien suhteellisesta sulavuudesta oli hyvin yksimielinen, ja Mennell tekee mielenkiintoisen huomion todetessaan, että sulavimmat ruuat olivat yleensä rikkaiden saatavilla olevia ruokia, huonosti sulavat taas köyhemmän väen tavallista ruokaa. Viljatuotteet parhaiten sulavasta huonoimmin sulavaan olivat: vehnä, riisi, ruis, kaura, ohra ja hernejauho. Sama toistui vihanneksien kohdalla: edulliset ja yleiset kurkku, herneet, palsternakka ja porkkana olivat huonosti sulavia, kalliimmat ja harvinaisemmat parsat, vesikrassi ja kukkakaalin sydän(?) taas hyvin sulavia. Tässä ruokien sulavuuden yhteydessä yhteiskuntaluokkien tyypilliseen ravintoon Mennell näkee yleisen (ylempien yhteiskuntaluokkien) mielipiteen ja lääketieteellisen ajattelun vuorovaikutuksen, jossa kumpikin vaikuttaa toiseensa ja uusi tieto muodostuu tässä vuorovaikutuksessa. Mennell mainitsee vastaavanlaisen vuorovaikutuksen muokanneen muun muassa tapakulttuurin kehitystä ja käsityksiä hygieenisyydestä.<sup>117</sup>

---

<sup>116</sup> Kaikki vitamiinit ovat 1900-luvun löytöjä, vaikka toki useampi tutkija osasi aavistella jo ennen 1900-lukua tällaisten tekijöiden olevan olemassa. Carpenter 2000, 884; Hughes 2000, Roe 2000, Wolf 2000.

<sup>117</sup> Mennell 2014, 135–140, 145–146, 152–154. Kurkku oli ilmeisen huonomaineinen, sillä Mennellin lainaama vaikutusvaltainen lääkäri John Abernethy piti sitä hyvin sulamattomana ja *The Journal of Healthin* kirjoittajat vaikuttivat inhoavan kurkkuja jokseenkin intohimoisesti. The Cucumber, JoH 22 (1830), 4–5; Unripe Fruits, JoH 23 (1830), 12–15.

*The Journal of Healthin* ilmestymisen aikaan lääketieteellinen tieto ruuan vaikutuksista terveyteen perustui pääosin tietoon, jota oli saatu huolellisen havainnoinnin ja päättelyn keinoin esimerkiksi eläinkokeilla tai lääkärin käytännön työssä. Myös sosiaalinen ympäristö ja vallitsevat käsitykset vaikuttivat siihen, mikä vakiintui lääketieteelliseksi tiedoksi. *The Journal of Healthin* kirjoittajien kanta ruuan terveellisyyteen oli yksinkertainen: kaikki yleiseen käyttöön vakiintunut ruoka oli terveellistä. Ruokaan liittyviä terveysongelmia kuitenkin esiintyi. Niiden laatuun syvennyttyään seuraavissa alaluvuissa.

### 3.2 Mahalaukkukeskeinen keho- ja sairauskäsitys

Thomas Horrocks on *The Journal of Healthin* koskevassa artikkelissaan esittänyt François-Joseph-Victor Broussais'n (1772–1838) sairauskäsityksen ja ajattelun olleen *The Journal of Healthin* kirjoittajien ajattelussa merkittävänä taustatekijänä. Broussais oli ranskalainen lääkäri, jonka kehittämä ”fysiologinen lääketiede” oli hyvin suosittu lääketieteellinen järjestelmä Pariisissa 1810-luvun puolivälistä 1830-luvun alkuun. Broussais sai professuurin Val de Grâcen sotilassairaalasta vuonna 1814 ja oli pidetty luennoitsija. Vuonna 1816 Broussais julkaisi teoksen *L'Examen des doctrines médicales*, joka toi Broussais'n fysiologisen lääketieteen järjestelmän suuremman yleisön tietoisuuteen. Broussais'n suosio hiipui 1830-luvulla. Osaltaan tähän vaikutti se, että vuoden 1832 koleraepidemian potilaiden hoito Broussais'n suosimalla hoitokeinolla, poistamalla verta iilimatojen avulla, ei suinkaan osoittautunut kilpailevia hoitokeinoja paremmaksi.<sup>118</sup>

James Whorton kertoo teoksessaan, että Broussais'n ajattelussa keskeisellä sijalla oli ajatus elämän kannalta välttämättömästä voimasta, ”vitaalista kemiasta”, joka vaikutti kaikkeen ihmisruumiin toimintaan. Tämä ei ollut ajalleen poikkeuksellinen lähestymistapa, vaan Broussais kuului ajattelunsa puolesta vitalisteiksi kutsuttujen tiedemiesten joukkoon. Vitalistien elinvoiman erikoislaatuisuutta alleviivanneet teoriat olivat vastareaktio reduktionistiselle<sup>119</sup> käsitykselle ihmisruumiista, joka oli saanut jalansijaa 1700-luvulla. Reduktionistisen, tai materialistis-mekanistisen lähestymistavan suosion taustalla oli fysiikan ja kemian kehitys 1700-luvulla. Sen

---

<sup>118</sup> Huard 2008; François-Joseph-Victor Broussais, Encyclopaedia Britannica <https://www.britannica.com/biography/Francois-Joseph-Victor-Broussais>; Horrocks 1995, 124–125; Whorton 1982, 40.

<sup>119</sup> Ks. tarkempaa tietoa mm. Haller 1995, 19.



keskeisin sisältö oli, että elintoiminnot voitiin nähdä yksikertaisina fysikaalisina ja kemiallisina ilmiöinä ja ihminen ikään kuin koneena. Tähän Broussais ja muut vitalistit vastasivat kiinnittämällä huomionsa siihen, mikä elävissä olennoissa oli ainutlaatuista verrattuna elottomiin kappaleisiin.

Broussais'n teorian perustana oli hermojärjestelmä ja kehon kyky reagoida ärsykkeisiin. Teorian mukaan vitaali kemia vaikutti kudosten säikeissä<sup>120</sup> tuottamalla supistuksia silloin kun säikeitä stimuloitiin. Stimuloitu kudokseksi lämpeni, keräsi nestettä itseensä ja paisui. Tätä Broussais kutsui "vitaaliksi erektioksi". Jos stimulaatio lakkasi, kudokseksi palautui. Jos taas ärsykkeiden tulo ei lakannut ajoissa kudokseksi saattoi ärtyä ja pahimmillaan tulehtua. Paikallisena alkanut tulehdus saattoi Broussais'n mukaan siirtyä elimestä toiseen hermoston kautta, hermojen supistelun välityksellä. Stimulaation aiheuttama tulehdus oli kaikkien sairauksien pohjimmainen syy, ja ylimääräisen, säikeitä paisuttavan ja tulehduttavan veren poisto iilimadoilla oli siksi toimiva hoitokeino useimpiin sairauksiin. Broussais'n teoriassa erityisen sijan sai ruuansulatuskanava, johon stimulaation aiheuttama tulehdus yleensä paikantui. Suurin osa sairauksista diagnosoitiin mahalaukun ja suoliston tulehduksiksi.<sup>121</sup>

Broussais'n sairauden teoria oli yhden syyn teoria, joka käytännössä kielsi sairauksien ontologisen olemassaolon. Sairaus johtui stimulaation aiheuttamasta tulehduksesta, joka tuotti monenlaisia oireita ja saattoi ilmetä eri puolilla kehoa. Ajatus useammista, erilaisten oirekuvien mukaisista, itsenäisistä sairauksista ei ollut tämän teorian puitteissa mielekäs.<sup>122</sup> Hippokraattis-galenoslainen traditio oli hyvä pohja tällaisille teorioille, sillä se oli itsekin hyvin lähellä yhden syyn teoriaa. Hippokraattis-galenoslaisessa lääketieteessä kaiken selitti ihmisen sisäinen tasapaino, joihin ulkoiset olosuhteet vaikuttivat. Ajatus terveydestä tasapainona ja sairaudesta epätasapainona johti siihen, että vaikka oirekirjon systematisointia ja jaottelua erilaisiksi sairauksiksi tehtiin jonkin verran, sairauksien ajateltiin kuitenkin johtuvan pohjimmiltaan huonosta

---

<sup>120</sup> Whortonin käyttämä sana on "fibers". Xavier Bichat'n (1771–1802) urauurtava työ kudostyyppien parissa oli herättänyt kiinnostuksen kudosten ominaisuuksia kohtaan. Havainnot lihaskudoksen säikeisestä muodosta lienevät kyseessä Broussais'n teorian säikeiden taustalla. Soluja ei kuitenkaan vielä tunnettu. Soluteoria sai alkunsa vuosina 1838 ja 1839 Matthias Schleidenin ja Theodor Schwannin töiden tuloksena.

<sup>121</sup> Whorton 1982, 40–42. Ks. myös Broussais 1826, esim. 26–35 ja 312.

<sup>122</sup> Tällaiset teoriat eivät olleet mitenkään epätavallisia aikanaan. Eräitä muita merkittäviä yhden syyn teoreetikkoja olivat Benjamin Rush ja John Brown 1700-luvun lopulla. Haller 1994, 16–22.

sisäisestä humoraalien tasapainosta, joka yleensä hoidettiin oireen eikä sairauden mukaisesti.<sup>123</sup>

Ranskaa pidettiin 1800-luvun alussa lääketieteen edistyksen kehtona, mikä varmasti vaikutti Broussais'n ajattelun leviämiseen. Nuoret amerikkalaiset lääkärit olivat jo 1700-luvulla tehneet opintomatkoja Euroopan lääketieteellisiin kouluihin lisäkoulutusta saadakseen. Edinburgh, Lontoo ja Hollanti olivat olleet suosituimmat opintomatkojen kohteet 1700-luvulla, mutta 1800-luvun alkuvuosikymmeninä suosituimmaksi kohteeksi tuli Ranska. Ranskan vallankumouksen jälkimainingeissa Ranskan lääketieteen kentässä tapahtui eräitä merkittäviä painopistemuutoksia, jotka vaikuttivat suosioon amerikkalaisten opiskelijoiden keskuudessa. Ranskassa valtio perusti sairaaloita, mikä muutti lääkärin ja potilaan suhdetta, kun lääkärin palkka ei enää tullut potilaalta vaan valtiolta. Tämä oli merkittävää siksi, että lääkäri oli aiemmin ollut alisteisessa asemassa potilaaseen nähden, kuten suurin osa Ranskan lääkärintointa harjoittaneista lääkäreistä toki edelleen oli, ja potilaan miellyttäminen oli ollut välttämätön osa ammattia. Sairaalaympäristö lisäsi lääkärin valtaa niin hyvässä kuin pahassa, ja sillä oli ajan mittaan yllättäviäkin seurauksia. Esimerkiksi hoidon epäonnistumista ei enää voitu laittaa sen piikkiin, että potilas ei todennäköisesti ollut noudattanut hoito-ohjeita, olihan potilas sairaalassa koko ajan lääkärin ja hoitajien valvovien silmien alla ja tottelemattomat potilaat saatettiin lähettää pois sairaalasta. Sairaalaympäristö ja sen mahdollistamat havainnot sairauksien hoidon tuloksellisuudesta olivatkin yksi tekijä 1800-luvun puolivälin terapeuttisen nihilismin ja lääketieteen kriisin taustalla.<sup>124</sup>

Sairaalaympäristö mahdollisti sairauksien tutkimisen uudella tavalla, kun sairaalassa sairastaneille ja kuolleille voitiin heti tehdä ruumiinavaukset ja katsoa vastasiko kuolemaan johtanut kehon vaurio oireiden perusteella tehtyä arviota sairauden laadusta. Ruumiinavauksesta ja kuolemansyyn tutkimuksesta tuli sairaaloiden vakiomenettely potilaan kuollessa. Muiden uudistusten ohella lääkärinkoulutusta muutettiin, kun siihen liitettiin sairaalaharjoittelu ja opiskelijat pääsivät seuraamaan lääkärin työskentelyä oikeiden potilaiden parissa. Amerikkalaisten opiskelijoiden aikaisemmin suosimassa Britanniassa lääketieteellinen koulutus oli pääosin teoreettista

---

<sup>123</sup> Starr 1982, 38–39; Haller 1994, 6, 16–22; Huard, 2008.

