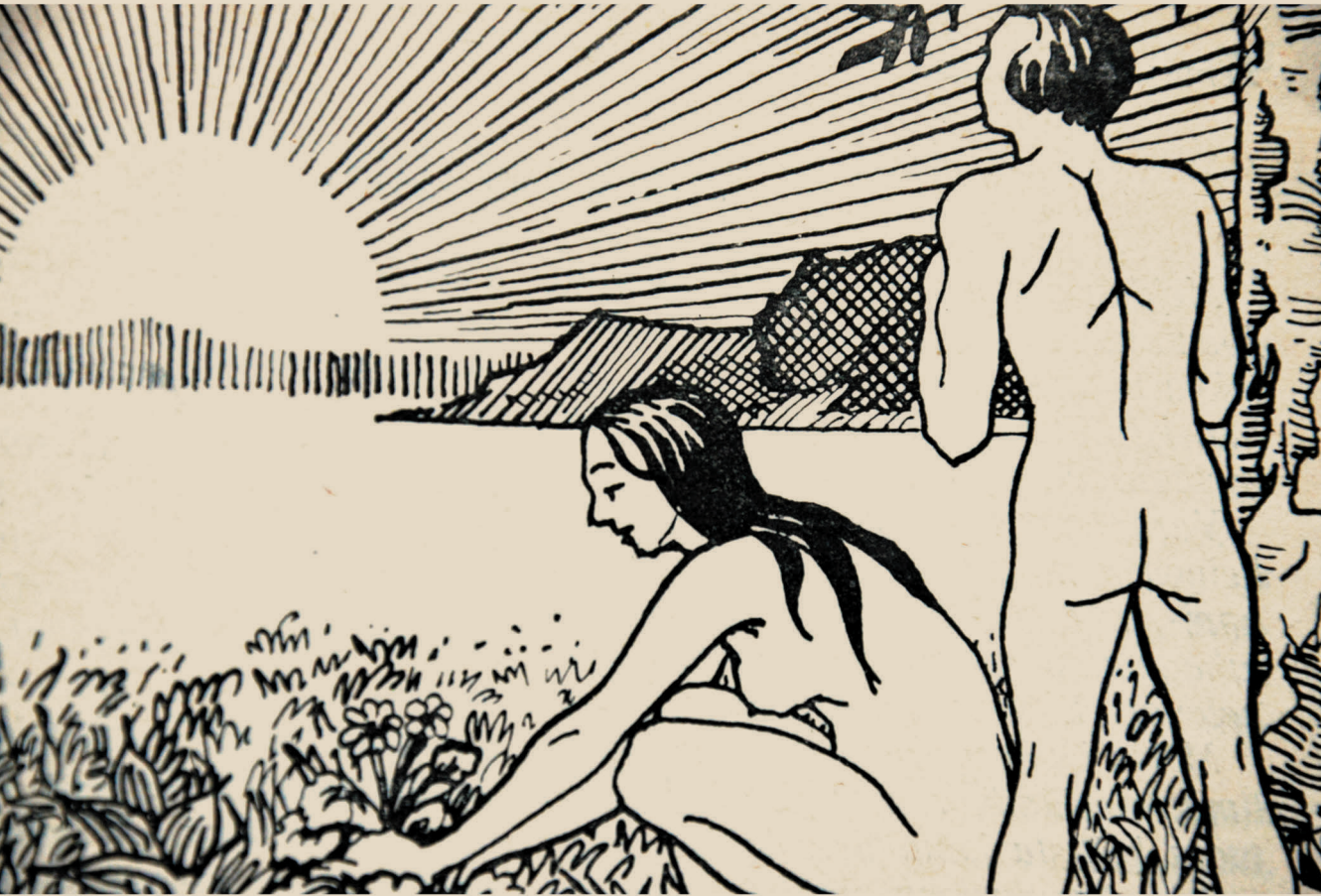




**TURUN
YLIOPISTO**
UNIVERSITY
OF TURKU



RUUMIISTA REFORMIIN

Suomalaiset elämänuudistajat,
luonnonmukainen ruumiinmuokkaus
ja modernisaation ongelma, 1910–1932

Suvi Ryttö



**TURUN
YLIOPISTO**
UNIVERSITY
OF TURKU

RUUMIISTA REFORMIIN

Suomalaiset elämänuudistajat, luonnonmukainen
ruumiinmuokkaus ja modernisaation ongelma,
1910–1932

Suvi Rytty

Turun yliopisto

Humanistinen tiedekunta
Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos
Suomen historia
Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen tohtoriohjelma (JUNO)

Työn ohjaaja(t)

Kirsi Vainio-Korhonen
Turun yliopisto

Mika Kallioinen
Turun yliopisto

Tarkastaja(t)

Heini Hakosalo
Oulun yliopisto

Kalle Kananoja
Oulun yliopisto

Vastaväittäjä

Heini Hakosalo
Oulun yliopisto

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

Kansikuva: *Terveysten Ystävä*-lehden kansikuva vuodelta 1930.

ISBN 978-951-29-8680-4 (Painettu)
ISBN 978-951-29-8681-1 (PDF)
ISSN 0082-6987 (Painettu)
ISSN 2343-3191 (Sähköinen)
Painosalama, Turku 2021

Maijalle, tukkahulmuselleni.

TURUN YLIOPISTO

Humanistinen tiedekunta

Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos

Suomen historia

SUVI RYTTY: Ruumiista reformiin. Suomalaiset elämänuudistajat, luonnonmukainen ruumiinmuokkaus ja modernisaation ongelma, 1910–1932

Väitöskirja, 271 s.

Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen tohtoriohjelma (JUNO)

Joulukuu 2021

TIIVISTELMÄ

Väitöskirja tarkastelee 1900-luvun alun Suomessa vegetarismiin, luonnonparannustapaan, rokotusvastaisuuteen sekä raittius- ja alastomuusaatteisiin perustunutta luonnonmukaista ruumiinmuokkausta sekä sitä harjoittaneita suomalaisia elämänuudistajia. Tutkimus kysyy, miksi he uskoivat, että luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen avulla olisi mahdollista aikaansaada kokonaisvaltainen elämänuudistus, joka ulottuisi ruumiista moraalin kautta yhteiskuntaan tarjoten ratkaisun modernisaatiokehityksen aiheuttamaan kulttuuriseen ja sosiaaliseen kriisiin.

Minätekniikoiden käsitteen avulla lähdeaineistosta etsitään merkityksiä ja mielikuvia, joita suomalaiset elämänuudistajat antoivat luonnonmukaiselle ruumiinmuokkaukselle uudistuksen välineenä. Tärkeimpänä lähdeaineistona käytetään suomalaisten elämänuudistajien julkaisemia aikakauslehtiä vuosilta 1910–1932.

Väitöskirja osoittaa, kuinka suomalaiset elämänuudistajat näkivät luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen parempaan tulevaisuuteen vievänä vaihtoehtoisena modernisaatiokulkuna. Sen avulla jokaisesta tulisi oma lääkärisä, sairaudet häviäisivät ja lääketiede tulisi tarpeettomaksi. Kansalaisten ruumiillinen uudistuminen johtaisi terveen, voimakkaan ja vauraan yhteiskuntaruumiin muodostumiseen. Askeettisten ruumiinmuokkauskeinojen kyky jalostaa sielua ja ihmisluonnetta korjaisi moraalin rappiosta johtuvat yhteiskunnalliset ongelmat ja loisi uuden ihanneyhteiskunnan, jossa vallitsisi paratiisinomainen harmonia sekä ihmisten kesken että ihmisen ja luonnon välillä.

Vaihtoehtoisena modernisaatiokulkuna luonnonmukainen ruumiinmuokkaus tasapainotteli perinteisen ja modernin välissä. Se rakentui vanhoille hippokraattisille sairaudenselitysmalleille, mutta yhdisteli niihin uusinta tieteellistä tutkimusta. Se antoi ruumiille uudenlaisen merkityksen sielun ja moraalin pelastajana sekä toi luonnon takaisin moderniin elämäntapaan ruumiillisina käytäntöinä.

ASIASANAT: Suomen historia, terveyshistoria, modernisaatio, elämänuudistusliike, luonnonmukainen ruumiinmuokkaus, luonnonmukainen elämäntapa, vaihtoehtolääkintä, luonnonparannustapa, vegetarismi, rokotusvastaisuus, alastomuuskulttuuri, raittiusaate

UNIVERSITY OF TURKU

Faculty of Humanities

School of History, Culture and Art Studies

Department of Finnish History

SUVI RYTTY: Reform Through Body. Finnish Life Reformers, Natural Body Management, and the Problem of Modernisation, 1910–1932

Doctoral Dissertation, 271 pp.

Doctoral Programme in History, Culture and Art Studies (JUNO)

December 2021

ABSTRACT

This dissertation focuses on early twentieth century Finnish life reformers who practised natural body management based mainly on vegetarianism, natural healing, anti-vaccination attitudes, naturism, and temperance. The dissertation examines why these Finnish life reformers believed that natural body management would be able to set in motion a comprehensive life reform that would begin with improvement of bodily health, proceed to a regeneration of morals, and would finally be able to solve the problems of urban-industrial society.

By viewing natural body management practices as technologies of the self, this study analyses the meanings and conceptions given to natural body management as an instrument of reform. The main source material utilised in this dissertation consists of periodicals published by the Finnish life reformers between 1910–1932.

The study shows how Finnish life reformers at this time saw natural body management as an alternative course of modernisation towards a better future. They believed that through natural body management every citizen would be able to learn to heal and prevent his or her own diseases, thus rendering regular medicine completely useless. The ascetic dimension of natural body management would ennoble human nature and therefore root out the social problems caused by declining morals. The physical regeneration of citizens would lead to the formation of a healthy, strong, and wealthy nation, whereas spiritual and moral regeneration would pave the way for a new ideal society where the harmony between men and between man and nature would be restored.

As an alternative path to modernity, natural body management was balanced between the traditional and modern. It was based on ancient Hippocratic doctrines, but also relied on the latest scientific research. It considered the body as the means to save the soul and brought nature back to urban and modern lifestyles as bodily practices.

KEYWORDS: Finnish history, the history of medicine and health, life reform, modernisation, natural body management, natural way of life, alternative medicine, natural healing, vegetarianism, anti-vaccinationism, naturism, the temperance ideal

Kiitokset

Istuessani nuorena historianopiskelijana ensimmäisessä proseminaarissani minulla ei ollut mitään käsitystä, mikä olisi ollut hyvä seminaarityön aihe. Kysyttäessä esitin ujosti olevani kiinnostunut viikingeistä. Yleisen historian silloinen apulaisprofessori Reino Kero huokaisi, kutsui minut työhuoneeseensa ja ehdotti seminaarityöni aiheeksi amerikansuomalaisen lääkärin, sosialistin ja vapaan rakkauden puolustajan A. F. Tannerin (1868–1917) utopistista ajattelua elämän pidentämiskeinoista. Tannerin ajattelun kautta löysin 1800–1900-luvun vaihteen luonnonparannustavan sekä Louis Kuhnen *Uuden lääketieteen – kättilönä toimineen Helli-mummoni kirjahyllystä!* Aihe tempaisi minut mukaansa ja tässä sitä nyt ollaan. On kiitosten aika.

Ensimmäiset kiitokset kuuluvat tietysti väitöskirjatyöni ohjaajille, professori Kirsi Vainio-Korhoselle ja yliopistonlehtori Mika Kallioiselle. Vaikka väitöskirjani aihe onkin poikennut Turun yliopiston Suomen historian oppiaineen yleisestä linjasta, väitöskirjaprosessi on kuitenkin osoittanut, kuinka ohjaamisessa ei ole pelkästään kyse substanssiosaamisen jakamisesta, vaan tärkeässä roolissa ovat myös lukuisat apurahahakemuksiin laaditut lausunnot, yhteiset tutkimushankehakemukset sekä varsinkin viime metreillä saamani tuki ja kannustus, millä on ollut iso merkitys väitöskirjaprojektini loppuunsaattamisessa.

Suuri kiitos kuuluu myös väitöskirjatyöni esitarkastajille, yliopistotutkija Heini Hakosalolle sekä yliopistonlehtori Kalle Kananojalle. Heidän terveyshistorian asiantuntemuksensa, terävät huomionsa ja osuvat korjausehdotuksensa auttoivat tekemään tutkimuksestani paljon paremman. Heidän mielenkiintonsa tutkimustani kohtaan sekä kannustavat lausuntonsa saivat minut tuntemaan kuuluvani suomalaisten terveyshistorioitsijoiden joukkoon. Lämmin kiitos Heini Hakosalolle myös suostumisesta vastaväittäjäkseni.

Kenties kuitenkin keskeisin merkitys väitöskirjaprojektini valmistumisen kannalta on ollut Emil Aaltosen säätiön rahoittamalla *Terveys, tieto ja asiantuntijuus: Vaihtoehtohoitoihin ja rokotteisiin liittyvä lääketiedekriittisyys* -tutkimushankkeella, jossa minulla on ollut onni työskennellä reilut kolme vuotta. On ollut valtavan hienoa tehdä tutkimusta samasta aiheesta kiinnostuneiden ihmisten kanssa. Kiitän hankkeen toista johtajaa Johanna Nurmea antoisista

tutkimuskeskusteluista ja hankkeen tutkijaa Tiina Väänästä lämpimästä vertaistuesta väitöskirjan teossa. Isoimmat kiitokset kuuluvat kuitenkin hankkeen toiselle johtajalle Pia Vuolannolle, joka on jaksanut lukea ja kommentoida tutkimustani sekä kehua ja kannustaa minua saamaan väitöskirjani valmiiksi.

Olen myös kiitollinen muista työsuhteista ja apurahoista, jotka ovat taloudellisesti mahdollistaneet väitöskirjatutkimukseni tekemisen. Olen saanut työskennellä kaksi ja puoli vuotta Turun yliopiston Suomen historian neuvonta-assistenttina sekä vuoden Turun yliopiston tohtoriohjelma JUNOssa palkattuna tohtorikoulutettavana. Väitöskirjatutkimustani ovat taloudellisesti tukeneet myös Turun Yliopistosäätiö, Suomen Kulttuurirahasto, Suomen Kulttuurirahaston Varsinais-Suomen rahasto, Oskar Öflunds Stiftelse sr sekä Emil Aaltosen säätiö.

Tärkeä merkitys tutkimustyössä on tietysti työyhteisöllä. Lämmin kiitos työtoveruudesta ja ystävyydestä Jarkko Keskiselle sekä myös Kirsi Saloselle, jonka johtamassa kirkkohistoriallisessa tutkimushankkeessa minulla oli onni työskennellä vajaan vuoden verran kesken väitöskirjaprojektiani. Mukavista ja inspiroivista kahvitte- ja kuohuviinihetkistä niin töissä kuin työn ulkopuolellakin kiitän professori Charlotta Wolffia sekä ”doctorandeja ja docuja” Lauraa, Lauria, Ullaa, Topia, Tainaa, Panua, Maria, Liisaa, Toroa, Nooraa ja Mariaa sekä muita menneitä ja nykyisiä tutkijakollegoita niin omassa kuin naapurioppiaineissa.

Ilman ystäviä elämästä saatikka sitten tutkimustyöstä ei tulisi mitään. Lämpimät kiitokset ystävälleni Tiinalle, jonka kanssa olemme opiskeluajoista lähtien käyneet – usein viinilasin ääressä – antoisia ja syvällisiä keittiönpöytäkeskusteluja tieteestä ja elämästä yleensä. Kiitos myös rakkaat Rovaniemen tytöt Sara, Inka, Miia ja Pauliina, jotka olette pysyneet tärkeänä osana elämäni maantieteellisistä etäisyyksistä huolimatta.

Suurimmat kiitokset kuuluvat perheelleni. Haluan kiittää äitiäni Marja-Liisaa kaikesta rakkaudesta ja tuesta sekä kannustamisesta akateemiselle uralle. Kiitos aviomiehelleni Tuomakselle, että olet jaksanut pysyä rinnallani niin myötä- kuin vastoinkäymisissä kaikki nämä vuodet, kuunnella loppumattomasti juttuja suomalaisista elämänuudistajista ja rakastaa. Maija, ihana tyttäreni, kiitos että olet olemassa.

Ilpoisissa 29.10.2021

Suvi Rytty

Sisällys

Kiitokset	6
Sisällys	8
1 Johdanto	10
1.1 Tutkimuskohteena suomalaisten elämänuudistajien luonnonmukainen ruumiinmuokkaus	10
1.2 Aiempi tutkimus.....	16
1.3 Tutkimuksen näkökulma, teoreettinen viitekehys, tutkimusongelma ja menetelmät.....	27
1.4 Lähteet ja rajaukset.....	37
2 Luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen kehukset.....	42
2.1 Kansainvälinen konteksti.....	42
2.1.1 Vesihoidosta luonnonparannustapaan	43
2.1.2 Luonnonmukaisen elämäntavan samaistaminen vegetarismien kanssa	50
2.1.3 Luonnonparannustapa, vegetarismi ja luonnonmukainen elämäntapa suhteessa lääketieteeseen	57
2.2 Luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen tausta 1800– 1900-luvun vaihteen Suomessa	61
2.2.1 Alussa oli vesihoito.....	61
2.2.2 "Kuhniminen".....	63
2.3 Suomalaiset elämänuudistajat.....	71
2.3.1 Johtohahmot ja tienraivaajat.....	71
2.3.2 Kirjallinen toiminta	78
2.3.3 Yhdistystoiminta	81
2.3.4 Parannustoiminta	88
2.3.5 Rivijäsenet	95
3 Ruumis	98
3.1 Ongelmana sairaus	98
3.1.1 Degeneraation pelko	99
3.1.2 Oma sairaus ja pettymys lääketieteeseen	104
3.2 Käsitukset luonnonmukaisten ruumiinmuokkauskeinojen vaikutustavoista	111
3.2.1 Terveysteen ja sairauteen vaikuttavat tekijät.....	111
3.2.2 Somaattisten sairaudenselitysmallien moninaisuus: Hippokrateesta bakteereihin.....	113

3.2.3	Sairautta aiheuttavien tekijöiden vaikutusmekanismit	122
3.2.4	Terveyttä edistävien tekijöiden vaikutusmekanismit...	133
3.3	Luonnonmukainen ruumiinmuokkaus ja lääketieteelliset parannuskeinot.....	141
3.3.1	Lääkkeet ja leikkaukset lääketieteen määrittäjinä	142
3.3.2	Samat keinot – eri merkitykset.....	147
4	Moraali	153
4.1	Terveiden ja moraalin yhteen kietoutuminen	153
4.1.1	Luonnottomat elämäntavat ja nautinnonhalun ongelma	153
4.1.2	Moraalinen sairauskäsitys	164
4.1.3	Uskonnolliset uudistajat ja ruumiillinen puritanismi	169
4.2	Ruumis, mieli ja moraalit	175
4.2.1	Ruumiilliset keinot sielun jalostamiseksi	176
4.2.2	Ruumiin uudenlainen arvostus	183
4.2.3	Sielun hoidosta terapeutiseen maailmankuvaan.....	186
4.3	Luonto moraalin ja aitouden lähteenä.....	191
5	Yhteiskunta.....	195
5.1	Luonnonmukainen ruumiinmuokkaus yhteiskuntakritiikkinä ..	195
5.1.1	Modernisaatio-, sivilisaatio- ja kulttuurikritiikki.....	197
5.1.2	Suomalaisten elämänuudistajien yhteiskunnallinen tyytymättömyys.....	201
5.2	Suomalaiset elämänuudistajat yhteiskunnallisina uudistajina.....	209
5.2.1	Sosiaaliset ongelmat 1900-luvun alun Suomessa.....	209
5.2.2	Kontaktit yhteiskunnallisiin uudistusliikkeisiin.....	211
5.2.3	"Ihanteellisten liikkeiden yhteenkuuluvaisuus"	215
5.3	Luonnonmukainen ruumiinmuokkaus pohjana paremmalle tulevaisuudelle	217
5.3.1	Yksilöiden ruumiista rakentuva yhteiskuntaruumis.....	219
5.3.2	Paluu luontoon	225
5.4	Yhteiskunta uudistuksen esteenä: "Intoilijat", "ruohonsyöjät" ja "puoskarit"	236
6	Vaihtoehtoinen modernisaatiokulku	248
	Lyhenteet.....	256
	Lähteet.....	257

1 Johdanto

1.1 Tutkimuskohteena suomalaisten elämänuudistajien luonnonmukainen ruumiinmuokkaus

Koko n. s. sivistynyt maailma on perikadon partaalla: sitä uhkaa sekä henkinen että ruumiillinen tuho. Ajattelevat ihmiset kaikkialla maailmassa ovat huomanneet tämän ja huutaneet viimeisen varoitushuutonsa: ylös pimeyden yöstä näkemään, mistä vaara uhkaa! Meitä uhkaa täydellinen katastroofi [sic], elleemme me palaa takaisin luontoon ja yksinkertaisiin, luonnonmukaisiin ja terveisiin elintapoihin.¹

Tätä mieltä oli 1900-luvun alkuvuosikymmeninä joukko luonnonmukaista elämäntapaa harjoittaneita suomalaisia, jotka noudattivat vegetaarista ruokavaliota, hoitivat ja ennaltaehkäisivät sairauksia luonnonparannuskeinoin, vastustivat lääkkeitä ja rokotusta sekä hylkäsivät alkoholin, kahvin ja tupakan kaltaiset nautintoaineet.² He ja heidän elämäntapansa muodostavat tämän väitöskirjatyön tutkimuskohteen.

Nykypäivänä luonnonmukainen elämäntapa yhdistetään pääasiassa globaalien ympäristöongelmien synnyttämään ekologiseen elämäntapaan, valintoihin, jotka tukevat ”vihreitä arvoja”, kestävästä kehitystä, luonnon ja sen monimuotoisuuden suojelua sekä eläinten oikeuksia.³ Nykypäivästä poiketen 1800–1900-luvun vaihteen Euroopassa kukoistanut luonnonmukainen elämäntapa oli hyvin ihmiskeskeistä ja

¹ Alma Hiltunen: ”Rokotus Karjalan kannaksella”, *Terveys* 1/1931, 118.

² E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* näyttenumero/1910, 1–2; Sampsu Luonnonmaa: ”Työhön ja uhrauksiin kansamme hyväksi!” *Parantaja* 3/1915, 92; ”Ihanteellisten liikkeiden yhteenkuuluvaisuus”, *Parantaja* 1/1916, 18–19.

³ Kautiainen 2015, 1–6.

sitä motivoi ennen kaikkea huoli länsimaiden kansalaisten kyvystä selvittää siitä sosiaalisesta ja kulttuurisesta mullistuksesta, joka oli seurausta 1800-luvulla kiihtyneestä modernisaatioprosessista eli hyvin yksinkertaistettuna siirtymästä perinteisestä agraariyhteiskunnasta moderniin teolliseen yhteiskuntaan.⁴

Suomessa modernisaatioprosessi kulmineitui 1800-luvun loppupuolen taloudellisessa, sosiaalisessa, poliittisessa ja kulttuurisessa murroksessa. Pertti Haapalan sanoin ”kaikki alkoi muuttua”, minkä takia voidaan puhua yleisestä yhteiskunnallisesta murroksesta, jonka seurauksena sääty-yhteiskunta alkoi muuttua porvarilliseksi kansalaisyhteiskunnaksi. Vanhaan agraariseen yhteiskuntaan verrattuna 1900-luvun alkuun tultaessa yhteiskuntaa olivat alkaneet määrittää lukuisat uudet piirteet, kuten talouselämän kapitalisoituminen, teknologian kehitys, työväestön liikkuvuus, poliittinen demokratia, yleinen koulujärjestelmä ja laajentunut tiedonvälitys.⁵

Yhteiskunnallinen murros näkyi perustavanlaatuisina muutoksina myös elämäntavoissa. Vaikka muutokset monelle näyttäytyivätkin tervetulleena edistyksenä, synnyttivät ne myös huolta ja tyytymättömyyttä. Kriittisesti muutokseen suhtautuvat näkivät modernin elämäntavan johtaneen sivistyskansat pois luonnosta ja luonnollisuudesta tuhoisin seurauksin. Näistä seurauksista kenties tuhoisimmaksi nähtiin sukupolvesta toiseen paheneva ruumiillinen ja moraalinen rappeutuminen eli degeneraatio, minkä uskottiin vaivaavan nimenomaan teollistuvien ja kaupungistuvien länsimaiden kansalaisia. Oletetun degeneraation nähtiin ilmenevän esimerkiksi sairauden, juoppouden, rikollisuuden ja prostituution kaltaisina sosiaalisina ongelmina, mikä tuki aikakauden kulttuuripessimististä ajatusta siitä, että koko sivistynyt maailma oli perikadon partaalla.⁶

Pyrkimys pelastaa sivistysvaltioiden kansalaiset tältä perikadolta palaamalla takaisin luontoon oli jo 1800-luvun kuluessa alkanut synnyttää erityisesti Keski-Euroopassa lukuisia yhteiskunnallisia liikkeitä esimerkiksi luonnonparannustavan, vegetarismien, nudismin, rokotusvastaisuuden, puutarhakaupunki-ideologian, maa uudistuksen, pukeutumisen uudistamisen, raittiusaatteen, patikoinnin tai ihannesiirtokuntakokeilujen ympärille. Saksassa, jossa suuntaus oli muuhun Eurooppaan verrattuna erityisen voimakas, alettiin tällaisia liikkeitä 1800-luvun lopulla kutsua yhteisellä nimellä elämänuudistusliike (saks. *Lebensreformbewegung*).⁷

Elämänuudistusliike ei nimityksestään huolimatta ollut mikään yhtenäinen liike tai organisaatio, vaan yhteinen nimike johtui elämänuudistusliikkeen alle luettujen

⁴ Williams 2007, 2, 6.

⁵ Haapala 1986, 101–102, 210.

⁶ Herman 1997, 7–9; Stolare 2003, 24.

⁷ Barlösius 1997, 7–21; Hau 2003, 1; Williams 2007, 11–12.

yhdistysten keskenään risteävistä aatemaailmoista. Niitä yhdisti kritiikki modernia elämäntapaa kohtaan, mitä käsiteltiin yleensä terveyttä koskevan diskurssin kautta. Keskiössä oli ajatus reformista, paluusta luontoon elämäntapojen uudistamisen kautta, mikä johtaisi lopulta modernisaation aiheuttamien yhteiskunnallisten ongelmien häviämiseen. Tavanomaisista uudistusliikkeistä poiketen yhteiskunnallista reformia ei tavoiteltu poliittisen vaikuttamisen kautta, vaan kaiken alkuna oli yksilötasolla tapahtuva ruumiillinen, mutta myös henkinen ja moraalinen uudistuminen.⁸

Wolfgang Krabbe on hahmottanut saksalaista elämänuudistusliikettä jakamalla sen sisä- ja ulkopiiriin. Sisäpiiriin hän lukee muun muassa vegetarismia, luonnonparannustapaa, rokotusvastaisuutta, nudismia sekä vaateuudistusta kannattaneet liikkeet ja ulkopiiriin esimerkiksi maareformi-, puutarhakaupunki-, siirtokunta- ja raittiusliikkeen. Sisäpiirissä olevat liikkeet Krabbe luokittelee visioiltaan abstrakteiksi ja näkee niiden pitäneen yksilöä kaiken muutoksen lähtökohtana. Ulkopiirissä olevien liikkeiden hän puolestaan näkee kannattaneen konkreettisempaa sosiaalista uudistusta tunnustaen myös sosiaalisten, poliittisten ja taloudellisten rakenteiden uudistuksen tärkeäksi paremman yhteiskunnan luomisessa.⁹ Suomessa ei 1900-luvun alussa puhuttu elämänuudistusliikkeestä, mutta tämän väitöskirjatyön tutkimuskohteena olevat ihmiset kannattivat elämänuudistusliikkeen sisäpiiriin luettuja luonnonparannustapaa, vegetarismia, rokotusvastaisuutta, vaateuudistusta ja alastomuuden harjoittamista. Nämä olivat myös aatteita, joiden kautta pyrittiin ensisijaisesti edistämään yksilöllistä terveydenhoitoa.¹⁰

Edellä mainituista aatteista 1900-luvun alun Suomessa korostuivat luonnonparannustapa ja vegetarismi, joihin vaikutteet saatiin pääasiassa Saksasta. Luonnonparannustapa (saks. *Naturheilkunde*) tuli tunnetuksi Suomessa jo 1800-luvun jälkipuoliskolla, mutta varsinaiseen kansansuosioon se nousi vasta saksalaisen luonnonlääkärin Louis Kuhnen vuonna 1906 suomennetun parannusoppaan *Uusi lääketiede* myötä.¹¹ Luonnonparannustavassa oli kyse 1800-luvun puolivälin tienoilla saksalaisessa kulttuuripiirissä muotoutuneesta lääketiedekriittisestä ja maallikkovaltaisesta parannusjärjestelmästä, jota nykytermein nimitettäisiin

⁸ Barlösius 1997, 7–21; Hau 2003, 1; Williams 2007, 11–12, 15.

⁹ Krabbe 1974, 13, 171; Barlösius 1997, 219–220; Stolare 2003, 87–88.

¹⁰ ”Tilausilmoitus”, *Terveys* näytenumero/1910, 3; ”Vegetarismi”, *Terveys* 3/1911, 19; Aaku Mäki: ”Luonnonparantajan lukijoille”, *Luonnonparantaja* 1/1912, 2–4.

¹¹ Katso esim. K. R. W (nimim.): ”Ulkomaan matkalta. VIII. Vesiparannus Saksassa”, *Päivälehti* 5.2.1892, 3; Kalle Kaukoranta: ”Luonnonmukaisia elämän- ja parannustapoja käsittelevää kirjallisuutta”, *Terveys* 1–2/1911, 9–10; ”Kirvun luonnonparantola”, *Suuntaviivoja* 1930, 2–4; Oskari Jalkio: ”Toimintani luonnonparantajana”, *Suuntaviivoja* 1930, 16–18.

vaihtoehtolääkinnäksi. Luonnonparannustavassa sairauksien parantaminen tapahtui veden, auringonvalon, raittiin ilman ja kasvisruokavalion käyttöön perustuvien luonnonparannusmenetelmien avulla. Sairastumista puolestaan ennaltaehkäistiin luonnonmukaiseksi tai luonnolliseksi nimitetyllä elämäntavalla, joka painotti liharavinnosta, nautintoaineista, lääkkeistä ja rokotuksesta kieltäytymistä.¹²

Luonnonmukaisen elämäntavan ytimen muodosti vegetarismi, joka 1800–1900-luvun vaihteessa ymmärrettiin nykypäivän merkitystään laajemmin:

Vegetarismi opettaa, miten ihmiset voivat olla terveitä. Nimi johtuu latinalaisesta sanasta ”vegetus”, joka merkitsee terve, reipas. Vegetarismi sanoo, että tämä terveys voidaan saavuttaa ja säilyttää ainoastaan luonnollisten elintapojen avulla. Se on siis kaiken sellaisen vihollinen, mikä vahingoittaa ihmisruumista, kuten huonon ilman, epäterveellisten asuntojen, liikarasituksen, epäsiisteyden, alkoholin [sic], tupakan, kahvin, myrkyllisten lääkkeiden, seerumin, rokotuksen, luonnottoman ravinnon, sopimattoman vaatetuksen j. n. e. ja kaiken sellaisen ystävä, joka antaa terveyttä, kuten raittiin ilman, auringon, puhtauden, hyvien asuntojen, kohtuullisen ruumiillisen työn, riittävän levon, soveliaan ravinnon j. n. e. Vegetarismi käsittää siis koko terveysopin ja on ainoa olemassa oleva johdonmukainen käsitys tässä tapauksessa. [...] Monet uskovat, että vegetarismi rajoittuu vaan ravintokysymykseen, mutta se on, kuten tästä käy ilmi, erehdys.¹³

Tämän määritelmän mukaan vegetarismissa ei ollut kyse yksinomaan liharavinnosta luopumisesta, vaan siihen kuului myös täysraittius eli alkoholin lisäksi myös tupakasta ja jopa kahvista kieltäytyminen, luonnonmukainen terveydenhoito sekä lääkkeiden ja rokotuksen vastustaminen. Kaikki nämä yhdessä muodostivat luonnonmukaisen elämäntavan. Saksalaista 1800–1900-luvun vaihteen elämänuudistusliikettä tutkinut Eva Barlösius pitää vegetarismia koko liikkeen ytimenä sekä punaisena lankana juuri siksi, että se ymmärrettiin pelkkää ruokavaliota laajemmin luonnonmukaiseksi elämäntavaksi (saks. *naturgemässe Lebensführung*). Itse asiassa Saksan ensimmäinen vegetaarinen yhdistys *Deutschen Vegetarier Bund* oli alkuperäiseltä nimeltään Luonnonmukaisen elämäntavan yhdistys (saks. *Verein für naturgemässe Lebensweise*).¹⁴

Suomalaiset luonnonparannustavan ja vegetarismin/luonnonmukaisen elämäntavan kannattajat alkoivat 1910-luvulta lähtien organisoitua yhdistysten,

¹² Jütte 1996, 29–31, 116; Heyll 2006, 13–17.

¹³ ”Vegetarismi”, *Terveys* 3/1911, 19.

¹⁴ Barlösius 1997, 7–9, 11–20, 205–209; Treitel 2017, 29, 57.

julkaisemiensa aikakauslehtien sekä luonnonparantoloiden ympärille.¹⁵ Yhdistyksistä laajimman kannatuksen sai vuonna 1913 perustettu Suomen Vegetaarinen Yhdistys (SVY). Nimestään huolimatta yhdistys pyrki vegetarismiin lisäksi edistämään myös luonnonparannusaatetta, ja rokotusvastaisessa taistelussa se aktivoitui erityisesti 1920-luvun lopulla ja 1930-luvulla.¹⁶ Suomalaisten luonnonparannustavan ja vegetarismiin kannattajien aatemaailmassa korostui terveyden tavoittelu, mistä kertovat jo aatetta julistavien lehtien nimet *Terveys* sekä *Luonnonparantaja/Parantaja/Uusi parantaja*.¹⁷

Tämä ei kuitenkaan tarkoittanut sitä, että koko aate olisi supistunut pelkkään yksilölliseen terveydenhoitoon, kuten vaihtoehtoisia parannussuuntauksia usein on tulkittu ja edelleen tulkitaan.¹⁸ Aiempi vaihtoehtolääkinnän historian tutkimus on osoittanut, ettei esimerkiksi 1800-luvun vaihtoehtoisia parannusliikkeitä kohtaan tunnetussa kiinnostuksessa ollut yksinomaan kyse terveydenhoidollisista pyrkimyksistä tai kritiikistä länsimaista lääketiedettä kohtaan, vaan niissä oli myös selkeä yhteiskunnalliseen uudistukseen tähtäävä ulottuvuus. Roger Cooterin mukaan vaihtoehtoiset parannusliikkeet herättivät toisinaan jopa enemmän kiinnostusta yhteiskunnallisen uudistuksen välineinä, kuin terveydenhoidollisina järjestelminä ja terapioina.¹⁹

Argumentin tueksi on esitetty havainto, että vaihtoehtoiset parannusjärjestelmät näyttivät vetoavan nimenomaan ihmisiin, joilla oli aiempia kytköksiä muihin yhteiskunnallisiin uudistusliikkeisiin. Esimerkiksi 1800-luvun alkupuolen Isossa-Britanniassa oli tavallista, että vesihoidon, herbalismin, homeopatian tai vegetarismiin kaltaisista terveydenhoidollisista vaihtoehtoliikkeistä olivat kiinnostuneet erityisesti keskiluokasta tulevat yhteiskunnalliset radikaalit, joilla oli tausta erilaisissa uskonnollisissa uudistusliikkeissä ja jotka poliittiselta kannaltaan kallistuivat sosialismiin vastustaen korruptoituneeksi näkemäänsä aristokratiaa.²⁰

¹⁵ ”Terve sielu terveessä ruumiissa”, *Suuntaviivoja* 1930, 1; ”Kirvun luonnonparantola”, *Suuntaviivoja* 1930, 2–7; Ilmeren Uussaar: ”Kuloveden vegetaarinen lepokoti”, *Suuntaviivoja* 1930, 7–8; Oskari Jalkio: ”Toimintani luonnonparantajana”, *Suuntaviivoja* 1930, 16–19; Kejo (nimim.): ”Sananen Vegetaarisesta yhdistyksestä”, *Suuntaviivoja* 1930, 25–26; Sampsa Luonnonmaa: ”Paimion luonnonparantola”, *Suuntaviivoja* 1930, 27–29.

¹⁶ Kejo (nimim.): ”Sananen Vegetaarisesta yhdistyksestä”, *Suuntaviivoja* 1930, 25–26; Pitkänen 1990, 132–133.

¹⁷ *Terveys* 1910–1932; *Luonnonparantaja/Parantaja/Uusi parantaja* 1912–1928. Katso esim. E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* 1–2/1911, 1–5; Aaku Mäki: ”Luonnonparantajan lukijoille”, *Luonnonparantaja* 1/1912, 2–4; ”Tilausilmoitus”, *Terveys* 11/1915, 161–162; Ilmari Vikström: ”Terveyden ja elämän aamunsarastusta”, *Terveys* 7–8/1922, 91–92.

¹⁸ Haenfler ym. 2012, 1–2.

¹⁹ Cooter 1988, xi.

²⁰ Harrison 1989, 198–212; Gregory 2007, 99–123.

Saksalaisen 1800–1900-luvun vaihteen elämänuudistusliikkeen piirissä monet maa- tai asuntouudistuksen kaltaisia yhteiskunnallisia reformeja tavoittelevat henkilöt olivat samalla vegetarismien, luonnonparannustavan tai rokotusvastaisuuden kannattajia.²¹ Ilmiö oli havaittavissa myös 1900-luvun alun Ruotsissa, jossa samat henkilöt ajoivat maareformi-, nuoriso-, pienviljely- ja vegetaarista liikettä, johon sisältyi myös luonnonparannustavan harjoitus.²²

Myös 1900-luvun alun suomalaiset luonnonmukaisen elämäntavan kannattajat näkivät muodostavansa liikkeen, joka ei rajoittunut yksinomaan henkilökohtaiseen terveydenhoitoon. Sen sijaan he mielsivät edistävänsä kokonaisvaltaista uudistusta, joka alkoi ruumiista, mutta ruumiin kautta ulottui myös moraaliin sekä laajemmin yhteiskunnallisten ongelmien ratkaisemiseen. Uudistuksen ytimessä oli paluu luontoon, luonnolliseen elämäntapaan.²³ Tämän väitöskirjatyön tutkimuskohteena eivät siis ole luonnonparannusaate, vegetarismi, rokotusvastaisuus tai raittiusasia yksittäisinä aatteina tai liikkeinä, vaan luonnonmukaisten elämäntavan kannattajien näistä aatteista kumpuavat, eri elämänelänteille ulottuvat uudistuspyrkimykset.

Koska 1900-luvun alun Suomessa oli kuitenkin mahdollista harjoittaa luonnonparannustapaa tai vegetarismia esimerkiksi pelkästään terveydenhoidollisista syistä ilman sen kummempia uudistuspyrkimyksiä,²⁴ vastustaa rokotusta sen haittavaikutuksien pelossa ilman ideologisia kytköksiä,²⁵ tai kuulua pelkkää raittiusasiaa ajavaan kansanliikkeeseen ilman kiinnostusta vegetarismiin tai rokotusvastaisuuteen,²⁶ pyrin erottamaan tutkimuskohteenani olevat elämänuudistusta ajaneet ihmiset omaksi ryhmäkseen kutsumalla heitä suomalaisiksi elämänuudistajiksi. Kyseessä ei ole aikaläiskäsite, vaan tutkimuskäsite, joka korostaa paitsi ideologista yhteyttä keskieuropallaiseen elämänuudistusliikkeeseen, myös luonnonparannustavan, vegetarismien,

²¹ Barlösius 1997, 217 ja passim.

²² Stolare 2003, 16–17 ja passim.

²³ Katso esim. Torsten Lindberg ym: ”Terveysopillinen ”heräämisaika” kansallemme”, *Kiertolainen* 10–12/1910, 26–27; E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* 1–2/1911, 1–3; J. L. Saxon: ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 42; M. Erkkilä: ”Vegetaarinen liike”, *Terveys* 5–6/1925, 75–79.

²⁴ J. V. Piispanen: ”Kärsiville lohdutukseksi”, *Terveys* 11–12/1911, 102; M. Erkkilä: ”Vegetaarinen liike”, *Terveys* 5–6/1925, 75, 77.

²⁵ Englannin 1800-luvun lopun rokotusvastaisista liikettä tutkineen Nadja Durbachin mukaan rokotukseen liittyneet haittavaikutukset olivat pääasiallinen syy tavallisen kansan eli ruohonjuuritason rokotusvastaisuuteen. Eri aatesuunnilla tai yhteiskunnallisilla liikkeillä oli rokotusvastaisuuteensa ideologisempia syitä, jotka saattoivat liittyä esimerkiksi vaihtoehtoihin sairauskäsityksiin. Durbach 2005, 3–4, 37, 41.

²⁶ Suomalaisesta raittiusliikkeestä katso esim. Sulkunen 1986.

rokotusvastaisuuden ja raittiuden harjoittamiseen liitetyn eri elämäntavoiille ulottuvan uudistuksen keskeisyyttä.

Luonnonparannustavassa, vegetarismissa ja laajemmin luonnonmukaisessa elämäntavassa oli pohjimmiltaan kyse ruumiiseen kohdistetuista käytännöistä, kuten kehon hoitamisesta luonnonparannuskeinoin, kasvisruokavalion noudattamisesta, alastomuuden harjoittamisesta sekä nautintoaineista, lääkkeitä ja rokotuksesta kieltäytymisestä. Koska nämä käytännöt perustuivat ajatukseen luonnonmukaisuudesta, nimitän niitä luonnonmukaiseksi ruumiinmuokkaukseksi. Aikalaiset itse eivät puhuneet luonnonmukaisesta ruumiinmuokkauksesta, vaan kyseessä on kokoava tutkimuskäsite. Sen avulla pyrin korostamaan luonnonparannustavan, vegetarismien, alastomuuden harjoittamisen, rokotusvastaisuuden ja raittiuden yhdistymistä toisiinsa tietyissä ruumiillisissa käytännöissä, joiden avulla ruumista pyrittiin muokkaamaan haluttujen päämäärien saavuttamiseksi. Nykypäivänä ruumiin muokkaaminen ymmärretään lähinnä hoikkuuden ja kauneuden tavoitteluksi, mutta tässä tutkimuksessa tarkoitan ruumiin muokkauksella 1900-luvun alun suomalaisten elämänuudistajien pyrkimystä muokata heikoista, sairaista ja rappeutuneista ruumiista terveitä, elinvoimaisia ja vastustuskykyisiä.²⁷

1.2 Aiempi tutkimus

Koska pyrkimys elämänuudistukseen koostui niin monista eri aatteista, jokaista niistä olisi mahdollista tutkia omana kokonaisuutenaan, ja useimmilla niistä onkin omat erilliset tutkimustraditionsa. Esimerkiksi luonnonparannusaatteen historiaa on tutkittu runsaasti saksalaisessa kontekstissa, sillä sen ympärille muodostui 1800-luvun ja 1900-luvun alun Saksassa laaja ja vaikutusvaltainen yhteiskunnallinen liike. Tavanomaisimmin saksalaista luonnonparannusaatetta tai luonnonparannusliikettä (saks. *Naturheilkundebewegung*) on tutkittu vaihtoehtolääkintänä suhteessa viralliseen lääketieteeseen, koska terveyden- ja sairaudenhoito toki oli sen ensisijainen päämäärä, jolloin se astui lääketieteen reviirille.²⁸

²⁷ E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* näyttenumero/1910, 2; G. H. L. (nimim.): ”Terveys salamuraajat”, *Terveys* näyttenumero/1910, 6; ”Vegetarismi”, *Terveys* 3/1911, 19; ”Vastauksia toimitukselle lähetettyihin kyselyihin”, *Terveys* 4/1911, 30; Aaku Mäki: ”Luonnonparantajan lukijoille”, *Luonnonparantaja* 1/1912, 3; J. L. Saxon: ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 42–46; Kalle Kaukoranta: ”Yskä ja kuume”, Liite B, Kuhne 1990, 111.

²⁸ Katso esim. Regin 1995; Jütte 1996; Hau 2003; Heyll 2006; Sharma 2014.

Vaihtoehtolääkinnäksi määritellään sellaiset parannusjärjestelmät, sairauskäsitykset, parannuskäytännöt tai parantajaryhmät, jotka haastavat yhteiskunnan virallisen lääkintäjärjestelmän käsitykset siitä, mistä sairaudet johtuvat, kuinka niitä tulee hoitaa ja kenellä on oikeus toimia parantajana.²⁹ Lääketieteen historian tutkimuskentässä vaihtoehtolääkinnän historiaa on alettu tutkia pääasiassa vasta 1980-luvulta lähtien. Sitä ennen perinteisessä lääketieteen historiassa ei ollut sijaa vaihtoehtolääkinnälle, koska se ei mahtunut kapeaan määritelmään lääketieteestä yliopistoissa opettavana tieteenä tai taitona.³⁰

Sosiaalishistoriallisesti suuntautuneiden tutkijoiden keskuudessa perinteistä lääketieteen historiaa alettiin kansainvälisillä foorumeilla 1970-luvulla kritisoida liian kapea-alaisena ja anakronistisena, ja sitä moitittiin erityisesti keskittymisestä kuuluisiin lääkäreihin, suuriin keksintöihin ja tieteellisen lääketieteen voittokulkuun. ”Uusi sosiaalishistoria” laajensi lääketieteen historian tutkimuskenttää pelkkää koululääketiedettä laajempaan yhteiskunnalliseen kontekstiin, jolloin tutkimuksellisen kiinnostuksen kohteiksi nousivat muun muassa lääketieteelliset instituutiot, lääkärinkunnan yhteiskunnallinen rooli ja ammatillistumiskehitys, yksittäiset sairaudet tai potilaan näkökulma.³¹ Erityisesti potilaan näkökulman, mutta myös 1980-luvulla tapahtuneen yleisen vaihtoehtolääkinnän käytön lisääntymisen länsimaissa on selitetty herättäneen lääketieteen sosiaalishistorian piirissä kiinnostuksen vaihtoehtolääkinnän historiaa kohtaan.³²

Ilmiö näkyi myös Suomessa, jossa vaihtoehtolääkinnän käyttö alkoi 1980-luvulla jossain määrin kiinnostaa sosiologeja siinä missä perinteinen kansanlääkintä kansatieteilijöitä.³³ Silti vaihtoehtolääkintä on Suomessa jäänyt marginaaliseksi

²⁹ Gevitz 1993, 603; Palmblad 1997, 10–11; Bivins 2007, 4.

³⁰ Cooter 1988a, xii; Huisman & Warner 2004, 2. Toki lääketieteen historian funktiokin oli menneisyydessä aivan toinen kuin nykypäivänä. Ennen 1800-lukua historiallisten lääketieteellisten auktoriteettien teorioita tutkittiin ja muokattiin uudemman lääketieteen käytännön tarpeisiin sopiviksi, ja 1700-luvun lopulla syntyi ajatus historian sisältämisestä opetuksista, joista nykyisyydessä saattoi olla käytännön hyötyä. Modernin, luonnontieteellisen lääketieteen läpimurron myötä 1800-luvun puolivälissä lääketieteen historiaa alettiin käyttää korostamaan tieteellisen lääketieteen saavutuksia, pönkittämään sen itsetuntoa ja korostamaan sen eroa vanhoihin, spekulatiivisiin lääketieteellisiin koulukuntiin nähden. Vielä 1800–1900-luvun taitteessa lääketieteen historia ymmärrettiin pitkälti lääketieteen alatieteeksi. Huisman & Warner 2004, 5–13.

³¹ Johannisson 1990, 15–18; Huisman & Warner 2004, 2. Toisaalta lääketieteen historiankirjoitusta koskevassa keskustelussa on alettu 2000-luvulla korostaa traditionaalisen lääketieteen historian olleen paljon monimuotoisempaa kuin miksi 1970-luvun lääketieteen sosiaalishistoria sen omaa uutuuttaan korostaakseen pyrki latistamaan. Huisman & Warner 2004, 2–17.

³² Jütte 2001, 2.

³³ Varhaisemmasta kansatieteellisestä tutkimuksesta katso esim. Vaskilampi & MacCormack (toim.) 1982; Laaksonen & Piela (toim.) 1983; Arkko 1986; Naakka-

tutkimuskohteeksi niin sosiologiassa kuin kansatieteessäkin,³⁴ historian tutkimuksesta puhumattakaan. Suomi poikkeaa muusta länsimaisesta lääketieteen historian tutkimuksesta erityisesti siinä mielessä, että luonnonparannustavan tai homeopatian kaltaiset, 1800-luvulla kehittyneet modernit vaihtoehtoiset parannusliikkeet ovat meillä jääneet täysin tutkimuksen marginaaliin, kun taas keskieurooppalaisessa ja pohjoisamerikkalaisessa tutkimuksessa ne sen sijaan ovat olleet vaihtoehtolääkinnän historian tutkimuksen keskiössä.³⁵

1980-luvulla vaihtoehtolääkinnän historian tutkimukselle antoivat suunnan johtavien brittiläisten ja amerikkalaisten lääketieteen historioitsijoiden toimittamat urauurtavat artikkelikokoelmat: *Medical Fringe & Medical Orthodoxy 1750–1850* (1987), *Studies in the History of Alternative Medicine* (1988) ja *Other Healers* (1988). Ne edustivat tavallaan perinteisen lääketieteen historian ”vastahistoriaa” nostamalla vaihtoehtolääkinnän esiin sekä lääketieteen että historian tutkimuksen marginaalista. Ne loivat myös kaksi pitkäkestoista tutkimuslinjaa: Ensimmäinen niistä pyrki osoittamaan vaihtoehtoisten sairauskäsitysten rationaalisuuden ja lääketieteellisesti marginaalisten parannusliikkeiden oletettua suuremman yhteiskunnallisen merkityksen. Toinen taas korosti vaihtoehtolääkinnän ja lääketieteen tutkimista suhteessa toisiinsa sekä painotti niiden välisen rajanvedon liukuvuutta ja sosiaalista rakentumista.³⁶ Vuonna 2001 ilmestyi vielä yksi vaihtoehtolääkinnän johtavien eurooppalaisten historian tutkijoiden toimittama artikkelikokoelma, *Historical Aspects of Unconventional Medicine*, joka pyrki esittämään vaihtoehtolääkinnän tutkimusta angloamerikkalaista näkökulmaa laajemmasta maantieteellisestä perspektiivstä.

Koska tämän väitöskirjatyön tutkimuskohteena olevia luonnonmukaisia ruumiinmuokkauskeinoja käytettiin 1900-luvun alun Suomessa sairauksien parantamiseen ja ennaltaehkäisyyn tavoilla, jotka olivat ristiriidassa aikakauden lääketieteellisen tietämyksen kanssa, kytkeytyy tämäkin tutkimus lääketieteen ja vaihtoehtolääkinnän historian tutkimustraditioihin. Varsinkin Kuhne-hoitoa kohtaan tunnettu innostus 1900-luvun alun Suomessa sai aikakauden lääkärit kiivaasti vastustamaan ilmiötä puoskarointina, ja näiden lääkäreiden tuottamiin lähteisiin perustuvissa lääketieteen historiaa käsitelävissä esityksissä kuuhnelaisuus ja luonnonparannustapa on tavallisesti mainittu malliesimerkkeinä niistä

Korhonen 1997. Varhaisemmasta sosiologisesta tutkimuksesta katso esim. Meriläinen 1986; Vaskilampi 1992.

³⁴ Vuolanto ym. 2018, 250–254.

³⁵ Katso esim. Bynum & Porter (toim.) 1987; Cooter (toim.) 1988; Gevitz (toim.) 1988.

³⁶ Jütte 2001, 2–3.

”harhaopeista”, joita vastaan ”oikeaoppinen” lääketiede joutui 1900-luvun alussa taistelemaan.³⁷

Luonnonparannustavan kannattajien omasta näkökulmasta tehtyä tutkimusta on olemassa Suomessa hyvin vähän. Lähinnä sitä käsittelevät omat tutkimukseni luonnonparannustavan ja lääketieteen välisestä oikeaoppisuuden rajanvedosta sekä luonnonparantajien ja lääkäreiden välisestä parannustoiminnan harjoittamista koskevasta kamppailusta.³⁸ Tavallaan luonnonparannustavan kannattajien ja lääkärinkunnan näkökulmien välille asettuu lääkäreiden Kalle Achtén, Jorma Rantasen ja Tapani Tammissen laatima teos *Luontaishoidon isä, Tohtori E. W. Lybeck, Elämänmäen parantaja* (1994). Teos käsittelee suomalaisten elämänuudistajien johtohahmoksi kohonnuttua, luonnonparannustavasta innostunutta lääkäri E. W. Lybeckiä (1864–1919) radikaalina toisinajattelijana, mutta arvioi hänen luonnonmukaisia hoitomenetelmiään myös nykyisen biolääketieteen näkökulmasta.

Viime aikoina vaihtoehtoiset terveystieteet ovat kuitenkin nousseet jälleen yhteiskunnallisen mielenkiinnon kohteiksi, mihin on todennäköisesti osaltaan vaikuttanut vuonna 2020 pandemian mittasuhteet saavuttanut koronaviruksen leviäminen ja sen esiintuoma kriittisyys rokotteita sekä laajemmin lääketieteellistä asiantuntijatietoa kohtaan.³⁹ Vuonna 2021 Suomessa ilmestyi kaksi populaarihistoriallista teosta, Kalle Kananojan *Ihmelääkärit Suomessa 1850–1950: Kuhnekylpyjä, sähköä ja suggestiota*, sekä Juha Matias Lehtosen *Terveys ja humpuuki: Kaikki mikä parantamisessa on mennyt vikaan*. Molemmat teokset käsittelevät myös suomalaisten elämänuudistajien harjoittamaa luonnonparannustapaa sekä rokotusvastaisuutta osana laajempaa lääketieteen ulkopuolella tapahtunutta parannustoimintaa.

En kuitenkaan halua käyttää vaihtoehtolääkinnän historiaa tämän väitöskirjatutkimuksen pääasiallisena näkökulmana, koska vaihtoehtolääkinnän käsitteeseen on jo lähtökohtaisesti sisäänkirjoitettu ajatus virallisen ja sen ulkopuolisen lääkinnän vastakkainasettelusta. Koko asetelman lähtökohtana on virallinen lääketiede, josta poikkeaminen on ensisijainen vaihtoehtolääkinnän määre. Sen varjoon jäävät vaihtoehtolääkinnän muut, lääketieteen piirin ylittävät ulottuvuudet. Kuten edellä esitelty tutkimuskin paljastaa, asetelma johtaa helposti tulkitsemaan vaihtoehtolääkinnän ja lääketieteen välistä suhdetta konfliktinäkökulmasta. Se voi tuottaa liian pelkistettyjä esityksiä niin

³⁷ Katso esim. Pitkänen 1990, 123–139; Halmesvirta 1998, 56–59; Mustajoki 2013, 313–316.

³⁸ Rytty 2007; Rytty 2009; Rytty 2017.

³⁹ Jallinoja & Väliverronen 2021, 1–24.

vaihtoehtolääkinnästä kuin lääketieteestäkin, mitkä eivät välttämättä vastaa historiallista todellisuutta.⁴⁰

Tutkimussuuntaus, jonka puitteisiin mieluummin sijoitan väitöskirjani tutkimusaiheen, on terveysthistoria, jonka alle mahtuvat sekä lääketiede että vaihtoehtolääkinnälliset suuntauksat. Terveysthistoria on Suomessa suhteellisen uusi käsite, jota Heini Hakosalo on Historiallisen Aikakauskirjan katsauksessaan (2014) ehdottanut suomenkieliseksi vastineeksi laajennetulle lääketieteen historialle (engl. *history of medicine and health*). Suomenkielinen sana ”lääketiede” on historiantutkimuksellisesti ongelmallinen, koska toisin kuin esimerkiksi englannin ”medicine”, ”lääketiede” jo lähtökohtaisesti sisältää viittauksen tieteeseen.⁴¹ Tämä sulkee pois tieteellisen lääketieteen ulkopuoliset vaihtoehdot parannusjärjestelmät, mutta tekee myös tavallaan anakronistiseksi puhua ennen 1800-luvun jälkipuoliskolla tapahtunutta tieteellisen lääketieteen läpimurtoa vallinneista, filosofisiin pohdintoihin perustuneista spekulatiivisista lääketieteellisistä järjestelmistä tieteenä sanan nykyisessä merkityksessä.

Hakosalon mukaan terveysthistoria käsittelee ilmiöitä, jotka jollain tavalla liittyvät ihmisten yleisinhimilliseen pyrkimykseen hallita sairautta ja sen uhkaa.⁴² Tämä antaa mahdollisuuden määritellä terveysthistoriaksi myös laajempaan historiantutkimuksen kenttään integroituneen terveyttä ja sairautta koskevan tutkimuksen, jossa kysymykset terveydestä, ruumiista ja elinkaaresta kiinnostavat tutkijoita, jotka eivät välttämättä edes miellä itseään lääketieteen historiantutkijoiksi. Osalle lääketieteen historian tutkijoista tämä merkitsee sitä, että lääketieteen historia laajasti ymmärrettynä on siirtynyt historiantutkimuksen marginaalista keskiöön, toiset taas pelkäävät, että lääketieteen historia erityisalana on vaarassa hävitä terveystkulttuurien historioiden kirjoon.⁴³

Terveysthistorian tienraivaajana on toiminut niin sanottu kulttuurinen käänne, joka nosti kulttuuriset prosessit ja merkityssysteemit tutkimuksellisen kiinnostuksen kohteiksi.⁴⁴ Terveysthistorian kohdalla tämä on tarkoittanut suurempaa roolia terveyden ja sairauden tutkimiselle sosiaalisesti ja kulttuurisesti rakentuneina ilmiöinä, minkä juuret ulottuvat muun muassa sosiaalisen konstruktivismiin tutkimustraditioon.⁴⁵ Tästä lähtökohdasta katsottuna tiettyyn aikaan ja paikkaan sidottujen kulttuuristen arvojen, merkitysten, normien ja käytäntöjen nähdään määrittävän esimerkiksi käsityksiä sairaudesta ja terveydestä, tapaa sairastaa ja

⁴⁰ Brosnan ym. 2018, 5.

⁴¹ Mikkeli 1995, 10, viite 2; Hakosalo 2014, 73; Hokkanen & Kananaja 2017, 11

⁴² Hakosalo 2014, 74.

⁴³ Huisman & Warner 2007, 17; Porter 2007, 205.

⁴⁴ Cooter 2007, 317–320; Dinges 2007, 225.

⁴⁵ Hokkanen & Kananaja 2017, 8. Sosiaalisesta konstruktivismista katso esim. Berger & Luckmann 1966.

kokea sairautta sekä pyrkimyksiä edistää terveyttä.⁴⁶ Sosiaalisesta konstruktivismista ammentava lähtöasetelma on keskeinen myös omassa tutkimuksessani, mitä käsittelem tarkemmin seuraavassa alaluvussa yhdessä tutkimusongelman ja -menetelmien kanssa.

Suomessa tienraivaajana kehityksessä, joka laajensi lääketieteen historiaa sosiaali- ja kulttuurihistorialliseen suuntaan, toimi Timo Joutsivuon ja Heikki Mikkelin toimittama artikkelikokoelma *Terveyden lähteillä* (1995). Teos suuntasi huomiota muun muassa terveys- ja sairauskäsitysten muuttumiseen kunkin aikakauden mukana sekä terveyden yhteiskunnallisiin kytköksiin.⁴⁷ Suomessa terveyspolitiikkaa, terveydenhoidon kehittymistä yhteiskunnalliseksi kysymykseksi sekä kietoutumista kansalaisuuden ja kansakunnan rakentamiseen on tutkittu esimerkiksi 1800–1900-luvun vaihteen terveysvalistus- eli hygieniaprojektin, tuberkuloosin torjuntatyön sekä 1940–1950-luvun neuvolatoiminnan kehittymisen kautta.⁴⁸ Toisaalta suomalaisen terveysthistoriaan vakiintuneita näkökulmia ovat myös terveyden ja sairauden tarkastelu yksilöllisen kokemuksen tai sukupuolen näkökulmista.⁴⁹ Terveyden ja sairauden historiallinen tarkastelu kulttuurisina ilmiöinä liittyy myös laajempaan tieteidenväliseen tutkimusalaan, kulttuuriseen terveyden tutkimukseen (engl. *medical humanities*), jonka suunnannäyttäjänä Suomessa on toiminut Marja-Liisa Honkasalon ja Hannu Salmen toimittama artikkelikokoelma *Terveyttä kulttuurin ehdoilla – Näkökulmia kulttuuriseen terveystutkimukseen* (2012).

Kuitenkin vasta Markku Hokkasen ja Kalle Kananojan artikkelikokoelma *Kiistellyt tiet terveyteen – Parantamisen monimuotoisuus globaalihistoriassa* (2017) suuntasi suomalaisessa terveysthistoriassa huomion lääkinnälliseen pluralismiin (engl. *medical pluralism*), joka nostaa tutkimuksen kohteeksi sekä erilaisten lääkintäjärjestelmien välisen että niiden sisäisen moninaisuuden. Teos nostaa esiin länsimaisen lääketieteen ulkopuolelle rajatun kansanlääkinnän,⁵⁰ luonnonparannustavan kaltaiset modernit vaihtoehtoiset parannussuuntaukset⁵¹ sekä ei-eurooppalaiset lääkintäkulttuurit⁵². Teos muistuttaa, kuinka länsimainen

⁴⁶ Honkasalo ym. 2012, 12–13.

⁴⁷ Ahlbeck ym. 2015, 12.

⁴⁸ Suomalaisen 1900-luvun terveyspolitiikan suuria linjoja on analysoinut erityisesti Minna Harjula (2007) ja (2015). 1800–1900-luvun vaihteen hygieniaprojektia koskevista tutkimuksista katso esim. Lehtonen 1995; Helén & Jauho (toim.) 2003. Tuberkuloosivalistusta koskevista tutkimuksista katso esim. Kuusi 2003; Jauho 2007; Hakosalo 2015. Neuvolatoiminnan kehitystä käsittelevistä tutkimuksista katso esim. Wrede 2003; Laurent 2017.

⁴⁹ Ahlbeck ym. 2015. Katso myös Tuohela 2008; Ahlbeck-Rehn 2006.

⁵⁰ Katso esim. Piela 2017.

⁵¹ Katso esim. Rytty 2017.

⁵² Katso esim. Takkinen 2017.

lääketiede ja sen nykyinen valta-asema on ollut myöhäinen tulokas paitsi Euroopan ulkopuolisella, myös eurooppalaisella moniarvoisella parannuskentällä.⁵³

Lääkinnällisen pluralismin käsite mahdollistaa luopumisen lääketieteen ja vaihtoehtolääkinnän välisestä vastakkainasettelusta ja sen korvaamisen hienovaraisemmalla analyysillä erilaisten lääkintäjärjestelmien tai -kulttuurien välisistä suhteista.⁵⁴ Lääkinnällisen pluralismin näkökulma löytyy myös oman väitöskirjatutkimukseni taustalta, sillä kuten W. F. Bynum ja Roy Porter ovat huomauttaneet, mikään lääkintäjärjestelmä ei ole kehittynyt tyhjiössä, vaan aina suhteessa muihin joko samassa ajassa tai aiemmin vaikuttaneisiin lääkintäjärjestelmiin.⁵⁵ Siksi katson tarpeelliseksi tarkastella luonnonmukaista ruumiinmuokkausta suhteessa sekä vanhoihin lääketieteellisiin teorioihin että tutkimusajakauden viralliseen lääketieteeseen.

Suomessa 1900-luvun alussa suosiota saanut luonnonparannusaate oli kiinteästi kytköksissä vegetarismiin, jolla taas omana aatteenaan ja yhteiskunnallisena liikkeenään on oma tutkimustraditionsa. Vaikka vegetarismilla maailmanlaajuisesti on pitkä historia esimerkiksi Aasiassa, ja länsimaissakin ihmisen oikeudesta syödä lihaa alettiin käydä moraalifilosofisia keskusteluja 1600-luvulta alkaen, vegetarismin historiaa on länsimaissa tutkittu yllättävän vähän. Ensimmäisenä vegetarismin aatteellista puolta koskevana historianäkökulmaksi mainitaan yleensä brittiläisen Julia Twiggin väitöskirja *The Vegetarian Movement in England, 1847–1981: A Study in the Structure of Its Ideology* (1981).

Uudempaa ja syväluotaavampaa tutkimusta länsimaisen vegetarismin peruseräaateiden muotoutumisesta 1600-luvulta lähtien edustaa Tristram Stuartin *The Bloodless Revolution: A Cultural History of Vegetarianism from 1600 to Modern Times* (2006). Stuart tekee selkeän eron aiempien vuosisatojen lihansyönnistä ja sen oikeutuksesta käydyin yhteiskunnallisen keskustelun sekä yhteiskunnalliseksi liikkeeksi kanavoituneen vegetarismin välillä. Vuonna 1847 Englannissa perustetusta maailman ensimmäisestä vegetaarisesta yhdistyksestä lähtien vegetarismi nimittäin leimautui radikaalien yhteiskunnallisten uudistajien utopiaksi, mikä Stuartin mukaan saattoi vierottaa aatteesta ihmisiä, jotka muutoin olisivat nähneet järkeä lihansyöntiä vastaan suunnatuissa argumenteissa.⁵⁶

Tutkimuksissa, jotka ovat tarkastelleet vegetarismia yhteiskunnallisena liikkeenä, näkyikin hyvin juuri vegetarismin omaksuminen osaksi radikaalien yhteiskunnallisten uudistajien aatemaailmaa, jolloin vegetarismi kietoutui yhteen

⁵³ Hokkanen & Kananoja 2017, 8–10, 65–68.

⁵⁴ Hokkanen & Kananoja 2017, 9.

⁵⁵ Bynum & Porter 1987, 3–4.

⁵⁶ Stuart 2006, xvii–xxvi, 423 ja passim.

monen muun aikakauden ihanteellisen aatteen tai liikkeen kanssa.⁵⁷ Suomalaisen vegetarismien historiaa on tutkittu hyvin vähän, ja lähinnä vain yliopistollisissa opinnäytetöissä. Jukka Vornanen on käsitellyt pro gradu -tutkielmassaan (2014) modernin vegetarismien varhaisvaiheita Suomessa vuosina 1865–1910. Tiina Piiraisen pro gradu -tutkielma (2013) puolestaan käsittelee vegetarismia Suomessa vuosina 1900–1929 pääasiassa *Terveys*-lehden kirjoitusten kautta.

Piiraisen tutkimuskohteena ovat samat suomalaiset *Terveys*-lehden ja Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen ympärille ryhmittyneet ihmiset kuin tässäkin väitöskirjatutkimuksessa. Sekä Vornanen että Piirainen analysoivat tutkimuksissaan vegetarismien harjoittamiseen liittyneitä eettisiä, terveydellisiä ja uskonnollisia tai muita maailmakatsomuksellisia syitä sekä tunnistavat 1800–1900-luvun vegetarismien kietoutumisen lukuisiin muihin aikakauden aatevirtauksiin ja yhteiskunnallisiin liikkeisiin, kuten luonnonparannustapaan, raittiusaatteeseen ja uskonnollisiin tai esoteerisiin liikkeisiin.⁵⁸ Molemmat tutkimukset pyrkivät silti säilyttämään vegetarismien omana kokonaisuutenaan erillään luonnonparannustavasta, raittiusaatteesta tai rokotusvastaisuudesta, mitä suomalaiset elämänuudistajat eivät välttämättä itse tehneet.

Vegetarismien tavoin myös rokotusvastaisuus oli aate, joka 1800–1900-luvun vaihteen länsimaissa synnytti yhteiskunnallista liikehdintää. Se synnytti puhtaasti rokotusvastaisia liikkeitä erityisesti Englannissa, mutta rokotusvastaisuus sopi myös useiden erilaisten vaihtoehtoliikkeiden asialistalle. Myös rokotusvastaisuuden historia on tähän saakka ollut melko vähän tutkittu aihe.⁵⁹ Nadja Durbachin *Bodily Matters: The Anti-Vaccination Movement in England, 1853–1907* (2005) on kenties tällä hetkellä kattavin historiallinen esitys länsimaisen rokotusvastaisuuden niin käytännöllisistä kuin aatteellisistakin syistä – vaikka maantieteellisesti keskittyikin Englantiin.

Suomessa Kari Pitkänen on käsitellyt artikkelissaan *Myrkkyä, sanoi tohtori Lybeck. Rokotustaistelu Suomessa 1900-luvun alkuvuosikymmenillä* (1990) juuri 1900-luvun alun luonnonparannustavan ja vegetarismien kannattajien rokotusvastaisuutta. Artikkelin näkökulma on kuitenkin pääasiassa lääkärikunnan, jolloin rokotuksenvastustajien omat motiivit eivät oikein pääse esiin. Oma artikkelini *Rokotusvastaisuus historiallisena ilmiönä 1900-luvun alun Suomessa* (2020) puolestaan tarkastelee samaa rokotusvastaista liikehdintää suomalaisten elämänuudistajien näkökulmasta ja analysoi heidän elämänuudistukselliseen aatemaailmaansa palautuvia syitä vastustaa rokotusta. Viime vuosina mielenkiinto rokotusvastaisuuden historiaa kohtaan on kuitenkin lisääntynyt, ja aiheesta on tehty

⁵⁷ Katso esim. Gregory 2007; Shprintzen 2013.

⁵⁸ Piirainen 2013; Vornanen 2014.

⁵⁹ Johnston 2003, 247.

ainakin kaksi opinnäytetyötä. Veera Ojola on kandidaatintutkielmassaan (2017) tarkastellut isorokkorokotuksen vastustamista Suomessa vuosina 1890–1920. Laura Perkola puolestaan on pro gradu -tutkielmassaan (2020) tutkinut suomalaisten luonnonparannustavan ja vegetarismien kannattajien rokotusvastaisuutta – jota hän nimittää vegetaariseksi rokotusvastaisuudeksi – sekä Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen organisoimaa rokotuspakon vastaista kampanjaa 1920-luvulla.

Jo varhaisessa vaihtoehtolääkinnän historian tutkimuksessa esitettiin huomio, että aina vaihtoehtolääkinnän käyttö ei merkitse yksinomaan sairauksien parantamiskeinoa tai lääketieteen kritiikkiä, vaan ulottuu myös lääketieteen ulkopuolelle poliittisiin, taloudellisiin ja kulttuurisiin arvoihin sekä maailmankuviin.⁶⁰ Avi Sharma on korostanut tutkimuksessaan *We Lived for the Body: Natural Medicine and Public Health in Imperial Germany* (2014), että tulkinta luonnonparannusliikkeestä ja sen vetovoimasta epäonnistuu, mikäli ei oteta huomioon liikkeen lääketiedettä ylittävää yhteiskunnallista ulottuvuutta.⁶¹ Yhteiskunnallisten liikkeiden historiasta on Suomessa tehty paljon historian tutkimusta, mutta 1900-luvun alun luonnonparannustavan, vegetarismien ja rokotusvastaisuuden kannattajia ei juurikaan ole yhteiskunnallisena liikkeenä tutkittu. Syynä on todennäköisesti ollut näiden aatteiden marginaalisuus, vähäinen kannattajakunta sekä varsinkin Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen kohdalla yhdistystoiminnan synnyttämien asiakirjojen puute.

Suomalaisten elämänuudistajien yhteiskunnalliset uudistuspyrkimykset nousevat kuitenkin jossain määrin esiin Eevaleena Melkaksen väitöskirjassa *Kaikkoavat paratiisit. Suomalaisten siirtokuntien aatteellinen tausta ja perustamisvaiheet Brasiliassa ja Dominikaanisessa tasavallassa n. 1925–1932* (1999). Varsinaisesti tutkimuksessa on kyse siirtolaisuushistoriasta, jossa Latinalaiseen Amerikkaan suuntautuneille suomalaisten idealistisille siirtokuntahankkeille haetaan perusteluita siirtolaisiksi lähteneiden henkilöiden luonnonparannustapaan, vegetarismiin ja herätysuskonnollisuuteen perustuvista aatemaailmoista. Omassa artikkelissani *Kylpemällä kohti parempaa yhteiskuntaa. Kirvun luonnonparantola ja kansainväliset reformipyrkimykset* (2010) käyn läpi päälinjoja suomalaisten luonnonparannustavan ja vegetarismien kannattajien yhteiskunnallisista uudistuspyrkimyksistä.

Pyrkimys tarkastella 1900-luvun alun luonnonparannustapaa, vegetarismia ja rokotusvastaisuutta nimenomaan eri elämänalojen uudistukseen tähtäävästä perspektiivistä liittyy tämän väitöskirjatutkimuksen keskieuropalaisen elämänuudistusliikkeen tutkimustraditioon. Eniten elämänuudistusliikettä on tutkittu Saksan osalta, jossa liikkeellä oli muuhun Eurooppaan verrattuna suurin

⁶⁰ Cooter 1988, xi–xiii.

⁶¹ Sharma 2014, 8.

kannatus, ja josta myös itse termi elämänuudistus (saks. *Lebensreform*) on lähtöisin.⁶² Toisaalta modernisaatiokriittistä ja paluuta luontoon tavoittelevaa yhteiskunnallista liikehdintää on myös tutkittu elämänuudistusliikkeen nimellä muidenkin Euroopan maiden, kuten esimerkiksi Britannian, Ranskan, Belgian ja Ruotsin osalta.⁶³ Näissä tutkimuksissa termi elämänuudistus toimii kokoavana tutkimuskäsitteenä toiminnalle, joka pyrki kaikkien elämäntilanteiden uudistamiseen ruumiinmuokkauksikäytännöin, jotka liittyivät luonnonparannuksen, vegetarismiin, raittiuden, rokotusvastaisuuden tai alastomuuden ihannoinnin kaltaisiin aatteisiin.

Varsinkin varhaisempaa elämänuudistusliikettä käsittelevää tutkimusta on leimannut pyrkimys määritellä, mistä eri ryhmistä elämänuudistusliikkeen voidaan sanoa koostuneen ja mikä on ollut ryhmien tärkeysjärjestys ja painoarvo elämänuudistusliikkeen sisällä. Eri tutkijat ovat erilaisin perustein jakaneet ryhmiä elämänuudistusliikkeen sisällä ydinryhmän muodostamaan sisäpiiriin ja aatteen reunamilla olevien ryhmien muodostamaan ulkopiiriin. Se, mikä tai mitkä ryhmittymät on nähty elämänuudistusliikkeessä keskeiseksi, on riippunut tutkimuksen näkökulmasta ja tutkimusintresseistä. Yksi tyypillisimmistä elämänuudistusliikkeeseen suunnatuista näkökulmista on ollut lääketieteen- tai terveyshistoriallinen. Tässä tutkimussuuntauksessa elämänuudistusliikkeestä on nostettu esiin ne ryhmittymät, joilla on ollut ruumiillis-terveydellisiä pyrkimyksiä, kuten luonnonparannusliike, vegetarismi ja alastomuuden harjoitus.⁶⁴

Elämänuudistusliikkeen luonteen määrittelyä on vaikeuttanut se, että samat henkilöt saattoivat kuulua useaan eri elämänuudistukselliseen liikkeeseen.⁶⁵ Tähän on kiinnittänyt huomiota esimerkiksi ruotsalainen Martin Stolare, joka on tutkinut väitöskirjassaan *Kultur och natur. Moderniseringkritiska rörelser i Sverige 1900–1920* (2003) miksi samat henkilöt toimivat sekä georgistisessa maareformiliikkeessä, värmlantilaisessa nuorisoliikkeessä, pienviljelyliikkeessä sekä vegetaarisessa liikkeessä – johon hän liittää myös luonnonparannustavan kannattajat. Selitystä hän hakee näitä liikkeitä yhdistävästä modernisaatiokriittisestä elämänuudistusajattelusta ja niiden parempaa yhteiskuntaa koskevista visioista.⁶⁶

1800–1900-luvun vaihteen eurooppalaisen elämänuudistusliikkeen nousua selittäväksi teemaksi onkin sitä koskevassa historian tutkimuksessa vakiintunut modernisaatiokehitys ja erityisesti modernisaatiokriittisyys, sillä yksi elämänuudistusliikkeen tutkimuksen keskeisiä teemoja on ollut nähdä liike osana 1800–1900-luvun vaihteen kulttuurikriittisiä virtauksia. Myös tässä

⁶² Barlösius 1997, 15, 218; Williams 2007, 11.

⁶³ Katso esim. Stolare 2003; Bauberot 2008; Zweiniger-Bargielowska 2010; Peeters 2011.

⁶⁴ Barlösius 1997, 218–222.

⁶⁵ Barlösius 1997, 7, 217.

⁶⁶ Stolare 2003, 17, 303–319.

väitöskirjatutkimuksessa modernisaatio ja modernisaatiokriittisyys muodostavat sen keskeisen kontekstin, jota ilman suomalaisten elämänuudistajien uudistuspyrkimyksiä ei voi ymmärtää. Luonnonmukaisuuden ajatuksen keskeisyyden takia heti ekologisen liikkeen alkuajoista lähtien on myös tutkittu, voisiko elämänuudistusliikettä pitää ekologisen liikkeen edelläkävijänä. Suuntaus tunnustaa kuitenkin, että ensisijaisesti elämänuudistusliikkeen pyrkimys palata luontoon oli kuitenkin vastaus sosiaalisiin ja taloudellisiin muutoksiin ja vasta sitten reaktio teollistumisen ja kaupungistumisen aiheuttamaan luonnontuhoon.⁶⁷

Vanhemmassa tutkimuksessa koko elämänuudistusliike on usein nähty irrationaalisenä ja konservatiivisena pyrkimyksenä hylätä moderni elämäntapa ja palata takaisin menneisyyteen, romantisoituun agraarikulttuuriin. Modernisaatioteorian⁶⁸ kritiikki ja edistyksen käsitteen uudelleenarviointi on kuitenkin haastanut tämän perinteisen kuvan ja johtanut uudemmassa tutkimuksessa ajatukseen elämänuudistusliikkeestä vaihtoehtoisena yhteiskunnallisena kehityskulkuna, pyrkimyksenä pikemminkin uudistaa kuin hylätä urbaani moderni elämäntapa.⁶⁹

Tätä uudempaa linjaa edustaa esimerkiksi John Alexander Williamsin 1900-luvun alun saksalaista naturismia koskeva tutkimus *Turning to Nature in Germany: Hiking, Nudism, and Conservation, 1900–1940* (2007). Naturismi on Williamsin käyttämä kokoava käsite paluuta luontoon tavoitelleille nudismi-, retkeily- ja luonnonsuojeluliikkeille, joiden synnyn ja kannatuksen hän näkee nimenomaan pyrkimyksenä ratkaista urbanisoituneen yhteiskunnan sosiaalinen kriisi. Williams on tutkimuksessaan keskittynyt niihin elämänuudistuksellisiin liikkeisiin, joiden toiminnassa ei niinkään korostunut terveydenhoito, vaan pikemminkin pyrkimys päästä konkreettisesti takaisin luontoon: maaseudulle, metsään ja vuoristoon. Hän on tutkimuksessaan pyrkinyt hahmottamaan ja analysoimaan niitä merkityksiä, joita luonnolle annettiin modernisaation synnyttämän kulttuurisen ja sosiaalisen kriisin ratkaisuna.⁷⁰

Sosiologi Eva Barlösius on saksalaista elämänuudistusliikettä koskevassa tutkimuksessaan *Naturgemässe Lebensführung* (1997) kyseenalaistanut elämänuudistusliikkeen määrittelyn ja tutkimisen sen alle luettujen eri organisaatioiden perusteella, koska elämänuudistusliikkeen käsitteen alle luettavat liikkeet olivat niin läheisesti kietoutuneet toisiinsa.⁷¹ Samaa suuntausta edustaa

⁶⁷ Barlösius 1997, 221; Williams 2007, 2–10.

⁶⁸ 1950-luvulla kehitetty sosiologinen teoria, jolla on selitetty progressiiviseksi ymmärrettyä modernisaatioprosessia, jossa kansakunta siirtyy perinteisestä yhteiskunnasta moderniin. Williams 2007, 6.

⁶⁹ Stolare 2003, 28; Williams 2007, 4–12; Sharma 2014, 8–12.

⁷⁰ Williams 2007, 1–20.

⁷¹ Barlösius 1997, 217–224.

Michael Haun tutkimus *The Cult of Health and Beauty in Germany: A Social History, 1890–1930* (2003). Hau korostaa, kuinka elämänuudistusliikkeen alle luettujen vegetarismien, luonnonparannustavan tai alastomuuskulttuurin tutkiminen omina erillisinä aatteellisina traditioinaan johtaa sirpaleiseen kuvaan elämänuudistuksesta eri liikkeiden kokoelmana, joilla oli omat organisaationsa ja omat käytäntönsä. Haun mukaan tällainen kuva saattaa vääristää 1800–1900-luvun vaihteen elämänuudistajien todellisuutta, jossa rajat eri aatesuuntien välillä olivat liukuvia, niin että luonnonparannusaatteen kannattaja saattoi samaan aikaan olla vegetaristi, alastomuusaatteen harjoittaja ja rokotuksen vastustaja.⁷²

Saksalaisen elämänuudistusliikkeen tapaan myös 1900-luvun alun Suomessa luonnonparannustapaa, vegetarismia ja rokotusvastaisuutta kannattivat yhdet ja samat ihmiset, joita tässä tutkimuksessa nimitän suomalaisiksi elämänuudistajiksi. Silti aiemmassa suomalaisessa historiantutkimuksessa näitä aatteita on pitkälti pyritty tarkastelemaan omina kokonaisuuksinaan,⁷³ mikä on vaikeuttanut niiden välisten yhteyksien hahmottamista ja kokonaiskuvan luomista suomalaisista elämänuudistuspyrkimyksistä. Tarvetta ilmiötä kokonaisvaltaisesti tarkastelevalle historiantutkimukselle siis selvästi on.

1.3 Tutkimuksen näkökulma, teoreettinen viitekehys, tutkimusongelma ja menetelmät

Väitöskirjatutkimuksessani pyrin luomaan kokonaiskuvan 1900-luvun alun suomalaisten elämänuudistajien ajattelusta ja toiminnasta. Niissä ei ollut kyse vain yksilöllisestä terveydenhoidosta, vaan laajemmasta pyrkimyksestä eri elämänaloja ja jopa yhteiskuntaa koskevaan uudistukseen, missä luonnonparannustapa, vegetarismi, rokotusvastaisuus ja raittius yhdessä monen muun aikakauden aatevirtauksen kanssa kietoutuivat toisiinsa. Lähtökohtana on ajatus siitä, että mikäli halutaan ymmärtää 1900-luvun alun suomalaisten elämänuudistajien ajatusmaailmaa, sitä ei voida lähteä tarkastelemaan nykypäivän vaihtoehtolääkinnälle tai vegetarismille määritellyistä kategorioista käsin, koska ne eivät välttämättä vastaa sitä, miten 1900-luvun alun suomalaiset elämänuudistajat itse aatteensa ymmärsivät.

Tutkijan ei kuitenkaan aina ole helppo irrottautua oman aikansa käsityksistä. Alun perin tarkoitukseni oli tutkia 1900-luvun alussa harjoitettua luonnonparannustapaa, joten keskityin siihen ja yritin jättää huomioimatta

⁷² Hau 2003, 2–3.

⁷³ Katso esim. Rytty 2007; Rytty 2009; Piirainen 2013; Vornanen 2014; Perkola 2020.

lähdeaineistossa esiintyvän vegetarismien sekä jatkuvasti esiin nousevat maininnat jostain epämääräisestä luonnonmukaisesta elämäntavasta. Mutta mitä enemmän lähteitä luin, sitä selvemmäksi alkoi käydä, että suomalaisten elämänuudistajien ajattelussa luonnonparannustapa ja vegetarismi kietoutuivat yhteen, koska he mielsivät niiden molempien olevan osa luonnonmukaista elämäntapaa – joka itse asiassa osoittautui olevan suomalaisten elämänuudistajien pääasiallinen kiinnostuksen kohde. Tutkijana minun oli kuitenkin vaikea saada otetta 1900-luvun alun luonnonmukaisesta elämäntavasta, koska se oli iso ja epämääräinen kokonaisuus, jonka lonkerot ulottuivat niin luonnonparannustapaan, vegetarismiin, rokotusvastaisuuteen, raittiusaatteeseen, alastomuuden harjoittamiseen, rauhanaatteeseen, eläinsuojeluaatteeseen, ihannesiirtokuntakokeiluihin, kansalliseen hygieniaprojektiin kuin länsimaiseen modernisaatiokritiikkiin.

Ratkaisun luonnonmukaisen elämäntavan kokonaisuuden hallitsemiseksi tarjosi huomion suuntaaminen yksittäisten aatteiden sijaan niitä yhdistäneisiin ruumiillisiin käytäntöihin. Tämän lähestymistavan innoittajana on toiminut erityisesti Michael Hau tutkimus *The Cult of Health and Beauty in Germany* (2003), jossa hän tarkastelee 1800–1900-luvun vaihteen Saksassa muotiin nousseita terveydenhoidollisia (hygieenisia) käytäntöjä, joita harjoitettiin niin elämänuudistusliikkeen ja maallikoiden kuin lääketieteenkin piirissä. Yhteisten ruumiinmuokkauskeinojen kautta Hau avaa aiemmin piiloon jääneitä yhtäläisyyksiä lääketieteen ja vaihtoehtolääkinnän välillä, mikä ei tietenkään tarkoita, että nämä tahot olisivat olleet yhtä mieltä sairauksien syistä ja niiden parannuskeinoista. Terveydenhoitoa koskevat kiistat tulevat Haun tutkimuksessa ilmi niiden erilaisten merkitysten kautta, joita eri käyttäjäryhmät antoivat yhteisille ruumiillisille terveydenhoitokäytännöille. Näiden ruumiillisten käytäntöjen ympärille muotoutunutta diskursiivista kenttää Hau nimittää populaarihygieeniseksi kulttuuriksi.⁷⁴

Hau tavoin 1800–1900-luvun vaihteen elämänuudistusliikkeen ruumiillisiin käytäntöihin ovat suunnanneet huomionsa myös Ina Zweiniger-Bargielowska tutkimuksessaan *Managing the Body: Beauty, Health, and Fitness in Britain, 1880–1939* (2010) sekä Corinna Treitel tutkimuksessaan *Eating Nature in Modern Germany: Food, Agriculture and Environment, C. 1870 to 2000* (2017). Elämänuudistusliikkeen kirjavassa kokonaisuudessa ruumiilliset käytännöt – liharavinnosta luopuminen, alkoholista ja muista nautintoaineista kieltäytyminen, luonnonmukaiset parannusmenetelmät, alastomuus sekä lääkkeiden ja rokotuksen välttäminen – olivat niitä linkkejä, jotka yhdistivät elämänuudistusliikkeen alle lukeutuvia eri aatesuuntia toisiinsa.⁷⁵

⁷⁴ Hau 2003, 4 ja passim.

⁷⁵ Zweiniger-Bargielowska 2010, 1–7; Treitel 2017, 14, 53–57.

Tässä väitöskirjatutkimuksessa lähestyn 1900-luvun alun suomalaisen luonnonmukaisen elämäntavan monimuotoista kokonaisuutta sitä yhdistäneiden ruumiillisten käytäntöjen kautta, joita nimitän luonnonmukaiseksi ruumiinmuokkaukseksi. Huomion suuntaaminen eri aatteiden sijaan niitä yhdistäneisiin ruumiillisiin käytäntöihin helpottaa luonnonmukaisen elämäntavan hajanaisen kokonaisuuden hallitsemista teoreettisessa mielessä, mutta avaa myös uudenlaisen näköalan siihen, kuinka luonnonmukaisen elämäntavan alle sijoittuvat aatteet suomalaisten elämänuudistajien ajatusmaailmassa kietoutuivat toisiinsa heidän pyrkiessään kaikkia elämänalueita koskevaan uudistukseen.

Näin ollen tulokulma tähän tutkimukseen on ruumiillisuus. Länsimaista ajattelutapaa on vuosisatojen ajan määrittänyt mielen ja ruumiin erottaminen toisistaan sekä materiaalisen ruumiin väheksyminen vastakohtana henkisyyden, tietoisuuden, järjen tai intellektualismin arvostamiselle.⁷⁶ Uudenlainen kiinnostus ruumiillisuuden tutkimukseen alkoi kuitenkin viritä yhä enenevässä määrin 1980-luvulta lähtien niin sosiologiassa, filosofiassa kuin historiassakin – antropologiassa sen sijaan ruumiillisuudella tutkimuskohteena on huomattavasti pidempi historia. Uutta kiinnostusta ruumiin teoretisointia kohtaan on selitetty muun muassa feminismien kaltaisten modernien sosiaalisten liikkeiden synnyllä, ruumiin kauneutta ja muokkausta korostavan kulutuskulttuurin kasvulla sekä poststrukturalististen ja postmodernististen teorioiden vaikutuksella.⁷⁷

Nykypäivänä ruumiillisuudesta on tullut osa historiantutkimuksen valtavirtaa, ja jopa hyvin perinteisiksi mielletyissä sotaa, yhteiskuntaluokkia tai sivistystä koskevissa tutkimustraditioissa on tapahtunut ”ruumiillinen käänne” (engl. *corporeal turn*). Eri tieteenaloilla harjoitetussa ruumiillisuuden tutkimuksessa keskeisiä teemoja ovat olleet muun muassa sukupuoli ja seksuaalisuus, identiteetti, puhtaus, lika ja ruumiin rajat, ruumis poliittisen ja ideologisen kontrollin sekä valvonnan ja sääntelyn kohteena sekä ruumis sosiaalisena konstruktiona.⁷⁸ Lääketieteen historiassa ruumiillisuuden tutkimus lisääntyi niin sanotun kulttuurisen käänteen myötä, joka avasi kentän paljon lääketiedettä laajemmalle terveyden historialle,⁷⁹ mitä jo aiemmin käsittelin.

Eri tieteenaloilla harjoitettuun ruumiillisuuden tutkimukseen ovat vaikuttaneet paljon Michel Foucault’n käsitykset ruumiista vallankäytön ja sääntelyn kohteena. Foucault’n mukaan ruumis on 1700-luvulta lähtien ollut länsimaisissa yhteiskunnissa poliittisen ja ideologisen kontrollin, valvonnan ja sääntelyn keskipisteenä. Ruumiin ja sen toimintojen kautta valtiokoneiston osat, kuten

⁷⁶ Porter 2001, 233–234.

⁷⁷ Porter 2001, 233–237; Lupton 2003, 22–23; Crozier 2010, 1–2.

⁷⁸ Porter 2001, 233–237; Lupton 2003, 22; Crozier 2010, 1.

⁷⁹ Cooter 2007, 317–320; Dinges 2007, 225.

lääketiede, koulutusjärjestelmä, psykiatria ja oikeuslaitos ovat määritelleet käyttäytymisen rajoja tarkoituksenaan tehdä ruumiista yhteiskunnan kannalta tuottavia sekä poliittisesti ja taloudellisesti hyödyllisiä. Foucault'n näkemyksen mukaan valtaa ei ole olemassa ruumiista riippumatta, ruumiin tai itsen ulkopuolella, vaan valta luo aina jollakin tavoin ruumista.⁸⁰

Esimerkiksi *Seksuaalisuuden historian* (*Histoire de la sexualité*) johdanto-osassa *Tiedontahto* (*La volonté de savoir*, 1976) Foucault kuvasi ruumiiseen kohdistunutta sääntelyä kahdella termillä. Näistä yleispätevämpi oli biovalta, joka kohdistui yksilöihin, kun taas spesifimpi biopolitiikka kohdistui kansanjoukkoihin. Nykypäivän tieteellisessä keskustelussa biovallan sijaan on kuitenkin alettu puhua biopolitiikasta laajemmassa merkityksessä.⁸¹ Sillä viitataan siihen laajaan kirjoon erilaisia aatteita, käytäntöjä ja instituutioita, joiden kautta yleensä moderni valtio pyrkii hallinnoimaan kansalaistensa elämää – terveyttä, hygieniaa, lisääntymistä tai elämänajanodotetta – biologisena prosessina.⁸² Biopolitiikka koetaan erittäin hedelmälliseksi teoreettiseksi käsitteeksi humanistisen ja yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen eri aloilla, sillä käsitteellä on kyky kattaa modernin maailman keskeiset piirteet, mutta myös siksi, että biopolitiikka voidaan tulkita hyvin monella eri tavalla.⁸³

Biopolitiikan käsitettä ovat soveltaneet 1800–1900-luvun vaihteen elämänuudistusliikkeen tutkimukseen esimerkiksi Ina Zweiniger-Bargielowska (2010) ja Corinna Treitel (2017). Heidän lähtökohtanaan on ajatus siitä, että valtiot ja viranomaiset eivät ole olleet ainoita biopolitiikan toteuttajia, vaan sitä ovat voineet harjoittaa myös muut instituutiot ja sosiaaliryhmät, jolloin se kattaa myös elämänuudistusliikkeen terveysvalistuspyrkimykset.⁸⁴ Esimerkiksi Treitel tarkastelee elämänuudistusliikkeen tarjoamia terveydenhoitokäytäntöjä alhaalta ylöspäin suuntautuvana biopolitiikkana. Hän näkee elämänuudistusliikkeeseen kuuluneiden maallikoiden tuottaneen ruumiin hallintaa koskevaa diskurssia dynaamisessa vuorovaikutuksessa – mihin lukeutuvat myös ristiriitaiset näkemykset ja kiistat – lääketieteellisten asiantuntijoiden kanssa.⁸⁵

Periaatteessa myös suomalaisten elämänuudistajien pyrkimys levittää luonnonparannustavan, vegetarismien ja rokotusvastaisuuden oppeja julkaisemiensa lehtien kautta voidaan nähdä alhaalta ylöspäin suuntautuvaksi biopolitiikaksi, pyrkimykseksi saada mahdollisimman moni kansalainen noudattamaan tietynlaisia

⁸⁰ Lupton 1995, 5; Lupton 2003, 25; Crozier 2010, 1, 3–4.

⁸¹ Foucault (*Tiedontahto*) 2010, 99–116; Mills 2017, 5.

⁸² Zweiniger-Bargielowska 2010, 7; Treitel 2017, 9.

⁸³ Mills 2017, 1.

⁸⁴ Zweiniger-Bargielowska 2010, 7; Treitel 2017, 9–12. Katso myös Lupton 1995, 9.

⁸⁵ Treitel 2017, 9–13.

terveydenhoitomenetelmiä tiettyjen päämäärien takia. Mutta luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen tarkasteleminen suureen yleisöön kohdistettuna biopolitiikkana ei kuitenkaan tavoita täysin sitä, miksi suomalaiset elämänuudistajat itse harjoittivat luonnonmukaista ruumiinmuokkausta tai miksi he uskoivat sen olevan ratkaisu modernisaation aiheuttamaan sosiaaliseen ja kulttuuriseen kriisiin.

Myöhemmissä teoksissaan, erityisesti *Seksuaalisuuden historian* osissa *Nautintojen käyttö* (*L'usage des plaisirs*, 1984) ja *Huoli itsestä* (*Le souci de soi*, 1984) Foucault'n mielenkiinto siirtyi ulkoisen hallinnan muodoista yksilöiden sisäiseen itsehallintaan, jota Foucault nimittää minätekniikoiksi (engl. *practices of the self / technologies of the self*). Näen minätekniikat biopolitiikkaa paremmaksi teoreettiseksi tavaksi hahmottaa 1900-luvun alun suomalaisten elämänuudistajien luonnonmukaista ruumiinmuokkausta, sillä minätekniikoissa on Foucault'n mukaan kyse kurinpitovallan sisäistämisestä, keinoista, joilla yksilöt sisäistävät käyttäytymisen tapoja ja sääntöjä, tunteita ja ajatuksia ja soveltavat niitä jokapäiväisessä elämässään. Minätekniikoissa olennaista on pyrkimys tietyillä keinoilla vaikuttaa ruumiiseen, sieluun, ajatuksiin, käytökseen ja olemisen tapaan itsen muuttamiseksi ja parantamiseksi, jotta saavutettaisiin tietty onnellisuuden, puhtauden, terveyden, viisauden, täydellisyyden tai kuolemattomuuden tila. Minätekniikat perustuvat ihmisten vapaaehtoisesti itselleen asettamiin käyttäytymissääntöihin ja itsekontrolliin, joiden avulla muokataan paitsi ruumista, myös subjektiviteettia eli ”sisäistä itseä”, itsetuntemusta tai identiteettiä. Minätekniikat eivät kuitenkaan ole mitä tahansa yksilöiden itsensä kehittämisiä keinoja, vaan perustuvat siihen keinojen valikoimaan, joka kulloisessakin ajassa ja kulttuurissa on tarjolla.⁸⁶

Suomalaisten elämänuudistajien luonnonmukaiset ruumiinmuokkauskeinot ovat osuva käytännön esimerkki minätekniikoista, sillä niiden avulla elämänuudistajat nimenomaan uskoivat olevan mahdollista vaikuttaa ruumiiseen, mieleen ja moraaliseen käytökseen halutun uudistuksen saavuttamiseksi. Foucault'laisista valtateorioista innostuneita ruumiillisuuden historioitsijoita on usein kritisoitu huomion suuntaamisesta pääasiassa vain niiden käytäntöjen kaavamaiseen jäljittämiseen, joilla ruumista on tarkkailtu, normalisoitu, kurinalaistettu ja manipuloitu.⁸⁷ Tässä tutkimuksessa näen minätekniikat kuitenkin hyödylliseksi teoreettiseksi lähtökohdaksi luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen analysoinnille, koska minätekniikoiden käsite avaa tärkeän näkökulman merkitysten ja mielikuvien keskeisyyteen: Luonnonmukaiset ruumiinmuokkauskeinot eivät olleet mitään taikakeinoja, jotka olisivat automaattisesti johtaneet – tai välttämättä edes

⁸⁶ Lupton 1995, 6–7, 9–12; Lupton 1996, 15; Foucault (*Nautintojen käyttö*) 2010, 136–141.

⁸⁷ Jenner 1999, 154; Porter 2001, 237.

todellisuudessa pystyneet johtamaan – yksilön tai yhteiskunnan uudenaikaiseen terveyden, moraalisuuden, onnellisuuden tai täydellisyyden tilaan. Sen sijaan olennaisessa osassa olivat niihin liitetyt käsitykset, mielikuvat ja merkitykset, joiden kautta uudistus näyttäytyi mahdollisena.

Tästä nousee väitöskirjatyöni tutkimusongelma: *Miksi 1900-luvun alun suomalaiset elämänuudistajat uskoivat, että modernisaation aiheuttama kulttuurinen ja sosiaalinen kriisi voitaisiin ratkaista uudistamalla itseä – ruumiista, sielua, ajatuksia ja käytöstä – luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen kautta? Minkälaisia ongelmia he näkivät modernisaation aiheuttaneen ja minkälaisia merkityksiä he antoivat luonnonmukaisille ruumiinmuokkaukselle ruumiillisen, moraalisen ja yhteiskunnallisen uudistuksen välineinä? Mitä päämääriä he luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen avulla tavoittelivat?*

Kysymyksenasettelussa korostuu aatehistoriallinen lähestymistapa, sillä tutkimuskohteena on pääasiassa suomalaisten elämänuudistajien ajattelu: luonnonmukaiseen ruumiinmuokkaukseen liitetyt merkitykset, uskomukset, toiveet ja pelot sekä se, kuinka he näkivät ympäröivän maailman.⁸⁸ Mutta tutkimusta suomalaisten elämänuudistajien ajattelusta ei voi tehdä luomatta heistä kuvaa myös sosiaalisena ryhmänä, sillä elämänuudistajien käsityksiin luonnonmukaisesta ruumiinmuokkauksesta ei vaikuttanut yksinomaan luonnonparannustavan tai vegetarismien ideologia, vaan myös heidän sosiaalinen taustansa ja toimintansa sekä aikakauden yhteiskunta laajemminkin. Koska aiempaa tutkimusta suomalaisista elämänuudistajista sosiaaliryhmänä on olemassa melko vähän, katson tarpeelliseksi taustoittaa varsinaisen tutkimusongelman analysointia sosiaalishistoriallisesta näkökulmasta⁸⁹ tehdyllä tutkimuksella muun muassa suomalaisten elämänuudistajien keskeisistä toimijoista, heidän sosiaalisesta taustastaan sekä heidän toimintansa ja organisoitumisensa muodoista.

Tässä tutkimuksessa luonnonmukaiselle ruumiinmuokkaukselle annettuja merkityksiä ja päämääriä ei nähdä yksittäisten ihmisten intentioiden tuloksena – jolloin luonnonmukaiselle elämäntavalle annettuja merkityksiä voisi olla yhtä paljon kuin sen harjoittajiakin – vaan sosiaalisesti tuotettuina ja tiettyinä aikana tietyssä paikassa vallitsevien sosiaalisten suhteiden verkostojen säätelemänä.⁹⁰ Tutkimusmenetelmänä on käytetty laadullista sisällönanalyysiä,⁹¹ jossa tutkimusaineostosta on etsitty luonnonmukaiseen ruumiinmuokkaukseen liitettyjä

⁸⁸ Aatehistoriallisen tutkimuksen määrittelystä katso esim. Hyrkkänen 2002, 57 ja passim; Pietikäinen & Myllykangas 2017, 7–12.

⁸⁹ Esimerkiksi Pertti Haapalan mukaan sosiaalishistoriallinen näkökulma tarkoittaa historian tarkastelemista ihmisten yhteiskunnallisena tai yhteisöllisenä toimintana, ja sen tutkimista, miten yhteiskunta muodostuu. Haapala 1989, 18.

⁹⁰ Lehtonen 1996, 17–18, 23, 28–32

⁹¹ Laadullisesta sisällönanalyysistä katso esim. Neuendorf ym. 2017.

yleisimmin toistuvia ja esiin nousevia merkityksiä ja päämääriä, jotka olen sen takia tulkinnut yhteisesti jaetuiksi ja hyväksytyiksi eli kollektiivisesti tuotetuiksi. Lähtökohtanani on ollut konstruktivistinen näkemys siitä, että todellisuuden merkitykset eivät ole valmiiksi annettuja, vaan niitä tuotetaan jatkuvasti kielessä tai diskursseissa, jotka ovat tietynlaisia tapoja puhua, kirjoittaa, ajatella ja esittää inhimillinen todellisuus jonkinlaiseksi.⁹²

Pystyäkseni hahmottamaan kokonaiskuvan suomalaisia elämänuudistajia yhdistäneistä ajatusmalleista, päämääristä ja maailmankuvista, olen ensisijaisesti kohdistanut huomioni pitkäkestoisiin, läpi tutkimusajanjakson vallinneisiin merkitysten ja ajattelumallien jatkumoihin. Merkitykset ovat tietysti myös aikaan ja paikkaan sidottuja ja ajasta ja paikasta toiseen muuttuvia,⁹³ niin että esimerkiksi vegetarismille 1900-luvun alussa annetut merkitykset voivat poiketa paljonkin sille nykypäivänä annetuista merkityksistä. Tärkeään rooliin tässä suhteessa nouseekin suomalaisten 1900-luvun alun elämänuudistajien luonnonmukaiselle ruumiinhoidolle antamien merkitysten sitominen taustalla vaikuttavaan aikakauden kontekstiin.

Keskeisin tausta ja maaperä, josta suomalaisten elämänuudistajien luonnonmukainen ruumiinmuokkaus ja siihen liittyneet uudistuspyrkimykset olivat lähtöisin, oli suomalaisen yhteiskunnan 1800-luvun jälkipuoliskolla alkanut kokonaisvaltainen muutos, jota voidaan nimittää myös modernisaatioprosessiksi. Moderni ja siitä johdetut termit ovat monimerkityksellisiä ja kiistanalaisia käsitteitä. Yleiskielessä moderni viittaa uuteen tai muodikkaaseen, vastakohtana perinteiselle, konservatiiviselle, primitiiviselle tai vanhanaikaiselle. Taiteen alalla modernismilla ymmärretään kulttuuriliikkeitä ja tyyllisuuntia, jotka olivat 1800-luvun lopulla alkanut vastareaktio konservatiivisille traditioille. Historiantutkimuksessa modernilla viitataan yleensä keskiajan jälkeen alkaneeseen uuteen vaiheeseen, jossa nähdään merkkejä maatalousyhteiskunnan vähittäisestä siirtymisestä kohti kapitalismia ja teollistumista. Kuvaavina piirteinä modernille aikakaudelle pidetään muun muassa rationalisaatiota, maallistumista, kansallisvaltioiden syntyä ja niiden muotojen kehittymistä, joilla kansalaisia alettiin valvoa. Modernisaatiolla puolestaan kuvataan prosessia, jossa modernia aikakautta määrittävät piirteet syntyivät ja vahvistuivat länsimaisissa yhteiskunnissa kehittyen kohti nykyisen kaltaista muotoaan. Modernisaatiolle tyypillisinä piirteinä nähdään aiemmin mainittujen lisäksi myös liberaali demokratia, yleinen koulujärjestelmä, teknologian kehitys ja individualismi.⁹⁴

⁹² Lehtonen 1996, 33.

⁹³ Lehtonen 1996, 33.

⁹⁴ Lears 1994, xvii; Giddens 1991, 14–15; Stark 2006, 9–12; Mikkola 2009, 35–36.

Suppeammassa mielessä modernisaatioprosessilla ymmärretään länsimaissa osittain jo 1700-luvun lopulla alkanutta, mutta erityisesti 1800-luvun loppupuolella kiihtynyttä ja voimistunutta siirtymistä agraarista eli traditionaaliseen yhteiskunnasta teolliseen eli moderniin yhteiskuntaan. Tässä prosessissa demokratisoituminen, teollistuminen ja kaupungistuminen muuttivat niin yhteiskunnallisia rakenteita kuin yksilöllisiä identiteettejä ja käyttäytymismallejakin. Yhteiskunnallisten rakenteiden uudelleenjärjestäytymistä seuranneita sosiokulttuurisia muutoksia ei välttämättä nähty yksinomaan positiivisina, vaan ne aiheuttivat myös tyytymättömyyttä urbaania ja teollista elämäntapaa kohtaan, mitä nimitetään modernisaatiokritiikiksi.⁹⁵ Modernisaatiokritiikillä on selitetty juuri eurooppalaisen elämänuudistusliikkeen piiriin luettujen luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen ympärille rakentuneiden aatteiden ja liikkeiden syntyä ja kukoistusta, sillä ne näkivät palaamisen luontoon ratkaisuksi teollistuneen ja kaupungistuneen yhteiskunnan todellisiin ja kuviteltuihin ongelmiin.⁹⁶

Modernisaatioteoria on kuitenkin vain tutkijoiden konstruktio historiallisesta muutoksesta makrotasolla, eikä se perustu niinkään konkreettisten historiallisten prosessien tutkimiseen kuin historianfilosofiseen teoretisointiin ja stereotyypittelyyn. Kuten Kati Mikkola on todennut, tässä piilee vaara, että konstruktiot alkavat elää omaa elämäänsä vailla yhteyttä empiriseen todellisuuteen.⁹⁷ Tämä on nähtävissä esimerkiksi juuri vanhemmassa 1800–1900-luvun vaihteen saksalaista elämänuudistusliikettä käsittelevässä tutkimustraditiossa, jossa urbaanin ja teollisen elämäntavan kritiikki ja kehoitus palata takaisin luontoon on tulkittu makrotason modernisaatioteorian kehityksessä edistysvastaisuudeksi sekä antirationaaliseksi ja todellisuuspakoiseksi haikailuksi menneisyyteen.⁹⁸

Sekä uudemmassa elämänuudistusliikettä käsittelevässä että laajemmin modernisaatiokriittisyyttä koskevassa historian tutkimuksessa on kuitenkin alettu korostaa huomion suuntaamista mikrotasolle eli siihen, kuinka aikalaiset itse modernisaation kokivat. Se on kyseenalaistanut kuvaa modernisaatiosta lineaarisena ja juuri tiettyjen rakennemuutosten väistämättömänä kehityskulkuna ja osoittanut sen olleen pikemminkin monikerroksinen, sirpaleinen ja jopa ristiriitainen prosessi. Modernisaatiokritiikissä ei esimerkiksi ollut kyse kaiken uuden ja edistyksellisen vastustamisesta, vaan sen rinnalla esiintyi myös materiaalisen edistyksen ihailua.⁹⁹ Kuten Laura Stark huomauttaa, 1800–1900-luvun vaihteen aikalaiset eivät eläneet

⁹⁵ Lears 1994, 8; Stolare 2003, 18, 22–24; Williams 2007, 2, 6.

⁹⁶ Stolare 2003, 22–28; Williams 2007, 2–8.

⁹⁷ Mikkola 2009, 35–36, 39–40.

⁹⁸ Williams 2007, 4–12; Sharma 2014, 8–12.

⁹⁹ Lears 1994, xii–xvii; Stolare 2003, 28; Stark 2006, 14; Mikkola 2009, 35–36.

toteuttaakseen ikään kuin ennalta sovitun modernisaatioprosessin suoraviivaista etenemistä, sillä he eivät voineet tietää, mihin suuntaan ne muutokset, joita he ympärillään havaitsivat tapahtuvan, lopulta johtaisivat. Osalle aikalaisista muutokset näyttäytyivät edistyksenä ja suotavana kehityksenä, mutta osalle ne näyttäytyivät negatiivisina uhkina tai pettymyksinä.¹⁰⁰

Tämän väitöskirjatyön näkökulman kohdistuminen ruumiiseen, luonnonmukaiseen ruumiinmuokkaukseen, avaa samalla mikrotason näkökulman siihen, kuinka suomalaiset elämänuudistajat kokivat ympärillään tapahtuvan murroksen – jota nykyään nimitetään modernisaatioprosessiksi – ja miten he siihen reagoivat. Esitän tutkimuksessani, että he eivät suinkaan vastustaneet kaikkea uutta ja edistyksellistä, vaan kritisoivat modernisaatiota vain tietyiltä osin. Luonnonmukaiset ruumiinmuokkauskeinot edustivat heille välinettä, jonka avulla he pyrkivät ohjaamaan ympärillään näkemäänsä muutosta haluamaansa suuntaan eli tavallaan yrittivät luoda vaihtoehtoista modernisaatiokulkua kohti parempaa tulevaisuutta. Suomalaiset elämänuudistajat eivät itse puhuneet modernisaatiosta, koska se ei tietenkään ollut aikalaistermi eikä aikalaisten hahmotettavissa oleva ilmiö siinä muodossa, kuin nykypäivän modernisaatioteoria sen esittää. Tutkimuskäsitteenä modernisaatio kuitenkin kiteyttää sen 1800–1900-luvun vaihteen yhteiskunnallisen ja elämäntapojen tasolla tapahtuneen mullistuksen, joka motivoi suomalaisten elämänuudistajien luonnonmukaista ruumiinmuokkausta ja siihen liittyneitä uudistuspyrkimyksiä, minkä takia käytän sitä läpi tutkimuksen.

Tutkimusaineistosta hahmottuu kolme tasoa, joilla suomalaiset elämänuudistajat pyrkivät uudistusta toteuttamaan. Näitä olivat ruumis, moraali ja yhteiskunta, ja ne muodostavat myös tämän väitöskirjatutkimuksen temaattisen rungon. Vaikka ruumis, moraali ja yhteiskunta selvästi muodostavat omat teemansa, ne myös kietoutuvat toisiinsa suomalaisten elämänuudistajien ajattelussa niin että niiden tarkasteleminen omina kategorioinaan on välillä vaikeaa. Jonkinlainen jaottelu on kuitenkin tutkimuksellisista syistä ollut pakko tehdä.

Aloitan tutkimukseni taustaluvulla, jossa käyn läpi niitä ruumiillis-terveydellisiä aatteita ja liikkeitä, joiden valikoimasta suomalaisten elämänuudistajien luonnonmukainen ruumiinmuokkaus oli lähtöisin. Tarkastelen kansainvälisessä kontekstissa luonnonparannustavan, vegetarismien ja luonnonmukaisen elämäntavan käsitteiden ja käytäntöjen kehitystä sekä niiden suhdetta toisiinsa. Terveystieteiden aatteina tarkastelen myös niiden asemaa suhteessa viralliseen lääketieteeseen. Toisen osan taustalukua muodostaa tarkastelu näiden ruumiillis-terveydellisten aatteiden historiallisesta taustasta ja kehityksestä Suomessa, sekä

¹⁰⁰ Stark 2006, 14–15.

siitä, keitä suomalaiset elämänuudistajat olivat ja millaista oli pääpiirteissään heidän toimintansa aatteensa hyväksi.

Ensimmäisessä pääluvussa *Ruumis* haen aluksi syytä siihen, miksi ruumiillisen uudistumisen ja terveyden tavoittelu oli tärkeää suomalaisille elämänuudistajille. Esiin nousee 1800–1900-luvun vaihteen länsimaiselle kulttuurille tyypillinen huoli degeneraatiosta, mutta myös henkilökohtainen tarve parantaa omaa terveydentilaa. Sen jälkeen analysoin, miten suomalaiset elämänuudistajat uskoivat luonnonmukaisten ruumiinmuokkauskeinojen vaikuttavan kehossa, ja mihin heidän käsityksensä perustuivat. Tässä suhteessa merkittävässä roolissa oli varsinkin luonnonparannusaatteen hippokraattis-galeeninen sairauskäsitys, mutta myös vanhat ja uudemmat lääketieteelliset teoriat ja tieteelliset tutkimukset, jotka sulautettiin luonnonparannustavan sairauskäsitykseen. Tarkastelen myös kysymystä siitä, miksi suomalaiset elämänuudistajat eivät uskoneet aikakautensa virallisen terveydenhoitojärjestelmän eli luonnontieteellisen lääketieteen kykyyn edistää ruumiillista terveyttä, vaan hakivat sitä sen sijaan lääketieteen ulkopuolisesta luonnonmukaisesta ruumiinmuokkauksesta. Huomion kohdistaminen ruumiillisiin käytäntöihin avaa uudenlaista näkökulmaa siihen, kuinka lääketieteen ja vaihtoehtolääkinnän välinen vastakkainasettelu ei välttämättä johtunut yksinomaan sairauskäsitysten erilaisuudesta, vaan itse asiassa hoitokeinoilla – ja varsinkin niiden samankaltaisuudella – saattoi olla tässä suhteessa keskeinen merkitys.

Toisessa pääluvussa *Moraali* käsittelen niitä merkityksiä, joita suomalaiset elämänuudistajat antoivat luonnonmukaiselle ruumiinmuokkaukselle moraalisen uudistumisen välineenä. Haen syytä siihen, miksi moraalinen uudistuminen oli suomalaisille elämänuudistajille tärkeä pyrkimys, minkä suhteen merkittävässä roolissa olivat degeneraatioteoriaan liittynyt ajatus moraalin rappiosta, modernisaatiokehityksen myötä vahvistunut sekularisoituminen, suomalaisten elämänuudistajien moraalinen sairauskäsitys sekä kytkökset herätysuskonnollisuuteen ja muihin aikakauden henkisiin virtauksiin. Tämän jälkeen tarkastelen, millä tavoin suomalaiset elämänuudistajat uskovat luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen edistävän sielun jalostumista ja moraalista uudistumista ja mihin nämä käsitykset perustuivat. Keskeisessä roolissa tässä suhteessa olivat suomalaisten elämänuudistajien usko ruumiin ja sielun väliseen yhteyteen, uudenlainen ruumiin ja sen hoidon arvostus myös sielun hoidon välineenä sekä länsimaisen kulttuurin pitkä askeesin perinne. Tarkastelen myös syytä siihen, miksi juuri luonto ja luonnonmukaisuus edustivat suomalaisille elämänuudistajille moraalin ylintä lähdetä.

Kolmannessa pääluvussa *Yhteiskunta* keskityn niihin merkityksiin, joita suomalaiset elämänuudistajat antoivat luonnonmukaiselle ruumiinmuokkaukselle väylänä yhteiskunnalliseen uudistumiseen. Selitystä sille, minkä takia suomalaiset elämänuudistajat näkivät yhteiskunnallisen uudistumisen tarpeelliseksi, haen

ensinnäkin luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen taustalla vaikuttaneesta yhteiskuntakriittisestä ajattelusta ja sosiaalisesta sairauskäsityksestä, mutta myös niistä sosiaalisista ongelmista, joiden koettiin vaivaavan 1800–1900-luvun vaihteen suomalaista yhteiskuntaa. Tässä suhteessa keskeisessä roolissa olivat myös suomalaisten elämänuudistajien aiemmat kytkökset muihin aikakauden yhteiskunnallisiin uudistusliikkeisiin. Tämän jälkeen analysoin lähemmin niitä ajattelumalleja, joihin perustui suomalaisten elämänuudistajien usko luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen kautta saavutettavasta yhteiskunnallisesta uudistumisesta. Keskiöön nousevat aikakauden käsitykset yksilön ja yhteiskuntaruumiin välisestä yhteydestä sekä yksilön velvollisuudesta hoitaa terveyttään yhteiskunnan hyväksi, mutta myös vegetarismiin liitetyt yhteiskunnalliset ulottuvuudet aina vegetarismien taloudellisista perusteluista utopistisiin yhteiskuntakokeiluihin. Tärkeässä roolissa olivat myös ne merkitykset, joita luonnonmukaiselle ruumiinmuokkaukselle annettiin paluuna takaisin luontoon. Lopuksi käsittelemme esteitä, joita 1900-luvun alun suomalainen yhteiskunta asetti luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen toteuttamiselle.

1.4 Lähteet ja rajaukset

Suomalaisten elämänuudistajien toiminnasta ei ole jäänyt jäljelle varsinaista arkistomateriaalia, kuten luonnonparannusyhdistysten tai Suomen Vegetarisen Yhdistyksen pöytäkirjoja tai liikkeen kannattajien kirjeenvaihtoa – tai ainakaan tällaista aineistoa ei ole julkisesti saatavilla. Käytössäni on kuitenkin rikas lähdemateriaali, suomalaisten elämänuudistajien julkaisemat aikakauslehdet, jotka loivat, muovasivat ja pitivät yllä luonnonmukaisen ruumiinhuollon diskurssia määrittelemällä mitä luonnonmukainen ruumiinhuolto oli, miten sitä voitiin harjoittaa ja mitä sen kautta pyrittiin tavoittelemaan. Varsinaisesti suomalaisten elämänuudistajien piirissä julkaistiin vain kahta luonnonmukaiseen ruumiinmuokkaukseen keskittyntä aikakauslehteä, jotka olivat nimeltään *Terveys* sekä *Luonnonparantaja/Parantaja/Uusi parantaja*. Mustalaislähetyksen äänenkannattaja *Kiertolaisessa* julkaistiin kuitenkin myös parin vuoden ajan luonnonparannusosastoa. Jokainen luonnonparannusaatteesta kirjoittanut lehti edusti tietysti lähinnä sen päätoimittajan sekä suppean avustajiston näkemyksiä, vaikkakin niissä julkaistiin myös tavallisten "rivijäsenien" kirjoituksia. Mutta yhtä kaikki, ne määrittivät sen linjan, millaisia merkityksiä luonnonmukainen ruumiinhuolto suomalaisten elämänuudistajien keskuudessa sai.

Tutkimuskohteena olevien elämänuudistajien piirissä ensimmäinen luonnonparannustapaa ja luonnollista elämäntapaa koskeva kirjoitus ilmestyi

vuonna 1908 Mustalaislähetyksen äänenkannattajassa *Kiertolaisessa*. Sitä toimitti Tampereella Oskari Johnsson (1882–1952, vuodesta 1922 Jalkio), vapaakirkosta eronneen skuttnabbilaisen herätysliikkeen maallikkosaarnaaja, joka oli perustanut Mustalaislähetyksen vuonna 1905 romanien parissa tehtävän lähetystyön edistämiseksi. Innostuttuaan luonnonparannustavasta ja luonnonmukaisesta elämäntavasta Johnsson alkoi julkaista *Kiertolaisessa* luonnonparannusosastoa vuosina 1910–1912, koska aatteella ei vielä ennen vuotta 1911 ollut omaa äänenkannattajaa.¹⁰¹ Koska lehden kohdeyleisönä olivat yhteiskunnalliseksi ongelmaryhmäksi nähdyt romanit, kertoo *Kiertolaisen* luonnonparannusosasto myös luonnonmukaisille ruumiinmuokkaukskeinoille annetusta merkityksestä yhteiskunnallisten ongelmaryhmien pelastuksena. Tarkkoja *Kiertolaisen* tilaajamääriä ei ole tiedossa, mutta jonkinlaista suuntaa antaa tieto, että vuonna 1910 tilaajia oli vielä alle 3000.¹⁰²

Terveys. Luonnonparannustavan ystävien ja vegetariaanien äänenkannattaja-lehden ensimmäinen näytenumero ilmestyi joulukuussa 1910, ja siitä lähtien lehti ilmestyi pääsääntöisesti kerran kuussa vuosina 1911–1932. Lehteä toimitti ensin Salossa ja vuodesta 1919 lähtien Oulussa Anna Kurimo (1869–1938), jota pidettiin suomalaisten elämänuudistajien keskuudessa vegetarismien uranuurtajana maassamme. Suomen lisäksi *Terveyttä* saattoi tilata myös Amerikassa¹⁰³ ja Venäjällä.¹⁰⁴ Vuonna 1911 *Terveyden* levikki oli jopa 8 000 kappaletta, mutta ei ilmeisesti koskaan noussut tavoiteltuun 10 000:een. Ensimmäisen maailmansodan jälkimainingeissa ja varsinkin sisällissodan aikana vuonna 1918 tilaajamäärä laski niin alhaiseksi, että koko lehti oli lopetusuhan alla.¹⁰⁵ *Terveys* oli luonnonparannuslehdistä laajalevikkisin, ja se muodosti keskeisen yhdyssiteen eri puolilla Suomea asuville luonnonmukaisen ruumiinhoidon harrastajille. Lehden välityksellä saatiin esimerkiksi aikaan koko maan kattavan Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen (SVY) perustava kokous vuonna 1913, minkä jälkeen *Terveydestä* tuli yhdistyksen äänenkannattaja. Lehden pääasiallinen pyrkimys oli edistää vegetarismia, mutta koska se ymmärrettiin luonnonmukaiseksi elämäntavaksi, lehdessä julkaistiin paljon myös luonnonparannustapaa, rokotusvastaisuutta,

¹⁰¹ Muutamia asianharrastajia (nimim.): ”Luonnon helmaan suveksi”, *Kiertolainen* 3/1908, 6–7; Oskari Jalkio: ”Toimintani luonnonparantajana”, *Suuntaviivoja* 1930, 17; Melkas 1999, 63, 72–73.

¹⁰² O. J. (nimim.): ”Sananen alkaessa”, *Kiertolainen* 2/1910, 4.

¹⁰³ Sekä *Terveydessä* että *Luonnonparantaja/Parantaja/Uusi parantaja*-lehdissä käytettiin nimitystä ”Amerikka”, millä todennäköisesti viitattiin Pohjois-Amerikkaan, jonne suomalaisten siirtolaisten asuttamat alueet keskittyivät.

¹⁰⁴ Katso esim. *Terveys* näytenumero joulukuu 1910, 1; Etusivun tiedot, *Terveys* 5/1911, 33; -n (nimim.): ”Anna Kurimo 50-vuotias”, *Parantaja* 2/1919, 36–37.

¹⁰⁵ ”Terveyden lukijoille ja ystäville”, *Terveys* 4/1911, 32; ”Lukijalle”, *Terveys* 2/1912, 15; ”Vuoden vaihteessa”, *Terveys* 1/1915, 2–3; ”Tilausilmoitus”, *Terveys* 10/1918, 3.

täysraittiutta, vaateuudistusta, rauhanasiaa ja eläinsuojelua puolustavia kirjoituksia. Varsinkin asennoituminen vuoden 1918 sisällissotaan osoittaa, että *Terveys* lukijakuntineen lukeutui valkoisten puolelle ja edusti porvarillisia arvoja.¹⁰⁶

Luonnonparantaja. Luontaisten ja kansanomaisten parannustapojen sekä yleensä luontaisen elämän ja sivistyksen harrastaja ilmestyi vuosina 1912–1914, ja sitä toimittivat ja kustansivat Tampereella hieroja Lahja Leppänen¹⁰⁷ (päätoimittaja) sekä opettaja ja raittiusmies Aaku Mäki (1865–1948). Lehti pyrki ilmestymään kerran kuussa, mutta kustannusongelmien takia sen ilmestyminen oli käytännössä epäsäännöllistä. Suomen lisäksi sitä saattoi tilata Amerikkaan ja Venäjälle. Vuonna 1914 lehden toimittaminen jäi yksin Aaku Mäelle, joka tuolloin oli vaihtanut nimensä Sampsu Luonnonmaaksi ja toimitti lehteä nyt Turussa. Vuonna 1915 lehden nimeksi muuttui *Parantaja. Luontaisia ja kansanomaisia parannustapoja sekä luontaista elämää harrastava aikakauskirja*. Toimituspaikka muuttui vuonna 1917 Paimioksi, ja lehteä kustantamaan perustettiin Osakeyhtiö Parantaja. *Parantaja* ilmestyi hyvin epäsäännöllisesti: vuonna 1915 kolme kertaa, 1916 kaksi kertaa, 1917 ja 1918 vain kerran ja vuonna 1919 kahdesti. Vuosina 1923–1926 Luonnonmaa julkaisi lehteään nimellä *Uusi Parantaja. Luonnonparannusta, luontaista elämää sekä lasten ja nuorison kasvatuksen ja opetuksen uudistusta harrastava aikakauskirja*, ja vuosina 1927–1928 jälleen nimellä *Parantaja*. Vuosien 1930–1945 välillä Luonnonmaa julkaisi vielä yhtä lehteä nimellä *Terveiden Ystävä*, mutta koska sen ilmestymisaika pääosin ulottuu tämän väitöskirjatyön aikarajauksen ulkopuolelle, sitä ei ole käytetty systemaattisesti tutkimuksen lähdemateriaalina.

Nimenvaihdoksista huolimatta Sampsu Luonnonmaan kaikilla lehdillä oli sama sisältö, ja ne pyrkivät julistamaan luonnonparannustapaa, luonnonmukaista elämäntapaa sekä rokotusvastaisuutta. Lehtien tarkkoja levikkimääriä ei ole saatavissa, mutta katkokset ja nimenmuutokset kertovat tietysti osaltaan siitä, että lehdet kamppailivat jatkuvasti alhaisten tilaajamäärien kanssa. Syynä oli mahdollisesti lehtien sosialismiin taipuvainen ja *Terveyttä* radikaalimpi luonne. Lehdessä arvosteltiin porvarillisia instituutioita, kuten kirkkoa, koulu- ja oikeuslaitosta sekä lääketiedettä, kritisoitiin ankarasti rokotusta ja rokotuspakkoa, ja lehdessä esiintyi myös joitakin kirjoituksia, joissa pyrittiin yhdistämään luonnonmukaista ruumiinhoitoa teosofiaan.¹⁰⁸ Vuonna 1918 *Parantajassa* asetettiin selkeästi punaisten puolelle, vaikkei Luonnonmaa pasifistina sotimista

¹⁰⁶ ”Terveiden asiamiehille ja ystäville”, *Terveys* 2–5/1918, 1; ”Korvaamattomia tappioita”, *Terveys* 6–7/1918, 25–26.

¹⁰⁷ Lahja Leppäsestä ei löydy julkisesti saatavilla olevia biografisia tietoja.

¹⁰⁸ Katso esim. Aaku Mäki: ”Katse tielle”, *Luonnonparantaja* 2/1912, 26–27; ”Rokotuksen seuraukset julkisuuteen”, *Luonnonparantaja* 3/1912, 46; Veikko Palomaa: ””Viisasten kivi” on löydetty”, *Luonnonparantaja* 11–12/1912, 13–14.

hyväksyntäkään.¹⁰⁹ *Parantaja*-lehti lakkautettiin syksyllä vuonna 1919 tilaajapulan vuoksi ja lehden jo tilanneille jaettiin loppuvuoden numeroina *Terveyttä*, johon Sampsa Luonnonmaa antoi omia kirjoituksiaan.¹¹⁰ Tällä tavoin nämä kaksi aatetta julistavaa lehteä ja niiden lukijakunnat olivat hetken aikaa kosketuksissa toistensa kanssa.

Tutkimukseni alkaa vuodesta 1910, jolloin Oskari Johnsson alkoi julkaista lehdessään *Kiertolaisessa* luonnonparannustapaa ja luonnonmukaista elämäntapaa koskevaa luonnonparannusosastoa, ja Anna Kurimo alkoi toimittaa luonnonparannustavan ystävien ja vegetariaanien äänenkannattajaa *Terveyttä*. Tutkimus päättyy vuoteen 1932, jolloin *Terveys*-lehti lakkasi ilmestymästä. Vaikka luonnonparannustavan ja vegetarismien kannattajien toiminta Suomessa jatkui tämän jälkeenkin, rajaan tutkimukseni luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen alkuperäisiin suomalaisiin kannattajiin, joille nimenomaan *Terveys* oli luonnonmukaista elämäntapaa julistavista lehdistä se, jonka he kokivat pääasialliseksi yhdyssiteekseen.¹¹¹ *Terveiden* lopettaminen oli merkki luonnonmukaisen elämäntavan pioneerin Anna Kurimon vetäytymisestä aatteellisesta työstä sekä jonkinlaisesta sukupolven vaihdoksesta vegetarismia/luonnonmukaista elämäntapaa ja luonnonparannustapaa julistavien lehtien toimituskunnissa.¹¹² Uusista tuulista suomalaisten elämänuudistajien keskuudessa kertoo myös se, että 1930-luvun alussa moni luonnonparannustavan ja vegetarismien alkuperäisestä kannattajakunnasta oli lähtenyt perustamaan ihannesiirtokuntia Latinalaiseen Amerikkaan.¹¹³

¹⁰⁹ ”Kansalaissota ja Tasavallan Kansanvaltuuskunta”, *Parantaja* 2/1918, 34–36.

¹¹⁰ ”Tilaisilmoitus”, *Terveys* 10/1919, 3–4; Sampsa Luonnonmaa: ”Parantaja-lehden tilaajille”, *Terveys* 10/1919, 9–10.

¹¹¹ -vi -ko (nimim.): ”Havaintoja matkan varrelta”, *Terveys* elo-syyskuu 1914, 121.

¹¹² *Terveiden* viimeinen numero julkaistiin lokakuussa 1932, mutta jo heinäkuussa 1932 Suomen Vegetaarinen Yhdistys alkoi julkaista uutta äänenkannattajaa *Vegetaarista aikakauslehteä*. Lehden vastaava toimittaja oli Lauri Karila, mutta toimituskuntaan kuuluivat myös Sampsa Luonnonmaa sekä viisi muuta henkilöä. Mahdollisesti vegetaristien keskuudessa tapahtui myös jonkinlaista rivien hajoamista, sillä vuonna 1933 Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen äänenkannattajan *Vegetaarisen aikakauslehden* nimeksi oli vaihtunut *Ravinto ja terveys*, eikä sen vastaava toimittaja enää ollut Lauri Karila, sillä hän oli siirtynyt jälleen uuden, tällä kertaa Vegetaarisen Seuran julkaiseman *Uusi terveys* -lehden vastaavaksi toimittajaksi. Vegetaarisen Seuran alkuna oli ilmeisesti Helsingin Vegetaarinen Yhdistys, joka puolestaan oli alkujaan ollut SVY:n vuonna 1921 perustettu Helsingin paikallisyhdistys. *Terveys* 9–10/1932; *Vegetaarinen aikakauslehti* 1/1932, 1; *Ravinto ja terveys* 1–2/1933; ”Helsingin Vegetaarinen Yhdistys”, *Uusi terveys* 1/1933, mainossivut; ”Vegetaarinen Seura”, *Uusi terveys* 2–3/1933, mainossivut.

¹¹³ Melkas 1999, 84–254.

Täydentääkseni suomalaisten elämänuudistajien julkaisemista aikakauslehdistä välittyvää kuvaa tutkimuskohteena olevasta ilmiöstä olen käyttänyt myös muuta alkuperäismateriaalia. Olennaisena luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen taustalla vaikuttaneesta sairauskäsityksestä kertovana lähdemateriaalina ovat toimineet sekä ulkomaisten että kotimaisten luonnonparantajien laatimat itsehoitoppaat. Lähdemateriaaliksi olen valinnut pääasiassa sellaisia luonnonparannusoppaita, joita suomalaiset elämänuudistajat suosittelivat julkaisemissaan aikakauslehdissä lukijakunnalleen. Näistä tärkeimpinä he itse pitivät saksalaisen luonnonparantajan Louis Kuhnen suomennettuja teoksia.¹¹⁴

Luonnonparannustavan ja vesihoidon varhaisvaiheista 1800-luvun jälkipuoliskolla on olemassa Suomessa hyvin vähän aiempaa tutkimusta. Näiden varhaisvaiheiden kartoittamiseksi olen käyttänyt Kansalliskirjaston digitoitua sanoma- ja aikakauslehtiaineistoa, joiden avulla olen tarkentanut myös kuvaa suomalaisten elämänuudistajien konkreettisesta toiminnasta sekä siitä, kuinka heihin yhteiskunnassa yleisesti suhtauduttiin. Puoskaroinnista syytettyjen luonnonparantajien oikeudenkäynneistä olen etsinyt tietoja pääasiassa sanoma- ja aikakauslehtimateriaalin kautta, mutta heistä maineikkaimman, Maalin Bergströmin, kohdalla olen käyttänyt myös oikeudenkäyntiasiakirjoja. Lähdemateriaalina, joka kertoo aikakauden lääkärikunnan suhtautumisesta suomalaisiin elämänuudistajiin, olen käyttänyt piirilääkäreiden vuosi- ja rokotuskertomuksia, kansanvalituksellista *Terveystieteiden lehteä* sekä enemmän ammattikunnan sisäiseen keskusteluun tarkoitettua *Duodecim*-lehteä.

¹¹⁴ Kalle Kaukoranta: ”Luonnonmukaisia elämän- ja parannustapoja käsittelevää kirjallisuutta”, *Terveys* 1–2/1911, 9–10.

2 Luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen kehukset

2.1 Kansainvälinen konteksti

Kuten jo johdannossa tuli esiin, minätekniikat eivät ole mitä tahansa yksilöiden itsensä kehittämiä keinoja, vaan perustuvat siihen keinojen valikoimaan, joka kulloisessakin ajassa ja kulttuurissa on tarjolla.¹¹⁵ Tämä näkyy myös suomalaisten elämänuudistajien luonnonmukaisissa ruumiinmuokkauskeinoissa, jotka olivat lähtöisin tietyistä 1800-luvun ja 1900-luvun alun länsimaissa vaikuttaneista ruumiillis-terveydellisistä aatteista ja liikkeistä. Koska niiden aatemaailma vaikutti pitkälti siihen, millaisia merkityksiä suomalaiset elämänuudistajat luonnonmukaiselle ruumiinmuokkaukselle antoivat, käyn seuraavassa läpi, millaisista aatteista ja liikkeistä oli kyse.

1900-luvun alun suomalaiset elämänuudistajat ammensivat luonnonmukaiset ruumiinmuokkauskeinonsa pääosin saksalaisperäisestä luonnonparannustavasta ja luonnonmukaisesta elämäntavasta. Luonnonparannustapa oli ensisijaisesti sairauksien parannusmenetelmä, kun taas luonnonmukaisella elämäntavalla ennaltaehkäistiin sairauksia ja pidettiin yllä terveyttä. Suomalaiset elämänuudistajat puhuivat useimmiten luonnollisesta elintavasta, mutta toisinaan käytettiin myös muotoa luonnonmukainen elämäntapa,¹¹⁶ joista jälkimmäinen on vakiintunut nykypäivänä käytetyksi kirjoitusasuksi, minkä takia käytän sitä. Joka tapauksessa käsite on hankala ja epämääräinen, sillä alun perin luonnonmukainen elämäntapa oli osa luonnonparannusaatetta luonnonparannuskeinojen rinnalla, mutta 1800–1900-luvun vaihteessa sen merkitys kasvoi luonnonparannuskeinoja suuremmaksi

¹¹⁵ Lupton 1995, 12.

¹¹⁶ ”Vastauksia toimitukselle lähetettyihin kyselyihin”, *Terveys* 4/1911, 29–30; ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 42; ”Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen (S.V.Y.) säännöt”, *Terveys* 11–12/1913, 84; ”Tilausilmoitus”, *Terveys* 11/1926, 145;

vegetarismien roolin korostuessa siinä niin, että vegetarismista – hyvin laajasti ymmärrettyinä – tuli synonyymi luonnonmukaiselle elämäntavalle.¹¹⁷

Seuraavassa käsittelemme luonnonparannustavan, luonnonmukaisen elämäntavan ja vegetarismien käsitteiden ja käytäntöjen historiallista kehitystä sekä kansainvälisessä että suomalaisessa kontekstissa hahmottaen samalla yhteyksiä näiden aatteiden välillä. Koska luonnonparannustapa ja luonnonmukainen elämäntapa olivat monelle kannattajalleen ensisijaisesti terveydenhoidollisia aatteita, tarkastelen myös niiden suhdetta 1800–1900-luvun vaihteen länsimaisten yhteiskuntien viralliseen terveyden- ja sairaudenhoitojärjestelmään, luonnontieteelliseen lääketieteeseen.

2.1.1 Vesihoidosta luonnonparannustapaan

Se, mitä suomalaiset elämänuudistajat nimittivät luonnonparannustavaksi, oli 1800-luvun puolivälin saksalaisessa kulttuuripiirissä kehittynyt parannusjärjestelmä, jossa kaikenlaisia sairauksia parannettiin pääasiassa veden, auringonvalon, raittiin ilman ja ruokavalion avulla. Myös liikunta, kuten voimistelu tai ruumiillinen työ, hieronta ja savihoidot katsottiin osaksi luonnonparannustapaa. Olennaista oli, että sairauksia hoidettiin vain luonnon tarjoamilla keinoilla, ja luonnonparannustapa profiloituikin lääkkeettömäksi hoitomuodoksi vastakohtana lääkkeitä ja rokotusta suosivalle koululääketieteelle. Tähän liittyen luonnonparannustapa oli myös selkeästi maallikkovaltainen terveysliike, ja erityisesti juuri maallikoiden toimiminen luonnonparantajina aiheutti kiistoja luonnonparannustavan ja lääketieteen välillä.¹¹⁸

Luonnonparannustavan pohjana oli 1800-luvun alun Euroopassa suureen suosioon noussut vesihoito (saks. *Wasserkur/Wasserheilkunde*), jonka kenties kuuluisinta kehittelijää Vincenz Prießnitzia (1799–1851) tästä syystä pidetään myös luonnonparannustavan uranuurtajana. Prießnitz oli kouluja käymätön pienviljelijän poika Gräfenbergistä, Itävallan Sleesiasta. Hänen uransa vesihoitajana alkoi, kun hän onnistui parantamaan omat murtuneet kylkiluunsa kylmien vesikääreiden avulla. Murtumien ja ruhjeiden parantamisesta hänen hoitomuotonsa laajeni lopulta kaikenlaisten sairauksien hoitoon erilaisilla kylmävesikäsitteilyillä, joita lopulta oli 56 erilaista. Lisäksi hoitoon kuului kylmän veden juominen, yksinkertainen ruokavalio sekä kävelyretket raittiissa vuoristoilmassa. Prießnitzin Gräfenbergissä sijaitsevasta vesihoidolaitoksesta tuli 1820-luvulta lähtien yksi Euroopan kuuluisimmista, sillä hänen hoitoonsa hakeutui paljon eurooppalaisia kuuluisuuksia,

¹¹⁷ Jütte 1996; Heyll 2006; Sharma 2014

¹¹⁸ Heyll 2006; Sharma 2014.

aristokraatteja ja jopa kuninkaallisia.¹¹⁹ Prießnitzin vesihoitomenetelmä levisi nopeasti muihin länsimaihin, ja esimerkiksi Isossa-Britanniassa, Ruotsissa ja Pohjois-Amerikassa ensimmäiset Prießnitz-hoitoa antavat kylmävesilaitokset avattiin 1840-luvun alussa.¹²⁰

Vesihoidon sekoitetaan usein balneologiaan eli luonnosta löytyvien terveyslähteiden ympärille rakentuneeseen terveysvesien juontiin ja kylpyläkulttuuriin. Useista yhtäläisyyksistä huolimatta kyse ei kuitenkaan ollut samasta asiasta.¹²¹ Jo Rooman valtakunta oli tietysti tunnettu kylpylöistään, mutta länsimaisessa lääketieteessä mineraalipitoisten lähteiden terveysvaikutuksista innostuttiin varsinaisesti vasta 1600–1700-luvuilla.¹²² Terveyslähteiden ympärille alkoi nopeasti rakentua kaivohuoneita ja kylpylöitä, joita alettiin 1700–1800-luvun vaihteessa perustaa yhä enemmän myös merenrannoille meriveteen yhdistettyjen terveysvaikutusten myötä.¹²³ Varsinaista kylpyläkulttuurin kukoistuskautta Euroopassa olivat 1800-luku ja 1900-luvun alku, jolloin kaivohuoneet ja kylpylät olivat etenkin yhteiskunnan parempiosaisen herrasväen lomailu-, seurustelu- ja huvittelupaikkoja.¹²⁴

Balneologiassa olennaisessa osassa olivat mineraalipitoiset lähteet, joiden vettä käytettiin vain kahdella tavalla: sitä joko juotiin tai siinä kylvettiin. Vesihoidon sijaan voitiin harjoittaa terveyslähteiden ulkopuolellakin ilman että se oli mihinkään maantieteelliseen paikkaan sidottua, minkä lisäksi tavallisten kylpyjen ohella vettä käytettiin lukuisin muinkin tavoin, kuten valeluina, ryöppyinä, suihkuina tai kääreinä. Välttämättä vesihoidon ei tarvittu edes kylpylöitä, vaan sitä voitiin harjoittaa itsenäisesti jopa kotioloissa.¹²⁵ Tärkein ero balneologian ja vesihoidon välillä oli kuitenkin yläluokan kylpyläkulttuuri, jossa korostui kevytmielisyys, nautinnontavoittelu, seurustelu, tanssiminen, alkoholin juominen, uhkapelaaminen ja flirttailu. Vesihoidon ja myöhempään luonnonparannustapaan sen sijaan kuului pyrkimys vastustaa kevytmielistä nautintojen tavoittelua, nautintoaineiden käyttöä sekä tanssimisen ja uhkapelaamisen kaltaista moraalittomuutta, koska niitä pidettiin

¹¹⁹ Bergmark 1991, 238–240; Jütte 1996, 116–117; Heyll 2006, 13–15; Marland & Adams 2009, 500; Sharma 2014, 20–24.

¹²⁰ Rees 1989; Stolare 2000; Whorton 2002.

¹²¹ Jütte 1996, 115; Whorton 2002, 77–78. Vesihoidon mieltämisestä balneologian perilliseksi suomalaisessa historian tutkimuksessa katso esim. Achte & Fagerström 1986; Suvikumpu 2014.

¹²² Smith 2007, 204–205; Bergmark 1991, 40–82, 120–132; Suvikumpu 2014, 10–17.

¹²³ Smith 2014, 244–245; Heikkinen 1991, 90–93. Merivedessä uskottiin olevan esimerkiksi terveyttä edistäviä sähköisiä ja magneettisia virtauksia, minkä lisäksi meriveden sisältämää jodia ja bromia pidettiin sairauksia parantavina ja ennaltaehkäisevinä. Häggman 1995, 156.

¹²⁴ Heikkinen 1991, 75–89; Suvikumpu 2014, 12–13, 73–81.

¹²⁵ Jütte 1996, 115; Marland & Adams 2009, 499–500 ja passim.

jopa sairauksien perimmäisenä syynä.¹²⁶ Vesihoidon ja balneologian välistä eroa on omiaan hämmentämään se, että terveyslähteiden ympärille rakentuneissa kylpylöissä alettiin 1800-luvun kuluessa balneologian rinnalla antaa myös Prießnitzin ja muiden muodikkaiden vesiparantajien vesihaitoja.¹²⁷

Sen sijaan se vesihaitotraditio, jonka osaksi Prießnitz kenties paremmin nivoutuu, sai alkunsa 1600–1700-luvun vaihteen länsimaisessa lääketieteessä yleistyneistä viileistä haitto-ohjeista (engl. *cool regimen*). Englantilainen lääkäri Thomas Sydenham (1624–1689) oli saanut hyviä tuloksia haittamalla kuumesairaita viileällä ilmalla, viileillä juomilla ja viileiksi nähdyllä kasvisruuilla – ilman suonensisäntää. Tämän myötä innostuttiin myös kylmän veden terveystaikutuksista, ja erityisesti englantilainen lääkäri sir John Floyer (1649–1734) tunnetaan kylmien kylpyjen ja niiden karaisevan sekä virkistävän vaikutuksen puolestapuhujana.¹²⁸

Saksankielisessä kulttuuripiirissä kylmävesihoidon varhaisiin kehittäjiin kuului sveitsiläinen lääkäri Johann Siegmund Hahn (1696–1773). Hänen vesihaitto-oppaansa *Unterricht von der Krafft und Wirkung des frischen Wassers in die Leiber der Menschen* vuodelta 1737 toimi inspiraation lähteenä monelle 1800-luvun alun vesihaittoajalle. Hahnin teoksen innoittamana saksalainen lukion opettaja Eucharius Ferdinand Christian Oertel (1765–1850) perehtyi vanhempaan vesihaittotraditioon jo ennen Prießnitzia ja alkoi levittää tietoa siitä kirjallisessa muodossa. Ilmeisesti Prießnitzkin oli törmännyt Hahnin vesihaitto-oppaaseen, mutta siitä ei ole tietoa, miten paljon opas vaikutti Prießnitzin vesihaittotapaan. Prießnitz kunnostautui pikemminkin vanhan kylmävesitradition käytännön uudistajana kuin teoretisoijana.¹²⁹

Johan Siegmund Hahnin vesihaitto-opas innoitti myös baijerilaisen papin Sebastian Kneippin (1821–1897) kehittämään oman vesihaittomenetelmänsä. Kneipp sai paljon vaikutteita Prießnitziltä, mutta lisäsi omaan haittomuotoonsa höyry- ja lämpimiä kylpyjä sekä yrtililääkintää. Hänen tunnetuimpiin haittoihinsa kuului paljain jaloin kävely lumessa tai kostealla nurmikolla. Kneipp julkaisi haittotapansa kirjallisessa muodossa kautta Euroopan suosituksi nousseessa teoksessa *Meine Wasser-Kur* (1882), joka käännettiin neljälletoista eri kielelle ja josta otettiin sata painosta. Vuonna 1889 Kneipp perusti oman vesihaittolan Wörishofeniin. Pohjois-Amerikkaan 1890-luvun lopulla muuttanut saksalainen Benedict Lust (1872–1945) kehitti Kneippin parannustavan pohjalta naturopatiaksi

¹²⁶ Whorton 2002, 77–78; Marland & Adams 2009, 500; Smith 2007, 293.

¹²⁷ Fagerström & Achté 1986, 77–78, 82–83; Suvikumpu 2014, 26–29, 146–149, 169–171, 201–203.

¹²⁸ Vigarello 1988, 112–120; Bergmark 1991, 229–230; Mikkeli 1995, 109–111; Smith 2007, 216–220.

¹²⁹ Jütte 1996, 116–117; Heyll 2006, 17, 20–21.

kutsutun parannusjärjestelmän lisäämällä Kneipp-hoitoon muitakin luonnonparannuselementtejä.¹³⁰ Toisinaan yleisessä kielenkäytössä ja etenkin anglo-amerikkalaisessa historiantutkimuksessa saksalaista luonnonparannustapaa nimitetään naturopatiaksi.¹³¹ Ne ovat samaa alkuperää olevia hyvin samankaltaisia parannusjärjestelmiä, minkä lisäksi naturopatia tunnetaan yhä tänäkin päivänä, kun taas luonnonparannustapa ei. Mutta periaatteessa ne eivät siis ole sama asia.

Osa historiantutkijoista ei pidä Prießnitzin saavutuksena niinkään uusien vesihoidomenetelmien kehittämistä, vaan uudenlaista ajatusta luonnosta terveyden ja hyvinvoinnin lähteenä, minkä pohjalle myöhempi luonnonparannustapa rakentui.¹³² Prießnitz itse ei koskaan pukeutunut parannusfilosofiaansa tai sairauskäsitystään kirjalliseen muotoon. Sen teki vasta Prießnitziltä oppinsa saanut J. H. Rausse – pseudonyymi teologi ja metsänvartija Heinrich Friedrich Franckelle (1805–1848). Raussen käsityksen mukaan oli olemassa vain yksi sairaus, elimistössä ilmenevä toimintahäiriö, joka synnytti erilaisina ”sairauksina” pidettyjä oireita. Sairaus oli ruumiin oma pyrkimys parantaa itsensä ja siksi hyvä asia, eikä sitä tullut lääkkeillä tukahduttaa, kuten lääketiede teki. Lääkkeet eivät voineet korjata elimistön toimintahäiriön alkuperäistä aiheuttajaa, sillä sen syy piili elintavoissa. Raussen käsityksissä näkyy myös hänen ihannoimansa filosofi Jean-Jacques Rousseauin ajatus paluusta luontoon.¹³³

Sairauksien mieltäminen huonojen elämäntapojen aiheuttamiksi suuntasi huomiota pois pelkästä vesihoidosta, ja kertoi osaltaan vesihoidon laajenemisesta kohti muitakin luonnonmukaisia parannuskeinoja hyödyntävää luonnonparannustapaa. Muutosta vauhditti 1840-luvulla lisääntynyt kritiikki Prießnitzin vesihoidomenetelmää kohtaan. Sitä syytettiin muun muassa liiallisuuksiin menevästä kylmän veden sisäisestä ja ulkoisesta käytöstä, mikä teki hoidosta epämiellyttävää ja aiheutti ikäviä sivuvaikutuksia. Vesihoitopiireissä alettiin kiinnostua pelkän veden lisäksi yhä enemmän myös muista luonnon tarjoamista parannuskeinoista sekä jokapäiväisten tottumusten ja käytäntöjen huomioinnista sairauksien ennaltaehkäisijöinä.¹³⁴

¹³⁰ Jütte 1996, 118–120, 131–132; Whorton 1992, 191–192; Heyll 2006, 169.

¹³¹ Katso esim. Wikipedia, Vapaa tietosanakirja: ”Louis Kuhne” (viitattu 17.10.2020); Treitel 2017, 29, 47, 54.

¹³² Heyll 2006, 18–19; Sharma 2014, 24–25.

¹³³ Heyll 2006, 35; Sharma 2014, 26–28.

¹³⁴ Sharma 2014, 26–31.

Ruokavalion terapiakeinona nosti vesihoidon rinnalle luonnonparantaja Johannes Schroth (1798¹³⁵–1856).¹³⁶ Kuitenkin vasta apteekkari Theodor Hahn (1824–1883) kohotti vegetarismia yhdeksi luonnonparannustavan perusperiaatteeksi 1860-luvulla pyrkiessään hoitamaan potilaitaan vesihoidon lisäksi todella luonnonmukaisella ruokavaliolla.¹³⁷ Saksalaista luonnonparannusliikettä tutkinut Robert Jütte nimittääkin häntä ensimmäiseksi varsinaiseksi luonnonparannustavan edustajaksi, ei siis enää vesihoitajaksi.¹³⁸ 1870-luvulta lähtien useat muutkin luonnonparantajat seurasivat Hahnia ja alkoivat antaa vegetaarille ruokavaliolle uutta ja keskeistä sijaa terapeuttisessa arsenaalissaan. Näin tekivät esimerkiksi Heinrich Lahmann, Louis Kuhne ja Eugen Bilfinger.¹³⁹

Raittiin ilman ja auringonvalon terveystaikutuksia alkoi luonnonparannustavassa ensimmäisenä hyödyntää 1860-luvulla sveitsiläinen Arnold Rikli (1823–1906). Hänen tunnetuksi tekemänsä aurinko- ja ilmakylyt,¹⁴⁰ joilla tarkoitettiin oleskelua ulkoilmassa ja auringonvalossa ilman vaatteita tai hyvin niukasti puettuna, saivat laajaa suosiota.¹⁴¹ Tämän seurauksena Saksaan alettiin 1900-luvun alussa perustaa lukuisia kunnallisia ulkoilma- tai valoilmakylypylöitä (saks. *Licht-Luftbäder*). Ne olivat näkösuojattuja puistoja, joissa oli mahdollista joko alastomana tai hyvin vähäpukeisena käveleskellä, voimistella, ottaa raitista ilmaa ja aurinkoa sekä uida.¹⁴² Valoilmakylypyjen suosio raivasi tietä myös 1800-luvun lopulla ilmaantuneelle alastomuuden harjoittamiselle eli nudismille.¹⁴³

Jonkinlainen liikunta oli kuulunut jo varhaisten vesihoitajien Prießnitzin ja Schrothin hoitokonseptiin vuoriston rinteille suuntautuneiden kävelyretkien tai halonhakkuun kaltaisen yksinkertaisen ruumiillisen työn muodossa.¹⁴⁴ 1800-luvun puolivälissä luonnonparannustavan osana alettiin käyttää erityistä sairauksien parantamiseen kehitettyä voimistelumuotoa, jota kutsuttiin sairasvoimisteluksi. Sen kehittäjänä pidetään ruotsalaista miekkailunopettajaa Per Henrik Lingiä (1776–1839), jonka mukaan jokainen hänen kehittämänsä voimisteluliike vaikutti koko

¹³⁵ Schrothin syntymävuodeksi esitetään vuosia 1797, 1798 tai toisinaan 1800, tavallisimmin kuitenkin 1798. Wikipedia, Vapaa tietosanakirja: ”Johan Schroth” (viitattu 25.2.2019).

¹³⁶ Heyll 2006, 30, 70.

¹³⁷ Heyll 2006, 71–73.

¹³⁸ Jütte 1996, 156.

¹³⁹ Treitel 2017, 57.

¹⁴⁰ Rikli ei ollut ilmakylypyjen ensimmäinen ”keksijä”, sillä jo sata vuotta aiemmin amerikkalainen poliitikko Benjamin Franklin (1706–1790) kertoi parantaneensa itsensä ilmakylyvyllyllä. Jütte 1996, 136.

¹⁴¹ Heyll 2006, 83–86.

¹⁴² Williams 2007, 25–26; Sharma 2014, 55–57.

¹⁴³ Ungewitter 1907, 41–42; Heyll 2006, 83–86.

¹⁴⁴ Heyll 2006, 74.

elimistöön kattaen niin lihaksiston, sisäelimet, verenkierron kuin hermoston. Sairasvoimisteluun ei kuulunut pelkästään itse potilaan suorittamia liikkeitä, vaan myös passiivisia, sairausvoimistelijaksi nimitetyn terapeutin ohjaamia liikkeitä.¹⁴⁵ Myös hieronta hyväksyttiin luonnonparannustavan terapeuttiseen arsenaaliin, koska se voitiin toteuttaa ilman teknisiä laitteita ja sovittaa luonnonparannustavan sairauksäsitykseen sopivaksi.¹⁴⁶

Osa varhaisista luonnonparantajista innostui myös maaperästä saatavan saven terapeuttisista ominaisuuksista. Jo vesihoitajat Prießnitz ja Kneipp olivat kokeilleet savikääreitä hoitomuotona, mutta luonnonparannustavan piirissä erityisesti Adolf Just (1859–1936) teki tunnetuksi saven terapeuttista käyttöä sekä ulkoisesti että sisäisesti Jungborn -nimisessä parantolassaan. Tunnettuihin savihoidon kehittäjiin kuului myös savipastoriksi kutsuttu pappi Emmanuel Felke (1856–1926). Hän tosin käytti luonnonparannusmenetelmässään myös homeopatiaa sekä unkarilaisen lääkärin ja homeopaatin Ignaz von Péczelyn (1826–1911) kehittämää silmädiagnoosia, jossa sairauksia määriteltiin iiriksessä tapahtuneista muutoksista.¹⁴⁷

Vesihoidon muutoksen laajemmaksi luonnonparannustavaksi sinetöi saksankielisessä terminologiassa 1800-luvun puolivälissä tapahtunut muutos. *Wasserkurin* tai *Wasserheilkunden* sijaan käyttöön tuli uusi termi, *Naturheilkunde*. Maissa, jotka muiden vaikutteiden ohella omaksuivat vesihoidon ja sitä seuranneen luonnonparannustavan Saksasta, vesihoito-termi korvautui vähitellen luonnonparannus-termillä. Näin tapahtui esimerkiksi Ruotsissa (*naturläkekonst*) ja Suomessa 1860–1870-luvulta alkaen.¹⁴⁸ Isossa-Britanniassa sen sijaan tämän parannussuuntauksen nimenä säilyi vesihoito (*hydropathy*), vaikka se laajenikin

¹⁴⁵ Heyll 2006, 75–79.

¹⁴⁶ Heyll 2006, 80.

¹⁴⁷ Jütte 1996, 136–140; Heyll 2006, 169; Sharma 2014, 42, 55–57.

¹⁴⁸ Suomen ruotsinkielisessä sanomalehdistössä alettiin 1860-luvun alussa käyttää vesihoidosta puhuttaessa termiä *naturläkekonst*. Suomenkielisissä sanomalehdissä *luonnonomaiset parannuskeinot* mainittiin ensimmäisen kerran vasta vuonna 1875 ja silloinkin ruotsalaisen Wisbyn kylpy- ja vesiparannuslaitoksen mainoksessa. Suomenkielisessä lehdistössä *Luontoparannuksesta* tai *luonnonparannuksesta* alettiin kirjoitella enemmän vasta 1890-luvun alusta lähtien, mikä osaltaan vahvistaa kuvaa vesihoidosta ja luonnonparannustavasta aluksi ruotsikielisen sivistyneistön harrastuksena. Katso esim. ”Till ”Lekmannen””, *Finlands Allmänna Tidning* 6.11.1861, 2–3; ”Krönika”, *Barometern* 27.12.1861, 136; ”Inhemsk Litteratur”, *Helsingfors Dagblad* 10.1.1862, 2; ”Helsingistä – Yhteiskunnallisia toivomuksia”, *Uusi Suometar* 20.7.1894, 2; ”Wisbyn kylpy- ja vesiparannuslaitos”, *Uusi Suometar* 23.04.1875, 3–4; J. H. E. (nimim.): ”Erästä luonnonparantolasta Itävallassa”, *Uusi Suometar* 14.10.1888, 2; ”Ulkomaan matkoilta”, *Päivälehti* 11.03.1892, 3–4. Saksalaisista vaikutteista ruotsalaisessa luonnonparannustavassa katso Stolare 2003, 92.

pelkästä veden terapeuttisesta käytöstä myös elämäntapojen korostamiseen sekä muiden luonnon tarjoamien parannuskeinojen, kuten raittiin ilman, ruokavalion tai liikunnan, käyttöön.¹⁴⁹ Myös Pohjois-Amerikassa harjoitetussa vesihoidossa, hydropatiassa, alettiin 1800-luvun puolivälissä korostaa sairauksien ennaltaehkäisyä elämäntapojen, kuten ruokavalion tai liikunnan avulla. Se johti hydropatianimityksen vaihtumiseen hygieioterapiaksi (engl. *hygeiotherapy*) kreikkalaisen lainasanan hygienia viitatessa antiikin lääketieteen oppiin elämäntavoista terveydentilan säätelijänä.¹⁵⁰

Naturheilkunde-termin varsinaisena kehittäjänä pidetään müncheniläistä sotilaslääkäri Lorenz Gleichia (1798–1865), jonka onnistui yhdistää tuolloin vielä epämääräiset ja hajanaiset käsitykset luonnon parantavasta voimasta yhtenäiseksi teoreettiseksi kokonaisuudeksi. Hän määritteli *Naturheilkunden* koostuvan kolmesta erillisestä, mutta toisiinsa kietoutuvasta osasta. Ensimmäinen niistä oli luonnondietetiikka (saks. *Naturdiätetik*), jossa oli kyseessä sairauksien ennaltaehkäisy luonnonmukaisella elämäntavalla. Luonnonmukaisen elämäntavan puolestaan saneli luonnollinen vaisto (saks. *Naturinstinkt*), joka ohjasi ihmisen vaistomaisesti toimimaan oikein terveyden ja sairauden suhteen. Kolmannen osan muodostivat edellä selostetut, veden, auringonvalon, raittiin ilman, ruokavalion, liikunnan, hieronnan tai saven terapeuttiseen käyttöön perustuvat luonnonparannusmenetelmät tai -keinot (saks. *Naturheilverfahren*), joilla parannettiin jo olemassa olevia sairauksia.¹⁵¹

Sanatarkasti *Naturheilkunde* kääntyi suomeksi luonnonlääketieteeksi, mutta suomalaiset elämänuudistajat harvoin itse käyttivät tätä termiä. Sen sijaan he puhuivat lähinnä luonnonparannuksesta tai luonnonparannustavasta.¹⁵² Otavan tietosanakirja vuodelta 1913 määritteli luonnonparannuksen ”tautien parantumiseksi elimistössä tapahtuvien fysikaalisten ja kemiallisten ilmiöiden avulla ilman keinotekoisien parannustapojen käyttämistä”¹⁵³ eli siis ruumiin kyvyksi parantaa itse itsensä. *Naturheilkunden* vastineena samainen tietosanakirja käytti termiä luonnonparannusoppi, joka määriteltiin tautien parantamiseksi ”ilman lääkkeellisiä ja leikkauksellisia keinoja”.¹⁵⁴

¹⁴⁹ Rees 1988, 28–42; Marland & Adams 2009, 499–529.

¹⁵⁰ Whorton 2002, 89–90.

¹⁵¹ Jütte 1996, 30; Sharma 2014, 31–32.

¹⁵² A. A. (nimim.): ”Muistelmia ja vaikutelmia Salon vegetaarisilta päiviltä”, *Terveys* 10/1913, 74; S. Lamminen: ”Paljo ääntä ja vähä villoja”, *Terveys* 11/1923, 156, 158; Adolf Wolgenburg [sic]: ”Lisäys luonnonparannustavan historiikkiin yleensä ja erittäinkin vesiparannustapaan Suomessa”, *Terveys* 4/1926, 53–54; ”Pastori Kneipp Paavin luona. Kappale luonnonparannuksen historiaa”, *Terveys* 2/1929, 17.

¹⁵³ ”Luonnonparannus”, Tietosanakirja V 1913, 1243.

¹⁵⁴ ”Luonnonparannus”, Tietosanakirja V 1913, 1244.

Suomalaiset elämänuudistajat eivät määritelleet selkeästi *Naturheilkundeen* liittyviä suomenkielisiä käsitteitä, vaan niiden käyttö oli suhteellisen kirjavaa. Vuonna 1915 Sampsu Luonnonmaa käytti Gleichin määritelmän mukaisesti *Naturheilkunde*a vastaavana laajana käsitteenä *luonnonparannusaatetta*, johon hän ymmärsi kuuluvan sekä luonnonmukaisen elämäntavan että luonnonparannuskeinot.¹⁵⁵ Useimmiten kuitenkin suomalaiset elämänuudistajat erottivat toisistaan käytännön perusteella luonnonmukaisen elämäntavan, joka samaistettiin pitkälti vegetarismiin kanssa, ja luonnonparannustavan, jolla he viittasivat ennen kaikkea luonnonmukaisiin parannusmenetelmiin (*Naturheilverfahren*).¹⁵⁶ Tämä ero näkyy jo *Terveys*-lehden alaotsikossakin, joka oli ”luonnonparannustavan ystävien ja vegetariaanien äänenkannattaja”.¹⁵⁷

2.1.2 Luonnonmukaisen elämäntavan samaistaminen vegetarismiin kanssa

Viimeistään Gleichin määritelmä nosti luonnondietetiikan eli luonnonmukaisen elämäntavan aiemmin harjoitettujen luonnonparannusmenetelmien rinnalle, jolloin luonnonparannustapa laajeni pelkästä jo olemassa olevien sairauksien parantamisesta terveyden ylläpitämisen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn suuntaan.¹⁵⁸ Gleichin ajatus luonnondietetiikasta ei ollut uusi, vaan lähtöisin antiikin hippokraattis-galeenisesta lääketieteestä, jossa elämäntavalla (kreik. *diatia*) ymmärrettiin olevan keskeinen merkitys yksilön terveydentilan säätelijänä. Tätä oppia nimitettiin dietetiikaksi.¹⁵⁹ Saksalaisen luonnonparannusliikkeen historiaa tutkineen Avi Sharman mukaan luonnondietetiikka eli luonnonmukainen elämäntapa alkoi *Naturheilkunden* kokonaisuudessa nousta luonnonparannuskeinoja merkittävämmäksi 1800–1900-luvun vaihteeseen tultaessa. Myös luonnonmukaisen elämäntavan käsite laajeni pelkästä sairauksien ennaltaehkäisystä niin, että se saattoi

¹⁵⁵ ”Toimittajalta”, *Parantaja* 1/1915, 20.

¹⁵⁶ Sampsu Luonnonmaa: ”Reumatismiin poistaminen saunan ja vartalokylpyjen avulla. Mitä kokemus on opettanut?” *Parantaja* 3/1915, 59; Sampsu Luonnonmaa: ”Työhön ja uhrauksiin kansamme hyväksi! I”, *Parantaja* 3/1915, 88.

¹⁵⁷ *Terveys*. *Luonnonparannustavan ystävien ja vegetariaanien äänenkannattaja* 1910–1932.

¹⁵⁸ E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* näyttenumero/1910, 2; G. H. L. (nimim.): ”Terveytemme salamuraajat”, *Terveys* näyttenumero/1910, 6; ”Vastauksia toimitukselle lähetettyihin kyselyihin”, *Terveys* 4/1911, 30; Aaku Mäki: ”Luonnonparantajan lukijoille”, *Luonnonparantaja* 1/1912, 3.

¹⁵⁹ Joutsivuo 1995, 33–36; Mikkeli 1995a, 17–18; Mikkeli 1995b, 88–90; Cook 2001, 940–945; Wear 2001, 1283–1284.

käsittää mitä tahansa ruokavaliosta liikuntaan, työntekoon ja lepoon, asumiseen, pukeutumiseen ja puhtauteen, seksuaalisuuteen tai lasten kasvatukseen. Luonto ei enää toiminut mallina pelkälle parantamiselle, vaan jokapäiväisen elämän ja koko modernin elämäntavan järjestämiselle. Sharman mukaan luonnondietetiikan leviäminen jatkuvasti uusille elämänelueille oli yksi syy luonnonparannusaatteen suosion räjähdysmäiseen kasvuun 1800–1900-luvun vaihteen Saksassa.¹⁶⁰

Saksalaista luonnonparannusliikettä tutkinut Uwe Heyll näkee keskeiseksi syyksi luonnonmukaisen elämäntavan merkityksen kasvuun sen, että 1900-luvun alkuun tultaessa kaikki mahdolliset luonnon suomat keinot oli valjastettu luonnonparannusmenetelmien palvelukseen. Huomattavaa edistystä luonnonparannuskeinojen suhteen ei ollut enää odotettavissa, sillä vaatimus pysytellä luonnonmukaisuuden rajoissa esti uusien fysikaalisten hoitomuotojen, kuten sähkön tai röntgensäteiden, käyttöönoton, koska niiden terapeuttinen käyttö oli sidottu teknisiin laitteisiin. Terapiamuotojen kehityksen suhteen luonnonparannusoppi oli 1900-luvun alussa tullut tiensä päähän, joten oli luontevaa, että se alkoi laajentua ennaltaehkäisyyn eli luonnonmukaisen elämäntavan suuntaan.¹⁶¹

1800–1900-luvun vaihteen luonnonmukaisessa elämäntavassa vegetarismilla oli keskeinen rooli. Vegetarismi määritellään vapaaehtoiseksi lihansyönnistä kieltäytymiseksi. Se on aina aatteellista toimintaa, minkä takia esimerkiksi köyhyyden pakottama kasvissyönti ei ole vegetarismia. Länsimaaisessa kulttuurissa keskeisimmät syyt harjoittaa vegetarismia ovat olleet eettisiä, uskonnollisia, terveydellisiä, taloudellisia, poliittisia tai ekologisia. Varhaisimmat todisteet laajamittaisesta vegetarismin harjoittamisesta löytyvät antiikin ajan Kreikasta sekä Euroopan ulkopuolelta muinaisesta Intiasta, joissa sitä harjoittivat lähinnä uskonnolliset ryhmät ja filosofit. Liharavintoa vastaan puhuneista kreikkalaisista filosofeista nostetaan perinteisesti esiin 6. vuosisadalla eKr. vaikuttanut Pythagoras, joka on länsimaissa mielletty niin keskeiseksi hahmoksi vegetarismin historiassa, että tietoista kasvissyöntiä nimitettiin ainakin 1700-luvulle saakka usein myös pythagoralaiseksi ruokavalioksi.¹⁶²

Länsimaisen vegetarismin historiassa ensimmäiset syyt kieltäytyä liharavinnosta olivat eettisiä ja perustuivat lähinnä uskontoon ja uskonnolliseen kilvoitteluun. Kristillisessä kulttuurissa jo myöhäisantiikissa ja keskiajalla lihansyönnistä – mihin ei tosin luettu kalaa – kieltäytyminen kuului monien munkkien ja erakkojen harjoittamaan uskonnolliseen asketismiin. Uskonnollisten perusteiden rinnalle nousivat 1600-luvulla eettiset perusteet, kun Euroopan johtavat moraalifilosofit ja

¹⁶⁰ Sharma 2014, 8, 13, 17–19, 31, 19 ja passim.

¹⁶¹ Heyll 2006, 87.

¹⁶² Stuart 2006, xvii–xxvi, 39–59.

tieteilijät, kuten Francis Bacon, Pierre Gassendi tai Isaak Newton, alkoivat peräänkuuluttaa myötätunnon osoittamista eläimiä kohtaan. Selkeä tieteellinen käänne länsimaisessa vegetarismissa tapahtui 1600–1700-luvun vaihteessa, jolloin vegetarismien argumentteja ja logiikkaa alettiin muokata valistusajan tieteelliseen maailmankuvaan sopivaksi. Vertailevan anatomian avulla huomattiin ihmisellä olevan ruumiillisia samankaltaisuuksia kasvinsyöjäeläinten kanssa, mitä pidettiin todisteena siitä, että ihminenkin oli luonnostaan kasvinsyöjä.¹⁶³

Vegetarismien lääketieteellistyminen käynnistyi suunnilleen 1730-luvulta lähtien, jolloin eurooppalaiset lääkärit alkoivat uudelleen kiinnostua antiikin aikakauden dietetiikasta, jossa sairauksia hoidettiin ja ennaltaehkäistiin ruokavalion ja muiden elämäntapojen avulla. Aikakauden tunnetuimpia auktoriteetteja lääketieteellisen vegetarismien alalla oli englantilainen lääkäri George Cheyne (1671–1743), joka väitti aiemmin voimaruokina pidettyjen lihan ja alkoholin vaikuttavan haitallisesti erityisesti yläluokan herkkään hermostoon, ja nousi kuuluisuuteen sairaiden hoitoon kehittämällä maito- ja kasvisruokavaliolla. Firenzeläinen lääkäri Antonio Cocchi (1695–1758) puolestaan esitti urauurtavan väitteen vihanneksien ja hedelmien välttämättömyydestä ihmisruumiille, mikä pohjautui 1700-luvun alkupuolella tehtyihin havaintoihin sitrushedelmien keripukkia¹⁶⁴ parantavasta vaikutuksesta.¹⁶⁵

Taloudellisia perusteluita vegetarismille alettiin esittää 1700–1800-luvun vaihteessa, kun Euroopassa havahduttiin valtavaan väestönkasvuun ja ongelmaan, miten ruokkia jatkuvasti kasvavat ihmismassat. Kriisin ratkaisemiseksi agronomit sekä väestö- ja taloustieteilijät alkoivat esittää ajatuksia tehokkaammasta maankäytöstä. Ne perustuivat laskelmiin siitä, että tietyn kokoisen maa-alan käyttäminen viljan tai kasvien viljelyyn elättäisi paljon enemmän ihmisiä kuin samankokoisen maa-alan käyttäminen karjan tai niiden rehun kasvattamiseen. Argumentti kasvisravinnon taloudellisesta merkityksestä osuu yksiiin lihateollisuuden alkuaikojen kanssa, jolloin laajoja maa-aloja alettiin erityisesti Englannissa valjastaa eläinten tai niiden rehun kasvattamiseen. Ongelmaa lisäsi viljan käyttäminen ihmisravinnon sijaan alkoholijuomien valmistukseen.

Kautta historiansa vegetarismi on tarjonnut myös aseensa yhteiskunnallisille radikaaleille. Jo 1600-luvun Englannissa radikaalit yhteiskunnalliset uudistajat näkivät hallitsevan eliitin ylelliseen elämään kuuluvan liharavinnon epätasa-arvon merkiksi ja syyksi köyhien taloudelliseen riistoon. Ranskan vuonna 1789 alkaneessa vallankumouksessa yksinkertaisuudesta tuli tasa-arvoisuuden symboli, ja

¹⁶³ Stuart 2006, xvii–xxvi, 7–11, 97–150.

¹⁶⁴ Keripukki on C-vitamiinin puutoksesta johtuva tauti. Ennen keripukin aiheuttajan selviämistä se tappoi erityisesti pitkällä merimatkoilla yksipuolisella ravinnolla eläviä merimiehiä. Stuart 2006, 231–232.

¹⁶⁵ Stuart 2006, 154–180, 227–235.

yksinkertaisuutta tavoiteltiin muun muassa askeettisella lihansyönnistä kieltäytymisellä.¹⁶⁶

Suurin osa vegetarismien eettisistä, terveydellisistä ja taloudellisista perusteista oli muotoutunut 1800-luvun alkuun mennessä, mitä Tristram Stuart pitää modernin vegetarismien syntyhetkenä. Modernille länsimaiselle vegetarismille tunnusomaisia piirteitä ovat pyrkimys laajamittaiseen elämän- ja yhteiskunnan uudistukseen sekä identifioituminen yhteiskunnalliseksi liikkeeksi. Moderni länsimainen vegetarismi sai alkunsa Englannissa, jossa perustettiin maailman ensimmäinen vegetaristinen yhdistys *Vegetarian Society* vuonna 1847. Perustajien ydinryhmä rakentui Alcott House -nimisen utopistisen yhdyskunnan¹⁶⁷ sekä Bible Christian Church -uskonlahkon¹⁶⁸ jäsenistä.¹⁶⁹ Samoihin aikoihin myös termi vegetarismi (engl. *vegetarianism*) vakiintui käyttöön. Selvyyden vuoksi historiantutkimuksessa kuitenkin puhutaan vegetarismista jo aiempien vuosisatojen kohdalla, vaikkei termi itsessään ollut tunnettu ennen 1840-lukua.¹⁷⁰ Terveystieteellisen aspektin korostamiseksi alettiin 1800-luvun jälkipuoliskolla esittää, että vegetarismi -nimitys olisi johdettu latinankielisestä sanasta *vegetare*, joka merkitsee virkistää tai elvyttää.¹⁷¹ Tämän tulkinnan mukaan nimitys *vegetariaani* olisi merkinnyt ihmistä, joka tahtoo olla terve ja iloinen ruumiiltaan, sielultaan ja hengeltään. Todellisuudessa termillä on kuitenkin alun perin viitattu kasvien (engl. *vegetables*) syöntiin.¹⁷²

Vegetarismien vakiintuminen yhdistysmuotoon synnyttää mielikuvan yhden asian liikkeestä, mistä vegetarismissa ei kuitenkaan 1800-luvulla tai vielä 1900-luvun alussakaan ollut kyse. Yhdistysten muodostaminen vain yksinkertaisesti oli olennainen osa 1800-luvun eurooppalaista uudistusliikehdintää. Nimenomaan vegetarismien monet ideologiset ulottuvuudet tekivät siitä käytännön, jonka hyvin

¹⁶⁶ Stuart 2006, 26–38, 295–330, 399–408.

¹⁶⁷ Alcott House oli vuosina 1838–1848 toiminut utopistinen henkinen yhdyskunta Lontoossa, Englannissa. Sen perusti teosofi, koulutuksenuudistaja ja sosialisti James Pierrepont Greves. Yhdyskunta pyrki henkiseen kehitykseen ja puhdistumiseen, jota tavoiteltiin yksinkertaisella elämäntavalla, tiukalla vegetarismilla, nautintoaineista kieltäytymisellä ja selibaatilla. Yhdyskunnan jäsenet myös harjoittivat vaihtoehtoisia terveydenhoitomuotoja, kuten vesihoitoa, mesmerismia ja frenologiaa. Twigg 1981, “The Concordium” (viitattu 12.4.2021).