<sup>124</sup> Haller 1994, xvii–xviii, 6–7, 25–29; Rosenberg 1979, 15–16; Wootton 2006, 141–149, 177–180; Starr 1982, 54–56.

eikä kosketusta todellisiin potilaisiin juuri ollut. Ranskassa koulutuksen houkuttelevuutta lisäsivät myöhemmin myös (elävien) eläinten leikkelyn yleistyminen ja sen tuottama uusi tieto fysiologiasta sekä numeerisen järjestelmän eli käytännössä tilastollisen analyysin ottaminen osaksi lääketieteellistä tutkimusta. Nämä uudet tuulet, erityisesti numeerinen järjestelmä, olivat kuitenkin vasta lapsenkengissään *The Journal of Healthin* ilmestymisen aikaan.<sup>125</sup>

Whorton mainitsee teoksessaan, että Philadelphian lääketieteellisissä piireissä, joihin *The Journal of Healthin* toimittajat kuuluivat, oli erityistä kiinnostusta ranskalaista lääketieteellistä ajattelua kohtaan 1820-luvulla. Horrocks puolestaan on havainnut, että John Bell, joka *The Journal of Healthin* jäähyväisartikkelin perusteella oli toinen lehden toimittajista, otti osaa tähän Philadelphian ranskalaisinnostukseen kääntämällä Broussais'n teoksen englanniksi. *A Treatise on Physiology Applied to Pathology* julkaistiin Philadelphiassa 1826.<sup>126</sup> Ilmeistä on siis, että Bell oli hyvin perehtynyt Broussais'n ajatteluun viimeistään muutamaa vuotta ennen *The Journal of Healthin* ensimmäistä numeroa. Bellin käännyö viittaa myös siihen, että hän piti Broussais'n lääketieteellistä ajattelua sellaisessa arvossa, että sen kääntäminen ja saattaminen amerikkalaisen lääkäriyhdistyksen tietoisuuteen oli vaivan arvoista.

Näin ollen Horrocksin päätelmä Broussais'n teorian vaikutuksesta *The Journal of Healthin* kirjoittajien ajatteluun ei liene yllättävä. Horrocks nostaa artikkelissaan esiin *The Journal of Healthin* teksteissä ilmenevän ruuan, juoman ja ruuansulatuksen painotuksen terveyden hoidossa ja sairauksien ehkäisyssä sekä mahalaukun merkityksen sairauksien synnyssä. Horrocks näkee näissä painotuksissa Broussais'n ajattelun vaikutuksen.<sup>127</sup>

*The Journal of Healthin* kirjoittajien käsitys ihmisen fysiologiasta oli monessa kohdassa yhtäpitävä Broussais'n teorian kanssa. Broussais'laiset fysiologian perusolettamat eivät kuitenkaan olleet aivan eksplisiittisesti esillä *The Journal of Healthin* teksteissä. Tämä ei sinänsä ole ihme, sillä lehti oli tarkoitettu maallikoiden sivistämiseen ja kovin teknisiä yksityiskohtia ja ammattikieltä oli pyritty välttämään. Kuitenkin, jos useampien

---

<sup>125</sup> Haller 1994, xvii–xviii, 6–7, 25–29; Wootton 2006, 177–180; Starr 1982, 54–55.

<sup>126</sup> The Editors' Valedictory, *JoH* 12 (1833), 32; Broussais 1826, Bellin englanniksi kääntämä teos on saatavilla digitoituna U.S. National Library of Medicinen Digital Collectionissa; Horrocks 1995, 118, 124–125; Whorton 1982, 40.

<sup>127</sup> Horrocks 1995, 124–125.

artikkeleiden yksittäisiä huomioita, syy-seuraussuhteita ja rivien väliin jääviä oletettavia yhdistelee, piirtyy Broussais'n vaikutus esiin varsin selkeänä. Seuraavaksi käyn näitä havaintoja läpi kohta kohdalta ja pyrin osoittamaan väitteeni perustelluksi.

Mahalaukun herkkyyteen ja sen terveyden tärkeyteen pääsi käsiksi jo ensimmäisen lehden kahdessa artikkelissa. *Popular Error – Strength and Debility* ja *Worms – Domestic Practice* käsittelevät eri aiheita, toinen vääränlaista kehon voimien palauttamista tai ylläpitoa syömällä raskaasti ja juomalla alkoholia ja toinen ongelmallisia kotikonsteja lasten matojen karkottamisessa. Molempien artikkeleiden tarkoituksena oli oikoa yleisiä vääriä käsityksiä. Molemmissa artikkeleissa ongelmat kulminoituivat siihen, että ihmiset kaatoivat tietämättömyyttään omaan tai lastensa mahaan asioita, jotka tekivät enemmän tuhoa kuin auttoivat alkuperäiseen vaivaan.<sup>128</sup> Huomionarvoista näissä artikkeleissa on se, millaisia vaikutuksia väärillä tavoilla kerrottiin olevan ja mitä tämä kertoo siitä, millaiseksi *The Journal of Healthin* kirjoittajat mahan ja sairauden fysiologian ymmärsivät.

Ruumiin heikkoutta kokevan ihmisen kerrottiin yleensä ajattelevan, että voima on palautettavissa elimistöön stimuloivan, vahvan ruuan ja alkoholijuomien avulla. Näillä todettiin olevan hetkellinen kiihdyttävä vaikutus, mutta kirjoittajien mukaan vaikutuksen jatkumiseksi olisi tarvittu aina vain lisää vahvaa ruokaa ja juomaa. Lisäksi *The Journal of Healthin* kirjoittajat kertoivat, että pitkällä aikavälillä stimuloivan ruuan ja juoman vaikutus oli täysin päinvastainen kuin ruumistaan vahvistamaan pyrkinyt ihminen ajatteli. Stimuloiva ruoka ja juoma ennen pitkää ryösti voimat elimistöstä, sillä heikkouden taustalla oli jonkin sisäelimen heikentynyt toiminta, joka puolestaan johtui terveyden sääntöjen rikkomisesta. Näihin rikkomuksiin kuului muun muassa kohtuuttomuus syömisessä.<sup>129</sup>

Ihminen oli siis ymmärtämättömyyttään noidankehässä. Vain luonnon omat keinot voiman palauttamiseksi, ”a plain and temperate diet, a due degree of appropriate exercise, pure air, proper clothing in connexion with an unsullied conscience and a cheerful mind”, olisivat voineet palauttaa elimen toiminnan täydellisyyden ja säännöllisyyden.<sup>130</sup>

---

<sup>128</sup> *Popular Error – Strength and Debility*, *JoH* 1 (1829), 3–5; *Worms – Domestic Practice*, *JoH* 1 (1829), 11–13.

<sup>129</sup> *Popular Error – Strength and Debility*, *JoH* 1 (1829), 3–5.

<sup>130</sup> *Popular Error – Strength and Debility*, *JoH* 1 (1829), 3–5.

Käytännössä kyse oli siis edellisessä luvussa esitellyistä vanhoista tutuista periaatteista: luonnon lakien rikkomisesta, kuuden ei-luonnollisen asian tai lähes vastaavien tekijöiden tasapainosta ja kohtuudesta. Kiinnostavaa on kuitenkin se, että ruuan ja juoman stimuloiva laatu oli ongelmien ytimessä. Artikkelissa ei kerrota kovinkaan tarkasti, millaisten mekanismien välityksellä pitkään jatkunut stimulaatio ryösti elimistön voimat. Sitäkään ei selitetä, miten stimulaation tuottama hetkellinen kiihtymys syntyi. Se, että tällaiset asiat mainitaan, on kuitenkin kiinnostavaa Broussais'n teorian ja myöhempien artikkeleiden sisältämien ajatusten valossa.

Matojen karkotusta koskevassa artikkelissa moitittiin vanhempia ja lasten hoitajia kotitekoisten hoitokeinojen ja myynnissä olleiden matolääkkeiden käytöstä lääkärin konsultoinnin sijaan. *The Journal of Healthin* kirjoittajat kertoivat, etteivät lapsen oireet välttämättä johtuneet madoista, niin kuin tietyn ikäisten lasten kohdalla usein ajateltiin, vaan mahanlaukun sairaudesta. Huolen kohteena olikin, että tietämättömät vanhemmat käyttivät lapsen sairaan mahan hoitoon sitä ärsyttäviä lääkkeitä, mikä *The Journal of Healthin* kirjoittajien mukaan oli, mahan sairauden vallitessa, kuin ”aktiivisen myrkyin” syöttämistä lapselle.<sup>131</sup> Vaikka tässäkin kohdassa ei käytetä eksplisiittisesti Broussais'n termejä ja sanota, että ärsyttävän lääkkeen käyttäminen valmiiksi sairauden ärsyttämälle kudokselle on vaarallista juuri siksi, että sairaus aiheutuu kudoksen liiasta stimulaatiosta ja lisästimulaatio vain pahentaa sairautta, on kirjoittajien reaktio vanhempien oletettuun toimintaan linjassa tällaisen ajattelun kanssa. Ilmeistä on, että ärsyttävän lääkkeen ajateltiin pahentavan mahan sairautta.