¹⁶⁸ Bible Christian Church -uskonlahkon perusti William Cowherd Luoteis-Englannissa vuonna 1809 seurauksena swedenborgilaisuuden kahtiajakautumisesta. Jäsenten täytyi sitoutua noudattamaan kasvisruokavaliota sekä alkoholista kieltäytymistä. Twigg 1981, ”The Bible Christian Church” (viitattu 12.4.2021).

¹⁶⁹ Stuart 2006, xxv, 422–423; Gregory 2007, 21–31.

¹⁷⁰ Stuart 2006, xvii ja passim.

¹⁷¹ Tätä tulkintaa suosivat myös suomalaiset 1900-luvun alun vegetarismien kannattajat. Katso esim. ”Vegetarismi”, *Terveys* 3/1911, 19.

¹⁷² Baltzer 1911, 127; Gregory 2007, 79.

erilaiset sosiaaliryhmät tai yhteiskunnalliset liikkeet mielellään omaksuivat oman agendansa edistämiseksi. Myöskään englantilaisen *Vegetarian Society*n perustajille vegetarismi ei rajoittunut pelkkään ravintokysymykseen, vaan oli osa uskonnollista näkemystä, hygieenistä reformia tai utopistisia yhdyskuntakokeiluja. Länsimaisen vegetarismien historiaa tutkineen Tristram Stuartin mukaan juuri vegetarismien vakiintuminen yhdistysmuotoon teki siitä yhteiskunnallisten radikaalien ja uskonnollisten utopistien asian, mikä todennäköisesti karkotti paljon ihmisiä, jotka muutoin olisivat nähneet järkeä edellisten vuosisatojen kuluessa muodostuneissa argumenteissa lihansyöntiä vastaan.¹⁷³

Vegetarismi oli omaksuttu osaksi luonnonparannustapaa terveydellisin perustein 1860-luvulla luonnonparantaja Theodor Hahnin toimiessa edelläkävijänä. Itse asiassa juuri Theodor Hahnin teos *Luonnollinen ruokavalio (Die naturgemässe Diät, 1859)* käännytti vegetarismiin Eduard Balzerin (1814–1887), josta tuli Saksassa luonnonmukaisen elämäntavan keskeinen ideologi. Balzer oli saksalainen pappi sekä uskonnollinen ja poliittinen radikaali, jonka käsitys luonnonmukaisesta elämäntavasta levisi hänen suosituksen neliosaisen kirjasarjansa *Die natürliche Lebensweise* (1867–1872) myötä. Baltzerille luonnonmukainen elämäntapa merkitsi terveydenhoidon lisäksi myös välinettä uskonnolliseen ja poliittiseen uudistukseen. Baltzerin mukaan ruumis oli sielun temppele, jota ei saanut moraalittomalla elämällä turmella, vaan ihmisten tuli tavoitella taivasta maan päällä elämällä luonnonmukaisesti, mikä oli sama kuin eläminen Jumalan tahdon mukaisesti. Poliittisesti Baltzeria motivoi työväenkysymys, työväestön materiaallinen kurjuus ja poliittisten vaikutusmahdollisuuksien puute, mihin hän näki ratkaisuksi luonnonmukaisen elämäntavan synnyttämisen kulutustapojen muutoksen.¹⁷⁴

Baltzerin muotoilema luonnonmukainen elämäntapa rakentui vegetarismien ja sen monien ideologisten ulottuvuuksien ympärille, mutta siihen, miksi hän puhui luonnonmukaisesta elämäntavasta eikä vegetarismista, ei varsinaisesti ole kiinnitetty aiheita koskevissa historiantutkimuksissa huomiota. Suomennetussa teoksessaan *Tie terveyteen ja yhteiskunnalliseen parannukseen* (1911)¹⁷⁵ Baltzer itse selittää valitsemaansa käsitettä sillä, että ”vegetariaani” eli vegetarismien harjoittaja oli vierasperäinen ja vaikeasti käännettävissä oleva sana. Sen kääntäminen ”kasvissyöjäksi” oli Baltzerin mielestä epätarkkaa, koska vegetaristit eivät syöneet yksinomaan kasviksia, vaan myös hedelmiä, viljaa ja pähkinöitä, toiset myös munia, voita ja maitoa. Vegetarismissa ei myöskään ollut yksinomaan olennaista mitä syötiin, vaan myös miten ja kuinka paljon syötiin – sekä kuinka täytettiin muutkin

¹⁷³ Stuart 2006, 422; Gregory 2007, 21–31.

¹⁷⁴ Treitel 2017, 22–40.

¹⁷⁵ Teos on ensimmäinen osa Baltzerin neliosaisesta kirjasarjasta *Die natürliche Lebensweise*. Suom. muist., Baltzer 1911, 130, alaviite.

ruumiillisen ja henkisen terveyden ehdot, millä hän viittasi nautinnoista kieltäytymiseen ja ruumiin hoitamiseen luonnollisin keinoin. Baltzer ei halunnut käyttää termiä vegetarismi senkään takia, että pelkäsi sen synnyttävän ajatuksen jonkinlaisesta lahkosta, mikä antaisi huonon maineen koko asialle.¹⁷⁶ Tämä peruste näyttäisi vahvistavan Stuartin näkemystä siitä, että vegetarismien ympärille syntyneet yhteiskunnallisten radikaalien ja uskonnollisten utopistien yhdistykset antoivat vegetarismille epäilyttävän maineen.¹⁷⁷

Olenneista vegetarismien nimittämisessä luonnonmukaiseksi elämäntavaksi oli se, että sekä Raamatun että tieteellisen tutkimuksen nähtiin todistaneen, että vegetarismi oli ihmisen alkuperäinen ja siksi luonnollinen sekä ainoa oikea ruokavalio.¹⁷⁸ Koska Eduard Baltzer oli perustajajäsen Saksan ensimmäisessä vegetaarisessa yhdistyksessä, ei ole ihme, että se oli alkuperäiseltä nimeltään Luonnonmukaisen elämäntavan yhdistys (saks. *Verein für naturgemässe Lebensweise*).¹⁷⁹ Ilmeisesti kuitenkin vegetarismia nimitettiin luonnolliseksi tai luonnonmukaiseksi elämäntavaksi lähinnä vain Saksassa, sillä esimerkiksi brittiläistä vegetarismia tai elämäntapojen uudistuspyrkimyksiä koskevassa tutkimuksessa tällaista termiä ei esiinny.¹⁸⁰

Suomeen luonnonparannustavan ja luonnonmukaisen elämäntavan esikuvat tulivat Saksasta ja niiden myötä myös niihin liittyvä saksalainen terminologia.¹⁸¹ Suomalaisten elämänuudistajien mukaan ”Vegetarismi on kautta maailman yleinen, vieraskielinen nimitys, joka suomeksi merkitsee: luonnonmukainen elämäntapa.”¹⁸² Vegetarismien samaistaminen luonnonmukaisen elämäntavan kanssa näkyi aikakauden suomalaisissa käsityksissä laajemminkin, sillä esimerkiksi Otavan tietosanakirjan vuoden 1919 määritelmän mukaan ”vegetarianismi” on

[...] laajemmassa merkityksessä sellainen elämänsuunta, joka ruumiillista ja henkistä terveyttä päämääränään pitäen koettaa kaikessa noudattaa ”luonnon” antamia ohjeita ja luonnonlakeja. V:n ohjelmaan siis ensi sijassa kuuluu kulttuurin mukana kehittyneen luonnonvastaisuuden vastustaminen; se vaatii yksinkertaisia elämäntapoja, tehostaa raittiin ilman, auringonvalon ja luonnollisen ruumiinhoidon merkitystä, vastustaa varsinaisten nautintoaineiden, alkoholin, tupakan, kahvin, teen, jopa kaakaonkin y. m. käyttöä (näihin luetaan

¹⁷⁶ Baltzer 1911, 127–131 ja passim.

¹⁷⁷ Stuart 2006, 422; Gregory 2007, 21–31.

¹⁷⁸ Baltzer 1911, 25–31, 86–89 ja passim.

¹⁷⁹ Barlösius 1997, 7–9, 11–20, 205–209; Treitel 2017, 29.

¹⁸⁰ Gregory 2007, 1–6; Zweiniger-Bargielowska 2010, 1–10, 27–30 ja passim.

¹⁸¹ Kalle Kaukoranta: ”Luonnonmukaisia elämän ja parannustapoja käsittelevää kirjallisuutta”, *Terveys* 1–2/1911, 9.

¹⁸² Frans Salonen: ”Peltolan Anni (kertomus)”, *Terveys* 7–8/1917, 115.

lihakin). Ahtaammassa mielessä v:lla ymmärretään sitä elämänoppia, joka vaatii, että ihmisen on käytettävä ravinnokseen yksinomaan kasvikkunnan suoranaisia tuotteita.¹⁸³

Vaikka määritelmä korostaakin vegetarismien luonnonmukaisuutta, täysin yhteneväinen se ei kuitenkaan ole suomalaisten elämänuudistajien käsityksen kanssa. Koska tietosanakirjan määritelmä edustaa aikakauden lääketieteellistä käsitystä, siitä on jätetty pois vegetarismien mieltäminen myös rokotuksen ja lääkkeiden vastustamiseksi.¹⁸⁴

Saksalaista 1800–1900-luvun vaihteen elämänuudistusliikettä tutkinut sosiologi Eva Barlösius pitää vegetarismia koko elämänuudistusliikkeen ytimenä sekä sen alle lukeutuneita erilaisia yhteiskunnallisia liikkeitä yhdistäneenä punaisena lankana nimenomaan siksi, että se ymmärrettiin pelkkää ruokavaliota laajemmin luonnonmukaiseksi elämäntavaksi.¹⁸⁵ Barlösius on määritellyt luonnonmukaisen elämäntavan niiksi jokapäiväisen elämän käytännöiksi, joiden avulla elämänuudistusliikkeen alle luettavat organisaatiot pyrkivät palaamaan takaisin luontoon. Näitä käytäntöjä oli esimerkiksi vegetaarisen ruokavalion omaksuminen, terveyden hoitaminen luonnonmukaisilla parannuskeinoilla, oleilu – mielellään alastomana – auringonvalossa ja raittiissa ilmassa, ruumiinliikunta ja kaikista nautintoaineista kieltäytyminen.¹⁸⁶

Vaikka luonnonmukainen elämäntapa olikin sairauksien ehkäisykeinona olennainen osa *Naturheilkunde*a, oli se myös oma aatteensa varsinkin, kun se samaistettiin vegetarismien kanssa. Tällöinkin sillä oli läheinen yhteys luonnonparannustapaan, sillä esimerkiksi Balzerin mukaan luonnonmukainen elämäntapa oli kyllä varmin tie terveyteen, mutta se ei auttanut äkillisen sairauden sattuessa. Tällöin tarvittiin avuksi kotilääkärikirja, joka neuvoi lääkkeettömän eli luonnonparannustavan. Sopiviksi oppikirjoiksi Balzer mainitsi Justin, Liskowin, Platenin, Fischer-Dückelmannin, Preschin ja Schönenbergin teokset,¹⁸⁷ mutta alan parhaana, suorastaan merkkiteoksena hän piti Louis Kuhnen *Utta lääketiedettä*. Kuhnen parannustavassa Balzer arvosti erityisesti kasvissyönnin keskeistä roolia, parannusmenetelmän yksinkertaisuutta ja perustumista luonnonlakeihin sekä uutta

¹⁸³ “Vegetarianismi”, Tietosanakirja X 1919, 790.

¹⁸⁴ “Vegetarianismi”, Tietosanakirja X 1919, VI, 791. Tietosanakirjan perusteella näyttäisi siltä, että määritelmän on laatinut lääkäri ja maineikas hygienikko, professori Max Oker-Blom.

¹⁸⁵ Barlösius 1997, 7; Treitel 2017, 57.

¹⁸⁶ Barlösius 1997, 7–9, 11–20, 205–209 ja passim.

¹⁸⁷ Adolf Just (1859–1936); Ferdinand Liskow; Moriz Platen (1844–1912); Anna Fischer-Dückelmann (1856–1917); Bernhard Presch (1866–1942); Franz Schönenberger (1865–1933).

ja helppoa taudintutkimustapaa, kasvoniilmeoppia.¹⁸⁸ Myös Louis Kuhnen parannusjärjestelmässä luonnonmukaisella elämäntavalla oli keskeinen merkitys tautien ennaltaehkäisijänä, ja omassa parannusoppaassaan Kuhne suositteli tutustumaan varsinkin Balzerin kirjoittamaan kasviskeittokirjaan.¹⁸⁹

2.1.3 Luonnonparannustapa, vegetarismi ja luonnonmukainen elämäntapa suhteessa lääketieteeseen

Luonnonparannustapa sairauksien parannusmenetelmänä, luonnonmukainen elämäntapa niiden ennaltaehkäisijänä ja vegetarismin terveydenhoidollinen ulottuvuus toivat nämä aatteet ja niiden synnyttämät terveystilanteet lääketieteen reviirille. Länsimaissa 1900-luvun alkuun mennessä luonnontieteeseen perustuva lääketiede – jota nykypäivänä kutsutaan biomedisiiniseksi tai näyttöön perustuvaksi – oli saavuttanut lainsäädännön, valtiovallan ja yleisten odotusten luoman valta-aseman yhteiskuntien ainoana virallisesti hyväksyttynä lääkintäjärjestelmänä. Luonnonparannustapaan ja vegetarismiin perustuva luonnonmukainen ruumiinmuokkaus oli suhteessa lääketieteeseen epävirallista, lääketieteen näkökulmasta jopa vääranlaista terveyden- ja sairauden hoitoa, josta terveystieteen esityksissä käytetään termiä vaihtoehtolääkintä (engl. *alternative medicine*).¹⁹⁰

Vaihtoehtolääkinnällä tarkoitetaan sellaisia parannusjärjestelmiä, sairauskäsityksiä, parannuskäytäntöjä tai parantajaryhmiä, joiden käsitykset siitä, mistä sairaudet johtuvat, kuinka niitä tulee hoitaa ja kenellä on oikeus toimia parantajana, poikkeavat yhteiskunnan virallisen lääkintäjärjestelmän oppirakennelmista ja ajattelutavoista.¹⁹¹ Vaihtoehtolääkintä on nykypäivän käsite, eivätkä 1900-luvun alun aikalaiset tunteneet sellaista.¹⁹² Historiantutkimuksessa

¹⁸⁸ Balzer 1910, 187–188.

¹⁸⁹ Kuhne 1910, 106–131.

¹⁹⁰ Bynum & Porter 1987, 1–4; Cooter 1988, x–xviii.

¹⁹¹ Vaskilampi 1992, 16, 25–26; Gevitz 1993, 603; Palmblad 1997, 10–11; Bivins 2007, 4.

¹⁹² Angloamerikkalaisessa kielenkäytössä yleinen nimitys vaihtoehtolääkinnälle 1800-luvulla oli ”irregular medicine”, jonka vastakohtana oli ”regular medicine” merkityksessä ”varsinainen” tai ”oikea”. Whorton 2002, 9. Vaihtoehtolääkinnän käsite on tavallinen historiallisissa esityksissä, mutta nykypäivän sosiologisessa tutkimuksessa puhutaan täydentävästä ja vaihtoehtoisesta lääkinnästä (complementary and alternative medicine, CAM). Suomalaisessa julkisessa keskustelussa käytettyjä termejä ovat myös esimerkiksi uskomuslääkintä, huuhaa, puoskarointi, yhdistävä tai integroiva hoito, luontaishoito, perinnehoito ja lääketieteen ulkopuolinen hoito. Eri

vaihtoehtolääkinnästä voidaan puhua vasta sen jälkeen, kun luonnontieteelliseen ajattelumalliin perustuva lääketieteen suuntaus oli 1800-luvun puolivälin tienoilla saavuttanut legitiimin aseman länsimaisten yhteiskuntien virallisena lääkintäjärjestelmänä.¹⁹³ Tämän edellytyksenä oli lääketieteessä 1800-luvun alussa tapahtunut paradigmanmuutos antiikin hippokraattis-galeenisesta ajattelumallista luonnontieteelliseen tutkimukseen perustuvaan ajattelumallin, mitä voidaan pitää modernin lääketieteen alkuna.¹⁹⁴ Vaikka länsimaisen lääketieteen historia on kirjoitettu niin kuin nykyinen biolääketiede olisi jatkumoa hippokraattis-galeeniselle lääketieteelle, ajattelumalleina niillä ei ollut mitään tekemistä toistensa kanssa. Pääasiallinen jatkumo syntyi siitä, että hippokraattiset lääkärit vähitellen omaksuivat luonnontieteellisen maailmankuvan.¹⁹⁵

Vaikka lääkärit olivat jo vuosisatojen ajan saaneet koulutuksena yliopistoissa, ennen 1800-luvun puoliväliä ammattikunta oli hajanainen ja erilaiset lääketieteelliset teoriat ja koulukunnat kilpailivat keskenään.¹⁹⁶ Hippokraattis-galeeninen ajattelumalli ei antanut lääketieteelle etulyöntiasemaa muihin parannussuuntauksiin nähden, sillä sen jakoivat lääketieteen kanssa – vaikkakin ehkä kansanomaisessa muodossa – myös muut länsimaisen kulttuurin parantajaryhmät ja parannusjärjestelmät.¹⁹⁷ Monissa terveystieteellisissä esityksissä lääketiede ennen 1800-luvun puoliväliä onkin nähty lähinnä vain yhdeksi parannusjärjestelmäksi muiden joukossa länsimaisilla terveystieteillä. Potilaan näkökulmasta terveystieteiden käsitteellä viitataan kunakin aikakautena tarjolla olleiden hoitomuotojen kirjoon, parantajaryhmien näkökulmasta enemmänkin kilpailun potilaiden luottamuksesta ja suosiosta.¹⁹⁸

käsitteet heijastavat puhujiensa asenteita ja käsitystä vaihtoehtoista luonteesta ja käyttökelpoisuudesta. Osa termeistä voi olla hyvinkin latautuneita eikä niitä sen takia voida käyttää tutkimuskäsitteinä. Vuolanto ym. 2020, 45.

¹⁹³ Bynum & Porter 1987, 1–2; Jütte 1996, 21–23.

¹⁹⁴ Sairauskäsitysten tasolla hippokraattis-galeeninen traditio alkoi murtua jo 1800-luvun ensimmäisellä puoliskolla, kun ruumiin kokonaisvaltaisen häiriötilan sijaan sairaudet alettiin mieltää paikalliseksi, eri ruumiinosissa ilmeneviksi häiriötiloiksi, sekä spesifeiksi, niin että kullakin taudilla nähtiin olevan oma kuvansa, kulkunsa, syynsä ja hoitonsa. Se ei kuitenkaan vaikuttanut hoitokeinoihin, joiden kehityksessä tapahtui käänne vasta sen jälkeen, kun Louis Pasteur julkisti vuonna 1861 bakteeriteoriaansa, jonka Joseph Lister osoitti paikkansapitäväksi ensimmäisellä antiseptisellä leikkauksella vuonna 1865. Johannisson 1990, 30–32; Gelfand 2001, 1132; Wootton 2006, 7, 18–19.

¹⁹⁵ Wootton 2006, 21–24.

¹⁹⁶ Bynum & Porter 1987, 1–2; Jütte 1996, 20–23.

¹⁹⁷ Vuori 1979, 164–165, 244–250; Whorton 2002, 3–4.

¹⁹⁸ Bynum & Porter 1987, 2; Johannisson 1990, 35; Gijswijt-Hofstra ym. 1997, 10–11; Bivins 2007, 4, 6; Alver ym. 2013, 23–24.

Vasta luonnontieteellisten tutkimusmenetelmien avulla saavutetut edistysaskeleet lääketieteellisessä tutkimuksessa ja tiedossa – kuten bakteriologian kehitys – johtivat luonnontieteellisen suuntauksen läpimurtoon sekä lääketieteen sisällä että sen ulkopuolella, mitä edesauttoi myös 1800-luvulla virinnyt yleinen kiinnostus ja luottamus itse tieteeseen ja sen sovelluksiin. Luonnontieteelliseen ajattelumalliin perustuvan lääketieteen saavuttama asema länsimaisten yhteiskuntien virallisena terveydenhoitojärjestelmänä johti lopulta muiden siitä poikkeavien koulukuntien ja parannusjärjestelmien marginalisoimiseen virallisen lääketieteen ulkopuolelle.¹⁹⁹

Vaikka vaihtoehdolääkinnän historiantutkimuksissa nykyään onkin ehkä luovuttu konfliktinäkökulman korostamisesta, se ei tarkoita sitä, etteikö konfliktia olisi ollut olemassa. Vastakkainasettelu lääketieteen ja sen ulkopuolisten parannusjärjestelmien välillä voimistui lääkärikunnan professionalisoituessa, millä ymmärretään ammattikunnan rajaamista ja sen toiminnan ja etujen suojelua. Lääkärikunnan sulkeutumiseen muilta paitsi lääketieteellisen koulutuksen suorittaneilta henkilöiltä liittyi ammattikunnan puolustautuminen vahingolliseksi katsottua tai lääkärintyön alueelle tunkeutuvaa parannustoimintaa vastaan.²⁰⁰

Angloamerikkalaisessa vaihtoehdolääkinnän historiantutkimuksessa lääkärikunnan professionalisoitumisen katsotaan tapahtuneen lähinnä vasta 1800-luvun puolivälissä.²⁰¹ Saara-Maija Kontturi kuitenkin esittää suomalaisen lääkärikunnan professionalisoitumiskehityksen toteutuneen osittain jo 1820-luvulla, koska valtiojohtoisena se oli edellä Keski-Euroopan lääkäreiden ammattikuntajohtoisempaa professionalisoitumista.²⁰² Ruotsin valtakunnan osana Suomessa esimerkiksi lainsäädäntö oli taannut jo vuodesta 1688 lähtien yliopistoissa koulutetuille lääkäreille etuoikeuden sairaiden parantamiseen, mitä valvoi valtiollinen elin, Collegium Medicum.²⁰³

Eva Palmbladin mukaan 1800-luvun jälkipuolella vahvistuneen luonnontieteellisen lääketieteen keskiössä oli alusta lähtien pyrkimys määrittää, mikä on ”oikeaa” ja mikä ”vääriä” parantamista tai kuka on ”oikea” ja kuka on ”vääriä” parantaja. Palmblad nimittää tätä monopolisointiprosessiksi, jonka pyrkimyksenä on ollut vakiinnuttaa yksi lääketieteellinen prädigma ja samalla sulkea sen ulkopuolelle kaikki kilpailevat vaihtoehdot. Taistelussa vaihtoehdolääkintää

¹⁹⁹ Berliner 1984, 30–33, 36; Salmon 1984, 2–4; Porter 1996, 173–193; Jütte 1996, 27–29; Palmblad 1997, 17–18; Gelfand 2001, 1131–1132, 1138.

²⁰⁰ Bynum & Porter 1987, 2; Whorton 2002, 25; Kontturi 2021, 67, 72–73.

²⁰¹ Bynum & Porter 1987, 2; Whorton 2002, 25.

²⁰² Kontturi 2021, 94–98.

²⁰³ Pesonen 1980, 11–12, 365; Eklöf 2001, 105–106.

vastaan on käytetty sekä lainsäädännön suomia keinoja että mielipiteenmuokkausta, jossa erityisesti kansan terveystietoisuudella on ollut tärkeä osa.²⁰⁴

James C. Whortonin mukaan lääkärikunnan sulkeutuminen muilta parantajaryhmiltä teki siitä toisaalta myös selkeän kohteen, jota vastaan lääketiedekriittiset vaihtoehtoiset parannusliikkeet puolestaan saattoivat nousta. Varsinkin 1700-luvun lopulla ja 1800-luvulla kehittyneet modernit vaihtoehtoiset parannussuuntaukset, kuten esimerkiksi homeopatia, herbalismi, vesihoito ja myöhempi luonnonparannustapa, olivat peruseräilläään hyvin kriittisiä aikakauden lääketiedettä kohtaan ja vahvistivat omaa identiteettiään pyrkimällä erottautumaan siitä.²⁰⁵

Robert Jütte näkee varsinaisen vastakkainasettelun luonnonparannustavan ja lääketieteen välillä alkaneen saksankielisessä kulttuuripiirissä 1800-luvun puolivälissä, kun sekä luonnonparannustavan käsite että luonnontieteellisen lääketieteen asema alkoivat vakiintua.²⁰⁶ Luonnontieteelliseen ajattelumalliin nojaavien lääkkeiden pääasiallinen syytös niin luonnonparannustapaa kuin yleensä muutakin vaihtoehtolääkintää kohtaan oli se, etteivät lääketieteen ulkopuoliset sairauskäsitykset ja vaihtoehtoisten parannusmenetelmien käyttö perustuneet tieteeseen, eikä maallikkoparantajilla ollut tieteellistä koulutusta, mikä teki heistä vaarallisia puoskareita.²⁰⁷ Luonnonparannustavan lääketiedekriittisyys puolestaan keskittyi lääketieteen liian kapea-alaiseksi ja materialistiseksi nähtyyn sairauskäsitykseen, lääkkeiden, leikkausten ja rokotuksen kaltaisiin vääränlaisiksi miellettyihin hoitokeinoihin sekä lääkärikunnan pyrkimykseen yksinoikeudella harjoittaa parannustointia, mikä tulkittiin rahanahneudeksi ja ammattikateudeksi muita parantajaryhmiä kohtaan.²⁰⁸

Vegetarismi aatteena ei ollut luonnonparannustavan kaltaista vaihtoehtolääkintää, mutta terveydenhoidollisen ulottuvuutensa kautta ja radikaalina yhteiskunnallisena liikkeenä se liittyi 1800-luvun ja 1900-luvun alun aikalaisten mielissä vaihtoehtoihin terveystietoisuuteen sekä laajempaan hygieeniseen reformiin. Useimmiten lääkärit pitivät vegetarismia turhana intoiluna ja toisinaan jopa sairaille haitallisena, sillä vegetarismien näkemys lihasta terveydelle vaarallisena

²⁰⁴ Palmblad 1997, 10–12. Biolääketieteelle ominaisesta suvaitsemattomuudesta muita lääkintäjärjestelmiä kohtaan katso myös Kleinman 1993, 16–17.

²⁰⁵ Bynum & Porter 1987, 3; Whorton 2002, 3–4, 8–9.

²⁰⁶ Jütte 1996, 29.

²⁰⁷ Whorton 2002, 16–17; Rytty 2007, 46–56, 72–85; Sharma 2014, 66–92; Rytty 2017, 141–146.

²⁰⁸ Whorton 2002, 19; Rytty 2007, 56–72, 85–91; Cayleff 2016, 51–52, 144, 178–180 ja passim.

ravintoaineena oli ristiriidassa aikakauden lääketieteellisen käsityksen kanssa liharuusta (ja alkoholista) heikkoja sairaita vahvistavana voimaruokana.²⁰⁹

Vaihtoehtoiset parannussuuntaukset ja lääketiede eivät kuitenkaan olleet täysin toistensa vastakohtia kuten konfliktinäkökulma antaisi ymmärtää, vaan niiden välillä oli myös yllättäviä yhtymäkohtia.²¹⁰ Luonnonmukainen elämäntapa osuu juuri tällaiseen yhtymäkohtaan, koska sillä oli lääketieteellisen hygienian eli ennaltaehkäisevän terveydenhoidon kanssa yhteiset juuret antiikin dietetiikassa. Lääkärit niin Suomessa kuin Keski-Euroopassakaan eivät nähneet mitään pahaa luonnonmukaisen elämäntavan pyrkimyksessä pitää yllä terveyttä liikunnan, raittiin ilman ja auringonvalon, nautintoaineiden hylkäämisen sekä seksuaalisen siveellisyyden avulla, sillä aikakauden lääketieteellisellä terveystalvustuksella oli sama tavoite. Ongelmalliseksi asian tekivät luonnonmukaiseen elämäntapaan liittyneet ja lääketieteen näkökulmasta vääränlaiset sairauskäsitykset, jotka kannustivat ihmisiä esimerkiksi rokotusvastaisuuteen. Lääketieteen näkökulmasta ongelman muodostivat myös lääketieteellisesti kouluttamattomat maallikkoparantajat, jotka lääkäreiden mielestä neuvoivat potilaita hoitamaan terveyttään väärin.²¹¹

2.2 Luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen tausta 1800–1900-luvun vaihteen Suomessa

2.2.1 Alussa oli vesihoito

Kuten muissakin Euroopan maissa, myös Suomessa terveyslähdeiden ympärille rakentunut terveysvesien juonti sai alkunsa jo 1600–1700-luvun vaihteessa ja kylpylätoiminta vilkastui varsinkin 1800-luvun kuluessa.²¹² Suomessa merkkejä balneologian tradition sekoittumisesta vesihoitoon alkaa löytyä 1840-luvun puolimaissa, jolloin muun muassa Helsingin tärkein kylpylaitos Ullanlinna mainosti antavansa Prießnitzin hikikuureja.²¹³ Turussa sijaitsevalle Kupittaaan terveyslähdeelle

²⁰⁹ Gregory 2007, 70–83; Rytty 2017, 145.

²¹⁰ Bynum & Porter 1987, 3–4; Hau 2003, 2.

²¹¹ Hau 2003, 101–124; Gregory 2007, 74, 83; Rytty 2007, 35–45, 72–77, 79–81.

²¹² Bergmark 1959, 158; Heikkinen 1991, 75–97; Tiitta & Tommila 2001, 148–149, 177–180; Suvikumpu 2014, 10–29 ja passim.

²¹³ Katso esim. ”Bokhandels-annoncer”, *Bårgå Tidning* 20.4.1844; ”Nyheter. Inrikes.”, *Helsingfors Morgonblad* 3.6.1844.

puolestaan perustettiin vuonna 1846 Prießnitzin mallin mukaan toimiva vesihoidolaitos.²¹⁴ Myös Loviisan vuonna 1864 perustetussa vesihoidolaitoksessa annettiin Prießnitzin menetelmien mukaista vesihoitoa.²¹⁵

Kylpylöissä annetun Prießnitzin mallin mukaisen vesihoidon suhteen on kuitenkin huomattava, että niin Suomessa kuin kaikissa muissakin Euroopan maissa kylpylät olivat aina lääkärijohtoisia laitoksia.²¹⁶ Vesihoidolla oli ollut pienehkö rooli jo hippokraattis-galeenisessa lääketieteessä, ja balneologia oli kuulunut koululääketieteen hoitoarsenaaliin aina 1600–1700-lukujen vaihteesta. Silti vesihoitoa suositeltiin lääketieteessä varsinaiseksi hoitokeinoksi vain muutamissa sairauksissa. Sitä ei myöskään pidetty riittävänä parannuskeinona sellaisenaan, vaan sen ohella annettiin muutakin lääketieteellistä hoitoa, kuten suonieniskentää tai ulostuslääkkeitä.²¹⁷

Esimerkiksi juuri Prießnitzin mallin mukaisessa Kupittaaan vesihoidolaitoksessa toimi 1850-luvulla johtajana lääkäri E. J. Bonsdorff (1810–1898), joka pyrki nimenomaan yhdistämään vesihoidon lääkehoitoon niin, että vesihoidon ohella saatettiin potilaille määrätä myös lääkkeitä ja lääkekylpyjä.²¹⁸ Lääkkeiden käyttö oli kuitenkin täysin vastoin alkuperäisen prießnitziläisen lääketiedekriittisen vesihoidon periaatteita. Olennainen lisä kylpylöiden historiaan olisikin tutkia, minkälaista todellisuudessa oli niissä annettu ”Prießnitzin mallin mukainen” vesihoito.

Prießnitziläistä vesihoitoa harjoitettiin Suomessa 1800-luvulla myös kylpylöiden ulkopuolella maallikkojohtoisesti. Tässä suhteessa uranuurtajana toimi Evon metsäopiston silloinen johtaja, everstiluutnantti ja ritari Alexander af Forselles (1820–1896), josta oli tullut Saksan-matkallaan vuonna 1857 J. H. Raussen vesihoidomenetelmän innokas kannattaja. Forselles kävi kotikäynneillä sairaiden luona ja neuvoi luonnonparannustavan käyttöä kirjeenvaihdon välityksellä.²¹⁹ Forselles puolusti nimenomaan lääkkeetöntä vesihoitoa, minkä takia hän ajautui 1860-luvun alussa sanomalehtien palstoilla käytyyn ns. vesihoidoriitaan Kupittaaan vesihoidolaitoksen johtajan E. J. Bonsdorffin kanssa.²²⁰ Forsellesin aloitteesta Helsinkiin päätettiin vuonna 1861 perustaa lääkkeettömän vesihoidon edistämiseksi

²¹⁴ ”Officiella Kungörelser”, *Finlands Allmänna Tidning* 1.4.1846, 305; ”Från Åbo”, *Morgonbladet* 19.8.1847, 1; ”Inhemska Litteratur”, *Litteraturblad* 1.5.1858, 195.

²¹⁵ Fagerström & Achté 1986, 83.

²¹⁶ Pesonen 1990, 111.

²¹⁷ Whorton 2002, 77–78.

²¹⁸ ”Inhemska Litteratur”, *Litteraturblad* 1.5.1858, 195.

²¹⁹ Hjelt 1912, 3.

²²⁰ Katso esim. A. af Forselles: ”Till ”Lekmannen””, *Finlands Allmänna Tidning* 6.11.1861, 1058–1059; F–n– (nimim.): ”Promemoria till herr Öfverstelöjtnanten Alexander af Forselles”, *Finlands Allmänna Tidning* 22.2.1862, 178–179; A. af Forselles: ”Litteraturbladets kritik af ”Anvisning till vattenkurens utöfning efter J. H. Rausse””, *Finlands Allmänna Tidning* 6.12.1862, 1–4; Hjelt 1912, 3.

Wilhelmin kylpylaitos, jonka johtoon valittiin saksalainen maallikko, ”vesilääkäri” Friedrich Wilhelm Everth (k. 1894). Taloudellisten vaikeuksien takia kylpylaitos jouduttiin myymään vuonna 1866, mutta Everth jatkoi kuitenkin yksityisen vesihoitopraktiikan harjoittamista kuolemaansa saakka.²²¹

Prießnitzin ja Raussen jälkeen Suomessa nousi 1800-luvun loppupuolella muotiin Sebastian Kneippin järjestelmän mukainen ”kneippaaminen”. Kneippin kirja *Vesiparannuskeinoni* ilmestyi ruotsinkielisestä teoksesta lyhennettynä suomennoksena vuonna 1895, mutta sitä oli täydennetty lääketieteellisin oikaisuin.²²² Kneipp-hoitoa annettiin muun muassa Lohjalla Vaanilan vesiparannuslaitoksessa, jonka oli perustanut kunnallisneuvos Carl Heitmann vierailtuaan Kneippin omassa vesiparantolassa Wörishofenissa. Vaanilan vesiparannuslaitoksessa oli työskennellyt lääkärinuransa alussa myös luonnonparantajana myöhemmin tunnetuksi tullut Edward Wilhelm Lybeck.²²³

2.2.2 ”Kuhniminen”

Suomalaisissa sanomalehdissä alkoi 1890-luvun alkupuolella esiintyä mainintoja matkoista saksalaisen luonnonparantajan Louis Kuhnen (1835–1901) parantolaan Leipzigiin.²²⁴ Alkuperäiseltä ammatiltaan Kuhne oli puuseppä ja tehtaan omistaja. Hän ajautui luonnonparannustavan pariin oman heikon terveytensä takia, josta hän syytti koululääketiedettä ja sen epäonnistuneita hoitoja. Luonnonparannustavan pohjalta Kuhne alkoi kehittää omaa parannusjärjestelmäänsä, jonka perusteet hän julkaisi vuonna 1890 pääteoksessaan *Die Neue Heilwissenschaft oder die Lehre von der Einheit aller Krankheiten und deren darauf begründete einheitliche, artzneilose und operationslose Heilung*. Kirja oli suosittu, sillä vuoteen 1905 mennessä siitä oli Saksassa otettu 93 painosta, ja jo 1890-luvulla se oli ilmestynyt myös useimmilla eurooppalaisilla kielillä ollen yksi aikansa suosituimmista terveysoppaista.²²⁵

²²¹ Hjelt 1912, 3, 7–8; Fagerstöm & Achte 1986, 85.

²²² Kalle Kaukoranta: ”Luonnonmukaisia elämän- ja parannustapoja käsittelevää kirjallisuutta”, *Terveys* 1–2/1911, 9–10.

²²³ Kalle Kaukoranta: ”Luonnonmukaisia elämän- ja parannustapoja käsittelevää kirjallisuutta”, *Terveys* 1–2/1911, 9; Edv. Lybeck: ”Istumakylvyt, niiden käyttäminen ja vaikutus”, *Duodecim* 5–6/1911, 184–185; ”Pastori Kneipp Paavin luona. Kappale luonnonparannuksen historiaa”, *Terveys* 2/1929, 17.

²²⁴ K. R. W. (nimim.): ”Ulkomaan matkoilta. VIII. Elo kylpylaitoksissa ja vesiparannus Saksassa”, *Päivälehti* 5.2.1892, 3.

²²⁵ Kuhne 1910, VII, 9–14; Hau 2003, 18–19. Euroopan ulkopuolella Kuhnen opit tunnettiin jo varhain myös Intiassa, sillä Mahatma Gandhi (1869–1948) luotti Kuhnen parannusjärjestelmään. Tidrik 2006, 58–59.

Kuhnen onnistui kehittää parannustavastaan laaja ja menestyvä liikeyritys. Vuonna 1883 Kuhne avasi Leipzigin oman luonnonparantolansa, joka sai myös kansainvälistä mainetta. Laitoksen hoitomaksut olivat korkeat,²²⁶ mutta Kuhnen asiakkaisiin tiedettiin lukeutuvan varakasta väkeä, jopa aatelistoa ja kuninkaallisia, esimerkiksi Itävallan keisarinna Elisabeth.²²⁷

Kuhnen kirjoittamia terveydenhoito-oppaita alettiin Suomessa mainostaa sekä ruotsin- että saksankielisinä vuodesta 1895 lähtien.²²⁸ Niiden merkitys jäi ymmärrettävästi vähäiseksi, koska teosten lukemiseen tarvittiin lähinnä vain sivistyneistöllä olevaa kielitaitoa. Sitä tarvittiin myös hakeuduttaessa esimerkiksi Kupittaaan vesiparannuslaitokseen, jonne osoitetut tiedustelut ja sairauskertomukset tuli laatia joko ruotsiksi tai saksaksi.²²⁹ Varhainen vesihoito ja luonnonparannus Suomessa koskettikin ilmeisesti melko suppeaa osaa kansasta, lähinnä kielitaitoista ja varakasta sivistyneistöä, jolla oli aikaa ja rahaa hoitaa itseään luonnonparannuskeinoin tai viettää aikaa kylpylöissä ja vesihoitolaitoksissa.

Tilanne muuttui vuonna 1906, jolloin ilmestyi suomeksi käännetty Louis Kuhnen pääteos *Uusi lääketiede eli oppi tautien yhtenäisyydestä ja niiden siihen perustuvasta parantamisesta ilman lääkkeitä ja leikkauksia*. Teos oli kustantajansa Arvi A. Kariston (vuoteen 1907 Boman & Karlsson) ensimmäisiä myyntimenestyksiä, joka säilyi yleisön suosiossa pitkän aikaa. Vuoteen 1910 mennessä siitä oli otettu viisi ja vuoteen 1932 mennessä kahdeksan painosta. Yhdeksäs painos otettiin vielä vuonna 1990.²³⁰ Kuhnen muita teoksia kustansi myös vuodesta 1908 alkaen luonnonparantaja Maalin Bergström aviomiehensä C. J. Bergströmin avustuksella ja nimellä Kirvussa. Bergströmin kustantamasta kirjasta *Olenko terve vai sairas* otettiin 6 painosta, yhteensä 36 000 kappaletta. Myöhemmin ilmestynyttä *Kasvonilmeoppia* painettiin 9000 kappaletta ja *Lastenkasvatusta* 5000 kappaletta.²³¹ Bergström kustansi vielä Kuhnen pienen vihkosen *Paras neuvo koleran parantamiseksi*, mutta sen painosmäärästä ei ole tietoa.²³²

²²⁶ Selldén 1911, 14, 41; ”Vastauksia toimitukselle lähetettyihin kyselyihin”, *Terveys* toukokuu 1911, 38–40; Räsänen 1941, 140–141.

²²⁷ ”En ”helbregdagörare” inför rätta”, *Hufvudsstadsbladet* 27.1.1901, 2; ””Kuhnimis”-matkalla Leipzigin”, *Työmies* 21.10.1910, 7.

²²⁸ ”Litteratur och konst”, *Nya Pressen* n:o 339 13.12.1894, 3; ”Litteratur från Sverige”, *Hufvudsstadsbladet* n:o 292 14.12.1894, 3; ”Litteratur och konst”, *Björneborgs Tidning* n:o 101b 24.12.1894, 3; N.J.A.: ”Uusi lääketiede”, *Helsingin Sanomat* n:o 71 27.3.1906, 4.

²²⁹ ”Kupittaaan vesiparannus-laitos Turussa”, *Oulun Wiikko-Sanomia* 21.3.1863, 3.

²³⁰ ”Louis Kuhnen Uusi lääketiede”, *Helsingin Sanomat* n:o 185 14.8.1910, 12; Kuhne 1932, etusivu; Simojoki 1950, 30, 32; Niemi 2000, 22.

²³¹ Räsänen 1941, 136.

²³² Kuhne 1909.

Uuden lääketieteen suosio teki luonnonparannusaatetta tunnetuksi ensimmäistä kertaa koko kansalle eli myös suomenkieliselle keskiluokalle, talonpojille ja työväestölle, ja Kuhnen versio luonnonparannustavasta tuli parissa vuodessa tunnetuksi laajalti ympäri Suomen. Luonnonparantaja Sakari Lamminen väitti esitelmämatkoillaan maaseudulla törmänneensä melkein joka talossa *Uuteen lääketieteeseen*, joka Lammisen mukaan löytyi myös sellaisen maanviljelijäväestön taloista, joissa ei Raamatun lisäksi ollut muuta kirjallisuutta.²³³ Piirilääkäritkin havahtuivat vuonna 1908 siihen, että Kuhne-hoito oli noussut muotiin eri puolilla maata aina Oulua ja Torniota myöten. Erityisesti Karjalassa Kuhne-hoitoa kohtaan tunnettu innostus oli levinnyt "joka kylään, taloon ja torppaan"²³⁴ muodostuen suoranaiseksi kansanliikkeeksi, josta alettiin puhua Kuhne- tai luonnonparannusliikkeenä.²³⁵

Piirilääkäreiden vuosi- ja rokotuskertomusten mukaan Kuhnen opit olivat vuoteen 1914 mennessä levinneet 25:een piirilääkäripiiriin, joita tuohon aikaan oli yhteensä 53.²³⁶ Todennäköisesti Kuhnen oppien levinneisyys oli vielä tätäkin laajempi, sillä kaikki piirilääkärit eivät katsoneet aiheelliseksi raportoida asiasta, vaikka muiden lähteiden mukaan Kuhne-hoito heidän piireissään oli kovastikin

²³³ Kalle Kaukoranta: "Luonnonmukaisia elämän- ja parannustapoja käsittelevää kirjallisuutta", *Terveys* 1–2/1911, 9; Sakari Lamminen: "Hiukan hydroterapian historiaa", *Terveys* 2/1926, 26; "Kirvun luonnonparantola", *Suuntaviivoja* 1930, 2–3.

²³⁴ Antrean piirilääkärin vuosikertomus 1911, LHA, KA.

²³⁵ Tornion piirilääkärin vuosikertomus 1908, LHA, KA; Konrad ReijoWaara: "Louis Kuhnen "Uusi lääketiede" ja kuhnijat", THL 9/1908, 143; Antrean piirilääkärin vuosikertomus 1909, LHA, KA; Antrean piirilääkärin vuosikertomus 1911, LHA, KA; Oskari Jalkio: "Toimintani luonnonparantajana", *Suuntaviivoja* 1930, 17.

²³⁶ Tornion piirilääkärin vuosikertomus 1908, LHA, KA; Antrean piirilääkärin vuosikertomus 1909, LHA, KA; Uudenkaupungin, Antrean, Salmin ja Iisalmen piirilääkäreiden vuosikertomukset 1910, LHA, KA; Uudenkaupungin, Salon, Antrean, Salmin ja Iisalmen piirilääkärien vuosikertomukset 1911, LHA, KA; Salon, Uudenkaupungin, Iisalmen ja Salmin piirilääkärien vuosikertomukset 1912, LHA, KA; Uudenkaupungin ja Joensuun piirilääkäreiden vuosikertomukset 1913, LHA, KA; Uudenkaupungin, Lappeenrannan ja Iisalmen piirilääkärien vuosikertomukset 1914, LHA, KA; Kurkijoen, Salon, Savonlinnan, Käkisalmen, Kajaanin, Antrean ja Oulun piirilääkärien rokotuskertomukset 1910, LHA, KA; Käkisalmen, Jämsän, Vaasan, Joroisten, Hämeenlinnan, Haminan, Viipurin, Porin, Salon, Savonlinnan, Uudenkaupungin, Lappeenrannan ja Kurkijoen piirilääkärien rokotuskertomukset 1911, LHA, KA; Pudasjärven, Salon, Lappeenrannan, Hämeenlinnan, Viipurin, Antrean, Savonlinnan, Loviisan ja Tohmajärven piirilääkärien rokotuskertomukset 1912, LHA, KA; Käkisalmen, Savonlinnan, Tyrvään, Lappeenrannan, Antrean ja Oulun piirilääkärien rokotuskertomukset 1913, LHA, KA; Käkisalmen, Vaasan, Kuopion, Käkisalmen, Hämeenlinnan, Tohmajärven, Salon ja Iisalmen piirilääkärien rokotuskertomukset 1914, LHA, KA.

muodissa.²³⁷ *Terveydenhoitolehden* päätoimittaja Konrad ReijoWaara lanseerasi Kuhnen parannustavasta innostuneille suomalaisille pilkkanimen ”kuhnijat”, mutta pian ”kuhniminen” vakiintui yleiseen käytäntöön Kuhne -hoidosta puhuttaessa.²³⁸ Kuhnimisesta tuli joksikin aikaa suorastaan kansankulttuuria, josta uutisoitiin ja vitsailtiin sanomalehdistössä ja josta sepitettiin lauluja ja kirjoitettiin näytelmiä.²³⁹ Pääsipä Kuhne jopa aprillipilan kohteeksi vuonna 1910, kun *Käkisalmen Sanomissa* ilmoitettiin, kuinka ”kuuluisa luonnonlääkäri ja puuseppä L Kuhne” esitelmöi illalla VPK:n talolla.²⁴⁰ Todellisuudessa Kuhne ei tietysti voinut mitään tällaista tehdä, koska hän oli kuollut jo vuonna 1901.

Vaikka Kuhne-hoito varsinkin julkisessa keskustelussa tunnettiin ensisijaisesti kylmistä istumakylvyistä ja vaikka monissa suomalaisissa terveyshistorian esityksissä siitä puhutaankin vesihoitona,²⁴¹ edusti se todellisuudessa kuitenkin uudempaa luonnonparannustapaa. Kuhne-hoito aloitettiin höyry- tai aurinkokylvyllä, jonka oli tarkoitus aikaansaada hikoilua. Vasta tämän jälkeen otettiin istumakylpy kylmässä vedessä. Kylpytapoja oli kaksi erilaista. *Vartalonhierontakylvyssä* istuttiin 20–29 asteisessa vedessä 5–10 minuuttia niin että jalat olivat istumakylpyastian ulkopuolella ja vain lantio oli veden peitossa. Alavatsaa pyyhittiin karkealla pyyheliinalla navasta alaspäin ja molemmille sivuille. *Hierontaistumakylvyssä* puolestaan istuma-ammeen poikki asetettiin istumalauta ja amme täytettiin 10–15 asteisella vedellä lautaan asti. Kylpijä istui laudalla ja pesi kylmään veteen kastetulla karkealla pyyheliinalla sukupuolielimiään 10–60 minuutin ajan. Luonnonparannuskeinojen lisäksi merkittävässä roolissa Kuhne-

²³⁷ Muun muassa Oulun ja Viipurin piirilääkärit eivät maininneet Kuhnimisesta sanaakaan, vaikka esimerkiksi *Terveydenhoitolehden* tietojen mukaan se näissä piireissä oli kovastikin muotia. Viipurissa perustettiin Kuhne-hoitoinnostuksen pohjalta Luonnonparannus- ja Terveydenhoitoyhdistys, jolle oli saatu toimilupa läänin kuvernööriltä Viipurin piirilääkäriin lausunnon perusteella. Myös Ruoveden piirilääkäri J. E. Roos vaikenä aiheesta vuosikertomuksissaan, vaikka piirissä toimi vuosina 1904–1917 tohtori E. W. Lybeckin kansainvälistäkin mainetta saavuttanut luonnonparantola, jossa annettiin Kuhne-hoitoa. Konrad ReijoWaara: ”Louis Kuhnen ”Uusi lääketiede” ja kuhnijat”, *THL* 9/1908, 143; ”Rva Maalin Bergström syytettynä luvattomasta lääkärintoimen harjoittamisesta”, *Karjala* 28.5.1910, 5; Achte ym. 1994, 62–124.

²³⁸ Katso esim. Konrad ReijoWaara: ”Louis Kuhnen ”Uusi lääketiede” ja kuhnijat”, *THL* 9/1908, 142–148; Simuna (nimim.): ”Kuhnijain päivä!” *Karjala* 25.5.1910, 4; E. W. Lybeck: ”Sananen ”kuhnimisestä””, *Terveys* 1–2/1911, 7–8; Kuhnimisesta, *Terveys* 9/1911, 66.

²³⁹ Näytelmistä katso esim. Eero Alpin yksinäytöksinen pila ”Kuhnijat” (1911) ja lauluista katso ”Katkelmia yksityisestä päiväkirjasta Katajamäestä”, *Terveys* 6–7/1912, 50; A. K. nen (nimim.): ”Eri parantoloistamme”, *Terveys* 11–12/1911, 96; Suoma Kronqvist: ”Kirje Kirvun luonnonparantolasta” (jatkoa), *Terveys* 2/1913, 16.

²⁴⁰ ”Pikku uutisia – Kuuluisa luonnonlääkäri ja puuseppä”, *Käkisalmen Sanomat* 1.4.1910, 3.

²⁴¹ Katso esim. Achte ym. 1994; Halmesvirta 1998; Pitkänen 1990; Mustajoki 2013.

hoidossa oli luonnonmukainen elämäntapa eli nautintoaineista, lääkkeitä ja rokotuksesta kieltäytyminen sekä kasvisruokavalio.²⁴² Suomalaiset elämänuudistajat arvostivatkin Kuhnen *Uutta lääketiedettä* ensimmäisenä terveysoppaana, joka suomen kielellä käsitteli vegetarismia.²⁴³

Todellisuudessa vegetarismista aatteena oli alettu kirjoitella Suomen lehdistössä jo 1800-luvun jälkimmäisellä puoliskolla. Ensimmäinen vegetarismia käsittelevä kirjoitus julkaistiin *Finlands Allmänna Tidningenissä* vuonna 1865, mutta aate ei herättänyt innostusta ennen kuin kirjoittelu vegetarismista lisääntyi 1880-luvulta lähtien keskittyen selvästi ruotsinkielisiin sanomalehtiin. Vuonna 1894 Suomessa julkaistiin ensimmäinen kasviskeittokirja ruotsin kielellä, avattiin ensimmäinen kasvisravintola ja vuotta myöhemmin toinen, mikä kertoo orastavasta kiinnostuksesta vegetarismiin harjoittamista kohtaan. Useat suomalaiset kylpylät alkoivat 1900-luvun alkuvuosina tarjota vegetaarista ruokavaliota esikuvanaan vegetarismista tunnettu Skodsborgin parantola Tanskassa.²⁴⁴

Vuonna 1907 perustettiin Helsingissä Suomen ensimmäinen vegetaarinen yhdistys, *Finlands vegetariska förening*. Ruotsinkielinen yhdistys ei juurikaan onnistunut tavoittamaan suomenkielisiä vegetaristeja, eikä Helsingin ulkopuolella asuvilla vegetaristeilla välttämättä ollut edes tietoa yhdistyksen olemassaolosta.²⁴⁵ Varhaisempi vegetarismi näyttää jääneen lähinnä ruotsinkielisen sivistyneistön harrastukseksi, mikä selittää suomalaisten elämänuudistajien innostusta suomenkieliseen Kuhnen teokseen.

Ympäri Suomea levinnyt Kuhne-hoitoinnoston oli Keski-Euroopan maihin verrattuna hyvin erikoislaatuinen ilmiö. Varsinkin Saksassa oli niin paljon kilpailevia luonnonparantajia, ettei kukaan heistä yksinään – lukuun ottamatta kenties uranuurtajahahmoja Prießnitzia ja Kneippia – päässyt nousemaan samankaltaiseen auktoriteettiasemaan, kuin Kuhne Suomessa.²⁴⁶ Suomessa Kuhnen *Uuden lääketieteen* menestys perustui pitkälti siihen, että aiempaa suomenkielistä luonnonparannusoppia käsittelevää kirjallisuutta oli teoksen ilmestyessä olemassa vain hyvin vähän.²⁴⁷ Tilanteeseen saattoi vaikuttaa lääkintökollegion vuodesta 1829 aina 1860-luvulle saakka harjoittama koti- ja ulkomaisen lääketieteellisen

²⁴² Kuhne 1910, 91–131, 277.

²⁴³ Kalle Kaukoranta: ”Luonnonmukaisia elämän- ja parannustapoja käsittelevää kirjallisuutta”, *Terveys* 1–2/1911, 9; ”Kirvun luonnonparantola”, *Suuntaviivoja* 1930, 2–3.

²⁴⁴ Vornanen 2014, 12–26, 47–58.

²⁴⁵ Vornanen 2014, 53–58.

²⁴⁶ Vesihoidon ja luonnonparannustavan historioista Keski-Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa katso esim. Cayleff 1987; Rees 1988; Jütte 1996; Whorton 2002; Heyll 2006; Marland & Adams 2009; Sharma 2014.

²⁴⁷ Kalle Kaukoranta: ”Luonnonmukaisia elämän- ja parannustapoja käsittelevää kirjallisuutta”, *Terveys* 1–2/1911, 9.

kirjallisuuden sensuuri, minkä tarkoituksena oli ehkäistä puoskarointia.²⁴⁸ Suomenkielisen luonnonparannuskirjallisuuden määrä kyllä kasvoi vähitellen, mutta vielä 1910-luvulle siirryttäessä aihetta käsitteleviä teoksia oli vain muutamia kymmeniä.²⁴⁹ Kuhne-kirjallisuuden valta-asema kesti suunnilleen vuoteen 1912 asti, jolloin markkinoille alkoi uusien kustantajien toimesta ilmestyä muutakin luonnonparannuskirjallisuutta.²⁵⁰

Uuden lääketieteen suosiota selittää myös se, että teos oli nimenomaan kotihoito-opas, joka neuvoi edullisen tavan hoitaa itseään kotiooloissa menetelmillä, joilla aiemmin vain varakkaat olivat voineet itseään hoidattaa hintavissa vesihoitolaitoksissa ja kylpylöissä. Teos myös esitti yksinkertaistetun version luonnonparannustavasta, johon perinteisesti kuului lukematon määrä erilaisia hoitomuotoja eri sairauksia varten. Kuhnen hoitotapaan kuului vain kasvisruokavalio, aurinko- tai höyrykylpy sekä kaksi kylmää istumakylpyä. Hoidon vaikutusmekanismit oli esitetty niin yksinkertaistetussa muodossa, että parannusjärjestelmä oli helppo ymmärtää ilman koulusivistystäkin. Lisäksi parannusopas antoi suuria lupauksia kaikkien sairauksien parantumista ilman kalliita lääkkeitä ja pelottavia leikkauksia. Teokseen oli liitetty lukuisia parantuneiden lähettämiä todistuksia Kuhnen menetelmän toimivuudesta. Tällaisilla todistuksilla jo aikalaiset arvelivat olevan suggeroivan vaikutuksen Kuhnen teoksen lukeneisiin ”tunteellisiin sairaisiin”.²⁵¹

Kotihoitoa varten Kuhne myi terveydenhoitovälineitä, kuten höyrykylpylaitteita ja istumakylpyammeita, joita saattoi tilata Suomeenkin.²⁵² Suomen hintatasossa Kuhnen kotihoitolaitteet olivat kalliita, ja niitä pystyivät tilaamaan Saksasta asti lähinnä vain keskiluokkaiset ja varakkaat.²⁵³ Vähävaraisempia varten Kuhne tosin esitteli kirjoissaan, kuinka kotiooloissa oli mahdollista ottaa höyrykylpyä

²⁴⁸ Pesonen 1980, 182–183.

²⁴⁹ Kalle Kaukoranta: ”Luonnonmukaisia elämän- ja parannustapoja käsittelevää kirjallisuutta”, *Terveys* 1–2/1911, 9.

²⁵⁰ ”Kirjallisuutta”, *Terveys* 3/1912, 19.

²⁵¹ Konr. ReijoWaara: ”Louis Kuhnen ”Uusi lääketiede” ja kuhnijat”, *THL* 9/1908, 142–147; Kuhne 1910, 10–14, 63–64, 332–384; Kalle Kaukoranta: ”Luonnonmukaisia elämän- ja parannustapoja käsittelevää kirjallisuutta”, *Terveys* 1–2/1911, 9; Sakari Lamminen: ”Oikaisua oikaisulle”, *Terveys* 7–8/1926, 103–104; Bergström 1936, 5; Hau 2003, 18–20; Rytty 2017, 137.

²⁵² Kuhne 1910, ”Ilmotuksia”-sivut; ”Vastauksia toimitukselle tulleeihin kyselyihin”, *Terveys* 8–9/1912, 67–70.

²⁵³ Höyrykylpylaitteen lähtöhinta oli 50 markkaa, mutta lisävarustukset, kuten höyrypadat ja huopapeitteet, saattoivat nostaa hinnan 90 markkaan. Kuhne-ammeita oli mahdollista tilata neljässä eri koossa hinnan vaihdellessa 18–30 markkaan. Tavallinen Kuhne-amme oli valmistettu sinkistä, mutta niitä sai myös posliinisina, jolloin hinta saattoi nousta jopa 200 markkaan. Kuhne 1910, ”Ilmotuksia”-sivut. Suomen 1900-luvun alun tulotasosta katso nootti 257.

virittelemällä höyryävistä vesikattiloista, tuoleista ja peitteistä omatekoinen ”höyrykylpylaitos”.²⁵⁴ Pian suomalaisten elämänuudistajien lehdissä alettiin kuitenkin suositella kalliiden höyrykylpylaitteiden hankkimisen sijaan saunan käyttöä halvempaan ja yksinkertaisempaan sekä tuttua ja turvalliseen kotimaiseen vaihtoehtona.²⁵⁵

Uuden lääketieteen menestys käynnisti myös kotimaisen Kuhne-ammeiden tuotannon. Useat peltisevät eri puolilla Suomea mainostivat kilvan Kuhne-ammeita, joiden hinnat vaihtelivat 8–16 markkaan tuon ajan rahassa.²⁵⁶ Ilmeisesti ammeiden kysyntää oli paikoin jopa enemmän kuin peltisevät ehtivät niitä valmistaa.²⁵⁷ Vaikka kotimaiset ammeet olivat huomattavasti halvempia kuin Saksasta asti tilatut ”aidot” Kuhne-ammeet, silti halvankin kotimaisen Kuhne-ammeen osto olisi vaatinut vähävaraisilta useamman päivän palkan.²⁵⁸ Siksi jo Kuhnen itsehoito-oppaassakin kehoitettiin istumakylpyastian puutteessa käyttämään minkälaista astiaa tahansa, kunhan se oli tarkoitukseen sopiva.²⁵⁹

Hieman ennen ensimmäistä maailmansotaa piirilääkärit alkoivat nähdä merkkejä kuhnimisinnostuksen hiipumisesta, ja vuoden 1914 jälkeen he eivät enää raportoineet siitä vuosikertomuksissaan.²⁶⁰ Myös suomalaisten elämänuudistajien julkaisemissa lehdissä on selkeästi huomattavissa Kuhne-hoitoa koskevan kirjoittelun vähentyminen vuoden 1914 jälkeen.²⁶¹ Sekä suomalaiset elämänuudistajat että lääkärit arvelivat innostuksen hiipumisen johtuvan Kuhnehoidon aiheuttamista pettymyksistä. Lääkäreiden mielestä ne todistivat Kuhnehoidon arvottomuuden, mutta suomalaisten elämänuudistajien mielestä syynä

²⁵⁴ Kuhne 1910, 91–96.

²⁵⁵ E. W. Lybeck: ”Sananen ”Kuhnimisesta””, *Terveys* 1–2/1911, 7; ”Vastauksia toimitukselle tulleihin kyselyihin”, *Terveys* 7/1911, 55; L. L. (nimim.): ”Suomalainen sauna”, *Luonnonparantaja* 1/1912, 13–14.

²⁵⁶ Katso esim. *Pohjois-Suomi* 9.6.1909, 4; *Sosiaalidemokraatti* 5.11.1910, 1; *Lappeenranta* 18.8.1910, 1; *Hufvudstadsbladet* 20.8.1910, 10 ja 6.9.1910, 9; *Työläinen* 25.11.1910, 4; *Terveys* näyttenumero joulukuu 1910, mainokset; *Uusi Suometar* 5.1.1911, 6; *Hämeen Sanomat* 18.3.1911, 1; *Eteenpäin* 6.5.1911, 1.

²⁵⁷ Konr. ReijoWaara: ”Louis Kuhnen ”Uusi lääketiede” ja kuhnijat”, *THL* 9/1908, 143; K. Taskinen: ”Kuhnen kylvyistä eli ”kuhnimisesta””, *Heinolan Sanomat* 28.6.1911, 3–4.

²⁵⁸ Vuonna 1910 toimeentulon alaraja Suomessa oli palkollisen vuosipalkka, joka oli piialle 369 markkaa ja rengille 517 markkaa. Työläisperheiden keskitulo oli vuoden 1913 rahassa 1691 markkaa ja keskiluokkaisten virkamiesperheiden 3442 markkaa. Haapala 1995, 106, 115–116.

²⁵⁹ Kuhne 1910, 101.

²⁶⁰ Iisalmen piirilääkärin vuosikertomus 1911, LHA, KA; Salon ja Uudenkaupungin piirilääkärien vuosikertomukset 1912, LHA, KA; Joensuun piirilääkärin vuosikertomus 1913, LHA, KA; Lappeenrannan piirilääkärin vuosikertomus 1914, LHA, KA.

²⁶¹ *Terveys* 1910–1932; *Luonnonparantaja* / *Parantaja* / *Uusi parantaja* 1912–1928.

pettymyksiin olivat virheet kylpytavoissa sekä ihmisten kärsimättömyys: he halusivat parantua taudeistaan nopeasti ja ilman suurempaa vaivannäköä, mutta se ei luonnonparannusopin näkökulmasta onnistunut, sillä luonto paransi hitaasti. Suomalaiset elämänuudistajat syyttivät yleisön hiipuneesta mielenkiinnosta myös vuonna 1914 syttynyttä ensimmäistä maailmansotaa ja sitä seurannutta sekasortoista, kansalaissotaan johtanutta aikaa, minkä he kokivat vaikeuttaneen kaikkea aatteellista toimintaa.²⁶²

Todennäköisesti kansan kuhnimisinnostuksen laantumiseen vaikutti myös suomalaisen lääkärikunnan vuosina 1906–1914 aktivoitunut kampanjointi Kuhnen oppeja vastaan, mikä näkyi sekä sanomalehdissä että kansanvalistuksellisessa *Terveydenhoitolehdessä*. Suomalaisten lääkäreiden mielestä Kuhne-hoito oli mitä suurinta puoskarointia, johon kansaa oli varoitettava uskomasta.²⁶³ Lääkäreiden vihamielinen asenne juuri Kuhne-hoitoa kohtaan saattoi vähentää sen painoarvoa myös suomalaisten elämänuudistajien joukossa ja siirtää painopistettä luonnonparannustavasta lääketieteellisen hygieniaprojektin linjoja seurailevan luonnonmukaisen elämäntavan suuntaan. Vaikka suuren yleisön kuhnimisinnostus hiipuikin, suomalaiset elämänuudistajat kuitenkin näkivät juuri Kuhnehoitoinnostuksen olleen alkuna luonnonparannustavan ja vegetarismiluonnonmukaisen elämäntavan ympärille rakentuneelle terveydenhoidolliselle uudistusliikkeelle,²⁶⁴ jonka keskiöön luonnonmukainen ruumiinmuokkaus sijoittui.

²⁶² Salmin ja Iisalmen piirilääkärien vuosikertomukset 1911, LHA, KA; O. J. (nimim.): ”Munuaistautisille ja liikaa kylpeneille”, *Kiertolainen* 4/1911, 5–6; -vi -ko (nimim.): ”Havaintoja matkan varrelta. Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen vuosi- ja kesäkokouksessa”, *Terveys* 8–9/1914, 118; Sampsa Luonnonmaa: ”Reumatismin poistaminen saunan ja vartalokylpyjen avulla”, *Parantaja* 3/1915, 58–59; Kejo (nimim.): ”Sananen Vegetarisesta yhdistyksestä”, *Suuntaviivoja* 1930, 25.

²⁶³ N. J. A. (nimim.): ”Uusi lääketiede”, *THL* 4/1906, 59–60; Konrad ReijoWaara: ”Louis Kuhnen ”Uusi lääketiede” ja kuhnijat”, *THL* 9/1908, 145–146; A. J. P. (nimim.): ”Kuhnimisesta”, *THL* 11/1910, 176–177; Uno Winter: ”Kerran vielä kuhnekylyistä”, *THL* 3/1911, 45.

²⁶⁴ Kalle Kaukoranta: ”Luonnonmukaisia elämän- ja parannustapoja käsittelevää kirjallisuutta”, *Terveys* 1–2/1911, 9; Sakari Lamminen: ”Hiukan hydroterapian historiaa”, *Terveys* 2/1926, 26; ”Kirvun luonnonparantola”, *Suuntaviivoja* 1930, 2–3.

2.3 Suomalaiset elämänuudistajat

2.3.1 Johtohahmot ja tienraivaajat

Suomalaiset elämänuudistajat alkoivat 1910-luvulla organisoitua. He alkoivat julkaista luonnonparannustapaa ja luonnonmukaista elämäntapaa/vegetarismia julistavia suomenkielisiä aikakauslehtiä ja kirjallisuutta, minkä lisäksi he perustivat yhdistyksiä ja luonnonparantoloita sekä levittivät tietoa luonnonparannustavasta ja luonnonmukaisesta elämäntavasta esitelmien ja käytännön luonnonparannustoiminnan kautta. Tähän kaikkeen tarvittiin toimijoita, joista keskeisimpiä luonnonparannustavan ja luonnonmukaisen elämäntavan uranuurtajia Suomessa olivat Anna Kurimo, Sampsa Luonnonmaa, Oskari Johnsson, Maalin Bergström ja E. W. Lybeck. Suomalaiset elämänuudistajat itse lukivat luonnonparannustavan uranuurtajiin vielä Juho Uotin, joka ei kuitenkaan kuulunut vegetaristien ydinjoukkoon tai seurannut Kuhnen oppeja, vaan kulki luonnonparannustavan suhteen ehkä enemmän omia polkujaan.²⁶⁵

Anna Kurimo (o.s. Linden, 1869–1938) oli lähtöisin maanviljelijäperheestä Pusulasta Uudenmaan läänistä. Hän oli käynyt Helsingin suomalaisen tyttökoulun ja työskenteli kotipitäjässä postinhoitajana, kunnes meni naimisiin vuonna 1891 saksalaista sukujuurta olevan Fritz Klutaksen (Kluthass) (1867–1933) kanssa. Perhe muutti vuonna 1898 Salon kauppalan kyljessä sijaitsevaan Uskelaan Fritzin toimiessa Halikossa sijaitsevan Vartsalan sahan hankintamiehenä eli metsäkasöörinä. Perheen nimi muutettiin Kurimoksi vuonna 1906.²⁶⁶ Anna Kurimo oli yhteiskunnallisesti aktiivinen ja toimi Salo-Uskelan suomalaisen seuran ja naisjärjestön johtokunnissa, luottamustoimissa Uskelan kunnallislautakunnassa, suomen kielen ja suomalaisen kulttuurin edistämiseksi sekä kansallistunteen herättämiseksi perustetun Suomalaisuuden Liiton johtokunnassa, raittiusliikkeen piirijärjestötoiminnassa sekä naisasiaa, raittiusaatetta ja kristillissiveellistä

²⁶⁵ Sakari Lamminen: ”Hiukan hydroterapian historiaa”, *Terveys* 2/1926, 27; ”Kirvun luonnonparantola”, *Suuntaviivoja* 1930, 2–7; Oskari Jalkio: ”Toimintani luonnonparantajana”, *Suuntaviivoja* 1930, 16–19; L. S: ”Muutamia piirteitä pastori Uodin elämästä ja hänen perustamastaan luonnonparannusjärjestelmästä”, *Suuntaviivoja* 1930, 20–23; Sampsa Luonnonmaa: ”Paimion luonnonparantola”, *Suuntaviivoja* 1930, 27–29.

²⁶⁶ -n. (nimim.): ”Anna Kurimo 50-vuotias”, *Parantaja* 2/1919, 36; Hollmén ym. 2007, 168.

sosiaalityötä ajavassa Suomen Naisten Kristillisessä Raittius- ja Siveellisyysliitossa ”Valkonauhassa”.²⁶⁷

Suomalaisten elämänuudistajien joukossa Anna Kurimoa arvostettiin luonnonparannustavan ja vegetarismien tienraivaajana, sillä olihan hän Louis Kuhnen teosten suomentaja ja *Terveys*-lehden toimittaja.²⁶⁸ *Parantaja*-lehdessä ilmestyneen lyhyen elämäkertakirjoituksen mukaan Kurimo oli tutustunut Louis Kuhnen parannustapaan Tukholmassa. Kokeiltuaan Kuhne-hoitoa hyvällä menestyksellä sekä omiin vaivoihinsa että tuberkuloottiseksi diagnosoituun pikku poikaansa, hän päätti suomentaa Kuhnen *Uuden lääketieteen*. Vuoden 1908 tienoilla Kurimo matkusti terveydellisistä syistä tanskalaiseen Skodsborgin parantolaan, jota hän itse nimitti Pohjoismaiden vegetaristien ”pääleiriksi”,²⁶⁹ sillä olihan se toiminut mallina jo varhaisemmalle 1800–1900-luvun vaihteen suomalaiselle vegetarismille.²⁷⁰

Skodsborgin parantola kuului seitsemännen päivän adventistien perustamien parantoloiden maailmanlaajuiseen ketjuun ja oli näiden suurin ja tunnetuin edustaja Euroopassa. Adventistikirkon terveystieteisiin kuului vegetarismi sekä kaikista nautintoaineista, kuten alkoholista, tupakasta ja jopa kahvista kieltäytyminen.²⁷¹ Skodsborgissa Kurimo vakuuttui vegetarismiin suuresta merkityksestä yksilön ruumiillisen ja sielullisen, mutta myös yhteiskunnallisen uudistuksen välineenä, minkä seurauksena hän alkoi vuonna 1910 julkaista *Terveys*-lehteä tavoitteenaan tehdä luonnonparannustapaa ja vegetarismia tunnetuksi Suomessa.²⁷² Anna Kurimon tapauksessa näkyy hyvin, kuinka merkittävässä roolissa johtohahmojen kielitaito ja kansainvälinen liikkuvuus oli luonnonparannustavan ja luonnonmukaisen elämäntavan aatteiden leviämässä Suomeen.

Sampsa Luonnonmaa (1865–1948) tunnettiin ennen luonnonparannusuraansa nimellä Aaku Mäki, mutta alkuperäiseltä nimeltään hän oli Aukusti/August Giltig. Hän oli lähtöisin työläisperheestä Tampereen Messukylästä, mutta opiskeli itseksensä, suoritti kansakoulukurssin ja hyväksyttiin vuonna 1885 oppilaaksi Jyväskylän seminaariin, josta hän valmistui kansakoulun opettajaksi vuonna 1889. Mäki tuli tunnetuksi aktiivisesta toiminnastaan raittiusliikkeessä. Hän oli yksi vuonna 1884 perustetun Tampereen Raittiusseuran perustajajäsenistä, toimi vuosien

²⁶⁷ ”Valkonauhan konferenssi”, *Terveys* 7/1911, 56; ”Toimittaja Anna Kurimo 60-vuotias”, *Liitto* 4.4.1929, 4; Kuulumisia, *Uusi Suomi* 4.4.1929, 7; Hertenzen 1931, 10, 14; Eskelinen 2005, 41.

²⁶⁸ -n. (nimim.): ”Anna Kurimo 50-vuotias”, *Parantaja* 2/1919, 36; ”Kirvun luonnonparantola”, *Suuntaviivoja* 1930, 2–3.

²⁶⁹ Salokannel 1912, 54–55; -n. (nimim.): ”Anna Kurimo 50-vuotias”, *Parantaja* 2/1919, 36–37.

²⁷⁰ Vornanen 2014, 47, 50.

²⁷¹ Bergmark 1991, 430–431; Wilson 2014, 25–34.

²⁷² Salokannel 1912, 54–55; -n. (nimim.): ”Anna Kurimo 50-vuotias”, *Parantaja* 2/1919, 36–37.

ajan sen alaisessa Tampereen Raittiusyhdistys Liitossa – vuosina 1897–1904 jopa sen puheenjohtajana – ja toimitti vuosina 1885–1887 yhdessä O. J. Cantellin ja A. A. Granfeltin kanssa raittiusliikkeen äänenkannattajaa *Aamunairutta* (myöhemmin *Kylväjä*).²⁷³ Työväestöä sivistääkseen ja valistaakseen Mäki alkoi vuonna 1896 toimittaa raittiasiaan, lasten kasvatukseen, opetukseen ja koulunkäyntiin, uskontoon, terveysoppiin ja työväenkysymykseen keskittynyttä lehteä *Väinämöistä*.²⁷⁴ Hän kiinnostui 1900-luvun alussa rauhanaatteesta, tolstoilaisuudesta ja teosofiasta, otti etäisyyttä raittiusliikkeeseen, jätti opettajantyönsä ja ryhtyi vuonna 1907 Tampereella perustetun Suomen Rauhanliiton esimieheksi. *Väinämöisestä* tuli Rauhanliiton äänenkannattaja.²⁷⁵ Vuoteen 1910 mennessä Luonnonmaan tiedetään liittyneen myös Suomen Teosofisen Seuran jäseneksi.²⁷⁶

Omien sanojensa mukaan Sampsa Luonnonmaa oli jo raittiusliikkeessä toimiessaan ollut kiinnostunut terveydenhoitoaatteesta, mutta luonnonmukaisten ruumiinmuokkauskäytäntöjen pariin hän ajautui nähtyään omin silmin kuolemansairaana yksivuotiaan lapsen, jonka lääkäri oli todennut sairastuneen isorokkorokotuksen seurauksena. Tapaus teki hänestä rokotuksen vastustajan.²⁷⁷ Luonnonmaalla oli jo ennestään pitkä kokemus kannattamiensa raittius- ja rauhanaatteiden levittämisestä *Aamunairut*- ja *Väinämöinen*-lehtien välityksellä, joten ei ole ihme, että hän päätti ryhtyä levittämään luonnonparannustavan ja luonnonmukaisen elämäntavan oppeja *Luonnonparantaja*, *Parantaja* ja *Uusi parantaja*-lehtien välityksellä. Lisäksi hän harjoitti käytännön luonnonparannustoimintaa Paimion luonnonparantolassaan.²⁷⁸ Luonnonmaa laati ja julkaisi useita luonnonparannusoppaita sekä paljon rokotusta vastustavaa kirjallisuutta.²⁷⁹

²⁷³ *Raittiuden Ystävät 1883–1908*, 1908, 201; Hanhikangas & Harmainen 2010: ”Luonnonmaa, Sampsa”. Kansallisbiografia-verkkajulkaisu (viitattu 16.1.2018).

²⁷⁴ *Väinämöinen* (5.12.) 0/1896.

²⁷⁵ Kenraalikuvernööri Seyn lakkautti Rauhanliiton vuonna 1913 ensimmäisen maailmansodan hämöttäessä. Kalemaa 1981, 21–22.

²⁷⁶ Hanhikangas & Harmainen 2010: ”Luonnonmaa, Sampsa”. Kansallisbiografia-verkkajulkaisu (viitattu 16.1.2018).

²⁷⁷ A. K. (nimimerkki): ”Sampsa Luonnonmaa (haastattelu)”, *Terveys* 5–6/1929, 66.

²⁷⁸ Sampsa Luonnonmaa: ”Paimion Luonnonparantola”, *Suuntaviivoja* 1930, 27–29.

²⁷⁹ *Rokotusmyrkytys terveyden turmeilijana* (1913); *Rokotuspakko poistettava!* (1926, 1927, 1930); *Uusi parannusoppi ja luontainen terveydenhoito ynnä ohjeita tavallisimpien tautien ja kipujen parantamiseen sekä kasvisruokien laittamiseen kodeissa* (1927); *Rikos paljastettuna* (1933); *Helsingissä 1.4.1936 pidetyn rokotusvastustajainkokouksen perustelut ja ponnet* (yhdessä Veikko Lahtisen kanssa) (1936); *Hämmästyttäviä erehdyksiä: Kansan terveyttä rappeuttavaa taikauskkoa* (1937); *Luonnonparannus ja sen päämäärä* (1939); *Suomalainen luonnonparannusoppi* (1949).

Oskari Johnsson (1882–1952) oli alkuperäiseltä nimeltään Anders Oskar Storbacka, mutta muutti vielä kertaalleen vuonna 1922 nimensä Jalkioksi. Johnsson oli lähtöisin Teerijärveltä, ruotsinkieliseltä Pohjanmaalta, kahdeksanlapsisesta hartaan kristillisestä kauppiasperheestä. Jo hyvin nuorena Johnsson koki uskonnollisen herätyksen ja liittyi Tampereen vapaaseurakunnan jäseneksi vuonna 1898. Hän teki evankelioimismatkoja, järjesti herätyskokouksia ja auttoi paikallisten raittiusyhdistysten perustamisessa.²⁸⁰ Kun Suomen Vapaakirkko vuonna 1900 hajosi kahdeksi ryhmäksi, Vapaakirkoksi ja Evankelisiksi ystäviksi, Johnsson liittyi jälkimmäiseen, Akseli Skutnabbin johtamaan radikaalimpaan ryhmään. Johtajansa mukaisesti Evankelisia ystäviä kutsuttiin myös skutnabbilaisiksi, joiden vuonna 1906 perustetun veljesliiton perustajajäseniin Johnsson kuului. Vuonna 1904 Johnsson oli siirtynyt tekemään lähetystyötä romanien pariin ja perustanut Tampereella vuonna 1905 Mustalaislähetysten. Tämän lähetystyön puitteissa Johnsson tapasi opettaja Helmi Johanssonin, josta vuonna 1907 tuli hänen puolisonsa vapaakirkollisin menoin. Koska vapaakirkollista avioliittoon vihkimistä ei yhteiskunnan taholta katsottu lailliseksi, perheeseen vuosina 1910–1919 syntyneestä viidestä lapsesta neljä merkittiin virallisesti aviottomaksi.²⁸¹

Oskari Johnsson oli kiinnostunut luonnonparannustavasta kokeiltuaan Kuhnehoitoa ja todettuaan sen toimivaksi. Tästä innostuneena hän alkoi lukea muidenkin nimekkäiden luonnonparantajien teoksia ja perehtyi Kuhnen lisäksi muun muassa Prießnitzin, Kneippin, Schrothin ja Riklin parannusmenetelmiin. Hänellä oli jo olemassa lehti, *Kiertolainen*, jonka kautta hän saattoi ”ryhtyä propagoimaan hyvän asian puolesta” eli tehdä luonnonparannustapaa ja luonnonmukaista elämäntapaa tunnetuksi.²⁸² Lisäksi Johnsson julkaisi useita luonnonparannustapaa käsitteleviä kirjoja, kuten *Silmädiagnoosi* (1911), *Kuume, sen syyt ja luonnonmukainen hoito* (1917) sekä *Vegetarismien perusteita* (1925). Jalkio kirjoitti luonnonmukaisesta elämän- ja parannustavasta myös *Terveys*-lehdessä, piti aiheesta esitelmiä ja saavutti mainetta myös luonnonparantajana.²⁸³

Maalin (Amalia) Bergström (os. Buchert, 1870–1936) oli saksalaissukuisen urkujen rakentajan Theodor Buchertin tytär ja kotoisin Karjalan kannakselta Kirvun kunnan Sairalan kylästä. Buchertin perhe oli suhteellisen varakas ja kuului seudun parempiin, ”herraskaisiin” piireihin. Maalin kävi neljä luokkaa tyttökoulua Viipurissa valmistuen vuonna 1888. Vuonna 1892 hän aloitti postiharjoittelijana

²⁸⁰ Tervonen 2013: ”Jalkio, Oskari”. Kansallisbiografia-verkkajulkaisu (viitattu 26.1.2018); Melkas 1999, 73.

²⁸¹ Tervonen 2013: ”Jalkio, Oskari”. Kansallisbiografia-verkkajulkaisu (viitattu 26.1.2018); Melkas 1999, 73.

²⁸² Oskari Jalkio: ”Toimintani luonnonparantajana”, *Suuntaviivoja* 1930, 16–17.

²⁸³ Johnsson 1911; Johnsson 1917; Jalkio 1925; Oskari Jalkio: ”Toimintani luonnonparantajana”, *Suuntaviivoja* 1930, 16–19; Melkas 1999, 74–75.

Antreassa, toimi postinhoitajan sijaisena Räisälässä sekä Muolaassa, kunnes hänet vuonna 1894 nimitettiin Kivennavan postinhoitajaksi, mitä tointa hän hoiti kymmenen vuotta. Kivennavalla, jossa oli paljon uskonnollisia liikkeitä, Maalin koki uskonnollisen herätyksen. Mihinkään tiettyyn lahkoon hän ei koskaan liittynyt, mutta tunsu eniten viehtymystä vapaakirkollisia kohtaan. Maalin solmi avioliiton vuonna 1904 ruotsalaisen Jaakko (Claes Jacob) Bergströmin kanssa ja he muuttivat Tampereelle. Avioliitosta syntyi yksi lapsi, Aili Mirjami, vuonna 1906.²⁸⁴

Luonnonparannustapaan ja luonnonmukaiseen elämäntapaan Maalin Bergström oli saanut ensikosketuksen Louis Kuhnen *Uuden lääketieteen* kautta vuonna 1907 hakiessaan apua omiin terveysongelmiinsa. Kuhne-hoidolla hän koki parantaneensa paitsi omat vaivansa myös tyttärensä kurkkumädän. Hyvistä parannustuloksista kuullessaan naapurit ja tuttavat alkoivat kysellä häneltä parannusneuvoja, joita Maalin auliisti jakeli. Keväällä 1908 Bergströmit muuttivat Maalinin kotiseudulle Kirvuun, jossa hänen maineensa taitavana terveydenhoidon neuvojana kasvoi ja levisi, ja hänestä tuli yksi tunnetuimmista luonnonparantajista 1900-luvun alun Suomessa. Hänen asiantuntijuutensa Kuhne-hoidon suhteen sai lisävahvistusta vuonna 1909 tehdystä opintomatkasta Louis Kuhnen alkuperäiseen parantolaan Leipzigiin.²⁸⁵

Suomalaisten elämänuudistajien keskuudessa Bergströmin ansioksi luettiin valtaisan Kuhne-hoitoinnostuksen herättäminen Karjalassa, minkä takia häntä pidettiin suomalaisen luonnonparannusliikkeen uranuurtajana.²⁸⁶ Bergströmin maine teki kiistatta hänestä yhden suomalaisten elämänuudistajien johtohahmoista, mutta hänen määrittelynsä siitä, mitä luonnonmukainen ruumiinhoito oli, miten sitä voitiin harjoittaa ja mihin sillä pyrittiin, tapahtui ennemminkin kansan keskuudessa harjoitetun esitelmä- ja parannustoiminnan kautta – ei niinkään kirjallisessa muodossa luonnonparannustapaa ja luonnonmukaista elämäntapaa julistavien lehtien kautta.²⁸⁷

Edward Wilhelm Lybeck (1864–1919) poikkesi muista suomalaisista elämänuudistajista siinä suhteessa, että hän oli laillistettu lääkäri. Monen suomalaisen elämänuudistajan mielestä nimenomaan se antoi hänelle auktoriteettiaseman luonnonparannustavan ja luonnonmukaisen elämäntavan puolestapuhujana ja teki hänestä oivallisen johtohahmon.²⁸⁸ Taustaltaan Lybeck oli lähtöisin yhteiskunnan ylemmistä kerroksista, sillä hänen isänsäkin oli ollut lääkäri

²⁸⁴ Räsänen 1941, 1–64, 71–120.

²⁸⁵ Bergström 1936, 5; Räsänen 1941, 1–64, 71–120, 125–128, 139–141.

²⁸⁶ ”Kirvun luonnonparantola”, *Suuntaviivoja* 1930, 2–7; Oskari Jalkio: ”Toimintani luonnonparantajana”, *Suuntaviivoja* 1930, 17–18.

²⁸⁷ Oskari Jalkio: ”Toimintani luonnonparantajana”, *Suuntaviivoja* 1930, 17; Räsänen 1941, 147–151, 162–164.

²⁸⁸ ”Toimintani luonnonparantajana”, *Suuntaviivoja* 1930, 17.

ja hänen äitinsä oli aatelistaustainen Järnefelt. Valmistuttuaan lääketieteen lisensiaatiksi Helsingin yliopistosta Lybeck solmi sairaanhoitaja Elisa Wilhelmiina Savirannan kanssa avioliiton, josta aikaa myöten syntyi kymmenen lasta. Vuosina 1896–1904 Lybeck toimi lääkärinä äitinsä perustamassa yksityisessä psykiatrisessa hoitolaitoksessa, Kammion sairaalassa, kunnes hän perusti Ruoveden pitäjään ulkomaisten esikuvien mukaisen maanviljelysiirtolan rauhallisia mielisairaita varten. Hoitokokeilu epäonnistui, mutta Ruoveden Elämänmäen parantola jatkoi toimintaansa luonnonparantolana.²⁸⁹ Uskonnollisuus ja henkisyys olivat olennainen osa Lybeckin elämää. Hän oli kiinnostunut herännäisyydestä, teosofiasta ja tolstoilaisuudesta.²⁹⁰

Omien sanojensa mukaan Lybeck oli innostunut luonnonparannustavasta työskennellessään nuorena lääkärinä Vaanilan vesiparannuslaitoksessa.²⁹¹ Uransa alkuaikoina 1890-luvulla hän myös teki lukuisia opintomatkoja Keski-Eurooppaan, kuten Saksaan ja Sveitsiin, sekä Isoon-Britanniaan, varsinkin Lontooseen ja Edinburghiin. Achté, Rantanen ja Tamminen esittävät keskieuropallaisen luonnonparannusinnostuksen sekä Englannin vahvan rokotusvastaisen liikkeen saaneen Lybeckin kiinnostumaan luonnonparannustavasta ja luonnonmukaisesta elämäntavasta.²⁹² Lybeck tunnettiin myös innokkaana raittius- ja siveellisyyssasian puolestapuhujana, ja hän kierteli mielellään eri puolilla maata esitelmöimässä kannattamistaan aatteista muun muassa raittiusseurojen yleisötilaisuuksissa.²⁹³ Häntä pidettiin hyvänä ja innostavana puhujana, joka houkutteli aina salit täyteen kuulijoita.²⁹⁴ Lybeck oli myös tuottelias kirjoittaja julkaisten luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen syitä ja tavoitteita koskevia kirjoituksia sekä *Terveys-* että *Luonnonparantaja/Parantaja* -lehdissä.²⁹⁵

²⁸⁹ Achté, Rantanen, Tamminen 1994, 66–92, 126–130.

²⁹⁰ V. Leino: ”Viime pappeinkokous Tampereella”, *Hengellinen kuukauslehti* 8–9/1907, 124; Jouko (nimim.): ”Tohtori Lybeck”, *Jokamiehen viikkolehti* 19.11.1910, 369; Räsänen 1941, 180–181; Häkli 1955, 437; Achté ym. 1994, 147–148.

²⁹¹ Kalle Kaukoranta: ”Luonnonmukaisia elämän- ja parannustapoja käsittelevää kirjallisuutta”, *Terveys* 1–2/1911, 9; Edv. Lybeck: ”Istumakylvyt, niiden käyttäminen ja vaikutus”, *Duodecim* 5–6/1911, 184–185; ”Pastori Kneipp Paavin luona. Kappale luonnonparannuksen historiaa”, *Terveys* 2/1929, 17.

²⁹² Achté, Rantanen, Tamminen 1994, 127.

²⁹³ Katso esim. ”Oulun raittiusjuhlista”, *Pohjois-Suomi* 2.7.1906 no 74, 2; ”Suomen 26:s yleinen raittiuskokous”, *Haminan lehti* 18.6.1908 no 64, 2; ”Suomen Opiskelevan Nuorison Raittiusliiton vuosi- ja jäsenten yleinen kokous 11–13 p:nä”, *Kaiku* 21.6.1909 no 69, 3; ”Tohtori Lybeckin esitelmää kuulemaan!” *Haminan Sanomat* 10.12.1910 no 140, 2.

²⁹⁴ Achté ym. 1994, 94–95.

²⁹⁵ Katso esim. E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* 1/1911, 1–5; E. W. Lybeck: ”Tautien yhtenäisyys”, *Luonnonparantaja* 3/1912, 34–35; Edw. Lybeck: ”Vieraat aineet tautien syynä”, *Parantaja* 1/1915, 5–6.

Juho (Johannes) Uoti (1862–1920) oli talollisen poika Nakkilasta. Uoti kirjoittautui 16-vuotiaana Porin lyseoon ja suoritti ylioppilastutkinnon 25-vuotiaana. Filosofian kandidaatiksi hän valmistui Keisarilliseen Aleksanterin Yliopistosta vuonna 1895. Tämän jälkeen hän perusti terva- ja tärpättitehtaan Säskylään ja meni naimisiin paikkakunnan kansakoulunopettajattaren Augusta Mathilda Laurilan (1863–1936) kanssa vuonna 1896. Perheeseen syntyi vuosina 1897–1907 seitsemän poikaa, joista kolme kuoli varhain. Uoti luopui tehtaastaan vuonna 1897 ja perusti yhtiökumppaninsa kanssa Poriin kirjankustannusliikkeen nimeltä Uoti & Grönroos. Porista liike siirtyi Helsinkiin ja sieltä vielä Tampereelle, kunnes Uoti luopui siitä vuonna 1901 ja osti Raisiosta Pahaniemen kartanon. Hän ryhtyi opiskelemaan teologiaa, sai pappisvihkimyksen vuonna 1905 ja toimi pappina Koivulahdessa, Ilmajoella, Ahlaisissa ja Askaisissa.²⁹⁶

Kuten niin moni muukin johtohahmoista, myös Juho Uoti oli tutustunut luonnonparannustapaan etsiessään apua omaan sairauteensa. Tultuaan oman kokemuksensa kautta vakuuttuneeksi luonnonparannustavan toimivuudesta Uoti alkoi kirkollisen työnsä ohella neuvoa seurakuntalaisilleen sairauksien parantamista luonnonmukaisin keinoin, mikä aiheutti kitkaa tuomiokapitulin kanssa. Lopulta Uoti luopui pappisvirastaan vuonna 1911, ja koko perhe muutti Helsinkiin, jossa Uoti ryhtyi luontaisen terveydenhoidon neuvojaksi. Samana vuonna hän teki opintomatkan luonnonparannustavan alkulähteille Keski-Euroopan vesihoitolaitoksiin, minkä pohjalta sitten kehitti oman parannusmenetelmänsä, jonka julkaisi vuonna 1912 kirjassa *Kotiopas terveyden hoidossa*. Kehittämäänsä ”uotilaista” parannusjärjestelmää hän neuvoi potilailleen sekä vastaanotolla, kotikäynneillä että kirjeitse.²⁹⁷ Uoti kirjoitti muutamia kirjoituksia Sampsu Luonnonmaan lehtiin, mutta pääasiassa hänet tunnettiin luonnonparannustoiminnastaan.²⁹⁸

Suomalaisten elämänuodistajien johtohahmoilla näyttäisi olleen useita heitä yhdistäneitä piirteitä. Miltei kaikki heistä olivat löytäneet luonnonparannustavan ja luonnonmukaisen elämäntavan pyrkiessään etsimään apua omiin vaivoihinsa tai sairauksiinsa. Ominaista heille näyttäisi olleen myös uskonnollisuus ja henkinen etsintä, yhteiskunnallinen aktiivisuus, lukeutuminen yhteiskunnan paremmin toimeentuleviin kerroksiin, hyvä kielitaito ja koulutus tai halu kouluttautua ja sivistyä. Moni heistä oli myös hakeutunut opintomatkalle ulkomaille täydentääkseen tietojaan ja taitojaan luonnonparannuksesta ja luonnonmukaisesta elämäntavasta.

²⁹⁶ Kalske 2006, 11–14; Kalske 2012, 21–44.

²⁹⁷ Kalske 2006, 11–14; Kalske 2012, 21–44, 46.

²⁹⁸ L. S. (nimim.): ”Muutamia piirteitä pastori Uodin elämästä ja hänen perustamastaan luonnonparannusjärjestelmästä”, *Suuntaviivoja* 1930, 20–23.

Pääasiassa edellä mainitut johtohahmot työskentelivät luonnonparannustavan ja vegetarismilunnonmukaisen elämäntavan hyväksi kukin omilla tahoillaan ja omilla tavoillaan, mutta tämän työn kautta he muodostivat myös kontakteja toisiinsa. Maalin Bergström ja E. W. Lybeck työskentelivät yhdessä Kirvun luonnonparantolassa,²⁹⁹ kun taas Sampsa Luonnonmaa ja E. W. Lybeck tutustuivat toisiinsa rokotusvastaisuuden kautta.³⁰⁰ Oskari Johnsson ja Maalin Bergström saattoivat tuntea toisensa jo ennestään vapaakirkollisten piirien kautta, mutta heidän tiedetään olleen esimerkiksi yhdessä Parikkalassa esitelmöimässä luonnonparannustavasta ja jakamassa luonnonparannusneuvoja isoille kansanjoukoille.³⁰¹ Sampsa Luonnonmaa, Oskari Johnsson, E. W. Lybeck ja jonkin verran myös Maalin Bergström kirjoittelivat Anna Kurimon *Terveys*-lehteen ja Juho Uoti puolestaan Sampsa Luonnonmaan *Parantaja*-lehteen.³⁰² Anna Kurimo ja Oskari Johnsson olivat molemmat paikalla Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen perustavassa kokouksessa, ja myöhemmin yhdistykseen liittyivät ja sen hyväksi toimivat myös Sampsa Luonnonmaa ja Maalin Bergström.³⁰³

2.3.2 Kirjallinen toiminta

Merkittävin keino levittää luonnonparannustapaa ja luonnonmukaista elämäntapaa oli aatetta julistavien lehtien ja kirjallisuuden julkaiseminen. Luonnonparannustapa ei ollut perinteistä kansanparannusta, joka siirtyi suullisena perimätietona sukupolvelta toiselle, vaan kyseessä oli moderni parannusjärjestelmä, joka levisi niin maan sisällä kuin maasta toiseen nimenomaan kirjallisisessa muodossa.³⁰⁴ Louis Kuhnen *Uusi lääketiede* levitti tehokkaasti oppeja luonnonparannustavasta ja luonnonmukaisesta elämäntavasta suomenkielisen suuren yleisön keskuuteen. Vaikka *Uuden lääketieteen* kustansikin kaupallinen kustantaja Arvi A. Karisto,³⁰⁵

²⁹⁹ Räsänen 1941, 176–183, 187–192.

³⁰⁰ A. K. (nimim.): ”Sampsa Luonnonmaa (haastattelu)”, *Terveys* 5–6/1929, 66.

³⁰¹ Oskari Jalkio: ”Toimintani luonnonparantajana”, *Suuntaviivoja* 1930, 16–17; Räsänen 1941, 113–114, 116–117; 163–164.

³⁰² E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* 1–2/1911, 1–5; Maalin Bergström: ”Kirje Berliinistä ”Terveys”-lehdelle”, *Terveys* 1/1912, 4–6; Juho Uoti: ”Sananen puoskareista”, *Parantaja* 1/1915, 10–11; Oskari Johnsson: ”Miten keuhkotautinen vietti kesänsä”, *Terveys* 4/1915, 59–62; ”Tilausilmoitus”, *Terveys* 10/1919, 3–4.

³⁰³ ”Muistelmia ja vaikutelmia Salon vegetaarisilta päiviltä”, *Terveys* 9/1913, 66; ”Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen vuosikokous”, *Terveys* 6/1926, 81–82.

³⁰⁴ Traditionaalisen kansanlääkinnän ja modernien vaihtoehtohoitojen eroista katso esim. Vaskilampi 1992, 40–42.

³⁰⁵ Niemi 2000, 22.

suomalaiset elämänuudistajat pitivät silti Kuhnen teoksen herättämää luonnonparannusinnostusta sen suomentajan, Anna Kurimon ansiona.³⁰⁶

Kurimo suomensi itse asiassa valtavan määrän vegetarismia, luonnonparannustapaa ja luonnonmukaista elämäntapaa käsittelevää kirjallisuutta, kuten loput neljä Kuhnen teosta³⁰⁷ ruotsalaisen vegetarismin uranuurtajan J. L. Saxonin (1859–1935) teoksia³⁰⁸ sekä kasviskeittokirjoja³⁰⁹. Pelkkä suomentaminen ei tietenkään riittänyt, vaan teokset oli myös saatava julkaistuksi. Suomalaisista elämänuudistajista esimerkiksi Maalin Bergström (yhdessä aviomiehensä C. J. Bergströmin ja myöhemmin yhtiökumppaninsa Kosti Virtasen kanssa) sekä Kalle Kaukoranta kustansivat luonnonparannusta, vegetarismia ja luonnonmukaista elämäntapaa koskevaa kirjallisuutta.³¹⁰ Hyvin paljon luonnonmukaista ruumiinmuokkausta käsitteleviä teoksia julkaistiin myös *Terveys*-lehden sekä Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen kustannuksella.³¹¹

Pääväylä luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen taustalla olevien aatteiden levittämiseksi olivat tietysti suomalaisten elämänuudistajien julkaisemat

³⁰⁶ ”Kirvun luonnonparantola”, *Suuntaviivoja* 1930, 2–3.

³⁰⁷ *Olenko terve vai sairastunut? Jokaiselle neuvoksi* (1908); *Lastenkasvatus: Kuinka saavutetaan terve ruumis lapsille? Neuvoja ja varoituksia vanhemmille, opettajille ja kasvattajille* (1908); *Kasvonilmeoppi taikka uusi taudintutkimustapa, jonka avulla opitaan tuntemaan ruumiin taudintila* (1909); *Paras neuvo koleran parantamiseksi: Kolera, vatsatauti ja muut samantapaiset taudit, niiden ilmeneminen, lääkkeetön käsittely ja parantaminen* (1909).

³⁰⁸ *Seurustelutaito – elämisentaito* (1912, 1922), *Elämän onni ja miten sen saavutamme* (1914), *Vaatimattomien luona: talonpoika ja maaseutukaupunkilainen vierailmassa pääkaupungissa* (1917), *Elää vanhaksi, pysyä nuorena: keskusteluja ja kuvauksia ravintojärjestyksestämme* (1921).

³⁰⁹ Anna Ekberg: *Mitä meidän on syötävä?* (1908); Eduard Baltzer: *Kasvis-keittokirja luonnollisen elintavan ystäville* (1910); Rouva Saxonin *keittokirja* (1924).

³¹⁰ ”Terveyskirjallisuutta”, *Terveys* 1/1922, mainossivut; Räsänen 1941, 136, 249.

³¹¹ *Terveys*-lehden kustannuksella julkaistussa ”Terveiden kirjasia” -sarjassa ilmestyivät esimerkiksi: Anna Kurimo: *Pieni kasviskeittokirja* (1911); E. W. Lybeck: *Uskontunnustukseni* (1911); Henrik Berg: *Ihmisen sukuelämä* (1914); J. L. Saxon: *Elämän onni* (1914); N. Liljequist: *Enemmän leipää* (1914); David Amman: *Masdasnan ravinto-oppi* (1915); Frans Salonen ja Anna Kurimo: *Kotien puutarhakirja ja lyhyt säilöönpano-opas* (1915); Villie Angervo: *Mitä on vegetarismi* (1916); J. L. Saxon: *Vaatimattomien luona* (1917); V. L. Holbrook: *Tuskaton synnytys* (1917); J. L. Saxon: *Elää vanhaksi, pysyä nuorena* (1921); J. L. Saxon: *Seurustelutaito – elämisentaito* (1922); T:ri Hj. Sellén: *Kuhnen ruoka- ja kylpyjärjestelmä* (1922). Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen kustannuksella julkaistiin esimerkiksi: Oskari Jalkio: *Vegetarismien perusteista* (1925); Sampsa Luonnonmaa: *Rokotuspakko poistettava!* (1926). Katso esim. ”Progandaviikko vegetarismien tunnetuksi tekemiseksi”, *Terveys* 1/1918, 6–9; ”Terveiden kustantamia kirjoja”, *Terveys* 1/1923, 14; ”Kirja-uutuuksia”, *Terveys* 4/1925, 61; ”Suom. Veget. Yhdistyksen kustannuksella on ilmestynyt”, *Terveys* 10/1927, mainossivut.

aikakauslehdet. Miltei yhtä tärkeäksi muodostui myös näiden lehtien rooli aateystävien välisinä yhdyssiteinä, joita ilman eri puolilla maata asuvat suomalaiset elämänuudistajat eivät olisi jaksaneet pitää aatteen paloa yllä.³¹² Lehdet olivat tärkeitä tiedotuskanavia, ja toimivat muun muassa yhdistystoiminnan alkuunpanijoina ja tukena.³¹³ Esimerkiksi *Terveyden* kautta aatteenkannattajat kutsuttiin koolle Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen perustavaan kokoukseen, ja *Terveyden* kautta yhdistyksen toimi- ja johtokunta tiedotti päätöksistään ja toiminnastaan rivijäsenille.³¹⁴ *Terveydessä* Anna Kurimo julkaisi kasvisruokaohjeita,³¹⁵ mutta piti myös kysymys- ja vastauspalsta, jonne lukijat saivat lähettää kuvauksia vaivoistaan ja sairauksistaan. Näihin Kurimo sitten jakoi pääasiassa Kuhne-hoitoon perustuvia terveydenhoitoneuvoja.³¹⁶ Lehden kautta aateystävät saattoivat myös etsiä vaikkapa vegetaarista palvelusväkeä tai jopa vegetaarista puolisoa,³¹⁷ kuten teki tämän *Terveys*-lehdessä julkaistun ilmoituksen laatija:

Löytyisikö neitosta tai leskeä 25–40 v. joka vilpittömästi etsii ikuisen ja ajallisen elämän totuutta, haluten elää vegetaarista elämäntapaa, sen luonnollisimmassa muodossa ja tilaisuuden tullen on valmis siirtymään palmujen maahan etelän auringon alle. Odotan vastausta valokuvan kanssa, nimimerkillä ”Totuuden etsijä”.³¹⁸

Terveyden tilaajamäärä oli ilmeisesti suurimmillaan vuonna 1911, jolloin se oli noin 8000 kappaletta.³¹⁹ Sampsa Luonnonmaan toimittamien *Luonnonparantajan*,

³¹² Sampsa Luonnonmaa: ”Työhön ja uhrauksiin kansamme hyväksi! II”, *Parantaja* 3/1915, 90–93; ”Toimittajalta”, *Parantaja* 1/1916, 27–28; ”Pulmallinen kysymys”, *Terveys* 9–10/1921, 21.

³¹³ ”Tietoja ja ajatteluja – Luonnonparannusliitto perustettu”, *Luonnonparantaja* 4–5/1913, 74–75; ”Luonnonparannusliiton säännöt”, *Luonnonparantaja* 1/1914, 25–26.

³¹⁴ ”Kutsumus”, *Terveys* 7–8/1913, 56; A. A. (nimimerkki): ”Muistelmia ja vaikutelmia Salon vegetarisilta päiviltä”, *Terveys* 9/1913, 65–66; ”S. V. Y:n toimikunta”, *Terveyden joulunumero* 1913, 89; Aino Aro: ”Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen työmaalta”, *Terveys* 3/1914, 33.

³¹⁵ ”Yksinkertaisia kasvisruoka päivällisiä”, *Terveys* 5/1911, 35–38; ”Kalliin ajan ruokaohjeita”, *Terveys* 1/1917, 14–16; ”Ruokaohjeita”, *Terveys* 7–8/1921, 12–13.

³¹⁶ Katso esim. ”Vastauksia toimitukselle tulleeihin kyselyihin”, *Terveys* 6/1911, 47–48; ”Vastauksia toimitukselle tulleeihin kyselyihin”, *Terveys* 1/1917, 16; ”Vastauksia toimitukselle tulleeihin kyselyihin”, *Terveys* 3/1924, 40–41.

³¹⁷ ”Palvelijaa halutaan vegetaariseen perheeseen”, *Terveys* 6–7/1918, 30; ”Osittain, tai täysin Vegetarinen emännöitsijä”, *Terveys* 4/1926, 62.

³¹⁸ ”Ilmoitus”, *Terveys* 5/1926, mainossivut.

³¹⁹ ”Terveyden lukijoille ja ystäville”, *Terveys* 4/1911, 32; ”Lukijalle”, *Terveys* 2/1912, 15; ”Vuoden vaihteessa”, *Terveys* 1/1915, 2–3.

Parantajan ja *Uuden Parantajan* tilaajamäärät olivat ilmeisesti aina liian alhaisia, jotta lehti olisi kukoistanut ja voinut ilmestyä katkoksitta.³²⁰ Ensimmäisen maailmansodan ja kansalaissodan jälkimainingeissa lehtien tilaajamäärät laskivat. *Parantaja*-lehti jouduttiin tilaajapulan takia lakkauttamaan vuonna 1919 ja seuraavana vuonna *Terveyden* toimituskin ilmoitti lehden olevan lopetusuhan alla, ellei sille saataisi 500 uutta tilaajaa. Välttämättä tilaajamäärien lasku ei johtunut yksinomaan luonnonparannustapaa ja vegetarismia kohtaan tunnetun kiinnostuksen hiipumisesta, vaan myös yhteiskunnallisesti ja taloudellisesti epävakaina ajoista. Ihmisillä oli vähemmän rahaa käytettävissään lehtien tilaamiseen, ja esimerkiksi pula-aikojen paperi- ja painatuskustannusten nousu vaikeuttivat lehtien toimittamista.³²¹ *Terveys* onnistuttiin pitämään hengissä vuoteen 1932 asti, sillä suomalaiset elämänuudistajat itsekkin ymmärsivät, että ”*Terveys* on kuin Jumalan lähettämä tie kuljettavaksemme, jonka turvissa Suomen Vegetaarinen Yhdistyksen voi elää”.³²²

2.3.3 Yhdistystoiminta

Yhdistystoiminta, joka oli ominaista 1800–1900-luvun vaihteen yhteiskunnallisille aktiiveille, nähtiin tarpeelliseksi pohjaksi ja kasvuympäristöksi myös luonnonparannustavalle ja luonnonmukaiselle elämäntavalle.³²³ Ensimmäisenä perustettiin Viipuriin vuonna 1908 Luonnonparannus- ja Terveydenhoitoyhdistys, jolla oli kytköksiä vapaakirkollisiin piireihin. Sen puheenjohtajana toimi Oskari Johnssonin luotsaaman Mustalaislähetysten Viipurin paikallispiirin puheenjohtaja Emil Finnroth (myöh. Sarjola 1879–1960). Yhdistys pyrki tekemään luonnonparannustapaa tunnetuksi esitelmätoiminnan kautta sekä levittämällä luonnonparannustapaa käsittelevää kirjallisuutta. Vuonna 1910 yhdistyksessä oli jäseniä noin 40 henkeä.³²⁴

³²⁰ Katso esim. ”Tilausilmoitus”, *Terveys* 10/1919, 3–4; Sampsu Luonnonmaa: ”Parantaja-lehden tilaajille”, *Terveys* 10/1919, 9–10.

³²¹ ”Tilausilmoitus”, *Terveys* 10/1919, 3–4; Sampsu Luonnonmaa: ”Parantaja-lehden tilaajille”, *Terveys* 10/1919, 9–10; ”Vegetarismien työmaalta – Terveys tarvitsee”, *Terveys* 3/1920, 10; ”Jaksavatko Suomen vegetariaanit ylläpitää äänenkannattajaansa”, *Terveys* 8–9/1920, 8.

³²² -vi -ko (nimim.): ”Havaintoja matkan varrelta”, *Terveys* 8–9/1914, 121.

³²³ S. A. L. (nimim.): ”Mitä on tehtävä”, *Terveys* 3/1920, 6–7; ”Sananen paikallisyhdistysten perustamisesta”, *Terveys* 5/1920,

³²⁴ ”Uutisia – Luonnonparannus ja terveydenhoito”, *Kiertolainen* 3/1908, 7; O. J. (nimim.): ”Luonnonparannusliike Karjalassa”, *Kiertolainen* 4/1910, 7.

Turussa perustettiin vuonna 1913 Luonnonparannusliitto, jonka esimiehenä toimi Aaku Mäki eli myöhemmin Sampsa Luonnonmaa. Liiton tarkoitus oli edistää luonnonmukaista elämäntapaa sekä luontaisia ja kansanomaisia parannustapoja. Päämääränsä toteuttamiseksi liitto ilmoitti kunnianhimoiseksi tavoitteekseen järjestää esitelmää ja kokouksia, levittää asiaa valaisevia lehtiä ja kirjoja, hankkia kiertäviä ja paikallisia terveydenhoidon neuvoja, perustaa mahdollisimman halpahintaisia luonnonparantoloita ja lepokoteja sekä muodostaa, jos halukkaita löytyi, liitolle alaosastoja esimerkiksi ravintoasian tai parantolatoiminnan edistämiseksi. Vuotuinen jäsenmaksu miehiltä oli 2 markkaa ja naisilta 1 markan, mutta vuotuisista jäsenmaksuista vapautui 20 markan kertasuorituksella.³²⁵

Vuoden 1914 jälkeen Luonnonparannusliitosta ei kuitenkaan enää puhuttu Luonnonmaan lehdissä, joten mahdollisesti sen toimintaa ei oikein saatu vauhtiin. Vuonna 1923 Luonnonmaa kirjoitti, kuinka hänen aikansa ja vähäiset rahansa eivät riittäneet virallisen liiton, yhdistyksen tai seuran perustamiseen ja toiminnan ylläpitämiseen, mutta että kaikki *Uuden Parantajan* tilaajat ja tilauksia hankkivat asiamiehet muodostivat Veljeysliiton, jonka jäseniä yhdisti vain yhteinen työ aatteen levittämiseksi. Vuonna 1930 Sampsa Luonnonmaa oli jälleen perustamassa uutta yhdistystä nimeltä Terveyden Ystävät, jonka kotipaikka oli hänen Paimion luonnonparantolansa. Yhdistyksen äänenkannattajana toimi uusi lehti, *Terveyden Ystävä*.³²⁶

Suomalaisten elämänuudistajien piirissä perustetuista yhdistyksistä eniten kannatusta sai Suomen Vegetaarinen Yhdistys (SVY). Suomenkielisen vegetaarisen yhdistyksen perustamisesta oli esitetty *Terveydessä* toiveita jo vuodesta 1911 lähtien, sillä yhteen liittyneinä vegetarismien kannattajilla katsottiin olevan paremmat mahdollisuudet levittää aatetta. Olemassa olevan ruotsinkielisen yhdistyksen katsottiin olevan liian vähälukuinen ja kituva.³²⁷ Huhtikuun 1913 *Terveyden* numerossa Anna Kurimo ehdotti kokoontumista saman vuoden juhannuksena Tyynelän lepokotiin Saloon vegetaaristen päivien viettoon tarkoituksena keskustella ja esitelmöidä sekä ryhtyä vegetaarisen yhdistyksen perustamiseen.³²⁸ Kokous siirrettiin kuitenkin loppukesään siinä toivossa, että sinne saataisiin esitelmänpitäjiksi tunnettuja vegetarismien kannattajia, kuten E. W. Lybeck, joka

³²⁵ ”Tietoja ja ajatteluja – Luonnonparannusliitto perustettu”, *Luonnonparantaja* 4–5/1913, 74–75; ”Luonnonparannusliiton säännöt”, *Luonnonparantaja* 1/1914, 25–26.

³²⁶ ”Terveyden Ystävät. Perustamisen syyt ja johtavat periaatteet”, *Terveyden ystävä* 1/1930, 2.

³²⁷ A. P-s (nimim.): ”Terveyden arv. Toimitukselle”, *Terveys* 5/1911, 40; V. Suni: ”Luonnollisuuden iloon!” *Terveys* 7/1911, 50; Alli Trygg-Helenius: ”Vegetaarinen kongressi Tukholmassa”, *Terveys* 10/1912, 77; -vi -o (nimim.): ”Mietteitä nykyhetkellä”, *Terveys* 3/1913, 18.

³²⁸ ”Vegetaarista yhdistystä perustamaan!” *Terveys* 4/1913, 29.

alkukesästä oleili ulkomailla.³²⁹ Heinä-elokuun lehdessä julkaistiin yleinen kutsu saapua 3. ja 4. elokuuta 1913 Anna Kurimon Tyynelän lepokodissa Salossa pidettäville vegetaarisille päiville sekä vegetaarisen yhdistyksen perustavaan kokoukseen.³³⁰

Kokoukseen saapui lopulta yli neljäkymmentä asianharrastajaa eri puolilta Suomea. Lybeckiä ei saatu puhujaksi, mutta sen sijaan yksi kokouksen esitelmöitsijöistä oli tunnettu nais-, raittius- ja valkonauha-aatteen esitaistelija tohtorinna Alli Trygg-Helenius (1852–1926).³³¹ Trygg-Heleniuksen kiinnostus vegetarismiin juonsi juurensa jo 1800–1900-luvun vaihteeseen, ja hän oli ollut myös perustamassa Suomen ensimmäistä vegetaarista yhdistystä (Finlands vegetariska förening) vuonna 1907.³³² Tyynelän kokouksessa päätettiin perustaa Suomen Vegetaarinen Yhdistys, jonka johtokuntaan valittiin läsnäolijoista kymmenen jäsentä ja kaksi varajäsentä. Puheenjohtajaksi valittiin insinööri Taavi Sinkko, sihteeriksi Anna Kurimo ja rahastonhoitajaksi opettajatar Aino Aro. Jäsenmaksuksi määrättiin vain 1 markkaa/vuosi, jotta se ei olisi kenellekään esteenä liittyä yhdistykseen.³³³ Myöhemmin vuosina jäsenmaksu nousi, ollen esimerkiksi 3 markkaa vuonna 1920. Jäsenmaksuista vapautui maksamalla 50 markkaa kerralla.³³⁴

Yhdistyksen säännöt muovattiin Ruotsin vegetaarisen yhdistyksen sääntöjen pohjalta, ja senaatti vahvisti ne seuraavana vuonna. Sääntöjen mukaan yhdistyksen tarkoitus oli edistää vegetarismin leviämistä yleisillä kokouksilla, iltamilla, luentotilaisuuksilla, ruuanlaittokursseilla, kustantamalla ja levittämällä kirjallisuutta ja aikakauslehtiä, perustamalla paikallispiirejä sekä lähettämällä kiertäviä puhujia.³³⁵ SVY:n vuosikokouksia onnistuttiin järjestämään poikkeusaikoja lukuun ottamatta melko säännöllisesti.³³⁶ Esitelmää luonnonparannustavasta, luonnonmukaisesta

³²⁹ ”Vegetaarisen yhdistyksen perustamisesta”, *Terveys* 5–6/1913, 43.

³³⁰ ”Kutsumus”, *Terveys* 7–8/1913, 56.

³³¹ A. A. (nimim.): ”Muistelmia ja vaikutelmia Salon vegetaarisilta päiviltä”, *Terveys* 9/1913, 65–66.

³³² Vornanen 2014, 54–55, alaviite 197.

³³³ A. A. (nimim.): ”Muistelmia ja vaikutelmia Salon vegetaarisilta päiviltä”, *Terveys* 9/1913, 65–66; ”Uutisia”, *Terveys* 9/1913, 69–70; A. A. (nimim.): ”Muistelmia ja vaikutelmia Salon vegetaarisilta päiviltä” (jatkoa), *Terveys* 10/1913, 73–74; ”S. V. Y:n toimikunta”, *Terveiden joulunumero* 1913, 89; Aino Aro: ”Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen työmaalta”, *Terveys* 3/1914, 33; ”Uutisia”, *Terveys* 11/1914, 166; ”Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen [...]”, *Terveys* 6/1917, mainosivut.

³³⁴ ”S.V.Y:n jäsenet huomatkkaa!” *Terveys* 1/1920, 15.

³³⁵ A. A. (nimim.): ”Muistelmia ja vaikutelmia Salon vegetaarisilta päiviltä”, *Terveys* 9/1913, 65–66; ”Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen säännöt”, *Terveys* 11/1913, 85.

³³⁶ ”Kutsumus Suomen Veg. Yhdistyksen vuosikokoukseen”, *Terveys* 5–6/1914, 96; ”Toinen S.V.Y:n vuosikokous”, *Terveys* 10/1915, 145–149; ”Kutsumus Suomen Veg. Yhdistyksen Vuosikokoukseen”, *Terveys* 5–6/1916, 66; ”Suomen Vegetarisen Yhdistyksen vuosikokous”, *Terveys* 5/1919, 14; ”S.V.Y:n vuosikokous”, *Terveys* 11–

elämäntavasta ja vegetarismista järjestettiin niin vuosikokouksissa, iltamissa kuin omina tilaisuuksinaan, ja esimerkiksi vuonna 1915 SVY:n aktiivit Aino Aro, Taavi Sinkko, Alli Trygg-Helenius ja Anna Kurimo pitivät yhteensä 11 esitelmää. Sampsa Luonnonmaa puolestaan kertoi pitäneensä vuonna 1920 Lounais-Suomessa 33 esitelmää.³³⁷ Suosittu ja käytännönläheinen tapa levittää aatetta olivat vegetaariset ruuanlaittokurssit, joita Anna Kurimo järjesti esimerkiksi Helsingissä, Tyynelän lepokodissa Salossa sekä Suoniemen lepokodissa Pirkanmaalla.³³⁸

Erityisesti kiertävän puhujan sekä vegetaarisen ruuanlaiton neuvojan palkkaamista pidettiin tärkeänä aatteen leviämiseksi, mutta niitä varten tarvittiin rahaa. Ensimmäisen kerran matkapuhujan palkkaamiseen löytyi varoja vasta vuonna 1917.³³⁹ Varakkaammat jäsenet antoivat yhdistykselle jonkin verran lahjoituksia, mutta pääasialliset tulonsa SVY sai jäsenmaksuista – joita monet yhdistyksen jäseniksi ilmoittautuneet ilmeisesti jättivät usein maksamatta.³⁴⁰ Varoja pyrittiin keräämään järjestämällä esimerkiksi iltamia, joihin yleisöä houkuteltiin ohjelmanumeroiden avulla. SVY:n jäsenten toivottiin järjestävän iltamia myös omilla paikkakunnillaan, minkä helpottamiseksi yhdistykseltä saattoi tilata valmiin ohjelman puheineen, esitelmineen, vuorokeskusteluineen, runoineen ja kertomuksineen – vain esittäjät oli hankittava itse.³⁴¹ Tultaessa 1920-luvulle SVY:n

12/1920, 30; ”S.V.Y: n ylimääräinen kokous Oulussa”, *Terveys* 2/1923, 28; ”Kutsumus S.V.Y: n vuosikokoukseen”, *Terveys* 8–9/1924, etusivu; ”Suomen Vegetarisen Yhdistyksen vuosikokous”, *Terveys* 7/1925, etusivu; ”Suomen Vegetarisen Yhdistyksen vuosikokous”, *Terveys* 6/1926, 81; ”Kutsu S.V.Y: n vuosikokoukseen”, *Terveys* 6–7/1927, 77; ”Suomen Vegetarisen Yhdistyksen vuosikokouksen ohjelma”, *Terveys* 6/1928, 73; ”Suomen Vegetarisen Yhdistyksen vuosikokous”, *Terveys* 5–6/1929, mainossivut; ”S.V.Y. vuosikokous”, *Terveys* 6–7/1930, mainossivut; ”S.V.Y: n vuosikokous”, *Terveys* 5/1931, mainossivut.

³³⁷ -vi -ko (nimim.): ”Toinen S.V.Y:n vuosikokous”, *Terveys* 10/1915, 145–149; ”S.V.Y:n vuosikertomus vuodelta 1920”, 2/1921, 7; ”Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen vuosikokous”, *Terveys* 1/1921, 13.

³³⁸ ”Vegetaarisia lepokoteja”, *Terveys* 12/1912, 92–93; ”Kuka haluaa paikkakunnalleen kasviskeitto-kurssin?”, *Terveys* 10/1920, 13; ”Ruuanlaittokurssit Suoniemen lepokodissa”, *Terveys* 3/1926, etusivu; ”Vegetariset ruuanlaittokurssit Helsingissä”, *Terveys* 11/1926, 153; ”Vegetariset ruuanlaittokurssit Helsingissä”, *Terveys* 1–2/1927, 24.

³³⁹ ”Suomen Vegetaarisen yhdistyksen (S.V.Y.) säännöt”, *Terveys* 11–12/1913, 84; ”Havaintoja matkan varrelta. Suomen Veget. Yhdistyksen vuosi- ja kevätkokouksessa”, *Terveys* 8–9/1914, 120; ”S. V. Y. kuulumisia”, *Terveys* 6/1917, 96.

³⁴⁰ ”Vegetarismien työmaalta”, *Terveys* 3/1920, 8; ”S.V.Y:n arpajaiset”, *Terveys* 4/1920, 3; Ilmoitussivut, *Terveys* 8–9/1920;

³⁴¹ ”Kutsumus Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen vuosikokoukseen ja vuosijuhlaan”, *Terveys* 7/1914, 106–107; S.V.Y: n sihteeri (nimim.): ”Suuntaviivoja vastaista työtä varten”, *Terveys* 6/1919, 11–12; ”Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen johtokunnan kokouksessa”, *Terveys* 2/1920, 14; ”S.V.Y: n vuosikertomus vuodelta 1920”, 2/1921, 7.

toimintaa varten yritettiin kerätä rahaa myös arpajaisilla sekä myymällä Suomen Vegetaariselle Yhdistykselle hankittuja kirjekuoriin liimattavia niin sanottuja reklaamimerkkejä, joiden tunnuslauseena oli ”Terve sielu terveessä ruumiissa”. Sekä arpojen että reklaamimerkkien myynnissä oli kuitenkin hankaluuksia, ja *Terveydessä* jouduttiin jatkuvasti patistelemaan aateystäviä niiden ostamiseen.³⁴²

Suomen Vegetaarisessa Yhdistyksessä oli kahdenlaisia jäseniä: varsinaisia vegetaristeja eli henkilöitä, jotka harrastivat luonnonmukaista elämäntapaa ja täydellisesti kieltäytyivät lihasta, sekä vegetarismien ystäviä, jotka olivat myötätuntoisia aatteelle, mutta eivät voineet syystä tai toisesta luopua liharavinnosta. Johtokunnan jäsenten oli kuuluttava ensimmäiseen ryhmään.³⁴³ Jäsenten kahdella kategoriolla pyrittiin tietysti tekemään vegetarismia helpommin lähestyttäväksi niille, jotka eivät itse olleet valmiit 1800–1900-luvun vaihteessa radikaalina pidettyyn lihansyönnistä luopumiseen. Osittain se saattoi myös liittyä vegetarismien samaistamiseen luonnonmukaisen elämäntavan kanssa, ja antoi esimerkiksi luonnonparannustavan ja raittiuden ystäville sekä rokotuksen vastustajille mahdollisuuden liittyä yhdistykseen, vaikka he eivät ensisijaisesti olisikaan nähneet tarpeelliseksi luopua liharavinnosta. Suomalaisten elämänuudistajien johtohahmoista Anna Kurimo sekä Oskari Johnsson kuuluivat SVY:n perustajajäseniin.³⁴⁴ Anna Kurimo toimi SVY:n sihteerinä kesään 1932 saakka,³⁴⁵ ja Johnsson valittiin yhdistyksen puheenjohtajaksi ilmeisesti vuonna 1928.³⁴⁶ Muista johtohahmoista Sampsa Luonnonmaa liittyi yhdistykseen vuonna 1920 ja hänestä tuli sen puheenjohtaja vuonna 1931.³⁴⁷ Maalin Bergströmistä tuli yhdistyksen jäsen vuonna 1921.³⁴⁸ E. W. Lybeck ja Juho Uoti eivät ilmeisesti yhdistykseen koskaan liittyneet.

³⁴² ”S.V.Y: n arpajaiset”, *Terveys* 4/1920, 3–4; ”Arpajaiset Suomen Vegetaariset Yhdistyksen hyväksi”, *Terveys* 5/1923, 76–77; ”S.V.Y: n arpajaiset”, *Terveys* 12/1923, 177; ”S.V.Y. merkki”, *Terveys* 11/1924, 155–156; ”Kirje asiamiehillemme”, *Terveys* 12/1924, 164; ”Suuri kilpailu S.V.Y: n reklaamimerkkien myynnissä”, *Terveys* 1/1925, mainossivut; ”Aika kuluu”, *Terveys* 9–10/1926, 141.

³⁴³ A. A. (nimim.): ”Muistelmia ja vaikutelmia Salon vegetaarisilta päiviltä”, *Terveys* 9/1913, 65–66; ”Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen säännöt”, *Terveys* 10/1913, 85; Aino Aro: ”Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen työmaalta”, *Terveys* 3/1914, 33–34;

³⁴⁴ A. A. (nimim.): ”Muistelmia ja vaikutelmia Salon vegetaarisilta päiviltä”, *Terveys* 9/1913, 65–66.

³⁴⁵ Terveiden heinä-elokuun numerossa Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen mainoksessa sihteeriksi oli vaihtunut Anna Kurimon tilalle Kosmas Kiiskinen. ”Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen”, *Terveys* 7–8/1932, mainossivut.

³⁴⁶ A. A. (nimim.): ”Muistelmia ja vaikutelmia Salon vegetaarisilta päiviltä”, *Terveys* 9/1913, 66; ”S.V.Y:n vuosikokous”, *Terveys* 8–9/1929, 113.

³⁴⁷ *Terveys* 6–7/1920, mainossivut; ”S. V. Y: n Vuosikokous”, *Terveys* 6–7/1931, 77.

³⁴⁸ ”S.V.Y: een on liittynyt seuraavat uudet jäsenet”, *Terveys* 7–8/1921, mainossivut.

Heti perustamisensa jälkeen Suomen Vegetaarista Yhdistystä pyydettiin liittymään Pohjoismaiseen Vegetaariseen Unioniin, jonka muodostivat Tanskan, Norjan, Ruotsin ja nyt myös Suomen vegetaariset yhdistykset. Unionin johtokunnan muodostivat kunkin kansallisen yhdistykset puheenjohtajat tai puheenjohtajan estyessä sihteeri, ja joka toinen tai kolmas vuosi oli tarkoitus järjestää Pohjoismainen vegetaarinen kongressi vuorotellen kussakin jäsenmaassa. SVY päätti liittyä Unioniin vuosikokouksessaan vuonna 1914.³⁴⁹ Suomalaisilla vegetarismien esitaistelijoilla oli jo ennestään henkilökohtaisia kontakteja pohjoismaisiin ja varsinkin ruotsalaisiin vegetaristeihin. Suomalaisia vegetaristeja oli ollut mukana ainakin jo vuonna 1906 Ruotsissa Helsingborgissa järjestetyssä pohjoismaisessa vegetaarisessa kongressissa, ja Ruotsin vegetaarisen yhdistyksen johtaja J. L. Saxon vieraili Suomessa vuonna 1907 antaakseen tukensa Suomen ruotsinkielisen vegetaarisen yhdistyksen (Finlands vegetariska förening) perustamiselle.³⁵⁰

Jo ennen SVY:n perustamista *Terveydessä* uutisoitiin vuonna 1912 Ruotsin vegetaarisen yhdistyksen kymmenvuotisjuhlasta, jonka yhteyteen oli järjestetty samanaikaisesti sekä pohjoismainen että kansainvälinen vegetaarinen kongressi. Suomesta kongressiin osallistuivat ainakin Anna Kurimo ja Alli Trygg-Helenius.³⁵¹ Suomen Vegetaarinen Yhdistys lähetti edustajiaan myös Ruotsissa vuonna 1920 pidettyyn pohjoismaiseen ja vuonna 1923 järjestettyyn kansainväliseen vegetaariseen kongressiin, sekä Ruotsin vegetaarisen yhdistyksen 25-vuotisjuhlaan vuonna 1928.³⁵² *Terveydessä* kehoitettiin kyllä aateystäviä matkustamaan myös Keski-Euroopassa järjestettyihin kansainvälisiin vegetaarisii kongresseihin,³⁵³ mutta ainakaan Lontoon vuoden 1926 kongressiin SVY ei katsonut voivansa lähettää edustajaa. Sen sijaan Tšekkoslovakian vuoden 1929 kongressiin SVY lähetti edustajakseen Anna Kurimon.³⁵⁴ Suomalaisille vegetaristeille suuri tapaus oli

³⁴⁹ ”Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen säännöt”, *Terveys* 10/1913, 85, -vi -ko (nimim.): ”Havaintoja matkan varrelta. Suomen Veget. Yhdistyksen vuosi- ja kesäkokouksessa”, *Terveys* 8–9/1914, 120.

³⁵⁰ Vornanen 2014, 53–55.

³⁵¹ ”Vegetaarinen kongressi Tukholmassa”, *Terveys* 10/1912, 73–76; Alli Trygg-Helenius: ”J. L. Saxon”, *Terveys* 10/1912, 76–77; ”Vegetaarinen kongressi Tukholmassa (jatkoa)”, *Terveys* 11/1912, 81–84.

³⁵² ”S.V.Y:n johtokunnan kokous”, *Terveys* 5/1920, 14; A. K. (nimim.): ”Pohjoismainen vegetarinen kongressi”, *Terveys* 8–9/1920, 9–11; ”Vegetarinen kansainvälinen kongressi Tukholmassa”, *Terveys* 6–7/1923, 83–84; ”Suuri aatteellinen juhla”, *Terveys* 10/1928, 130–133.

³⁵³ ”Kehoitus Suomen vegetarianeille”, *Terveys* 6–7/1931, 87.

³⁵⁴ ”Kansainvälinen Vegetarinen kongressi on toukokuun lopulla Lontoossa”, *Terveys* 3/1926, 41; S.V.Y:n vuosikokous”, *Terveys* 8–9/1929, 113; A. K. (nimim.): ”7:s Kansainvälinen Vegetarinen kongressi”, *Terveys* 8–9/1929, 114–116.

vuonna 1921 Oulussa järjestetty kuudes pohjoismainen vegetaarinen kongressi. Sen puitteissa Ruotsin vegetaarinen yhdistys lahjoitti ”ansiokkaimmalle suomalaisen vegetarismien esitaistelijalle, rouva Anna Kurimolle suuren hopeisen mitalin muistoksi hänen väsymättömästä työstään aatteen hyväksi”.³⁵⁵

SVY:n perustaminen koettiin merkittäväksi edistysaskeleeksi luonnonmukaisen elämäntavan kannattajien joukossa, sillä senaatin hyväksymän yhdistyksen koettiin antavan aatteelle laillisen ja organisoidun toiminnan tuen.³⁵⁶ SVY ainakin periaatteessa yhdisti hajallaan eripuolilla Suomea asuvat aatteenkannattajat, vaikkakin käytännössä rivijäsenten ja johtokunnan jäsenten hajautuminen eri puolille maata tietysti hankaloitti organisoitua yhdistystoimintaa.³⁵⁷ Anna Kurimon muutettua Ouluun vuonna 1918 SVY:n johtokuntakin alkoi oululaistua ja pääsi näin kokoontumaan useammin. Kun Oulusta tuli yhdistyksen kotipaikka, myös SVY:n toiminta, kuten iltamien tai esitelmätilaisuuksien järjestäminen, alkoi paikallistua Oulun seudulle, kun painopiste aiemmin oli ollut Anna Kurimon myötä lähinnä Lounais-Suomessa, jossa oli runsaimmin rivijäseniä.³⁵⁸ *Terveydessä* esitettiin vuosien kuluessa useita toiveita paikallisten vegetaaristen yhdistysten tai piirien perustamisesta, jotta yhdistyksen toiminta ei rajoittuisi pelkästään sen kotipaikkakunnalle Ouluun, vaan muuallakin Suomessa asuvat vegetaristit voisivat organisoidusti toimia aatteen hyväksi.³⁵⁹ Tutkimusajanjaksolla paikallisosastoja ei kuitenkaan perustettu muualle kuin Helsinkiin vuonna 1921.³⁶⁰

³⁵⁵ ”6:s Pohjoismainen Vegetaarinen Kongressi”, *Terveys* 7–8/1921, 3–4. Katso myös ”Tilausilmoitus vuodelle 1921”, *Terveys* 10/1920, 3; ”Pohjoismainen Vegetaarinen kongressi”, *Terveys* 6/1921, 9–10; Saxon: ”Ruotsalainen lausunto kongressistamme”, *Terveys* 7–8/1921, 10–12.

³⁵⁶ A. A. (nimim.): ”Muistelmia ja vaikutelmia Salon vegetaarisilta päiviltä”, *Terveys* 9/1913, 65–66; ”Uusi vuosi”, *Terveys* 1/1914, 1.

³⁵⁷ ”S.V.Y. jäsenet”, *Terveys* 12/1913, 85; Aino Aro: ”Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen työmaalta”, *Terveys* 3/1914, 33–34; -vi -ko (nimim.): ”Toinen S.V.Y:n vuosikokous”, *Terveys* 10/1915, 145–149.

³⁵⁸ ”S.V.Y. Vuosikokous 14/12 Oulussa”, *Terveys* 1/1920, 6–7; ”S.V.Y:n johtokunnan kokous”, *Terveys* 4/1920, 15; V:la (nimim.): ”Sananen paikallisyhdistysten perustamisesta”, *Terveys* 5/1920, 3.

³⁵⁹ Aino Aro: ”Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen työmaalta”, *Terveys* 3/1914, 33–34; S.A.L. (nimim.): ”Mitä on tehtävä”, *Terveys* 3/1920, 6; V:la (nimim.): ”Sananen paikallisyhdistysten perustamisesta”, *Terveys* 5/1920, 3.

³⁶⁰ ”Veg. Y: n Paikallisosaston [...]”, *Terveys* 2/1921, mainosivut.

2.3.4 Parannustoiminta

Kirjallisen ja yhdistystoiminnan lisäksi luonnonmukainen ruumiinmuokkaus ja sen taustalla vaikuttavat aatteet levisivät luonnonparantajien ja luonnonparantoloiden toiminnan kautta. Luonnonparantajiksi tai luonnonlääkäreiksi kutsuttiin 1900-luvun alun Suomessa tavallisesti lääketieteellistä koulutusta vailla olevia maallikoita, jotka neuvoivat heidän luokseen hakeutuneita ihmisiä parantamaan sairauksiaan yksinomaan luonnonmukaisten keinojen avulla.³⁶¹ Luonnonparannustavan keskeisiä opinkappaleita oli ajatus siitä, että jokaisen ihmisen tuli olla oma lääkäriinsä eli oppia itse hoitamaan ja ennaltaehkäisemään omia sairauksiaan luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen avulla. Niinpä luonnonparantajienkin tehtävänä oli ensisijaisesti vain neuvoa potilaita sopivien luonnonparannuskeinojen käytössä, eikä antaa esimerkiksi höyry- ja kylmävesikylpyjen kaltaista konkreettista hoitoa – sitä varten esimerkiksi luonnonparantoloissa oli olemassa kylvettäjiä ja hoitajia.³⁶²

Neuvoa luonnonparantajilta saattoi kysyä joko kirjeitse tai hakeutumalla heidän vastaanotolleen. Osa luonnonparantajista saattoi pitää vastaanottoa eri paikkakunnilla ja ilmoittaa vastaanottoipaikkansa ja -aikansa sanomalehdissä,³⁶³ mutta usein luonnonparantajat toimivat luonnonparantoloissa.³⁶⁴ Suomalaiset elämänuudistajat kokivat luonnonparantoloiden perustamisen erittäin tärkeäksi, koska niiden kautta luonnonmukainen ruumiinhoito oli mahdollista ikään kuin vakiinnuttaa tai institutionalisoida. Vaikka yksi luonnonmukaisen ruumiinhuollon vetonauloista olikin se, että sitä voitiin opaskirjan avulla harjoittaa itseksien kotiolioissa, vaati se kuitenkin vaivannäköä, kun piti järjestää erilaisia höyrykylpyjä, kylmävesikylpyjä, aurinko- ja ilmakylpyjä sekä noudattaa monelle uutta ja tuntematonta kasvisruokavaliota. Parantoloissa sen sijaan oli valmiina höyrykylpylaitteita, kylpyammeita, aurinkokylvyille varattuja näkösuojattuja

³⁶¹ Katso esim. Joukahainen (nimim.): ”Kirje Oulusta”, *Kansan Tahto* 06.08.1910, nro 178, s. 2; Konrad ReijoWaara: ”Ihmetohtori-menettelyn salaisuuksia”, *THL* 10/1912, 155; ”Luonnonlääkäriä ja silmädiagnostikkoo” haastattamassa [sic]”, *Uusi Suometar* 6.7.1913, 6; ”Paikkakunnalta – Luonnonlääkäreistä”, *Käkisalmen Sanomat* 2.6.1915, 2; S. Lamminen: ”Paljo ääntä ja vähä villoja”, *Terveys* 11/1923, 156–160.

³⁶² ”Elämisen taito”, *Kiertolainen* 2/1910, 4–7; Maalin Bergström: ”Sananen luonnonparannusaatteesta”, *Kiertolaisen joulu* 1910, 15; E. W. Lybeck: ”Muut parantajat ja lääkärit”, *Terveys* 2/1912, 11; Pekka Häkli: ”Pullinen kuhnimassa”, *Terveys* 3/1913, 22–24; Rytty 2017, 152.

³⁶³ ”Luontainen terveyshoito”, *Työmies*, 02.07.1916, nro 174, s. 2; ”Luonnonparantaja ja Terveysneuvonantaja P. K. Schwartz”, *Saarijärven Paavo*, 31.08.1918, nro 101, s. 4.

³⁶⁴ ”Kirvun luonnonparantola”, *Suuntaviivoja* 1930, 3; Oskari Jalkio: ”Toimintani luonnonparantajana”, *Suuntaviivoja* 1930, 18–19; Sampsu Luonnonmaa: ”Paimion Luonnonparantola”, *Suuntaviivoja* 1930, 28–29; Achté ym. 1994, 62–94 ja passim.

alueita, potilaita varten valmistettua kasvisruokaa sekä kylvettäjiä, hierojia ja sairasvoimistelijoita hoitoa antamassa. Yksi luonnonparantoloiden tärkeimmistä tehtävistä olikin toimia luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen opetuspaikkoina, joista lähdettyään potilaat pystyisivät hoitamaan itseään kotioiloissa luonnonparantoloissa saamiensa ohjeiden mukaan.³⁶⁵

Sairauksien hoitoon suunnattujen luonnonparantoloiden lisäksi suomalaiset elämänuudistajat perustivat myös niin sanottuja lepokoteja. Nimensä mukaisesti lepokodit oli tarkoitettu kaupunkien vilinässä ja liike-elämän paineissa henkisen ja ruumiillisen tasapainonsa kadottaneille henkilöille tai kotitöissä uupuneille perheenemännille. Rauhallisessa ympäristössä sijaitsevat sekä luonnonparantoloita pienemmät ja kodinomaisemmat lepokodit tarjosivat tilaisuuden keskittyä väsyneen ja rasittuneen elimistön hoitamiseen luonnonmukaisin keinoin. Näistä tärkein oli vegetaarinen ruokavalio, mutta lepokodeissa oli yleensä tarjolla myös mahdollisuus ottaa esimerkiksi aurinkokylpyjä, yksinkertaisia vesikylpyjä tai hierontaa. Lähdeaineistossa esiintyvien lepokotikuvausten perusteella näyttäisi siltä, että toisin kuin parantoloissa, lepokodeissa ei ollut hoito-ohjeita määrääviä luonnonparantajia tai hoitoja antavia kylvettäjiä, vaan painopiste oli itsenäisessä terveyden hoitamisessa.³⁶⁶ Tämä etäännytti lepokoteja ja niiden omistajia varsinaisesta parannustoiminnasta, jonka harjoittamisessa oli aina vaarana joutua syytetyksi puoskaroinnista.

Tutkimusajanjaksolla 1910–1932 *Terveys-* sekä *Luonnonparantaja*, *Parantaja* ja *Uusi parantaja*-lehdissä mainostettiin noin kolmeakymmentä luonnonparantolaa tai luonnonmukaisen elämäntavan pohjalta toimivaa pienempää lepokotia. Toki ne kaikki eivät olleet toiminnassa yhtä aikaa, vaan osan toiminta oli jo saattanut loppua, kun uusia perustettiin.³⁶⁷ Todennäköisesti luonnonparantoloita ja lepokoteja saattoi olla enemmänkin, sillä varsinkaan pienemmillä laitoksilla ei välttämättä ollut varaa mainostaa itseään suomalaisten elämänuudistajien lehdissä.

Kaikki suomalaisten elämänuudistajien johtohahmot toimivat jossain vaiheessa elämäänsä luonnonparantajina tai ainakin neuvoivat sairaille luonnonparannuskeinojen käyttöä, vaikka kaikkia heistä ei luonnonparantajiksi

³⁶⁵ E. W. Lybeck: ”Kirvun luonnonparantolaa vastaan”, *Terveys* 8/1911, 58–59; L. L. (nimim.): ”Luonnonparantola-aatetta kehittämään”, *Luonnonparantaja* 7–8/1912, 112–113; A. E. (nimim.): ”Luonnonparantajan toimitukselle ja luonnonparannusaatteen harrastajille”, *Luonnonparantaja* 9–10/1912, 155–156.

³⁶⁶ ”Vegetaarisia lepokoteja”, *Terveys* 12/1912, 92–93; ”Tyynelän lepokoti, Salon lähellä”, *Terveys* 1/1913, 2; Kulkija (nimim.): Käynti Tyynelän lepokodissa, *Terveys* 7–8/1913, 52–54; H. S. (nimim.): ”Kirje Tyynelästä”, *Terveys* 7/1914, 101–104.

³⁶⁷ A. K:nen (nimim.): ”Eri luonnonparantoloistamme”, *Terveys* 11–12/1911, 96–97; Sampsu Luonnonmaa: ”Tietoja ja ajatteluja – Luonnonparannusaate käytännössä”, *Luonnonparantaja* 1/1914, 24–25; Mainosivut *Terveys* 1911–1932.

kutsuttukaan.³⁶⁸ Moni suomalainen elämänuudistaja piti luonnonparantajista nimekkäimpänä E. W. Lybeckiä, vaikka hän olikin laillistettu lääkäri – tai ehkä juuri siksi, että laillistettu lääkäri antoi luonnonmukaiselle ruumiinmuokkaukselle tieteellistä hohtoa. Lybeckillä oli originellin maine, joka perustui sekä hänen karismaattiseen ja voimakkaaseen persoonallisuuteensa että aikakauden normeista poikkeavaan ulkomuotoonsa: pitkään tukkaan ja partaan sekä luonnonmukaiseen vaatetukseen, kuten pellavaiseen paitaan ja paulakenkiin. Vaikka Lybeck olikin kiinnostunut luonnonparannusmenetelmistä, Achtén, Rantasen ja Tammissen mukaan Lybeck harjoitti ainakin Ruoveden parantolansa alkuaikoina myös menestyksestä yleislääkäritoimintaa, ja häntä pidettiin hyvänä lääkärinä. Vuoden 1906 tienoilla Lybeck jopa kutsuttiin Pietariin tutkimaan keisariperheen verenvuotosairautta seitsemän muun suomalaisen lääkärin kanssa.³⁶⁹

Lybeck oli perustanut vuonna 1904 Ruovedelle Vilppulaan Elämännäeksi kutsutun parantolan aluksi mielisairaiden luonnonmukaiseksi hoitolaksi, mutta kokeilun epäonnistuttua se jatkoi toimintaansa luonnonparantolana. Tavanomaisten luonnonparannusmenetelmien lisäksi Lybeck käytti parantolassaan myös suggestioterapiaa ja sähköhoitoa sekä määräsi homeopaattisia lääkkeitä. Todennäköisesti Lybeckin kansainvälisistä kontakteista johtuen parantolaan hakeutui runsaasti yläluokkaisia englantilaisia, venäläisiä, saksalaisia ja toisinaan ranskalaisiakin vieraita. Parantolassa nähtiin myös suomalaisia taide- ja kulttuurielämän merkkihenkilöitä, kuten Akseli Gallen-Kallela, Juhani Aho, Ilmari Kianto, Frans Emil Sillanpää, Johannes Linnankoski, Kaarlo Vuori, Sigfrid Sirenus ja Mathilda Wrede, sillä he kuuluivat Lybeckin ystävä- ja tuttavapiiriin. Osa heistä kirjoitti Lybeckistä teoksissaan ja muistelmissaan, ja Gallen-Kallela jopa maalasi Lybeckistä taulun. Ensimmäinen maailmansota johti parantolan potilasmäärien vähenemiseen sekä taloudellisiin vaikeuksiin, ja parantola suljettiin vuonna 1917.³⁷⁰

Osa suomalaisista elämänuudistajista halusi kuitenkin antaa johtavan luonnonparantajan roolin Maalin Bergströmille, jonka ansioksi nähtiin Kuhnehoidon ja luonnonparannustavan leviäminen tavallisen kansan keskuuteen, ja suoranaisen luonnonparannusliikkeen syntyminen Karjalassa, mikä perustui siihen valtavaan potilastulvaan, joka hakeutui Bergströmin luo terveydenhoitoneuvoja hakemaan.³⁷¹ Neuvonkysyjien määrä saattoi viikonloppuisin olla jopa pari sataa, ja

³⁶⁸ Katso esim. ”Vastauksia toimitukselle lähetettyihin kyselyihin”, *Terveys* 3/1911, 23; Rytty 2017, 139–140.

³⁶⁹ ”Tohtori Lybeck”, *Jokamiehen viikkolehti* 19.11.1910, 369; Sakari Lamminen: ”Hiukan hydroterapian historiaa”, *Terveys* 2/1926, 26–27; Räsänen 1941, 178, 181; Achté ym. 1994, 72, 131, 145, 151–154.

³⁷⁰ Achté ym. 1994, 70–90, 103, 105–111, 127–130.

³⁷¹ O. J. (nimim.): ”Luonnonparannusliike Karjalassa”, *Kiertolainen* 4/1910, 4–7; Adolf Wolzenburg: ”Lisäys luonnonparannustavan historiikkiin yleensä ja erittäinkin

lähiseutujen lisäksi potilaita saapui Kirvuun myös kauempaa, eri puolilta Suomea. Ei myöskään ollut harvinaista, että Bergströmiä pyydettiin vierailemaan sairaiden luona myös Kirvun ympäristöpitäjissä, joissa hän saattoi vastaanottaa isoja potilasjoukkoja ja pitää esitelmiä satapäisille yleisöille. Hän neuvoi avuntarvitsijoita myös kirjeitse, joita saapui Bergströmin elämäkerran mukaan vähintään 20 päivässä. Kansansuosion myötä Bergström koki ikään kuin ajautuneensa luonnonparantajaksi, mistä melko nopeasti tuli hänelle ammatti, ja hän joutui palkkaamaan itselleen apulaisia.³⁷² Maalin Bergströmin kansansuosio perustui pitkälti kertomuksiin hänen hoidossaan tapahtuneista ihmeperantumisista sekä hänen karismaattisen, hyvyttä ja lämpöä säteilevän olemuksen suggeroivaan vaikutukseen.³⁷³

Maalin Bergströmin kansansuosion innoittamana Kirvun kuntakokouksessa päätettiin vuonna 1909 perustaa paikkakunnalle luonnonparantola, jonka johtajattareksi Bergströmiä kaavailtiin. Samaan aikaan myös Viipurin Luonnonparannus- ja terveydenhoitoyhdistys oli perustanut osakeyhtiön luonnonparantolan aikaansaamiseksi Viipuriin. Nämä kaksi tahoa yhtyivät vuonna 1910 Luonnonparannus Osakeyhtiö Viipuri–Kirvuksi, joka onnistui keräämään riittävän osakepääoman luonnonparantolan perustamiseksi. Osakkeita osti 931 yksityishenkilöä, kaksi kuntaa ja kaksi yhdistystä. Läheskään kaikki osakkeenomistajat eivät olleet mukana aatteellisista syistä, vaan osakkeita olivat hankkineet paljon myös liikemiehet, joille suomalaisten luonnonparannusinnostus ennusti lupaavia taloudellisia voittoja.³⁷⁴ Luonnonparantola rakennettiin Kirvun kuntaan Karjalan kannakselle, ja avattiin yleisölle vuonna 1911.³⁷⁵

Kirvun luonnonparantola oli suomalaisista luonnonparantoloista suurin ja maineikkain, ja se edusti suomalaisille elämänuudistajille luonnonparannustavan ja luonnonmukaisen elämäntavan lippulaivaa.³⁷⁶ Parantola oli aikakauden mittapuun mukaan suuri ja moderni laitos, joka koostui useista eri rakennuksista. Parantolarakennuksessa oli oma vesitorni, johon pumpattiin vettä pumppuhuoneessa olevan sähkömoottorin avulla. Kylpylässä oli 20 henkilön sauna, suihkuja, höyrylaitteita ja 28 kylpyammetta eli vanna. Parantolassa oli oma konehuone, jossa oli 50 hevosvoiman höyrykone ja dynamo, sillä parantolassa oli oma sähköasema ja

vesiparannustapaan Suomessa”, *Terveys* 4/1926, 55–56; ”Kirvun luonnonparantola”, *Suuntaviivoja* 1930, 3.

³⁷² Räsänen 1941, 128–148, 162–163.

³⁷³ Räsänen 1941, 138–141, 143–147, 149–151.

³⁷⁴ *Luonnonparantola-osakeyhtiö Viipuri–Kirvu vuosikertomus I vuodelta 1910*, 3–11; Räsänen 1941, 151–155.

³⁷⁵ O. J. (nimim.): ”Luonnonparannusliike Karjalassa”, *Kiertolainen* 4/1910, 6–7; ”Luonnonparantola Kirvussa”, *Terveys* 6/1911, 43–45.

³⁷⁶ O. J. (nimim.): ”Luonnonparannusliike Karjalassa”, *Kiertolainen* 4/1910, 6–7; ”Luonnonparantola Kirvussa”, *Terveys* 6/1911, 43–45.

valaistuksen kehuttiin olevan vaikuttava. Ensimmäisenä vajaaksi jääneenä toimintavuonna parantolassa oli potilaita 975, mutta seuraavana vuonna 1912 jo yli 1500 ja vuonna 1929 hieman yli 1800. Maalin Bergström toimi Kirvun luonnonparantolan johtajattarena vuosina 1911–1916 ja 1919–1922.³⁷⁷

Jotta Kirvun luonnonparantola sai luvan toimia, oli sen toimittava lääkärin johdolla. Toimeen palkattiin Suomen ainoa luonnonmukaista terveydenhoitoa puolustava ja harjoittava lääkäri, E. W. Lybeck, joka vieraili aluksi parantolassa kahdesti kuukaudessa viiptyen tarpeen mukaan, sillä vielä tuohon aikaan hänellä oli oma parantolansa Ruovedellä. Vuonna 1912 Lybeck kiinnitettiin kokonaan Kirvun luonnonparantolan palvelukseen, ja hän muutti sinne perheineen.³⁷⁸ Vaikka Lybeck profiloituikin luonnonmukaisen parannustavan kannattajaksi, hänen ja Maalin Bergströmin välillä alkoi pian esiintyä kiistoja oikeista hoitomuodoista. Toisin kuin Bergström, Lybeck ei omissa elämäntavoissaan aina jaksanut noudattaa lihansyönnistä ja nautintoaineista kieltäytymistä, minkä lisäksi hän halusi antaa myös sähköhoitoa ja määrätä homeopaattisia lääkkeitä, mistä puhtaaseen Kuhnehoitoon luottava Maalin Bergström ei pitänyt.³⁷⁹

Bergströmin ja Kirvun parantolan hallinnon välillä oli myös jatkuvasti kiistoja siitä, tuliko parantolan olla puhtaasti luonnonparannustavan pohjalta toimiva apu köyhillekin sairaille vai enemmän lääketieteellisin ja kaupallisin perustein toimiva varakkaan väen lomailupaikka. Kiistojen takia Maalin Bergström ei työskennellyt parantolassa vuosien 1916–1919 välillä ja erosi lopulta itse vuonna 1922. Hän jatkoi kuitenkin potilaiden vastaanottamista yksityisesti parantolan vieressä sijaitsevassa kodissaan. Vuonna 1932 Bergström siirtyi johtajattareksi Helsinkiin perustettuun Kirvun luonnonparantolan sivuliikkeeseen, ja sieltä vielä vuonna 1934 Nummelassa sijaitsevan Luontola-nimisen luonnonparantolan johtajattareksi.³⁸⁰

Myös Oskari Johnsson saavutti mainetta luonnonparantajana. Johnssonin luonnonparannusura alkoi perheen muutettua vuonna 1911 Viipuriin, jossa hän Mustalaislähetyksen lähetyssihteerin toimen ohessa alkoi työskennellä Viipurin Luonnonparannus- ja terveydenhoitoyhdistyksen palkkaamana luonnonparannusneuvojana.³⁸¹ Pian luonnonparannusneuvojan toimi muuttui kuitenkin päätoimeksi, kun neuvonkysyjien määrä lisääntyi: heitä alkoi tulla aina Oulusta ja Helsingistä saakka, ja useista apulaisista huolimatta vastaanottoaikaa

³⁷⁷ ”Luonnonparantola Kirvussa”, *Terveys* 6/1911, 43–45; ”Kirvun luonnonparantola”, *Suuntaviivoja* 1930, 6; Räsänen 1941, 151–155, 179, 241, 269–273, 281.

³⁷⁸ Räsänen 1941, 177–179, 226–232; Achté ym. 1994, 70–73, 86, 103, 105–111, 127–130, 156.

³⁷⁹ Räsänen 1941, 229–238, 271–272, 341–375.

³⁸⁰ Räsänen 1941, 229–236, 241–243, 259–281.

³⁸¹ Oskari Jalkio: ”Toimintani luonnonparantajana”, *Suuntaviivoja* 1930, 18; Melkas 1999, 72–74.

saattoi joutua odottamaan jopa pari kuukautta. Johnsson itse arveli suosionsa johtuneen paitsi muotiin nousseesta luonnonparannustavasta, myös siitä, että hän käytti niin sanottua silmädiagnoosia.³⁸² Siinä sairaudet diagnosoitiin silmän iiriksestä ilman ”siveellistä tunnetta loukkaavia sisäisiä tutkimuksia”.³⁸³

Johnssonin maine luonnonparantajana seurasi häntä jopa Finbyhyn, jonne hän siirtyi vuonna 1917 skuttnabbilaisen Seurakunnankodin³⁸⁴ johtajaksi. Seurakunnankodin toiminnan loputtua vuonna 1922 Johnsson (nyt Jalkio) jatkoi luonnonparantajan uraansa. Hän perusti vuonna 1923 Suulanlinnan luonnonparantolan Perkjärvelle Karjalaan, mutta muutti pian Vaasaan, jossa avasi uuden luonnonparantolan vuonna 1925. Ilmeisesti vuonna 1928 hän myi Suulanlinnan ja vuokrasi kesäksi läheltä Kristiinankaupunkia Carlson lepokodin hoidettavakseen.³⁸⁵ Vuonna 1930 hän avasi Vaasan parantolansa lisäksi uuden, Uramon lepokodin Pyhäjärven rannalla Tampereella.³⁸⁶

Sampsa Luonnonmaa oli neuvonut luonnonparannustapaa omissa lehdissään jo vuodesta 1912 lähtien sekä kiertänyt luennoimassa siitä kansan keskuudessa. Omien sanojensa mukaan hän kuitenkin turhautui siihen, ettei hänen ohjeitaan joko osattu noudattaa tai kansalla ei ollut mahdollisuutta luonnonparannuskeinojen käyttöön. Luonnonparantolan hän näki ensisijaisesti mahdollisuudeksi harjoittaa luonnonparannustapaa asiaan kuuluvien välineiden avulla, mutta myös tilaisuutena opettaa potilaita hoitamaan itse itseään. Niinpä hän vuonna 1916 perusti Paimioon oman luonnonparantolansa, jonka keskeisiin hoitomuotoihin kuului suomalainen sauna, hyväksi havaittuja vanhoja kansanomaisia hoitotapoja sekä keskieuropalainen luonnonparannustapa suomalaisiin oloihin, ilmastoon, tapoihin ja ravintoon sovellettuna. Kirvun luonnonparantolaan verrattuna Paimion luonnonparantola oli pieni laitos, jossa oli aluksi tilaa vain kymmenelle potilaalle. Alkuaikoina kävijöitä oli vuosittain alle sata, mutta 1920-luvulla tehtyjen laajennusten jälkeen parantolaan mahtui yhtä aikaa noin 30 potilasta, jolloin vuosittaiset kävijämäärät nousivat kolmeen–neljäänsataan. Lääkintöhallitus piti luonnonparantolaa laittomana ja pyrki hankaloittamaan laitoksen toimintaa esimerkiksi kieltämällä sokerinjaketun sinne.³⁸⁷

³⁸² Oskari Jalkio: ”Toimintani luonnonparantajana”, *Suuntaviivoja* 1930, 18.

³⁸³ Oskari Johnsson: ”Silmädiagnoosi eli miten tauteja luetaan silmistä”, *Kiertolaisen* joulukuu 1911, 18.

³⁸⁴ Kyseessä oli asutussiirtola, jonka tarkoitus oli antaa uskovoisille mahdollisuus siirtyä kaupunkielämästä luonnonmukaiseen maalaiselämään. Siirtolaan kuului myös luonnonparantolatoiminta. Oskari Jalkio: ”Toimintani luonnonparantajana”, *Suuntaviivoja* 1930, 19; Melkas 1999, 70–73.

³⁸⁵ Oskari Jalkio: ”Toimintani luonnonparantajana”, *Suuntaviivoja* 1930, 19; Melkas 1999, 70–74, 186.

³⁸⁶ ”Vaasan luonnonparantolan omistaja [...]”, *Terveys* 8–9/1930, 124.

³⁸⁷ Sampsa Luonnonmaa: ”Paimion Luonnonparantola”, *Suuntaviivoja* 1930, 27–29.

Vaikka Anna Kurimoa ei suomalaisten elämänuudistajien keskuudessa pidettykään varsinaisena luonnonparantajana, hänkin kuitenkin neuvoi luonnonmukaisten ruumiinmuokkauskeinojen käyttöä *Terveys*-lehtensä kysymys- ja vastauspalstalla. Vuoden 1913 alussa hän avasi kotonaan Uskelassa Tyynelän vegetaarisen lepokodin, jota hän markkinoi varsinkin kotiaskareissaan uupuneiden naisten lepo- ja virkistäytymispaikaksi. Lepokodissa oli tarjolla kasvisruokaa, sauna- ja Kuhne-kylpyjä sekä kesällä aurinkokylpyjä, minkä lisäksi siellä järjestettiin myös kasviskeittokursseja.³⁸⁸ Levottomien aikojen ja elintarvikepulan takia Tyynelän lepokodin toiminta lopetettiin vuonna 1918, jolloin Kurimon perhe muutti Ouluun.³⁸⁹ Vuonna 1932 Anna Kurimo perusti uuden, terveydenhoitola ja lepokoti Onnenlinnan Viipurin lähelle Rättijärvelle. Terveydenhoitola ei ollut pitkäikäinen, sillä ilmeisesti Fritz Kurimon kuolema vuonna 1933 päätti myös Onnenlinnan toiminnan.³⁹⁰

Juho Uoti oli ryhtynyt täyspäiväiseksi luonnonparantajaksi tai luontaisen terveydenhoidon neuvojaksi vuonna 1911 muutettuaan Helsinkiin, jossa hän alkoi pitää potilaiden vastaanottoa. Hän kehitti oman ”uotilaisen” parannusmenetelmänsä kuuluisien keskieuropalaisten luonnonparantajien menetelmien pohjalta, mutta hankaluus toteuttaa vaikeampia ja monimutkaisempia ohjeita kotioloissa synnytti ajatuksen kouluttaa luontaishoitajia, joita sai tilata kotiinsa hoitoa antamaan. Hoitajia koulutettiin Helsingissä 1910–1920-luvuilla noin 3–4 kuukauden mittaisilla kursseilla. Uotilaisen vesihoidojärjestelmän lisäksi heille opetettiin myös anatomiaa ja fysiologiaa. Hoitajat harjoittivat ammattiaan joko sairaiden luona tai yleisissä saunoissa tai he perustivat omia hoitolaitoksiaan. Juho Uoti menehtyi tapaturmaisesti vuonna 1920, minkä jälkeen hänen vaimonsa Augusta Uoti otti vastuun uotilaisen parannusjärjestelmän jatkamisesta ja vakiinnuttamisesta. Hän perusti parantolat Helsinkiin, Tampereelle ja Lempäälään sekä kiersi valvomassa uotilaisen koulutuksen saaneiden hoitajien perustamia parantoloita, joita oli Viipurissa, Turussa, Lahdessa, Kotkassa ja Haminassa.³⁹¹

³⁸⁸ ”Vegetaarisia lepokoteja”, *Terveys* 12/1912, 92–93.

³⁸⁹ -n. (nimim.): ”Anna Kurimo 50-vuotias”, *Parantaja* 2/1919, 36–37; Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen mainokset, *Terveys* 5–6 ja 7–8/1932

³⁹⁰ ”HUOM! Osoitteen muutos”, *Terveys* 3/1932, 33; ”Uusi Terveyslaitos ja lepokoti”, *Terveys* 4/1932, 56–57; ”Tilausilmoitus”, *Terveys* 9–10, 97–98; Hollmén ym. 2007, 177.

³⁹¹ *Uotin parantola 60-vuotta* 1986, 6; *Vedestä voimaa* 2002, 6–8; Kalske 2006, 11–14; Kalske 2012, 21–44, 46; Uoti 2016, 31–34.

2.3.5 Rivijäsenet

Vaikka suomalaisten elämänuudistajien johtohahmoilla oli keskeinen merkitys luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen tunnetuksi tekemisessä ja sen harjoittajien organisoitumisessa, he eivät tietenkään toimineet yksin, vaan suomalaisia elämänuudistajia oli toki paljon enemmän. Ikävä kyllä he ovat jääneet suhteellisen tuntemattomaksi ja kasvottomaksi joukoksi. Jotain heistä voidaan kuitenkin sanoa Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen jäsenien perusteella. Yhdistyksen toiminnasta ei ole tiettävästi säilynyt jäsenluetteloiden kaltaisia asiakirjoja, mutta *Terveys*-lehdessä julkaistiin SVY:n perustamisesta lähtien miltei joka kuukausi aina uusien yhdistykseen liittyneiden henkilöiden nimet, tittelit tai ammattinimikkeet sekä kotipaikkakunnat. Tämän perusteella laskettuna vuodesta 1913 vuoteen 1932 eli *Terveys*-lehden lakkauttamiseen mennessä Suomen Vegetaariseen Yhdistykseen oli liittynyt 877 henkilöä.³⁹²

Luku ei tietenkään kerro mitään siitä, tapahtuiko jäsenten määrässä vaihtelua vuosien kuluessa ja olivatko kaikki alkuperäiset jäsenet enää mukana yhdistyksessä – tai edes elossa – vuonna 1932. Ilmeisesti *Terveydessä* esitettyihin uusien jäsenten luetteloihin ei täysin voi luottaa, sillä heinäkuussa 1932 ilmestymisensä alkaneen SVY:n uuden äänenkannattajan *Vegetaarisen Aikakauslehden* mukaan SVY:n jäsenluettelossa oli noin tuhat nimeä.³⁹³ Joka tapauksessa SVY:n jäsenmäärä ei ollut kovin iso verrattuna Suomen suurimpiin yhteiskunnallisiin liikkeisiin, raittiusliikkeeseen ja nuorisoseuraliikkeeseen, joissa kummassakin oli parhaimmillaan vuoden 1905 tienoilla lähes 40 000 jäsentä.³⁹⁴ Esimerkiksi näitä pienemmän ja marginaalisemman Suomen Rauhanliiton jäsenmääräkin maailmansotien välillä oli enimmillään 1700.³⁹⁵

Terveydessä nimettyjen jäsenten perusteella voi kuitenkin sanoa jotain jäsenten maantieteellisestä sijainnista ja kenties jotain myös jäsenten sosiaalisesta taustasta. *Terveydessä* esitettyjen nimelistojen mukaan SVY:n jäsenet voidaan sijoittaa 260 eri paikkakunnalle,³⁹⁶ mikä osoittaa SVY:n olleen maantieteellisesti laajalle levinnyt yhdistys. Pohjoisimmat jäsenet tulivat Sodankylästä, Rovaniemeltä ja Kemistä, itäisimmät puolestaan aivan silloiselta Venäjän rajalta Suojärveltä ja Salmista.

³⁹² Suomen Vegetaariseen Yhdistykseen liittyneiden henkilöiden luettelot, *Terveys* 1913–1932.

³⁹³ ”Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen [...]”, *Vegetaarinen Aikakauslehti* 1/1932, 14.

³⁹⁴ Numminen 2011, 202; Alapuro-Stenius 1989, 50–51.

³⁹⁵ Kalemaa 1981, 37.

³⁹⁶ Tosin näistä 260 paikkakunnasta 9 on sellaisia, joita on eri puolilla Suomea useita samannimisiä, minkä takia niistä tulevien jäsenten tarkka maantieteellinen sijainti jää epäselväksi. SVY:n 877 jäsenestä 10 kohdalta puuttui paikkatieto ja kolme jäsentä asui ulkomailla. SVY:n liittyneiden jäsenten luettelot, *Terveys* 1913–1932.

Selkeästi tiheimmin SVY:n jäseniä oli sijoittunut Turun ja Porin lääniin (267) eli yhdistyksen syntyeuduille Salon ympäristöön. Toiseksi eniten jäseniä oli Vaasan läänissä (146) ja kolmanneksi eniten Uudenmaan läänissä (123). Tämän jälkeen seurasivat Viipurin lääni (112), Hämeen lääni (82), Oulun lääni (75), Mikkelin lääni (32) ja Kuopion lääni (15). Erityisesti Jurvasta, Kurikasta ja Peräseinäjoelta liittyi isoja joukkoja, reilusta kymmenestä yli kolmeenkymmeneen ihmiseen kerralla, mikä kertoo yhteisestä päätöksestä eli jonkinasteisesta vegetarismien kannattajien järjestäytymisestä paikkakunnalla. Jäseniä tuli myös paljon nykyiseltä luovutetun Karjalan alueelta todennäköisesti Kirvun luonnonparantolan vaikutuksesta, sekä Pohjois-Pohjanmaalta Oulun ympäristöstä, josta tuli SVY:n kotipaikka Anna Kurimon muuttaessa sinne *Terveys*-lehtineen vuonna 1918.³⁹⁷

Jäsenet keskittyivät selkeästi alueelle, jota Pertti Haapala on nimittänyt Etu-Suomeksi. Sen muodostivat rannikko, eteläiset viljelysseudut, isommat kaupungit ja sisämaan teollisuuskeskukset sekä eteläisten läänien lisäksi myös Etelä-Pohjanmaa sekä Karjalan Kannas ja Laatokan rannat. Etu-Suomessa asui 2/3 väestöstä, siellä sijaitti 2/3 peltoalasta ja 4/5 teollisuudesta ja sinne keskittyivät kauppa, tärkeät koulut ja muut laitokset, hallinto ja ulkomaanyhteydet. Etu-Suomen elintaso oli kaikin tavoin mitattuna korkeampi kuin sisämaahan jäävän Taka-Suomen, joka oli harvaanasuttua maatalous- ja puuntuotantoaluetta.³⁹⁸

Eurooppalaista ja erityisesti saksalaista luonnonparannustapaa ja luonnonmukaista elämäntapaa on pidetty pääasiassa urbaanina ilmiönä.³⁹⁹ Tästä poiketen Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen jäsenistön enemmistö (483) sijoittui maaseudulle. Kauppaloissa jäseniä asui 48 ja kaupungeissa 336.⁴⁰⁰ Osittain SVY:n maaseutuvaltaisuus selittyy tietysti sillä, että vielä 1900-luvun alussa Suomi oli maatalousmaa, jossa kaupungistuminen oli vaatimatonta. Maassa ei ollut yhtään suurkaupunkia, ja vuonna 1916 eteläisten läänien kaupungistumisaste oli hieman yli 30 prosenttia. Teollisuuden osuus työvoimasta oli 1910-luvulla alle kymmenesosa, ja koska teollistuminen perustui pääasiassa puuhun ja sen jalostukseen, teollisuuskin sijoittui suureksi osaksi maaseudulle päävesistöjen suihin ja varsille.⁴⁰¹ Vegetaariseen Yhdistykseen liittyneiden jäsenten lukumäärät kaupungeittain olivat

³⁹⁷ Suomen Vegetaariseen Yhdistykseen liittyneiden henkilöiden luettelot, *Terveys* 1913–1932. Katso myös V:la (nimim.): ”Sananen paikallisyhdistysten perustamisesta”, *Terveys* 5/1920, 3.

³⁹⁸ Haapala 1995, 90–91.

³⁹⁹ Williams 2007, 16–17; Sharma 2014, 55–61.

⁴⁰⁰ Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen 877 jäsenestä vain 867 oli mahdollista paikantaa maantieteellisesti. Kaupungeissa, kauppaloissa ja maaseudulla asuvien jäsenien lukumäärät on laskettu näiden maantieteellisesti paikannettujen jäsenien perusteella. SVY: een liittyneiden jäsenien luettelot, *Terveys* 1913–1932.

⁴⁰¹ Haapala 1995, 63–65, 93–94; Alapuro 1980, 63–64.

aika pieniä, sillä esimerkiksi Helsingistä siihen liittyi vuoteen 1932 mennessä vain 86 henkilöä, Turusta 58, Oulusta 40, Tampereelta 28 ja Viipurista 28.⁴⁰²

Kansainvälisessä tutkimuksessa elämänuudistusliikettä on pidetty nimenomaan keskiluokan terveysharrastuksena,⁴⁰³ mihin viittaavat myös suomalaisten elämänuudistajien johtohahmojen yhteiskunnalliset taustat. *Terveydessä* esitettyjen SVY:een liittyneiden henkilöiden listojen perusteella on sen sijaan vaikeampi sanoa mitään kovin varmaa näiden henkilöiden yhteiskuntaluokasta, sillä vain runsas 1/3 heistä oli käyttänyt ammattinimikettä loppujen esiintyessä nimikkeillä herra, rouva ja neiti. Näistä neitien eli naimattomien naisten määrä oli yllättävän suuri, 223 henkilöä, kun rouvia oli 131 ja herroja 92. Nimien ja tittelien perusteella näyttäisi siltä, että miesten ja naisten osuus oli suunnilleen yhtä suuri, naisia oli itse asiassa jopa aavistuksen verran enemmän (443) kuin miehiä (412).⁴⁰⁴ Ammattinimikkeillä esiintyneistä suurin osa edusti keskiluokkaa, kuten alempia virkamiehiä ja toimihenkilöitä sekä vapaiden ammattien harjoittajia. Toiseksi suurin ryhmä olivat talonpojat, joihin on luettu myös puutarhurit. Akateemista sivistyneistöä ja ylempiä virkamiehiä SVY:een oli liittynyt vähemmän, mutta suhteellisen saman verran kuin työväestöäkin, jonka edustajista pääosa kuului palveluiden työväestöön ja pienkäsityöläisiin.⁴⁰⁵

⁴⁰² SVY:een liittyneiden henkilöiden luettelot, *Terveys* 1913–1932.

⁴⁰³ Hau 2003, 5–6, 9–31.

⁴⁰⁴ *Terveys*-lehdessä luetelluista 877 SVY:n jäsenestä nimien ja tittelien perusteella oli mahdollista päätellä 855 jäsenen sukupuoli. Jäsenistä 22 sukupuoli jäi epäselväksi.

⁴⁰⁵ SVY:een liittyneiden henkilöiden luettelot, *Terveys* 1913–1932.

3 Ruumis

3.1 Ongelmana sairaus

Vielä 1900-luvun alkuvuosikymmenien Suomessa sairaus ja kuolema olivat aivan toisella tavalla läsnä kaikkien yhteiskuntaryhmien elämässä kuin nykypäivänä. Antibiootteja ei ollut ja rokotteitakin oli hyvin vähän, joten infektioautien suhteen ei ollut paljonkaan tehtävissä ennen kuin ensimmäinen bakteereihin tehoava sulfalääke (sulfonamidi) Prontosil tuli laajempaan käyttöön vuonna 1935. Tuli- ja tuhkarokon, hinkuuskän, influenssan, kurkkumädän ja lavantaudin kaltaiset tartuntataudit aiheuttivat edelleen 1900-luvun alussa kolmasosan kokonaiskuolleisuudesta. Esimerkiksi Helsingissä vuosina 1910–1914 raivonneeseen tulirokkoepidemiaan kuoli 20–30 prosenttia kaikista alle 10-vuotiaista sairastuneista. Rokot ja muut kulkutaudit koituvat yleensä pikkulasten kohtaloksi ja imeväiskuolleisuus oli verrattain korkea, vuonna 1912 jopa noin 11 prosenttia.⁴⁰⁶ Vielä 1920-luvulle tultaessa joka kymmenes vauva menehtyi ennen ensimmäistä ikävuottaan.⁴⁰⁷

Muita yleisiä väestön kuolinsyitä 1800–1900-luvun vaihteessa olivat suolistotaudit sekä hengityselintaudeista erityisesti keuhkotuberkuloosi eli keuhkotauti.⁴⁰⁸ Keuhkotautiin kuoli 1900-luvun alussa vuosittain noin 7200 henkeä tehden keuhkotaudista suurimman yksittäisen kuolinsyyn ja kansanterveydellisen ongelman. Keuhkotaudin uhrin olivat yleensä parhaassa iässä olevia 20–40-vuotiaita, minkä lisäksi tautia sairastettiin keskimäärin seitsemän vuotta, mikä aiheutti pitkällistä työkyvyttömyyttä. Keuhkotauti oli selkeästi lisääntynyt teollistumisen ja kaupungistumisen myötä, kun sen leviämismahdollisuudet olivat parantuneet asutuksen tihentyessä, minkä lisäksi kuluttava tehdastyö, niukka ravinto sekä

⁴⁰⁶ Hietala 1992, 117–129; Halmesvirta 1998, 29; Harjula 2015, 33–34. Sulfalääke Prontosilista katso esim. Vuorinen 2010, 257; Burch 2009, 133.

⁴⁰⁷ Harjula 2015, 33–34.

⁴⁰⁸ Halmesvirta 1998, 29.

työskentely tunkkaisissa ja pölyisissä tehdashalleissa altistivat erityisesti työväestöä sille.⁴⁰⁹ Keuhkotautitilanne herätti huolta senkin takia, että Suomen keuhkotautikuolleisuus oli paljon korkeampi kuin muissa Pohjoismaissa. Suomi sijoittui 1930-luvulle saakka keuhkotautikuolleisuuden kärkimaihin Euroopassa yhdessä Puolan ja Jugoslavian kanssa.⁴¹⁰

Toisaalta teollistumisen myötä aineellinen elintaso oli alkanut Suomessa yleisesti kohota 1800-luvun jälkimmäisellä puoliskolla,⁴¹¹ ja 1860-luvun nälkävuosien kuolleisuushuipun jälkeen yleinen kuolleisuuskin alkoi laskea. Vielä 1800-luvun jälkipuoliskon Suomessa kulkutautiepidemiat olivat olleet yleisin suomalaisten terveydentilaa uhkaava ongelma, mutta 1800-luvun loppuun mennessä isorokkorokotuksen avulla oli saatu isorokkuuolleisuus laskuun, minkä lisäksi suurimmissa kaupungeissa toteutetut ympäristöhygieeniset uudistukset, kuten viemäri- ja vesijohtoverkostojen rakentaminen, olivat myös osaltaan vähentäneet kulkutautikuolleisuutta.⁴¹²

3.1.1 Degeneraation pelko

Huolimatta elintason noususta ja kuolleisuuden laskusta suomalaiset elämänuudistajat kuitenkin kuvittelivat, että nimenomaan juuri heidän aikakautenaan sekä suomalaiset että muut niin sanottujen sivistysmaiden kansalaiset olivat aiempia sukupolvia sairaampia.⁴¹³ Sairauksien suhteen suomalaisten elämänuudistajien huoli koski ennen muuta kroonisten sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, sokeritaudin, munuaistaudin, syöpien, keuhkotaudin, reuman ja liikalihavuuden lisääntymistä,⁴¹⁴ mikä tietysti osaltaan kertoo parantuneen hygienian

⁴⁰⁹ Kuusi 2003, 33–34.