Samassa artikkelissa yleisimmiksi kotilääkkeiksi matojen karkottamiseen mainitaan alkoholissa liotettu valkosipuli tai pietaryrtti, vahva suolaliuos ja ”pink-root tea”<sup>132</sup>. *The Journal of Healthin* kirjoittajat huomauttavat artikkelissa, että kaikki nämä iholle käytettynä tekevät ihon punaiseksi ja tulehtuneeksi ja että mahalaukun sisäpinta on paljon herkempi kuin iho. Jos vanhemmat ajattelisivat tätä, he harkitsisivat ennen kuin antaisivat lapsilleen luonteeltaan näin katkeria ja ärsyttäviä lääkkeitä.<sup>133</sup> Tämä huomautus sisältää sekä ajatuksen mahan erityisestä herkkyydestä että ajatuksen ärsytyksen ja tulehtumisen vahingollisuudesta suhteessa tähän herkkyyteen. Nämä asiat käsitellään selkeästi yhteydessä toisiinsa. Broussais'lainen mahalaukun keskeisyys on

---

<sup>131</sup> Worms – Domestic Practice, *JoH* 1 (1829), 11–13.

<sup>132</sup> Worms – Domestic Practice, *JoH* 1 (1829), 12. Pink-root viittaa mahdollisesti hurmepuuntojuureen.

<sup>133</sup> Worms – Domestic Practice, *JoH* 1 (1829), 12.

siten perustellusti havaittavissa artikkelissa. Lisäksi broussais’lainen ärsyttävyyden ja tulehduksen syy-seuraussuhde on tekstissä varsin ilmeinen, tuottihan ärsyttävä lääke iholla tulehduksen.

Voimien palauttamista stimuloivalla ruualla käsittelevässä artikkelissa mainittu stimuloivan ruuan voimat ryöstävä vaikutus ei ollut artikkelin mielenkiintoisin yksityiskohta, sillä stimulaation terveydelle vahingollinen luonne oli yleistä tietoa 1800-luvun alussa.<sup>134</sup> Broussais oli ainoastaan kehittänyt tämän yleisen tiedon osaksi tieteellistä teoriaansa ja selittänyt miksi stimulaatio oli vahingollista. Stimulaation vahingollisuus oli siis keskeinen osa Broussais’*n* teoriaa, mutta maininta siitä *The Journal of Health*issä ei itsessään viittaa Broussais’hen. Sen sijaan artikkelissa myöhemmin esiintyvä huomautus yhdessä stimulaation vaikutuksen kanssa herättää huomiota. Heikkoutta vastaan suojautuvien ihmisten kerrottiin kaatavan vatsaansa ”a variety of articles, the direct tendency of which is to destroy the functions of the latter organ, and to spread disease, suffering, and debility, through every portion of the body”<sup>135</sup>. Mahalaukun keskeisyys on tässä ilmeistä, kuten myös se, että nämä heikkoudelta suojaaviksi koetut, aiemmin stimuloiviksi mainitut ruuat ja juomat eivät ainoastaan ryöstäneet kehon voimia, vaan tuhosivat mahalaukun toiminnan. Vaikka aiemmin artikkelissa kerrottiin vain yleisesti luonnon lakien laiminlyöntiä seuraavasta jonkin elimen huonosta toiminnasta ja sen aiheuttamasta heikkoudesta, tämä lisähuomio avasi lukijan näkymän varsin broussais’laiseen tilanteeseen.<sup>136</sup> Jos ”jokin elin” olikin mahalaukku, oli ensin heikkoudelta suojauduttu ennaltaehkäisevästi syömällä stimuloivaa ruokaa. Tämä taas oli aiheuttanut mahalaukun toiminnan heikkenemisen, jopa tuhoutumisen ja tuottanut heikkoutta, jota puolestaan oli yritetty hoitaa samoin kuin siltä oli alun perin suojauduttu – syömällä raskaasti. Tällaisessa kontekstissa se, että stimuloiva ruoka ajan mittaan ryösti kehon voimat, oli varsin järkeenkäypää.

*The Journal of Health*in lukijalle kävi selväksi myös, etteivät raskaan syömisestä ja juomisen seuraukset jääneet mahalaukun terveyden romuttumiseen, vaan stimuloivan ruuan syöminen levitti sairautta, kärsimystä ja heikkoutta koko kehoon. Broussais’*n* teoriassa paikallinen tulehdus saattoi levitä muihin kudoksiin hermojen välityksellä.

---

<sup>134</sup> Estes 2000, 1543 Whorton, 1982, 43.

<sup>135</sup> Popular Error – Strength and Debility, *JoH* 1 (1829), 5.

<sup>136</sup> Ks. Broussais 1826, 325–328. Broussais kuvailee samankaltaisia tilanteita, joissa liian vahvan ruuan syöminen tuottaa sairautta mahalaukun toiminnan heikentymisen kautta, mutta potilas uskoo vahvan ruuan syömisestä olevan hyväksi eikä siksi koskaan tervehdy kunnolla.

John Bellin englanniksi kääntämässä Broussais'n teoksessa todettiin, ettei ärsytys voinut saavuttaa tiettyä intensiteettiä ilman, että se levisi muihin sympatisoiiviin elimiin.<sup>137</sup> Elinten välinen sympatia oli esillä myös *The Journal of Health*issä. Se mitä sympatialla lehdessä tarkoitetaan, on hieman epäselvää, mutta asiayhteyksistä voidaan päätellä, että kysymys oli jonkinlaisesta elinten keskinäisestä riippuvuudesta ja vaikutuksesta toisiinsa. Sivusin aihetta jo edellisessä luvussa *The Journal of Health*in kirjoittajien ruumiskäsityksen holistisen luonteen yhteydessä.

Elinten välinen sympatia vaikutti olevan Bellille ja Condielle tärkeä osa ihmisen biologista todellisuutta, myös mahan toiminnan ja ruokailun biologiaa. Ruuansulatuksen prosessia ja ruuansulatuselimistön rakennetta käsittelevässä artikkelissa kerrottiin yksityiskohtaisesti aivoista lähtevästä hermosta, jonka haarat ulottuivat henkitorveen, keuhkoihin, sydämeen ja mahalaukuun (kiertäjähermo) ja siitä, miten kaikkia näitä elimiä yhdisti samanlainen pinta (ilmeisesti limakalvo). Tämän kuvauksen artikkelin kirjoittaja päätti toteamalla, että näiden kahden asian perusteella voidaan nähdä miksi keuhkojen tulisi sympatisoida mahan kanssa niin paljon. Ravintoa (aliment) koskevassa artikkelissa puolestaan todettiin eläinperäisen ruuan (animal food) sulattamisen kutsuvan muut elimet, kuten sydämen, keuhkot, aivot ja ihon aktiivisempaan sympatiaan kuin kasvipäisen ruuan (vegetable food) sulattamisen.<sup>138</sup>

Kasvipäisen ja eläinperäisen ruuan sulatukseen erot liittyivät yksityiskohtaiseen teoriaan ruuansulatuksen fysiologiasta. Eläinperäisestä ruuasta kerrottiin, että se lievitti nälkää täydellisemmin ja kauemmin kuin kasvipäinen ruoka ja sen kimppuun ruuansulatus hyökkäsi innokkaammin eli se viipyi mahalaukussa kauemmin, se muutettiin perusteellisemmin<sup>139</sup> ja sen sulattaminen kutsui muita elimiä aktiivisempaan sympatiaan kuin kasvipäisen ruuan kohdalla. Eläinperäisen ruuan kerrottiin olevan erinomainen valinta, kun haluttiin ottaa pieni määrä ruokaa, joka poistaisi nälän mahdollisimman hyvin. Eläinperäisen ruuan sulattaminen ei kuitenkaan ollut ongelmaton, sillä se lämmitti kehon koneistoa enemmän kuin kasvipäinen ruoka.

---

<sup>137</sup> Broussais'n teoria oli toki tässä ja muissakin asioissa tässä tutkielmassa esitettyjä yksinkertaisia peruseräitteitä monimutkaisempi, esimerkiksi kudoksen tyyppillä ja elinten välisellä sympatialla oli vaikutusta siihen, miten helposti tulehdus levisi. Broussais 1826, 28. Popular Error – Strength and Debility, *JoH* 1 (1829), 3–5.

<sup>138</sup> Digestion, *JoH* 11 (1830), 8–9; Aliment, *JoH* 12 (1830), 10–11.

<sup>139</sup> Kaksi artikkelia, Aliment ja Bread (ks. alla) kertovat tästä asiasta ristiriitaisesti. Aliment kertoo, kuten olen tekstin kirjoittanut. Bread kertoo, että eläinperäinen ruoka sulaa nopeammin ja muuttuu vähemmän, koska se muistuttaa enemmän sitä kehoa, joksi se muutetaan. Käytetyt kirjallisuuslähteet eivät tarjoa syytä tälle ristiriidalle.

Toisin sanoen se oli elimistöä stimuloivampaa kuin kasviperäinen ruoka. Tämän vuoksi eläinperäinen ruoka ei ollut suositeltavaa tilassa, jossa kehossa oli valmiiksi liikaa kiihtyneisyyttä. Eläinperäisen (stimuloivan) ruuan käsittely nimittäin täytti ruuansulatuselimistöä ja sympatisoivia elimiä ylimääräisellä verellä.<sup>140</sup>

Liian veren ongelma terveydelle oli hippokraattis-galenoslaisen perinteen ja siitä juontuvan suoneniskennän vuoksi hyvin tuttu ja itsestään selväkin ajatus sekä 1800-luvun alun lääketieteen ammattilaisille että tavalliselle kansalle. Potilas saattoi jopa odottaa, että lääkäri poistaisi potilaasta verta ja suonta saatettiin iskeä ennakoivasti tiettyihin aikoihin vuodesta, varsinkin, jos luonnollista verenvuotoa esimerkiksi kuukautisten tai nenäverenvuotojen muodossa ei ollut.<sup>141</sup> *The Journal of Healthin* lukijat ymmärsivät siis hyvin veren kertymiseen liittyvät huomautukset, vaikka eivät olisi ajan lääketiedettä sinänsä tai Broussais'n teoriaa erityisesti tunteneetkaan.

*The Journal of Healthin* artikkeleissa oli muutamia muitakin mainintoja verestä ruuansulatuksen yhteydessä.<sup>142</sup> Pääosa oli samassa artikkelissa kuin yllä mainittu kohta ja liittyi myös samaan asiayhteyteen eli Broussais'n teoriasta tuttuun ajatukseen siitä, että liika kudoksen stimulaatio täytti kyseessä olevaa kudosta verellä. *The Journal of Healthin* kirjoittajat käyttivät tässä yhteydessä hyvin polveilevaa lauserakennetta ja joitakin nykynäkökulmasta melko hämmentäviä ilmaisuja, kuten kehon kuormitus johtuen verisuonten täyteydestä tai kehon kuormitus johtuen jonkin elimen (täyteydestä?) veren väärän suunnan johdosta. Veren väärä suunta erityisesti kuulostaa erikoiselta. Sille on kuitenkin selityksensä. Tutkimalla Bellin kääntämää Broussais'n teosta selviää, että Broussais ajatteli veren virtaavan tavallisen reittinsä sijaan kohti ärsytettyä kudosta vitaalin erektion syntyessä. Veri saattoi siis poiketa reitiltään, kun stimuloitu kudokse supisteli ja veti nestettä puoleensa.<sup>143</sup> Edellyttäen, että *The Journal of Healthin* kirjoittajat hahmottivat asian samalla tavalla kuin Broussais, on perusteltua tulkita näiden erikoisempien ilmaisujen viittavan edelleen samaan ilmiöön.