⁴¹⁰ Harjula 2003, 75–76; Harjula 2007, 22.

⁴¹¹ Kuisma 1993, 412; Haapala 2007, 240.

⁴¹² Harjula 2003, 15, 23, 29–62, 81–122.

⁴¹³ ”Elämisen taito”, *Kiertolainen* n:o 2 1910, 4–7; Torsten Lindberg, Oskari Johnsson, Isak Julin: ”Terveysopillinen ”heräämisaika” kansallemme”, *Kiertolainen* 12/1910, 26–27; E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* näyttenumero 1910, 1–3; V. Suni: ”Luonnollisuuden iloon!” *Terveys* n:o 7 1911, 49–50; Aaku Mäki: ”Luonnonparantajan lukijoille”, *Luonnonparantaja* n:o 1 1912, 2–4; Lahja Leppänen: ”Takaisin luontoon!” *Luonnonparantaja* n:o 1 1912, 7–9; ”Tautien yleisiä syitä”, *Uusi parantaja* 2/1923, 53.

⁴¹⁴ E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* näyttenumero 1910, 1–3; Uutta naistenelämää, *Terveys* 7–8/1915, 99–100; O. Olvik: ”Raakaravinto lääkkeenä”, *Terveys* 5–6/1921, 7; M. Erkkilä: ”Vegetarinen liike”, *Terveys* 5–6/1925, 76; ”112 lääkärin lausuntoja vegetarismista”, *Terveys* 1/1928, 13.

ja kohonneen elintason myötä käynnistyneestä muutoksesta tautikirjossa, mutta myös niin sanottujen elintasosairauksien yleistymisestä paremmin toimeentulevassa keskiluokassa, mihin suurin osa luonnollisen elämäntavan kannattajista kuului.⁴¹⁵ Sairaudet eivät kuitenkaan näyttäneet rajoittuvan vain ruumiiseen, vaan myös mielenvikaisuuden ja hermotautien uskottiin lisääntyneen pelottavassa määrin, sillä pidettiin 1800–1900-luvun vaihdetta tunnetusti hermostumisen aikakautena.⁴¹⁶

Suomalaisten elämänuudistajien käsitykseen sairaalloisuuden lisääntymisestä kietoutui huoli moraalien rappiosta. Sen nähtiin heijastuvan esimerkiksi sukupuolisiveellisyydestä lipsumisena, nautintoaineiden käytön lisääntymisenä, rikollisuutena sekä väkivaltana, joka konkretisoitui suomalaisille elämänuudistajille ensin ensimmäisenä maailmansotana ja sittemmin suomalaisen yhteiskunnan vuoden 1918 sisällissotana.⁴¹⁷ Syyksi sairaalloisuuden lisääntymiseen ja moraalittomuuden kukoistukseen nähtiin se, että ei pelkästään Suomen kansa, vaan koko sivistysmaiden väestö oli ruumiillisesti, henkisesti ja moraalisesti heikontunut, rappeutunut. Sen takia se ei pystynyt vastustamaan sairauksia ja moraalialia koettelevia kiusauksia, vaan kärsi enneaikaisesta vanhentumisesta ja eliniän lyhentymisestä.⁴¹⁸ Kuten *Terveys*-lehteen kirjoittanut nimimerkki A. A. totesi:

Huolimatta siis kaikesta lääketieteellisestä y.m. tieteellisestä kehityksestään ja korkeasta kulttuuristaan, kulkee ihmissuku ruumiillista rappeutumistaan kohti niin suurin askelin, että se herättää vakavaa huomiota. Ei ole meillekään suomalaisille tuntematonta, että omasta kansastamme voidaan sanoa samaa kuin koko ihmiskunnastakin. Kuka ei olisi surulla nähnyt kaikkea sitä ruumiillista,

⁴¹⁵ Vuorinen 2010, 265–267.

⁴¹⁶ E. W. Lybeck: ”Nykyinen yhteiskuntajärjestyksemme ja nurjat elintapamme täyttävät maailman mielenvikaisilla”, *Terveys* 1–2/1911, 9; Sampsa Luonnonmaa: ”Hermostuneitten ja hullujen hoito”, *Terveys* 11–12/1919, 18; ”Hermostuneisuudesta”, *Terveys* 9/1922, 99–102; Jalmari Dyster: ”Tapojen turmelus seurauksineen ja tie onnen, terveyden ja kauneuden saavuttamiseen”, *Terveys* 6/1928, 82.

⁴¹⁷ ”Itse ajatteleville”, *Luonnonparantaja* 9–10/1912, 153; ”Onko meillä raittiusaatetta ajaessa todellakin noustu ”juuresta puuhun”?”, *Terveys* 7/1914, 108–110; A. A.: ”Vegetarismien merkitys luonteenkasvatukseen nähden”, *Terveys* 3/1915, 33–38; ”Muutamia hajanaisia mietteitä siveellisyyden asiassa”, *Terveys* 11–12/1918, 14–17; ”Paperossin vaarallisuus”, *Terveys* 5/1923, 77; Felix Iversen: ”Maailmansodan kymmenvuotismuisto”, *Terveys* 12/1924, 170–171.

⁴¹⁸ K.K. (nimim.): ”Pieniä huomioita ja ehdotuksia”, *Kiertolainen* 3/1908, 3; E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* näytynumero 1910, 1–3; V. Suni: ”Luonnollisuuden iloon!” *Terveys* 7/1911, 49–50; A. A. (nimim.): ”Mietelmiä sukupuolikysymyksestä”, *Terveys* 11–12/1911, 97–98; L. H. C. (nimim.): ”Tupakan turmiollisuus”, *Terveys* 1/1919, 5, 8–9; ”Ruumiin hoito”, *Terveys* 1/1923, 12–14; ”Tiedemies ja puoskari”, *Terveys* 11/1924, 149; Oskari Jalkio: ”Keuhkotauti, sen syyt ja luonnonmukainen hoito”, *Terveys* 9–10/1925, 127.

henkistä ja siveellistä heikontumista joka on viime vuosikymmeninä ilmennyt kansamme elämässä.⁴¹⁹

Suomalaisten elämänuudistajien huoli liittyi laajempaan, 1800–1900-luvun vaihteen länsimaissa kukoistaneeseen ajatukseen degeneraatiosta eli sivistysmaiden kansalaisten jatkuvasta fyysisestä, psyykkisestä ja moraalisesta heikontumisesta ja rappeutumisesta verrattuna siihen alkuperäiseen tilaan, minkä kuviteltiin vallinneen ihmiskunnan alkuaikoina. Degeneraatioteoria kehittyi lääketieteen piirissä, jossa sen teki tunnetuksi ranskalainen psykiatri Bénédict Augustin Morel 1850-luvulla. Morelin teoriassa degeneraatio oli perinnöllistä ja kasautuvaa niin että rappeutuminen paheni sukupolvesta toiseen. Lopulta jälkeläiset olisivat täysin kyvyttömiä elämään tai jatkamaan sukua, mistä lopputuloksena olisi ihmissuvun sammuminen. Degeneraatioajatus laajeni 1800-luvun jälkipuoliskolla lääketieteen ulkopuolelle ja alkoi huolettaa muitakin tieteellisen ammattikunnan edustajia, kuten biologeja tai antropologeja, mutta myös valveutunutta sivistyneistöä. Tieteen lisäksi degeneraatioajattelu vaikutti niin politiikassa kuin taiteessakin.⁴²⁰

Ajatus degeneraatiosta oli 1800-luvulla vallinneen edistysuskon kääntöpuoli, huoli väärään suuntaan kulkevasta kehityksestä, rappeutumisesta ja taantumisesta. Degeneraatioteorian kasvualustana oli teollistumisessa, kaupungistumisessa ja elämän teknistymisessä ruumiillistunut modernisaatiokehitys, joka mullisti perinteiset elämäntavat. Aikalaiset kokivat elämänrytmin kiihtyneen, mitä heijastivat esimerkiksi uudet liikennevälineet, kuten junat, autot ja höyrylaivat, jotka kiidättivät ihmisen yli ajan ja etäisyyksien niin nopeasti, ettei mieli ehtinyt mukaan. Kiihtyneen elämänrytmin lisäksi myös kapitalistisen talousjärjestelmän lietsoman kiristyneen taloudellisen kilpailun ja ”olemassaolon taistelun” tunnettiin asettaneen ihmisten henkisen ja ruumiillisen sietokyvyn uudella tavalla koetukselle. Pelkona oli, että teollistuneiden länsimaiden väestö ei enää kyennyt kestäväseen kaupungistumisen ja kapitalistisen talousjärjestelmän luomia sivilisoituneen elämän vaatimuksia, vaan degeneroitui.⁴²¹

Degeneraatioteoria painotti myös yksilön omaksumien huonojen tapojen ja moraalittomuuksien periytymistä jälkeläisille. Siksi sen avulla oli mahdollista medikalisoida ja sitä kautta tehdä ymmärrettäväksi ja hallittavaksi modernisaatiokehityksen voimistamia ja esiin tuomia yhteiskunnallisia ongelmia, kuten rikollisuutta, prostituutiota, juoppoutta tai mielisairautta. Tällöin ratkaisua

⁴¹⁹ A. A. (nimim.): ”Mietelmiä sukupuolikysymyksestä”, *Terveys* 11–12/1911, 97.

⁴²⁰ Johannisson 1991, 146–148, 152; Herman 1997, 109–115; Halmesvirta 1998, 13–19; Mattila 1999, 27–41.

⁴²¹ Johannisson 1990, 106–109, 142; Herman 1997, 110–111; Uimonen 1999, 7; Mattila 1999, 27.

yhteiskunnallisiin ongelmiin voitiin lähteä hakemaan terveydenhoidosta, sillä yhteiskunnan viallisia rakenteita oli paljon vaikeampi korjata.⁴²² Ruotsalainen lääketieteenhistorioitsija Karin Johannisson nostaa 1800–1900-luvun vaihteessa muotiin nousseet hermotaudit eli neuroosit hyväksi esimerkiksi niin sanotuista kulttuurisairauksista, joita tarvitaan selittämään ja ottamaan haltuun tietyn ajan tai tietyn kulttuurin ilmiöitä. Hermotaudit antoivat modernin elämäntavan kiireen ja kilpailun väsyttämien, ahdistamien ja masentamien ihmisten oireille selityksen ja diagnoosin, jolla oikeuttaa oma sairauskokemuksensa. Yhtä lailla degeneraatioteoria antoi välineen, jonka avulla ymmärtää ja hallita 1800–1900-luvun vaihteen modernisaatiokehityksen aiheuttamia muutoksia elämäntavoissa sekä ihmisten fyysisessä ja psyykkisessä olemuksessa ja olemisen tavassa. Itse asiassa degeneraatioteoria vakiintuikin hermotautien yleispäteväksi selitykseksi.⁴²³

Morelin muotoilemassa degeneraatioteoriassa rappeutumisella oli useita alkusyitä. Näitä olivat esimerkiksi alkoholista tai tupakasta aiheutuva myrkyttyminen, kurjat työ- ja elinolosuhteet, hermoston viat tai sairaaloinen temperamentti, moraalinen sairaus (intohimot tai moraalisen kasvatuksen puutteet), synnynnäiset tai lapsuudessa hankitut sairaudet (erilaiset pään ja aivojen vammat, sokeus tai kuurous) sekä perinnöllisyys. Mistä syystä ihminen sitten degeneroitui, keskeisessä roolissa oli ajatus degeneraation periytymisestä jälkeläisille. Siitä, miten degeneraatiota voitaisiin hallita tai korjata, oli olemassa karkeasti ottaen kaksi erilaista näkemystä. Ensimmäisen mukaan degeneraatio oli parantumaton tila, jonka syy oli turmeltuneessa ituplasmassa eli perimässä. Siihen ei ollut mahdollista vaikuttaa kasvatuksella, koulutuksella tai ympäristön kohentamisella, mikä johti pyrkimykseen estää degeneroituneiden suvunjatkaminen esimerkiksi avioliittokielloin tai steriloinnein. Toisen näkemyksen mukaan degeneraatiota oli mahdollista hillitä puuttamalla sitä aiheuttaviin ulkoisiin tekijöihin, kuten alkoholin nauttimiseen sekä muihin vääriin ja moraalittomiin elämäntapoihin. Jälkimmäisen näkemyksen mukaan degeneroituneiden yksilöiden oli myös mahdollista korjata ja uudistaa itseään hygieenisin terveydenhoitokeinoin.⁴²⁴

Vaikka suomalaiset elämänuudistajat eivät itse käyttäneetkään degeneraatio-terminiä, ajatuksella degeneraatiosta oli heille keskeinen merkitys luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen perusteluna. He uskoivat, että ruumiillista, sielullista ja moraalista rappeutumista oli mahdollista korjata luopumalla vääristä elämäntavoista ja uudistamalla itseä luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen avulla. Suomalaisille elämänuudistajille luonnonmukainen ruumiinmuokkaus näyttäytyi jopa koko

⁴²² Johannisson 1990, 59; Palmblad 1997, 19; Halmesvirta 1998, 15; Mattila 1999, 33–34; Harjula 2015, 53–56.

⁴²³ Johannisson 1990, 99–100, 106–109, 142–143.

⁴²⁴ Mattila 1999, 27–32, 36–42, 48–52.

ihmiskunnan pelastuksena, sillä sen avulla uskottiin olevan mahdollista palauttaa alkuperäisestä luonnontilastaan rappeutunut ihmisruumis takaisin terveeksi, voimakkaaksi, vastustuskykyiseksi ja pitkäikäiseksi, jolloin degeneraatio pysähtyisi.⁴²⁵

Suomalaiset elämänuudistajat eivät olleet yksin tässä pyrkimyksessään, sillä ajatus ruumiillisen uudistumisen tärkeydestä nousi länsimaissa laajamittaiseen suosioon 1800–1900-luvun vaihteessa. Varsinkin Keski-Euroopassa kukoistivat erilaiset itsehoito-oppaat, joka yhdessä sanomalehdistön kanssa esittelivät ja popularisoivat uudenlaisia kehoja koskevia normeja ja ihanteita, jotka tähtäsivät ruumiillisen kauneuden, terveyden ja kuntoisuuden saavuttamiseen sekä ylläpitämiseen. Elämänuudistusliikkeen alle luettujen ruumiillis-terveydellisten aatteiden ja liikkeiden lisäksi ruumiillista uudistumista ajoivat myös laillistetut lääkärit, kansanterveyden edistäjät ja poliittiset päättäjät. Mielenkiintoista tässä suhteessa on se, että kaikki nämä tahot tavoittelivat ruumiillista uudistumista pääosin hyvin samankaltaisten käytäntöjen kautta, kuin joita tässä tutkimuksessa nimitän luonnonmukaiseksi ruumiinmuokkaukseksi.⁴²⁶

Länsimaiselle degeneraatioajattelulle oli tyypillistä, että pahiten degeneroituneeksi nähtiin yhteiskunnan alin kerros eli kaupunkien työväestö ja maalaisraivas. Myös Suomessa 1800-luvun lopulla teollistuminen, kaupungistuminen ja yhteiskuntajärjestyksen murros nostivat yhteiskunnalliseksi puheenaiheeksi työväestön kehnot elinolosuhteet ja niihin liittyneen sairaalloisuuden, moraalien rappion ja sosiaaliset ongelmat.⁴²⁷ Yhdeksi esimerkiksi kansan degeneraation laajuudesta nähtiin Suomessa 1880- ja 1890-luvuilla suoritettut kutsunnat, joissa yli puolet miehistä oli todettu ruumiillisesti sotavoimien palvelukseen kelpaamattomiksi. Pääsyyinä pidettiin huonoa ja puutteellista ravintoa.⁴²⁸ Myös monelle suomalaiselle elämänuudistajalle yhteiskunnan alimman kerroksen todellinen tai oletettu huono terveydentila oli keskeinen huolenaihe ja he kokivat velvollisuudekseen parantaa köyhydestä, kurjuudesta ja sairaalloisuudesta kärsivää kansanosaa opettamalla heitä käyttämään luonnonmukaisia ruumiinmuokkauskeinoja.⁴²⁹

⁴²⁵ Sampsu Luonnonmaa: ”Työhön ja uhrauksiin kansamme hyväksi!” *Parantaja* 3/1915, 86–93; Matti Mikkonen: ”Kulttuurissako, vai takaisin luontoon palaamisessa, on langenneen ihmisen pelastus?”, *Terveys* 1/1926, 9–14; Johannes (nimim.): ”Huutavan ääni korvesta”, *Terveys* 2/1929, 24.

⁴²⁶ Hau 2003, 2; Zweiniger-Bargielowska 2010, 1–2.

⁴²⁷ Johannisson 1990, 142; Halmesvirta 1998, 27–35; Helén & Jauho 2003, 18–19.

⁴²⁸ Halmesvirta 1998, 20.

⁴²⁹ ”Rva Maalin Bergström syytettynä luvattomasta lääkärintoimen harjoittamisesta”, *Karjala* 27.5.1910, 5; Sampsu Luonnonmaa: ”Työhön ja uhrauksiin kansamme hyväksi!”, *Parantaja* 3/1915, 86–93; ”Sampsu Luonnonmaa (Haastattelu)”, *Terveys* 5–6/19129, 65–68; Räsänen 1941, 131–134, 143–151 ja passim; Rytty 2017, 149–157.

3.1.2 Oma sairaus ja pettymys lääketieteeseen

Yksinään ajatus luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen kyvystä ratkaista degeneraation ongelma ei kuitenkaan ollut se alkusysäys, joka sai suomalaiset elämänuudistajat kiinnostumaan luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen harjoittamisesta. Varsinaiseen ”kääntymykseen” johti yleensä oma sairaus ja tarve parantaa omaa terveydentilaa. Varsinkin sairauksien parantamiseen tarkoitettujen luonnonparannusmenetelmät löydettiin tavallisesti ratkaisuna pitkälliseen, vuosikautia jatkuneeseen terveydelliseen ongelmaan, joka oli vienyt elämänilon ja työkyvyn. Toisinaan kyse saattoi myös olla vakavasta ja jopa henkeä uhanneesta sairaudesta.⁴³⁰ Suomalaisten elämänuudistajien joukossa oli myös tavallista, että vegetarismi omaksuttiin aluksi terveydenhoidollisista syistä ja vasta sen jälkeen innostuttiin sen eettisestä puolesta.⁴³¹

Esimerkiksi Maalin Bergströmin tapauksessa vaikeaa synnytystä seuranneet pitkäkestoiset kivut ja heikkous olivat ajaneet hänet masennukseen niin, että hän oli jo vähällä päättää päivänsä. Hän kuuli Kuhnen *Uudesta lääketieteestä* tuttavaltaan, alkoi hoitaa itseään sen ohjeiden mukaan ja koki parantuneensa. Bergströmin uskon Kuhnen parannustapaan sinetöi kuitenkin käsitys siitä, että hänen kuoleman vaarassa ollut pieni tyttärensä oli parantunut sen avulla kurkkumädästä.⁴³² Anna Kurimo puolestaan vakuuttui Kuhnen parannustavasta lopullisesti sen jälkeen, kun uskoi sen avulla onnistuneensa parantamaan 7 ja ½ -vuotiaan poikansa keuhkotuberkuloosin, jota lääkärit olivat pitäneet parantumattomana.⁴³³ Myös luonnonparannustavan kansainvälisessä traditiossa luonnonmukaisten parannusmenetelmien löytäminen oman sairauden kautta esiintyy toistuvana teemana, sillä miltei jokaisen nimekkään luonnonparannustavan kehittäjän Prießnitzistä ja Kneippistä aina Louis Kuhneen kerrotaan keksineen parannusjärjestelmänsä etsiessään keinoa oman sairautensa parantamiseksi.⁴³⁴

Mutta 1900-luvun alkuun mennessä länsimaisten yhteiskuntien viralliseksi lääkintäjärjestelmäksi oli jo vakiintunut luonnontieteeseen perustuva lääketiede,

⁴³⁰ ”Muutamia esimerkkejä Suomessa tapahtuneista parannuksista Louis Kuhnen lääkitystapaa noudattamalla”, Kuhne 1990, Liite B 105–115.

⁴³¹ Salokannel 1912, 50–68.

⁴³² M. B. (nimim.): ”Kohtutulehdus, kurkkumätä y. m.”, Kuhne 1990, Liite B, 111–112; Bergström 1936, 5; Räsänen 1941, 120–128.

⁴³³ –n (nimim.): ”Anna Kurimo 50-vuotias”, *Parantaja* 2/1919, 37–38; Anna Kurimo: ”Hinkuyskä, tuberkelija keuhkoissa ja vatsassa”, Kuhne 1990, Liite B, 108–109.

⁴³⁴ Kuhne 1910, 8–11; Whorton 2002, 78, 192; Hau 2003, 18–19, Heyll 2006, 13–14, 168.

mistä herää tietysti kysymys, miksi suomalaiset elämänuudistajat hakivat terveyttä lääketieteen sijaan luonnonparannuskeinoista ja muusta luonnonmukaisesta ruumiinmuokkauksesta. Koska länsimainen lääketiede perustuu luonnontieteeseen ja tieteellinen paradigma puolestaan edustaa objektiiviseksi nähtyä totuutta, nykypäivän yhteiskunnallisessa keskustelussa selitystä vaihtoehtoisten parannusjärjestelmien suosiolle on usein etsitty oikean tiedon puutteesta.⁴³⁵ Myös lääketieteenhistoriallisissa esityksissä esiintyy toisinaan selityksiä siitä, että kouluja käymättömän kansan on ollut vaikea ymmärtää luonnontieteellistä sairauksien selitysmallia joko tiedon puutteen takia tai siksi, että se poikkesi liikaa kansanomaisista sairauskäsityksistä.⁴³⁶ Samoilla linjoilla olivat itse asiassa myös 1900-luvun alun suomalaiset lääkärit, jotka näkivät Kuhne-hoidon suosion johtuvan yksinkertaisesti kansan arvostelukyvyyttömyydestä, hyväuskoisuudesta ja suoranaisestä hölmöydestä, mutta ennen kaikkea oikean ihmisruumiin rakennetta ja toimintoja koskevan tiedon puutteesta, koska muuten Kuhnen ”hullunkuristen” oppien hyväksyminen ei olisi ollut selitettävissä.⁴³⁷

Vaikka Kuhne-hoidosta ennen ensimmäistä maailmansotaa innostui myös kouluja käymätön ”tavallinen kansa”, suomalaisten elämänuudistajien ydinjoukon muodosti kuitenkin keskiluokkainen koulutettu väestönosa. Samat syyt eivät välttämättä selitä näiden eri sosiaalisten kerrostumien luonnonparannustavan käyttöä, sillä kuten Karin Johannisson huomauttaa, sairaus on menneinä vuosisatoina näyttäytynyt erilaisena kokemuksena eri sosiaaliryhmille. Köyhemmän kansanosan keskuudessa puute, kurjuus sekä sairauden ja kuoleman alituinen läsnäolo ovat ruokkineet käsitystä maallisesta elämästä lyhyenä vaelluksena kurjuuden laaksossa ennen pääsyä taivaan iloon, mikä on heijastunut fatalistisena ja passiivisena asennoitumisena sairauksien hoitamiseen.⁴³⁸ Vielä 1800–1900-luvun vaihteessa olivat myös voimissaan kansanomaiset sairauskäsitykset, joille on ollut leimallista usko maagisiin tai yliluonnollisiin voimiin sairauksien aiheuttajina, jolloin niiden parantamisessa lääketieteen rationaalisin keinoin ei ole näyttänyt olevan järkeä. Kansan tiedetään myös asennoituneen epäluuloisesti ylemmästä yhteiskuntaluokasta tuleviin lääkäreihin, joita maaseudulla oli myös harvassa ja usein pitkien matkojenkin takana.⁴³⁹

⁴³⁵ Brosnan ym. 2018, 8–9.

⁴³⁶ Katso esim. Pitkänen 1990, 123–136; Achté ym. 1994, 18–22, 25–26, 31–36, 50–54, 157–160; Halmesvirta 1998, 57–59; Mustajoki 2013, 309–316.

⁴³⁷ ”Uusi lääketiede”, *THL* 4/1906, 59–60; Konrad ReijoWaara: ”Louis Kuhnen ”Uusi lääketiede” ja kuhnijat”, *THL* 9/1908, 144–145; A. J. P. (nimim.): ”Kuhnimisestä”, *THL* 11/1910, 175–178; Uno Winter: ”Kerran vielä kuhnekylyvyyistä”, *THL* 3/1911, 44–45.

⁴³⁸ Johannisson 1990, 27–28.

⁴³⁹ Piela 2017, 101–105 ja passim.

Sen sijaan hyvin toimeentuleva keski- ja yläluokka on halunnut nauttia elämästä tässä ja nyt, jolloin myös terveydenhoidolla ja turvautumisella samasta yhteiskuntaluokasta tuleviin lääkäreihin on ollut keskeinen rooli näiden ihmisten elämässä. Säätyläistön kirjeenvaihdon ja päiväkirjojen perusteella oman terveydentilan tarkkailusta sekä sairauksia ja hoitokuureja koskevien kokemusten vaihtamisesta tuli keskeinen osa tämän sosiaaliryhmän kanssakäymistä varsinkin 1700-luvun puolivälistä eteenpäin.⁴⁴⁰ 1800-luvun jälkipuoliskon yleiseurooppalaisen terveydenhoitoinnostuksen ytimen puolestaan muodosti keskiluokka, joka oli kantava voima niin saksalaisessa elämänuudistusliikkeessä kuin suomalaisten elämänuudistajien luonnonmukaisessa ruumiinmuokkausharrastuksessa.⁴⁴¹

Vaikka alempien kansankerrosten kriittistä asennoitumista länsimaista lääketiedettä kohtaan saattoivatkin ruokkia kansanomaiset sairauskäsitykset, jotka saivat heidät turvautumaan lääkäreiden sijaan kansanparantajiin,⁴⁴² tilanne oli eri keskiluokkaisten suomalaisten elämänuudistajien kohdalla. He eivät lähtökohtaisesti olleet aina olleet kriittisiä lääketiedettä kohtaan, vaan itse asiassa olivat luottaneet lääketieteeseen ja turvautuneet lääketieteellisiin hoitoihin ennen kuin olivat ”kääntyneet” luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen harjoittajiksi. Syynä kääntymykseen oli yksinkertaisesti omakohtainen pettymys lääketieteeseen ja sen kykyyn parantaa sairauksia,⁴⁴³ kuten *Luonnonparantaja*-lehden toinen toimittaja Lahja Leppänen kuvaili omaa kokemustaan:

Allekirjoittanut, monia vuosia sairastettuaan vaikeata tautia, piti lääkärin ehdottomana auktoriteettina kaikissa sairauskysymyksissä, kunnes lopulta yhä riutuen huomasi avunsaannin siltä taholta mahdottomaksi. Silloin rupesin miettimään muita mahdollisuuksia terveyteni saavuttamiseksi ja niin johduin luonnonomaiseen, lääkevästaiseen hoitotapaan. Sitä tietä sain terveyteni ja tuntui se minusta niin yksinkertaiselta ja perin selvältä, etten voinut olla ihmettelemättä, ettei koti- ja ulkomailla ainoakaan lääkäri minua siihen suuntaan opastanut. Tällaisia todistuksia olisi lukemattomia.⁴⁴⁴

⁴⁴⁰ Johannisson 1990, 29; Heikkinen 1991, 15 ja passim.

⁴⁴¹ Barlösius 1997, 165; Hau 2003, 5–6, 9–31; Rytty 2017, 140.

⁴⁴² Piela 2017, 101–103, 121.

⁴⁴³ Rajantakainen (nimimerkki): ”Kuhnen kylvyistä eli ”Kuhnimisesta” vieläkin”, *Terveys* 8/1911, 64; A. T. (nimimerkki): ”Kokemuksia tulirokon parantamisesta vesiparannuksella”, *Terveys* 3/1914, 35–39; S. Lamminen: ”Paljo ääntä ja vähä villoja”, *Terveys* 11/1923, 158; Bergström 1936, 5.

⁴⁴⁴ Lahja Leppänen: ”Takaisin luontoon!” *Luonnonparantaja* 1/1912, 9.

Pettymys lääketieteeseen kollektiivisena kokemuksena tulee selvästi ilmi parantumiskertomuksissa, joita julkaistiin luonnonparannuslehdissä ja luonnonparannusoppaissa. Parantumiskertomuksia pidettiin parhaana tapana todistaa luonnonmukaisten ruumiinmuokkausmenetelmien tehokkuus ja toimivuus, ja lääkäritkin olivat sitä mieltä, että juuri kertomukset esimerkiksi sokeiden, halvaantuneiden tai muiden vakavasti sairaiden ihmeperantumisista houkuttelivat ihmisiä kokeilemaan luonnonparannuskeinoja.⁴⁴⁵ Itse asiassa pettymys lääketieteeseen ja sen seurauksena tapahtunut luonnonparannustavan löytäminen oli 1800–1900-luvun vaihteen luonnonparannuskirjallisuudessa vakiintunut kaava, jolla myös luonnonparannustavan auktoriteetit, kuten Louis Kuhne, pyrkivät legitimoimaan omaa oppiaan.⁴⁴⁶ Yhteisenä piirteenä parantumiskertomuksissa toistuu se, että apua sairauksiin oli aina etsitty ensin lääkäreiltä ja näiden määräämistä lääkkeitä, mutta kun lääketieteellisestä hoidosta ei ollut ollut apua tai se oli jopa pahentanut sairaan tilaa, oli päädytty kokeilemaan luonnonparannuskeinoja ikään kuin ”viimeisenä oljenkortena”.⁴⁴⁷ Näin kertoo Viipurin Luonnonparannus- ja terveydenhoitoyhdistyksen perustaja Emil Finnroth omasta parantumisestaan ja kääntymyksestään kuhnelaiseksi:

Etsittyäni turhaan apua useilta lääkäreiltä ja monenlaisista lääkkeitä vakavaan, useita vuosia kestäneeseen reumatismiin ja vatsakatarriin, sairastuin vielä lääkärien vakuutuksen mukaan entisten tautieni lisäksi nelistäväään keuhkotuberkuloosiin. Tilani huononi pelottavalla nopeudella. [...] Lääkärin kehoituksesta rupesin lihottamaan itseäni syömällä ja juomalla vasten tahtoaikin sekä nauttimalla Creusotolia y. m. Mutta kaikesta hoidosta huolimatta huononin aina vaan. [...] Tilani kävi lopulta ihan toivottomaksi. Kaikki pitivät minua ehdottomasti kuolemaan tuomittuna ja jällellä oleva elinaikani laskettiin ainoastaan päivissä. Siinä makasin vuoteellani – nuori, ennen niin elämänhaluinen, toivehikas nuorukainen – keuhkotaudin murtamana, kuolemaan tuomittuna, lääketieteen hylkäämänä. Niin – missä olisinkaan, ilman tuota ylenkatsottua ja pilkattua Louis Kuhnea! Niin missä muualla kuin haudassa, ellei hänen siunattu kirjansa ”Uusi lääketiede” olisi osunut käsiini. Hukkuvan tavoin tartuin tähän kirjaan. Salainen elonkipinä syytyi rinnassani

⁴⁴⁵ ”Muutamia esimerkkejä Suomessa tapahtuneista parannuksista Louis Kuhnen lääkitystapaa noudattamalla”, Kuhne 1990, Liite B, 105–115; N. J. A. (nimim.): ”Lääkärit ja muut parantajat”, *Helsingin Sanomat* 5.11.1911, 4; Oskari Johnsson: ”Silmädiagnoosi eli miten tauteja luetaan silmistä”, *Kiertolainen* 9–11/1911, 24; ”Kansanmiesten havaintoja ja mietelmiä kuhnehoidosta”, *Terveys* 5–6/1913, 43–45.

⁴⁴⁶ Kuhne 1910, 8–12.

⁴⁴⁷ ”Muutamia esimerkkejä Suomessa tapahtuneista parannuksista Louis Kuhnen lääkitystapaa noudattamalla”, Kuhne 1990, Liite B, 105–115.

lukiessani sen lukuisista ja ihmeellisistä parannustodistuksista. Kuolemantuomioonsa jo kauan sitten alistunut mieleni virkosi uudestaan. Päätin yrittää vielä kerran. Eihän minulla ollut mitään menetettävää, ellen mitään voittaisikaan.⁴⁴⁸

Parantumiskertomukset osoittavat, että oma kokemus parantumisesta luonnonparannuskeinojen avulla teki suomalaisista elämänuudistajista luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen vankkumattomia kannattajia sekä lääketieteen ankaria kritikoita. Lääketieteestä poikkeava maailmankuva ei siis ollut kääntymisen edellytys, vaan pikemminkin seuraus luonnonmukaiseen ruumiinmuokkaukseen kääntymisestä.⁴⁴⁹ Esimerkiksi Kuhnen lääketieteestä poikkeava sairauskäsitys antoi vain selityksen sille, miksi keinot olivat auttaneet, ja Kuhnen teorioihin saattoi uskoa tai olla uskomatta,⁴⁵⁰ kuten anonyymi kirjoittaja asian *Terveys*-lehdessä muotoili:

Mitä taas käymisteoriaan ja vieraitten aineitten kerrostumiseen ruumiissa tulee, joista Kuhne puhuu kirjassaan, ei niistä pidä huolehtia. Meitä ei vahingoita, jos uskomme tähän väitteeseen taikka ei, olkaamme vaan tyytyväisiä, kunnes joku muu keksii paremman selityksen kuin Kuhne.⁴⁵¹

Toki osa suomalaisista elämänuudistajista opillisesta sivistyksestään huolimatta piti Kuhnen teorioita uskottavina, kuten Maalin Bergström, jolle Kuhnen *Uusi lääketiede* ”kaikessa epätieteellisyydessään” oli ”selvä ja yksinkertainen kuin Jumalan evankeliumi”.⁴⁵² Osa heistä sen sijaan piti Kuhnen oppeja varsinkin bakteeriteorian osalta vanhentuneina ja kiusallisina nimenomaan siksi, että ne antoivat lääkäreille asean leimata luonnonparannustapa ja luonnonmukainen elämäntapa pelkäksi hassutukseksi.⁴⁵³ James C. Whortonin mukaan perinteisesti niin luonnonparantajille kuin muillekin lääketieteen ulkopuolisille parantajaryhmille on

⁴⁴⁸ V. E. F-th (nimim.): ”Miten parannuin keuhkotaudista, vatsakatarrista ja reumatismista”, Kuhne 1990, Liite B 105–106.

⁴⁴⁹ Rajantakainen (nimimerkki): ”Kuhnen kylvyistä eli ”Kuhnimisesta” vieläkin”, *Terveys* 8/1911, 64; Ester Malinen: ”Käynti Kirvun luonnonparantolassa”, *Terveys* 11–12/1911, 99–100; Muuan ei-lääkäri (nimim.): ”Puolesta ja vastaan”, *Terveys* 5/1912, 39; S. Lamminen: ”Paljo ääntä ja vähä villoja”, *Terveys* 11/1923, 158.

⁴⁵⁰ Maalin Bergström: ”Luonnonparantola Viipuriin”, *Karjala* 9.12.1909, 5.

⁴⁵¹ Muuan ei-lääkäri (nimimerkki): ”Puolesta ja vastaan”, *Terveys* 5/1912, 39.

⁴⁵² Bergström 1936, 5.

⁴⁵³ E. W. Lybeck: ”Sananen kuhnimisesta”, *Terveys* 1–2/1911, 7–8; Ester Malinen: ”Käynti Kirvun luonnonparantolassa”, *Terveys* 11–12/1911, 100; E. W. Lybeck: ”Muut parantajat ja lääkärit”, *Terveys* 2/1912, 10; Oskari Johnsson: ”Kuume, sen syyt ja luonnonmukainen hoito”, *Terveys* 7–8/1913, 59.

ollut ominaista korostaa, kuinka sairausteorioilla ei ollut merkitystä, mikäli parannusmenetelmät vain käytännössä toimivat.⁴⁵⁴ Tällä perusteella myös Maalin Bergström puolusti Kuhnen parannustapaa lääkärikunnan syytöksiä vastaan:

Te nauratte Kuhnen väitteelle: ”on olemassa vain yksi tauti”, Kuhne puolestaan teidän kokonaisen ihmisruumiin paloittelukselle ja paikallisten tautien hoitamiselle, mutta kärsivä ihminen, – ihmiskunta ei suurestikaan välitä tuosta kiistasta, se kysyy, onko parannustapa käytännöllistä, auttaako se? Niin olen minäkin kysynyt ja saanut koeteltuani vastauksen: se auttoi.⁴⁵⁵

Välttämättä luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen kannattajiksi kääntyneet ihmiset eivät alun perin olleet edes itse hylänneet lääketiedettä, vaan he päinvastoin tunsivat tullessaan lääketieteen hylkäämiksi. Useissa parannuskertomuksissa toistuu se, kuinka sairaut olivat hakeneet apua luonnonparannuskeinoista vasta sen jälkeen, kun lääkäri oli todennut heidän sairautensa parantumattomaksi ja julistanut, ettei lääketieteellisin keinoin voitu enää tehdä mitään heidän hyväkseen. Mikäli nämä sairaut olivat olleet sairaalahoidossa, parantumattomiksi toteamisen jälkeen heidät oli lähetetty sairaalasta kotiin kuolemaan. Luonnonparannuskeinoihin turvautuminen oli ollut monelle vain viimeinen mahdollisuus, johon he turvautuivat äärimmäisessä hädässä.⁴⁵⁶ Taudin ei aina tarvinnut edes kokonaan parantua, vaan tyytyväisyyden luonnonparannustapaan saattoi taata jo pelkästään se, että luonnonmukaiset ruumiinhoitokeinot tuottivat helpotusta kipuihin ja sairaan oloon.⁴⁵⁷

Lääketieteelliset hoitomuodot sen sijaan saattoivat olla hyvinkin ikäviä ja tuskallisia, mikä saattoi lannistaa potilaan uskon kesken hoidon, vaikka hoito olisikin tähännyttä sairauden parantamiseen. Aina lääketieteellinen hoito ei myöskään onnistunut, vaan saattoi itsessään aiheuttaa uusia ongelmia ja johtaa hoitokierteeseen. Luonnonparannuslehdissä julkaistiin tietysti mielellään kuvauksia lääketieteellisten hoitojen kauhuista ja epäonnistumisista.⁴⁵⁸ Yksi tarinoista kertoi,

⁴⁵⁴ Whorton 2002, 13.

⁴⁵⁵ Maalin Bergström: ”Luonnonparantola Viipuriin”, *Karjala*, 09.12.1909, 5.

⁴⁵⁶ V. E. F–th (nimim.): ”Miten paranin keuhkotaudista, vatsakatarrista ja reumatismista”, *Kuhne* 1990, Liite B, 105; A. Kirvelä: ”Kaatuva tauti”, *Kuhne* 1990, Liite B, 109; H. S. (nimim.): ”Kirje Tyynelästä”, *Terveys* 7/1914, 103; ”Kuinka keuhkotautinen parani luontaisella hoidolla”, *Parantaja* 3/1915, 71–73; J. Leino: ”Lääketiede Johanna Brant’ia vastaan”, *Terveys* 9/1928, 114.

⁴⁵⁷ Todistajat 1 ja 2, Kirvun välikäräjät 25.5.1910, CI–Vc:12 Jääsken tuomiokunnan välikäräjien pöytäkirjat 1910–1910, JTA, KA Mikkeli; Rytty 2017, 156.

⁴⁵⁸ M–i (nimim.): ”Meni sairaalaan ilman keppiä ja palasi kainalosauvojen avulla”, *Luonnonparantaja* 4–5 /1913, 69–70; S. Luonnonmaa: ”Olisi tuhansia maksanut”, *Luonnonparantaja* 1/1914, 5–6; Samps Luonnonmaa: ”Kuinka sahattavaksi määrätty

kuinka erään työmiehen loukkaantunutta nilkkaa oli hoidettu sairaalassa jodilla sillä seurauksella, että nivel oli kuivunut kiinni. Lääkäri yritti meislata nilkkaa auki, jolloin siihen porattiin reikä, jota sitten neljän kuukauden ajan hoidettiin panemalla haavaan ”rääsyä ja jotain pulveria tahi voidetta”. Potilaan kivut kuitenkin yltyivät ja haava paheni niin, että lopulta lääkäri suositteli koko jalkaterän amputoimista. Potilas lähti leikkausta varten Helsinkiin sairaalaan, jossa ”rääsyt” poistettiin haavasta, ja potilas jätettiin kahdeksi viikoksi odottamaan leikkausta ilman minkäänlaisia hoitoja. Tällä aikaa jalka omia aikojaan parani, mitä pidettiin tietysti osoituksena luonnon oman parannuskyvyn ylivertaisuudesta, kun sitä ei sotkettu lääkkein ja lääketieteellisin toimenpitein.⁴⁵⁹

Pettymys lääketieteen parannuskykyyn ei ollut pelkästään luonnonmukaiseen ruumiinmuokkaukseen liittynyt ilmiö, vaan laajemmin 1800–1900-luvun vaihteen länsimaisen lääketieteen ongelma. Toki bakteeriteorian läpimurron myötä lääketieteellinen tutkimus ja tieto oli 1800-luvun jälkipuoliskolla edistynyt suurin harppauksin, aseptiikka ja anestesia olivat mullistaneet kirurgian, diagnostiikka edistynyt ja yhä uusia taudinaiheuttajia opittiin tunnistamaan. Terapiakeinot eivät kuitenkaan olleet edistyneet samaa vauhtia, ja vielä 1900-luvun alussa toimivia lääkeaineita tunnettiin hyvin vähän. Käytettyihin lääkkeisiin kuuluivat esimerkiksi morfiini, kiniini, salisyylivalmisteet, jodi ja digitalis sekä elohopean ja arseenin kaltaiset myrkylliset aineet, joilla oli pahoja sivuvaikutuksia.⁴⁶⁰ Vaikka uusia rokotteita oli kehitetty jo 1800-luvun jälkipuoliskolla esimerkiksi pernaruttoa ja vesikauhua vastaan, Suomessa väestötasolla ennen toista maailmansotaa oli käytössä lähinnä vain isorokkorokotus.⁴⁶¹ Ilman antibiootteja, joista ensimmäisenä penisilliini

jalka parani?”, *Luonnonparantaja* 1/1914, 8–10; T. Lepistö: ”Hetkinen kirurgissa”, *Terveys* 12/1914, 189–190.

⁴⁵⁹ Sampsu Luonnonmaa: ”Kuinka sahattavaksi määrätty jalka parani?” *Luonnonparantaja* 1/1914, 8–10.

⁴⁶⁰ Johannisson 1990, 38–39.

⁴⁶¹ Rokotteita tutkittiin ja kehitettiin aktiivisesti länsimaissa sotien välisinä vuosina. Jo ensimmäisessä maailmansodassa oli yleisessä käytössä lavantautirokote ja lisää rokotteita alkoi ilmestyä markkinoille 1920- ja 1930-luvuilla: kurkkumätä 1923, hinkuyskä 1926, jäykkäkouristus 1927, tuberkuloosi 1927 ja keltakuume 1935. Muun muassa Kanadassa sairastavuus kurkkumätään laski huomattavasti 1930-luvulla toteutettujen laajojen joukkorokotusten myötä, ja Ranskan armeijassa otettiin pakollisena käyttöön jäykkäkouristus- ja kurkkumätärrokotteet vuonna 1936. Toiseen maailmansotaan mennessä rokotteita oli jo periaatteessa olemassa laaja valikoima, mutta niiden ottamista laajempaan käyttöön väestötasolla hidastivat ongelmat rokotteiden massatuotannossa, jakelussa sekä käytännön rokotustoiminnassa. Rokotteiden nopean kehitystyön takia rokotteiden kaikkia vaikutuksia ei myöskään tunnettu kovin hyvin eikä niihin siksi vielä luotettu. Suomessa nykyisenkaltainen kansallinen rokotusohjelma aloitettiin vasta jatkosodan aikana. Laurent 2017, 175–178, 270–280.

saatiin käyttöön vasta toisen maailmansodan aikana, lääkäreillä oli hyvin vähän keinoja taistella infektioita vastaan, ja 1800–1900-luvun vaihteen länsimainen lääketiede oli suhteellisen avuton monien tautien edessä. David Woottonin kärjistetyn tulkinnan mukaan todellisen kyvyn pidentää elämää moderni länsimainen lääketiede saavutti vasta 1950-luvulla.⁴⁶²

3.2 Käsitukset luonnonmukaisten ruumiinmuokkauskeinojen vaikutustavoista

3.2.1 Terveen ja sairauten vaikuttavat tekijät

Vaikka luonnonmukaisia ruumiinmuokauskäytäntöjä oli paljon, eikä niiden välillä ole aina helppo nähdä yhtäläisyyttä, kuten vaikkapa rokotuksesta kieltäytymisen ja alastomuuden harjoittamisen kohdalla, oli niillä kuitenkin yhteinen nimittäjä. Kaikki luonnonmukaiset ruumiinmuokauskäytännöt rakentuivat tiettyjen terveyteen ja sairauteen vaikuttavien tekijöiden varaan, joiden avulla uskottiin olevan mahdollista vaikuttaa ruumiin terveydentilaan. Suomalaisten elämänuudistajien tuottamassa lähdemateriaalissa nämä terveyteen ja sairauteen vaikuttavat tekijät jäävät melko epämääräiseksi ja kirjavaksi joukoksi, josta nostetaan esiin tarpeen vaatiessa niitä tekijöitä, joita kulloinkin halutaan korostaa. Voidakseni kuitenkin tarkemmin analysoida elämänuudistajien käsityksiä terveyteen ja sairauteen vaikuttavista tekijöistä, olen luokitellut ne viiteen eri ryhmään:

1. Ruumiiseen vaikuttavat luonnon elementit, kuten ilma, auringonvalo ja vesi
2. Ruumiiseen otetut asiat, kuten ravinto, nautintoaineet, lääkkeet ja rokotus
3. Ruumiin toiminta tai tilat, joita ihminen pystyi säätelemään, kuten liikunta ja lepo, uni ja valve
4. Ruumista ympäröivät asiat, kuten vaatetus, asunto tai elinympäristö
5. Ruumiin ja mielen välinen yhteys eli mielialojen ja tunteiden vaikutus ruumiiseen

Nämä tekijät ymmärrettiin sillä tavoin kaksiteräisiksi, että ne saattoivat aiheuttaa sekä terveyttä että sairautta – poislukien pelkästään sairautta aiheuttavat ”myrkyt”, kuten nautintoaineet, lääkkeet tai rokotus. Se, kumpaan suuntaan vaaka kallistui,

⁴⁶² Wootton 2006, 18–19, 21–24.

riippui esimerkiksi siitä, mitkä tekijät elinympäristössä painottuivat (huono/raitis ilma) tai mitkä tekijät elintavoissa korostuivat (oikea/väärä ravinto).⁴⁶³

Terveyttä tai sairautta aiheuttavien asioiden pohjalta johdettiin ruumiiseen kohdistettuja käytäntöjä, jotka karkeasti ottaen jakautuivat ruumista vahingoittavaksi uskottujen asioiden välttämiseen sekä ruumiin terveyttä edistävien asioiden suosimiseen. Ruumista vahingoittaviin asioihin kuuluivat esimerkiksi epäpuhdas ilma, luonnon ravinto, ruumiille myrkylliset aineet (alkoholi, tupakka, kahvi, lääkkeet ja rokotus), vääränlainen vaatetus ja huonot asunnot, liikarasitus ja laiskuus sekä negatiiviset ajatukset ja tunteet. Terveyttä edistäviä tekijöitä olivat puolestaan raitis ilma, auringonvalo, vesi, kasvisravinto, oikea vaatetus ja hyvät asunnot, liikunta ja lepo sekä positiiviset ajatukset.⁴⁶⁴

Ruumista vahingoittavien asioiden välttäminen muodosti sairauksien ennaltaehkäisyyn eli luonnonmukaisen elämäntavan perustan, kun taas terveyttä edistävät asiat toimivat perustana sairautta parantaville luonnonparannuskeinoille. Käytännössä kuitenkin sairauksien ennaltaehkäisyssä oli samalla kyse terveyden ylläpidosta, johon kuului myös terveyttä edistävien tekijöiden suosiminen, kuten päivittäiset vesi-, ilma- ja aurinkokylvyt.⁴⁶⁵ Samoin esimerkiksi sairauksien parantamiseen tähtäävässä Kuhne-hoidossa olennaista oli myös sairauksien ennaltaehkäisy kieltäytymällä ruumista myrkyttävästä liharavinnosta, nautintoaineista sekä lääkkeitä ja rokotuksesta.⁴⁶⁶ Sairauksien parantaminen ja niiden ennaltaehkäisy sekoittuivat toisiinsa, koska ne perustuivat samoihin terveyttä ja sairautta aiheuttaviin tekijöihin ja niistä johdettuihin ruumiinmuokkauskäytäntöihin.

Käsitys näistä tietyistä terveyden tai sairauden tekijöistä ulottui vanhaan dietetiikan perinteeseen. Dietetiikaksi (kreik. *diatia* = elämäntapa) kutsuttiin antiikin hippokraattisen lääketieteen puitteissa kehittyntä oppia, jonka mukaan omaan

⁴⁶³ G. H. L. (nimim.): ”Terveytemme salamurhaajat”, *Terveys* näyttenumero/1910, 6; Lahja Leppänen: ”Sieluelämän ja ruumiillisen työn vaikutus terveyteen”, *Terveys* 8–9/1914, 114–117; Anna Korkeela: ”Iloinen mieli”, *Terveys* 3/1916, 33–43; ”Yleisiä neuvoja hermotautien hoidossa”, *Terveys* 1/1923, 9–12; ”Sisäisiä huomioita”, *Uusi Parantaja* 5–7/1926, 126–130; A. K. (nimim.): ”Ajatuksella parantamisesta”, *Terveys* 3/1927, 32–33; ”Nukummeko liiaksi?”, *Terveys* 8–9/1929, 119–123.

⁴⁶⁴ Kalle Kaukoranta: ”Yskä ja kuume”, Kuhne 1990, Liite B, 111; E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* näyttenumero/1910, 2; G. H. L. (nimim.): ”Terveytemme salamurhaajat”, *Terveys* näyttenumero/1910, 6; ”Vegetarismi”, *Terveys* 3/1911, 19; ”Vastauksia toimitukselle lähetettyihin kyselyihin”, *Terveys* 4/1911, 30; Aaku Mäki: ”Luonnonparantajan lukijoille”, *Luonnonparantaja* 1/1912, 3; J. L. Saxon: ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 42–46.

⁴⁶⁵ J. L. Saxon: ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 42–46.

⁴⁶⁶ Anna Syrén: ”Vähän Kuhnien kylvyistä ja luonnonmukaisesta terveydenhoidosta”, *Terveys* 3/1927, 33–36.

terveydentilaansa saattoi vaikuttaa noudattamalla tiettyjä elämäntapaohjeita. Nämä elämäntapaohjeet puolestaan perustuivat ajatukseen, että oli olemassa kuusi ei-luonnollista asiaa (lat. *sex res non-naturales*), joiden avulla ihminen saattoi itse säädellä omaa terveydentilaansa. Hippokraattisen lääketieteen tunnetuimman sairaudenselitysmallin humoraalipatologian mukaisesti terveys miellettiin tasapainoksi ruumiissa vallitsevien elämännesteiden, alkuaineiden ja niiden peruslaatujen välillä. Tätä tasapainoa voitiin säädellä kuuden ei-luonnollisen asian avulla, koska asettuessaan luonnollisten (ihmisruumiin rakenne ja toiminnot) ja luonnonvastaisten (sairauksien aiheuttajat) asioiden väliin, ne olivat ikään kuin neutraaleja tekijöitä, jotka saattoivat heilauttaa ruumiin tasapainotilan joko terveyden tai sairauden puolelle. Keskiajan skolastisessa lääketieteessä oppi kuudesta ei-luonnollisesta asiasta kanonisoitui, ja terveydentilaa sääteleviksi tekijöiksi vakiintuivat ilma, ruoka ja juoma, liikunta ja lepo, uni ja valve, kehoon otetut asiat ja kehon eritteet sekä voimakkaat mielenliikutukset eli tunteet – mikä kuulostaa hyvin samanlaiselta, kuin 1900-luvun alun suomalaisten elämänuudistajien käsitys terveyteen ja sairauteen vaikuttavista tekijöistä. Asia selittää se, että dietetiikan pohjalta syntyi renessanssiaikana lukutaitoiselle yleisölle suunnattu terveydenhoito-opastraditio, joka vuosisatojen ajan levitti näitä lääketieteellisiä oppeja myös maallikkojen terveyskulttuuriin.⁴⁶⁷

3.2.2 Somaattisten sairaudenselitysmallien moninaisuus: Hippokrateesta bakteereihin

Suomalaisten elämänuudistajien käsitys siitä, miksi luonnonmukaisten ruumiinmuokkausmenetelmien avulla oli mahdollista parantaa ja ennaltaehkäistä sairauksia sekä uudistaa rappeutunutta ruumista perustui pitkälti saksalaisperäisen luonnonparannusaatteen taustalla vaikuttaviin sairaudenselitysmalleihin. Kuitenkin Lorentz Gleichin 1800-luvun puolivälissä lanseeraama käsite *Naturheilkunde* eli luonnonparannusaate tai -oppi oli vain kattokäsite, joka satoi yhteen useiden eri luonnonparantajien kehittämiä parannusjärjestelmiä omine sairaudenselitysmalleineen, joista yksi oli 1900-luvun alun Suomessa suosioon noussut kuhnelaisuus.⁴⁶⁸ Luonnonparannusaatteessa olikin ensisijaisesti kyse ruumiillisista käytännöistä eikä niinkään sairauden syitä ja olemusta koskevasta loogis-teoreettisesta filosofisesta rakennelmasta – mikä itseasiassa koskee suurinta osaa 1800-luvun alussa kehittyneistä vaihtoehtoisista parannusjärjestelmistä, kuten

⁴⁶⁷ Nutton 1993, 288–289; Mikkeli 1995, 88.

⁴⁶⁸ Jütte 1996, 29–30; 115–164.

Roger Cooter huomauttaa. Omia parannusjärjestelmiään kehittäneet luonnonparantajat harvoin olivat filosofeja, kriittisiä ajattelijoita tai visionäärejä, vaan pikemminkin innokkaita luonnonparannustavan harrastajia, jotka sairautta ja terveyttä koskevassa ajattelussaan yhdistelivät ja omaksuivat monenlaisia erilaisia vaikutteita ja aineksia.⁴⁶⁹

Mielenkiintoista kyllä, niin luonnonparannusaatteessa kuin muissakin 1800-luvulla kehittyneissä modernin vaihtoehtolääkinnän muodoissa nämä vaikutteet ja ainekset olivat suurelta osin lähtöisin sekä vanhoista että uudemmista lääketieteellisistä teorioista, vaikkakin kenties kansanomaisessa muodossa. Vaihtoehtolääkinnän historiantutkimuksessa tätä on korostettu osoituksena siitä, että mikään parannusjärjestelmä, sen paremmin lääketiede kuin vaihtoehtoiset suuntauksensa, ei ole kehittynyt tyhjiössä, vaan suhteessa toisiin parannusjärjestelmiin. Tästä syystä virallinen lääketiede ja vaihtoehtoiset parannussuuntauksensa eivät ole koskaan olleet täysin toistensa vastakohtia, vaan niillä on ollut yhtymäkohtia niin teorian, terapiamuotojen kuin yleisen retoriikankin tasolla.⁴⁷⁰

Luonnonparannusaatteessa vanhojen lääketieteellisten teorioiden vaikutus näkyi erityisesti yleisenä sitoutumisena hippokraattisen lääketieteen perusperiaatteisiin.⁴⁷¹ Hippokraattisella lääketieteellä viitataan antiikin Kreikassa vaikuttaneeseen Hippokrates Koslaiseen (n. 460–370 eaa.) henkilöityneeseen lääketieteelliseen koulukuntaan, jonka perintö jäi elämään niin sanottujen hippokraattisten kirjoitusten kautta. Hippokratesta on tituleerattu lääketieteen isäksi, sillä hänestä katsotaan alkaneen länsimaisessa lääketieteessä uudenlainen ajattelutapa mieltää sairaudet luonnollisista syistä johtuviksi eikä enää yliluonnollisten voimien aiheuttamiksi. Hippokraattisen rationaalisen lääketieteen perinnön systematisoi Galenos (129 – n. 210), josta keskiajalta lähtien tuli hallitseva lääketieteen auktoriteetti.⁴⁷² Hippokraattis-galeeninen lääketieteellinen traditio levisi keskiajan Eurooppaan arabien välityksellä ja vakiintui renessanssiajalla eurooppalaisissa yliopistoissa harjoitetun lääketieteen perustaksi.⁴⁷³ Varsinkin sen tunnetuimman sairauden olemusta kuvaavan oppirakennelman humoraalipatologian tai humoraaliopin kautta hippokraattis-galeeninen traditio on vaikuttanut pisimpään ja kenties myös voimakkaimmin länsimaiseen terveysajatteluun. Sen valta-aika eurooppalaisessa

⁴⁶⁹ Cooter 1988b, 70.

⁴⁷⁰ Bynum & Porter 1987, 1–4; Cooter 1988b, 62–75; Jütte 2001, 1–8.

⁴⁷¹ Whorton 2002, 3–24, 77–101.

⁴⁷² Wootton 2007, 28–41; Vuorinen 2010, 20–21, 75–91; Joutsivuo 2015, 20–23.

⁴⁷³ Thomas 1997, 16.

lääketieteessä kesti ainakin 1800-luvun alkuun, hoitomuotojen osalta jopa 1800-luvun puoliväliin saakka.⁴⁷⁴

Valta-asemansa aikana hippokraattis-galeeninen traditio ehti juurtua syvälle myös maallikoiden terveyskulttuuriin, mikä selittää sen perustavanlaatuisuutta vaikutusta sekä kansanlääkintään että 1700-luvun lopulla ja 1800-luvun alussa kehittyneisiin moderneihin vaihtoehtoisiiin parannusjärjestelmiin, kuten homeopatiaan, mesmerismiin, kasvilääkintään, vesihoitoon ja siitä kehittyneeseen luonnonparannustapaan.⁴⁷⁵ Niin luonnonparannustavassa kun muissakin vaihtoehtoisissa parannusjärjestelmissä säilyneitä hippokraattis-galeenisen tradition pääperiaatteita oli ensinnäkin käsitys luonnon parantavasta voimasta (lat. *vis medicatrix naturae*) eli ihmisruumiin kyvystä parantaa itse itsensä, mitä luonnonmukaisilla parannuskeinoilla vain pyrittiin tukemaan. Toinen oli vitalismi eli ajatus fysiikan ja kemian lait ylittävstä elinvoimasta, joka ohjasi ruumiin toimintoja, kuten vastuskykyä tauteja vastaan. Kolmas oli holismi eli käsitys sairaudesta koko kehon häiriötilana, johon vaikuttivat ruumiillisten tekijöiden lisäksi myös mielialat sekä elinympäristö ja elintavat.⁴⁷⁶

Luonnonmukaisten ruumiinmuokkauskäytäntöjen vaikutusta koskevissa selitystavoissa on selkeästi nähtävissä kaikuja humoraalipatologiasta. Tavallisesti se selitetään opiksi neljän humoraalin eli ruumiin nesteiden (veri, lima, musta ja keltainen sappi) välisestä tasapainosta. Tämä on kuitenkin yksinkertaistettu versio humoraaliopista, sillä siihen kietoutuivat myös Empedokleelta peräisin ollut ajatus neljästä alkuaineesta (maa, vesi, ilma, tuli) sekä Aristoteleen oppi alkuaineiden peruslaadusta (kylmä, kuuma, kostea, kuiva). Lopulliseen muotoonsa humoraalipatologian kehitti antiikin aikana Galenos, jonka kirjoitusten vaikutuksesta varsinkin keskiajalla humoraalipatologian pääosaan nousi niin sanottu kompleksio-oppi eli terveyden hahmottaminen kvaliteettien kylmä, kuuma, kostea ja kuiva vaikutuksen kautta.⁴⁷⁷ Hannu Vuoren mukaan humoraalipatologia on ollut ehkä ainoa lääketieteellinen teoria, jonka lähes poikkeuksetta sekä maallikot että koulutetut lääkärit ovat jakaneet ja hyväksyneet. Maallikoiden terveyskulttuurissa siitä tuli Vuoren mukaan todellinen ”jokamiehen patologia”, koska sen pääperiaatteet oli helppo ymmärtää ja omaksua.⁴⁷⁸

⁴⁷⁴ Esimerkiksi suonensisäntä osoitettiin tehottomaksi vasta 1800-luvun puolivälissä. Silti sitä käytettiin kuitenkin vielä esimerkiksi ensimmäisessä maailmansodassa kaasumyrkytyksen hoitoon. Wootton 2006, 6–7, 18–19, 250–252.

⁴⁷⁵ Vuori 1979, 164–165, 244–250; Whorton 2002, 3–4.

⁴⁷⁶ Cooter 1988, 63–75; Whorton 2002, 3–24.

⁴⁷⁷ Vuori 1979, 244–248; Nutton 1993, 281–290; Joutsivuo 2015, 13, 45–49.

⁴⁷⁸ Vuori 1979, 164–165, 244–250.

Esimerkiksi vesihoidon kehittäjän Vincenz Prießnitzin sairauskäsitys rakentui pitkälti humoraalipatologian kansanomaiselle tulkinnalle,⁴⁷⁹ samoin kuin suomalaisessa luonnonparannusaatteessa auktoriteettiasemaan noussut Louis Kuhnen sairausteoriakin.⁴⁸⁰ Prießnitzin ymmärryksen mukaan kaikki sairaudet – onnettomuuksista johtuvia haavoja, venähdyksiä tai murtumia lukuun ottamatta – johtuivat huonoista ruumiin nesteistä, jotka johtivat joko paikalliseen tai yleiseen häiriötilaan ruumiissa. Ruumiin nesteitä pilasivat huono ruoka, pilaantunut ilma, hikoilun estyminen, ruumiinliikunnan puute tai huolet ja surut. Hoidon tarkoitus oli auttaa kehoa poistamaan itsestään haitalliset ja pilaantuneet nesteet sekä tukea uusien ja tuoreiden nesteiden muodostumista. Puhdas vesi tarjosi luonnollisen ja ihanteellisen välineen, jonka avulla pilaantuneet nesteet pystyttiin huuhtomaan kehosta pois.⁴⁸¹

Louis Kuhnen sairauskäsityksen mukaan kaikki taudit johtuivat kehoon joutuneista vieraista aineista, jotka suistivat kehon toiminnot tavalla tai toisella epäkuntoon tai epätasapainoon. Vieraat aineet olivat ruumiiseen kuulumattomia aineita, joita elimistö ei voinut käyttää hyväkseen – nykyään niitä kutsuttaisiin kuona-aineiksi. Niitä joutui ruumiiseen sinne otettujen haitallisten aineiden mukana (huono hengitysilma, liharavinto, alkoholi, tupakka, kahvi, lääkkeet ja rokotus), mutta ne saattoivat myös periytyä vanhemmilta lapsille. Ruumis pyrki koko ajan vapautumaan vieraista aineista luonnollisten kanaviensa eli uloshengityksen, hien, virtsan sekä ulostuksen kautta. Sairaus oli tulosta ruuansulatus- ja erittämiselimien väsymisestä, jolloin vieraat aineet eivät päässeet kehosta ulos, vaan alkoivat kerrostua eri puolille ruumista häiriten sen normaalia toimintaa. Ulkoisten ärsykkeiden vaikutuksesta ne saattoivat myös joutua käymistilaan, joka alkoi aina vatsan alaosasta (suolistosta) leviten ylöspäin kohti päätä. Käymistila aiheutti kuumeen. Tauti parani, kun vieraat aineet saatiin poistumaan ruumiista. Kuhnen käyttämät hoitomuodot – hikoilua aikaansaavat aurinko- tai höyrykylvyt sekä viileät istumakylvyt, jotka johtivat vieraat aineet erityselimiin – pyrkivät auttamaan ruumista vieraiden aineiden poistotyössä. Tärkeää oli myös estää uusien vieraiden aineiden pääsy kehoon välttämällä ruumiille haitallisia aineita.⁴⁸²

Kuhnen sairauskäsitys oli hippokraattista traditiota seurailleen holistinen, sillä vieraista aineista johtuva sairaus oli ruumiin kokonaisvaltainen häiriötila, eikä rajoittunut mihinkään tiettyyn elimeen, kudokseen tai soluun. Humoraalipatologian vaikutus näkyi Kuhnen ajatuksessa vieraista aineista elimistön normaalin toiminnan horjuttajina, mutta myös elimistöön tuotujen aineiden ja siitä poistuvien eritteiden

⁴⁷⁹ Gevitz 1993, 617.

⁴⁸⁰ Rytty 2009, 179–180.

⁴⁸¹ Gevitz 1993, 617.

⁴⁸² Kuhne 1910, 20–36, 91–105.

välisen tasapainon merkityksen korostamisessa. Humoraalipatologiaan perustuen länsimaisessa lääketieteessä potilaita hoidettiin vielä 1800-luvulle tultaessa verta poistavalla suoneniskennällä sekä lääkeainein, jotka aikaansivat rajua hikoilua, oksentamista ja ulostamista. Tavoitteena oli tasapainon palauttaminen ja ruumiin puhdistaminen. Myös Kuhne-hoidossa ruumis pyrittiin puhdistamaan vieraista aineista edistämällä hikoilua ja ulostamista, mutta vanhoja hippokraattisia parannuskeinoja lempeämmin ja luonnollisemmin.⁴⁸³ Louis Kuhnen parannusjärjestelmästä kiinnostunut ruotsalainen lääkäri Selldén, jota Kuhne-hoidon puolestapuhujana siteerattiin paljon suomalaisissa luonnonparannuslehdissä, totesi:

Mitä enemmän minä vertaan Kuhnen kirjoja Hippokrates-kirjallisuuteen, sitä enemmän olen tullut vakuutetuksi siitä, että Kuhne on saanut jonkun saksalaisen käännöksen Hippokrateen teoksista ja sitten rakentanut järjestelmänsä pohjalle, jonka alkujaan on laskenut lääketieteen isä.⁴⁸⁴

Mutta todennäköisesti aivan näin hippokraattisen lääketieteen alkulähteille Kuhnen ei kuitenkaan tarvinnut mennä, sillä hippokraattisen tradition pääperiaatteet vaikuttivat voimakkaasti sekä maallikkojen terveystaloudissa että luonnonparannusaatteissa edelleen 1880-luvulla, jolloin Kuhne rakensi omaa parannusjärjestelmäänsä.⁴⁸⁵

Kuitenkaan sen paremmin Kuhnen sairauskäsitys kuin luonnonparannusaate laajemminkaan eivät olleet yksinomaan hippokraattisen lääketieteen jäänteitä, vaan ne ammensivat vaikutteita myös uudemmissa lääketieteellisistä teorioista sekä uusimmasta tieteellisestä tutkimuksesta. Perinteisen lääketieteen historian näkemyksen mukaisesti humoraalipatologisen sairauskäsityksen valta-asema länsimaisessa lääketieteessä alkoi murentua jo 1700-luvun lopulla Ranskan vallankumouksen ravisteltua lääketieteellistä koulutusta, sairauksien diagnosointia ja lääketieteellistä tutkimusta. Mikään uusi sairausteoria ei kuitenkaan noussut auktoriteettiasemaan ennen 1860-luvun käännekohtaa, jolloin Louis Pasteur esitteli bakteeriteoriaansa ja Joseph Lister antiseptisen kirurgian periaatteet, mitä pidetään modernin lääketieteen syntyhetkenä. Uusia lääketieteellisiä teorioita kyllä kehitettiin ennen 1860-lukua, mutta yksikään niistä ei noussut kiistattomaan johtoasemaan, vaan lääketieteessä vallitsi kaaosta lähentelevä pluralismi. Monet näistä teorioista

⁴⁸³ Humoraalipatologiasta katso esim. Vuori 1979, 164–165, 244–250; Nutton 1993, 288–289; Weatherall 1993, 917; Whorton 2002, 4–9. Kuhne-hoidosta katso Kuhne 1910, 20–36, 91–105.

⁴⁸⁴ Selldén 1911, 36.

⁴⁸⁵ Kuhne avasi oman parantolansa vuonna 1883 ja julkaisi ensimmäisen painoksen *Uudesta lääketieteestä* vuonna 1890. Kuhne 1910, III–IV, 11; Hau 2003, 18–19.

johtivat humoraalipatologian tavoin sairauksien syyt yhteen alkulähteeseen, kuten elimistön häiriintyneeseen tasapainoon, hermosäikeiden liian voimakkaaseen tai liian vähäiseen pingotukseen, liian voimakkaaseen tai heikkoon elimistön ärsytykseen tai maha-suolistokanavan ongelmiin.⁴⁸⁶ Vesihoidon kehitys 1800-luvun alkuvuosikymmeninä ja luonnonparannustavan periaatteiden muotoutuminen 1800-luvun puolivälissä osuu yhteen näiden lukuisten lääketieteellisten teorioiden kukoistuskauden kanssa, mikä näkyy esimerkiksi Kuhnen sairauskäsityksen painottumisessa maha-suolistokanavan ongelmiin.⁴⁸⁷

1800-luku määritteli itsensä tieteen vuosisadaksi, jonka jälkipuoliskolla luonnontieteeseen perustuva lääketieteellinen suuntaus saavutti legitiimin aseman ainoana oikeoppisena parannussuuntauksena länsimaissa. Toki tähän vaikutti varsinkin lääketieteellisessä tiedossa tapahtunut edistys, mutta kenties vielä suurempana syynä oli yleisön luottamus itse tieteeseen, jonka voittokulkua todistivat esimerkiksi höyryveturin, lennättimen ja puhelimen kaltaiset keksinnöt, ja joka lääketieteeseen sovellettuna antoi suuria lupauksia myös sairauksien parantamisesta.⁴⁸⁸ Modernille länsimaiselle lääketieteelle on aina sen 1860-luvulle sijoittuvasta läpimurrosta lähtien ollut tyypillistä erottautua muista lääkintäjärjestelmistä sitoutumisella tieteelliseen paradigmaan, jonka mielletään perustuvan objektiiviseen ja tieteelliseen luonnon tutkimukseen. Tähän perustuu myös länsimaisen lääketieteen pyrkimys yhteen ainoaan kaiken takana olevaan universaaliin totuuteen koskien ruumista, sairautta ja sen hoitoa, mikä tekee siitä suvaitsemattoman vaihtoehtoisia paradigmoja kohtaan.⁴⁸⁹

Vaihtoehtolääkinnälle tyypillisenä piirteenä on perinteisesti pidetty sitä, että se on tiedekriittistä tai jopa tiedevastaista.⁴⁹⁰ Kuitenkaan 1800-luvun puolivälissä kehittynyttä luonnonparannustapaa ei voi yksioikoisesti määritellä tiedevastaiseksi ja siinä mielessä antimoderniksi parannusjärjestelmäksi, sillä aikakauden yleisellä luonnontieteellisen tutkimuksen ihailulla absoluuttisen totuuden paljastajana oli itse asiassa merkittävä vaikutus myös luonnonmukaisten ruumiinmuokkausikäytäntöjen perusteluihin.⁴⁹¹ Esimerkiksi Kuhne ei koskaan itse julistanut seuraavansa hippokraattisia oppeja, vaan sen sijaan hän painotti rakentaneensa parannusjärjestelmänsä luonnontieteellisille havainnoille, joita hän oli vuosikausien

⁴⁸⁶ Vuori 1979, 109–110, 148–149, 250, 253–254; Johannisson 1990, 30; Jütte 1996, 21–23; Wootton 2007, 6–7, 177–179.

⁴⁸⁷ Kuhne 1910, 17, 25, 109.

⁴⁸⁸ Gelfand 2001, 1131–1132, 1138.

⁴⁸⁹ Palmblad 1997, 10; Kleinman 1993, 16; Bivins 2007, 4.

⁴⁹⁰ Väitettä vaihtoehtolääkinnän tiedevastaisuudesta on alettu nykypäivän terveys sosiologisessa tutkimuksessa kyseenalaistaa. Brosnan ym. 2018, 8–9.

⁴⁹¹ Cooter 1988b, 70; Jütte 1996, 27–29; Palmblad 1997, 17–18; Gelfand 2001, 1131–1132, 1138.

ajan tehnyt terveistä ja sairaista ihmisistä sekä sairauksien aiheuttamista muutoksista ruumiissa. Näistä havainnoista hän oli tehnyt johtopäätöksensä sairauden olemuksesta – jotka hän tosin perusti humoraalipatologiseen ajattelutapaan – ja väitti todistaneensa ne käytännön kokeiden avulla tosiksi, millä hän tarkoitti erilaisista sairauksista kärsineiden ihmisten parantumista hänen kehittämällään yhdellä ja samalla parannusmenetelmällä.⁴⁹²

Mutta toisaalta luonnonparannusaatteeseen kuului myös kritiikki sitä tapaa kohtaan, jolla lääketiede ymmärsi ja käytti tiedettä. Historiallisesta näkökulmasta katsottuna tieteellä oli 1800-luvun ja 1900-luvun alun luonnonparannusaatteessa ikään kuin kahdet kasvot. Hyvin olennaista koko luonnonparannusaatteen kannalta oli Lorenz Gleichin 1800-luvun puolivälissä kiteyttämä ajatus siitä, että terveyttä ja sairautta koskeva tieto oli kätkeytynä luontoon, mutta se ei paljastunut luonnontieteen avulla, kuten lääketiede oletti, vaan jokaisessa ihmisessä olevan luonnollisen vaiston kautta. Luonnollinen vaisto kertoi jokaiselle sitä kuuntelevalle, kuinka oli mahdollista pysytellä terveenä ja parantaa sairaudet, eikä siihen tarvittu lääketieteellistä tai muutakaan koulutusta. Saksalaista vaihtoehtolääkinnän historiaa tutkinut Robert Jütte kuvaa tätä vastakkainasettelua käsitteparilla luonto vastaan luonnontiede.⁴⁹³ Luonnollista vaistoa käytettiin Prießnitzistä lähtien perusteena varsinkin maallikoiden oikeudelle harjoittaa parannustoimintaa, sillä luonnonparannusaatteen mukaisesti nimenomaan luonnollinen vaisto ja synnynnäiset kyvyt tekivät parantajasta taitavan, eivät lääketieteelliset oppiarvot ja valtiolliset luvat.⁴⁹⁴

Myös suomalaisista luonnonparannusaatteen kannattajista varsinkin E. W. Lybeckillä ja Sampsa Luonnonmaalla oli ihannekuva ”yksinkertaisten mutta siksi syvätajuisten” kansanmiesten ja naisten parannustaidosta. Sivistys ei ollut koulutuksen muodossa päässyt hävittämään heidän muinaissuomalaisilta esi-isiltään perimäänsä luonnollista vaistoa sairauksien parantamisessa, kuten oli tapahtunut tieteellisen lääkärikoulutuksen saaneille lääkäreille.⁴⁹⁵ Silti 1900-luvun alun suomalaiset luonnonparannusaatteen kannattajat vetosivat mielellään tieteellisiin tutkimustuloksiin ja tiedemaailman auktoriteetteihin – tutkijoihin, lääkäreihin ja

⁴⁹² Kuhne 1910, 10–11, 20–24 ja passim.

⁴⁹³ Jütte 1996, 29–30.

⁴⁹⁴ Sharma 2014, 20–21.

⁴⁹⁵ Edw. Lybeck: ”Istumakylvyt, niiden käyttäminen ja vaikutus”, *Duodecim* 5–6/1911, 183–186; E. W. Lybeck: ”Muut parantajat ja lääkärit”, *Terveys* 1/1912, 2–3 ja 2/1912, 9; E. W. Lybeck: ”Nykyinen lääketiede ja kansan sisäinen tajunta”, *Luonnonparantaja* 2/1912, 19; M–i (nimim.): ”Mistä syistä kansa rokotusta vastustaa”, *Luonnonparantaja* 2/1912, 27–28; Aaku Mäki: ”Ruumis hengen temppeli”, *Luonnonparantaja* 6/1912, 84–85; Sampsa Luonnonmaa: ”Eräs kansallinen onnettomuus”, *Luonnonparantaja* 3/1914, 28.

professoreihin – perustellessaan luonnonmukaisten ruumiinmuokkaukikäytäntöjen vaikutusmekanismeja sekä niiden oikeutusta ylipäänsä.⁴⁹⁶ Sampsa Luonnonmaan sanoin ”varman ja horjumattoman pohjan työllemme takaa käytännöllisen ja uudemman tieteen tulosten ja elämän kokemuksen seuraaminen”.⁴⁹⁷

Tieteen arvostus ei kuitenkaan tarkoittanut luonnontieteellisen tutkimuksen nostamista ainoaksi auktoriteetiksi, sillä suomalaiset elämänuudistajat ymmärsivät tieteeksi kaikki tavat, joiden kautta pyrittiin löytämään luonnossa piilevä terveyttä ja sairautta koskeva tieto. He näkivät luonnontieteellisen tutkimuksen kanssa yhtä päteviksi myös maallikoiden kokemukset ja havainnot luonnonilmiöistä. Erityisesti tämä tarkoitti ihmistä ja hänen terveyttään koskevia lainalaisuuksia eli toisin sanoen siitä, mikä oli ihmisruumiille haitallista ja mikä terveellistä. Hyvin usein maallikoiden omilla kokemuksilla perusteltiin esimerkiksi lääkkeiden ja rokotuksen haitallisuutta.⁴⁹⁸ Suomalaisten 1900-luvun alun luonnonparannusateen kannattajien ajattelussa ”luonto” ja ”tiede” eivät niinkään olleet toistensa vastakohtia, vaan ne sulautuivat toisiinsa, kuten amerikansuomalainen luonnonparannustapaa kannattava lääkäri J. Leino julisti: ”Jos parannus menetelmä on *luonnollinen*, on se myöskin *tieteellinen*. Luonto ei koskaan sano yhtä ja tiede toista.”⁴⁹⁹

Kaikkia luonnontieteellisiä tutkimustuloksia ei toki hyväksytty sellaisinaan, vaan niitä hyödynnettiin siinä määrin, kuin ne tukivat suomalaisten elämänuudistajien käsitystä sairautta ja terveyttä aiheuttavista asioista. Tämä koski esimerkiksi bakteeriteoriaa, jota lääketieteen historian tutkimuksessa on pidetty tärkeimpänä yksittäisenä käsityksenä, joka mullisti koko länsimaisen lääketieteen.⁵⁰⁰ Bakteeriteorian läpimurto vahvisti luonnontieteellisen tiedon ja menetelmien keskeisen aseman modernin lääketieteen perustana ja antoi lääkärikunnalle

⁴⁹⁶ ”Tiedemiesten lausuntoja hedelmien terveellisyydestä”, *Terveys* 9/1911, 65–66; E. W. Lybeck: ”Muut parantajat ja lääkärit”, *Terveys* 2/1912, 10; ”Tiedemiesten lausuntoja rokotuksesta”, *Luonnonparantaja* 2–3/1913, 38–39; ”Lääkärien lausuntoja vegetarismista”, *Terveys* 5/1920, 11; ”Viidenkymmenen lääkärin lausunnot kahvin käytöstä” (jatkoa), *Terveys* 3/1921, 11–13; ”112 lääkärin lauseita vegetarismista”, *Terveys* 3/1926, 38.

⁴⁹⁷ Sampsa Luonnonmaa: ”Työhön ja uhrauksiin kansamme hyväksi!” *Parantaja* 4–6/1915, 89.

⁴⁹⁸ ”Kuhnen ruoka- ja kylpyjärjestelmä”, *Terveys* 6/1911, 45; Aaku Mäki: ”Luonnonparantajan lukijoille”, *Luonnonparantaja* 1/1912, 2–4; -vi -ko (nimim.): ”Kun Herra siunaa”, *Terveys* 2/1915, 17–19; Maikki Lappi-Kytönen: ”Kesän vaikutelmia”, *Terveys* 7–8/1919, 3–5; ”Rouva Maalin Bergströmin esitelmä Pohj. veg. kongressissa”, *Terveys* 9–10/1921, 4, 12, 16; ”Parantumisen henkinen apu”, *Parantaja* 3–4/1927, 113; Rokotuspakko poistettava! 1–2/1927, 2, 7, 9.

⁴⁹⁹ J. Leino: ”Tiedemies ja puoskari”, *Terveys* 11/1924, 148.

⁵⁰⁰ Worboys 2000, 1.

uudenaista itsetuntoa ja varmuutta sekä identiteetin oikeaoppisuuden edustajina.⁵⁰¹ Suomalaisille 1900-luvun alun lääkäreille parhaana osoituksena siitä, että esimerkiksi Kuhne-hoito oli mitä suurinta humpuukia, näyttäytyi nimenomaan se, että Kuhne kielsi bakteerien aiheuttavan tauteja.⁵⁰²

Kun 1880-luvun taitteessa laboratoriotutkimuksen avulla yhä useammalle taudille alettiin löytää oma taudinaiheuttajabakteerinsa, käsitys bakteerien olemassaolosta ja niiden yhteydestä tauteihin levisi nopeasti myös populaarikulttuuriin. Se sai aikaan suoranaisen bakteerimania, jota hyödynsivät esimerkiksi patentti- eli humpuukilääkekauppiat myymällä pillereitä, joiden mainostettiin poistavan elimistöstä niin reumatismia, luuvaloa, noidannuolta, keuhkotautia kuin ruuansulatushäiriöitäkin aiheuttavia bakteereita.⁵⁰³ Vaikka Kuhnen suomalaiset kannattajat eivät pitäneetkään bakteereita tautien perimmäisenä syynä, eivät he kuitenkaan enää 1900-luvun alussa kieltäneet bakteerien olemassaoloa ja niiden osallisuutta tauteihin, kuten Oskari Johnsson totesi *Terveys-*lehdessä:

Kieltää ettei basilli synnyttäisi tautia, on tuhmaa ja härkämäistä, kun tuhannet kieltämättömät esimerkit kuitenkin puhuvat sen puolesta, mutta yhtä tuhmaa voi olla sekin väite, ettei tauti muka synnytä basillia.⁵⁰⁴

Ajatus bakteereista sulautettiin osaksi luonnonparannusaatetta, mutta vain siihen sopivassa ja sitä tukevassa muodossa. Louis Kuhne selitti tautien yhteydessä elimistöstä löytyvien bakteerien syntyvän vieraiden aineiden käymisreaktion tuloksena.⁵⁰⁵ Itse asiassa tämä ei suinkaan ollut Kuhnen oma ajatus, vaan se liittyi laajempaan, 1800-luvun jälkipuoliskolla lääketieteessä käytyyn kiistaan siitä, synnyttivätkö bakteerit taudin vai tauti bakteerit. Michael Worboysin mukaan vuosien 1865 ja 1900 välillä länsimaisessa lääketieteessä oli vallalla useita erilaisia bakteeriteorioita, jotka selittivät bakteerien olemuksen vuoroin kemiallisiksi myrkyiksi, käymistuotteiksi tai vahingoittuneiksi soluiksi, vuoroin sieniksi tai loisiksi.⁵⁰⁶ Yksi selitysmalleista oli vanhempaa perua oleva alkusyntyteoria, jonka

⁵⁰¹ Lehtonen 1995, 207; Palmblad 1997, 17; Worboys 2000, 7.

⁵⁰² N. J. A. (nimim.): ”Uusi lääketiede”, *THL* 4/1906, 59–60; Konrad ReijoWaara: ”Louis Kuhnen ”Uusi lääketiede” ja kuhnijat”, *THL* 9/1908, 143; A. J. P. (nimim.): ”Kuhnimisesta”, *THL* 11/1910, 176; Uno Winter: ”Kerran vielä kuhnekylyvystä”, *THL* 3/1911, 45.

⁵⁰³ Durbach 2005, 158–159.

⁵⁰⁴ Oskari Johnsson: ”Kuume, sen syyt ja luonnonmukainen hoito”, *Terveys* 7–8/1913, 59.

⁵⁰⁵ Kuhne 1910, 29, 32.

⁵⁰⁶ Worboys 2000, 2–3.

mukaan mikrobit syntyivät käyvästä tai mätänevästä materiaalista eli olivat käymisilmiön lopputuotteita – kuten Kuhnekin väitti.⁵⁰⁷

1800-luvun jälkipuoliskon lääketieteessä vallitsi myös epä tietoisuus siitä, miksi kaikki ihmiset eivät sairastuneet bakteereista, sillä esimerkiksi tuberkuloosibakteerin tiedettiin sairastuttavan vain osan niistä ihmisistä, jotka bakteerin olivat saaneet elimistönsä. Yksi selitysmalli ilmiölle oli ”siemen ja maaperä” -ajattelu, jonka mukaisesti bakteerien arveltiin aiheuttavan tauteja vain maaperässä, joka elätti ja kasvatti niitä. Tällaisen maaperän tarjosi esimerkiksi lika tai sairaalloinen solukudos.⁵⁰⁸ Tämä oli myös selitysmalli, johon suomalaiset 1900-luvun alun elämänuudistajat turvautuivat. Heidän mukaansa bakteerit saattoivat synnyttää taudin vain, jos kehossa oli jo valmiiksi vieraita aineita, koska ne olivat se kasvualusta, joka elätti ja ravitsi bakteereita.⁵⁰⁹ Vierailta aineilla voitiin ymmärtää kaikkea elimistöön kuulumatonta: niin bakteereita, likaa ja myrkyjä, kuin sormeen joutunutta tikkuakin.⁵¹⁰

3.2.3 Sairautta aiheuttavien tekijöiden vaikutusmekanismit

Vanhaan humoraalipatologiaan ja uudempiin lääketieteellisiin sairaudenselitysmalleihin pohjautuen suomalaisilla elämänuudistajilla oli myös yksityiskohtaisempia selitysmalleja siitä, miten terveyttä ja sairautta aiheuttavat tekijät toimivat ruumiissa. Näillä selitysmalleilla oli olennainen rooli niissä merkityksissä, joita suomalaiset elämänuudistajat antoivat luonnonmukaisille ruumiinmuokkauksikäytännöille terveyden ja ruumiillisen uudistumisen välineinä. Analysoin seuraavassa vain ruumiin tasolla vaikuttaviksi ajateltuja terveyttä ja sairautta aiheuttavia tekijöitä, kun taas ajatusten ja tunteiden vaikutusta terveyteen ja sairauteen käsittelen pääluvussa *Moraali*.

Yksinkertaisimmillaan suomalaiset elämänuudistajat mielsivät sairauksien johtuvan siitä, että ruumiiseen joutuneet vieraat aineet eivät päässeet sieltä ulos. Normaalityltilassa keho pystyi jatkuvasti poistamaan itsestään vieraita aineita

⁵⁰⁷ Vuori 1979, 267–268; Worboys 2000, 86–87.

⁵⁰⁸ Worboys 2000, 6, 79–80, 143; Durbach 2005, 157–158.

⁵⁰⁹ ”Raateluteoriat”, *Luonnonparantaja* 7–8/1915, 115; Henr. Berg: ”Basilli kauhu”, *Terveys* 4/1919, 5; J. Leino: ”Tiedemies ja puoskari”, *Terveys* 11/1924, 149; ”Terveys-suoloja”, *Terveys* 8–9/1927, 106.