Vereen ja ruuansulatukseen liittyi myös mielenkiintoinen huomio ruuansulatuksen fysiologiaa käsitelleessä artikkelissa. *The Journal of Healthin* kirjoittajat kertoivat, että

---

<sup>140</sup> Aliment, *JoH* 12 (1830), 10–11; Bread, *JoH* 18 (1830), 6.

<sup>141</sup> Rosenberg 2003, 4; Wootton 2006, 38–39.

<sup>142</sup> Digestion, *JoH* 11 (1830), 9; Aliment, *JoH* 12 (1830), 11.

<sup>143</sup> Aliment, *JoH* 12 (1830), 11; Broussais 1826, 32–33.



mahanesteen muodostumiseksi, ja siis ruuansulatuksen toimimiseksi, mahalaukkuun oli tultava riittävästi verta asianmukaisia verisuonia pitkin. Tätä he havainnollistivat vertaamalla mahalaukun mahanestettä erittävää sisäpintaa hikoilevaan ihoon. Jos iho oli kalpea ja veretön, ihon pinta oli kuiva. Jos veri kiersi ihon pinnassa niin, että iho sai lämpöä ja väriä, ihosta tuli hikoilusta kostea. Jos veren määrä oli liiallinen jostain syystä, kuten kuumeesta tai liiasta auringolle altistumisesta, iho oli rutikuiva eikä hikeä erittynyt.<sup>144</sup> Kuvaus muistuttaa kaikkialla läsnä olleesta tasapainosta. Terveiden ja sairauden, ylipäätään ihmiskehon toiminnan selittämisessä tasapaino oli hippokraattis-galenoslaisen lääketieteen perintöä, mutta se oli vahvasti läsnä myös 1800-luvun alun lääketieteessä ja kansan terveystieteissä. *The Journal of Health*issä tasapaino oli läsnä monin tavoin, kuten kohtuuden tavoittelussa ja kuutta ei-luonnollista asiaa muistuttavien elintapatekijöiden, esimerkiksi levon ja aktiivisuuden, sopivien määrien säätelyssä. Ei siis ole kummallista, että tasapainolla oli merkityksensä myös *The Journal of Health*in kirjoittajien biologiaa koskevissa käsityksissä.

Olen kiinnittänyt paljon huomiota *The Journal of Health*in kirjoittajien käsitykseen liiallisen syömisen haitallisuudesta ja siihen on syynsä. Aiheesta kirjoitettiin *The Journal of Health*issä paljon sekä suoraan että erilaisten anekdoottien muodossa<sup>145</sup>. Quantity of Food -artikkelin kirjoittaja totesi jopa, että pieni ruuan puute oli vähemmän vahingollista kuin liika syöminen. Kuitenkin *The Journal of Health*in kirjoittajat totesivat myös eräässä artikkelissaan, ettei mahan tulisi olla tyhjä suurinta osaa vuorokaudesta.<sup>146</sup> Tässäkin asiassa oli siis olemassa ”alaraja”, terveys ei toteutunut pelkällä kieltämyksellä, vaan oli jälleen haettava tasapainoa.

Se, ettei mahan kuulunut olla tyhjä suurinta osaa ajasta, oli linjassa Broussais’n teorian kanssa. Broussais nimittäin totesi, että mahalaukku on tarkoitettu jatkuvan stimulaation kohteeksi ja stimulaation puutekin saattoi tuottaa ärsytystä joissain elimissä. Broussais’n teoriassa mahalaukun terveys vaati siis tarkkaa tasapainoa liiallisen ja liian

---

<sup>144</sup> Digestion, *JoH* 11 (1830), 9.

<sup>145</sup> Liian syömisen ongelmallisuus tai stimuloivan ruuan paheksunta on esillä seuraavissa artikkeleissa: When Shall I Dine?, *JoH* 4 (1829), 4–6; An Apology for Fasting, *JoH* 10 (1830), 4–6; Quantity of Food, *JoH* 11 (1830), 12–14; Feasting after Fatigue, *JoH* 7 (1829), 14–15; Causes of Disease, *JoH* 5 (1829), 9; Aliment, *JoH* 12 (1830), 9–11; The Four Great Sources of Health, *JoH* 19 (1830), 13–15; A Fruitful Cause of Indigestion, *JoH* 14 (1830), 10–11; The Experience of Howard, *JoH* 4 (1829), 11–13; Dietetic Medicine, *JoH* 4 (1829), 9–10; The Influence of the Physical..., *JoH* 3 (1829), 1–4; Feeding for Health, *JoH* 12 (1830), 5–6; Unripe Fruits, *JoH* 23 (1830), 13; Galen’s Experience, *JoH* 2 (1829), 16; Confessions of an English Glutton, *JoH* 5 (1829), 5–6; Animal and Vegetable Food, *JoH* 1 (1829), 6–7.

<sup>146</sup> When Shall I Dine?, *JoH* 4 (1829), 6; Quantity of Food, *JoH* 11 (1830), 13.

vähäisen stimulaation välillä. Poikkeuksena tähän oli akuutin sairauden aikainen tila. Sekä Broussais'n että *The Journal of Healthin* kirjoittajien mukaan sairaus tuotti luonnollisen paaston, kun ihmisen ruokahalu katosi. *The Journal of Healthissä* paasto nähdään selkeästi myös parantumista edistävänä.<sup>147</sup>

*The Journal of Healthin* artikkelissa *Quantity of Food* kerrottiin, että kehon ravitsi (nourished) vain se määrä ruokaa, jonka keho sulatti. Kaikki ruoka ei siis sulanut eikä keho tullut ravituksi suhteessa ruuan määrään tai ruuan ravitseviin ominaisuuksiin, kuten voisi kuvitella, vaan suhteessa mahalaukun sulatuskykyyn. Artikkelin kirjoittajan mukaan kaikki ruoka, joka ei sulanut, aiheutti häiriön mahaan. Jos ihminen jatkuvasti söi enemmän kuin vatsa sulatti, oli seurauksena se, ettei maha pystynyt enää muuttamaan ruokaa ravinnoksi (nutriment) riittävässä määrin ja ravitsemaan kehoa.<sup>148</sup>

### 3.3 Terveelliset ruokailutottumukset

*The Journal of Healthin* kirjoittajat pyrkivät vaikuttamaan positiivisesti lukijoidensa terveyteen ennen kaikkea elämäntapaohjeilla. He pyrkivät myös lisäämään yleistä, teoreettista tietoa, esimerkiksi fysiologiasta ja uskoivat tälläkin olevan välillistä positiivista vaikutusta ihmisten terveyteen<sup>149</sup>. Kuitenkin ne asiat, joita lukijat saattoivat konkreettisesti tehdä oman terveytensä eteen *The Journal of Healthin* avulla, olivat nimenomaan muutoksia elämäntavassa. Tämän takia *The Journal of Healthin* kirjoittajien käsitykset terveellisistä ruokailutottumuksista ovat aivan keskeisiä tutkimuskysymyksiä, miten ruuan ajateltiin vaikuttavan terveyteen, kannalta. Ruokaan liittyvät terveysongelmat eivät yleensä ilmestyneet itsekseen, vaan ihminen itse oli tehnyt niihin johtaneita vääriä valintoja, toisin sanoen rikkonut luonnon lakeja.

*The Journal of Healthissä* toistui kaksi yleistä neuvoa terveellisen syömisen edistämiseksi. Ensimmäisen neuvon mukaan ihmisen tuli syödä silloin, kun hän koki ruokahalua ja lopettaa syöminen heti, kun ruokahalu oli tyydytetty. Toisen neuvon mukaan ihmisen tuli syödä yksinkertaista (simple) ruokaa. Kummallakin neuvolla oli sama päämäärä: syödyn ruuan määrän pitäminen maltillisena. Ensimmäinen neuvoista toistui todella usein hieman varioituna. Sen kanssa tai sen tilalla esiintyi muodoltaan erilainen, mutta

---

<sup>147</sup> Fasting, *JoH* 1 (1829), 13; Water Versus Ardent Spirits, *JoH* 2 (1829), 5–6; Broussais 1826, 291, 309.

<sup>148</sup> *Quantity of Food*, *JoH* 11 (1830), 13.

<sup>149</sup> *Of the Skin*, *JoH* 8 (1829), 10–14.

sisällöltään käytännössä vastaava neuvo, että pöydästä tulisi pystyä nousemaan suhteellisen kevyesti ja hyvillä mielin. Näitä neuvoja annettiin lukuisat kerrat myöskin eri henkilöiden sitaatteina. Esimerkiksi Ksenofonin Kyyroksen<sup>150</sup> kerrottiin seuranneen ohjetta: ”Always to rise from the table as alert as when he sat down”.<sup>151</sup> Arvelenkin neuvon, joka kehottaa lopettamaan syömisen mieluummin liian ajoissa kuin liian myöhään, olleen ennalta ehkäisevän lääketieteen klassikkoneuvoja.

Kehotus yksinkertaisen ruuan syömiseen tarkoitti käytännössä herkullisiksi tehtyjen ruokalajien välttämistä ruokavaliossa. Maustettu ruoka, kastikkeet ja ”art of cookery”, keittotaito, saivat ihmisen keskittymään ihanaan makuelämykseen nälän ja kehon tarpeen sijaan. Herkulliset ruuat johtivatkin *The Journal of Healthin* toimittajien mukaan keinotekoiseen (factitious) ruokahaluun, joka puolestaan johti ylensyöntiin. Kulinaaristen taidonnäytteiden lisäksi ruokalajien runsaus aterialla aiheutti keinotekoisia ruokahalua ja ylensyöntiä. *The Journal of Healthin* toimittajat esittivät, että amerikkalaisista keskiluokkaan tai varakkaampiin luokkiin kuuluvista ihmisistä useimmat söivät vähintään neljänneksen yli oman tarpeensa. Pääsyyksi he kertoivat aterioilla tarjolla olleiden ruokalajien runsaan valikoiman ja niiden yllyttävän vaikutuksen, joka kannusti syömään lisää varsinaisen nälän jo lakattua.<sup>152</sup>

Keinotekoisien ruokahalun tavoiteltava vastine oli ihmisen luonnollinen ruokahalu. *The Journal of Healthin* kirjoittajien mukaan luonto harvoin erehtyi sopivasta ruuan määrästä. *The Journal of Healthin* ensimmäisessä vuosikerrassa ajatusta luonnon hyvästä ohjauksesta ja ihmisen sääntöjen haitallisesta vaikutuksesta ravitsemuksessa havainnollistettiin kolmen esimerkin kautta. Artikkelissa *Quantity of Food* kerrottiin eläinten vaistovaraisesta kyvystä syödä oikea määrä ruokaa. Samassa yhteydessä kerrottiin siitä, miten samankokoisten ja yhtä paljon liikuntaa saavien hevosten ruokkiminen samalla määrällä ruokaa saattoi pitää toisen hyvissä voimissa ja tehdä toisesta alakuloisen ja heikon.<sup>153</sup> Kaikkien elävien olentojen yksilöllinen ruuantarve siis vaihteli ulkoisten tekijöiden samankaltaisuudesta huolimatta. Koska riittävää ruuan

---

<sup>150</sup> Ksenofon (n. 430–355 eaa.) oli kreikkalainen kirjailija ja sotilas. Kyyros oli persialainen prinssi, joka yritti kaapata vallan veljeltään Artakserkses II:lta. Ksenofon kuului Kyyroksen kreikkalaisiin palkkasotilaisiin ja kirjoitti teoksen Kyyroksen sotaretkestä.

<sup>151</sup> Factitious Appetites, *JoH* 12 (1830), 5; When Shall I Dine?, *JoH* 4 (1829), 5; Dietetic Medicine, *JoH* 4 (1829), 9; Quantity of Food, *JoH* 11 (1830), 13.

<sup>152</sup> Factitious Appetites, *JoH* 12 (1830), 5; When Shall I Dine?, *JoH* 4 (1829), 5-6; Dietetic Medicine, *JoH* 4 (1829), 9; Quantity of Food, *JoH* 11 (1830), 14.

<sup>153</sup> Quantity of Food, *JoH* 11 (1830), 13.

määrää sääteli tällainen selittämätön, yksilöllinen tekijä, ihmisen puuttuminen luonnollisen vaiston ohjaukseen keinotekoisilla säännöillä aiheutti ongelmia.

Saman artikkelin loppupuolella oli asiasta toinenkin esimerkki. Siinä viitattiin *Emiliuksen* kirjoittajaan<sup>154</sup> ja kerrottiin tämän kirjoittaneen, että jos lapsen antaa syödä halunsa mukaan yksinkertaista ruokaa, hän ei syö koskaan liikaa, mutta jos nälkiinnyttää lasta puoli päivää, lapsi syö salaa itsensä kipeäksi. Esimerkin lopussa myös todettiin ruokahalun olevan järjetön vain siksi, että säätelemme sitä muiden kuin luonnon sääntöjen mukaan. Kolmas esimerkki oli artikkelissa, jossa kerrottiin teoksesta nimeltä *An Apology for Fasting*. Teoksen kirjoittaja oli havainnut vauvojen, jotka saivat juoda rintamaitoa vaistonsa mukaan itselleen sopivina aikoina, kuolevan harvoin. Hän oli päätellyt tämän ja vauvojen huomattavien kuolinlukujen perusteella, että ongelmia syntyi, kun vanhemmat ja hoitajat puuttuivat vauvan ruuan laatuun ja määrään sekä ruokinta-aikoihin, eivätkä antaneet asioiden tapahtua luonnon ja vauvan vaistojen mukaisesti.<sup>155</sup> Luottamus luonnolliseen vaiston oikeaan ohjaukseen ja usko luonnollisen vaiston ohittamisen väistämättömään haitallisuuteen heijastelee *The Journal of Healthin* kirjoittajien maailmankuvaa ja käsitystä luonnosta ja terveydestä. Jos ruokaa söi tai syötti liikaa tai jätti kokonaan syömättä ruokahalusta huolimatta, rikkoi luonnon lakeja ja seurauksena terveys kärsi. Huolellinen luonnollisen ruokahalun kuulostelu puolestaan piti yllä kohtuutta syömisessä ja tuotti hyvinvointia.

Luonnollinen ruokahalu pääsi paremmin esiin ja ohjaamaan syödyn ruuan määrää, kun syötiin yksinkertaista ruokaa ja harvaa ruokalajia. Vain yhden ruokalajin syöminen kullakin aterialla oli suotavaa niin *The Journal of Healthin* kirjoittajien kuin heidän siteeraamansa *Dietetic Medicine* -teoksen kirjoittajankin mukaan. *The Journal of Healthissä* esiintyvässä kertomuksessa filantrooppi Howardista<sup>156</sup> kerrotaan Howardin parantuneen fyysisestä ja henkisestä heikkoudestaan karaistumalla ja, muun muassa, pitäytymällä vain yhdessä ruokalajissa kullakin aterialla.<sup>157</sup>

---

<sup>154</sup> Viittaa todennäköisesti Jean-Jacques Rousseauhun (1712–1778). Vuonna 1763 ilmestyneessä englanninkielisessä käännöksessä Rousseau'n teos *Émile* oli käännetty *Emiliukseksi*. Myös kirjailijan nimi oli käännetty John James Rousseauksi.

<sup>155</sup> Quantity of Food, *JoH* 11 (1830), 13–14; An Apology for Fasting, *JoH* 10 (1830), 5–6.

<sup>156</sup> Mahdollisesti John Howard (1726–1790).

<sup>157</sup> The Experience of Howard, *JoH* 4 (1829), 11–13.

Yhdysvaltain sisällissotaa edeltänyt terveystieteellinen oli yleisesti ottaen määrälliseen filosofiaan perustuva niin liikunnan, juoman kuin ruuankin osalta. Ruuan kohdalla tämä tarkoitti sitä, että vaikka ruuan laatuunkin kiinnitettiin jonkin verran huomiota, pääpaino oli ihmisten syömän ruuan liian suuren määrän hillitsemisessä. Tämä on tunnistettava ilmiö myös *The Journal of Healthin* teksteissä, ja siis ajalle tyypillinen lähestymistapa terveellisempään syömiseen. Esimerkiksi *The Journal of Healthin* keskeisimpien, tämän alaluvun alussa esitettyjen terveystieteellisten tarkoitusten oli pitää syödyn ruuan määrä maltillisena. *The Journal of Healthin* kirjoittajien ja muiden aikakauden terveystieteilijöiden ruuan määrään liittyvän huolen taustalla saattoi olla myös se, että Yhdysvalloissa ruuasta ei pääasiassa<sup>158</sup> ollut pulaa ja sadot olivat runsaita. Syötävää riitti *The Journal of Healthin* keskiluokkaiseen kohderyhmään kuuluneille ihmisille reilustikin.<sup>159</sup>

Ihmisen kokemaan nälkään ei voinut luottaa silloin, kun se oli pilattu totuttamalla hänet runsaaseen ruuan määrään ja herkkuruokiin. *The Journal of Healthin* kirjoittajien mukaan oli myös kaksi muuta tilannetta, jossa ihmisen kokema nälkä ei välttämättä ollut täysin luotettava. Näin oli silloin, kun kyseessä oli joko ”ylenmääräinen” (plethoric) tai istumatyötä tehnyt ihminen. Istumatyötä tehneiden kohdalla *The Journal of Health* katsoi ongelmalliseksi sen, että tällaisen ihmisen ruokaa sulattavat voimat olivat heikommat kuin fyysisempää työtä tehneiden ihmisten. Huolimatta tietystä varauksellisuudesta, jolla istumatyötä tehneiden tuli suhtautua omaan luonnolliseen ruokahaluunsa, saattoi sen huolellinen kuunteleminen kuitenkin antaa riittävän hyvän suunnan sopivan ruokamäärän arvioinnissa. Tässä onnistuakseen istumatyötä tehnyt saattoi joutua jossain määrin jättämään ruokahalunsa huomiotta siltä varalta, että sitä oli keinotekoisesti kiihdytetty. Toisaalta istumatyötä tehneen ei koskaan tullut myöskään olla syömättä niin pitkään, että hän olisi kokenut heikkouden tunnetta.<sup>160</sup> Istumatyötä tehneen oli siis oltava erityisen huolellinen, jotta ei olisi syönyt liikaa, mutta myös tasapainon säilymisen suhteen.

---

<sup>158</sup> Yhteiskunnan alimmissa kerroksissa eli käytännössä orjien, Amerikan alkuperäisasukkaiden ja köyhimmän työväestön parissa esiintyi kuitenkin aliravitsemusta. Kaikkien kohdalla kyse ei välttämättä ollut liian vähäisestä ruuasta saadusta energiasta, vaan ravintoaineiltaan puutteellisesta ruuasta. Chaplin 2014, 148–151; Comer 2000, 1311.

<sup>159</sup> Chaplin 2014, 148–151; Comer 2000, 1305, 1308, 1311; Whorton 1982, 16.

<sup>160</sup> Factitious Appetites, *JoH* 12 (1830), 4–5.

Ylenmääräisten tai lihavien<sup>161</sup> kohdalla luonnollisen ruokahalun noudattaminen nähtiin terveyden kannalta huonona ratkaisuna, sillä lihavuuteen liitettiin erilaisia sairauksia. Lihavan kohdalla luonnollisen ruokahalun noudattaminen ei myöskään kannattanut, vaikka lihavuudesta seuraavia sairauksia ei olisi vielä ilmennyt. *The Journal of Health*issä ainoiksi toimiviksi ratkaisuiksi, joilla saattoi paeta lihavuudesta seuraavia terveysongelmia, mainittiin säännöllinen, aktiivinen liikunta ja hyvin pidättyväinen ruokavalio, joka koostui suuremmalta osin kasviperäisestä kuin eläinperäisestä ruuasta.<sup>162</sup>

Lihavuudesta yleensä kirjoitettiin *The Journal of Health*issä jonkin verran. Lihavuus mainittiin lehdessä muutamia kertoja, mutta lihavuus itsessään ei vaikuttanut olevan kirjoittajille kovinkaan merkittävä kiinnostuksen kohde. Lihavuus käsitteenä ei myöskään vaikuta olleen kovinkaan selkeä tai olennainen, sillä *The Journal of Health*in kirjoittajat eivät käyttäneet lihavuudesta mitään yhtä tiettyä sanaa, vaan se tuli tekstissä esiin ennemmin monisanaisena kuvailuna. Olen tulkinnut lihavuudeksi ennen kaikkea maininnat kehon rasvasta (fat/fatness). Muita tähän suuntaan viittäviä termejä ovat muun muassa aiemmin mainittu ”plethoric”<sup>163</sup> ja tämän lisäksi ”full habit”, ”excessive fulness” ja ”corpulency”.<sup>164</sup>

Lihavuuden käsittely *The Journal of Health*issä vaikuttaa hyvin erilaiselta kuin meidän aikamme kiinnostus yksilön ruumiin kokoa kohtaan. Peter Stearnsin tutkimus lihavuuden vastaisesta kulttuurista Yhdysvalloissa 1900-luvulla valottaa aihepiiriä. Stearns toteaa, että vaikka kreikkalaisen filosofian kohtuusajattelu ja kristillisen etiikan ylensyönninvastaisuus ovat johtaneet siihen, että todella suurten ruumiiden ihannointi ei ole ollut länsimaisessa kulttuurissa tyypillistä, vasta 1800-luvun viimeisellä vuosikymmenellä nousi esiin uudenlainen laihduttamisen ja lihavuutta kohtaan koetun inhon kulttuuri. Tätä ennen esimerkiksi englannin sana ”diet” viittasi lähinnä terveyttä edistävään, laadultaan sopivia elintarvikkeita sisältävään ruokavalioon ja kauneusihanteissa vaihtelivat hoikkuutta ja pyöreyttä korostaneet vaiheet. Uuden kulttuurin myötä lihavuus alettiin nähdä pahana ja lihavuutta kuvanneeseen sanastoon

---

<sup>161</sup> Käytän termiä lihava yhteyksissä, joissa *The Journal of Health*issä kuvataan erikseen ihmisen/ihmistyyppin (ruumiin)rasvaa (fat/fatness).