⁵¹⁰ Ester Malinen: ”Käynti Kirvun luonnonparantolassa”, *Terveys* 11–12/1911, 100; E. W. Lybeck: ”Muut parantajat ja lääkärit”, *Terveys* 2/1912, 10; Ilmari Wikström: ”Luonto ja luonnonparannus lääkkeenä ja lääkitsijänä”, *Terveys* 5/1923, 68–69; ”Luonnonparannusoppi – Parannusohjeita”, *Parantaja* 3–4/1927, 101.

erityselimien välityksellä niin että tautia ei syntynyt. Päärooli tässä tehtävässä annettiin ruuansulatusjärjestelmän tehokkaalle toiminnalle. Mikäli se joutui epäkuntoon, vieraat aineet alkoivat kasautua ruumiiseen. Epäkuntoon joutuminen johtui ruuansulatuselinten väsymisestä, johon oli kaksi syytä: huonosti sulava ravinto tai liian suuri määrä ruokaa. Työssään väsähtäneet ruuansulatuselimet jakoivat sulattaa aina vain vähemmän ja vähemmän ravintoa, jolloin sulamattomaksi jäänyt ruoka alkoi muodostaa suolistossa vieraita aineita. Huonosti sulava ruoka oli pääsyy myös ummetukseen, joka esti vieraiden aineiden poispääsyn ruumiista ulosteen mukana.⁵¹¹

Kaikista huonoimmin sulavaksi ravinnoksi suomalaiset elämänuudistajat nimesivät lihan.⁵¹² Käsitys oli vanhaa perua, sillä jo 1600–1700-luvun vaihteessa Descartesin ihmisruumiin mekanistiseen malliin perustuen oli kehitetty esimerkiksi lääketieteellinen teoria, jonka mukaan liharavinto tukki ihmisruumiin hydraulisen mekanismin ja oli siksi terveydelle vahingollista.⁵¹³ Suomalaiset 1900-luvun alun elämänuudistajat kuitenkin painottivat aikakauden ravintotieteellisestä tutkimuksesta ammentavaa selitystä lihan korkeasta valkuaisainepitoisuudesta pääsyyinä sen huonolle sulavuudelle.⁵¹⁴

Tukea väitteelleen suomalaiset elämänuudistajat saivat 1800–1900-luvun vaihteen lääketieteessä esiintyneestä tieteellisestä teoriasta, jonka mukaan suolistossa liian kauan viipyvä uloste alkoi mädäntyä paksusuolella aiheuttaen niin sanottua sisäistä itsemurkytystä eli autointoksikaatiota ulosteessa esiintyvien bakteerien takia. Esimerkiksi Nobelin lääketieteen palkinnon saanut venäläinen mikrobiologi Ilja Metšnikov (1845–1916) esitti itsemurkytystä ennaltaehkäiseväksi toimenpiteeksi jopa paksusuolen poistamista kokonaan.⁵¹⁵ Suomalaisista elämänuudistajista varsinkin lääketieteellisen koulutuksen saanut E. W. Lybeck oli

⁵¹¹ Kuhne 1910, 24–32, 106–109; G. H. L. (nimim.): ”Terveitemme salamurhaajat”, *Terveys* näytenumero/1910, 6; Lahja Leppänen: ”Sieluelämän ja ruumiillisen työn vaikutus terveyteen”, *Terveys* 8–9/1914, 114–117; Anna Korkeela: ”Iloinen mieli”, *Terveys* 3/1916, 33–43; ”Yleisiä neuvoja hermotautien hoidossa”, *Terveys* 1/1923, 9–12; ”Sisäisiä huomioita”, *Uusi Parantaja* 5–7/1926, 126–130; A. K. (nimim.): ”Ajatuksella parantamisesta”, *Terveys* 3/1927, 32–33; ”Nukummeko liiaksi?” *Terveys* 8–9/1929, 119–123.

⁵¹² Kuhne 1910, 25, 108–110; ”Onko ihminen lihansyöjä, kasvissyöjä vai kaikkiruokainen?”, *Terveys* 5/1926, 74–77.

⁵¹³ Stuart 2006, xxi–xxii, 135–150.

⁵¹⁴ E. W. Lybeck: ”Onko nykyään käytännössä oleva keuhkotautisten ravintohoito tarkoitustaan vastaava ja järjellinen?”, *Terveys* 6/1911, 41–42; ”112 lääkärin lauseita vegetarismista – Lihansyönti aiheuttaa syöpää mutta se parannetaan vegetarismilla”, *Terveys* 9–10/1926, 134.

⁵¹⁵ Albury 1993, 268; Wear 1993, 1304.

itsemyrkytysteorian vankimpia kannattajia, vaikka pitikin ajatusta paksusuolen poistamisesta hulluutena.⁵¹⁶

Suomalaiset elämänuudistajat uskoivat myös hermoston voivan väsyä, minkä he mielsivät johtavan hermotautien syntyyn. Väsymisen syyksi miellettiin tavallisesti liiallinen kiihotus. Kiihotus oli hieman epämääräinen käsite, mutta useimmiten sillä ymmärrettiin vaikutusta, joka sai koko ruumiin, tietyn elimen tai hermoston suorittamaan äärimmäisiä ponnistuksia, mistä seurasi väsyminen ja lamaaneminen.⁵¹⁷ Hermojen uskottiin kiihottuvan sairaalloisesti varsinkin modernin elämäntavan liian kiivaasta rytmistä ja olemassaolon taistelun aiheuttamista paineista, mutta myös modernin elämäntavan myötä lisääntyneestä kiihotusaineiden käytöstä.⁵¹⁸

Kiihotusaineilla tarkoitettiin sellaisia aineita, joista ruumis ei saanut ravintoa eikä voimaa, mutta jotka kiihottivat elimistöä sairaalloisella tavalla. Kiihotusaineet jaettiin kolmeen ryhmään, jotka olivat 1) alkoholi 2) tupakka ja 3) ns. ”alloxurbasit”⁵¹⁹ eli kahvi, tee, suklaa, lihaliemi ja liha.⁵²⁰ Kiihotusaineilla tarkoitettiin siis käytännössä nautintoaineita, joiden miellettiin vahingoittavan varsinkin ruuansulatusta, sydämen toimintaa ja hermostoa. Toisinaan näistä nautintoaineista puhuttiin myös myrkyinä,⁵²¹ jollaiseksi aikakauden kemiallinen ja

⁵¹⁶ E. W. Lybeck: ”Liharavinnon hylkääminen”, *Terveys* 1–2/1911, 8; E. W. Lybeck: ”Onko nykyään käytössä oleva keuhkotautisten ravintohoito tarkoitustaan vastaava ja järjellinen?”, *Terveys* 6/1911, 42; E. M. (nimim.): ”Talon puhtaanapito”, *Terveys* 3/1921, 10; ”Joghort eli bulgarianpiimä”, *Terveys* 2/1922, 25.

⁵¹⁷ Kuhne 1910, 24–25; E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* 1–2/1911, 2–3; ”Hermostuneisuudesta”, *Terveys* 11–12/1922, 136–137.

⁵¹⁸ E. A. T. (nimim.): ”Alkoholin vaikutukset”, *Terveys* 6/1919, 13–14; (G. H.) L. (nimim.): ”Rotumyrkyt”, *Terveys* 9/1919, 4–6; ”Viidenkymmenen lääkärin lausunnot kahvin käytöstä”, *Terveys* 1/1921, 7–12; ”Hermostuneisuudesta”, *Terveys* 11–12/1922, 134–138; Goodtemplari (nimim.): ”Kiihotusaineiden kasvavaa käyttöä vastustamaan”, *Terveys* 6–7/1923, 96; ”Tupakka-pahe”, *Terveys* 2/1928, 27.

⁵¹⁹ Viittaa ilmeisesti saksankieliseen kemialliseen termiin Alloxurbase (saks. Base = emäs), joita nykyään kutsutaan termeillä Xanthinbase (ksantiiniemäs) tai Purinbase (puriiniemäs). Online-Wörterbuch Wortbedeutung.info: ”Xanthinbase” (viitattu 12.1.2021). Ksantiini on puriinipohjainen yhdiste, jota esiintyy useimmissa eläinten kudoksissa ja tietyissä kasveissa. Useat alkaloidit, kuten kahvissa esiintyvä kofeiini tai kaakaossa esiintyvä teobromiini, ovat ksantiinin johdannaisia, metyyliksantiineja, ja lieviä piristeitä. Wikipedia, Vapaa tietosanakirja: ”Ksantiini” (viitattu 12.1.2021).

⁵²⁰ A. K. (nimim.): ”Vegetarismi aseena raittius- ja siveellisyytyössä”, *Terveys* 8–9/1912, 59.

⁵²¹ E. A. T. (nimim.): ”Alkoholin vaikutukset”, *Terveys* 6/1919, 13–14; (G. H.) L. (nimim.): ”Rotumyrkyt”, *Terveys* 9/1919, 4–6; ”Viidenkymmenen lääkärin lausunnot kahvin käytöstä”, *Terveys* 1/1921, 7–12; ”Tupakka-pahe”, *Terveys* 2/1928, 27.

fysiologinen tutkimus oli todistanut esimerkiksi alkoholin. Haitallisia kemiallisia yhdisteitä oli löydetty myös tupakasta (nikotiini) ja kahvista (kofeiini).⁵²²

Suomalaisten elämänuudistajien ajattelussa toinen keskeinen selitysmalli sairautta aiheuttavien tekijöiden vaikutukselle ruumiissa oli käsitys veren turmeltumisesta, myrkyttymisestä tai saastumisesta. Veren myrkyttymisellä ei tarkoitettu nykypäivän tavoin verenkiertoon päässeiden bakteerien aiheuttamaa sepsistä, vaan abstraktimpaa ajatusta puhtaan veren kuvitellusta saastumisesta ruumiiseen joutuneen tai ruumiissa syntyneen ”myrkyn” vaikutuksesta. Myrkyllä saatettiin tarkoittaa niin vieraita aineita, bakteereita kuin aineenvaihdunnan lopputuotteena syntyneitä kuona-aineitakin, mutta toisinaan sillä voitiin viitata myös aidosti myrkyllisiin kemiallisiin aineisiin ja yhdisteisiin, kuten tupakassa olevaan nikotiiniin tai lääkkeinä käytettyihin arsenikkiin tai elohopeaan.⁵²³

Ajatus veren pilaantumisesta, saastumisesta tai myrkyttymisestä tuki holistista käsitystä sairaudesta koko ruumiin tilana, sillä veri virtasi läpi koko ruumiin ja kaikkien sen elimien ja saattoi siksi aiheuttaa kaikenlaisia sairauksia.⁵²⁴ Käsityksellä hyvästä tai puhtaasta verestä on pitkä historia länsimaisessa terveysajattelussa, ja vielä kautta 1800-luvun niin lääkärit kuin maallikotkin mielsivät hyvän veren päätekeijäksi ruumiin terveelle rakenteelle ja yleiskunnolle.⁵²⁵

Suomalaiset elämänuudistajat uskoivat esimerkiksi liharavinnon sisältävään ruumiille haitallisia myrkyjä, mille käsitykselle he hakivat tukea aikakauden kemiallisista ja fysiologisista tutkimuksista,⁵²⁶ kuten *Terveys*-lehdessä kirjoitettiin:

Fysiologia todistaa, että liha tuo ruumiiseemme suuren joukon vahingollisia aineita. Eläimen kuollessa alkaa mätäneminen jo ruumiin jähmettyessä, vaikkemme sitä huomaa ja mädät aineet eivät voi koskaan synnyttää tervettä verta. [...] Ainevaihtomyrkyt kreatin, kreatinin ja xantin, ja mätänemisestä syntyvät myrkyt leukomaïn, ptomaïn, joita me kuljetamme ruumiiseemme lihan

⁵²² M. Oker-Blom: ”Alkoholin vaikutuksesta ihmisruumiiseen”, *THL* 10/1901, 149–154 ja 11/1901, 165–171; G. V. Levander: ”Mahalaukku-tautien yleiset syyt ja niiden karttaminen”, *THL* 12/1910, 194–195; K. F. Hirvisalo: ”Sydänkouristuksesta”, *THL* 10/1912, 145; P. Z. Collan: ”Sananen kahdesta yleisesti käytetystä nautintomyrkyistä”, *THL* 11/1916, 170–172.

⁵²³ E. A. T. (nimim.): ”Alkoholin vaikutukset”, *Terveys* 6/1919, 13–14; (G. H.) L. (nimim.): ”Rotumyrkyt”, *Terveys* 9/1919, 4–6; J. Leino: ”Rokottaminen on rikos”, *Terveys* 2/1925, 19.

⁵²⁴ Ilmari Wikström: ”Luonto ja luonnonparannus lääkkeenä ja lääkitsijänä”, *Terveys* 5/1923, 68–69.

⁵²⁵ Durbach 2005, 30, 120–123.

⁵²⁶ Frans Salonen: ”Peltolan Anni” (kertomus), *Terveys* 7–8/1917, 116; ”Tautien yleisiä syitä”, *Uusi parantaja* 2/1923, 60; ”Vegetarismen perusteet”, *Terveys* 6–7/1924, 85.

mukana, ovat voimakkaita hermomyrkkijä. Ne ärsyttävät hienoja hermosäikeitä ja ovat varmasti neurastenian pääsyynä.⁵²⁷

Tieteellisen tutkimuksen löytämät, aineenvaihdunnan lopputuotteina syntyvät kuona-aineet näyttivät suomalaisten elämänuudistajien silmissä tukevan Kuhnen teoriaa sairautta aiheuttavista vieraista aineista. Esimerkkinä siitä, että kuona-aineet tosiaan aiheuttivat sairautta, mainittiin usein virtsahappo, jonka yhteys kihtiin oli jo tuohon aikaan tunnettu.⁵²⁸ Siitä sen sijaan esiintyi luonnonparannuspiireissä hieman näkemyseroja, tuliko virtsahappo ruumiiseen lihan mukana vai syntyikö se ruumiissa lihansyönnin seurauksena.⁵²⁹ Suomalaisten elämänuudistajien epämääräistä ja monitasoista käsitystä ”myrkyistä” heijastaa hyvin väite siitä, että lihan mätäneminen suolistossa synnytti ”hermomyrkkijä”. Hermomyrkyillä he eivät tarkoittaneet hermostoa lamaannuttavia kemiallisia yhdisteitä, vaan mielsivät 1800–1900-luvun vaihteen hermodiskurssin mukaisesti näiden myrkkujen aiheuttavan ärsytystä hienoissa hermosäikeissä ja sitä kautta synnyttävän esimerkiksi neurastenian eli heikkohermoisuutta.⁵³⁰ Yhdenlaiseksi ”myrkyin” vaikutustavaksi nähtiin siis elimistön ja varsinkin hermoston kiihottaminen yli niiden kestokyvyn.⁵³¹

Kenties pahimmiksi veren myrkyttäjiksi suomalaiset elämänuudistajat nimesivät lääketieteen käyttämät lääkkeet ja erityisesti rokotuksen.⁵³² Koska he uskoivat, että sairaudessa oli kyse elimistöön joutuneiden vieraiden aineiden tai myrkkujen aiheuttamista häiriöistä, ainoastaan niiden poistaminen ruumiista saattoi parantaa sairauden. He ymmärsivät lääkkeet itsessään sairautta aiheuttaviksi myrkyiksi, joiden vaikutus perustui hermojen huumaamiseen ja ”kuolettamiseen”, niin että sairautta luulivat taudin parantuneen, vaikka todellisuudessa se jäi piilemään ruumiiseen.⁵³³ Suomalaisten elämänuudistajien käsitys lääkkeistä sairauksien aiheuttajina perustui pitkälti sekä luonnonparantajien että lääkkeitä käyttäneiden

⁵²⁷ ”Uutta naistenelämää”, *Terveys* 7–8/1915, 99.

⁵²⁸ E. W. Lybeck: ”Muut parantajat ja lääkärit”, *Terveys* 2/1912, 10. Kihdin ja virtsahapon löytämisen historiasta katso esim. Nuki & Simkin 2006.

⁵²⁹ ”Uutta naistenelämää”, *Terveys* 7–8/1915, 100; ”6:s Pohjoismainen Vegetaarinen kongressi”, *Terveys* 7–8/1921, 4; M. Erkkilä: ”Vegetarinen liike”, *Terveys* 5–6/1925, 75; ”112 lääkärin lauseita vegetarismista”, *Terveys* 7–8/1926, 112–113.

⁵³⁰ ”Uutta naistenelämää”, *Terveys* 7–8/1915, 99.

⁵³¹ ”Tiedemiesten lausuntoja hedelmien terveellisyydestä”, *Terveys* 9/1911, 65–66.

⁵³² Aaku Mäki: ”Nykyaikaisia parannustapoja”, *Luonnonparantaja* 1/1913, 5; ”Seerumit ja lääkkeet”, *Uusi Parantaja* 2/1923, 59.

⁵³³ Sampsa Luonnonmaa: ”Reumatismien poistaminen saunan ja vartalokylpyjen avulla”, *Parantaja* 3/1915, 57; ”Hammassäryn parantaminen”, *Terveys* 10/1920, 4; ”Parannusohjeita”, *Parantaja* 1/1927, 27; Jalmari Dyster: ”Tapojen turmelus seurauksineen ja tie onnen, terveyden ja kauneuden saavuttamiseksi – VI Osa, Lääkkeiden turmiollisuus”, *Terveys* 7–8/1928, 100–101.

ihmisten omiin havaintoihin ja kokemuksiin siitä, kuinka varsinkin pitkäaikainen ja runsas lääkkeiden käyttö aiheutti uusia vaivoja ja saattoi tehdä ihmisen hyvinkin sairaaksi.⁵³⁴ Kuten Sampsa Luonnonmaa kertoi lukijoilleen *Luonnonparantaja*-lehdessä:

Tunnen erään liikemiehen, joka päänsäryn ”parantamiseksi” on ainakin parikymmentä vuotta nieleskellyt eräitä pulveria [sic], ensin lääkärin määräyksestä ja myöhemmin ilman. Aluksi nautti vaan silloin tällöin, mutta kun tauti vähittäin yltyi oli pakko pulverien ottoa lisätä siihen määrään, että viime vuosina oli otettava 4–8 pulveria päivässä, jotta työtä voi tehdä. Seuraus: Kipu yltyi vuosivuodelta, huimaus lisääntyi, ajatuskyky hidastui ja lopuksi oli pakko olla kuukausimääriä sairaalassa tahi kotona työttömänä.⁵³⁵

Suomalaisten elämänuudistajien asennetta lääkkeisiin selittää osittain se, että vielä 1900-luvun alussa lääketieteellä oli käytössään hyvin vähän lääkkeitä, jotka olisivat todella parantaneet taudin esimerkiksi tuhoamalla taudinaiheuttajan.⁵³⁶ Sen sijaan markkinoille oli kyllä 1800-luvun lopulla tullut uutuutena joukko synteettisiä eli kemiallisesti tuotettuja kuumelääkkeitä, kuten antipyriini, antifebriini, pyramidoni, fenasetiini, parasetamoli ja aspiriini. Ne saivat välittömästi suuren suosion yleisön keskuudessa, sillä ne olivat edullisia, tehosivat kuumeeseen ja särkyyn ja saivat ihmiset tuntemaan olonsa paremmaksi. Influenssaepidemian iskiessä Eurooppaan vuonna 1889 juurtui länsimaiseen kulttuuriin tapa alentaa kuumetta näiden lääkkeiden avulla.⁵³⁷

Suomalaiset lääkärit kirjoittivat jo 1890-luvulla aikakauslehti *Duodecimissa* synteettisten kuumelääkkeiden ”omituisista sivuvaikutuksista ihossa” sekä suuria annoksia seuranneista kuolemantapauksista,⁵³⁸ mutta esimerkiksi Antipyriinin vaaralliset sivuvaikutukset todistettiin yleisesti vasta 1934 ja Antifebriinin yhteys maksa- ja munuaisvaurioihin vuonna 1948. Myös salisyylihapon tiedettiin

⁵³⁴ A. T. (nimim.): ”Kokemuksia tulirokon parantamisesta vesiparannuksella”, *Terveys* 3/1914, 35–39; Sampsa Luonnonmaa: ”Pois lääkkeet ja seerumit!”, *Terveys* 1/1922, 3–6; Sampsa Luonnonmaa: ”Pois lääkemyrkyt!”, *Luonnonparantaja* 1/1914, 3; ”Tautien yleisiä syitä”, *Uusi parantaja* 2/1923, 57–59.

⁵³⁵ Sampsa Luonnonmaa: ”Pois lääkemyrkyt!” *Luonnonparantaja* 1/1914, 3.

⁵³⁶ Paul Erlich oli vuonna 1906 onnistunut löytämään arsenikkiyhdisteen, joka tehoi parantumattomaksi ja kuolemaan johtavaksi tiedetyn syfiliksen taudinaiheuttajaan tappamatta itse potilasta. Vuonna 1910 se tuli markkinoille kauppanimellä Salvarsan. Burch 2010, 102–103.

⁵³⁷ Burch 2010, 106–115.

⁵³⁸ J. J. Karvonen ja A. Wahlberg: ”Praktiikin alalta. Preputiumin pöhötys antifebriiniin nauttimisesta”, *Duodecim* 2–3/1894, 41; Konr. Relander: ”Antipyriini”, *Duodecim* 8/1885, 103–104.

vanhastaan ärsyttävän voimakkaasti mahalaukkua, mutta sen puskuroituun versioon asetyylisalisyylihappoon, joka tuli markkinoille 1800-luvun lopulla kauppanimellä Aspirin, oltiin tyytyväisiä nimenomaan sen vähäisten haittavaikutusten takia.⁵³⁹

Suomalaisissa luonnonparannuslehdissä 1900-luvun alussa yleisimmin mainittu lääkkeiden käytön sivuvaikutus oli itseasiassa juuri ”vatsan pilaantuminen” eli eriaisteiset vatsa- ja suolisto-ongelmat.⁵⁴⁰ Lääkkeiden käytöstä 1900-luvun alussa teki ongelmallista esimerkiksi se, että monenlaisia lääkkeitä sai apteekkeista myös ilman lääkärin määräystä, jolloin niitä saatettiin käyttää holtittomasti ja ilman asiantuntemusta. Oman ongelmansa muodostivat 1800–1900-luvun vaihteessa sanomalehdissä mainostetut, usein ulkomaiset, tehdasvalmisteiset ja täysin tehottomat patentti- tai ”humpuukilääkkeet”. Ilman lääkemyyntiä ja -tuotantoa valvovaa lainsäädäntöä patenttilääkkeet saattoivat sisältää myös haitallisia aineita, ja niiden luvattiin katteettomasti parantavan kaikenlaiset sairaudet. Patenttilääkkeitä sai tilata joko postitse tai ostaa esimerkiksi rohdos-, sikari- tai hedelmäkaupoista, partureilta tai toisinaan myös apteekkeista. Sampsu Luonnonmaa väitti nähneensä ”kotiapteekkeja”, joissa oli sadasta pariinkin sataan pulloa, purkkia, rasiaa tai pussukkaa lääkkeitä.⁵⁴¹

Kenties lääkkeitäkin pahempana veren myrkyttäjänä suomalaiset elämänuudistajat pitivät rokotusta, jolla he viittasivat pääasiassa isorokkorokotukseen, sillä ennen toista maailmansotaa se oli ainoa väestötasolla käytössä ollut rokotus Suomessa.⁵⁴² Ajatusta rokotusaineesta veren saastuttajana oli omiaan vahvistamaan se, että sitä saatiin ihmiseen tai eläimeen istutetun lehmärokon aiheuttamista märkää sisältävistä rokkorakkuloista. Rokottaminen tarkoitti tämän rokkorakkuloista saadun nesteiden sivelemistä tavallisesti olkavarren ihoon tehtyihin

⁵³⁹ Burch 2010, 106–115.

⁵⁴⁰ Tamperelainen kokelas (nimimerkki): ”Mitenkä pääsin yskästäni”, *Terveys* 1/1912, 8; H. S. (nimim.): ”Kirje Tyynelästä”, *Terveys* 7/1914, 101–104; Sampsu Luonnonmaa: ”Vatsataudit ja niiden luontainen hoito”, *Parantaja* 1/1917, 5–10; ”Parantajan pakinoita – Vaikeita elämyksiä”, *Parantaja* 3–4/1927, 135.

⁵⁴¹ Sampsu Luonnonmaa: ”Pois lääkkeet ja seerumit!” *Terveys* 1/1922, 3. Patenttilääkkeistä katso Oittinen 1995, 169–203.

⁵⁴² Laurent 2017, 177, 270–271. Bakteeriteorian läpilyönnin jälkeen 1800-luvun toisella puoliskolla oli alettu kehitellä myös muita rokotteita, esimerkiksi pernaruttoa tai vesikauhua vastaan. Suomessa uusia rokotteita otettiin väestötasolla käyttöön kuitenkin vasta toisen maailmansodan aikaan, ja nykyisen kaltainen kansallinen rokotusohjelma käynnistyi jatkosodan loppupuolella kehittyen maanlaajuisesti yhtenäiseksi vasta 1950-luvun puolivälin tienoilla. 1950-luvun jälkimmäisellä puoliskolla rokotusohjelmaan kuului isorokkorokotteen lisäksi tuberkuloosi- eli BCG-rokote, hinkuyskä-, kurkkumätä- ja jäykkäkouristusrokote (PDT) sekä poliorokote. Laurent 2017, 270–273.

pintanaarmuihin.⁵⁴³ Tukea rokotusvastaisille käsityksilleen suomalaiset elämänuudistajat hakivat myös aikakauden bakteriologisesta tutkimuksesta. Se oli onnistunut löytämään isorokkorokotteesta kaikenlaisia siinä epäpuhtauksina olevia bakteereita, sillä tuon ajan menetelmin rokotusaineesta oli käytännössä mahdotonta saada täysin steriiliä ilman että olisi tuhottu koko aineen teho.⁵⁴⁴ Suomalaisille elämänuudistajille tämä oli todiste siitä, että rokotus saastutti veren bakteereilla, eli oli toisin sanoen tahallista taudin istuttamista terveisiin ihmisiin.⁵⁴⁵

Suomalaiset elämänuudistajat uskoivat, että kuten kaikki vieraat aineet, myös rokotusmyrky saattoi olla kätkeytyneenä ruumiissa pitkiäkin aikoja ennen kuin se aktivoitui. Tämän takia rokotus voitiin nimetä syylliseksi myös vasta aikuisiällä ilmaantuneisiin tauteihin, kuten kuppaan, syöpään tai tuberkuloosiin.⁵⁴⁶ Varsinkin keuhkotuberkuloosia pidettiin 1900-luvun alun Suomessa suoranaishana kansantautina,⁵⁴⁷ minkä suomalaiset elämänuudistajat tulkitisivat olevan suora seuraus siitä, että Suomessa oli voimassa laki, jonka nojalla kaikki lapset oli pakko rokottaa.⁵⁴⁸ *Terveys*-lehdessä esimerkiksi Oskari Johnsson väitti tuberkuloosibakteerin joutuvan elimistöön nimenomaan rokotuksen mukana:

Katsoen siihen, että tuberkuloosi nykyään on niin yleinen, täytyy meidän olettaa löytyvän salaportti, jonka kautta nuo basillit vapaasti pääsevät kansakuntien vereen ja elimistöön tunkeutumaan. [...] Bakteriologiset tutkimukset osoittavat, milloin vain totuus tunnustetaan, että jokainen kuutiosenttimetri nykyistä

⁵⁴³ J. Leino: ”Rokottaminen on rikos”, *Terveys* 2/1925, 19; ”Rokotuspakon lakkauttamisen aika on jo tullut”, *Parantaja* 1/1928, 17; Durbach 2005, 3.

⁵⁴⁴ Maunu af Heurlin: ”Milloin lapsi on rokotettava?”, *Duodecim* 5/1912, 242; Durbach 2005, 161–162. Tämän väitöskirjatyön tutkimusajanjakson aikana bakteriologit eivät olleet onnistuneet löytämään itse ”isorokkobakteeria”, sillä isorokon aiheuttaa bakteeria paljon pienempi virus, joka onnistuttiin havaitsemaan vasta 1930-luvun jälkipuolella kehitetyn elektronimikroskoopin avulla. Durbach 2005, 161–162.

⁵⁴⁵ E. W. Lybeck: ”Muut parantajat ja lääkärit”, *Terveys* 2/1912, 9–11; ”Tiedemiesten lausuntoja rokotuksesta”, *Luonnonparantaja* 2–3/1913, 38–39; ”160 lääkärin ja lääketieteen professorin lausuntoja rokotuksesta”, *Terveys* 7–8/1913, 54–56; ”215 lääkäriä Italiassa vastustavat julkisesti rokotusta”, *Terveys* 6/1919, 7–9; ”Tautien yleisiä syitä”, *Uusi parantaja* 2/1923, 53–61; Toivo Uuskallio: ”Pohjaako ihmisen terveys mädännäisyyteen?”, *Terveys* 1–2/1927, 21–22.

⁵⁴⁶ ”Rokotuksen seurauksia”, *Luonnonparantaja* 3–4/1914, 57–58; Oskari Jalkio: ”Keuhkotauti, sen syyt ja luonnonmukainen hoito”, *Terveys* 9–10/1925, 127; Sampsa Luonnonmaa: ”Rokotusaineen valmistus”, *Terveys* 11/1929, 146–149.

⁵⁴⁷ Harjula 2007, 22; Jauho 2007, 15.

⁵⁴⁸ Keisarillisen Majesteetin Armollinen Asetus pakollisesta rokotuksesta kaikille alle 2-vuotiaille lapsille oli annettu vuonna 1883, mutta käytännössä rokotuspakko astui voimaan vaiheittain vuosien 1885 ja 1890 välillä. Pesonen 1980, 270–273.

rokotusainetta sisältää miljoonittain m.m. tuberkuloosi-, kuppa- ja spitaali- y.m. basilleja.⁵⁴⁹

Koska rokotusmyrkyn uskottiin piilevän nimenomaan veressä, antoi se mahdollisuuden selittää rokotus yhdeksi suurimmista syistä degeneraatioon. Rokotusmyrkyn pilaaman veren uskottiin periytyvän jälkeläisille, joiden jo valmiiksi huonoa verta huononnettiin uudelleen pakollisen rokotuksen kautta. Rokotuksen suurin turmio piili siis siinä, että se ei pelkästään turmellut yksilön terveyttä, vaan pakollisuutensa kautta myös koko kansakunnan elinvoiman.⁵⁵⁰

Suomalaisten elämänuudistajien ajattelussa veren puhtaus liittyi vanhaan vitalismin traditioon eli käsitykseen fysiikan ja kemian lait ylittävästä elinvoimasta.⁵⁵¹ Suomalaiset elämänuudistajat uskoivat, että ilman elinvoimaa ihminen oli vastustuskyvytön sairauksia vastaan, ja näkivät elinvoiman puutteen pääasialliseksi syyksi myös ruumiillisena rappeutumisena ja eliniän lyhentymisenä ilmenevään degeneraatioon. Koska he uskoivat ruumiin elinvoiman piilevän nimenomaan veressä, veren myrkyttyminen merkitsi samalla elinvoiman heikkenemistä,⁵⁵² kuten eräs kirjoittaja *Terveys*-lehdessä asian muotoili:

On tunnettua, että veressä on elämämme eli henkemme (elinvoimamme) ja että verta muodostuu ruuasta, juomasta ja ilmasta, josta taas kasvavat luut, lihakset, suonet, kudokset ja koko elinvoimainen ruumis. Ruuan, veden ja ilman laadusta riippuu myöskin veren laatu ja kokoonpano. [...] Millaista on ruokamme, vetemme ja ilmamme – (osaksi henkinen maailmamme eli ajatuksemme) – sellaista on veremme eli henkemme ja elinvoimamme. Ei siis ole yhdentekevää, mitä syömme, juomme taikka millaista ilmaa hengitämme.⁵⁵³

Suomalaiset elämänuudistajat uskoivat myrkkyjä joutuvan ihmiskehoon myös pilaantuneen hengitysilman välityksellä. Vaikka 1900-luvun alkuun mennessä Suomessakin erityisesti kaupunkeihin sijoitetut teollisuuslaitokset olivat alkaneet osoittautua suuren mittakaavan ilmansaastuttajiksi, itse ilmansaasteiden

⁵⁴⁹ Oskari Jalkio: ”Keuhkotauti, sen syyt ja luonnonmukainen hoito”, *Terveys* 9–10/1925, 129.

⁵⁵⁰ O. T. Axell: ”Rokotuksen turmiollisuus”, *Terveys* 4/1912, 25 ja 5/1912, 37; Durbach 2005, 34.

⁵⁵¹ Vuori 1979, 210.

⁵⁵² E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* 1–2/1911, 2; Ilmari Wikström: ”Kuoleman työ”, *Terveys* 2/1922, 22–23; ”Keuhkotauti ja sen vastustaminen”, *Terveys* 5/1926, 70; Durbach 2005, 30, 120–123.

⁵⁵³ Ilmari Wikström: ”Kuoleman työ”, *Terveys* 2/1922, 22–23.

terveyshaittoihin ei vielä tuohon aikaan kiinnitetty kovin paljon huomiota.⁵⁵⁴ Suomalaiset elämänuudistajat olivat lähinnä kiinnostuneita sisäilman laadusta, jota pilasivat heidän nähdäkseen esimerkiksi tupakansavu, likaiset vaatteet, pesemättömät lattiat, täysinäiset jäte- ja yöastiat, pöly, tehdassalien ja työpajojen myrkylliset huurut sekä ruumiista ihon ja keuhkojen kautta poistuneet myrkylliset kaasut.⁵⁵⁵

Tuohon aikaan ei vielä ollut tietoa esimerkiksi tupakansavun syöpää aiheuttavista kemikaaleista, vaan ajatus ilman pilaantumisesta perustui pikemminkin vanhaan ja vaikutusvaltaiseen lääketieteelliseen teoriaan miasmasta. Miasmalla tarkoitettiin myrkyllisiksi miellettyjä, sairauksia aiheuttavia huuruja, jotka olivat tunnistettavissa pahasta hajusta, ja joita uskottiin kehittyvän mätänevästä orgaanisesta aineksesta tai pilaantuneesta vedestä. Miasma-teoria oli antiikin hippokraattisessa lääketieteessä kehittynyt selittämään kulkutauteja, mutta sillä oli sama funktio vielä 1700–1800-luvun vaihteen länsimaisessa lääketieteessä, mille pohjalle myös 1800-luvun alkupuoliskon ympäristöhygieniset reformit rakentuivat.⁵⁵⁶

Miasmaattiset taudinselitykset olivat jo 1800-luvulla pitkälle jalostuneita eivätkä uudet bakteereiden olemassaoloon perustuvat sairauskäsitykset niinkään kumonneet niitä, vaan miasmaattiset selitykset sulautuivat niihin.⁵⁵⁷ Vielä 1800-luvun jälkipuolen lääketieteessä tunnettiin käsitys siitä, että ihmisruumis itse oli myrkyllisten kaasujen lähde,⁵⁵⁸ mihin suomalaiset elämänuudistajat uskoivat edelleen 1900-luvun alussa, kuten tämäkin katkelma *Terveys*-lehdestä osoittaa:

Ruumis on oikea myrkkYTEhdas. Pilaantuneita verikaasuja ja myrkkYjä muodostuu joka minuutti, siksi ovat keuhkot, munuaiset, iho y. m. taukoamattomassa erittämistoiminnassa. Jonkun esteen sattuessa menevät myrkyt vereen synnyttäen sairautta. Iho on tärkein erittämiselin. Koko ihomme hengittää joskin toisin tavoin kuin keuhkot. Myrkylliset kaasut ja nesteet poistuvat ja puhdasta ilman virtaa sijaan miljoonien hienojen huokosten kautta. Siksi ihon hoito on perin tärkeä.⁵⁵⁹

⁵⁵⁴ Harjula 2003, 75–87.

⁵⁵⁵ J. L. Saxon: ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 43; ”Katkelmia”, *Terveys* 8/1925, 114;

⁵⁵⁶ Smith 2007, 98.

⁵⁵⁷ Worboys 2000, 18–19. Worboys painottaa, että vuosien 1865–1900 välillä oli olemassa useita erilaisia bakteeriteorioita perustuen erimielisyyksiin bakteerien olemuksesta. Worboys 2000, 2–3.

⁵⁵⁸ Baldwin 2003, 415–417.

⁵⁵⁹ Alli Blom: ”Auringon lapset”, *Terveys* 6/1917, 85–86.

Suomalaiset elämänuudistajat uskoivat, että ihmisruumiista erittyvät myrkylliset kaasut aiheuttivat sairautta kahdella tavalla. Erittyessään ruumiista hengityksen ja ihon kautta ne myrkyttivät varsinkin asuntojen sisäilmaa, jonka hengittäminen oli siksi terveydelle vaarallista. Sisäilman laatuun kohdistetun huomion takia suomalaisille elämänuudistajille myös asunnon laadulla oli merkitystä terveyttä tai sairautta aiheuttavana tekijänä. Huonoja olivat asunnot, joissa sisäilma ei vaihtunut, koska ikkunoita ei saanut auki.⁵⁶⁰ Avattavat tuuletusikkunat eivät vielä 1900-luvun alussa olleetkaan mikään itsestäänselvyys varsinkaan vaatimattomammissa työväestön asunnoissa.⁵⁶¹

Toinen reitti, jonka kautta ihmisruumiista haihtuvat myrkylliset kaasut ja kuona-aineet saattoivat sairastuttaa ihmisen, oli niiden imeytyminen takaisin verenkiertoon. Näin uskottiin tapahtuvan, jos ihon toiminta oli ”veltostunut” ja joutunut epäkuntoon niin ettei se jaksanut erittää ulos myrkyllisiä kaasuja ja hikeä. Suomalaiset elämänuudistajat uskoivat hien olevan myrkyllistä, mistä todistivat heidän mukaansa myös aikakauden tieteelliset kokeet, joissa koe-eläimiin oli ruiskutettu hikeä sillä seurauksella, että ne olivat kuolleet. Miasmaattisen ajattelumallin mukaisesti suomalaiset elämänuudistajat pitivät hikeä myös myrkyllisten kaasujen lähteenä, koska sen uskottiin mätänevän sekä ihon pinnalla että pesemättömissä vaatteissa, mikä taas saastutti huoneilmaa. Mätänemisestä ja myrkyllisistä huuruista kertoi hien paha haju.⁵⁶²

Käsitys ihon kautta haihtuvista myrkyllisistä kaasuisista ja eritteistä vaikutti myös siihen, että suomalaiset elämänuudistajat uskoivat vaatetuksen laadun vaikuttavan ihmisen terveydentilaan. Liian tiukat, paksut tai peittävät vaatteet estivät ruumiista erittyvien myrkyllisten kaasujen haihtumisen, jolloin ihon ja vaatteiden väliin ajateltiin muodostuvan myrkyllisen kaasukerroksen. Sen uskottiin heikentävän ja lamaanuttavan ihon toimintaa niin ettei se enää jaksanut erittää myrkyllisiä kaasuja ulos ruumiista, vaan ne jäivät ruumista myrkyttämään.⁵⁶³

⁵⁶⁰ Lahja Leppänen: ”Terveydenhoidon ensimmäinen ehto”, *Terveys* 11/1915, 168.

⁵⁶¹ Haapala 1986, 156–163.

⁵⁶² Lahja Leppänen: ”Aurinkokylpyä toukokuussa”, *Luonnonparantaja* 4–5/1912, 61; Lahja Leppänen: ”Terveydenhoidon ensimmäinen ehto”, *Terveys* 11/1915, 165–169; ”Sananen ilmanvaihtolaitteista asuinhuoneissa”, *Terveys* 3/1916, 35.

⁵⁶³ Ungewitter 1907, 33; J. L. Saxon: ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 44–45; Lahja Leppänen: ”Terveyden ensimmäinen ehto”, *Terveys* 11/1915, 165–167; S. L. maa (nimim.): ”Hoito- ja parannusohjeita – Ilmakylvyt, niiden otto ja vaikutus”, *Parantaja* 2/1915, 30–31.

3.2.4 Terveyttä edistävien tekijöiden vaikutusmekanismit

Terveyttä edistäviin tekijöihin perustuvat luonnonmukaiset ruumiinmuokkauskeinot, kuten vesihoito, ilma- ja aurinkokylvyt tai oikea pukeutuminen, oli tarkoitettu pääasiassa avustamaan ruumista vieraiden aineiden poistamistyössä sekä saastuneen veren puhdistamisessa. Toinen pääasiallinen terveyttä edistävien tekijöiden vaikutusmekanismi oli varsinkin luonnonelementteihin liitetty ajatus elinvoimasta. Sampsu Luonnonmaan mukaan sairauksien parantaminen oli yksinkertaisesti ”veren puhdistamista, elinvoiman uudistamista ja lisäämistä.”⁵⁶⁴

Varhaisemmassa 1800-luvun alkupuolen vesihoidossa kylmää vettä oli juotu suuria määriä, mutta myöhemmässä luonnonparannustavassa huomio siirtyi veden ulkoiseen käyttöön. Ulkoisesti vettä käytettiin esimerkiksi erilaisina kylpyinä, suihkuina, kääreinä tai pyyhkeilyinä.⁵⁶⁵ Lukuisista erilaisista vesihoitomuodoista Suomessa tunnetuimmiksi tulivat viileät istumakylvyt, sillä ne olivat pääasiallinen veden käyttömuoto 1900-luvun alussa suosioon nousseessa Kuhnen parannustavassa.⁵⁶⁶ Veden parantavan vaikutuksen ihmisruumiissa uskottiin perustuvan siihen, että ”Vesi tunkee läpi kaikkien kudosten liuentaen ja huuhtoen pois kelpaamattomia aineita alinomaan matkallaan.”⁵⁶⁷ Veden juomisen käsitettiin puhdistavan ruumista sisältäpäin. Ulkoisesti käytettynä vedellä ajateltiin olevan osmoottinen kyky imeä itseensä ruumiista erottuvia tautiaineita ihon läpi. Tähän perustui esimerkiksi vesikääreiden käyttö.⁵⁶⁸

Tärkeä rooli oli myös veden lämpötilalla. Esimerkiksi Kuhne-kylpyjen viileä vesi vilkastutti verenkiertoa lantion alueella, jolle Kuhne-kylvyt oli rajoitettu. Vilkastuneen verenkierron ajateltiin kuljettavan sairauksia aiheuttavat vieraat aineet

⁵⁶⁴ Sampsu Luonnonmaa: ”Reumatismien poistaminen saunan ja vartalokylpyjen avulla – Reumatismien huomattavampia syitä”, *Parantaja* 3/1915, 59. Katso myös G. H. L. (nimim.): ”Terveytemme salamurhaajat”, *Terveys* näyttenumero/1910, 6; Lahja Leppänen: ”Sieluelämän ja ruumiillisen työn vaikutus terveyteen”, *Terveys* 8–9/1914, 114–117; Anna Korkeela: ”Iloinen mieli”, *Terveys* 3/1916, 33–43; ”Yleisiä neuvoja hermotautien hoidossa”, *Terveys* 1/1923, 9–12; ”Sisäisiä huomioita”, *Uusi Parantaja* 5–7/1926, 126–130; A. K. (nimim.): ”Ajatuksella parantamisesta”, *Terveys* 3/1927, 32–33; ”Nukummeko liiaksi?”, *Terveys* 8–9/1929, 119–123.

⁵⁶⁵ Whorton 2002, 78–81.

⁵⁶⁶ O. J. (nimim.): ”Kirjallisuutta”, *Kiertolainen* 6/1909, 14; Uno Winter: ”Kerran vielä kuhnekylvyistä”, *THL* 3/1911, 44–45; Kalle Nuotio: ”Kokemuksia ja havaintoja”, *Terveys* 10/1913, 78.

⁵⁶⁷ ”Veden sisäisestä käytöstä” (luento), *Terveys* 4/1924, 51.

⁵⁶⁸ Maalin Bergström: ”Sananen luonnonparannusaatteesta”, *Kiertolainen* 10–11/1910, 15–16; ”Reumatismien huomattavampia syitä – veden ominaisuus”, *Terveys* 3/1915, 59–60; Whorton 2002, 83.

lantion alueella sijaitseviin erityselimiin ja sitä kautta ulos ruumiista.⁵⁶⁹ Kuhnen auktoriteettiaseman vaikutuksesta suomalaiset elämänuudistajat luottivat pääasiassa kylmiin tai viileisiin ammekylpyihin, mutta luonnonparannustavassa tunnettiin myös sekä lämpimät ammekylvyt että höyrykylvyt. Erilaiset höyrykylvyt kuuluivat itse asiassa Kuhne-parannukseenkin, jossa niiden ajateltiin luottavan vuosikausien kuluessa kertyneitä ainekerrostumia. Veden tai vesihöyryn lämpö myös avasi ja puhdisti ihohuokosia sekä edisti hikoilemista, mitä pidettiin hyvänä keinona poistaa vieraita aineita.⁵⁷⁰

Raittiin ilman terveyshyödyt puolestaan kohdistuivat sekä keuhkojen että ihon puhdistustyön avustamiseen. Koska elämänuudistajat uskoivat ihmisen itse olevan pahin hengitysilman myrkyttäjä, terveyden ensimmäisiin ehtoihin kuului myrkyllisen sisäilman haihduttaminen ahkeralla tuuletuksella. Kaikista suosittelavinta oli nukkua yön yli ikkuna auki.⁵⁷¹ Itse asiassa ajatus oli linjassa virallisten terveys-suositusten kanssa, mitä varten 1800–1900-luvun vaihteessa olikin kehitetty niin sanottuja terveysikkunoita, joissa ikkunan yläosaan sovitettiin avauslaite, jonka avulla ikkunaa voitiin kätevästi yhdellä narunvedolla avata ja sulkea.⁵⁷²

Suomalaiset elämänuudistajat uskoivat raittiin ilman hengittämisen auttavan keuhkoja niiden vieraiden aineiden puhdistustyössä. Luonnonparannuslehdissä annettujen terveysneuvojen mukaisesti varsinkin keuhkotautisten oli tärkeää hengittää hapekasta ilmaa, koska he keuhkojen puutteellisen toiminnan takia kärsivät muita enemmän hapen puutteesta. Heitä ohjeistettiin myös harjoittelemaan oikeaa hengitystekniikkaa, jossa hengitettiin mahdollisimman syvään, harvaan ja rauhallisesti. Tämän miellettiin harjoituttavan keuhkoja parempaan toimintaan vieraiden aineiden poistamiseksi.⁵⁷³ Tieteellisen tutkimuksen perusteella ilman tiedettiin sisältävän happea, joka oli ihmisen elinehto, ja jota ilman ihminen kuoli nopeasti. Siksi Sampsu Luonnonmaan mielestä ihminen olikin ensisijaisesti

⁵⁶⁹ Maalin Bergström: ”Sananen luonnonparannusaatteesta”, *Kiertolainen* 10–11/1910, 15–16; -o -o (nimim.): ”Kuhnen ruoka- ja kylpyjärjestelmä y. m.”, *Terveys* 6/1911, 45; Anna Syrén: ”Vähän Kuhnen kylvyistä ja luonnonmukaisesta terveydenhoidosta”, *Terveys* 3/1927, 33–36; Luonnonmaa 1941, 51–53; Whorton 2002, 83

⁵⁷⁰ Kuhne 1910, 96–99; ”Rouva Maalin Bergströmin esitelmä Pohj. veg. kongressissa”, *Terveys* 9–10/1921, 9.

⁵⁷¹ J. L. Saxon: ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 43; ”Uni ja lepo”, *Terveys* 5–6/1913, 37–38; ”Raitis ilma”, *Terveys* 10/1931, 107–108.

⁵⁷² K. S. K. (nimim.): ”Terveysikkuna”, *Tietosanakirja* IX 1917, 1452.

⁵⁷³ Oskari Jalkio: ”Keuhkotauti, sen syyt ja luonnonmukainen hoito”, *Terveys* 9–10/1925, 134–136.

”ilmaeläin” eikä ”vesieläin”, ja tarvitsi terveenä pysyäksen raitista ilmaa, vaikka vesihoidotkin olivat sairauksien hoitamisessa tärkeitä.⁵⁷⁴

Pääasiallinen raittiista ilmasta saatu terveyshyöty kohdistui kuitenkin ihon toiminnan virkistämiseen ja ylläpitämiseen, niin että iho jaksoi jatkuvasti erittää kehosta myrkyllisiä aineita. Tätä tarkoitusta varten tuli ottaa ilmakylpyjä, millä tarkoitettiin oleilua raittiin ilman vaikutuksen alaisena ilman vaatteita. Ilmakylpyjen uskottiin vahvistavan hermostoa, tasaavan verenkiertoa ja parantavan ihon toimintaa. Ilmakylvyillä ihoa ikään kuin harjoitettiin tai karaistiin kestäämään alasti olon aiheuttamaa viileyttä. Välttääkseen vilustumista ilmakylpijien tuli kuitenkin olla alituisessa liikkeessä sekä hieroa käsillä voimakkaasti ihoa.⁵⁷⁵

Jotta iho olisi päässyt riittävästi kosketuksiin raittiin ilman kanssa, oli luonnonmukainen vaatetus yksi terveyden tekijöistä. Terveellinen vaatetus oli väljä, huokoinen ja varsinkin kesäkuumalla mahdollisimman vähäinen, jotta ihon myrkylliset eritykset pääsivät haihtumaan aiheuttamatta vaaraa terveydelle. Lämpimällä ilmalla miesten tuli mielellään oleilla ilman paitaa, hatulla ei saanut päätänsä hautoa ja suositeltavaa oli myös avojaloin kulkeminen.⁵⁷⁶ Luonnonmukaisen pukeutumisen malliesimerkkinä pidettiin suomalaisten esi-isien ”muinaisuudessa” käyttämiä kansallispukuja, missä näkyy tietysti aikakauden kansallisromantiikan vaikutus ja ihannekuva siitä, miten ennen sivistystä ihmiset osasivat elää luonnonmukaisesti.⁵⁷⁷ Pyrkimystä korvata muodikkaana tai säädylisenä pidetty vaatetus terveellisellä ja luonnonmukaisella kutsuttiin 1800–1900-luvun vaihteen Euroopassa vaateuudistukseksi.⁵⁷⁸

Auringonvalo oli suhteellisen uusi tekijä dietetiikan perinteestä ammentavien terveyden tekijöiden joukossa. Suomalaiset elämänuudistajat huomioivat kyllä auringonvalon puutteen liittyvän lisääntyneeseen sairaalloisuuteen esimerkiksi kaupunkiympäristössä, mutta eivät juurikaan analysoineet sen tarkemmin, mistä se johtui.⁵⁷⁹ Aikakauden lääketieteellisessä tutkimuksessa oli 1800–1900-luvun

⁵⁷⁴ t. t. (nimimerkki): ”Vähäsen raittiista ilmasta”, *Terveys* 11/1914, 165; S. L. maa (nimim.): ”Hoito- ja parannusohjeita – Ilmakylvyt, niiden otto ja vaikutus”, *Parantaja* 2/1915, 30–31; ”Ilma – Yleisiä huomioita ja ilmakylvyt”, *Parantaja* 2/1927, 71–73.

⁵⁷⁵ S. L. maa (nimim.): ”Hoito- ja parannusohjeita – Ilmakylvyt, niiden otto ja vaikutus”, *Parantaja* 2/1915, 30–32; Oskari Johnsson: ”Ihmisen ihosta ja sen hoidosta”, *Terveys* 2/1919, 3–9; ”Ilma – Yleisiä huomioita ja ilmakylvyt”, *Parantaja* 2/1927, 70–71.

⁵⁷⁶ Ungewitter 1907, 33; J. L. Saxon: ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 44–45; Lahja Leppänen: ”Terveyden ensimmäinen ehto”, *Terveys* 11/1915, 165–167; S. L. maa (nimim.): ”Hoito- ja parannusohjeita – Ilmakylvyt, niiden otto ja vaikutus”, *Parantaja* 2/1915, 30–31.

⁵⁷⁷ ”Hiukan pukineista”, *Terveys* 4/1911, 25–26.

⁵⁷⁸ Zweiniger-Bargielowska 2010, 1–2, 28; Sharma 2014, 55.

⁵⁷⁹ J. L. Saxon: ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 44; ”Auringonvalossa on parantavaa voimaa”, *Terveys* 7–8/1928, 90–92.

vaihteessa alettu esittää teorioita esimerkiksi riisitaudin ja auringonvalon puutteen välisestä yhteydestä. Vitamiiniteorian vakiintuessa 1920-luvulla yhteys riisitaudin ja D-vitamiinin puutteen välillä alkoi varmistua, mutta tieteellisen tutkimuksen avulla ei vielä ollut onnistuttu selvittämään auringonvalon ja D-vitamiinin syntyamisen välistä yhteyttä.⁵⁸⁰

Luonnonparannusaatteen piirissä auringonvalon terveysvaikutuksia oli jo 1800-luvun jälkipuolelta lähtien tehnyt tunnetuksi sveitsiläinen luonnonparantaja Arnold Rikli, jonka oli lanseerannut moton siitä, kuinka vesi oli hyvää, ilma parempaa, mutta auringonvalo parasta terveydenhoitoa. Auringonvalon terveysvaikutuksia hyödynnettiin ottamalla niin sanottuja aurinkokylpyjä, jotka tarkoittivat oleilua auringonvalon vaikutuksen alaisena ilman vaatteita.⁵⁸¹ Yksi auringonvalon terveyttä edistävästä ominaisuuksista oli sen lämpö, joka aikaansai hikoilua. Hikoilua taas pidettiin yhtenä parhaimmista keinoista puhdistaa kuona-aineita tai myrkköjä ruumiista. Louis Kuhnen parannusmenetelmässä hikoilua pyrittiin aikaansaamaan makaamalla kevyesti puettuna ja mielellään suurilla kasvinlehdillä peitettynä auringon lämmössä.⁵⁸²

Useimmiten suomalaiset luonnonparannusaatteen kannattajat kuitenkin käyttivät hikoilun edistämiseen saunaa, ja pyrkivät auringon lämmön sijaan pikemminkin hyödyntämään auringon säteilyä, jota he pitivät yhtenä tehokkaimmista keinoista puhdistaa taudinaineista saastunutta verta. Ajatus sai kaikupohjaa tieteellisestä tutkimuksesta, jonka avulla auringonvalolla oli jo 1800-luvun jälkipuoliskolla havaittu olevan kyky tuhota bakteereita, mitä alettiin käyttää hyväksi lääketieteessä esimerkiksi ihotautien ja varsinkin tuberkuloosin eri muotojen hoitamisessa. Lääketieteessä auringonvalon terapeutista käyttöä nimitettiin helioterapiaksi.⁵⁸³

Nykypäivänä kasvisravinnolla tiedetään olevan monia terveysvaikutuksia. Tilanne oli kuitenkin toisenlainen 1900-luvun alun Suomessa, jolloin ravintotiede oli vasta aluillaan, eikä kasvisravinnon vaikutusmekanismeja ihmisruumiiseen tunnettu nykypäivän tavoin.⁵⁸⁴ Vegetarismien kannattajat itse esittivät kasvisravintoa syövien olevan liharavintoa syöviä terveempiä, pitkäikäisempiä ja

⁵⁸⁰ Carter 2007, 40–43.

⁵⁸¹ Ungewitter 1907, 41–42; Heyll 2006, 93–95.

⁵⁸² Kuhne 1910, 96–99; ”Rouva Maalin Bergströmin esitelmä Pohj. veg. kongressissa”, *Terveys* 9–10/1921, 9.

⁵⁸³ ”Vastaus A. S:lle (Toimituksen huomautus)”, *Terveys* 5–6/1914, 90; ”Käyttäkää runsaasti aurinkokylpyä!”, *Terveys* 7/1914, 107–108; ”Aurinkokylvyistä sananen”, *Terveys* 8–9/1918, 20–21; ”Auringonvalo – Valo ja valokylvyt”, *Parantaja* 2/1927, 66–69; Woloshyn 2012, 79–80. Tosin 1900-luvun alusta lähtien oli alkanut kertyä enenevässä määrin lääketieteellisiä todisteita siitä, että helioterapia ei sopinut hoidoksi keuhkotuberkuloosiin, vaan saattoi jopa pahentaa sitä, nostaa kehon lämpötilaa ja laukaista veriyskän. Hakosalo 2021, 73.

⁵⁸⁴ Jauho 2005, 312–326.

ruumiinvoimiltaan kestävämpiä, mutta selitykseksi ei niinkään tarjottu kasvien terveysvaikutuksia kuin liharavinnon haitallisuutta.⁵⁸⁵ Suomalaiset elämänuudistajat pitivät kasvisravintoa terveellisenä, koska se miellettiin liharavinnon vastakohtaksi. Jos liha oli huonosti sulavaa ja elimistöä tukkivaa, sen vastakohtana kasvisravinto oli helposti sulavaa, millä väitteellä on pitkä historia terveydellisistä syistä harjoitetussa vegetarismissa. Ja jos liharavinto nähtiin elimistöä ja hermostoa kiihottavaksi, kasvisruoka sen vastakohtana miellettiin kaikista kiihotusaineista vapaaksi ja hermostoa rauhoittavaksi ravinnoksi, millä väitteellä oli myös juuret 1700-luvun lääketieteellisessä vegetarismissa.⁵⁸⁶

Suomalaiset elämänuudistajat uskoivat kasvisruualla olevan myös veren laatua parantava vaikutus, mikä perustui ajatukseen siitä, että ravinnosta muodostui verta, jolloin ravinnon laatu määräsi veren laadun. Kasvisravinto oli hyvälaatuista, koska se ei sisältänyt liharavinnon myrkkijä, mutta sisälsi sen sijaan terveyttä edistäviä ravintosuoloja eli kivennäisaineita.⁵⁸⁷ Varsinkin hedelmien esitettiin puhdistavan verta, mitä selitettiin esimerkiksi hedelmähappojen vieraita aineita liuentavalla vaikutuksella.⁵⁸⁸ Koska syödyn ravinnon uskottiin vaikuttavan ihmisruumiin koostumukseen, ihminen oli sitä, mitä hän söi.⁵⁸⁹

Tärkeimpänä todisteena kasvisravinnon terveellisyydestä suomalaiset elämänuudistajat pitivät kuitenkin sitä ikivanhaa vegetarismin perustetta, jonka mukaan ihmisen ruuansulatuselimistön ja hampaiston samankaltaisuus hedelmiä syövien apinoiden kanssa todisti ihmisenkin olevan *luonnostaan* hedelmänsyöjä.⁵⁹⁰ Itse asiassa tämä johti ajatukseen, että luonnollisinta ja siksi terveellisintä ravintoa ihmisille olivatkin hedelmät, viljat ja pähkinät, eivät niinkään vihannekset. Joitakin vihanneksia pidettiin suorastaan ihmisravinnoksi kelpaamattomina, kuten parsaa, koska se oli itu ja siten sen ajateltiin olevan ihmiselle yhtä vahingollinen kuin

⁵⁸⁵ E. W. Lybeck: ”Liharavinnon hylkääminen”, *Terveys* 1–2/1911, 8; E. W. Lybeck: ”Struuma aiheutuu lihamyrkyistä”, *Terveys* 8/1911, 58; *Vegetarismista lausuntoja ja todistuksia* 1912, 12–13, 21–41.

⁵⁸⁶ ”Tiedemiesten lausuntoja hedelmien terveellisyydestä”, *Terveys* 9/1911, 65–66; Stuart 2006, 170–171.

⁵⁸⁷ ”Ruuan kokoonpano”, *Terveys* 56; ”Miten saamme ravintoaineet riittämään”, *Terveys* 11–12/1918, Ilmari Wikström: ”Luonto ja luonnonparannus lääkkeenä ja lääkitsijänä”, *Terveys* 5/1923, 68–69.

⁵⁸⁸ ”Kodin ruokatalous”, *Terveys* 2/1920, 6; ”Hedelmien ravintoarvo”, *Terveys* 5–6/1922, 73–74; ”Yleisiä neuvoja hermotautien hoidossa” (jatkoa), *Terveys* 2/1923, 20–23.

⁵⁸⁹ ”Sananen vegetarismista” (Esiteelmä), *Terveys* 11–12/1918, 7.

⁵⁹⁰ ”Mitä tiede sanoo vegetarismista”, *Terveys* 12/1912, 86; ”112 lääkärin lauseita vegetarismista – II. Luonto on määrännyt ihmisen ravinnoksi hedelmät, viljan ja pähkinät”, *Terveys* 4/1926, 50–53.

perunan itukin. Suomessa varsinkin aatteen alkuaikoina vihanneksia suositeltiin käytettävän ainoastaan vaihtelun vuoksi hedelmäravinnon lisäkkeenä.⁵⁹¹

Terveys-lehdessä julkaistujen kasvisruokaohjeiden perusteella näyttäisi kuitenkin siltä, että saatavilla olevien hedelmien ohella tavalliset Suomessa menestyvät juurekset ja vihannekset muodostivat suomalaisten elämänuudistajien kasvisruokavalion perustan.⁵⁹² Vähitellen suomalaiset elämänuudistajat alkoivat yhä enemmän innostua raakaravinnosta eli kasvisten syömisestä kypsentämättöminä. Aluksi raakaravinnon käyttöä perusteltiin melko ylimalkaisesti sillä, että se rauhoitti hermoja ja puhdisti verta, mutta myös ihmisten omalla kokemuksella siitä, että taudit ja vaivat, jotka eivät olleet keitetyillä kasvisruuilla helpottaneet, olivat parantuneet raakaravintoon siirryttäessä.⁵⁹³

Raakaravinnon terveellisyydelle saatiin tieteellinen perustelu 1920-luvun alussa, kun tieto vitamiineista levisi suomalaisten luonnollisen elämäntavan kannattajien keskuuteen. Ravintotieteilijät olivat alkaneet etsiä vitamiineja, kun ajatus tiettyjen tautien, kuten keripukin, beri-berin ja riisitaudin sekä puutteellisen ravinnon välisestä yhteydestä oli alkanut vahvistua. Vitamiini-termin loi puolalainen biokemisti Kazimierz Funk (1884–1967) vuonna 1912.⁵⁹⁴ Vitamiiniteoria mullisti suomalaisten elämänuudistajien käsityksen kasvisruuan terveellisyydestä. Aikaisemmin suositut kypsennetyt kasvisruuat sekä marja- ja hedelmäsäilykkeet sekä -mehut menettivät merkitystään terveyden edistäjinä, sillä vitamiinien tiedettiin vähenevän tai jopa kokonaan häviävän kuumennettaessa.⁵⁹⁵

Hyvin voimakkaana ruumiin parannus- ja puhdistuskeinona pidettiin paastoa. Paastossa oltiin kokonaan syömättä ruokaa joko päivien, viikkojen tai jopa kuukaudenkin ajan. Paaston ajateltiin antavan lepoa väsyneelle ruuansulatuselimistölle sekä puhdistavan kehoa sairautta aiheuttavista aineista.⁵⁹⁶ Paaston puhdistava vaikutus perustui kokemukseen siitä, että kun ruumis ei saanut ruokaa, se alkoi kuluttaa itseään, mutta ”viisaasti”. Ensin kului ruumiista kaikki sairauksia synnyttävät ainekset, kuten ”kasvannaiset” ja ”liika rasvoittuma”, jotka

⁵⁹¹ ”Vegetarismi”, *Terveys* 3/1911, 19.

⁵⁹² ”Yksinkertaisia kasvisruoka päivällisiä”, *Terveys* 5/1911, 36–38; ”Vegetaarisia ruokaohjeita”, *Terveys* 7–8/1913, 57–58; ”Ruokaohjeita”, *Terveys* 2/1915, 30; ”Kalliinajan ruokaohjeita”, *Terveys* 6–7/1918, 26–27; ”Kalliinajan pikkuleipiä”, *Terveys* 6–7/1918, 27–28; ”Vegetarisia ruokaohjeita”, *Terveys* 3/1922, 44–45; ”Ruokaohjeita”, *Terveys* 3/1927, 39; ”Ruokaohjeita”, *Terveys* 11/1929, 154.

⁵⁹³ ”Vastauksia toimitukselle tulleihin kysymyksiin”, *Terveys* 11/1914, 173; ”Uutta naistenelämää”, *Terveys* 7–8/1915, 101.

⁵⁹⁴ Porter 1996, 192; Weatherall 1996, 268–269.

⁵⁹⁵ O. Johnsson: ”Elävää ravintoa”, *Terveys* 11–12/1921, 9–10; J. Leino: ”Vitamiinit ja ravintohuolet”, *Terveys* 9–10/1926, 121–130.

⁵⁹⁶ O. J. (nimim.): ”Paastoparannus”, *Kiertolainen* 10–12/1910, 12–13; ”Paasto ja paastoparannus”, *Uusi parantaja* 1/1923, 28–32.

johtuivat erityselimien kautta ulos. Vasta sitten keho alkoi kuluttaa lihaksia ja viimeisessä hädässä aivoja.⁵⁹⁷ *Terveys*-lehden kysymys- ja vastauspalstalla neuvottiin muutaman päivän paastoa hyväksi kotihoitokeinoksi,⁵⁹⁸ mutta pidempää paastohoitoa mentiin yleensä ottamaan luonnonparantoloihin.⁵⁹⁹

Suomalaiset elämänuudistajat uskoivat, että Jumala oli kätkenyt osan elinvoimastansa luontoon, jonka elementtien kautta sitä oli mahdollista kerätä ihmisruumiiseen. Tässä mielessä auringonvalon, raittiin ilman ja veden terveyttä edistävä vaikutus perustui myös suoraan niiden kautta saatavaan elinvoimaan.⁶⁰⁰ Elinvoiman olemassaololle haettiin perusteluita esimerkiksi sen kautta, että vesi, ilma ja auringonvalo olivat välttämättömiä kaikelle elämälle maapallolla, sillä ilman niitä niin ihmiset, eläimet kuin kasvitkin kuolivat. Elämänuudistajat puhuivat vedestä, ilmasta ja auringonvalosta jopa ihmiselle välttämättöminä ”ravintoaineina”.⁶⁰¹ Elinvoiman olemassaolon saattoi havaita siitä, että raittiin veden juominen tai siinä kylpeminen virkisti ja piristi väsynttä ja nääntynyttä ihmistä, samoin kuin teki raittiin ilman hengittäminen sekä ilmakylpeminen.⁶⁰²

Eniten suomalaiset luonnollisen elämäntavan kannattajat kuitenkin korostivat auringonvalon kykyä virkistää ja uudistaa ruumista sekä kartuttaa ruumiin elinvoimaa ja vastustuskykyä tauteja vastaan,⁶⁰³ kuten *Uusi parantaja*-lehdessä todettiin:

⁵⁹⁷ L. L. (nimim.): ”Paastoamisesta”, *Terveys* 2/1914, 25–26.

⁵⁹⁸ ”Vastauksia toimitukselle tulleeihin kyselyihin”, *Terveys* 1/1912, 6; ”Vastauksia toimitukselle tulleeihin kyselyihin”, *Terveys* 4/1912, 31; ”Vastauksia toimitukselle tulleeihin kyselyihin”, *Terveys* 5–6/1913, 42.

⁵⁹⁹ O. J. (nimim.): ”Paastoparannus”, *Kiertolainen* 10–12/1910, 13; ”Kirje Kirvun luonnonparantolasta”, *Terveys* 1/1913, 7–8; Pekka Häkli: ”Pullinen kuuhimassa” (jatkoa), *Terveys* 2/1913, 14.

⁶⁰⁰ E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* 1–2/1911, 2; Ilmari Wikström: ”Kuoleman työ”, *Terveys* 2/1922, 22–23; ”Keuhkotauti ja sen vastustaminen”, *Terveys* 5/1926, 70.

⁶⁰¹ ”Veden sisäisestä käytöstä” (luento), *Terveys* 4/1924, 51–52; ”Yleisiä neuvoja hermotautien hoidossa”, *Terveys* 2/1923, 21; ”Kodin ruokatalous”, *Terveys* 2/1920, 3; ”Muuun paastokuuri”, *Terveys* 6/1926, 87; Whorton 2002, 84.

⁶⁰² E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* 1–2/1911, 2; S. L. maa (nimim.): ”Hoito- ja parannusohjeita – Ilmakylvyt, niiden otto ja vaikutus”, *Parantaja* 2/1915, 30–32; Oskari Johnsson: ”Ihmisen ihosta ja sen hoidosta”, *Terveys* 2/1919, 3–9; ”Ilma – Yleisiä huomioita ja ilmakylvyt”, *Parantaja* 2/1927, 70–71; Luonnonmaa 1941, 49–52.

⁶⁰³ Sampsa Luonnonmaa: ”Tuberkelisairaan kotihoitoa”, *Terveys* 4/1921, 11–13; ”Auringonvalo elämän lähteenä ja parantajana”, *Uusi parantaja* 2/1923, 43–49; ”Auringonvalo – Valo ja valokylvyt”, *Parantaja* 2/1927, 66–69.

[...] auringon elonvoima tulvaa hienoimmassa muodossa valona verisuonten verkkokudokseen ruumiin pinnalla. Näin ollen on auringossaolo ihmisen ravitsemista, se on elonvoiman kartuttamista suoraan auringosta.⁶⁰⁴

Sen suhteen oltiin hieman epävarmoja, mikä vaikutus auringosta saatavalla elinvoimalla oli tieteellisesti todistettuun bakteerien tuhoutumiseen, eli tappoiko bakteerit itse auringonvalo vai auringonvalon lisäämä ruumiin elinvoima. Mutta luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen harjoittajien näkökulmasta tämä tieto ei ollut oleellista. Riitti, että auringonvalon parannuskeinona tiedettiin toimivan.⁶⁰⁵

Liikunta ja urheilu kuuluivat myös niiden ruumiillisten keinojen joukkoon, joiden avulla 1800–1900-luvun vaihteen länsimaissa uskottiin olevan mahdollista korjata oletetun degeneraation aiheuttamaa ruumiillista rappeutumista.⁶⁰⁶ Vielä 1910-luvun alussa suomalaiset elämänuudistajat kirjoittivat liikunnan terveyshyödyistä melko vähän, mutta 1920-luvun lopulla hekin alkoivat nähdä liikunnan tärkeäksi tekijäksi ”jaloimman ja terveimmän ihmisrodun kasvattamisessa”, sillä se kehitti ruumiillista kuntoisuutta sekä muokkasi ruumiista terveitä, vastustuskykyisiä ja esteettisesti kauniita. Mutta siinä suhteessa suomalaiset elämänuudistajat poikkesivat valtavirrasta, että he uskoivat, että liikunnassakin oli pyrittävä kohtuullisuuteen. Varsinkin urheilu vaati heidän mielestään usein liian kovia ruumiillisia ponnistuksia. Erityisesti niin sanottu ”tähtiurheilu” eli nykytermein kilpaurheilu meni liiallisuuteen vaatiessaan jokaisen ruumiin lihaksen ja hermon jännittämistä viimeiseen pisteeseen saakka. Se ei enää edistänyt, vaan alkoi jopa tarvella terveyttä. Suomalaisten elämänuudistajien mielestä parasta liikuntaa oli ruumiillisen työn tekeminen, koska se oli ihmiselle luonnollista, mutta mikäli se ei ollut mahdollista, hyviä liikuntamuotoja olivat voimistelu, leikki, kävely, hiihtäminen, mäenlasku, halonhakkaus tai puutarhatyöt.⁶⁰⁷

Suomalaisten elämänuudistajien käsityksen mukaan liikunta vaikutti ruumiillista terveyttä edistävasti sen kautta, että se pakotti hengittämään syvään, jolloin keuhkot saivat riittävästi happea pystyäkseen puhdistamaan verta kuona-aineista. Syvään hengittäminen antoi keuhkoillekin riittävästi ”liikuntaa”, jotta ne eivät päässeet työn puutteessa surkastumaan ja sairastumaan esimerkiksi keuhkotautiin. Yleisesti ottaen reipas liikunta edisti ruumiin verenkiertoa, aineenvaihduntaa ja elimistön toimintaa niin, etteivät kuona-aineet päässeet kerrostumaan ruumiiseen ja aiheuttamaan siinä

⁶⁰⁴ ”Auringonvalo elämän lähteenä ja parantajana”, *Uusi parantaja* 2/1923, 44.

⁶⁰⁵ ”Auringonvalo – Valo ja valokylvyt”, *Parantaja* 2/1927, 69.

⁶⁰⁶ Zweiniger-Bargielowska 2010, 37, 159, 206, 242, 252, 254 ja passim.

⁶⁰⁷ J. L. Saxon: ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 43; F. I. J. (nimimerkki): ”Liikunnan merkitys terveyden hoidossa”, *Terveys* 7/1929, 105–106; Emil Siira: ”Muutamia terveysohjeita”, *Terveys* 2/1931, 24.

häiriöitä ja sairauksia. Liikunnan avulla ajateltiin olevan mahdollista myös vahvistaa sisäelimiä ja erityisesti maksaa, jonka hyvälle toiminnalle suositeltavimpia olivat kaikenlaiset taivutusliikkeet. Tässä suhteessa suosittiin 1900-luvun Suomessakin suosioon nousutta tanskalaisen J. P. Müllerin kehittämää terveysvoimistelua hengitys- ja hierontaharjoituksineen, mistä hygieenikkojen keskuudessa tuttavallisemmin puhuttiin mylleröintinä.⁶⁰⁸

Liikunta ja laajemmin kaikki työ kuului yhteen levon kanssa, mutta niiden oli oltava tasapainossa. Ruumis tarvitsi lepoa uudistuaakseen, sillä ilman säännöllistä lepoa elimistö joutui epäkuntoon. Useimmiten levolla viitattiin riittävään unensaantiin, mutta se ei suinkaan tarkoittanut laiskottelua ja nukkumista puoleen päivään. Suositeltavinta oli mennä aikaisin nukkumaan ja herätä aamulla varhain.⁶⁰⁹ Joutilaisuus, laiskottelu ja työttömyys hidastivat aineenvaihduntaa ja heikensivät hermojen toimintakykyä.⁶¹⁰ Unen terveysvaikutuksista oli olemassa tieteellisiä tutkimuksia, joihin perustuen suomalaiset elämänuudistajat uskoivat riittävän pitkän yöunen ehkäisevän verisuonten kalkkeutumista, sillä nukkuessa sydän ja verisuonet työskentelivät vain puolella teholla – eli toisin sanoen lepäsivät ja sillä tavoin välttyivät liikarasittumasta.⁶¹¹ Uni tarjosi lepoa myös aivoille ja hermostolle ja sitä kautta paransi ja ehkäisi hermoston väsymisestä johtuvia hermotauteja.⁶¹²

3.3 Luonnonmukainen ruumiinmuokkaus ja lääketieteelliset parannuskeinot

Terveyden- ja sairaudenhoitokeinona luonnonmukainen ruumiinmuokkaus astui samalle reviirille lääketieteen kanssa. Virallisen lääketieteen rinnalla luonnonmukainen ruumiinmuokkaus, varsinkin luonnonparannustapa, näyttäytyi vaihtoehtolääkintänä – aikakauden lääkäreiden termein puoskarointina. Seuraavassa tarkastelen sekä suomalaisten elämänuudistajien että laillistettujen lääkäreiden käsityksiä siitä, miten luonnonmukaiset ruumiinmuokkauskeinot suhteutuivat lääketieteellisiin terapiamuotoihin, ja millainen rooli molempien lääkintäjärjestelmien ruumiillisten terveydenhoitokäytäntöjen samankaltaisuudella oli niiden välisen suhteen määrittäjinä.

⁶⁰⁸ ”Kirjelaatikko”, *THL* 12/1912, 192; F. I. J. (nimimerkki): ”Liikunnan merkitys terveyden hoidossa”, *Terveys* 7/1929, 105–106; Halmesvirta 1998, 86–89.

⁶⁰⁹ J. L. Saxon: ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 43; Emil Siira: ”Muutamia terveysohjeita”, *Terveys* 2/1931, 24.

⁶¹⁰ ”Yleisiä neuvoja hermotautien hoidossa” (jatkoa), *Terveys* 1/1923, 10.

⁶¹¹ ”Elämän kellon avain”, *Terveys* 5–6/1916, 68–69;

⁶¹² ”Yleisiä neuvoja hermotautien hoidossa” (jatkoa), *Terveys* 1/1923, 11.

3.3.1 Lääkkeet ja leikkaukset lääketieteen määrittäjinä

[...] nykyistä sukupolvea, lapsista vanhuksiin asti, ei voida pelastaa kuin vain osaksi. Sillä niin pitkälle on jo menty. Suurin osa siitä kulkee kituen ja valittaen hyvin rokotettuna ja lääkittynä, onnistuneesti leikattuna ja paikattuna joko jo lapsena tahi parhaassa iässä varhaiseen hautaan lääkäreineen ja sairaanhoitajineen.⁶¹³

Tätä mieltä oli Sampsa Luonnonmaa lääketieteen parannuskvyyvystä *Parantaja*-lehdessään. Suomalaisten elämänuudistajien näkökulmasta katsottuna länsimainen lääketiede ei kyennyt pelastamaan sivistysvaltioiden kansalaisia degeneraation uhkalta, saati parantamaan sairauksia, sillä lääketieteen parannuskeinot olivat vääriä. Lääketieteen parannuskeinoiksi miellettiin lääkkeet, seerumit ja leikkaukset unohtamatta tietenkään isorokon ehkäisemiseksi käytettyä rokotusta. Kuten edellä kävi ilmi, suomalaiset elämänuudistajat näkivät lääkkeet ja rokotuksen keskeisiksi sairautta aiheuttaviksi tekijöiksi, jotka vain lisäsivät sairautta ja kärsimystä sekä pahensivat degeneraatiota. Itse asiassa lääketiede samaistettiin nimenomaan lääkkeiden käyttöön. Lääketieteen ja lääkärin määritti ensisijaisesti lääkkeiden määrääminen, kun taas luonnonparannuskeinot näyttäytyivät suomalaisille elämänuudistajille lääkkeettömänä parannustapana ja siinä suhteessa lääketieteen vastakohtana.⁶¹⁴ Esimerkiksi puoskarointisyytteitä vastaan puolustautuneet luonnonparantajat väittivät, että koska he eivät määränneet potilailleen lääkkeitä, eivät he myöskään olleet harjoittaneet lainvastaista luvatonta lääkärintointa.⁶¹⁵

⁶¹³ Sampsa Luonnonmaa: ”Työhön ja uhrauksiin kansamme hyväksi!”, *Parantaja* 3/1915, 88.

⁶¹⁴ Kuhne 1910, 13–14; ”Varokaa ensimmäistä myrkkyyannosta. Sen tuhot ovat ruumiissa usein korjaamattomat”, *Luonnonparantaja* 3–4/1914, 57; Juho Uoti: ”Sananen puoskareista”, *Parantaja* 1/1915, 10–11; S. L. maa (nimimerkki): ”Kirjeitä – Totuus sanoista”, *Parantaja* 2/1915, 49.

⁶¹⁵ Liite C, jutun käsittelyosa, Kirvun välikäräjät 25.5.1910, CI-Vc:12 Jääsken tuomiokunnan välikäräjien pöytäkirjat 1910–1910, JTA, KA Mikkeli; Liite 1, Parikkalan syyskäräjät 13.12.1910, CIIIa:58 Parikkalan kärjäkunnan varsinaisasiain pöytäkirjat 1910–1910, KTA, KA Mikkeli; Toinen käsittelypäivä 28.6.1911, Kirvun välikäräjät 27.–28.6.1911, CI-Vc:13 Jääsken tuomiokunnan välikäräjien pöytäkirjat 1911–1911, JTA, KA Mikkeli; ”Varokaa ensimmäistä myrkkyyannosta”, *Luonnonparantaja* 3–4/1914, 57; Juho Uoti: ”Sananen puoskareista”, *Parantaja* 1/1915, 10–11; Rytty 2017, 151–152.

Lääketieteen hoitokeinoja vastaan suunnattu kritiikki oli alusta lähtien olennainen osa 1800-luvun puolivälin saksalaisessa kulttuuripiirissä kehittyneitä luonnonparannustapaa ja sitä edeltänyttä vesihoitoa. Vesihoito ja muut 1700–1800-luvun vaihteen länsimaissa syntyneet modernit vaihtoehtoiset parannusjärjestelmät voidaankin pitkälti nähdä vastareaktioina juuri aikakauden lääketieteellisille hoitomuodoille, jotka vielä 1800-luvun alussa olivat usein paitsi tehottomia myös epämiellyttäviä, kivuliaita ja jopa hengenvaarallisia.⁶¹⁶ Vaikka länsimaisessa lääketieteessä uusi käsitys sairaudesta tietyn elimen, kudoksen tai solun häiriötilana alkoi jo 1800-luvun alkupuolella syrjäyttää hippokraattisia ajatusmalleja, uusi sairauskäsitys ei kuitenkaan aluksi vaikuttanut millään tavalla käytettyihin hoitomuotoihin. Lääkärit jatkoivat sairaiden hoitamista hippokraattisesta traditiosta periytyneiden suoneniskennän, oksetus-, ulostus-, ja hiostuslääkkeiden sekä elohopean kaltaisten myrkkujen avulla ainakin 1800-luvun puoliväliin saakka.⁶¹⁷

Yksi käytetyimmistä ruumiin tyhjennykseen tähtäävistä lääkkeistä oli elohopeayhdiste kalomeli, jonka uskottiin huuhtelevan taudinaineet ulos ruumiista ja stimuloivan maksaa. Koska elohopea on myrky sanan varsinaisessa merkityksessä, säännöllisesti annettuna se aiheutti potilaille suun kivuliasta turvotusta, poskien ja ikenien haavaumia ja verenvuotoa, hampaiden löystymistä ja irtoamista sekä erittäin runsasta pahalta haisevan syljen eritystä.⁶¹⁸ Toisaalta 1800-luvun taitteessa myös lääkäreiden ammattikunnassa alkoi esiintyä epäilyjä siitä, että käytössä olevat hoitokeinot pikemminkin vahingoittivat kuin paransivat potilaita. Näistä lääkäreistä on käytetty nihilistisen koulukunnan nimeä.⁶¹⁹ Yksi heistä oli saksalainen Samuel Hahnemann (1755–1843), joka päätyi vuonna 1796 kehittämään homeopatian nimenomaan vaihtoehdoksi vielä 1700–1800-luvun vaihteessa käytössä olleille hippokraattisesta traditiosta periytyneille hoitomuodoille.⁶²⁰ Vaikka länsimaisessa lääketieteessä olikin 1900-luvun alkuun mennessä luovuttu ruumiin tyhjennykseen tähtäävistä lääkkeistä ja hoitomuodoista,⁶²¹ jatkui kritiikki lääkkeitä ja muita lääketieteellisiä hoitoja kohtaan edelleen keskeisenä osana luonnonmukaista ruumiinmuokkausta. Luonnonparannustavan sairauskäsityksen mukaan lääkkeet poistivat vain sairauden oireen, mutta eivät vieraista aineista johtuvaa sairautta.⁶²²

⁶¹⁶ Vuori 1979, 40–42; Cooter 1988, xiii–xiv; Jütte 1996, 29–30, 115–164; Porter 1999, 389–396; Heyll 2006, 13–43.

⁶¹⁷ Wootton 2006, 27–28.

⁶¹⁸ Whorton 2002, 4–5.

⁶¹⁹ Vuori 1979, 40; Burch 2009, 75–79.

⁶²⁰ Gevitz 1993, 604–608; Whorton 2002, 64; Burch 2010, 77.

⁶²¹ Poikkeuksen muodostaa suoneniskentä, jota käytettiin vielä ensimmäisessä maailmansodassa pääasiallisena hoitokeinona kaasumyrkytyksen uhreihin. Wootton 2006, 27–28.

⁶²² Sampsa Luonnonmaa: ”Reumatismien poistaminen saunan ja vartalokylpyjen avulla”, *Parantaja* 3/1915, 57; ”Hammassäryn parantaminen”, *Terveys* 10/1920, 4;

Kirurgialla oli alettu länsimaisessa lääketieteessä saavuttaa aiempaa parempia tuloksia sen jälkeen, kun Joseph Lister oli Pasteurin bakteeriteoriaan perustuen vuonna 1865 osoittanut antiseptisen leikkauksen hyödyt.⁶²³ Suomalaisille elämänuudistajille sen sijaan leikkaukset osoittivat vain lääketieteen kyvyttömyyden parantaa tauteja, kuten *Terveys*-lehdessä kirjoitettiin:

Sillä jos teidän nenänne alkaa mädäntyä – leikataan se pois. Jos jalkanne mädäntyy, kuten luumädässä – leikataan se pois. Jos joku sisälmyksistänne alkaa mädäntyä – leikataan se pois. Tämä ei ole mitään parantamista. Parantamista on se, kun sairas jäsen tai elin tehdään käyttökelpoiseksi, s. o. parannetaan – e i k ä l e i k a t a p o i s.⁶²⁴

Suomalaiset elämänuudistajat arvostelivat varsinkin lääkäreiden liiallista intoa leikata umpilisäkkeitä sekä kaikenlaisia kasvaimia, vaikka aina ei välttämättä ollut edes kyse umpilisäkkeen tulehduksesta tai syövästä. Suomalaiset elämänuudistajat pitivät leikkausta vaarallisena toimenpiteenä. Jos leikkaukseen ei kuollut heti, väittivät he henkiin jääneiden elämän olevan surkeaa kitumista ja päättyvän varsinkin syöpäpotilaiden kohdalla joka tapauksessa muutaman vuoden kuluttua kuolemaan. Elämänuudistajien näkökulmasta leikkaukset eivät voineetkaan parantaa, sillä niillä tuhottiin luonnon täydellinen luomus, ihmisruumis. Kuten kone, josta puuttui osa, myöskään leikeltä ihmisruumis ei enää vajavaisena pystynyt toimimaan kunnollisesti.⁶²⁵

Suomalaisten elämänuudistajien näkökulmasta nimenomaan lääkkeiden, rokotuksen ja leikkausten käyttö erotti lääketieteen luonnonmukaisiin, miellyttäviin ja vaarattomiin ruumiinmuokkauskeinoihin perustuvasta luonnonparannustavasta.⁶²⁶ Todellisuudessa luonnonparannusoppi eli sairauksien parantaminen ilman lääkkeitä ja leikkauksia tunnettiin kuitenkin myös lääketieteessä nimellä fysiatria. Sen hoitokeinoihin kuuluivat muun muassa veden, ilman ja auringonvalon terapeutinen käyttö, hieronta, sairasvoimistelu ja sähköhoito sekä ruokavaliohoito. Yhteinen nimitys kaikille näille hoitokeinoille lääketieteen piirissä oli fysikaalis-dieettinen

”Parannusohjeita”, *Parantaja* 1/1927, 27; Jalmari Dyster: ”Tapojen turmelus seurauksineen ja tie onnen, terveyden ja kauneuden saavuttamiseksi – VI Osa, Lääkkeiden turmiollisuus”, *Terveys* 7–8/1928, 100–101.

⁶²³ Wootton 2006, 18.

⁶²⁴ ”Leikkaukset” (Amerikan Terveydestä), *Terveys* 3/1925, 44.

⁶²⁵ Kustaa Räsänen: ”Kirje Amerikasta”, *Terveys* 5–6/1915, 70–71; ”Parannusohjeita – Kasvit, syöpäkasvit”, *Uusi parantaja* 3/1924, 93–94; ”Leikkaukset” (Amerikan Terveydestä), *Terveys* 8–9/1930, 119–121.

⁶²⁶ J. Leino: ”Tiedemies ja puoskari”, *Terveys* 11/1924, 148–152; ”Paimion luonnonparantola”, *Parantaja* 2/1927, mainossivut; ”Vegetarismi suojeluskeinona kulkutauteja ja kroonillisia tauteja vastaan”, *Terveys* 6–7/1927, 94.

parannustaito. Vaikka fysikaalis-dieettiset sairauden- ja terveydenhoitokeinot olivat osittain samoja luonnonmukaisten ruumiinmuokkauskeinojen kanssa, niiden joukkoon ei kuitenkaan luettu lääkkeitä ja rokotuksesta kieltäytymistä eikä lihaa pidetty sairautta tuottavana aineena.⁶²⁷

Lääkäreiden kiinnostuminen luonnonmukaisten parannuskeinojen käytöstä sairauksien hoitamisessa juontaa juurensa 1800-luvun alkupuoliskolla käynnistyneeseen niin sanottuun lääketieteen kriisiin. Tuolloin lääketieteen painopisteen siirtyminen sairaaloihin oli antanut mahdollisuuden tehdä isoilla potilasmäärillä havaintoja, kuinka tehokkaita todellisuudessa olivat tuolloin käytössä olleet hippokraattiset hoitomuodot, kuten suoneniskentä tai lääkkeet, jotka tehostivat hikoilua, oksentamista ja ulostamista. Tulos oli, että niistä ei havaittu olevan hyötyä paranemisen kannalta. Mitään muutakaan ei kuitenkaan ollut tarjota niiden tilalle, sillä 1800-luvun läpi jatkunut lääketieteen tiedollinen edistyminen ulottui varsin hitaasti itse hoitomuotoihin. Länsimaisten lääkäreiden keskuudessa tämä johti jopa lääketieteellisten hoitomuotojen hyljeksimiseen ja katseen suuntaamiseen luonnon parantavaan voimaan, kuten lääketieteen ulkopuolella harjoitettuihin luonnonparannusmenetelmiin.⁶²⁸

Vaikka koulutetut lääkärit 1800-luvun alussa yleisesti ottaen pitivätkin vesihoidon kehittäjää Vincenz Prießnitzia puoskarina, koska hän oli maallikko, houkutteli hänen vesihoidonsa saavuttama suuri suosio kuitenkin monia eurooppalaisia lääkäreitä tutustumaan siihen.⁶²⁹ Jo vuosien 1829 ja 1838 välillä oli Prießnitzin luona Gräfenbergissä vierailut 62 lääkäriä vesihoitoa oppimassa, mutta vuonna 1839 lääkäreiden lukumäärä oli kasvanut jo 120:een. Prießnitziltä oppinsa saaneet lääkärit avasivat omia vesihoidolaitoksiaan eri puolilla Eurooppaa. Vuonna 1840 saksankielisissä maissa oli 70 vesiparannuslaitosta, joita johtivat Prießnitziltä oppinsa hakeneet lääkärit, ja muualla Euroopassakin vastaavia laitoksia oli jo kymmenen.⁶³⁰ Suomessakin lääkäri E. J. Bonsdorffin johtamassa Kupittaaan vesihoidolaitoksessa annettiin 1850-luvulla Prießnitzin mallin mukaista vesihoitoa.⁶³¹

Pyrkimys mukauttaa vesihoito lääketieteelliseen sairauskäsitykseen sopivaksi johti itävaltalaisen lääkärin Wilhelm Winternitzin (1835–1917) kehittämään 1860-luvulla vesihoidon lääketieteellisen variantin, hydroterapian. Hydroterapia rakentui kliiniselle ja fysiologiselle tutkimukselle ja muutti vesihoitoa teknisempään

⁶²⁷ Ernst Therman: ”Luonnonparannus”, Tietosanakirja V 1913, 1243–1245.