<sup>162</sup> Factitious Appetites, *JoH* 12 (1830), 4.

<sup>163</sup> Sana plethora viittaa myös antiikin lääketieteestä periytyvään käsitykseen ruumiin tilasta, jossa ihminen kärsi liiasta verestä, joka puolestaan johtui liiasta syömisestä. Wootton 2006, 37.

<sup>164</sup> Aliment, *JoH* 12 (1830), 10; Factitious Appetites, *JoH* 12 (1830), 4.

ilmestyi pilkkaavia ilmaisuja.<sup>165</sup> *The Journal of Health*issä lihavuuteen sinänsä ei liitetä halveksuntaa tai moraalista pahaa.

Olen poiminut käsittelyyn kaksi sellaista lihavuuteen liittyntä kohtaa, joissa lihavuus ei ilmene vain maininnan tasolla, vaan joissa siihen selkeimmin liitetään erilaisia asioita. *The Journal of Health*issä lihavuutta käsiteltiin aina osana jotakin muuta varsinaista aihetta.<sup>166</sup> Toinen näistä kahdesta artikkelista on edellä käsitelty artikkeli, joka kertoi keinotekoisista ruokahaluista verrattuna luonnolliseen ruokahuuun, toinen artikkeli kertoi siitä, mitä ravinto on ja mitä se tekee kehossa.

Molemmista artikkeleissa kerrottiin, että lihavuus altisti erilaisille sairauksille. Molemmissa artikkeleissa mainittiin tulehdussairauksien<sup>167</sup> ja aivohalvauksen uhka. Toisessa artikkeleista mainittiin myös huomattava verenvuoto<sup>168</sup>, toisessa taas raajojen liikkeen hitaus ja liikkumisen kivuliaisuus lihavuuden seurauksina. Molemmat artikkelit huomioivat ulkoiset piirteet: punakka iho, laajentuneet verisuonet, pyöreä muoto, lyhyt paksu kaula ja taipumus (ruumiin)rasvaan mainittiin toisessa, kasvonpiirteiden ääriviivojen ja luonteen (character) katoaminen (ruumiin)rasvan takia toisessa. Lisäksi huomiota kiinnitettiin siihen, että ylensyöntiä normaalisti seuraava uneliaisuus ja apatia tulivat tavallisiksi tiloiksi lihavan henkilön elämässä.<sup>169</sup>

Aivohalvaus on mielenkiintoinen lihavuuden seuraus, sillä sille, toisin kuin muille seurauksille, esitettiin toisessa artikkeleista selkeä ja looginen syy. *The Journal of Health*in artikkelin lähtöajatuksena oli, että jatkuva ja raskas syöminen antoi ruuansulatuselimistölle suhteettomasti energiaa ja vallitsevuutta kehon muihin elimiin nähden. Tällöin aivot ja kehon ulommat aistit, älyn ja tunteen elimet, jäivät ruuansulatuselimistön jalkoihin. Tällaisen kehon epätasapainotilan vallitessa aivohalvauksen riskin kerrottiin kasvavan, jos henkilö harjoitti harjoitukseen

---

<sup>165</sup> Uusia pilkkaavia sanoja olivat muun muassa porky, butterball, jumbo ja slob. Stearns 1997, 21. Stearns 1997, 3–24.

<sup>166</sup> Aliment, *JoH* 12 (1830), 10; Factitious Appetites, *JoH* 12 (1830), 4. Muita kohtia, joissa lihavuus (fat) mainitaan ovat esim. An Apology for Fasting, *JoH* 10 (1830), 6; Picture of a Healthy Child, *JoH* 11 (1830), 14; Temperance—Experience of Dr. Cheyne, *JoH* 15, 6–7.

<sup>167</sup> Mitä tulehdussairauksilla tässä yhteydessä tarkoitetaan, jää kihtiä lukuun ottamatta epäselväksi. "...excessive fulness and corpulency disposes [—] to gout and other violent inflammatory diseases..." Aliment, *JoH* 12 (1830), 10; "...point them out as subjects peculiarly predisposed to attacks, from slight causes, of active inflammation..." Factitious Appetites, *JoH* 12 (1830), 4.

<sup>168</sup> "...extensive discharges of blood..." Factitious Appetites, *JoH* 12 (1830), 4.

<sup>169</sup> Aliment, *JoH* 12 (1830), 10; Factitious Appetites, *JoH* 12 (1830), 4.

tottumattomia aivojaan: älylliseen ponnisteluun ryhtyminen tai suuren tunteen valtaan antautuminen saattoi osoittautua kohtalokkaaksi.<sup>170</sup> Nykylukijasta selitys saattaa vaikuttaa ensi alkuun hieman erikoiselta, mutta se on täysin linjassa *The Journal of Healthin* yleisempien terveysteoreettisten käsitysten kanssa. Holistinen kehokäsitys, jossa elimet vaikuttavat toisiinsa, kirjoittajien temperamenttiajattelustakin tuttu ajatus eroista elinten suhteellisessa vallitsevuudessa ja hippokraattis-galenoslaisen lääketieteen perintö tasapainoon pyrkimisineen tekevät selityksen ymmärrettäväksi.

Tällainen ruuansulatuselimistön ja hermoston välinen sympatia toimi *The Journal of Healthin* kirjoittajien mukaan molempiin suuntiin. Ruuansulatusta koskevassa artikkelissa nimittäin kerrottiin, että kaikki, mikä esti aivoja välittämästä riittävää hermostollista voimaa mahalaukulle, häiritsi ruuansulatusta. Esimerkeiksi tällaisista ruuansulatusta häiritsevistä asioista annettiin intensiivinen ajattelu, voimakkaat tunteet ja iskun tai auringonpistoksen aiheuttama vamma.<sup>171</sup>

Eräissä *The Journal of Healthin* kirjoittajien artikkeliinsa lainaamassa tekstissä todettiin verrattaessa köyhien ja rikkaiden elintapojen terveysvaikutuksia, että köyhillä oli niukka ruokavalio ja että he, raskaan työn tekijöinä, olisivat kestäneet runsaampaakin ravintoa. Tekstin kirjoittaja näki heidän tilanteensa kuitenkin selvästi parempana kuin rikkaiden, joilla oli taipumusta ylensyömiseen.<sup>172</sup> *The Journal of Healthissä* lihavuuteen sinänsä ei liitetty halveksuntaa tai moraalista pahaa. Sen sijaan ylensyöminen oli varsin taajaan ja tiukasti kritisoitu ilmiö. Tämä on linjassa Stearnsin tutkimuksen havaintojen kanssa. Ylensyönti oli moraalisesti arveluttavaa kohtuuttoman luonteensa vuoksi eikä *The Journal of Healthin* kirjoittajien kanta jäänyt lukijalle epäselväksi.

*The Journal of Healthissä* ylensyönnin ongelmallisuutta perusteltiin pääosin erilaisilla välittömällä ruuansulatukseen liittyvillä ongelmilla, ei lihomisella. Ylensyönnin ja lihomisen yhteys kyllä mainittiin. Kuitenkin keskeisimpänä ylensyönnin ongelmallisuuden perusteluna oli, että keho ei pystynyt sulattamaan ja hyödyntämään ylimääräistä ruokaa, josta seurauksena oli mahalaukun häiriötila, joka puolestaan saattoi

---

<sup>170</sup> Aliment, *JoH* 12 (1830), 10.

<sup>171</sup> Digestion, *JoH* 11 (1830), 10.

<sup>172</sup> The Four Great Sources of Health, *JoH* 19 (1830).



levitä ja sairastuttaa koko kehon.<sup>173</sup> Vaikuttaa siltä, että lihavuus ja lihavuuteen liittyvät terveysongelmat olivat vain yksi suhteellisen pieni sivujuonne väärin ruokailutapoihin ja ylensyöntiin liittyvässä massiivisessa terveysongelmakokonaisuudessa. Se paino, jonka Bell ja Condie antoivat *The Journal of Health*issä ruuan määrää hillitseville ruokailuneuvoille, viittaa terveysuhan vaanineen heidän ajattelussaan liian suurien ruokamäärien syömisessä. Broussais’lainen mahalaukkukeskeinen sairauskäsitys viittaa samaan lopputulemaan: ylensyönti sairastutti ensin mahalaukun ja lopulta koko kehon ja ryösti elimistön voimat. Kun *The Journal of Health*in kirjoittajat kehottivat lukijoitaan syömään vähemmän ja yksinkertaista ruokaa, he eivät tehneet sitä liian ruuan lihottavan vaikutuksen vuoksi, vaan estääkseen sen aiheuttamaa tuhoa herkässä ruuansulatuselimistössä ja elinten välisen sympatian kautta koko kehossa.

---

<sup>173</sup> Ks. mm. Quantity of Food, *JoH* 11 (1830), 13; osittain saman havainnon vahvistavat: Popular Error – Strength and Debility, *JoH* 1 (1829), 5; Causes of Disease, *JoH* 5 (1829), 9; Feasting after Fatigue, *JoH* 7 (1829), 15; Aliment, *JoH* 12 (1830), 10.

## 4. Loppuluku

Tässä tutkielmassa olen selvittänyt vastausta kysymykseen, miten ruuan ajateltiin vaikuttavan terveyteen 1800-luvun toisen neljänneksen Yhdysvalloissa. Tämän olen tehnyt tutkimalla *The Journal of Healthin* kirjoittajien, John Bellin ja D. Francis Condien terveyttä ja ruokaa koskevaa ajattelua ja sen tiedollista perustaa.

*The Journal of Healthin* kirjoittajien terveysajattelu nojasi ikivanhoihin Galenokselta ja Hippokrateelta periytyneisiin periaatteisiin. Terveyttä ylläpidettiin ja sairaudet ehkäistiin vaikuttamalla kuuden ei-luonnollisen asian kaltaisiin, ihmisen sisäiseen tilaan vaikuttaviin ulkoisiin tekijöihin: ilmaan, ruokaan ja juomaan, liikuntaelinten, aistien ja aivojen harjoittamiseen, vaatetukseen, kylpemiseen ja ihon hieromiseen sekä kivennäisvesien käyttöön. Kohtuus oli tässä avainkäsite ja oikea toimintatapa, terveen elämän ohje. Kohtuus oli vanha, perinteinen terveyden ylläpitoa ohjaava periaate, mutta sen merkitys ei ollut juuri vähentynyt 1800-luvun toiselle neljännekselle tultaessa. Tämä käy *The Journal of Healthin* ohella ilmi muusta ajan terveyskirjallisuudesta. Yksilökohtaisilla eroilla oli jonkin verran merkitystä sen suhteen, mitä kohtuus kunkin kohdalla tarkoitti ja yksilön oman kehon tuntemus terveellisten valintojen perustana korostuikin *The Journal of Healthin* teksteissä. *The Journal of Healthin* kirjoittajien kehokäsitys oli varsin holistinen, mikä näkyi siinä, että kehon eri elinten ja ruumiinosien ajateltiin olevan eräänlaisessa vuorovaikutuksessa keskenään. Yhden elimen kärsimä haitta saattoi heijastua toisiin, sen kanssa sympatisoiviin elimiin. Toisaalta jonkin osan liiallinen käyttö muiden kustannuksella heikensi vähemmän käytettyjä osia, uhkasi kehon sisäistä tasapainoa ja saattoi tuottaa huomattaviakin terveysongelmia.

*The Journal of Healthin* kirjoittajien terveyskäsityksissä oli antiikista periytyvien perusteiden rinnalla myös ajankohtainen vire, sillä terveyden ajateltiin noudattavan luonnon lakeja siten, että ihmisen oli mahdollista oikealla toiminnalla vaikuttaa merkittävästi omaan terveydentilaansa. Terveys oli siis ihmisen itsensä ansaittavissa terveellistä elämäntapaa noudattamalla ja usein sairauksistakin saattoi toipua samalla reseptillä. Tämä oli 1800-luvun alkupuolen terveysuudistusliikkeelle tyypillistä ajattelua. Saman ajatuksen toinen puoli oli, että luonnon lakien rikkomisesta seurasi rangaistus, terveyden menetys. Luonnon lakien sisältöä ei eritelty eivätkä ne olleet

tarkkarajainen sääntökokoelma. Ajatus oli, että oikeilla elintavoilla, jotka kunnioittivat Luojan luoman ihmiskehon tarpeita ja rajoja, saattoi täyttää luonnon lakien vaatimukset. Terveyden hahmottaminen luonnon lakien kautta teki terveydestä loogisen ja hallittavan ilmiön ja toi terveydestä huolehtimiseen moraalisen ulottuvuuden.

Terveyden moraalinen ulottuvuus kuului 1800-luvun alkupuolen amerikkalaiseen kulttuuriin laajemminkin. Aiemminkin terveyden ja moraalin välillä oli ollut varsin ilmeinen kytkös. Terveys tai sairaus oli ollut Jumalan tahdon toteutumista tai yksilöön tai yhteisöön kohdistuvaa rangaistusta synneistä eikä ihminen voinut vaikuttaa paljoakaan omaan kohtaloonsa. Monien amerikkalaisten suhde Jumalaan muuttui 1700- ja 1800-lukujen vaihteen tienoilla alkaneen suuren herätyksen seurauksena. Jumala nähtiin ihmiseen hyväntahtoisemmin suhtautuvana ja ihmisen omalla aktiivisuudella olikin merkitystä. Ajateltiin, että ihmisen tuli seurata Jumalan luomia moraalilakeja ja siten täydellistää itseään ja yhteiskuntaa. Samalla ihmisen tuli seurata myös Jumalan luomia luonnon lakeja ja pyrkiä siten parantamaan omaa ja muiden terveyttä. Ruumiillisen ja moraalisen välillä nähtiin olennainen kytkös, jota ei kuitenkaan selitetty kovinkaan tyhjentävästi. Terveydellä ja moraalilla oli vaikutusta toisiinsa niitä ohjaavien lakien yhteisen, jumalallisen alkuperän vuoksi.

*The Journal of Health* liittyi luonnon lakeja ja terveyden ja moraalin yhteyttä käsitellessään tähän 1800-luvun alkupuolen Yhdysvalloissa vallinneeseen keskusteluun ja toisti sen tyypillisiä piirteitä. *The Journal of Health* voidaan myös itsessään nähdä yhteiskuntaa ja sen jäsenten terveyttä parantamaan pyrkineenä, moraalisen ja vastuullisen tekona. Moraalin ja terveyden suhde ei rajoittunut yksilön elämään, vaan yksilö nähtiin yhteisöstään vastuuta kantavana olentona. *The Journal of Health*issä tämä näkyi muistutuksina siitä, että ihmisen tuli kantaa terveydestään huolta muiden, kuten perheensä ja yhteiskunnan jäsenten, onnen vuoksi. Velvollisuus yhteisöä kohtaan näkyi myös siinä, miten vanhempien tuli *The Journal of Healthin* mukaan hoitaa lastensa terveystasvatusta. Vanhemmat olivat vastuussa siitä, että lapset oppivat terveet elämäntavat ja oppivat hillitsemään halujaan ja impulssejaan. Vanhemmilla oli siis vastuu siitä, että seuraava sukupolvi saattoi toistaa ihannetta terveestä ja moraalisesti kestävästä elämästä elävästä kansalaisesta.

*The Journal of Healthin* mukaan sivistyneiden ihmisten tavallisessa käytössä oleva ruoka oli yleensä hyvin terveellistä, sillä tällaiset ruoka-aineet olivat valikoituneet ihmisten

käyttöön käytännöllisten ominaisuuksien, ei maun tai oikkujen perusteella. Ongelmat, joita tällaisen ruuan syömiseen saattoi liittyä, johtuivat ruuan liiallisesta vahvuudesta tai stimuloivuudesta ja ruuan vääränlaisesta käytöstä. *The Journal of Healthin* kirjoittajien tiedolliset lähtökohdat ruuan terveellisyyden arvioimisessa osin erilaiset kuin nykypäivän ihmisillä. Tietoa terveellisyydestä saatiin ulkoiseen havainnointiin perustuen. Anatomian tuntemus oli hyvää, ja kokeellinen fysiologian tutkimus oli edennyt harppauksin. Toisaalta sitä, millä mekanismeilla ravinto vaikutti ihmiskehoon ei juuri tunnettu. Esimerkiksi kalorien käsitettä ei vielä ollut eikä vitamiineja tunnettu. Mikroskooppi, tilastolliset menetelmät ja kontrolloitu kokeellinen tutkimus eivät pääsääntöisesti kuuluneet tiedonhankinnan keinovalikoimaan. Terveellistä ruokaa koskevaa tietoa muodostui myös muita teitä kuin lääketieteellisen tutkimuksen kautta. Esimerkiksi sosiaalisella ympäristöllä ja yleisellä mielipiteellä oli vaikutusta käsityksiin ruuan terveellisyydestä.

*The Journal of Healthin* kirjoittajien ymmärrys ruokailun biologiasta ja niistä mekanismeista, joiden kautta ruoka vaikutti terveyteen, perustui ainakin osittain ranskalaisen François Broussais'n fysiologisen lääketieteen järjestelmään. Yhteistä Bellin ja Condien ajattelulle ja Broussais'n teorialle oli usko siihen, että mahalaukun liika stimulointi tuotti tulehduksen, joka puolestaan johti vaikeisiin terveysongelmiin. Molempien ajattelussa laadultaan liian stimuloivan ruuan syöminen tai liiallinen syöminen johti tällaiseen mahalaukun tulehdukseen, joka saattoi levitä muihin elimiin. Broussais'n teoriassa tulehdukseen liittyi oleellisesti veren pakkautuminen tulehtuneeseen elimeen, *The Journal of Healthissä* mainittiin stimuloivan ruuan täyttävän ruuansulatuselimistöä ylimääräisellä verellä. Broussais'n teoriassa tulehduksen leviäminen tapahtui hermojen välityksellä, *The Journal of Healthissä* nimenomaan tulehduksen leviämisestä ei puhuta, mutta mahalaukun liian stimuloimisen kerrottiin levittävän sairautta koko kehoon. Lisäksi elinten välinen sympatia oli *The Journal of Healthin* sivuilla useampaan kertaan esiintynyt ilmiö. *The Journal of Healthin* kirjoittajien mahalaukkuun ja sen herkkyyteen kiinnittämä erityinen huomio viittaa myös Broussais'n teorian vaikutukseen. Huolimatta liiallisen stimulaation mahalaukulle aiheuttamista ongelmista, vatsan pitäminen tyhjänä pitkiä aikoja ei ollut myöskään hyväksi. Tasapaino ja kohtuus olivat tässäkin asiassa hyvän terveyden takeita. Ainoastaan akuutin sairauden aikana paasto oli luonnollinen ja jopa tervehdyttävä tila.

Kaksi ruokailutottumuksia koskevaa neuvoa toistui useasti *The Journal of Healthissä*. Ensimmäinen oli: syö, kun koet ruokahalua ja lopeta heti, kun ruokahalu on tyydytetty. Samaa neuvoa saatettiin ilmaista monin tavoin, esimerkiksi muistuttamalla, että pöydästä noustessa tulisi olla kevyt ja vireä olo. Toinen neuvo koski ruuan laatua: syö yksinkertaista ruokaa. Neuvoilla pyrittiin pitämään ruuan määrä maltillisena, sillä *The Journal of Healthin* kirjoittajien mukaan useimmat keskiluokkaiset ihmiset söivät aivan liikaa, vähintään neljänneksen yli oman tarpeensa. Yksinkertainen ruoka tarkoitti esimerkiksi maustein ja kastikkein herkulliseksi tehdyn ruuan välttämistä. Herkullisuus saattoi osoittautua petolliseksi, kun ihminen jatkoi syömistä maun vuoksi eikä enää nälkäänsä.

Tavallisesti luonnollinen ruokahalu osasi ohjata ihmistä syömään oikean määrän ruokaa, mutta herkulliset ruuat ja ruokalajien runsaus aterialla saivat ihmisen syömään liikaa. Ne saattoivat myös muuttaa luonnollisen ruokahalun keinotekoiseksi, herkkuruuuiin kiihdytetyksi ruokahaluksi, jolloin ruokahalu ei ollutkaan enää luotettava apu sopivan ruuan määrän arvioimisessa. Siksi oli suositeltavaa syödä yksinkertaista ruokaa ja vain yhtä ruokalajia kullakin aterialla. Ajan amerikkalaiselle terveystieteille tyypillistä oli kiinnittää huomiota nimenomaan ruuan sopivaan määrään. *The Journal of Healthin* edellä esitetyt keskeiset ruokailuun liittyvät neuvot, jotka pyrkivät pitämään ihmisten syömän ruuan määrän kohtuullisena, vastasivat siis aikakauden yleistä käsitystä ruuan määrän merkityksestä sen terveellisyydessä.