⁶²⁸ Worboys 2000, 29; Wootton 2006, 18, 131; Sharma 2011, 338–339 ja passim.

⁶²⁹ Jütte 1996, 122–123; Heyll 2006, 15.

⁶³⁰ Jütte 1996, 120–121; Heyll 2006, 33; Sharma 2014, 24.

⁶³¹ ”Officiella Kungörelser”, *Finlands Allmänna Tidning* 1.4.1846, 305; ”Från Åbo”, *Morgonbladet* 19.8.1847, 1; ”Inhemska Litteratur”, *Litteraturblad* 1.5.1858, 195.

suuntaan, mikä tarkoitti esimerkiksi hoidon tarkkaan annosteluun tarkoitettujen mekaanisten laitteiden kehittämistä.⁶³² Hydroterapiaan kuuluivat kylmien kylpyjen lisäksi myös haaleat ja kuumat kylvyt ja sen vaikuttavana tekijänä pidettiin veden ja ruumiin välistä lämpötilaeroa, joka aikakauden lääketieteellisen tietämyksen mukaan vaikutti hermoston kautta verenkiertoon. Vesihoitoa voitiin myös käyttää haavojen ja märkäpesäkkeiden hoitoon veden osmoottisen ja puhdistavan ominaisuuden ansiosta.⁶³³ Kylmää vettä pidettiin myös keskeisenä keinona karaista ruumista, millä pyrittiin ennaltaehkäisemään sairastumista. Ruumiin karaisemisen uskottiin tehostavan ihon verisuonten toimintaa, jolloin iho kykenisi vastustamaan kylmän haitallista vaikutusta ruumiiseen ja tällä tavoin ehkäisemään vilustumista. Kylmän veden lisäksi karaisukeinona käytettiin alastomina otettuja ilmakylpyjä.⁶³⁴

Lääketieteessä käytettiin myös sairasvoimistelua, joka yhdessä hieronnan kanssa tunnettiin mekanoterapiana. Hieronnan katsottiin edistävän nestevirtauksia ja kiihottavan solutoimintaa.⁶³⁵ Dieetisellä eli ruokavaliohoidolla pyrittiin tiettyjen tautien parantamiseen säätelämällä ruuan koostumusta, valmistusta ja annoskokoa. Esimerkiksi keuhkotaudin perushoitoon kuului lihotusdieetti, kun taas vatsatautisten tai sokeritautisten hoitoon oli omat ruokavaliohoitonsa. Liharavinnon välttämiseen ei kuitenkaan nähty olevan mitään lääketieteellisiä perusteita.⁶³⁶

Valon terveydenhoidollista käyttöä nimitettiin lääketieteessä valoparannukseksi eli fototerapiaksi. Auringonvaloon perustuvaa valoparannusta kutsuttiin helioterapiaksi, jossa hyödynnettiin sekä auringon lämpösäteilyä että erityisesti auringon kemiallisia säteitä, koska niillä oli havaittu olevan bakteereita tuhoava vaikutus. Aurinkokylpyä voitiin käyttää koko vartalolle varsinkin nivel- ja lihasreumatismien, kihdin ja liikalihavuuden sekä hermostuneisuuden ja hermosäryn hoidossa. Paikallisia eli vain tiettyyn ruumiinosaan kohdistettuja aurinkokylpyjä käytettiin pääasiassa keuhkotautia tai esimerkiksi vatsakalvo-, nivel-, luu-, rauhas-, ja iho- ym. tuberkuloosia sairastavien hoidossa. Valoterapiaa voitiin antaa myös sähkövalon muodossa niin sanotussa valokaapissa, missä hyödynnettiin pääasiassa hehkulamppujen tuottamaa lämpöä. Kromoterapiassa eli väriparannuksessa

⁶³² Jütte 1996, 115, 121; Heyll 2006, 33, 109–116.

⁶³³ Ernst Therman: ”Vesiparannus”, Tietosanakirja X 1919, 1055–1056.

⁶³⁴ Max Oker-Blom: ”Ilmakylpy”, Tietosanakirja III 1911, 872; Max Oker-Blom: ”Ruumiin karkaiseminen”, Tietosanakirja VIII 1916, 402.

⁶³⁵ Kaarlo Taskinen: ”Hieronta”, Tietosanakirja III 1911, 441–443.

⁶³⁶ Max Oker-Blom: ”Dieetti”, Tietosanakirja II 1910, 299; ”Vegetarianismi”, Tietosanakirja X 1919, 791.

puolestaan käytettiin hyväksi eri väristä valoa, kuten punaista valoa muutamaiin ihotauteihin ja sinistä valoa hermo- ja lihasärsytyksiin.⁶³⁷

Avi Sharman mukaan varsinkin 1800–1900-luvun vaihteessa saksankielisellä kulttuurialueella yliopistoissa koulutettujen lääkäreiden keskuudessa oli havaittavissa aktiivista pyrkimystä yhdistää luonnonparannuskeinoja lääketieteeseen.⁶³⁸ Se ei tietenkään tarkoittanut, että luonnonparannuskeinot olisi hyväksytty osaksi lääketieteellisiä terapiamuotoja sellaisinaan, vaan ne sulautettiin luonnontieteellisen lääketieteen sairauskäsitykseen sopiviksi, mikä tarkoitti esimerkiksi alun perin hyvin yksinkertaisten hoitomuotojen teknistymistä. Vesi-, valo- tai liikuntahoidon annostelua ja mittaamista varten kehitettiin mekaanisia laitteita, joiden perillisiä esimerkiksi nykyiset kuntolaitteet ovat.⁶³⁹ Saksalaisten lääkäreiden kiinnostus luonnonmukaisia ruumiinmuokkauskeinoja kohtaan johti siihen, että fysikaalis-dieettinen parannustapa eli luonnonparannusopin lääketieteellinen suuntaus sai oman oppituolinsa Berliinin yliopistoon vuonna 1920.⁶⁴⁰

3.3.2 Samat keinot – eri merkitykset

Luonnonmukaisten ruumiinmuokkauskeinojen käyttö länsimaisessa lääketieteessä ei kuitenkaan yksinomaan ollut lainaa lääketieteen ulkopuolisesta luonnonparannustavasta, vaan sillä oli myös omat, hippokraattis-galeeniseen dietetiikan perinteeseen ulottuvat juurensa, mitä suomalaiset 1900-luvun alun lääkärit mielellään korostivat.⁶⁴¹ Dietetiikan traditio sairautta ennaltaehkäisevien ruumiillisten käytäntöjen muodossa jatkui edelleen osana uutta luonnontieteellistä

⁶³⁷ ”Aurinkokylpy”, Tietosanakirja I 1909, 727; Max Oker-Blom: ”Helioterapia”, Tietosanakirja III 1911, 251; Kaarlo Taskinen: ”Valoparannus”, Tietosanakirja X 1919, 576–577.

⁶³⁸ Sharma tosin selittää tätä osin myös sillä, että Saksassa lääkäreiden määrä kasvoi tuohon aikaan räjähdysmäisesti, mikä kiristi niin lääkäreiden keskinäistä kuin lääkäreiden ja muidenkin parantajaryhmien välistä kilpailua työmarkkinoilla, etenkin kun vuoden 1869 lakisääteinen parantamismääräys oli tehnyt parannustoimen harjoittamisesta sallittua myös muille kuin laillistetuille lääkäreille. Sharma 2011, 336–340.

⁶³⁹ Heyll 2006, 33, 109–116.

⁶⁴⁰ Ernst Therman: ”Luonnonparannus”, Tietosanakirja V 1913, 1243–1245; Sharma 2011, 334, 339, 347.

⁶⁴¹ Konrad ReijoWaara: ”Louis Kuhnen ’Uusi lääketiede’ ja ’kuhniijat’”, *THL* 9/1908, 147; A. J. P. (nimim.): ”Kuhnimisestä”, *THL* 11/1910, 177; G. V. L. (nimim.): ”Rokotuksen hyöty”, *THL* 3/1911, 39.

lääketiedettä, vaikka se olikin sairauskäsityksensä osalta alkanut erota hippokraattisesta terveyden tasapainoajattelusta jo 1800-luvulle tultaessa. Enää sitä ei tosin kutsuttu dietetiikaksi, vaan hygieniaksi (kreik. *hygieinón* = terveys), mikä nimitys oli alkanut yleistyä jo uuden ajan alussa. Hygienian ydin rakentui edelleen kuuden ei-luonnollisen tekijän perinteelle, mutta yksilöllisen terveydenhoidon rinnalla alettiin yhä enemmän kiinnittää huomiota kansanjoukkojen ja eri sosiaaliryhmien hygieniaan. Terveyden tasapainoajattelun sijaan hygienia alkoi 1800-luvun jälkipuoliskolla rakentua käsitykselle bakteereista sairauksien aiheuttajina, mikä korosti puhtauden merkitystä.⁶⁴²

Kiinnostusta hygieniaa kohtaan olivat ruokkineet jo 1800-luvun alkupuoliskolla havahtuminen työväestön kurjien elinolojen ja sairaalloisuuden väliseen yhteyteen sekä siihen, että lääketieteellä ei todellisuudessa ollut tehokkaita parannuskeinoja useimpiakaan sairauksia vastaan, jolloin sairauksien ennaltaehkäisyn rooli korostui. Hygieenisiä toimenpiteitä tautien ehkäisemiseksi oli kuitenkin vaikea kohdentaa niin kauan kuin tautien syistä ei ollut tarkkaa selvyyttä. Varsinaisen hygienian kultakauden käynnistikin vasta Louis Pasteurin ja Robert Kochin bakteriologiaa koskevien tutkimustulosten läpimurto 1800-luvun jälkipuoliskolla, sillä ne antoivat varmoja vastauksia tautien syihin ja niiden leviämiseen liittyen, jolloin vahvistui ja kohdentui myös tieto siitä, kuinka tauteja voitiin ennaltaehkäistä.⁶⁴³ Varsinkin 1800–1900-luvun vaihteessa myös sivistysmaiden kansalaisten oletettuun degeneroitumiseen etsittiin ratkaisua hygieniasta, johon sisältyivät siveellisiä elämäntapoja painottava yksilöllinen terveydenhoito, elinympäristön terveellisyyteen tähtäävä yleinen hygienia, yhteiskunnallisten epäkohtien korjaamiseen keskittynyt sosiaalihygienia sekä erityisesti degeneraation uhkaa vastaan suunnattu väestön laadun parantamiseen pyrkinyt rotuhygienia.⁶⁴⁴

Tieteenalana hygienia eli terveydenhoito-oppi nousi 1800–1900-luvun vaihteessa lääketieteellisen keskustelun aitiopaikalle niin Suomessa kuin kansainvälisestikin, kun sairauksien ennaltaehkäisyä alettiin pitää jopa sairauksien parantamista tärkeämpänä – ei pelkästään lääketieteen sisällä, vaan myös yhteiskunnassa laajemminkin.⁶⁴⁵ Lääketieteen oppialana hygienia professionalisoitui ja sai 1800-luvun jälkimmäisellä puoliskolla omia oppitulejaan

⁶⁴² Mikkeli 1995a, 17–18; Mikkeli 1995b, 87–90, 102–111.

⁶⁴³ Latour 1984, 25; Lehtonen 1995, 206–209; Harjula 2007, 16–17.

⁶⁴⁴ Halmesvirta 1996, 137–144 ja passim; Halmesvirta 1998, 13–26. Hygienian osaluista katso Harjula 2007, 16–54.

⁶⁴⁵ Lehtonen 1995, 206–209; Harjula 2007, 16–17.

yliopistoihin. Helsingin yliopistoon hygienian professorinvirka perustettiin vuonna 1890.⁶⁴⁶

Mielenkiintoista kyllä, samaan aikaan myös lääketieteen ulkopuolella luonnonmukaisen ruumiinhoidon puitteissa sairauksien ennaltaehkäisyyn keskittyntä luonnonmukaista elämäntapaa alettiin pitää tärkeämpänä, kuin sairauksien parantamiseen kehitettyjä luonnonparannuskeinoja.⁶⁴⁷ Näkisin molempien heijastavan samaa ilmiötä: 1870-luvun tienoilla puhjennutta yleiseurooppalaista terveydenhoito- ja ruumiinmuokkausinnostusta, joka ei rajoittunut yksinomaan lääketieteen piiriin, vaan alkoi yhä enemmän kiinnostaa myös maallikoita.⁶⁴⁸ Ilmiö tarjoaa selityksen lääketieteen ulkopuolella harjoitetun luonnonmukaisen ruumiinhoidon suosiolle ylipäänsä, sillä esimerkiksi sosiologi Eva Palmblad ja aatehistorioitsija Karin Johannisson näkevät 1800–1900-luvun vaihteen eurooppalaisen terveydenhoitoinnostuksen toimineen myös vaihtoehtoisten terveysliikkeiden kasvualustana.⁶⁴⁹

Suomalaisessa terveysthistoriassa on tähän mennessä kiinnitetty huomiota pääasiassa vain lääketieteen piirissä käynnistyneeseen hygieniaprojektiin,⁶⁵⁰ mutta itse asiassa myös suomalaisten elämänuudistajien ajama luonnonmukainen ruumiinmuokkaus oli osa 1800–1900-luvun vaihteen länsimaissa kukoistaneita ruumiillisia uudistuspyrkimyksiä, joista Michael Hau on käyttänyt kokoavaa käsitettä populaarihygieeninen kulttuuri.⁶⁵¹ Hau ymmärtää populaarihygieenisen kulttuurin diskursiiviseksi kentäksi, joka muotoutui lääketieteellisten asiantuntijoiden ja maallikoiden – varsinkin elämänuudistusliikkeen kannattajien – välisessä vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutus ei tarkoittanut sitä, että nämä tahot olisivat olleet yhtä mieltä esimerkiksi sairauksien syistä tai parhaista hoitotavoista, vaan keskustelua ja kiistelyä niistä. Se, mikä näitä toimijoita kuitenkin yhdisti, oli sama huoli sivistysmaiden kansalaisten terveyden rappeutumisesta sekä usko mahdollisuuteen ennaltaehkäistä tätä rappiota ihmisruumista muokkaavin hygieenisin käytännöin. Yhteisistä ruumiinmuokkauskäytännöistä huolimatta

⁶⁴⁶ Tosin hygienia eli yleinen terveydenhoito oli sisällytetty jo vuonna 1857 Helsingin yliopistoon perustettuun patologisen anatomian professorin opetustehtäviin. Pesonen 1980, 345.

⁶⁴⁷ Heyll 2006, 87; Sharma 2014, 8, 13, 17–19, 31, 19 ja passim.

⁶⁴⁸ Smith 1987, 182; Johannisson 1990, 64–65; Palmblad 1990, 36–37; Hietala 1992, 76, 105.

⁶⁴⁹ Johannisson 1990, 64; Palmblad 1990, 44; Johannisson 1991, 146–150, 186; Palmblad 1997, 82.

⁶⁵⁰ Lääketieteellistä hygieniaprojektia koskevista tutkimuksista katso esim. Lehtonen 1995; Mattila 1999; Halmesvirta 1998; Helén & Jauho 2003; Harjula 2007.

⁶⁵¹ Hau 2003, 1–5; Zweiniger-Bargielowska 2010, 1–3, 7; Treitel 2017, 7–18.

populaarihygieenisen kulttuurin puitteissa eri toimijat saattoivat antaa näille käytännöille erilaisia merkityksiä.⁶⁵²

Samoille ruumiinmuokkauskeinoille annetut erilaiset merkitykset näkyivät esimerkiksi hygieniaa harrastaneiden suomalaisten lääkäreiden pyrkimyksessä erottautua ”eri luonnonlääketieteen haaroista”, joiden levittämä kansantajuinen terveysvalistus oli lääketieteen näkökulmasta vääränlaista.⁶⁵³ *Terveydenhoitolehden* toimituskuntaan kuulunut lääkäri Ernst Therman (1869–1947) määritteli vuonna 1913 julkaistussa tietosanakirjassa Suomessa harjoitetun luonnonparannusopin jakautuvan kahteen eri suuntaukseen. Näistä ”väärä” suuntaus käytti luonnonparannuskeinoja yksinomaisena hoitomuotona kaikkiin mahdollisiin sairauksiin, kun taas ”oikeassa” suuntauksessa luonnonparannusmenetelmät olivat vain yksi osa tieteellistä parannustaitoa.⁶⁵⁴

Thermanin määritelmän mukaan väärää suuntausta harjoittivat pääasiassa lääketieteellistä koulutusta vailla olevat henkilöt, jotka joko kielsivät tautia synnyttävien ”pienoiseliöitten” olemassaolon tai eivät antaneet niille ratkaisevaa merkitystä tautien aiheuttajina. Sen sijaan he luulivat, että sairaudet aiheutuvat luonnonvastaisten elämäntapojen aiheuttamasta käymisestä tai muusta myrkytyksestä, joka parani luonnollisilla elintavoilla ja luonnonparannuskeinoilla ilman vahingollisina pidettyjä lääkkeitä ja leikkauksia. Luonnonparannusopin oikea suuntaus oli lääketieteessä harjoitettu fysikaalis-dieettinen parannustaito, ”joka viime aikoina yhä enemmän on voittanut alaa lääkärin keskuudessa”.⁶⁵⁵

Suomalaiset lääkärit hyväksyivät fysikaalis-dieettiset menetelmät osaksi lääketiedettä, mutta vain muun lääketieteellisen hoidon, kuten lääkkeiden, seerumihoidon tai kirurgian täydentäjinä sekä ainoastaan lääketieteellisen sairauskäsityksen mukaisesti käytettyinä. Esimerkiksi hierontaa voitiin käyttää lihasten pehmittämiseen tai verenkierron vilkastuttamiseen, mutta ei maallikkoluonnonparantajien tavoin syöpäkasvainten parantamiseen. Lääketieteellisesti käytettyinä kylmillä istumakylvyillä voitiin alentaa kuumetta tai karaista ihoa, mutta ei luonnonparantajien tavoin käyttää niitä yleislääkkeenä kaikkeen.⁶⁵⁶

⁶⁵² Hau 2003, 1–6, 9–31, 199–200 ja passim.

⁶⁵³ Lehtonen 1995, 212.

⁶⁵⁴ Ernst Therman: ”Luonnonparannus”, Tietosanakirja V 1913, 1244–1245.

⁶⁵⁵ Ernst Therman: ”Luonnonparannus”, Tietosanakirja V 1913, 1244–1245.

⁶⁵⁶ N. J. Arppe: ”Vähän hierojista ja hieromisesta”, *THL* 3/1901, 33–35; R. Idman: ”Muutamia sanoja kuumeesta ja sen hoidosta”, *THL* 8–9/1901, 135; Karl V. Hällberg: ”Niin kutsutuista ’luonnonparannuskeinoista’ ja niiden käyttämisestä – II. Kylvyistä” (jatkoa), *THL* 4/1903, 59–61; E. W. Lybeck: ”Muut parantajat ja lääkärit”, *Terveys* 2/1912, 9.

Lääketieteen näkökulmasta oikean luonnonparannusopin erotti väärästä tieteellinen sairauskäsitys sekä lääketieteellinen koulutus, sillä ne ohjasivat käyttämään luonnonmukaisia ruumiinmuokkausmenetelmiä oikein. Lääketieteen näkökulmasta kehon omaa parantumista ei voinut jäädä odottamaan seerumihoitoa tai leikkausta vaativien sairauksien, kuten kurkkumädän, vesikauhun tai umpisuolentulehduksen kohdalla. Lääketieteellisen koulutuksen puute teki lääkäreiden mielestä maallikoista arvostelukyvottomia, niin että he käyttivät vesihoidon tai paastoparannuksen kaltaisia luonnonparannuskeinoja liian ankarassa muodossa tai sopimattomissa taudintapauksissa.⁶⁵⁷

Suomalaisten hygieenikkojen pyrkimys määritellä oikeaoppisuuden rajoja synnytti kuitenkin yleisen mielikuvan, että lääkärit vastustivat kaikkea luonnonmukaista ruumiinmuokkausta.⁶⁵⁸ Näin ajattelivat myös suomalaiset elämänuudistajat.⁶⁵⁹ Lääketieteellisen hygieniavalistuksen kannalta tällainen mielikuva oli erittäin ongelmallinen, sillä olihan sen tavoitteena nimenomaan opettaa kansalle veden, valon, raittiin ilman ja liikunnan terveydenhoidollista käyttöä sekä oikeiden elämäntapojen merkitystä sairauksien ennaltaehkäisyssä ja terveyden säilyttämisessä. Niinpä esimerkiksi Konrad ReijoWaara ohjeisti kollegoitaan suhtautumaan ”ymmärtämättömiin luonnonparannustapojen intoilijoihin” mielenmaltilla ja ystävällisen ohjaavassa hengessä, jotteivat he ”lääkärille arvottomassa kiukussa tulisi herättäneeksi asianomaisissa sitä väärää luuloa, että lääkäri muka tuomitsee kylvyt ja muut n. s. luonnonparannusmuodot yleensä kelpaamattomiksi ja siten tahtomattaan tulisi heittäneeksi ulos lapsen kylpyveden kanssa, kuten sanotaan.”⁶⁶⁰

Toisaalta on myös selvää, että suomalaiset elämänuudistajat eivät halunneet tai voineet omaksua lääketieteellistä sairauskäsitystä luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen pohjaksi, sillä se supisti luonnonmukaiset ruumiinmuokkauskeinot vain muun lääketieteellisen hoidon apukeinoiksi. Lääketieteellisen sairauskäsityksen mukaisesti fysikaalis-dieettisiä parannuskeinoja voitiin käyttää vain joidenkin tiettyjen vaivojen tai sairauksien hoitamisessa tai ruumiin karaisukeinoina, mutta vakavia tauteja niiden avulla ei voinut parantaa.

⁶⁵⁷ N. J. A. (nimim.): ”Uusi lääketiede”, *THL* 4/1906, 59–60; Konrad ReijoWaara: ”Louis Kuhnen ’Uusi lääketiede’ ja ’kuhniat’”, *THL* 9/1908, 145–146; A. J. P. (nimim.): ”Kuhnimisestä”, *THL* 11/1910, 176–177; Uno Winter: ”Kerran vielä kuhnekylvyistä”, *THL* 3/1911, 45; Konrad ReijoWaara: ”Käsitteiden selvittämiseksi”, *THL* 11/1911, 166, 168–169; Ernst Therman: ”Luonnonparannus”, *Tietosanakirja V* 1913, 1244–1245.

⁶⁵⁸ E. W. Lybeck: ”Vielä sananen ’kuhnimisestä’”, *THL* 1/1911, 12–13; ”Kirjelaatikko”, *THL* 1/1911, 15–16; Uno Winter: ”Kerran vielä kuhnekylvyistä”, *THL* 3/1911, 44–45; Konrad ReijoWaara: ”Käsitteiden selvittämiseksi”, *THL* 11/1911, 165.

⁶⁵⁹ X (nimim.): ”Lainoppineen neuvo”, *Terveys* 10/1911, 73.

⁶⁶⁰ Konrad ReijoWaara: ”Käsitteiden selvittämiseksi”, *THL* 11/1911, 170.

Luonnonparannustavan ja luonnonmukaisen elämäntavan taustalta löytyvä sairauskäsitys sen sijaan muodosti perustan uskolle, että luonnonmukaisilla ruumiinmuokkauskeinoilla oli mahdollista sekä ennaltaehkäistä että parantaa kaikki, jopa kuolemaan johtavat taudit, uudistaa rappeutunut ruumis, lisätä elinvoimaa ja pelastaa lopulta koko länsimainen sivilisaatio degeneraation uhalta.

4 Moraali

4.1 Terveyden ja moraalin yhteen kietoutuminen

4.1.1 Luonnottomat elämäntavat ja nautinnonhalun ongelma

Nykyinen materialististen oppien aikakausi, jumalallisten totuuksien ja kaiken uskonnon halveksiminen sekä maailmansota ovat kaikissa maissa, ei yksistään Suomessa, synnyttäneet äärettömän tapojen turmeluksen ja suunnattoman nautinnonhimon.⁶⁶¹

Tämän *Terveys*-lehteen kirjoittaneen nimimerkki Bontemplanon tavoin myös muita suomalaisia elämänuudistajia huolettivat merkit moraalin yhä kiihtyvästä rappeutumisesta – mikä kuului olennaisena osana 1800–1900-luvun vaihteen länsimaissa kukoistaneeseen degeneraatioajatteluun.⁶⁶² Rappeutuneen moraalin merkeiksi suomalaiset elämänuudistajat tulkitsivat tapojen turmeluksen, kuten juoppouden, rikollisuuden ja löyhtyneen sukupuolimoraalin, jotka yhdistettiin pääasiassa alempiin kansankerroksiin. Yhteiskunnan parempiosaisten keskuudessa puolestaan esiintyi ruualla herkuttelua ja ylensyöntiä, alkoholin, tupakan ja muiden nautintoaineiden käyttöä, epäsiiveellistä huvittelua öiseen aikaan ravintoloissa ja varieté-näytöksissä, prostituoitujen palvelusten käyttöä, muotioikkuihin ja

⁶⁶¹ Bontemplano (nimimerkki): ”Kieltolaki on kumottava! (Junapakinaa)”, *Terveys* 4/1923, 58.

⁶⁶² Johannisson 1991, 146–148, 152; Herman 1997, 109–115; Halmesvirta 1998, 13–19; Mattila 1999, 27–41.

koreilunhaluun perustuvaa pukeutumista sekä pyrkimystä parantaa vääristä elämäntavoista johtuvia sairauksia lääkkeillä.⁶⁶³

Suomalaiset elämänuudistajat kutsuivat näitä vääriä elämäntapoja *luonnottomiksi* vastakohtana omalle luonnolliselle tai luonnonmukaiselle elämäntavalleen. Luonnottomat elämäntavat aiheuttivat sairauksia ja ruumiillista ja henkistä rappeutumista, koska ne olivat turmiollisia ja moraalittomia. Moraalittomia ne olivat siksi, että ne perustuivat nautinnonhaluun, mukavuuden tavoitteluun ja itsekkyyteen. Kristinuskon termein niistä puhuttiin perikatoon johtavana laveana tienä,⁶⁶⁴ kuten Yhdysvalloissa luonnonlääkärinä toiminut J. Leino *Terveydessä* kirjoitti:

Niin moni, joka tulee luonnonlääkärin luokse kysymään neuvoa pelastukseensa, menee pois surullisena, kuultuaan ehdot. Hän on tottunut nautintoihin [sic], herkutteluun, ylensyömiseen ja ylenjuomiseen, sukupuoliseen irstailuun joko ruumiillisesti taikka henkisesti eli ajatusmaailmassa, tupakan ja alkoholin huumaukseen ja niitten pettäviin ilotuliin. Nyt hänelle annetaan pelastumisensa ehdoksi ohje: luovu kaikista näistä, niin saat elää. Terveytesi on rappeutunut noitten väärin ja turmiollisten elintapojesi tähden, siksi lakkaa kulkemasta leveää ja tuhoon johtavaa tietä.⁶⁶⁵

Suomalaisten 1900-luvun alun elämänuudistajien ajattelussa on havaittavissa piirteitä traditionaalisesta protestanttisesta ajattelutavasta, jonka mukaisesti taloudellinen vauraus korruptoi ihmisen, sillä se johdatti hänet laiskuuden, mukavuudenhalun ja nautintojen tavoittelun paheisiin. Nautintojen tavoittelusta oli tullut keskeinen piirre kapitalistisen talousjärjestelmän luomassa, 1800–1900-luvun vaihteessa kiihtyneessä kulutuskulttuurissa. Teollisen massatuotannon

⁶⁶³ E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* 1–2/1911, 1–5; V. Suni: ”Luonnollisuuden iloon!” *Terveys* 7/1911, 49–50; J. L. Saxon: ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 42; L. L. (nimim.): ”Jälkiruoka eturuuaksi”, *Luonnonparantaja* 7–8/1912, 126–127; Jalmari Dyster: ”Tapojen turmelus seurauksineen tie onnen, terveyden ja kauneuden saavuttamiseen (jatkoa)”, *Terveys* 7–8/1928, 99; Johann Ude: ”Mistä johtuvat taudit ja haluatko olla terve?” *Terveys* 2/1931, 25–26.

⁶⁶⁴ Silmä (nimim.): ”Näköpiiristämme”, *Terveys* 1/1914, 10; H. Salokannel: ”Ihmetohtori” (vuorokeskustelu), *Terveys* 2/1917, 18; ”Vegetarismien siveysoppi”, *Terveys* 11–12/1921, 18; J. Leino: ”Leveä tie ja kaita tie”, *Terveys* 3/1926, 34; Jalmari Dyster: ”Tapojen turmelus seurauksineen ja tie onnen, terveyden ja kauneuden saavuttamiseksi, osa V, Tapojen turmeluksesta johtuva rikollisuus ja mitä on hyötyä tiedoista ja viisaudesta, kun ei ole terveyttä”, *Terveys* 6/1928, 82.

⁶⁶⁵ J. Leino: ”Leveä tie ja kaita tie”, *Terveys* 3/1926, 35.

lisääntyminen työnsi markkinoille yhä enemmän hyödykkeitä, joita markkinoitiin kuluttajille vetoamalla esimerkiksi juuri näiden nautinnonhaluun.⁶⁶⁶

Suomessakin aineellinen elintaso oli teollistumisen seurauksena alkanut yleisesti nousta 1800-luvun jälkipuoliskolla. Rikkaat rikastuivat, mutta myös työväestön reaali-palkat nousivat, jolloin sekin pystyi kuluttamaan aiempaa enemmän nautintoaineisiin ja ylellisyydeksi miellettyihin tuotteisiin.⁶⁶⁷ Varsinaiseen kukoistukseensa nautintojen tavoittelu, hedonismi ja narsismi nousivat ensimmäisen maailmansodan jälkeen sodasta pahimmin kärsineissä Keski-Euroopan maissa. Sota oli paljastunut tarkoituksettomaksi ja järjettömäksi teurastukseksi, minkä jälkeen elämän tarkoituksen nähtiin olevan itse elämisessä, josta pyrittiin saamaan mahdollisimman paljon nautintoa tässä ja nyt.⁶⁶⁸ Suomalaiset elämänuudistajat näkivät nautinnonhalun johtavan koko ihmiskunnan perikatoon, kuten H. Salokannel *Terveys*-lehdessä valitti:

Sellainen alhaisimmasta alhainen maailmankatsomus, jonka mukaan muka pelkkä nautinto on ihmisen korkein onni ja elämän lopputarkotus [sic], se tekee koko ihmissuvun siveellisesti, henkisesti ja ruumiillisesti heikoksi ja sairaaksi. Se vie meidät vähitellen sellaiseen kurjuuteen, että meidän on myöhäistä siitä nousta, ellemmme aikanaan tee parannusta.⁶⁶⁹

Nautinnonhaluun kohdistuvassa kritiikissään suomalaiset elämänuudistajat itse asiassa jatkoivat yhteiskunnallista keskustelua, jota länsimaisessa kulttuurissa on käyty nautintojen suhteen ainakin antiikin filosofiasta lähtien. Nautinnonhalu on tiiviisti sidoksissa ihmisten ruumiillisuuteen, sillä ihmisruumiilla on tiettyjä tarpeita (nälkä, jano, seksuaalinen halu), joiden tyydyttäminen tuo ruumiillista nautintoa. Nautinnonhalu siis selittää ihmisten toimintaa, mutta ongelmana on moraali-filosofiselta kannalta katsottuna aina ollut, että kaikki nautinnot eivät ole tarpeen ruumiin perustarpeiden tyydyttämiseksi, minkä lisäksi nautintojen tavoittelu voi johtaa myös sosiaalisesti epätoivottuun käytökseen.⁶⁷⁰

Niinpä Oskari Johnssonkin huomautti *Kiertolaisessa*: ”Me emme ensinkään tahdo olla nautinnon vihaajia. Jumalakaan ei sitä ole, sillä hän on järjestänyt ihmisruumiinkin sellaiseksi, että ravinnon nauttiminen tuottaa sille nautintoa.”⁶⁷¹ Tällä hän tarkoitti sitä, että janoiselle vesilasillinen oli nautinto, samoin kuin

⁶⁶⁶ Lears 1994, 26, 28, 30; Turner 2008, 23.

⁶⁶⁷ Kuisma 1993, 412; Haapala 2007, 240.

⁶⁶⁸ Hau 2003, 178.

⁶⁶⁹ H. Salokannel: ”Ihmetohtori” (vuorokeskustelu), *Terveys* 2/1917, 18.

⁶⁷⁰ Turner 2008, 17.

⁶⁷¹ ”Elämisen taito I”, *Kiertolainen* 2/1910, 6.

nälkäiselle silakka ja hapanleipä. Se, mitä suomalaiset elämänuudistajat kritisoivat, oli syöminen ilman tarvetta, pelkän herkuttelun takia. Ihmiset eivät enää syöneet elääkseen, vaan elivät syödäkseen. Ruuasta oli tehty nautinnon lähde, ja keittotaidon tarkoituksena oli kehittää yhä uusia eri tavoin maustettuja herkuja, joiden reseptejä paksut keittokirjat olivat pullollaan. Ruualla herkuttelu johti ylensyöntiin, joka väsytti ruuansulatuselimistön aiheuttaen sairautta, sekä liikalihavuuteen, joka jo itsessään ymmärrettiin ruumiin sairaalloiseksi tilaksi. Herkutteluun kuuluivat myös viinit, liköörit ja muut alkoholijuomat sekä kahvin juominen aamusta alkaen pitkin päivää.⁶⁷² Moraalisesti paheksuttavaa herkuttelusta teki se, että kristillisessä traditiossa ylensyönti oli yksi seitsemästä kuolemasynnistä eli pääpaheesta, jotka olivat vakiintuneet kristinuskoon viimeistään keskiajalla. Toisaalta länsimaaisessa ajattelussa ylensyönnin moraalittomuudella on pitkä historia myös sosiaalisen eriarvoisuuden merkinä, kun rikkaiden on nähty mässäilleen köyhien kärsiessä nälkää.⁶⁷³

Ajatus nautintojen, ylellisyyden ja herkuttelun moraalittomuudesta sosiaalisen eriarvoisuuden merkinä – ja osittain myös syynä – esiintyi myös suomalaisten elämänuudistajien lehtikirjoituksissa. He näkivät nautintojen tavoittelun jakaneen ihmiskunnan kahteen ryhmään, nauttiviin rikkaisiin ja kärsiviin köyhiin.⁶⁷⁴ Ajatus siitä, että rikkaat kapitalistit riistivät köyhää työväkeä nimenomaan saadakseen yhä enemmän rahaa nautintoihin, näkyi varsinkin *Luonnonparantaja*-lehdessä, jonka toimittajien aatemaailma kallistui sosialismiin, vaikka he eivät varsinaisesti sosialisteiksi tunnustautuneetkaan:⁶⁷⁵

Suuria lihamöhkäleitä kulkee kaupungin kaduilla. Kepin turvin, vaikeasti huohottaen työntelevät he itseään määräpaikkaansa. Siinä raskasta painoansa laahustaen hivuttelee konttoripäällikkö asettamaan tehtävänsä asianmukaiseen kuntoon, siksi kun tehtaanomistaja, jolla on vielä suurempi taakka kuljetettavana, ehtii saapua. Pankinjohtaja puuhailee vielä aamuaskareissaan, sadatellen yöllistä klupimatkaa [sic], joka hirveänä ylipainona rasittaa jo muutenkin täyspainoista kuormaa. Mutta pankkivirkamiehet ovat jo ehtineet asettaa laajentuneen etupuolensa asianmukaiseen virka-asentoon. Kirkkoherra kuljettaa varovasti raskasta persoonaansa kansliatoimiin, ikään kuin särkynyttä saviastiaa korjattavaksi ja kappalainen asettaa, kateen näköisenä, vartavasten rakennetun istuimen, esimiehensä ylivoimaista liharyhmää koossa pitämään.

⁶⁷² ”Elämisen taito I”, *Kiertolainen* 2/1910, 6–7; ”Liika syöminen”, *Terveys* 1–2/1911, 14.

⁶⁷³ Thomas 1997, 16–17, 20–21; Stuart 2007, 9, 26–28, 404–406.

⁶⁷⁴ ”Elämisen taito I”, *Kiertolainen* 2/1910, 6–7.

⁶⁷⁵ Aaku Mäki: ”Katse tielle”, *Luonnonparantaja*, 2/1912, 26–27; S. L. (nimim.): ”Kansalaissota ja Tasavallan Kansanvaltuuskunta”, *Parantaja* 2/1918, 34–36.

Kaupungin vanhimmat porvarit ovat vaivanneet rasvaiset ruumiinsa aamuhengitykselle, aivan kuin hyvinvoinnin suolaksi, kuihtuneiden tehtaalaisten sivukulkiessa. Pyylevä kaupunginlääkäri ajaa sairaskäynnille. Päättä nyökäten sivuuttaa valjun koulunjohtajan ja tyytyväisenä jatkaa matkaansa, silmäillen ympärilleen viljelysmaatansa.⁶⁷⁶

Länsimaisessa kulttuurissa ylensyönnin kritiikin kärki on kohdistunut nimenomaan liharavintoon, joka vuosisatojen ajan nähtiin ylellisyydeksi, koska se oli niin kallista, että vain rikkailla oli siihen varaa.⁶⁷⁷ Ajatusmalli näkyi vielä 1900-luvun alun suomalaisten elämänuudistajienkin ajattelussa, sillä heille liha ei ensinkään ollut ravintoaine, vaan pelkkä nautintoaine, joka ei suinkaan ollut ihmiselle millään tavalla tarpeellinen, vaan jota syötiin ainoastaan nautinnon vuoksi.⁶⁷⁸ Vegetarismien perinteessä lihansyönti ei kuitenkaan ollut moraalitonta yksinomaan nautintoaineen ominaisuudessa, vaan siksi, että se vaati elävän eläimen tappamista. Ajatus siitä, että ihmisellä ei ollut oikeutta tappaa eläimiä niitä syödäkseen oli länsimaisen vegetarismien keskeinen peruserä, jonka varhaisimmat perusteet länsimaissa haettiin Raamatun luomiskertomuksesta. Sen mukaan Jumala määräsi ihmisen ravinnoksi viljan ja hedelmät, mutta ei eläimiä.⁶⁷⁹ Suomalaisille elämänuudistajille tämä perustelu oli edelleen validi 1900-luvun alussakin,⁶⁸⁰ kuten *Terveydessä* huomautettiin:

Sillä se on Jumala, joka jo Paratiisissa on laskenut perustuksen ihmisen ravinnolle, antamalla ihanteellisen ohjeen, ei sanomalla: Tässä on makkaratelias ja tuolla lihakauppa, vaan 1 Mooseksen kirjan 1:29 jakeessa sanoo Hän: "Katso, minä annan teille kaikkinaiset ruohot joissa siemen on, koko maan päällä ja kaikkinaiset hedelmälliset puut, joissa siemen on, teille ruuaksi." Siis viljan ja hedelmät.⁶⁸¹

⁶⁷⁶ Lahja Leppänen: "Auringonkylpyä toukokuussa", *Luonnonparantaja* 4–5/1912, 59.

⁶⁷⁷ Stuart 2006, 28, 151–152, 173, 379, 404–406.

⁶⁷⁸ "Hindheden ravintokokeet" (jatk.), *Terveys* 10/1918, 5; "Huomattavimmat tupakan aiheuttamista vaaroista", *Terveys*, 2/1926, 19; "Vegetarismi uuden elämän perustana", *Terveys* 5/1931, 72.

⁶⁷⁹ Stuart 2006, xviii–xix ja passim.

⁶⁸⁰ E. W. Lybeck: "Uskontunnustukseni", *Terveys* 1–2/1911, 2; Lahja Leppänen: "Terveystemme hoito korkeimmassa merkityksessä", *Luonnonparantaja* 2/1912, 23–25; "Mistä johtuu, että vegetarismi on säilynyt kautta aikain?", *Terveys* 8–9/1914, 138–142; "Leo Tolstoin ajatuksia vegetarismista", *Terveys* 10/1918, 11–13; M. Erkkilä: "Vegetarinen liike", *Terveys* 5–6/1925, 77–78.

⁶⁸¹ Johann Ude: "Mistä johtuvat taudit ja haluatko olla terve", *Terveys* 2/1931, 28.

Vaikka 1900-luvun alun suomalaiset vegetaristit näkivät eläimillä olevan yhtäläisen oikeuden elämään ihmisten kanssa, heidän ajattelunsa oli silti hyvin ihmiskeskeistä. Varsinainen turmio eläinten tappamisesta koitui ihmiselle itselleen, sillä ”kuolettaa se vähitellen ihmissielun hienoimpia voimia ja antaa elinvoimaa raaemmillemme voimille ja kehittää niitä.”⁶⁸² Todisteeksi esitettiin se ”tunnettu tosiseikka”, että ammattiteurastajat olivat muita ihmisiä siveettömämpiä ja sydämettömämpiä, ja väitettiin, että muun muassa Chicagossa useimmat murhaajat olivat ammatiltaan teurastajia.⁶⁸³ Sama sielua turmeleva ja luonnetta raaistava vaikutus oli myös pelkällä lihan syömisellä. Sielun turmeltuminen johti ihmisen rypemään kaikenlaisissa paheissa, millä oli kauaskantoiset yhteiskunnalliset seuraukset, sillä sielun turmeltumisen uskottiin pitävän yllä yhteiskunnissa esiintyvää väkivaltaa ja rikollisuutta sekä sotia.⁶⁸⁴

Viattomiltakaan tuntuviin nautintoihin ja mukavuuden tavoitteluun ei kannattanut sortua, sillä niistäkin seurasi rangaistuksena sairaus. Harmittomilta tuntuvia nautintoja oli esimerkiksi se, että ihmiset nukkuivat liian pitkään aamuisin, koska aikaisin herääminen tuntui ikävältä. Siitä seurasi unen ja valveen epätasapaino, niin että he eivät saaneet öisin unta eivätkä sitten päivällä jaksaneet tehdä töitä. Ihmiset myös halusivat nukkua mukavasti pehmeillä höyhenpatjoilla. Mutta tämäkin nautinnonhalu kostautui, sillä höyhenpatja keräsi bakteereita ja hiestyksiä ja oli siis hyvin epäterveellinen. Terveellinen patja sen sijaan oli yksinkertainen ja karu olki- tai jouhipatja.⁶⁸⁵ Mukavuutta tavoiteltiin myös lämpimillä vaatteilla, kuten turkeilla ja muilla ilmaa läpäisemättömillä paksuilla pukineilla, mikä elämänuudistajien näkökulmasta oli hyvin epäterveellistä, sillä ensinnäkään ihon kautta poistuvat myrkylliset kaasut eivät päässeet haihtumaan ja toiseksi, lämpö ja mukavuus veltostuttivat ihon toiminnan niin, ettei se enää jaksanut poistaa vieraita aineita.⁶⁸⁶

Nautinnonhalu saattoi elämänuudistajien mielestä ilmetä myös koreilunhaluna muodikkailla vaatteilla ja mitä hulluimpien muotioikkujen seuraamisena. Mutta silläkin oli terveyden kannalta huonot seuraukset, sillä vielä 1910-luvulla käytössä olleiden kureliivien, kovien kaulusten ja liian tiukkojen pukujen nähtiin estävän luonnollisen verenkierron, mikä johti sairauksiin. Erityistä kritiikkiä sai osakseen korsetti tai kureliivi, joka puristi sisäelimiä kasaan. Naisten korkokengät puolestaan

⁶⁸² M. Erkkilä: ”Vegetarinen liike”, *Terveys* 5–6/1925, 78.

⁶⁸³ Lahja Leppänen: ”Ravintokysymyksestä III”, *Luonnonparantaja* 6/1912, 89.

⁶⁸⁴ ”Mistä johtuu, että vegetarismi on säilynyt kautta aikain?”, *Terveys* 8–9/1914, 138–142; ”Onko ihminen lihansyöjä, kasvissyöjä tai kaikkiruokainen?”, *Terveys* 5/1926, 76; ”112 lääkärin lauseita vegetarismista”, *Terveys* 10/1927, 128.

⁶⁸⁵ ”Elämisen taito I”, *Kiertolainen* 2/1910, 7; ”Uni ja lepo”, *Terveys* 5–6/1913, 38; Oskari Johnsson: ”Ihmisen ihosta ja sen hoidosta”, *Terveys* 2/1919, 9.

⁶⁸⁶ Toivo Uuskallio: ”Ihmisen vaatetus”, *Terveys* 11/1927, 140–145.

miellettiin epäterveellisiksi ensisijaisesti siksi, että niiden käytön seurauksena ruumiin asento muuttui, jolloin kohdun uskottiin kallistuvan väärään asentoon. Tämän pelättiin johtavan siihen, että naiset eivät pystyisi toteuttamaan yhteiskunnan kannalta tärkeintä tehtäväänsä eli lasten synnyttämistä.⁶⁸⁷ Iltaisin tapahtuva huvittelu teattereissa ja kahviloissa ja muut vähemmän turmiolliset nautinnot olivat myös vaarallisia, koska ne olivat edelläkävijöitä varsinaisille ”siveettömyysnautinnoille”. Viattomina pidetyt nautinnot, kuten kahvin juominen, olivat kalteva pinta, jolle astuttuaan ihminen vajosi yhä alemmas turmiolliseen elämäntapaan.⁶⁸⁸

Nautinnonhimo oli vaarallista jo sellaisenaan, mutta suomalaiset elämänuudistajat uskoivat, että nautinnonhimoa vahvistivat ja pitivät yllä erityisesti kiihotusaineet, kuten alkoholi, tupakka, kahvi, tee, suklaa ja liha.⁶⁸⁹ Niiden uskottiin synnyttävän ruumiissa alhaisina pidettyjä ”eläimellisiä himoja” kaikenlaisiin nautintoihin. Pahimmaksi eläimellisten himojen synnyttäjäksi miellettiin liharavinto. Sen uskottiin olevan huonosti sulavaa ja aiheuttavan käymistä suolistossa, mistä kuviteltiin syntyvän kiihottavia myrkkyyä. Ne puolestaan aiheuttivat ”luonnottoman janon”, jota ei tyydyttänyt vesi, vaan ainoastaan alkoholi. Liharavinto siis ylläpiti himoa alkoholijuomiin, ja koska lihansyönti oli niin yleistä, oli se pääsyyllinen juoppouteen. Kiihotusaineet muodostivat keskenään jonkinlaisen noidankehän, sillä liharavinnon uskottiin aikaansaavan myös tupakkahimoa, ja tupakoinnin synnyttävän alkoholihimoa. Alkoholijuomat puolestaan kiihottivat luonnottomalla tavalla ruokahalua, mistä seurasi liikasyöminen ja ruuansulatuselimistön väsyminen. Liharavinto nähtiin myös syyksi seksuaaliseen siveettömyyteen, koska liharuuan uskottiin vaikuttavan erityisen kiihottavasti ”siitinosiin” aikaansaaden halun sukupuolisiin nautintoihin.⁶⁹⁰

Mutta kiihotusaineet eivät olleet ainoita eläimellisten taipumusten ja intohimojen synnyttäjiä, vaan erittäin vaaralliseksi tässä suhteessa nähtiin myös isorokkorokotus. Tämä uskomus perustui siihen, että isorokkorokotuksessa oli kyse eläinperäisen taudin eli lehmärokon tahallisesta istuttamisesta ihmiseen. Ihmisruumiiseen joutuneiden eläinperäisten nesteiden kautta pelättiin tapahtuvan ihmis- ja

⁶⁸⁷ ”Hiukan pukineista”, *Terveys* 4/1911, 25–26; J. L. Saxon: ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 45; ”Korkeat korot”, *Terveys* 9/1917, 130.

⁶⁸⁸ ”Onko meillä raittiusaatetta ajaessa todellakin noustu ’juuresta puuhun?’” (jatk.), *Terveys* 7/1914, 109; Jalmari Dyster: ”Tapojen turmelus seurauksineen ja tie onnen, terveyden ja kauneuden saavuttamiseen – VIII. Nuorison turmeltuneisuus”, *Terveys* 10/1928, 136.

⁶⁸⁹ Lahja Leppänen: ”Takaisin luontoon!” *Luonnonparantaja* 1/1912, 7; A. K. (nimim.): ”Vegetarismi aseena raittius- ja siveellisyytyössä”, *Terveys* 8–9/1912, 59.

⁶⁹⁰ E. W. Lybeck: ”Liharavinnon hylkääminen”, *Terveys* 1–2/1911, 8; Saxon: ”Syömisen taito”, *Terveys* 4/1911, 27; Oskari Johnsson: ”Tulevaisuuden ravinto”, *Terveys* 11/1912, 85; ”Sopimaton ravinto synnä juoppouteen ja rikoksiin”, *Terveys* 11–12/1919, 14–16; ”Tautien yleisiä syitä”, *Uusi parantaja* 2/1923, 61.

eläinmaailman sekoittuminen, joka johtaisi eläimen ominaisuuksien siirtymiseen ihmiseen.⁶⁹¹ Tämä oli itse asiassa yksi varhaisimmista isorokkorokotukseen liittyneistä peloista,⁶⁹² mutta esiintyi edelleen 1900-luvun alun suomalaisten elämänuudistajien ajatusmaailmassa, kuten *Terveydessä* kirjoitettiin:

Eläin on alemmalla kehitysasteella kuin ihminen ja sillä on karkeampi väreily. Rokotusaineen kautta, joka otetaan eläimestä ja istutetaan ihmiseen, siirretään häneen myös eläimen karkeampi väreily, s. o. eläimen ominaisuudet ihmiseen jotka aiheuttavat taipumuksen eläimellisiin himoihin niistä johtuvine epäsiiveellisyyskineen ja hurjasteluineen.⁶⁹³

”Eläimelliset himot” olivat vaarallisia, koska ne edustivat ihmisluonteen primitiivistä ja siksi alhaisena pidettyä eläimellistä puolta. Ihminen erosi eläimestä nimenomaan hallitsemalla alkukantaisia ruumiillisia viettejään. Mikäli nämä vietit pääsivät hallitsemaan ihmistä, johtivat ne tapojen turmelukseen. Tapojen turmeluksella suomalaiset elämänuudistajat ymmärsivät esimerkiksi juoppoutta, rikollisuutta ja kontrolloimatonta seksuaaliviettä, jotka yleensä kietoutuivat yhteen juoppouden ollessa pääsyöllinen muihin paheisiin. Taustalla vaikutti 1800–1900-luvun vaihteen sivistyneistön käymä yhteiskunnallinen keskustelu, jossa varsinkin alempien kansankerrosten juoppous, rikollisuus ja siveellisyyden rappio nähtiin suomalaisen yhteiskunnan keskeisiksi sosiaalisiksi epäkohdiksi. Yhteiskunnallisen keskustelun päälinjoja seuraten suomalaiset elämänuudistajat pitivät juoppoutta ensisijaisesti miesten ongelmana, mutta koska juopottelu vei perheen elättäjän kaikki rahat, suisti se koko perheen köyhyyteen ja kurjuuteen. Juoppouteen liitettiin kaikenlainen rikollisuus, johon sorruttiin alkoholin aiheuttaman köyhyyden lieventämiseksi, mutta myös väkivalta, murhat ja itsemurhat nähtiin juoppouden seurauksiksi. Alkoholin nähtiin johtavan myös hillittömyyteen seksuaalisessa kanssakäymisessä, kuten prostituoitujen palveluksien käyttöön tai muihin avioliiton ulkopuolisiin sukupuolisuhteisiin, joista seurasi sukupuolitauteja ja aviottomia lapsia.⁶⁹⁴

⁶⁹¹ E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* 1–2/1911, 3; O. T. Axell: ”Rokotuksen turmiollisuus”, *Terveys* 4/1912, 25; ”Syövästä ja sen parantamisesta”, *Terveys* 5–6/1925, 71.

⁶⁹² Durbach 2005, 124–126.

⁶⁹³ O. T. Axell: ”Rokotuksen turmiollisuus”, *Terveys* 4/1912, 25.

⁶⁹⁴ E. A. T. (nimim.): ”Alkoholin vaikutukset”, *Terveys* 6/1919, 13–14; ”Kieltolaki”, *Terveys* 6/1919, 3; ”Hermostuneisuudesta”, *Terveys* 11–12/1922, 136–137; Jalmari Dyster: ”Tapojen turmelus seurauksineen ja tie onnen, terveyden ja kauneuden saavuttamiseen – V. Tapojen turmeluksesta johtuva rikollisuus ja mitä on hyötyä tiedoista ja viisaudesta, kun ei ole terveyttä”, *Terveys* 6/1928, 82; Johannes (nimim.): ”Huutavan ääni korvesta”, *Terveys* 2/19129, 24–25. Suomalaisesta 1800–1900-luvun

Suomalaiset elämänuudistajat ulottivat huolen seksuaalisesta hillittömyydestä myös avioliittoon. Avioliitto ei heidän mielestään oikeuttanut antautumista seksuaalisille haluille, sillä avioliittoa ei ollut säädetty haureuslaitokseksi, vaan suvun jatkamista varten. Avioliitossa harjoitetulla sukupuolisella irstailulla uskottiin olevan terveydellisiä haittoja erityisesti vaimoille, joiden ”naisten tautien” ja varsinkin hermotautien uskottiin johtuvan aviomiehen kyvyttömyydestä hallita sukupuolisia halujaan. Vaikka avioliittokaavassa sanottiinkin, että vaimon tuli olla miehelleen alamainen, ei se elämänuudistajien mielestä tarkoittanut sitä, että naisen tuli uhrata oma terveytensä ja alistua ”miehensä himojen tyydyttämisen välikappaleeksi”.⁶⁹⁵ Terveysteen vaikuttavan moraalisen käytöksen ulottamisessa avioseksiin oli samalla kyse myös naisten oikeuksien puolustamisesta.

Amerikkalaisen modernisaatiovastaisuuden historiaa tutkineen Jackson Learsin mukaan modernin elämäntavan myötä kyky kestää ruumiillista epämukavuutta ja kipua väheni materiaalisen mukavuuden lisääntyessä ja kemianteollisuuden kehittäessä yhä uusia narkootisia aineita markkinoille kuluttajien saataville.⁶⁹⁶ Suomalaiset elämänuudistajat kritisoivat modernille elämäntavalle tyypillistä pyrkimystä hakea lääkkeitä nopeaa helpotusta kipuihin ja vaivoihin, millä haluttiin vähentää ruumiillista epämukavuutta. Heille lääketiede edusti luonnotonta elämäntapaa, koska se hoiti lääkkeillä sairauksia, jotka johtuivat epämoraalisesta elämästä, mikä rohkaisi paheellisen elämäntavan jatkamiseen ja sillä tavalla edisti moraalin rappiota,⁶⁹⁷ kuten *Terveys*-lehti julisti:

Jos kokeilemme noita tutuiksi käyneitä ilmoituksia, joita sanomalehdet ovat julkaisseet ja joissa loistavasti kehdutaan keksityn sen tai tuon taudin parantava lääke, ei voi niille antaa suurempaa arvoa kuin muullekaan humpuukille. Tällaiset tie[d]oitukset ovat vaan omiaan tuodittamaan ihmisiä siihen luuloon, että he kaikessa rauhassa voivat jatkaa turmeluselämäänsä [sic], koska kerran alituisesti keksitään uusia ja varmoja lääkkeitä turmeluselämästä johtuvien tautien poistamiseksi.⁶⁹⁸

yhteiskunnallisesta keskustelusta katso esim. Haapala 1986, 138–174; Johannisson 1990, 60–62; Halmesvirta 1998, 13–31, 56–57, 183–184, 209–213; Vuorinen 2010, 226–230.

⁶⁹⁵ ”Avioliitosta sananen”, *Terveys* 11–12/1911, 92–95; Jalmari Dyster: ”Tapojen turmelus seurauksineen ja tie onnen, terveyden ja kauneuden saavuttamiseen – I. Aviopuolisoiden väliset paheet”, *Terveys* 1/1928, 7–10.

⁶⁹⁶ Lears 1994, 11.

⁶⁹⁷ Jalmari Dyster: ”Tapojen turmelus seurauksineen ja tie onnen, terveyden ja kauneuden saavuttamiseksi, VI osa, Lääkkeiden turmiollisuus”, *Terveys* 7–8/1928, 100–101.

⁶⁹⁸ Jalmari Dyster: ”Tapojen turmelus seurauksineen ja tie onnen, terveyden ja kauneuden saavuttamiseksi, VI osa, Lääkkeiden turmiollisuus”, *Terveys* 7–8/1928, 100–101.

Suomalaisille elämänuudistajille nautinnonhimon tuhoisat vaikutukset eivät näyttäytyneet yksinomaan ruumiillisella, vaan myös henkisellä tasolla. He näkivät nimenomaan nautinnonhimon olevan syynä modernia elämäntapaa leimaavaan taloudellisen voiton tavoitteluun, joka oli johtanut alituisen kilpailuun, olemassaolon taisteluun, kiireeseen ja levottomuuteen. Tämä miellettiin pääasialliseksi syyksi oletettuun hermotautien ja mielenvikaisuuden yleistymiseen.⁶⁹⁹ Osa suomalaisista elämänuudistajista, varsinkin Sampsa Luonnonmaa, näki tämän taloudellisen voiton tavoittelun ulottuneen myös lääketieteeseen, sillä hänen mielestään useimpia lääkäreitä motivoi rahanhimo eikä suinkaan pyrkimys auttaa sairaita. Ansaitakseen mahdollisimman paljon rahaa sairaiden kustannuksella he määräsivät näille paljon erilaisia tippoja, voiteita ja pulvereita, jotka eivät parantaneet, tai niin pitkiä hoitajaksoja, että ihmiset menettivät rahansa lääkäreille.⁷⁰⁰

Pyrkimys auttaa sairaita eikä tavoitella taloudellista voittoa oli yksi niistä perusteista, millä suomalaiset elämänuudistajat erottivat luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen lääketieteestä. Sen takia osa suomalaisista elämänuudistajista koki järkyttäväksi sen, että taloudellisen voiton tavoittelu sairaiden kustannuksella oli tunkeutunut luonnonparannusaatteeseenkin. Esimerkiksi Kirvun luonnonparantolaa perustettaessa sen johtavana ajatuksena oli ollut köyhien sairaiden auttaminen, mutta pian parantolan taustalla vaikuttavan osakeyhtiön toimintaa oli alkanut määrittää pyrkimys tehdä mahdollisimman paljon voittoa. Tähän pyrittiin vähentämällä köyhille varattuja vapaapaikkoja, nostamalla hintoja ja houkuttelemalla asiakkaiksi varakasta venäläistä yläluokkaa.⁷⁰¹

Suomalaiset elämänuudistajat itse näkivät perimmäiseksi syyksi nautinnonhimon ja moraalittomuuden lisääntymiseen ihmisten luopumisen Jumalasta. Esimerkiksi E. W. Lybeck uskoi, että Jumala oli kaiken elinvoiman lähde, ja että ihmisen henki sai tarvitsemansa elinvoiman suoraan Jumalalta. Osan elinvoimastaan Jumala oli katkenyt luontoon, ja ihminen saattoi ammentaa sitä luonnonmukaisten ruumiinmuokkauskeinojen kautta. Degeneraatio ruumiillisen rappion muodossa oli selitettävissä luonnosta tulevan elinvoiman puutteesta eli katkenneesta luontosuhteesta, kun taas moraalinen rappio oli seurausta Jumalalta tulevan elinvoiman puutteesta eli katkenneesta suhteesta Jumalaan. *Terveys*-lehteen kirjoittaneen nimimerkki Bontemplanon mukaan uskonnon merkityksen

⁶⁹⁹ Veikko Palomaa: ”Sielullinen tasapainotila terveyden ehtona”, *Luonnonparantaja* 6–8/1913, 89–90; ”Hermostuneisuudesta – Syyt hermostuneisuuteen”, *Terveys* 10/1922, 118.

⁷⁰⁰ S.L:maa (nimim.): ”Lääkäriammatti keinotteluna ja lääkäri-ihanne”, *Luonnonparantaja* 3–4/1914, 58–59.

⁷⁰¹ P-a (nimim.): ”Muuan muistelma (Maalin Bergströmille)”, *Terveys* 5–6/1915, 90; Räsänen 1941, 229–231.

väheneminen oli johtanut kaiken ihanteellisuuden ja korkeampien päämäärien katoamiseen.⁷⁰²

Alas uskonto, siveellisyys, raittius j. n. e. Niiden harrastajat ovat vain intoilevia maailmanparantajia ja niiden opettaminenkin kuuluu muka vain ”porvareille”, jotka niitä tarvitsevat. Eläköön täydellinen eläimellinen vapaus ja tehkäämme järjen ja nautintojen jumala palvottavaksi elämän ainoana tarkoituksperänä. Kaikkein surkeinta on se, että osa nuorisostammekin on jo täydellisesti vajonnut tuohon mädännäisyyteen ja kadottanut kaiken ihanteellisuutensa.⁷⁰³

Suomalaisten elämänuodistajien kokemus uskonnon merkityksen väheneemisestä heijastaa modernisaatioon liitettyä maallistumiskehitystä eli sekularisaatiota. Modernisaation tavoin myös sekularisaatio on kiistanalainen käsite ja ilmiö, jota on määritelty monin eri tavoin. Makronäkökulmasta katsottuna sekularisaatiolla voidaan tarkoittaa yksinkertaisesti yhteiskunnan eri osa-alueiden eriytymistä ja uskonnollisten instituutioiden sosiaalisen vallan ja merkityksen vähentymistä niiden korvautuessa poliittisilla ja koulutuksellisilla instituutioilla. 1960- ja 1970-luvuilla muotoillussa niin sanotussa sekularisaatiotesissä maallistuminen liitetään kiinteästi modernisaatioprosessiin. Teesin mukaisesti teollistumisen, urbanisoitumisen ja rationalisoitumisen oletetaan vähentävän uskonnollisia uskomuksia ja toimintoja eli kasvattavan uskonnollista välinpitämättömyyttä sekä johtavan uskonnon privatisoitumiseen ja marginalisoitumiseen. Väitettä maallistumisen ja modernisaation väistämättömästä kytköksestä on kuitenkin 1980-luvun puolivälistä lähtien alettu kyseenalaistaa, sillä kytkös näyttää toteutuneen lähinnä vain Länsi- ja Pohjois-Euroopassa, mutta ei oikeastaan muualla maailmassa.⁷⁰⁴

Suomalaisten elämänuodistajien kokemus uskonnon ja sen myötä moraalien merkityksen väheneemisestä näyttäisi kuitenkin tukevan Jackson Learsin tulkintaa, jonka mukaan aikakauden sekularisaatio heijastui esimerkiksi amerikkalaisen koulutetun väestön levottomuutena tai huolena siitä, että kristillisyys oli alkanut menettää moraalista voimaansa, minkä seurauksena koko kulttuuri oli ajautumassa tilaan, jota Nietzsche kutsui ”painottomaksi”. Nietzsche näki sekularisaatioprosessin osana laajempaa modernissa kulttuurissa tapahtuvaa kulttuuristen ja moraalisten rajojen sumentumista, emotionaalisten yhdyssiteiden löystymistä, aiemmin

⁷⁰² E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* 1–2/1911, 1–5; Silmä (nimim.): ”Näköpiiristämme”, *Terveys* 1/1914, 10; Bontemplano (nimim.): ”Kieltolaki on kumottava!”, *Terveys* 4/1923, 58; Johann Ude: ”Mistä johtuvat taudit ja haluatko olla terve?”, *Terveys* 2/1931, 25–26.

⁷⁰³ Bontemplano (nimim.): ”Enemmän pyhää vihaa!”, *Terveys* 5/1923, 73.

⁷⁰⁴ Mikkola 2009, 37–39.

loukkaamattomina pidettyjen periaatteiden ja käyttäytymissääntöjen höltymistä sekä elämälle tarkoituksen ja päämäärän antaneen kristinuskon merkityksen heikentymistä. Tässä mielessä ymmärrettynä sekularisaatio aiheutti Learsin mukaan huolta sekä yhteiskunnallisessa että henkilökohtaisessa merkityksessä. Yhteiskunnallisella tasolla uhkana oli mahdollinen vallankumous, kun kristillisellä opilla rangaistuksesta tai palkkiosta tulevassa elämässä ei enää ollut valtaa pitää rahvaan tyytymättömyyttä sosiaaliin oloihin aisoissa. Henkilökohtaisella tasolla sekularisaatio horjutti uskoa elämän perustan muodostaneisiin kristinuskon perustotuksiin, mikä Learsin mukaan jätti monen vaille henkistä lohtua ja synnytti tunteen moraalista voimattomuudesta, henkisestä tyhjyydestä ja elämän epätodellisuudesta.⁷⁰⁵

Myös suomalaiset elämänuudistajat olivat huolissaan moraalin rappion seurauksista alempien yhteiskuntaluokkien keskuudessa, koska se lisäsi juoppouden ja rikollisuuden kaltaisia sosiaalisia ongelmia heikentäen koko suomalaista yhteiskuntaa.⁷⁰⁶ He myös uskoivat monen aikalaisensa kärsivän hermostuneisuudesta, alakuloisuudesta, synkkämielisyydestä ja elämään kyllästymisestä juuri siksi, että henkinen elämä ja sielun hoito oli laiminlyöty. Pelkkä ruumiin hoito ei riittänyt, sillä maallisesti rikkainkin elämä ilman Jumalan yhteyttä oli onnetonta ja rauhatonta.⁷⁰⁷

4.1.2 Moraalinen sairauskäsitys

Ruumiin tasolla operoivien sairauskäsitysten lisäksi suomalaisten elämänuudistajien harjoittaman luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen taustalla vaikutti myös moraalinen sairauskäsitys.⁷⁰⁸ Terveiden ja moraalin yhteen kietoutumisella on pitkä historia länsimaisessa kulttuurissa, missä keskeisessä roolissa ovat olleet jo Vanhassa testamentissa esiintyvä, kristinuskolle leimallinen käsitys sairaudesta

⁷⁰⁵ Lears 1994, 6, 41.

⁷⁰⁶ E. A. T. (nimim.): ”Alkoholin vaikutukset”, *Terveys* 6/1919, 13–14; ”Kieltolaki”, *Terveys* 6/1919, 3; ”Hermostuneisuudesta”, *Terveys* 11–12/1922, 136–137; Jalmari Dyster: ”Tapojen turmelus seurauksineen ja tie onnen, terveyden ja kauneuden saavuttamiseen – V. Tapojen turmeluksesta johtuva rikollisuus ja mitä on hyötyä tiedoista ja viisaudesta, kun ei ole terveyttä”, *Terveys* 6/1928, 82; Johannes (nimim.): ”Huutavan ääni korvesta”, *Terveys* 2/19129, 24–25.

⁷⁰⁷ E. K. (nimim.): ”Jouluna”, *Terveys* 11–12/1911, 81; I. M. Airila: ”Ihminen ei elä yksistään leivästä...”, *Terveys* 11–12/1911, 84; Chr. Rabe: ”Taisteluun totuuden puolesta”, *Terveys* 12/1915, 183, 185; ”Henkisiä vaikutteita”, *Terveys* 6–7/1923, 98.

⁷⁰⁸ Länsimaisen kulttuurin erilaisista sairauskäsityksestä katso esim. Vuori 1979, 240–242.

synnin palkkana, sekä antiikin lääketieteessä muotoutunut dietetiikka, jonka mukaan terveys oli riippuvainen ihmisen omista elämäntapavalinnoista.⁷⁰⁹

Keskiajalla katolisen kirkon oppeihin oli vakiintunut ajatus seitsemän kuolemansynnin eli pääpaheen aiheuttamista tietyistä sairauksista. Ylpeyden syntiin oli yhdistetty kasvaimet ja tulehdukset, kateuteen keltatauti ja kuume, vihaan hulluus, laiskuuteen ”kuollut liha” ja halvaus, ahneuteen (rahanhimo) kihti tai vesipöhö, ylensyöntiin vesipöhö ja lihavuus, sekä himoon määrän vuotaminen, spitaalinen iho ja 1500-luvulta lähtien kuppa. Aina sairautta ei tosin nähty yksinomaan seuraukseksi synnistä, vaan se saatettiin myös tulkita Jumalan lähettämäksi koettelemukseksi, jonka tarkoituksena oli testata yksilön uskoa, kuten Raamatussa esiintyvän Jobin tapauksessa.⁷¹⁰ Kristinuskon käsitys sairauksista Jumalan lähettämänä säilyi kansan mielissä pitkään, siten että vielä 1900-luvun alussa suomalaiset lääkärit valittivat erityisesti kouluja käymättömän maalaiskansan fatalistisesta suhtautumisesta sairauksiin Jumalan tahtona, mikä hankaloitti esimerkiksi kulkutautien ehkäisytoimenpiteitä.⁷¹¹

Vaikka antiikin hippokraattis-galeenisessa lääketieteessä sairaudet ymmärrettiinkin luonnollisista tekijöistä johtuviksi eikä siis yliluonnollisten voimien aiheuttamiksi, se ei kuitenkaan vapauttanut yksilöä edesvastuusta oman terveydentilansa suhteen. Päinvastoin yksilöllisen terveyden tasapainotilan järkkymisen katsottiin olevan rangaistus terveyslakien rikkomisesta eli käytännössä vääränlaisista elämäntavoista. Jokaisella yksilöllä uskottiin olevan mahdollisuus säädellä omaa terveyden tasapainotilaansa dietetiikan avulla.⁷¹² Moraalinen aspekti kietoutui dietetiikkaan nimenomaan elämäntapoihin liittyvän valinnanvapauden kautta, jonka suhteen korostettiin erityisesti kohtuuden hyvettä ja kaiken äärimmäisen vastustamista.⁷¹³

Keskiajan skolastista lääketiedettä tutkinut Timo Joutsivuo liittää ilmiön saksalaisen historioitsija ja filosofi Norbert Eliaksen kuvaamaan sivilisointumisprosessiin, jonka tunnusmerkkejä olivat nimenomaan itsesääätely ja itsekontrolli. Eliaksen mukaan prosessi sai alkunsa renessanssihumanismin myötä, mutta myöhemmät tutkijat ovat löytäneet samankaltaisia sosiaalisen kontrollin piirteitä myös keskiaikaa edeltäneistä eurooppalaisista ja muista kulttuureista. Joutsivuo esittää, että nimenomaan myöhäiskeskiajan skolastisen lääketieteen myötä

⁷⁰⁹ Joutsivuo 1995, 60–63; Mikkeli 1995, 88, 94.

⁷¹⁰ Thomas 1997, 16–17.

⁷¹¹ Porin, Ikaalisten ja Savonlinnan piirilääkärien vuosikertomukset 1906, LHA, KA; Salon ja Antrean piirilääkärien vuosikertomukset 1907, LHA, KA; Tyrvään, Iisalmen, Lappeenrannan ja Kuopion piirilääkärien vuosikertomukset 1908, LHA, KA.

⁷¹² Thomas 1997, 20

⁷¹³ Joutsivuo 2015, 197.

esiinnoussut terveyden edistämisen politiikka loi pohjaa laajemmallekin itsekontrollin ihailulle eurooppalaisessa kulttuurissa.⁷¹⁴

Antiikin dietetiikan traditio jatkui Euroopassa vahvana renessanssiajalta aina 1800-luvun alkuun synnyttäen valtavan määrän elämäntapojen merkitystä korostavia terveysoppaita, jotka samalla olivat myös esityksiä kunkin aikakauden moraalikäsitteistä.⁷¹⁵ Suomalaisten elämänuudistajien luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen taustalla vaikuttavissa sairauskäsityksissä oli säilynyt sekä dietetiikan ajatus elämäntapavalinnoista terveydentilan säätelijöinä että kristinuskoon pohjautuva käsitys sairaudesta rangaistuksena. Saksalaisperäisen luonnonparannustavan sairauskäsitystä seuraten suomalaiset elämänuudistajat nimitään uskoivat, että sairaus oli rangaistus luonnonlakien rikkomisesta.⁷¹⁶

Ajatus luonnonlaista juontaa juurensa 1600-luvun filosofiin ja etenkin Hugo Grotiuksen, John Locken, Samuel Pufendorfin ja Giambattista Vicon kaltaisiin ajattelijoihin. He ymmärsivät ihmiskunnan olevan osa laajempaa rationaalista ja hyvántahtoista luonnollista järjestystä, jossa maallinen elämä ja ihmisten käyttäytyminen olivat Jumalalta lähtöisin olevien luonnonlakien alaisia. Luonnonlailla ymmärrettiin sitä, että Jumalan tahto ohjasi ihmisten jokapäiväistä elämää ja käyttäytymistä jumalallisen kaitselmuksen muodossa. Koska Jumalan tahto pyrki aina kohti hyvää, sama päämäärä oli myös yksilöllistä elämää säatelevillä luonnonlaeilla.⁷¹⁷ Suomalaiset elämänuudistajat olivat vakuuttuneita siitä, että oli Jumalan säätämä luonnonlaki, että ihmisen oli noudatettava luonnonmukaista elämäntapaa. Luonnonlain rikkomisesta seurasi automaattisesti luonnon rangaistus sairauden muodossa, sillä kuten Sampsa Luonnonmaa *Parantaja*-lehdessään luonnonlakeja kuvaili,

[...] järkähtämättömiä ovat ne kaikkialla niin aineen kuin hengen maailmassa. Ken niitä rikkoo tietensä tahi tietämättään, hän tekee sitä syntiä, jota ei anteeksi anneta, vaan joka on luonnossa kärsittävä.⁷¹⁸

Tosin suomalaiset elämänuudistajat korostivat, että Jumala tai mikään muukaan ihmisen ulkopuolinen tekijä tai yliluonnollinen voima ei lähettänyt sairauksia, vaan

⁷¹⁴ Joutsivuo 2015, 197.

⁷¹⁵ Thomas 1997, 20.

⁷¹⁶ ”Hermostuneisuuden luonnonmukainen parantuminen”, *Terveys* 11–12/1922, 138; Sampsa Luonnonmaa: ”Työhön ja uhrauksiin kansamme hyväksi!”, *Parantaja* 3/1915, 88–89, 92; Johann Ude: ”Mistä johtuvat taudit ja haluatko olla terve”, *Terveys* 2/1931, 25.

⁷¹⁷ Herman 1997, 20–21.

⁷¹⁸ Sampsa Luonnonmaa: ”Työhön ja uhrauksiin kansamme hyväksi! I”, *Parantaja* 3/1915, 88.

ihminen itse oli syyppää sairauksiinsa väärin elämäntapojensa takia. Jumala itse ei siis rangaissut ihmistä, vaan kyseessä oli ikään kuin automaatio, kausaalinen syy-seuraus -suhde, kuten *Terveys*-lehdessä selitettiin:

Jos joku sanoo, että taudit ovat rakkaan Jumalamme lähettämiä ja lohduttaa itseään ja muita sillä, niin kumoan minä perinpohjin [sic] tämän "hurskaan" uskon. Se on aivan väärä. Sairaus ei tule Jumalalta ja se joka näin väittää, on Jumalan pilkkaaja.⁷¹⁹

Oleennaista oli siis se, että kukaan ei voinut tuudittautua siihen, että ihmisen sairaus ja terveys olivat Jumalan kädessä, vaan jokainen oli itse vastuussa omasta terveydestään. Toisaalta ajatus luonnonlaista synnytti myös turvallisen varmuuden siitä, että tottelemalla Jumalan tahtoa eli noudattamalla luonnonmukaista elämäntapaa palkkiona seurasi automaattisesti terveys ja onni.⁷²⁰

Nyt kuitenkin 1800-luvun jälkipuoliskolla läpimurron tehnyt uusi bakteeriteoria erotti luonnontieteellisen lääketieteen tästä vuosisataisesta terveyden ja moraalin liitosta, sillä bakteeriteorian myötä sairaudet alettiin nähdä ihmiseen ulkoapäin hyökkäävinä oliona eikä ihmisellä enää ollut entisenkaltaista vastuuta oman terveydentilansa säätelystä omilla teoillaan ja elämäntavoillaan.⁷²¹ Näen tämän keskeiseksi syyksi siihen, miksi suomalaiset elämänuudistajat eivät hyväksyneet bakteeriteoriaa sellaisenaan, vaan sulauttivat tosiasian bakteereista omaan sairauskäsitykseensä sopivassa ja sitä tukevassa muodossa.⁷²² *Terveys*-lehteen kirjoittaneen J. Leinon mukaan

Lääketieteen päämääränä on lain pakolla kansan painaminen rohtoteorioiden orjaksi. Se on alistanut kansan täydellisesti itsestään riippuvaksi, ja pyrkii hävittämään viimeisenkin hivenen omintakeista ajattelua terveysasioissa. Se kylvää bakteriofoobiaa [sic], taudin itiöiden kauhua, taudin pelkoa. Sen vaikutus kansaan on rappeuttava. Opetus, jonka mukaan sairaus johtuu mikroobeista [sic] eikä vääristä elintavoista, tai joka säättää sen ehkäisemisen ja parantamisen lääkäristä riippuvaksi, vapauttaa yksilön edesvastuusta itsensä hoitamisessa, siten löyhdyttäen moraalikäsitteitä ja edistäen tapojen turmeltumista.⁷²³

⁷¹⁹ Johann Ude: ”Mistä johtuvat taudit ja haluatko olla terve”, *Terveys* 2/1931, 26.

⁷²⁰ Sampsa Luonnonmaa: ”Työhön ja uhrauksiin kansamme hyväksi! I”, *Parantaja* 3/1915, 88; Johann Ude: ”Mistä johtuvat taudit ja haluatko olla terve”, *Terveys* 2/1931, 26.

⁷²¹ Turner 2008, 72.

⁷²² ”Basillit ja rokotusaineet”, *Terveys* 4/1930, 59.

⁷²³ Tri J. Leino: ”Tiedemies ja puoskari”, *Terveys* 12/1924, 165–166.

Bakteeriteorian vastustaminen moraalisiin perustein ei koskenut pelkästään luonnonmukaisen elämäntavan ihannetta, vaan oli yhtenä syynä siihen, että myös osa 1800-luvun jälkipuolen lääkäreistä suhtautui aluksi epäluuloisesti bakteeriteoriaan. Esimerkiksi varhaiset hygieenisten uudistusten nimekkäät toteuttajat, kuten englantilaiset Edwin Chadwick ja Southwood Smith, olivat vihamielisiä uutta immunologian ja bakteriologian kehitystä kohtaan, sillä bakteeriteorian mukaisesti sairaudet valitsivat uhrinsa sattumanvaraisesti piittaamatta siitä, elikö ihminen hyveellisesti vai paheellisesti.⁷²⁴

Suomalaiset elämänuudistajat kritisoivat 1900-luvun alun lääketiedettä laajemminkin materialistiseksi, koska heidän mielestään lääketiede näki ihmisruumiin vain mekaanisena koneena, jonka rikkinäisiä osia se pyrki korjaamaan lääkkeillään ja leikkauksillaan. Elämänuudistajien näkemyksen mukaan ihminen ei kuitenkaan ollut yksinomaan ruumiillinen, vaan myös henkinen olento. Lääketieteen tukeutumisella anatomiaan ja fysiologiaan päästiin vain inhimillisen olemuksen ruumiilliselle tasolle, mutta se ei riittänyt, sillä sairaus ja terveys ei rajoittunut yksinomaan ruumiiseen, vaan henkisellä puolella oli niiden suhteen keskeinen merkitys.⁷²⁵

Todellisuudessa käsitys terveyden ja moraalin välisestä kytköksestä ei ollut kokonaan hävinnyt 1800–1900-luvun vaihteen lääketieteestä, vaan se oli säilynyt osana ennaltaehkäisevää terveydenhoitoa eli hygieniää, joka oli luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen tavoin antiikin dietetiikan perillinen. Esimerkiksi johtaviin suomalaisiin hygieenikkoihin lukeutunut lääkäri Konrad ReijoWaara julisti *Terveystenhoitolehdessä* suomalaisten elämänuudistajien kaltaisin sanakääntein, kuinka tauti on rangaistus rikkomisesta Jumalan säätämiä luonnonlakeja vastaan – eli rangaistus siitä, että ihmiset eivät noudattaneet terveellisiä elämäntapoja. Terveellisiin elämäntapoihin kuului ennen kaikkea puhtaus, joka ulotettiin ruumiin ja elinympäristön lisäksi myös siveellisiin tapoihin eli moraaliseen käytökseen. Moraaliton elämä nähtiin sekä syyksi sairauksien tarttumiseen että merkiksi jo rikotuista luonnonlaeista.⁷²⁶

Suomalaiset hygieenikot näkivät kansan siveellisyysrappion ilmenevän esimerkiksi siveettömässä kirjallisuudessa, törkeissä varieté-näytännöissä, prostituutiossa ja sukupuolitautien yleisyydessä.⁷²⁷ Anssi Halmesvirran mukaan siveellisyysrappio liitettiin pääasiassa seksuaaliseen liiallisuuteen ja

⁷²⁴ Turner 2008, 72–73; Thomas 1997, 28.

⁷²⁵ ”Hermostuneisuuden luonnonmukainen parantuminen”, *Terveys* 11–12/1922, 140; ”Vegetarismi ja elämän perusprobleemi”, *Terveys* 6–7/1923, 86; M. Erkkilä: ”Vegetarinen liike”, *Terveys* 5–6/1925, 78–79.

⁷²⁶ Lehtonen 1995, 220–223, 232–238.

⁷²⁷ Lehtonen 1995, 235–238.

poikkeavuuteen, jota pyrittiin hallitsemaan säätyläistön ja sivistysporvariston säädyllisyyden ihanteiden mukaisella mielenhygienialla. Mielen- tai mentaalihygienia on Halmesvirran nimitys suomalaisten hygieenikkojen tietoiselle puuttumiselle ihmisten intiimeimpään yksityisyyteen ja asiantuntijuudella legitimoidulle tietovallan käytölle, jolla pyrittiin vaikuttamaan ihmismieleen. Se liittyi degeneraatiotodiskurssin lietsomaan huoleen väestön laadusta, missä seksuaalisuuden kontrollilla oli keskeinen rooli.⁷²⁸

4.1.3 Uskonnolliset uudistajat ja ruumiillinen puritanismi

Käsitys moraalin ja sairauden yhteen kietoutumisesta on ollut tavallisesti uskonnollisesti motivoitunutta. Esimerkiksi edellisessä luvussa mainitut englantilaiset hygieenikot Edwin Chadwick ja Southwood Smith olivat pietistejä.⁷²⁹ Aiemmassa vegetarismien ja vaihtoehtolääkinnän historiaa koskevassa tutkimuksessa on kiinnitetty huomiota uskonnon ja erityisesti herätysliikkeiden tai henkisyyden rooliin näissä aatteissa. Esimerkiksi Isossa-Britanniassa 1800-luvulla tapahtunut vegetarismien muuntuminen yhteiskunnalliseksi liikkeeksi lähti liikkeelle swedenborgilaisuudesta eronneen Bible Christian (Cowherdites) -nimisen uskonnollisen yhteisön piiristä, jossa vegetarismia pyrittiin harjoittamaan osana lahkoon uskonnollisia käsityksiä.⁷³⁰ Myös esimerkiksi Britannian 1800-luvun alun suurimmalla vesihoitolaitoksella oli tiivis kytkös metodismiin.⁷³¹ Suomessakin luonnonmukainen ruumiinmuokkaus kiinnosti nimenomaan herätysuskonnollisuudesta ja muista aikakauden henkisistä virtauksista kiinnostuneita ihmisiä, jollaisia olivat lähes kaikki suomalaisten elämänuudistajien johtohahmot.

Anna Kurimo kuului kristillissosiaalista työtä tekevään Suomen Naisten Kristilliseen Raittius- ja Siveellisyysliittoon ”Valkonauhaan”.⁷³² Sampsu Luonnonmaa oli kiinnostunut herätyskristillisyydestä ja käsitteli lehdessään *Väinämöisessä* erityisesti herännäisyyttä.⁷³³ Hän näki valtionkirkon ylläpitämän

⁷²⁸ Halmesvirta 1996, 135–138.

⁷²⁹ Turner 2008, 72–73.

⁷³⁰ Gregory 2007, 5, 21.

⁷³¹ Rees 1988, 31.

⁷³² Herten 1931, 10, 14; Eskelinen 2005, 41.

⁷³³ Katso esim: *Väinämöinen* (5.12.) 0/1896; ”Hengellisen elämän elvyttäjiä”, *Väinämöinen* 49–51/1899, 213–214; ”Paavo Ruotsalaisesta ja hänen vaikutuksestaan”, *Väinämöinen* 9/1901, 49–50; K. Huhtala: ”Eräs herännäisyyden tienraivaaja”,

kristillisyyden aiheuttavan yhteiskunnallisia epäkohtia, ja innostui 1900-luvun alussa teosofiasta väylänä kristillisyyden uudelleentulkintaan.⁷³⁴ Vuoteen 1910 mennessä hänen tiedetään liittyneen Suomen Teosofisen Seuran jäseneksi. Häntä kiinnosti myös tolstoilaisuus.⁷³⁵ Oskari Johnsson oli kasvanut uskovaisessa kodissa ja kokenut hengellisen kääntymyksen jo 14-vuotiaana, minkä jälkeen hän melko pian aloitti toimintansa lähetyssaarnaajana. Hän kuului aluksi Tampereen vapaaseurakuntaan ja sen kahtiajaon jälkeen Evankelisiin Ystäviin eli skutnabbilaiseen herätysliikkeeseen.⁷³⁶

E. W. Lybeckin elämää leimasi uskonnollisuus ja henkisyys. Hän oli kiinnostunut herännäisyydestä, seurusteli liikkeen johtohahmojen kanssa ja otti muun muassa osaa heränneiden pappeinkokouksiin 1900-luvun alussa.⁷³⁷ Hän kuitenkin kielsi kuuluvansa mihinkään uskonlahkoon, vaan ammensi vaikutteita myös teosofiasta ja tolstoilaisuudesta ja oli kiinnostunut okkultisista voimista ja astrologiasta. Hän tunsu Suomen teosofisen liikkeen johtohahmon Pekka Ervastin ja oli äitinsä puolelta sukua Suomen tunnetuimmalle tolstoilaiselle Arvid Järnefeltille, jonka luona hän usein oleskeli. Lybeck itse määritteli itsensä mystikoksi. Hänen ihmiskäsityksensä olikin lähinnä spiritualistinen eli hän uskoi ihmisen perusolemuksen olevan henkinen ja syvimmiltään jumalallinen. Tämän takia oli tärkeää seurata omaa sisäistä ääntään, omaatuntoaan, koska vain siten saattoi kasvaa paremmaksi, yhä täydellisemmäksi ihmiseksi.⁷³⁸

Maalin Bergström oli kokenut uskonnollisen herätyksen vuonna 1894 vapaakirkollisen saarnaajan vaikutuksesta.⁷³⁹ Aviomiehensä Jaakko Bergströmin kautta hänellä oli henkilökohtaisia kontakteja herätyskristillisiin piireihin,⁷⁴⁰ mutta

Väinämöinen 40–42/1904, 11–14; ”Herättäjän’ vuosijuhla”, *Väinämöinen* 16/1906, 573.