Istumatyötä tehneiden ja lihaviin kohdalla luonnollinen ruokahalu ei myöskään aina ohjannut ihmistä luotettavasti syömään oikean määrän ruokaa. Istumatyötä tehneiden oli syytä ottaa huomioon se, että heidän ruokaasulattavat voimansa olivat heikommat kuin fyysisempää työtä tekevien. Huolellinen luonnollisen ruokahalun kuuntelu antoi yleensä riittävän hyvän suunnan oikean ruokamäärän arvioinnissa, mutta heidän oli oltava erityisen tarkkana tasapainon säilymisen suhteen. Lihaviin kohdalla luonnollisen ruokahalun noudattaminen ei kannattanut, sillä lihavuudesta saattoi seurata erilaisia sairauksia. Ainoa keino välttää näitä sairauksia oli aloittaa liikunta ja hyvin pidättyväinen ruokavalio, jossa kasvikunnan tuotteet painottuivat.

Lihavuuteen liitettiin erilaisia terveysongelmia, kuten liikkumisen vaikeus ja kivuliaisuus, apatia, verenvuoto, tulehdussairaudet ja aivohalvaus. Aivohalvaukselle esitettiin myös looginen selitys. Paljon syöväällä henkilöllä ruuansulatuselimistön voima

ja vallitsevuus suhteessa muihin elimiin kasvoi. Tällaisessa epätasapainotilassa aivohalvauksen riski kasvoi, jos henkilö käytti harjoitukseen tottumattomia aivojaan esimerkiksi älyllisellä ponnistelulla tai kokemalla voimakkaita tunteita. Sama ruuansulatuselimistön ja hermoston väliseen sympatiaan perustuva ilmiö toimi myös toiseen suuntaan: liiallinen aivojen käyttö saattoi aiheuttaa ruuansulatusvaivoja. Lihavuuteen ei vielä 1800-luvun alkupuolella liitetty halveksuntaa tai moraalista arvostelua. Ylensyöntiä *The Journal of Healthin* kirjoittajat sen sijaan kritisoivat paljon. Liikaa syövä ihminen ei noudattanut kohtuuden periaatetta. Ennen kaikkea ylensyönti altisti sairauksille, sillä liika ruoka ei sulanut mahalaukussa, vaan sairastutti mahalaukun ja saattoi sairastuttaa koko kehon. *The Journal of Healthin* kirjoittajien terveelliseen ruokailuun liittyvät neuvot, joilla ruuan määrä pidettiin maltillisena, tähtäsivätkin sen vahingon välttämiseen, jota ruuansulatuselimistö ja koko keho kärsi liian suuren ruokamäärän seurauksena.

## Lähdeluettelo

### Alkuperäislähteet:

*The Journal of Health*, 1829–1833, Philadelphia, toim. ”An association of physicians”.  
Nineteenth Century Collections Online. Science, Technology, and Medicine: 1780–  
1925. American Medical Periodicals.

<https://go-gale-com.ezproxy.utu.fi/ps/i.do?sw=w&v=2.1&userGroupName=turkecco&inPS=true&id=6AEP&it=aboutJournal&prodId=NCCO> [haettu 6.4.2021]

Broussais, F. J. V.: *A Treatise on Physiology Applied to Pathology*. Alkuteos: *Traité de physiologie appliquée à la pathologie* (1822). Eng. John Bell ja R. La Roche. H. C. Carey and I. Lea, Philadelphia 1826.

<https://collections.nlm.nih.gov/catalog/nlm:nlmuid-61250120R-bk> [haettu 20.12.2020].

### Tutkimuskirjallisuus:

Abzug, Robert H.: *Passionate Liberator. Theodore Dwight Weld and the Dilemma of Reform*. Oxford University Press, New York 1980.

Berryman, Jack W.: The Tradition of the ”Six Things Non-Natural”. Exercise and Medicine from Hippocrates through Ante-Bellum America, *Exercise and Sport Sciences Reviews* (17) 1/1989, 515–559.

Cassedy, James H.: *American Medicine and Statistical Thinking 1800-1860*. Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts 1984.

Cassedy, James H.: *Demography in Early America. Beginnings of the Statistical Mind*. Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts 1969.

Chaplin, Joyce E.: Food and the Material Origins of Early America. *Food in Time and Place. The American Historical Association Companion to Food History*. Ed. Paul Freedman, Joyce E. Chaplin and Ken Albala. University of California Press, Oakland, California 2014.

Comer, James: North America from 1492 to the Present. *Cambridge World History of Food*. Ed. Kenneth F. Kiple and Kriemhild Conee Ornelas. Cambridge University Press, Cambridge 2000.

Estes, J. Worth: Quantitative Observations of Fever and Its Treatment Before the Advent of Short Clinical Thermometers. *Medical History* (35) 2/1991, 189-216.

Estes, J. Worth: Food as Medicine. *Cambridge World History of Food*. Ed. Kenneth F. Kiple and Kriemhild Conee Ornelas. Cambridge University Press, Cambridge 2000.

Gabriel, Joseph M.: *Overview. American Medical Periodicals*. Nineteenth Century Collections Online. Science, Technology, and Medicine: 1780–1925. American Medical Periodicals. <https://go-gale-com.ezproxy.utu.fi/ps/aboutThisCollection?userGroupName=turkecco&inPS=true&mCode=5YYD&prodId=NCCO> [haettu 7.4.2021].

Haller, John S. Jr.: *Medical Protestants. The Eclectics in American Medicine, 1825-1939*. Southern Illinois University Press, Carbondale, Illinois 1994.

Hargrove, James L: History of the Calorie in Nutrition. *The Journal of Nutrition* (136) 12/2006, 2957–2961.

Hessinger, Rodney: *Seduced, Abandoned and Reborn. Visions of Youth in Middle-Class America, 1780–1850*. University of Pennsylvania Press, Philadelphia 2005.

Horrocks, Thomas A.: "The Poor Man's Riches, The Rich Man's Bliss": Regimen, Reform, and the "Journal of Health", 1829-1833. *Proceedings of the American Philosophical Society* (139) 2/1995, 115–134.



Horrocks, Thomas A.: *Popular Print and Popular Medicine. Almanacs and Health Advice in Early America*. University of Massachusetts Press, Amherst 2008.

Huard, Pierre: Broussais, François Joseph Victor. *Complete Dictionary of Scientific Biography*, vol. 2. Charles Scribner's Sons, 2008. *Gale eBooks*,  
<https://link.gale.com/apps/doc/CX2830900662/GVRL?u=turkecco&sid=GVRL&xid=c035c3fc> [haettu 2.11.2020].

Hughes, R. E.: Vitamin C. *Cambridge World History of Food*. Ed. Kenneth F. Kiple and Kriemhild Conee Ornelas. Cambridge University Press, Cambridge 2000.

Joutsivuo, Timo: Kehon tilojen moninaisuus. Terveys yksilöllisenä tasapainotilana Galenoksesta renessanssiin. *Terveysten Lähteillä. Länsimaisten terveystieteiden kulttuurihistoriaa*. Toim. Timo Joutsivuo ja Heikki Mikkeli. Suomen historiallinen seura, Helsinki 1995.

McCarthy, Kathleen D.: *American Creed. Philanthropy and the Rise of Civil Society, 1700–1865*. The University of Chicago Press, Chicago 2003.

Mennell, Stephen: Indigestion in the Long Nineteenth Century: Aspects of English Taste and Anxiety, 1800–1950. *Food Consumption in Global Perspective. Essays in the Anthropology of Food in Honor of Jack Goody*. Ed. Jakob A. Klein and Anne Murcott, Palgrave Macmillan, London 2014.

Mikkeli, Heikki: Hygieia, Asklepioksen tytär terveyden linnassa. Dietetiikka ja terveystieteet uuden ajan alussa. *Terveysten Lähteillä. Länsimaisten terveystieteiden kulttuurihistoriaa*. Toim. Timo Joutsivuo ja Heikki Mikkeli. Suomen historiallinen seura, Helsinki 1995.

Nutton, Vivian: Galen in the Eyes of His Contemporaries. *Bulletin of the History of Medicine* (58) 3/1984, 315–324.

Oittinen, Riitta: Terveyttä, kauhua ja unelmia kaupan. Patenttilääkkeet vuosisadan vaihteen suomalaisilla terveystuotteilla teoksessa *Terveysten Lähteillä. Länsimaisten*

*terveyskäsitysten kulttuurihistoriaa*. Toim. Timo Joutsivuo ja Heikki Mikkeli. Suomen historiallinen seura, Helsinki 1995.

Roe, Daphne A.: Vitamin B Complex: Thiamine, Riboflavin, Niacin, Pantothenic Acid, Pyridoxine, Cobalamin, Folic Acid. *Cambridge World History of Food*. Ed. Kenneth F. Kiple and Kriemhild Conee Ornelas. Cambridge University Press, Cambridge 2000.

Rosenberg, Charles E.: The Therapeutic Revolution: Medicine, Meaning, and Social Change in Nineteenth-Century America. *The Therapeutic Revolution. Essays in the Social History of American Medicine*. Ed. Morris J. Vogel ja Charles E. Rosenberg. University of Pennsylvania Press, paikkakuntaa ei mainittu 1979.

Rosenberg, Charles E.: Health in The Home. A Tradition of Print and Practice. *Right Living. An Anglo-American Tradition of Self-Help Medicine and Hygiene*. Ed. Charles E. Rosenberg. The Johns Hopkins University Press, Baltimore 2003.

S. n.: *François-Joseph-Victor Broussais*. Encyclopaedia Britannica. <https://academic-eb-com.ezproxy.utu.fi/levels/collegiate/article/François-Joseph-Victor-Broussais/16669> [haettu 2.11.2020].

S. n. (EB Editors) ja Nutton, Vivian: *Galen*. Encyclopaedia Britannica. <https://academic-eb-com.ezproxy.utu.fi/levels/collegiate/article/Galen/35854> [haettu 18.12.2020].

Spraul-Schmidt, Judith: The Ohio Mechanic's Institute. The Challenge of Incivility in the Democratic Republic. *Technical Knowledge in American Culture. Science, Technology, and Medicine Since the Early 1800s*. Ed. Hamilton Cravens, Alan I Marcus and David M. Katzman. The University of Alabama Press, Tuscaloosa, 1996.

Stafford, Ned: History: The changing notion of food. *Nature* (468), 12/2010, S16–17.

Starr, Paul: *The Social Transformation of American Medicine: The rise of a sovereign profession and the making of a vast industry*. Basic Books, Inc., Publishers, New York 1982.

Stearns, Peter M.: *Fat History. Bodies and Beauty in the Modern West*. New York University Press, New York 1997.

Whorton, James C.: *Crusaders for Fitness. The History of American Health Reformers.* Princeton University Press, Princeton, New Jersey 1982.

Wolf, George: Vitamin A. *Cambridge World History of Food.* Ed. Kenneth F. Kiple and Kriemhild Conee Ornelas. Cambridge University Press, Cambridge 2000.

Wootton, David: *Bad Medicine. Doctors Doing Harm Since Hippocrates.* Oxford University Press, Oxford 2006.

Zboray, Ronald J.: *A Fictive People. Antebellum Economic Development and the American Reading Public.* Oxford University Press, New York 1993.