⁷³⁴ Tilausilmoitus, Luonnonparantaja helmikuu 1912, 32; Hanhikangas & Harmainen 2010: ”Luonnonmaa, Sampsa”. Kansallisbiografia-verkkajulkaisu (viitattu 15.3.2012).

⁷³⁵ Hanhikangas & Harmainen 2010: ”Luonnonmaa, Sampsa”. Kansallisbiografia-verkkajulkaisu (viitattu 16.1.2018).

⁷³⁶ Melkas 1999, 72–74.

⁷³⁷ V. Leino: ”Viime pappeinkokous Tampereella”, *Hengellinen kuukauslehti* 8–9/1907, 124; Achté ym. 1994, 147–148.

⁷³⁸ Jouko: ”Tohtori Lybeck”, *Jokamiehen viikkolehti* 19.11.1910, 369; E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* 1–2/1911, 1–5; Räsänen 1941, 180–181; Häkli 1955, 437.

⁷³⁹ Räsänen 1941, 63, 71–73, 100.

⁷⁴⁰ Maalin Bergströmin elämäkerran mukaan hänen ruotsalainen aviomiehensä C. J. Bergström olisi ollut baptisti, mutta muiden lähteiden valossa hän saattoi myös kuulua vapaakirkollisesta liikkeestä eronneen Akseli Skutnabbin uskonveljiin. Samaisessa elämäkerrassa C. J. Bergströmin uskonveljiksi mainitaan saarnaaja Skb., joka saattaisi muidenkin elämäkerrassa mainittujen viitteiden perusteella tarkoittaa Akseli Skutnabbia, Vapaakirkosta eronneen skutnabbilaisen liikkeen perustajaa. Maininta C.

hän ei koskaan virallisesti liittynyt mihinkään herätysliikkeeseen.⁷⁴¹ Usko henkimaailman olemassaoloon leimasi Bergströmin elämää ja luonnonparantajana toimimista, sillä hän uskoi olevansa vain Jumalan välikappale tämän parannustyössä. Bergströmiä kiinnostivat esimerkiksi ruotsalaisen Fredrik August Boltziuksen (1836–1910) ajatukset uskolla parantamisesta, amerikkalaisen New Thought -liikkeen kehittäjänä vaikuttaneen Prentice Mulfordin (1834–1891) käsitykset ajatusten kyvystä vaikuttaa elämän tapahtumiin ja terveyteen, sekä unia ja näkyjä nähneen ruotsalaisen tiedemiehen, mystikon ja teologin Emanuel Swedenborgin (1688–1772) elämä.⁷⁴²

Lybeckin kanssa Bergström jakoi kiinnostuksen teosofiaan, antroposofiaan ja spiritualismiin. Bergströmin mielestä Lybeckillä oli okkultisia voimia ja Lybeck puolestaan uskoi Bergströmillä olevan spiritistisiä lahjoja, jotka ilmenivät muun muassa näkyjen näkemisen muodossa.⁷⁴³ Lybeckin ulkomaisten kontaktiverkoston avulla Bergström tapasi Saksan-matkallaan vuonna 1911 antroposofisen liikkeen perustajan Rudolf Steinerin (1861–1925) ja nimekkään antroposofisen lääkärin Felix Peipersin (1873–1944), sekä osallistui Berliinin teosofiseen kongressiin. Vaikka erityisesti jälleensyntymisoppi kiehtoi Bergströmiä, ei hän kuitenkaan tunnustautunut teosofiksi tai antroposofiksi.⁷⁴⁴

Suomalaiset elämänuudistajat nimittivät itseään ”totuuden etsijöiksi” – kuten tekivät tuohon aikaan myös esimerkiksi teosofit ja tolstoilaiset. ”Totuuden etsijät” oli 1800–1900-luvun vaihteen aikalaiskäsité, jolla viitattiin henkiseen etsintään, joka näyttäisi liittyneen modernisaation ja sekularisaation luomaan henkiseen tyhjiöön. Nina Kokkisen mukaan totuuden etsinnässä oli kyse puhtaammasta uskonnosta, aidommasta kristillisyydestä ja tarpeesta täyttää positivistisen tieteen ja uskonnon välille muodostunut kuilu. Totuuden etsinnässä korostui individualismi vastakohtana laumasieluisuudelle, omat kokemukset, oma ajattelu sekä vastausten löytäminen omasta sielusta tai tajunnasta.⁷⁴⁵

J. Bergströmin osallistumisesta Karjalassa pidettyihin lähetysjuhliin löytyy skuttnabbilaisten lehdestä *Sanomia Armosta* 1.9.1911, 197. Lisäksi jossain vaiheessa vuosien 1900–1905 välillä ”veli ja sisko Bergströmin” tiedetään toimineen skuttnabbilaisen liikkeen työntekijöinä. *Sanomia Armosta* 1.1.1905, 9; Kotkavaara 2006, 44.

⁷⁴¹ Räsänen 1941, 71–120.

⁷⁴² Räsänen 1941, 186–187.

⁷⁴³ Räsänen 1941, 180–181.

⁷⁴⁴ Bergström 1936, 19; Räsänen 1941, 194–200; Achté ym. 1994, 131.

⁷⁴⁵ Lahja Leppänen: ”Mitä sydänmaalainen oppi kirkonkylässä käydessään”, *Terveys* 5–6/1915, 84; Matti Mikkonen: ”Elämän totuudet ja niiden etsintä”, *Terveys* 11/1926, 146–153; Sakari Lamminen: ”Hiukan hydroterapian historiaa”, *Terveys* 2/1926, 26; Awe (nimim.): ”Lankeemuksesta”, *Terveys* 3/1927, 31. Totuuden etsijät -

Suomalaiset elämänuudistajat eivät kuitenkaan rajoittuneet omaan henkiseen etsintäänsä, vaan ulottivat huolensa henkisyuden ja moraalin rappiosta koko yhteiskuntaan. Pirjo Markkolan mukaan kiinnostus yhteiskunnallisiin uudistuspyrkimyksiin erityisesti moraalın osalta oli ominaista 1800–1900-luvun vaihteen herätysliikkeisiin kuuluneille ihmisille, mitä Markkola selittää herätyskristillisyyden luonteella. 1800-luvun jälkipuoliskolla alkanut uskonnollinen murros ja lisääntyvä kiinnostus herätyskristillisyyteen johti kyseenalaistamaan perinteistä luterilaista tapakulttuuria ja uskonnollista auktoriteettijärjestelmää, sekä korosti yksilölliseen vakaumukseen perustuvaa uskoa ja hengellistä herätystä. Useimpien herätysliikkeiden taustalla vaikutti ajatus siitä, että hengellisen herätyksen kokeneiden ihmisten tuli suunnata tarmonsaa kristilliseen laupeudentyöhön, jotta kristillinen usko näkyisi jokapäiväisessä elämässä. Tällä tavoin herätysliikkeillä oli keskeinen merkitys uskovien yhteiskunnalliselle aktivoitumiselle.⁷⁴⁶

Todennäköisesti juuri luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen taustalta löytyvä moraalinen sairauskäsitys vetosi 1800–1900-luvun vaihteen ”totuuden etsijöihin” ja moraalireformisteihin. Myös itse moraalille ajattelulle rakentuva sairauskäsitys luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen taustalla oli pitkälti kehittynyt 1800-luvun uskonnollisessa murroksessa ja uskonnollisten lahkujen uudessa kukoistuksessa. Varsinkin Pohjois-Amerikassa alkoi 1830-luvulla vaikuttaa uskonnollisia yhteiskunnallisia uudistajia, jotka pelkän sielunelämän sijaan alkoivat painottaa puritaanista ruumiinkontrollia polkuna valaistumiseen. Julkisen elämän sijaan he keskittyivät ihmisten yksityiselämään, jolle pyrkivät antamaan pyhää merkitystä ruumiin tasolle ulotetun moraalın kautta. Pelkkä hengellinen kääntymys ei enää riittänyt heille, vaan he painottivat ruumiillista uudistumista ja puhdistumista jokapäiväistä elämää säätelevien käyttäytymissääntöjen avulla, jotka edustivat sekä hartaudentarjoittamista arkielämän tasolla että maallisena pidetyn jokapäiväisen elämänalueen pyhittämistä. Nämä käyttäytymissäännöt monella tapaa muistuttivat useimpien maailmanuskontojen rituaalisia järjestelmiä.⁷⁴⁷

Näistä ruumiillista uudistajista iso vaikutus luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen moraalisiin painotuksiin oli 1830-luvuilla kuuluisuuteen nousseella amerikkalaisella terveysvalistajalla Sylvester Grahamilla (1794–1851).⁷⁴⁸ Graham oli presbyterinen saarnaaja, joka oli huolissaan yhteiskunnallisesta rappiosta, kuten juoppoudesta. Hän uskoi, ettei raittius tai mikään muukaan

aikalaistermistä ja sen laajemmasta käytöstä 1800–1900-luvun vaihteen Suomessa katso Kokkinen 2019, 54–56.

⁷⁴⁶ Markkola 2002, 49–50.

⁷⁴⁷ Abzug 1994, 163–164.

⁷⁴⁸ Treitel 2017, 33.

yksittäinen reformi kyennyt pelastamaan yhteiskuntaa moraaliselta rappiolta, johon hän haki ratkaisua fysiologiasta. Hän perehtyi Benjamin Rushin, François Broussais'n ja Xavier Bichatin lääketieteellisiin teorioihin, joista hän omaksui käsitykset hermostollisen ärsytyksen tai kiihotuksen merkityksestä sairauksien synnyssä.⁷⁴⁹

Grahamin elämäntapaohjeet perustuivat hippokraattis-galeeniseen dietetiikkaan, mutta siinä missä dietetiikka oli korostanut kohtuullisuutta elämäntavoissa terveyden ehtona – esimerkiksi kohtuudella nautittu alkoholi oli terveellistä – Graham näki vähäisenkin alkoholin juomisen vaarallisena, koska se oli moraalitonta. Grahamin ajattelussa puritaaninen näkemys nautinnosta syntinä kietoutui ajatukseen, että kaikki moraaliton oli myös ruumiille vahingollista, epäterveellistä. Toisin päin käännettynä kaikki moraalinen oli myös ruumiille hyväksi, minkä takia esimerkiksi vegetarismi oli terveyttä edistävä ruokavalio. Mutta Grahamin vegetarismi oli valikoivaa, ja lihan lisäksi hän luokitteli epäterveelliseksi kaiken ruumista kiihottavaksi mielletyn, kuten alkoholin, kahvin, teen, tupakan, mausteet ja lääkkeet sekä valkoisen vehnäjäuhon, jonka tilalle hän suositteli kuorineen jauhettua vehnää – jota alettiin nimittää grahamjauhoksi. Grahamin suurimpana vaikutuksena voi myöhemmässä luonnonmukaisessa elämäntavassa nähdä ajatuksen ruumiillisuudesta moraalin perustana.⁷⁵⁰

Pohjois-Amerikkaan 1840-luvulla levinneessä vesihoidossa eli hydropatiassa alettiin grahamilaisen terveystiikkeen vaikutuksesta korostaa ruumiin puhtautta, millä viitattiin paitsi vieraista aineista puhdistettuun ruumiiseen, myös ruumiiseen, joka oli puhdistettu moraalisesta rappiosta ja mädännäisyydestä.⁷⁵¹ Amerikkalainen hydropatia oli omaksunut Grahamin elämäntapaohjeet sairauksia ennaltaehkäiseviksi ja terveyttä ylläpitäviksi käytännöiksi, ja ne nousivat jopa sairauksia parantavaa vesihoitoa tärkeämmiksi. Vesihoidon ja grahamilaisen hygienian kombinaatiosta alettiin 1850-luvulla käyttää termiä hygeioterapia (engl. *hygeiotherapy*). Moraalisen ja askeettisen aspektin korostumisen takia angloamerikkalaisessa kulttuurissa vesihoito miellettiin ruumiilliseksi puritanismiksi,⁷⁵² jonka suosio esimerkiksi Britanniassa saavutti kohokohtansa 1840–1850-luvuilla. Termin ruumiillinen puritanismi (engl. *physical puritanism*) kehitti vuonna 1852 brittiläinen lehtimies Samuel Brown. Hän luokitteli käsitteen alle esimerkiksi vegetarismia, hydropatiaa, mesmerismia, frenologiaa, raittiusaatteen ja homeopatiaa kaltaiset terveystiikkeet.⁷⁵³

⁷⁴⁹ Abzug 1994, 165–166.

⁷⁵⁰ Whorton 2002, 85–89.

⁷⁵¹ Whorton 2002, 85.

⁷⁵² Whorton 2002, 77–101.

⁷⁵³ Smith 1987, 174–175; Smith 2007, 267–268.

Ruumiillisena puritanismina vesihoito ja grahamilainen terveystiliike vaikuttivat myös seitsemännen päivän adventistien, amerikkalaisen uskonlahkon, terveystiliikkeen. Niiden perustana oli taistelu kohtuuttomuutta vastaan kaikilla elämäntiloilla aina työnteosta, syömisestä ja juomisesta lääkitsemiseen, mutta myös sairauksien hoito Jumalan antaman yksinkertaisen keinon, veden, avulla. Näihin periaatteisiin pohjautuvasta terveydenhoidollisesta uudistuksesta tuli keskeinen osa adventistikirkkoa ja sen identiteettiä. Adventistit perustivat vuonna 1866 Michiganiin Western Health Reform Institute -nimisen parantolan, jonka periaatteena oli kaikista kiihotusaineista, kuten alkoholista, tupakasta ja kahvista luopuminen, seksuaalinen pidättäytyminen ja sairauksien hoitaminen ilman lääkkeitä veden, ilman, valon, lämmön, kasvisruuan, liikunnan ja levon avulla.⁷⁵⁴

Vuonna 1876 parantolan johtoon valittiin adventistiperheestä lähtöisin ollut ja lääkärin koulutuksen hankkinut John Harvey Kellogg (1852–1943), joka muutti parantolan nimen Battle Creek Sanitariumiksi⁷⁵⁵. Kellogg sovelsi parantolassa ”biologista elämäntapaa”, jonka keskeisiin periaatteisiin kuului käsitys siitä, että oli moraalinen velvollisuus noudattaa terveellisiä elämäntapoja, ja että ruumiillinen terveys edisti moraalialia ja moraalialia ruumiillista terveyttä. Kellogin parannusfilosofiaan perehtyneen Brian C. Wilsonin mukaan biologinen elämäntapa ”biologisoiti” synnin ja pyhitti hyvinvoinnin.⁷⁵⁶

Kellogin opissa Battle Creekin Sanitariumissa oleskeli tanskalainen Carl Ottosen (1864–1942), joka Kellogin kehoituksesta opiskeli lääkäriksi ja perusti Tanskaan vuonna 1898 Skodsborgin parantolan, joka oli Euroopassa seitsemännen päivän adventistien perustamista parantoloista suurin ja tunnetuin.⁷⁵⁷ Suomalaisista elämänuudistajista erityisesti Anna Kurimolla oli henkilökohtaisia kontakteja sekä Skodsborgin parantolaan, jonne hän matkusti vuonna 1908 oppimaan lisää vegetarismista,⁷⁵⁸ että Carl Ottoseniin, jonka hän oli tavannut Pohjoismaisissa vegetaarisisissa kongresseissa. Sekä Carl Ottosenin että hänen vaimonsa Johanneen kirjoituksia ja lausuntoja julkaistiin paljon *Terveys*-lehdessä.⁷⁵⁹ Toisin sanoen suomalainen vegetarismi tai luonnonmukaisen elämäntavan aate ei ollut yksinomaan

⁷⁵⁴ Wilson 2014, 25–34.

⁷⁵⁵ ”Sanitarium” oli Kellogin nimitys paikalle, jossa ihmiset oppivat voimaan hyvin. Se oli muunnos parantolaa tarkoittavasta ”sanatoriumista”. Wilson 2014, 37.

⁷⁵⁶ Wilson 2014, 26–27, 31–44.

⁷⁵⁷ ”Tohtorinna Johanne Ottosen”, *Terveys* 9–10/1921, 19–20; Bergmark 1991, 430–431; Johansson: ”Skodsborg Badesanatorium”. Encyclopedia of Seventh-day Adventists (viitattu 15.1.2021).

⁷⁵⁸ -n. (nimim.): ”Anna Kurimo 50-vuotias”, *Parantaja* maaliskuu 1919, 36–37.

⁷⁵⁹ ”Vegetaarinen kongressi Tukholmassa”, *Terveys* 11/1912, 83–84; ”50 lääkärin lausunto kahvin käytöstä”, *Terveys* 5–6/1914, 72; Johanna [sic] Ottosen: ”Mihin pyrkivät vegetarianit”, *Terveys* 1/1921, 4–6; 6; ”Pohjoismaisen Vegetaarinen kongressi”, *Terveys* 7–8/1921, 3.

saksalaista perua, vaan myös seitsemännen päivän adventistien terveystieteet vaikuttivat siihen.

Uudenlaisella uskonnollisella käsityksellä sielun ja moraalin puhdistamisesta ruumiin kautta oli keskeinen rooli myös saksalaisen Eduard Baltzerin muotoilemassa luonnonmukaisen elämäntavan ajatuksessa, jota suomalaiset elämänuudistajatkin seurasivat. Vaikka Balzer oli pappi, hän ajoi uskonnollista uudistusta, joka perustui luonnonmukaiseen elämäntapaan. Siinä missä vanhat uskonnot paimensivat ihmisiä kirkkoihin ja opettivat heitä pitämään ruumista mitättömänä hengen rinnalla tai jopa esteenä pelastukselle, Baltzerin ”nykypäivän uskonto” näki ruumiin ihmissielun temppeleinä. Se oli tekojen ja moraalisen elämän uutta uskontoa, joka koulutti sielua ruumiin eikä kirkon kautta. Balzer kehotti hylkäämään vanhat dualismit ruumiin ja sielun, luonnon ja Jumalan, maan ja taivaan sekä tämän ja tuonpuoleisen elämän välillä. Ruumis ja sielu eivät voineet olla olemassa ilman toisiaan, ja Jumala oli luonnossa ja luonto Jumalassa. Ihmisten tuli tavoitella taivasta maan päällä elämällä luonnon mukaisesti ja siten myös Jumalan tahdon mukaisesti. Tässä ruumiilla ja sen alhaisten himojen kontrolloimisella luonnonmukaisen elämäntavan kautta oli keskeinen rooli.⁷⁶⁰

4.2 Ruumis, mieli ja moraali

Suomalaiset elämänuudistajat uskoivat terveyden olevan ihmisen kokonaisvaltainen tila, johon vaikuttivat sekä ruumis, sielu että henki. Hengellä viitattiin ihmisessä olevaan Jumalan henkeen, sielulla enemmänkin mieleen. Mutta toisinaan sielua ja henkeä käytettiin tarkoittamaan yleisesti vain ihmisen henkistä olemusta ruumiin vastakohtana. Olennaista suomalaisten elämänuudistajien terveysajattelulle kuitenkin oli, että ruumis ja sielu/henki/mieli olivat yhteydessä toisiinsa, niin että ihmisen henkinen tila vaikutti ruumiiseen ja ruumiillinen tila henkiseen.⁷⁶¹ Tästä johtuen myös elämäntavoissa ilmenevän moraalisen rappeutuneisuuden alkusyyksi miellettiin henkinen rappeutuneisuus, jota oli mahdollista parantaa luonnonmukaisin keinoin kahdella tavalla: joko ruumiillisin tekniikoin, joiden avulla pyrittiin sammuttamaan mielessä kytevä nautinnonhimo ja puhdistamaan henkeä, tai sitten

⁷⁶⁰ Baltzer 1910, 7–131; Treitel 2017, 16, 22–40.

⁷⁶¹ E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* 1–2/1911, 2; ”Sisäinen lääkäri”, *Terveys* 8–9/1918, 16; H. D. P. (nimim.): ”Kevättervehdys ’Terveydelle’”, *Terveys* 84; ”Henkisiä vaikutteita”, *Terveys* 6–7/1923, 98; A. K. (nimim.): ”Ajatuksella parantamisesta”, *Terveys* 3/1927, 32.

suoraan mieleen kohdistuvien tekniikoin, joilla pyrittiin kontrolloimaan siveettömiä tai terveydelle vahingollisia ajatuksia.⁷⁶²

4.2.1 Ruumiilliset keinot sielun jalostamiseksi

”Sairaudesta on lyhin matka terveyteen kieltäytymisen kautta”,⁷⁶³ totesi Lahja Leppänen *Luonnonparantaja*-lehdessä. Tämä koski myös luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen kautta tapahtuvaa henkisen rappeutumisen korjaamista, missä pääasiallisesti oli kyse nautinnonhimon kontrolloinnista. Ensisijainen keino oli tietysti kieltäytyä kaikista luonnottomista nautinnoista, kuten ruualla herkuttelusta, alkoholista, tupakasta ja kahvista sekä seksistä muussa kuin suvunjatkamistarkoituksessa.⁷⁶⁴ Mutta kieltäytyminen nautinnoista yksinomaan tahdonvoiman avulla oli vaikeaa, miltei mahdotonta, kuten Oskari Johnsson asian muotoili *Terveydessä*:

Säälittävä se ihminen, joka pelkän tahdon ja sielunvoimien aseilla joutuu hillitsemään himojaan. Hän saa taistella oikeaa jättiläistaistelua, jos mielihii voitolla pysyä. Ainoastaan muutamat valitut läpäisevät kunnialla tässä taistelussa ja hekin usein murtuneina. Ihmiskunta vajoo [sic] yhä syvempään siveettömyyden kuiluun ja monet virittävät valitusvirsiä vieressä kasvattaen samalla omat lapsensa niiden väärin ja luonnottomien lakien mukaan, jotka ovat syynä tähän kurjuuteen. Ravinto on tässä kohden se tärkeä tekijä.⁷⁶⁵

Luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen hienous sen kannattajille piilikin juuri siinä, että erityisesti lihansyönnistä luopumisen uskottiin vaikuttavan ruumiiseen nautinnonhimoa hillitsevästi. Halutessaan vapautua himosta alkoholiin, tupakkaan tai seksiin, ihmisen tarvitsi vain lakata syömästä lihaa, jolloin muut himot aivan itsestään kuolivat. Ajatus perustui niihin lukuisiin eri merkityksiin, joita liharavinnolle annettiin sairauden synnyttäjänä ruumiillisella tasolla sekä sielun

⁷⁶² ”Kuolettavia ajatuksia”, *Terveys* 12/1914, 185–186; ”Ruumiin ja sielun vuorovaikutus”, *Parantaja* 1/1916, 19–20; And. Lindvall: ”Hallitse ajatuksiasi”, *Terveys* 5/1919, 10–11; Onni Kanto: ”Ajatusten voimasta”, *Terveys* 11–12/1922, 132; M. E. Olsen: ”Kauneus ja terveys”, *Terveys* 4/1929, 56.

⁷⁶³ L.L. (nimim.): ”Paastohoidosta”, *Luonnonparantaja* 11/1912, 4.

⁷⁶⁴ V. Suni: ”Luonnollisuuden iloon!” *Terveys* 7/1911, 49; ”Naiset, herätkää!” *Terveys* 2/1914, 19; M. Erkkilä: ”Vegetarinen liike”, *Terveys* 5–6/1925, 75; ”Huomattavimmat tupakan aiheuttamista vaaroista”, *Terveys* 2/1926, 19–20.

⁷⁶⁵ Oskari Johnsson: ”Tulevaisuuden ravinto”, *Terveys* 11/1912, 85.

turmelijana henkisesti tasolla. Toisaalta myös kasvisruualla itsessään uskottiin olevan nautinnonhimoa hillitseviä ominaisuuksia. Kasvisten syömisen uskottiin toimivan varsinkin alkoholihiimon sammuttajana. Tätä selitettiin sillä, että liharuuat vaativat mausteekseen paljon suolaa, mikä synnytti juomisen tarpeen, joka ylitti luonnollisuuden rajat. Tämän sairaalloisen janon sammuttajaksi ei enää riittänyt pelkkä vesi, vaan haluttiin juoda alkoholijuomia. Niin alkoholin juominen vähitellen muuttui tavaksi, sitten nautinnoksi ja lopulta himoksi. Ensimmäinen askel taistelussa juomatapaa vastaan oli poistaa sairaalloinen jano lopettamalla lihansyönti. Koska kasvisten ja hedelmien tiedettiin sisältävän paljon vettä, ne eivät aiheuttaneet janoa, vaan päinvastoin antoivat ruumiille vettä tasaisesti juuri tarvittavan määrän, niin ettei minkäänlaista janoa tunnetta edes päässyt syntymään.⁷⁶⁶

Kasvisravinnolla uskottiin myös olevan kyky puhdistaa ruumista kiihottavista ja eläimellisiä himoja synnyttävistä myrkyistä, jolloin sen avulla voitiin hillitä alkoholihiimon lisäksi myös sukupuolista himoa. Vaikka useimmat ihmiset eivät harjoittaneet ”luonnottomia paheita” tai ”irstaista elämää”, ongelmana oli, että sukupuolinen himo vaani mielikuvituksessa, niin että ”koko siveys onkin ainoastaan jännitettyä itsensähillitsemistä ja himon kytkemistä”.⁷⁶⁷ Siitä vaarasta, että sukupuolinen himo saattaisi riistäytyä valloilleen, pääsi kasvisravinnon avulla, sillä se puhdisti veren kiihottavista myrkyistä ja muutti jopa kemiallisesti ihmisruumiin, niin että sukupuolista himoa ei enää päässyt syntymään. Todisteena ihmisruumiin kemiallisesta muuttumisesta Oskari Johnsson esitti *Terveys*-lehdessä väitteen, että atropiini- ja belladonna- myrky eivät vaikuttaneet mitään kasvissyöjiin, mutta sitäkin voimakkaammin lihansyöjiin.⁷⁶⁸

Myös kylvyillä ja muilla luonnonmukaisilla ruumiinmuokkauskeinoilla, jotka puhdistivat ruumiista tautia aiheuttavat vieraat aineet tai myrkyttyneen veren, uskottiin olevan lisäksi henkisesti puhdistava vaikutus. Koska ruumiin ja sielun välillä uskottiin olevan yhteys niin että siveellinen rappio oli yhtä ruumiillisen rappion kanssa, ruumiin puhdistuminen vaikutti puhdistavasti myös sieluun. Puhdas ruumis oli edellytys moraalille käytökselle. Myrkyillä ja vierailta aineilla liattu ruumis puolestaan oli kasvialusta paitsi bakteereille, myös moraalittomuudelle.⁷⁶⁹

⁷⁶⁶ A. K. (nimim.): ”Vegetarismi aseena siveellisyys- ja raittiustyössä”, *Terveys* 8–9/1912, 60; Oskari Johnsson: ”Tulevaisuuden ravinto”, *Terveys* 11/1912,

⁷⁶⁷ Oskari Johnsson: ”Tulevaisuuden ravinto”, *Terveys* 11/1912, 85.

⁷⁶⁸ Oskari Johnsson: ”Tulevaisuuden ravinto”, *Terveys* 11/1912, 85.

⁷⁶⁹ Kaarlo Uskela: ”Mitä kaste merkitsee?” *Luonnonparantaja* 9–10/1912, 149–150; Lahja Leppänen: ”Paastoamisesta”, *Terveys* 4/1914, 51–52; J. L. Saxon (kertomuksesta suomentanut Aatto M.): ”Hollannin onnellisin mies”, *Parantaja* 3/1915, 79; Alli Blom: ”Auringon lapset”, *Terveys* 6/1917, 84–86; ”Ravintokysymyksestä”, *Terveys* 8–9/1918, 3–4; Ilmari Wikström: ”Terveyden ja elämän aamunsarastusta”, *Terveys* 7–8/1922, 91–92; Anna Syrén: ”Vähän Kuhnén kylvyistä ja luonnonmukaisesta terveydenhoidosta”, *Terveys* 3/1927, 35–36.

Kasvisravinnon parhaimpiin vaikutuksiin ruumiissa luettiin sen kyky kehittää henkistä voimaa ja jalostaa sielua, mikä helpotti taistelua syntiä ja ruumiillisia haluja vastaan.⁷⁷⁰ Ajatus kasvisruuan sielua jalostavasta vaikutuksesta perustui siihen, että se ei vaatinut minkään elävän olennon tappamista, vaan edisti harmoniaa ihmisen ja luonnon välillä. Käsityksellä oli juurensa muun muassa vanhassa kristillisessä traditiossa, jossa lihansyönnistä pidättäytyminen nähtiin keinoksi saavuttaa jälleen paratiisillinen täydellisyys. Kirkkoisä Hieronymus (n. 347–420) kehitti ajatuksen siitä, että Aatamin kielletyn hedelmän syöminen olikin vain symboli ihmisen sortumiselle lihansyöntiin, mitä Jumala ei ollut ihmiselle sallinut. Tämän näkemyksen mukaan lihansyönti oli se synti, jonka takia Jumala karkotti ihmisen Paratiisista. Ihmisen ainoa keino kumota syntiinlankeemus ja päästä palaamaan takaisin Paratiisiin oli pidättäytyä lihansyönnistä. Tämä teologinen peruste lihansyönnistä pidättäytymiselle säilyi vuosisatojen ajan kristinuskon ja varsinkin katolisen kirkon opetuksissa perusteena sille, miksi lihansyönnistä kieltäytyminen oli hyve.⁷⁷¹

Kasvisruuan kyky kehittää henkistä voimaa puolestaan perustui siihen karaisevaan vaikutukseen, joka sillä ajateltiin olevan ruumiiseen. Koska liharuokaa pidettiin ruumiillisiin nautintoihin kiihottavana ylellisyytenä, kasvisruoka nähtiin sen vastakohtaksi, yksinkertaiseksi ja ruumista karaisevaksi ruokavalioksi.⁷⁷² Osalle suomalaisista elämänuudistajista kasvisruoka jo itsessään edusti yksinkertaisuutta ja nautinnoista kieltäytymistä, mutta osa oli sitä mieltä, että kasvisruuallakin herkuteltiin liikaa, erityisesti jos valmistettiin kolmen ruokalajin liharuokia jäljitteleviä päivällisiä, joissa käytettiin eläinperäisiä elintarvikkeita, kuten voita, kermaa ja kananmunia. Kasvisruuan herkullisuus painottui varsinkin Anna Kurimon *Terveys*-lehdessään julkaisemissa kasvisruokaohjeissa, joiden joukossa oli myös paljon leivosten ja kakkujen leivontaohjeita.⁷⁷³ Kriitikoille, jotka arvostelivat kasvisruualla herkuttelua, yksinkertaisuus tarkoitti kypsentämätöntä raakaravintoa, joka syötiin suoraan siinä muodossa, millaiseksi luonto oli sen valmistanut.⁷⁷⁴

Toisinaan pyrkimys elää yksinkertaisella raakaravinnolla saattoi olla hyvinkin askeettista ja johtaa myös ylilyönteihin – mikä osaltaan johtui myös siitä, että itse

⁷⁷⁰ E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* 1–2/1911, 2.

⁷⁷¹ Stuart 2006, 9, 19–20, 32–33, 112–113.

⁷⁷² Twigg 2011, 232.

⁷⁷³ ”Yksinkertaisia kasvisruoka päivällisiä”, *Terveys* 5/1911, 36–38; ”Vegetaarisia ruokaohjeita”, *Terveys* 7–8/1913, 57–58; ”Ruokaohjeita”, *Terveys* 2/1915, 30; ”Kalliinajan ruokaohjeita”, *Terveys* 6–7/1918, 26–27; ”Kalliinajan pikkuleipiä”, *Terveys* 6–7/1918, 27–28; ”Vegetarisia ruokaohjeita”, *Terveys* 3/1922, 44–45; ”Ruokaohjeita”, *Terveys* 3/1927, 39; ”Ruokaohjeita”, *Terveys* 11/1929, 154.

⁷⁷⁴ I. M. A. (nimim.): ”Jotakin ruokajärjestyksestä”, *Terveys* 5/1911, 36; ”Yksinkertaisia kasvisruoka päivällisiä”, *Terveys* 5/1911, 36–37; ”Elollinen ravintotalous”, *Terveys* 4/1927, 45–51.

viljellyllä raakaravinnolla eläminen ei ollut kovin helppoa 1900-luvun alun Suomessa, kuten eräs *Terveys*-lehden lukija kertoi:

Ruokamme on ollut yksipuolista, niin kun sopii odottaa, kun tahtoo tulla toimeen yksin omaan kasveilla, Etelä-pohjalaisessa talossa, vieläpä kasveilla, joita voi raakana käyttää. Olemme lähemmä 2 vuotta olleet enimmäkseen raakaravinnolla ja poikkeukset on saanut aina kärsimyksin maksaa. Ruokanamme olemme käyttäneet: karkeitä jauhoja ja enimmäkseen kauraryynejä. Viime talvena söimme enimmäkseen kuorineen jauhetuita [sic] kaurvoja ja nauriita, lanttuja ja porkkanoita. Viimemainittuja nim. lanttuja ja porkkanoita on ollut vaan hyvin vähän, vain kesän aikana kun nauriit eivät ole syömäkelpoisia. Puolukat, laskettuna 2 ruokalusikkaa päivälle, ovat vielä tehneet herkuillemme lisä numeron.⁷⁷⁵

Nimettömäksi jäänyt kirjoittaja kertoo näin niukkaan ruokavalioon siirtymisen vaatineen paljon tahdonlujutta, mutta sen seurauksena hän ja hänen sisarensa olivat kokeneet terveydentilansa huomattavasti kohentuneen, niin että esimerkiksi taipumus nuhaan, yskään, hammassärkyyn, hermostukseen ja sen seuralaisiin pelkoon ja suruun oli hävinnyt. Erittäin hyvänä asiana kirjoittaja piti sitä, että kuukautiset ”jäivät muutamien kuukausien perästä pois tykkänään, eikä mitään sijais kipuja tullut.”⁷⁷⁶ Vaikka kirjoittaja kokeekin terveydentilansa tällä askeettisella ruokavaliolla parantuneen, kuukautisten poisjääminen kertonee jopa aliravitsemuksesta.

Muistakin luonnonmukaisista ruumiinmuokkauskeinoista on löydettävissä ruumista karaiseva ulottuvuus, jossa liikuttiin ruumiin epämukavuusalueella. Tällaista ulottuvuutta edustivat esimerkiksi kylmät kylvyt ja muu kylmävesihoito sekä alastomina otetut ilmakylvyt, jotka varsinkin talvisaikaan todennäköisesti aiheuttivat palelua. Vaikka aurinkokylvyissä ei tarvinnut kärsiä palelusta, oli niidenkin tarkoituksena karaista ihoa kestämään auringonsäteilyä, sillä tiedettiin, että liiallinen auringossa oleilu siihen tottumattomalle saattoi polttaa ihon.⁷⁷⁷

Äärimmäistä ruumiin karaisemista edusti paasto, jota suomalaiset elämänuudistajat käyttivät terveydenhoitokeinona veren ja elimistön puhdistamiseksi sekä liikalihavuuden parantamiseksi. Mutta he uskoivat paaston voivan myös pelastaa ihmisen sielulliselta rappiolta, mikä perustui tietysti paastoamisen pitkään historiaan henkisen valaistumisen välineenä, kun ruumiille

⁷⁷⁵ A. S. (nimim.): ”Kirje Terveyden toimitukselle”, *Terveys* 10/1918, 7.

⁷⁷⁶ A. S. (nimim.): ”Kirje Terveyden toimitukselle”, *Terveys* 10/1918, 8.

⁷⁷⁷ Peeters 2011, 22, 27–28.

asetettujen rajoitusten uskottiin uudistavan sielua ja puhdistavan synneistä.⁷⁷⁸ Suomalaiset elämänuudistajat selittivät paaston puhdistavaa vaikutusta esimerkiksi sillä, että vieraiden aineiden suistaessa kehon epätasapainoon häiriintyi myös sielullisen puolen toiminta, niin ettei se enää kuullut korkeamman minuuden eli järjen ääntä, vaan ainoastaan alemman eläinhimisen äänen, joka herätti turmiollisia piileviä viettejä. Paaston ruumista puhdistava vaikutus asetti jälleen sieluelämänsä tasapainoon.⁷⁷⁹

Merkitys, jonka suomalaiset elämänuudistajat antoivat luonnonmukaisille ruumiinmuokkauksikäytännöille sielun ja moraalin puhdistajina ja jalostajina perustui siis pitkälti länsimaaisessa kulttuurissa hyvin vanhaan askeesiin perinteeseen. Itse asiassa Foucault'n ajatus minätekniikoista juontaa juurensa nimenomaan hänen tutkimuskohteenaan olleeseen klassisen kreikkalaisen kulttuurin moraalijatteluun ja siihen liittyneisiin askeettisiin käytäntöihin, joilla pyrittiin hallitsemaan nautinnonhimoa ja mielihaluja. Foucault käsittää moraalien kattavan tietyn yhteisön arvot ja toimintasäännöt eli käyttäytymissäännöt, mutta myös tavat, joilla yksilöt ”paneuvat itsensä käyttäytymään” moraalisesti eli rakentavat itseään moraalisubjektina. Tähän tarvitaan itseen kohdistuvia toimintamuotoja, minäkäytäntöjä, joiden avulla pyritään tuntemaan, hallitsemaan, koettelemaan ja muokkaamaan itseä sekä kehittämään itseä yhä paremmaksi.⁷⁸⁰

Belgialaista elämänuudistusliikettä tutkinut Evert Peeters näkee luonnonmukaisen elämäntavan yhdeksi ilmaukseksi länsimaissa 1800-luvun lopulla ja 1900-luvun alussa kukoistaneesta modernista askeettisuudesta.⁷⁸¹ Moderni askeettisuus vaikuttaa paradoksilta, sillä askeettisuus on länsimaissa perinteisesti liitetty kristinuskon harjoittamiseen, henkiseen kilvoitteluun ja luostarielämään, jotka modernissa ja sekularisoituneessa maailmassa ovat menettäneet merkitystään.⁷⁸² Asketismi ei kuitenkaan kadonnut modernin elämäntavan myötä, vaan esimodernit askeesiin muodot muokkautuivat moderniin aikaan sopiviksi sisältäen samalla nykyajan kritiikkiä.⁷⁸³ Askeettisuus ei alun perinkään ollut kristinuskon keksintöä, vaan varhainen kristinuskon lainasi sen kreikkalaisilta, joille *askēsis* merkitsi lähinnä ruumiin harjoittamista voiman ja kauneuden saavuttamiseksi. Sokraattisen filosofian mukaan mielen ja ruumiin kuului olla tasapainossa ja ne molemmat tarvitsivat huoltamista, mikä ruumiin kohdalla tarkoitti karaisemista ja pidättäytymistä kaikesta haitallisesta. Kreikkalaisissa

⁷⁷⁸ Stuart 2006, 7.

⁷⁷⁹ Lahja Leppänen: ”Paastoamisesta”, *Terveys* 4/1914, 51–54; ”Paasto ja paastoparannus”, *Uusi parantaja* 1/1923, 28–32.

⁷⁸⁰ Foucault 2010 (*Nautintojen käyttö*), 127–128, 136–141.

⁷⁸¹ Peeters 2011, 21–22.

⁷⁸² Twigg 2011, 227.

⁷⁸³ Peeters ym. 2011, 8.

kaupunkivaltioissa asketismia pidettiin hyvän kansalaisuuden ominaispiirteenä ja edellytyksenä kaupunkivaltion toimivuudelle. Radikaaleimman muotonsa tasavaltalainen asketismi sai Spartassa.⁷⁸⁴

Kreikkalaisessa askeesin traditiossa keskeistä oli ruumiin arvostaminen, kun taas juutalaiskristillisessä traditiossa askeesi kääntyi ruumiin hylkäämiseksi ja jopa vihamielisyydeksi synnilliseksi nähtyä ruumista kohtaan. Kristillisessä asketismissa kaupunkivaltion hyväksi toimiminen korvautui ajatuksella tuonpuoleiseen elämään valmistautumisesta ja ruumiin keskeisyys sielun keskeisyydellä. Kristillisessä viitekehyksessä asketismista tuli taistelua syntiä vastaan (negatiivinen asketismi) sekä hyveen ruokkimista (positiivinen asketismi) korkeimpana päämääränään muuttumisen saavuttaminen, mitä kuvataan termeillä puhdistuminen, vapahdus, pelastus tai lunastus. Kristillisessä asketismissa oli kyse olemisesta mieliksi Jumalalle, ja maan päällä kärsimisen tarkoituksena oli saavuttaa onni tuonpuoleisessa. Kristillisen asketismin ytimenä säilyi ruumiin haluja vastaan taistelemineen, minkä tunnetuimpana muotona on aina ollut kieltäytyminen ruuan ja juoman suhteen, kuten paastoaminen ja raittius, sekä seksuaalinen pidättäytyminen. Kristillisessä asketismissa ruumiin kuritus voitiin viedä myös paljon pidemmälle, kuten pidättäytymiseen unesta, peseytymisestä ja hiusten tai kynsien leikkuusta, äärimmäisen kylmän tai kuuman sietämiseen sekä kivun aiheuttamiseen. Kristillinen asketismi ulottui myös henkilökohtaisen omaisuuden hylkäämiseen, köyhyyteen, materiaalisuudesta ja ympäröivästä yhteiskunnasta irrottautumiseen sekä hiljaiseen rukoukseen tai meditaatioon vetäytymiseen.⁷⁸⁵

Luostarilaitoksen syntyessä varhaiskeskiajalla kristillisten marttyyrien ja pylväspyhimysten radikaali asketismi siirtyi osaksi uutta luostarielämäntapaa. Vaikka luostareissa harjoitetulla asketismilla olikin huomattava rooli keskiajan kulttuurissa, antiikin kulttuuria ihailnut renessanssi elvytti uudelleen klassisen tasavaltalaisen asketismin perinteen ja erityisesti ruumiillisen kontrollin ihanteen.⁷⁸⁶ Tämän elpyvän antiikin asketismiperinteen rinnalla myös kristillinen asketismi mullistui 1500-luvulla alkaneen protestanttisen reformaation myötä, joka laajensi pidättäytymisen, intohimojen kontrollin ja säännöllisen elämäntavan koko yhteiskunnan ideaaliksi. Protestanttisille puritaaneille koko maallinen olemassaolo saattoi palvella puhdistumista, mikäli sitä harjoitettiin oikealla askeettisella asenteella ja uskonnollisella päämäärällä. Samalla myös maallisen voiton tavoittelu sai uskonnollisen merkityksen: materiaalisen omaisuuden kokoaminen tapahtui Jumalan kunniaksi ja pelkkä maallisen nautinnon tavoittelu tuli yhä

⁷⁸⁴ Peeters ym. 2011, 3–4.

⁷⁸⁵ Peeters ym. 2011, 3–5.

⁷⁸⁶ Peeters ym. 2011, 5–6.

synnillisemmäksi.⁷⁸⁷ Max Weberin kuuluisan teesin mukaan kalvinismin, pietismin, metodismin ja puritanismin asketismi myötävaikutti modernin kapitalismin hengen syntymiseen. Protestantismin askeettinen työetiikka auttoi takaamaan uskonnollisen ja sosiaalisen järjestyksen sekä varmisti, että henkilökohtainen voitto ei johtanut synnilliseen maallisten nautintojen tavoitteluun, vaan se sijoitettiin yhä suuremman voiton tavoitteluun.⁷⁸⁸

Itse kapitalistiselle talousjärjestelmälle asketismi ei kuitenkaan ollut sopiva pohja, sillä toimiakseen kapitalismi tarvitsee hyödykkeiden kuluttamista. Siksi kapitalismin myötä kehittyi kulutusetiikka, joka monessa suhteessa oli täysin päinvastainen suhteessa itsehillinnän ja askeettisuuden vanhaan traditioon. Teollista vallankumousta seurannut ennennäkemätön taloudellinen kasvu synnytti ”joutilaan luokan”, joka saattoi omistautua kerskakulutukselle sekä yksilöllisten halujen ja nautintojen tyydyttämiseksi työväestön raataessa nälkäpalkalla.⁷⁸⁹ Moderni askeesi luonnonmukaisten ruumiinmuokkauskäytäntöjen muodossa oli vastareaktio tälle kehityskululle.

Luonnonmukaisissa ruumiinmuokkauskäytännöissä on nähtävissä vaikutteita sekä antiikin kreikkalaisten ruumiin voiman ja kauneuden vuoksi harjoitetusta askeesista että kristillisestä, sielun jalostumisen ja pelastuksen hyväksi harjoitetusta askeesista. Evert Peeters on korostanut belgialaisten elämänuudistajien harjoittaman modernin askeesin ei-uskonnollista luonnetta ja askeettisten ruumiinmuokkauskäytäntöjen alistaisuutta myyttiselle Luonnolle Jumalan sijaan.⁷⁹⁰ Suomalaisten elämänuudistajien askeettisissa ruumiinmuokkauskäytännöissä kuitenkin korostui uskonnollisuus ja Jumalan tahdon mukaan eläminen, vaikka tavoitteena olikin maallisemmassa hengessä ruumiillisen ja henkisen uudistumisen saavuttaminen tässä ja nyt sekä ruumiinmuokkauksen harjoittaminen ruumiin hyväksi ja ruumista arvostaen.⁷⁹¹

⁷⁸⁷ Turner 2008, 22–23; Peeters ym. 2011, 7.

⁷⁸⁸ Weber 1990, 114–136 ja passim.; Peeters ym. 2011, 7.

⁷⁸⁹ Turner 2008, 23; Peeters ym. 2011, 7.

⁷⁹⁰ Peeters 2011, 22.

⁷⁹¹ Lahja Leppänen: ”Terveystemme hoito korkeimmassa merkityksessä”, *Luonnonparantaja* 2/1912, 23–26; -vi -o (nimim.): ”Mietteitä nykyhetkellä”, *Terveys* 3/1913, 17–18; Lahja Leppänen: ”Vegetarismi Jumalan työaseena”, *Terveys* 2/1915, 21–24; J. E. Hissa: ”Vihanneksia syödäksemme ja vettä juodaksemme”, *Terveys* 12/1924, 168–169.

4.2.2 Ruumiin uudenlainen arvostus

Ettekö te tiedä että teidän ruumiinne on pyhänhengen temppele, jonka te Jumalalta saitte.⁷⁹²

Tällä Raamatun lauseella Sampsu Luonnonmaa pyrki *Luonnonparantaja*-lehdessä korostamaan luonnonmukaiselle ruumiinmuokkaukselle olennaista ruumiin arvostamista. Vaikka ruumis edelleen miellettiin alhaisten eläimellisten himojen tyyssijaksi, ruumista ei kuitenkaan hylätty, vihattu tai rangaistu, vaan sitä pyrittiin huoltamaan, puhdistamaan ja pitämään sen eläimelliset himot korkeamman minän hallinnassa. Kyseessä ei enää ollut kristillistä asketismia leimannut ruumiin kuolettamisen kautta haettu sielun pelastus tuonpuoleista varten, jonne ruumis ei voinut sielua seurata, vaan luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen kautta saavutettu pelastus maallista elämää varten. Koska ruumiin pelastus saavutettiin Jumalan tahdon mukaisella elämällä, merkitsi se samalla sielun pelastusta, minkä kautta saavutettiin onni tässä elämässä. Ulkonaisena merkinä moraalaisesta, hyveellisesti eletystä elämästä oli terveys.⁷⁹³

Tässä suomalaisten elämänuudistajien uudenlaisessa ruumiillisuuden arvostuksessa näkyi vaikutteita modernisaation myötä vahvistuneesta sekularisaatiokehityksestä. Sekularisaatioprosessissa myös ruumis rationalisoitui eikä sitä enää pidetty vanhan kristillisen perinteen mukaisesti hengen vastakohtana, lihana, joka symboloi moraalista korruptiota ja uhkasi maailmanjärjestyttä. Ruumiin merkitys korostui, kun siitä tuli keskipiste lääketieteellisessä diskurssissa, jossa ruumis ymmärrettiin tieteellisin menettelytavooin hallittavaksi koneistoksi. Lääketieteellisessä diskurssissa sairaus erosi synnistä eikä ruumista tarvinnut enää kieltää ja kuolettaa, vaan sen tarkkailu, hoito ja kontrollointi nousivat tärkeiksi yhteiskunnallisiksi kysymyksiksi.⁷⁹⁴

Varsinkin Eduard Baltzerin muotoilema luonnonmukaisen elämäntavan ajatus näyttää pyrkimykseltä yhdistää perinteiseen uskonnolliseen moraaliin uudenlainen, lääketieteestä kumpuava biologiselle ruumiille annettu merkitys. Konventionaalisten kristinuskon oppien mukaan henkeä oli pidetty ruumista arvokkaampana, niin että ruumis oli vain välttämätön asuinsija hengelle. Baltzer näki tällaisen ajattelutavan johtaneen tekopyhyyteen, kun tärkeää oli vain hengen jalostaminen, ja ruumis sai

⁷⁹² Aaku Mäki: ”Ruumis hengen temppele”, *Luonnonparantaja* 6/1912, 84.

⁷⁹³ E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* 1–2/1911, 2–5; Aaku Mäki: ”Ruumis hengen temppele”, *Luonnonparantaja* 6/1912, 84; Lahja Leppänen: ”Paastoamisesta”, *Terveys*, 4/1914, 51–54.

⁷⁹⁴ Turner 2008, 22, 38, 182–184.

sillä välin rypeä mitä pahimmissa synneissä. Baltzer halusi myös luopua vanhasta aineen ja hengen erottelusta korostamalla, että hengen ja ruumiin välillä oli yhteys, niin että ruumiillisen turmion kautta saastui myös henkinen ja siveellinen voima. Siksi ruumiilla oli keskeinen rooli hengen kasvattajana.⁷⁹⁵ On tosin huomattava, että Baltzer nosti ruumiin uudenlaiseen arvoon nimenomaan hengen asuinsijana ja hengen kasvattajana, ei pelkän ruumiillisen terveyden tai kauneuden takia.

Suomalaiset elämänuudistajat kritisoivat erityisesti kouluja käymättömään kansaan juurtunutta käsitystä, että ihmisruumis oli syntymästä lähtien syntinen ja saastainen. Tämän käsityksen takia alastoman ruumiin paljastamista muiden katseille tai ruumiin puhtauden, terveyden, voiman ja kauneuden tavoittelua pidettiin lihan palveluksena eli syntinä. Koska tämän ajattelutavan mukaan vain henki oli tärkeää, oli sama, mitä maalliselle ruumiille tapahtui. Suomalaiset luonnonmukaisen elämäntavan kannattajat katsoivat tämänkaltaisen ruumiin vähättelyn, häpeämisen ja halveksumisen johtaneen siihen, että vielä 1900-luvun alussakin kansan ruumiillinen tila oli surkea. Kansa kärsi lukuisista ruumiillisista sairauksista, vioista ja vaivoista eikä niitä välttämättä edes yritetty mitenkään parantaa, sillä kansan keskuudessa eli voimakkaana myös usko siihen, että sairaudet olivat Jumalan lähettämä rangaistus ihmisten synneistä.⁷⁹⁶

Luonnonmukaiseen ruumiinmuokkaukseen kuuluneet alastomuutta vaatineet ilma- ja aurinkokylvyt olivat ristiriidassa aikakauden moraalikäsitteiden kanssa, jotka pitivät alastomuutta siveellisesti paheksuttavana. Suomalaiset elämänuudistajat pyrkivät julistamaan, että alastontta ruumista ei suinkaan tullut hävetä tai pitää sitä syntisenä, vaan tuli nähdä sen kauneus, puhtaus ja pyhyys. Tätä varten alastomuus pyrittiin riisumaan kaikesta seksuaalisuudesta ja paheellisuudesta ja tekemään siitä puhdasta, viatonta ja esteettisesti kaunista. Keskeisimpänä keinona toimi vetoaminen alastomuuden terveydellisiin vaikutuksiin sekä alastomuuteen ihmisen luonnollisena tilana. Ruumis alkuperäisessä luonnollisessa tilassaan ei voinut olla saastainen, sillä olihan se Jumalan luomus ja Jumala oli Raamatun mukaan luonut ihmisen omaksi kuvakseen.⁷⁹⁷

Terveydellisessä mielessä harjoitetun alastomuuden korostaminen viattomana ja siveellisenä oli tavallista myös keskieurooppalaisten elämänuudistajien piirissä, missä varsinkin alastomuuden harjoittaminen eli nudismi synnytti erityisiä

⁷⁹⁵ Balzer 1911, 8–10.

⁷⁹⁶ Aaku Mäki: ”Ruumis hengen temppeli”, *Luonnonparantaja* 6/1912, 85.

⁷⁹⁷ Kalle Kaukoranta: ”Luonnonmukaisia elämän- ja parannustapoja käsittelevää kirjallisuutta”, *Terveys* 1–2/1911, 10; Ester Malinen: ”Käynti Kirvun luonnonparantolassa”, *Terveys* 11–12/1911, 99; S-i H. (nimim.): ”Katkelmia yksityisestä päiväkirjasta Katajamäestä”, *Terveys* 6–7/1912, 51; Anna Korkeela: ”Alaston”, *Terveys* 4–5/1917, 71–72; A. Theophilos (nimim.): ”Naisesta”, *Terveys* 7–8/1926, 116.

nudismiryhmiä tai -yhdistyksiä. Näistä alastomuuden puolestapuhujista Suomessa tuli tunnetuksi erityisesti saksalainen Richard Ungewitter (1869–1958) runsaasti kuvitettujen ja suomennettujen kirjojensa *Alastomuus historiallisessa, terveydellisessä, siveellisessä ja taiteellisessa valaistuksessa* (1907) sekä *"Alaston": arvosteleva tutkielma* (1910) kautta.⁷⁹⁸ Alastomuuden riisuminen kaikesta eroottisuudesta ja pyrkimys esittää se siveellisessä valossa oli olennaista nudismiryhmien toiminnan oikeuttamiseksi, sillä esimerkiksi Belgiassa julkinen alastomuus nähtiin hyvän tavan vastaiseksi, mistä rikoslain mukaan voitiin rangaista sakolla tai jopa vankeudella. Keskieurooppalaiset nudismiryhmät joutuivatkin toimimaan julkiselta katseelta piilossa aitojen ja näkösuojien takana ja yleistä paheksuntaa välttääkseen usein myös salaa.⁷⁹⁹

Suomessa alastomuuden harjoittamisen ympärille ei syntynyt Keski-Euroopan tapaan yhdistyksiä tai ryhmiä, vaan suomalaisten elämänuudistajien alastomuuden harjoittaminen tapahtui pikemminkin yksityisyydessä, yksinäisillä retkillä metsään, jossa alastomuudesta oli mahdollista nauttia piilossa muiden katseilta. Ryhmässä alastomuutta harjoitettiin vain luonnonparantoloiden näkösuojatuilla aurinkokylpypaikoilla ja niissäkin vain oman sukupuolen kesken.⁸⁰⁰ Kenties juuri siksi, että aikakauden sopivaisuussääntöjä ei tässä mielessä liian rajusti ylitetty, elämänuudistajien alastomuuden harjoittamisesta ei Suomessa noussut samankaltaista julkkista närkästystä kuin Keski-Euroopassa.⁸⁰¹ Todennäköisesti taustalla vaikuttivat myös kulttuurierot, sillä esimerkiksi vuosisatojen taakse ulottuva saunaperinne oli totuttanut suomalaisia alastomuuteen toisella tapaa kuin keskieurooppalaisia.

Suomalaiset elämänuudistajat olivat sitä mieltä, että ihmisillä oli velvollisuus hoitaa ruumistaan juuri sen takia, että se olisi tarpeeksi arvollinen asuinsija hengelle, pyhän hengen temppele, kuten Raamatussa sanottiin. Syntiä ei ollut ruumiiseen suunnattu huomio, vaan nimenomaan välinpitämättömyys omaa ruumista kohtaan.⁸⁰² Suomalaiset elämänuudistajat uskoivat, että mikäli ihmiset oppisivat enemmän ruumiistaan ja sen toiminnoista, he myös osaisivat arvostaa sitä enemmän ja lakkaisivat turmelemasta ruumistaan rokotuksella, lääkkeillä, nautintoaineilla ja

⁷⁹⁸ Chr. Rabe: ”Taisteluun totuuden puolesta”, *Terveys* 184–185.

⁷⁹⁹ Peeters 2006, 438–442; Peeters 2011, 23–26.

⁸⁰⁰ Suoma Kronqvist: ”Kirje Kirvun luonnonparantolasta”, *Terveys* 1/1913, 8; Oskari Johnsson: ”Miten keuhkotautinen vietti kesänsä”, *Terveys* 4/1915, 61–62; Tämän kirjoittaja (nimim.): ”Suloinen kesänvietto”, *Terveys* 10/1917, 139; H. D. P. (nimim.): ”Kevättervehdys ’Terveydelle’”, *Terveys* 6/1926, 82–83.

⁸⁰¹ Rytty 2018, 105.

⁸⁰² Aaku Mäki: ”Ruumis hengen temppele”, *Luonnonparantaja* 6/1912, 85; A. Theophilos (nimim.): ”Naisesta”, *Terveys* 7–8/1926, 116; ”Kristityt ja tupakka”, *Terveys* 12/1926, 162.

liharavinnolla. He uskoivat, että lisääntynyt ihmisruumiin arvostus ulottuisi myös oman ruumiin ulkopuolelle, jolloin kukaan ei enää haluaisi vahingoittaa muidenkaan ruumiita, mikä merkitsisi fyysisen väkivallan sekä vielä laajemmassa mittakaavassa sotien loppumista.⁸⁰³

Suomalaisten 1900-luvun alun elämänuudistajien luonnonmukaiseen ruumiinmuokkaukseen liittyvissä moraalikäsitelyissä on jo mielenkiintoisella tavalla nähtävissä merkkejä uskonnollisen moraalin rinnalle nousevasta maallistuneesta moraalista. Nykypäivän sosiologisessa tutkimuksessa maallistuneen moraalin nähdään nimenomaan rakentuvan ruumiin ja terveyden ympärille. Nykypäivänä hyvä fyysinen kunto, treenattu vartalo ja terveys ovat merkkejä hyveellisesti eletystä elämästä ja symboloivat ikään kuin maallista armon tilaa. Enää oikeilla elämäntavoilla ei tavoitella Jumalan tahdon mukaan elämistä ja sielun jalostumista, vaan oikeiden elämäntapojen tuloksena saavutettu hyvä fyysinen kunto, treenattu vartalo ja terveys ovat merkittäviä sosiaalisen aseman ja identiteetin ilmaisijoita.⁸⁰⁴

4.2.3 Sielun hoidosta terapeuttiseen maailmankuvaan

Vaikka suomalaiset elämänuudistajat pyrkivätkin nostamaan ruumiin arvostusta suhteessa henkeen, he uskoivat silti, että sielu tai mieli oli se, joka ruumista hallitsi, ja jonka luonnetta ja toimintaa ruumis vain heijasti. Tämä tarkoitti sitä, että siveettömät ja moraalittomat teot olivat seurausta siveettömistä ja moraalittomista ajatuksista, kun taas siveellisesti puhdas elämäntapa oli seurausta puhtaista ja siveistä ajatuksista. Sama ajatus ruumiin alistaisesta suhteesta mieleen päti myös terveyden suhteen, kuten Toivo Uuskallio totesi *Terveys*-lehdessä: ”Jos ajatus on huolia ja ristiriitoja täynnä, niin sairastamme siitä huolimatta mitä syömme tai juomme.”⁸⁰⁵ Negatiiviset ajatukset ja tunteet, kuten viha, suru ja pelko, mutta myös kiihkeät intohimot aiheuttivat sairautta. Sen sijaan positiiviset tunteet ja ajatukset, kuten ilo tai rakkaus lisäsivät ruumiin elinvoimaa ja terveyttä.⁸⁰⁶ *Terveys*-lehdessä eräs kirjoittaja ilmaisi asian näin:

⁸⁰³ Aaku Mäki: ”Luonnonparantajan lukijoille”, *Luonnonparantaja* 1/1912, 3; Anna Korkeela: ”Muutama sana aatteestamme”, *Terveys* 4/1914, 57; Sampsu Luonnonmaa: ”Vatsataudit ja niiden luontainen hoito”, *Parantaja* 1/1917, 10.

⁸⁰⁴ Katz 1997, 298–299, 301; Leichter 1997, 359–360.

⁸⁰⁵ Toivo Uuskallio: ”Esitelmä”, *Terveys* 3/1925, 37.

⁸⁰⁶ ”Kuolettavia ajatuksia”, *Terveys* 12/1914, 185–186; ”Ruumiin ja sielun vuorovaikutus”, *Parantaja* 1/1916, 19–20; And. Lindvall: ”Hallitse ajatuksiasi”, *Terveys* 5/1919, 10–11; Onni Kanto: ”Ajatusten voimasta”, *Terveys* 11–12/1922, 132;

Suonissamme virtailee ”paha veri” niin kauan kuin suosimme myrkyllisiä ajatuksia. Me viihdyimme mielellämme epäsiisteissä asunnoissa ja nautimme epäterveellisiä ravintoaineita niin kauan kuin olemme sisäisesti epäsiistejä. [...] Puhtaat ajatukset tekevät kaikki elintavat puhtaksi.⁸⁰⁷

Suomalaiset elämänuudistajat näkivät vaaralliseksi varsinkin jatkuvan sairauden ajattelun ja sairauden pelon varsinkin niin sanotun ”basillikauhun” muodossa. Jatkuvan huolen omasta terveydentilasta ajateltiin turmelevan hermostoa tehden näin ihmisen alttiiksi sairaudelle, minkä lisäksi sairauden kuvittelulla uskottiin olevan voima tehdä ihminen todellisuudessakin sairaaksi.⁸⁰⁸ ”Basillikauhu” oli ilmiö, joka liittyi itseasiassa 1800–1900-luvun vaihteen lääketieteelliseen tuberkuloosivalistukseen, kun kansan mieliin oli pyritty teroittamaan näkymättömien taudinaiheuttajien vaarallisuutta. Tartunnan käsitteen sisäistäminen, mutta vajavaiseksi jäänyt tieto tartunnan tarkemmista mekanismeista, oli johtanut kansan keskuudessa myös ylilyönteihin, kuten tartunnanpelkoon, liialliseen oman terveyden tarkkailuun, luulosairauteen sekä tuberkuloottisten välttelyyn ja leimaamiseen.⁸⁰⁹

Suomalaiset elämänuudistajat uskoivat, että sekä ruumiin terveyden että moraalisena käytöksen saavuttamiseksi omia ajatuksiaan tuli jatkuvasti kontrolloida, jotta ne pysyivät siveellisesti puhtaina ja positiivisina. Pahoja ja siveettömiä ajatuksia oli pyrittävä karkottamaan ja jaloille ja ylevillä ajatuksilla ja pyrkimyksillä.⁸¹⁰ Tehtävä vaati tahdonvoimaa, jota saadakseen tuli kääntyä Jumalan puoleen, sillä Jumala antoi ihmiselle voimaa vastustaa nautinnonhimoa ja syntiä. Kun ihminen kohotti ajatuksensa korkeuteen Jumalan puoleen, kääntyivät ne pois sairaudesta ja negatiivisista tunteista, ja mieli ja sielu täyttyivät puhtailta ja positiivisilla ajatuksilla sekä hyvällä tahdolla lähimmäisiä kohtaan.⁸¹¹ Suomalaisista luonnonparantajista varsinkin E. W. Lybeck ja Maalin Bergström olivat vakuuttuneita uskon parantavasta voimasta. Lybeck uskoi Jumalan olevan terveyteen tarvittavan elinvoiman lähde. Yhteys Jumalaan oli mahdollista saavuttaa rukouksella, jolloin jumalallinen elinvoima ihmisessä elpyi, jalosti ajatukset ja

⁸⁰⁷ Onni Kanto: ”Ajatusten voimasta”, *Terveys* 10/1922, 116.

⁸⁰⁸ Henr. Berg: ”Basillikauhu”, *Terveys* 5/1919, 4–9; Onni Kanto: ”Ajatusten voimasta”, *Terveys* 10/1922, 117; Oskari Jalkio: ”Keuhkotauti, sen syyt ja luonnonmukainen hoito”, *Terveys* 9–10/1925, 128.

⁸⁰⁹ Jauho 2007, 357–361.

⁸¹⁰ And. Lindvall: ”Hallitse ajatuksiasi”, *Terveys* 5/1919, 10–11; A. B. (nimim.): ”Iloinen mielenlaatu”, *Terveys* 6–7/1920, 9–11.

⁸¹¹ E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* 1–2/1911, 1–5; Toivo Uuskallio: ”Esiteelmä”, *Terveys* 3/1925, 37; Teophilos (nimim.): ”Joulu”, *Terveys* 12/1928, 163.

paransi ruumiin. Yhtenä terveydenhoitokeinona Lybeckin Elämänmäen parantolassa järjestettiin parantolan potilaille säännöllisesti yhteisiä rukoushetkiä.⁸¹²

Maalin Bergström uskoi näkymättömän henkimaailman olemassaoloon samoin kuin fyysisen ruumiin rinnalla olemassa olevaan henkiruumiiseen, jonka terveydentilaan vaikuttivat paitsi ajatukset, myös ihmisessä esiintyvät ”sähkö- ja magnetisoimisvirrat sekä säteily”. Pelkkä ruumiin parantaminen ei riittänyt, vaan tarvittiin myös henkistä parantamista, jossa vaikutettiin henkiruumiiseen joko Jumalan välittämällä voimilla, ajatuksen voimalla tai ”ihmisellisellä sähköllä” eli ihmisessä olevalla elinvoimalla. Ruumiin paraneminen alkoi, kun hengessä voitti sairauden ja uskoi Jumalan parannuskykyyn, mikä Bergströmin mielestä selitti Kirvun luonnonparantolassa sattuneita ihmeparantumisia, kun halvaantuneet olivat alkaneet kävellä ja sokeat olivat saaneet näkönsä takaisin.⁸¹³

Bergström näki luonnontieteeseen perustuvan lääketieteen olevan materialistisen maailmankatsomuksen tulos, minkä takia se ei osannut katsoa aineellista ruumista pidemmälle ja epäonnistui parannustehtävässään. Hän uskoi ihmiskunnan olevan kehittymässä kohti uutta, henkisempää aikaa, jolloin henkinen parannustapa ja henkiset kyvyt nousisivat avainasemaan sairauksien parantamisessa ja eliniän pidentämisessä. Luonnonparannustavan hän näki välttämättömänä, puhdistavana väliasteena materiaalisen ja henkisen hoitotavan välillä. Erityisesti Kuhne-hoidon hän näki ovena uuteen henkisempään aikaan, sillä sen kyky puhdistaa ruumis vieraista aineista vapautti samalla ihmisen henkiruumiin niistä eläimellisistä himoista, jotka tekivät hänet nautinnonhalun orjaksi.⁸¹⁴

Sairautta tai siveettömyyttä ruokkivien ajatusten muuttaminen – Jumalankin avulla – oli kuitenkin vaikeaa, sillä se vaati jatkuvaa ajatusten kontrollointia ja tietoista tahdonvoiman ponnistusta. Siksi suomalaiset elämänuudistajat varsinkin 1920-luvulle tultaessa kiinnostuivat uudesta muotiin tulleesta ”sielutieteellisestä” ajatuksella parantamisen menetelmästä, itsesuggestiosta, jolle luonnonparantaja Sakari Lamminen ehdotti suomenkieliseksi vastineeksi käsitettä lumoutuminen. Suomalaiset elämänuudistajat harjoittivat itsesuggestiota erityisesti ranskalaisen Émile Couén (1857–1926) menetelmän mukaan, joka Sakari Lammisen mukaan ”vaikuttaa kerrassaan kumouksellisesti henkisiä toimintojamme koskeviin oppeihin”.⁸¹⁵

⁸¹² Jouko: ”Tohtori Lybeck”, *Jokamiehen viikkolehti* 19.11.1910, 369; E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* 1–2/1911, 1–5; H. V. (nimim.): ”Uutisviljelijä”, *Terveys* 5/1911, 34; Räsänen 1941, 180–181; Häkli 1955, 437; Achté ym. 1994, 83–84, 90.

⁸¹³ Bergström 1936, 13–18, 23–24, 33–34; Räsänen 1941, 133, 325–332, 410–434.

⁸¹⁴ Bergström 1936, 23–26, 33–34.

⁸¹⁵ S. Lamminen: ”Lumoutumalla terveeksi”, *Terveys* 10/1923, 140. Katso myös: ”Henkisiä vaikutteita”, *Terveys* 6–7/1923, 97–99; ”Ajatuksilla parantamisesta”,

Lammisen mukaan oli erehdys, että epäsiiveellisiä ajatuksia ja niistä johtuvaa moraalitonta elämäntapaa yritettiin kitkeä tahdonvoimalla.⁸¹⁶ Suggestiossa sen sijaan oli kyse potilaan mielen päämäärähakuisesta manipuloinnista suggestioilla eli potilaan tilaa koskevilla kehoituksilla, kielloilla tai vakuutuksilla.⁸¹⁷ Couén menetelmä perustui ajatuksen ja sen kautta mielikuvien ohjailuun joka päivä useita kertoja toistettavalla lauseella ”päivä päivältä ja joka suhteessa minä voin yhä paremmin”. Mielikuvien ajateltiin painuvan ali- tai piilotajuntaan, jonka uskottiin ohjaavan paitsi ihmisen tietoisuutta ja toimintaa, myös koko elimistöä aina ruuansulatusta, verenkiertoa sekä keuhkojen ja munuaisten toimintaa myöten. Erityisen hyvin suomalaiset elämänuudistajat katsoivat itsesuggestion sopivan hoidoksi häiriintyneestä sielutilasta johtuviin hermotauteihin. Eri hermotautioireista soveltuivat tämän henkisen käsittelyn kohteiksi parhaiten tuskan tunne, pakkokuvitelmat, tarmon puute, häiriintynyt nukkuminen, umpitauti, päänsärky ja häiriöt sukupuolielämän alalla.⁸¹⁸

Suggestioon perustuvien terapiamuotojen juuret ulottuvat osittain wieniläisen Franz Anton Mesmerin (1734–1815) 1700-luvun lopulla tunnetuksi tekemään hypnoosin edelläkävijään ”animaaliseen magnetismiin” eli mesmerismiin, ja osittain 1800-luvun jälkipuolella lääketieteen piirissä kehittyneeseen psykoterapeuttiseen suuntaukseen. Jälkimmäisen suuntauksen valtaväylän muodostivat aluksi suggestioon perustuvat terapiamuodot, mutta Sigmund Freudin tunnetuksi tekemä psykoanalyysi alkoi syrjäyttää niitä 1900-luvulle tultaessa. Ennen päätymistään psykoanalyttiseen terapiamalliinsa Freud oli ollut kiinnostunut myös hypnoosista suggestioon liitettyä terapeuttisena apuvälineenä, mutta kääntyi lopulta niitä molempia vastaan pyrkiessään korostamaan psykoanalyysin luonnontieteellisyyttä ja empiiristä testattavuutta.⁸¹⁹

Suomalaisia elämänuudistajia innostanut couélainen itsesuggestionimenetelmä profiloitui 1920-luvulla tieteellisen psykoterapian ulkopuoliseksi näennäistieteelliseksi parantamisopiksi, jota harjoittivat ensisijaisesti lääketieteellisesti kouluttamattomat maallikkoparantajat. Ulkomaisten esikuvien mukaisia ”psykoterapeuttisia instituutteja” perustettiin Suomessakin 1920-luvun jälkipuolella esimerkiksi Helsinkiin, Viipuriin, Tampereelle ja Turkuun. Komeasta

Terveys 2/1924, 19–20; Theophilos (nimim.): ”Vapaasta tahdosta, alitajunnasta ja mielikuvitusvoimasta”, *Terveys* 2/1926, 20–23.

⁸¹⁶ S. Lamminen: ”Lumoutumalla terveeksi”, *Terveys* 10/1923, 139–144.

⁸¹⁷ Hakosalo 1997, 33.

⁸¹⁸ S. Lamminen: ”Lumoutumalla terveeksi”, *Terveys* 10/1923, 139–144; ”Ajatuksilla parantamisesta”, *Terveys* 2/1924, 19–20; Theophilos (nimim.): ”Vapaasta tahdosta, alitajunnasta ja mielikuvitusvoimasta”, *Terveys* 2/1926, 20–23; A. K. (nimim.): ”Ajatuksella parantamisesta”, *Terveys* 3/1927, 32–33; Bergström 1936, 24.

⁸¹⁹ Hakosalo 1997, 26–41.

nimestään huolimatta nämä instituutit olivat yleensä melko vaatimattomia, tavallisissa asuinhuoneistoissa sijainneita yksityisyhtiöitä. Muutamia näiden psykoterapeuttien instituuttien perustajista, joita nimitettiin pilkallisesti ihmeperantajiksi tai ihmetohtoreiksi, syytettiin myös laittoman lääkarintoimen harjoittamisesta eli puoskaroimisesta.⁸²⁰

Oman maailmankuvansa mukaisesti Maalin Bergström näki itsesuggestion saaman suosion yhdeksi merkiksi siitä, että oltiin siirtymässä materialistisesta ajasta ja parannustavasta kohti henkisempää aikaa ja parannustapaa.⁸²¹ Historiantutkija Jackson Lears kuitenkin tulkitsee psykoterapian sekä muiden 1800–1900-luvun vaihteen hermotautien hoitoon kehitettyjen terapioiden kukoistuksen merkiksi siirtymisestä protestanttisesta maailmankuvasta nykypäivän länsimaisia yhteiskuntia määrittävään terapeuttiseen maailmankuvaan. Terapeuttisella maailmankuvalla tai terapiakulttuurilla tarkoitetaan terapeutin käytäntöjen ja terapeutin diskurssin laajentumista psykiatriasta jokapäiväiseen elämään, niin että esimerkiksi normaaleja elämäkokemuksia syntymästä avioliittoon ja vanhemmuuteen tulkitaan ja pyritään ymmärtämään sen kautta, miten ne vaikuttavat ihmisten tunteisiin ja mielenterveyteen.⁸²²

Lears näkee terapeutin maailmankuvan juurten ulottuvan kuitenkin pelkkää psykoterapiaa laajemmalle, 1800–1900-luvun vaihteen kulttuuriseen kriisiin. Modernisaation myötä kiihtynyt elämäntahti ja kokemus uuvuttavasta olemassaolon taistelusta, sekularisaation myötä tapahtunut elämän merkityssisältöjen köyhtyminen ja niiden etsiminen itsetutkiskelusta sekä ilman uskonnollista legitimaatiota ahdistavaksi koettu porvarillinen itsekontrolli loivat pohjan – ja tarpeen – hermotaudeille. Henkisen hyvinvoinnin saavuttamiseksi turvauduttiin kuitenkin yhä enemmän Jumalan sijan moderneihin terapiamuotoihin, joista puuttui yliluonnollinen ulottuvuus. Terapeuttiseen maailmankuvaan siirtymisestä kertoo se, että psyykinen hyvinvointi ei enää ollut uskonnon harjoittamisen sivutuote, vaan siitä tuli päämäärä itsessään. Sielun pelastuminen menetti merkityksensä, kun hyvinvointi ei enää ollut moraalialue vaan ruumiin ja mielen terveyttä koskeva maallinen kysymys.⁸²³

⁸²⁰ Ihanus 1994, 86–92.

⁸²¹ Bergström 1936, 24, 26, 33–34.

⁸²² Furedi 2004, 1, 12.

⁸²³ Lears 1994, 47–56, 304.

4.3 Luonto moraalin ja aitouden lähteenä

Luonto ei ole missään tehnyt virheitä tai hutiloinut. Kaikki mikä lähtee Luojan eli sen alkujärjen käsistä, joka on kaiken näkyväisen takana ja ylläpitäjänä, on moitteetonta ja tarkoituksenperäistä. [...] Niin kauvan [sic] kun me siis seuraamme luonnonmäärämiä lakeja, pitää se huolen meidän turvallisuudestamme ja terveydestämme. Meidän ei tarvitse siis olla riippuvia mistään seerumeista, lääkkeitä ja muista ihmisten tekemistä töherryksistä, turvallisuutemme ja terveytemme säilyttämiseksi.⁸²⁴

Näin perusteltiin *Terveys*-lehdessä sitä, miksi luonto oli terveyden ja moraalin lähde. Michael Walzerin mukaan moraalinen argumentti – kuten että ihmisten tulee noudattaa terveitä elämäntapoja – ei ole muuta kuin tavallinen ohje tai moite, ellei sillä ole riittävän auktoritatiivista, ehdotonta ja ylivertaista lähdeä. Tällaisen tarjoaa esimerkiksi Jumala, Järki tai Luonto.⁸²⁵ Syy siihen, miksi suomalaiset elämänuudistajat uskoivat luonnonmukaiseen ruumiinmuokkaukseen perustuvan luonnonmukaisen elämäntavan olevan ainoa oikea elämäntapa, joka saattoi pelastaa ihmiskunnan ruumiilliselta ja moraaliselta rappiolta, oli vakuuttuneisuus siitä, että se oli Jumalan määräämä. Luonnonmukaisen elämäntavan noudattaminen tarkoitti toisin sanoen Jumalan tahdon noudattamista, mikä oli ainoa oikea tapa elää. Jumalan tahdon mukaan eläminen antoi elämälle suunnan, merkityksen ja sisällön, mikä modernisaatioprosessin käynnistämässä kulttuurisessa kriisissä oli saattanut monelta hukkaa johtaen heidät ”totuuden etsijöiksi”. Luonnonmukaiseen ruumiinmuokkaukseen perustuvassa luonnonmukaisessa elämäntavassa moni suomalainen elämänuudistaja uskoi löytäneensä Totuuden,⁸²⁶ kuten nimimerkki -vi -o kirjoitti *Terveydessä*:

Jumala on nimittäin vegetarismiin (luontaiseen elintapaan) kätkenyt sellaisen suuren siunauksensa – osan suurta hyvyttään, että tämä on ikäänkuin silta ihmisen heikkoudesta Jumalan vahvuuteen ja väkevyyteen. Vegetarismi on se pelastusrenkas, jonka Jumala on aikojen alusta asti heittänyt siihen mereen, jossa

⁸²⁴ ”Juokaa enemmän vettä”, *Terveys* 4/1926, 61–62.

⁸²⁵ Walzer 1988, 11.

⁸²⁶ Lahja Leppänen: ”Vegetarismi Jumalan työaseena”, *Terveys* 2/1915, 21–24; J. E. Hissa: ”Vihanneksia syödäksemme ja vettä juodaksemme”, *Terveys* 12/1924, 168–170; Toivo Uuskallio: ”Esitelmä”, *Terveys* 3/1925, 37; Matti Mikkonen: ”Elämän totuudet ja niiden etsintä”, *Terveys* 11/1926, 146–153; Johann Ude: ”Mistä johtuvat taudit ja haluatko olla terve”, *Terveys* 2/1931, 26.

ihmiskunta purjehtii, niiden pelastukseksi, jotka tahtovat säilyä sekä ajallista että tulevaa elämää varten kelvollisina.⁸²⁷

Koska luonnonmukaiseen ruumiinmuokkaukseen perustuvan elämäntavan uskottiin olevan Jumalan säätämä, oli se sen takia myös luonnollinen tai luonnonmukainen. Luonnonmukainen viittasi toki siihen, että tämän elämäntavan ytimen muodostavat ruumiinmuokkauskeinot perustuivat luonnon elementteihin ja antimisiin, mutta olennaisempaa oli se, että kyseessä oli ihmiselle luonnollinen eli oikea ja alkuperäinen elämäntapa, jonka Jumala oli aikojen alussa ihmiselle tarkoittanut. Todisteen siitä, että luonnonmukainen elämäntapa – ja varsinkin sen ydin eli liharavinnosta kieltäytyminen – oli ihmiselle alkuperäinen, antoi palaaminen kaiken alkuun eli Raamatun luomiskertomukseen, jonka mukaisesti Jumala oli määrännyt ihmiset syömään ”ruohoja ja hedelmiä”, ei lihaa.⁸²⁸ Samasta asiasta todisti myös luonnontieteellinen tutkimus, joka oli todennut ihmisen ruuansulatuselimistön ja hampaiston samankaltaiseksi hedelmiä syövien apinoiden kanssa, minkä perusteella hedelmät, eikä liha, nähtiin ihmisruumiille luonnostaan sopivaksi ravinnoksi.⁸²⁹ Kolmannen todisteen antoi ihmisen luonnollinen vaisto. Koska ihminen luonnostaan kammosi raakaa lihaa eikä pystynyt sitä sellaisenaan syömään, oli se todiste siitä, että ihmistä ei luonnostaan ollut tarkoitettu lihansyöjäksi.⁸³⁰

Myös alkoholi, tupakka ja kahvi olivat ihmiselle luonnottomia ravintoaineita, sillä niitä ei ollut ollut olemassa Paratiisissa eikä luonto ollut tarjonnut niitä ravinnoksi ihmisten esi-isille. Lisäksi luonnollinen vaisto varoitti niistä, sillä ne maistuivat pahalta, ellei niihin ollut tottunut.⁸³¹ Rokotus ja lääkkeet olivat ihmisen omia ”töherryksiä”, joiden kanssa Jumalalla tai luonnolla ei ollut mitään tekemistä, minkä lisäksi luonnollinen vaisto varoitti myös niistä.⁸³² Elämänuodistajat uskoivat, että ihmisen biologinen ruumis saattoi käyttää hyödykseen vain sille sopivia ja sille tarkoitettuja ravintoaineita, kaikki muu aiheutti elimistössä häiriöitä, jotka johtivat sairauteen.⁸³³ Syntiinlankeemuksesta lähtien ihminen oli kuitenkin etäännyttänyt yhä

⁸²⁷ -vi -o (nimim.): ”Mietteitä nykyhetkellä”, *Terveys* 3/1913, 18.

⁸²⁸ E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* 1–2/1911, 2; Lahja Leppänen: ”Terveystemme hoito korkeimmassa merkityksessä”, *Luonnonparantaja* 2/1912, 23–25; ”Mistä johtuu, että vegetarismi on säilynyt kautta aikain?” *Terveys* 8–9/1914, 138–142.

⁸²⁹ ”Onko ihminen lihansyöjä, kasvissyöjä vai kaikkiruokainen?” *Terveys* 5/1926, 74–77; Stuart 2006, xxi–xxii, 135–150.

⁸³⁰ Toivo Uuskallio: ”Esitelmä”, *Terveys* 2/1925, 24.

⁸³¹ Sampsa Luonnonmaa: ”Varma keino vatsakipujen poistamiseen”, *Parantaja* 1/1915, 1–5.

⁸³² ”Juokaa enemmän vettä”, *Terveys* 4/1926, 61–62.

⁸³³ Baltzer 1910, 50.

vain kauemmas alkuperäisestä elämäntavastaan jatkuvasti etenevän sivistyksen takia. Sivistysvaltioiden kansalaiset olivat ruumiillisesti, henkisesti ja moraalisesti surkeasti rappeutuneita, sillä luonnottomilla elämäntavoillaan he rikkoivat luonnonlakia.⁸³⁴

Yksi keskeisistä modernisaatiokriittisyyteen liitetyistä piirteistä on materialistisen kulutuskulttuurin ja urbaanin keinotekoisuuden synnyttämä kaipuu autenttiseen, aitoon kokemukseen elämästä.⁸³⁵ Jackson Learsin mukaan varsinkin 1800-luvun jälkipuolella voimistuneen markkinatalouden myötä tunne yksilöllisestä riippumattomuudesta ja oman elämän hallinnasta heikkeni. Tavallisten ihmisten toimeentulo ei enää ollutkaan heidän omassa hallinnassaan, kuten omavaraistaloudessa, vaan riippui yhä enemmän työnantajan päätöksistä ja taloudellisista suhdanteista. Myös ammatillisen eriytymisen ja erikoisalojen lisääntyminen kasvatti ihmisten riippuvuutta muista ihmisistä elämän perustarpeiden täyttämässä, mikä lisäsi tunnetta irtaantumisesta ”todellisesta” elämästä.⁸³⁶

Riippumattomuuden, oman elämän hallinnan ja autenttisuuden kaipuu on nähtävissä myös suomalaisten elämänuudistajien ajattelussa. He esimerkiksi kritisoivat modernin ajan ihmisten halua jättää sielun hoitonsa pappien ja terveytensä hoitamisen lääkäreiden käsiin, mikä heidän mielestään selitti molempien huonoa tilaa 1900-luvun alun Suomessa. Suomalaiset elämänuudistajat uskoivat, että todellista Jumalaa ei voinut löytää pappien välityksellä kirkoista eikä todellista terveyttä lääkäreiden välityksellä lääketieteestä, koska ne olivat vain ihmisten keinotekoisia rakennelmia. Aito Jumala ja aito terveyden lähde olivat säilyneet alkuperäisinä vain kulttuurin vastakohtaksi ymmärretyssä luonnossa, jossa ihmisen oli mahdollista saada niihin suora yhteys oman kokemuksen kautta.⁸³⁷ *Terveys*-lehteen kirjoittaneen I. M. Airilan mukaan

Yksinkertaisen elämän ydin ei siis ole mitään ulkonaista vaan sisäistäkin sisäisintä, jolle maallinen ylhäisyys tai alhaisuus, köyhyys tai rikkauskaan eivät ole voimattomia esteitä. Yksinkertaisen elämän ydin on mahdollisimman yksinkertainen uskonto, mahdollisimman puhdas kaikista inhimillisistä lisäkkeistä. Mahdollisimman alkuperäinen jumal-suhde, joka ei jätä sisintämme

⁸³⁴ Toivo Uuskallio: ”Euroopan orpolasten pelastaminen”, *Terveys* 6–7/1927, 81–85.

⁸³⁵ Lears 1994, xiv–xv, 32, 34–35; Peeters 2011, 31–32.

⁸³⁶ Lears 1994, 32, 34–35.

⁸³⁷ E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* 1–2/1911, 1; E. W. Lybeck: ”Muut parantajat ja lääkärit (jatkoa)”, *Terveys* 2/1912, 11; Chr. Rabe: ”Taisteluun totuuden puolesta”, *Terveys* 12/1915, 183; S. L. maa (nimimerkki): ”Kysykää neuvoa lääkäriltä!”, *Parantaja* 2/1918, 43–44; I. M. Airila: ”Yksinkertaisen elämän ydin” (esitelmä), *Terveys* 10/1924, 134.

mihinkään tyhjyyteen vaan päinvastoin saattaa sisimpämme kumpuamaan eläviä, oikeita lähdeveden virtoja.⁸³⁸

Suomalaisten elämänuudistajien ajatus siitä, että terveys ja moraalit löytyivät luonnosta, koska luonto ja Jumala olivat yhtä, perustui traditionaalisista kirkon opeista poikkeavaan käsitykseen Jumalasta panteistisenä henkenä, joka oli kaiken läpäisevä elämä ja rakkaus. Tällä tavoin hän oli läsnä niin eläimissä ja kasveissa kuin ihmisessä itsessäänkin sitoen koko luomakunnan veljeyden siteellä. Ihmisellä ei ollut oikeutta tappaa eläintä, koska siinä oli sama Jumalan henki, kuin ihmisessä itsessään. Ja koska Jumalan henki oli myös ihmisessä itsessään, oli tämän hengen asuinsija, ihmisruumis, pidettävä puhtaana ja tehtävänsä arvollisena kuuntelemalla Jumalan ääntä ja noudattamalla hänen luonnonlakejaan.⁸³⁹ Saavuttaakseen alkuperäisen yhteyden luontoon ei tarvinnut kuitenkaan välttämättä fyysisesti mennä koskemattomaan luontoon, vaan yhteys oli mahdollista luoda myös luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen välityksellä. Itse asiassa aidoin mahdollinen yhteys alkuperäiseen Jumalan henkeen, terveyteen ja moraalisiin oli mahdollista saavuttaa juuri luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen kautta, koska se *ruumiillisesti* luontoon kätkeytyi Totuuden.⁸⁴⁰

⁸³⁸ I. M. Airila: ”Yksinkertaisen elämän ydin” (esitelmä), *Terveys* 10/1924, 134.

⁸³⁹ Lahja Leppänen: ”Terveystemme hoito korkeimmassa merkityksessä”, *Luonnonparantaja* 2/1912, 25; Lahja Leppänen: ”Vegetarismi Jumalan työaseena”, *Terveys* 2/1915, 21–24; H. M. (nimim.): ”Mietelmiä”, *Terveys* 3/1920, 13–15; Matti Mikkonen: ”Elämän totuudet ja niiden etsintä”, *Terveys* 11/1926, 150–153; A. Theophilos (nimim.): ”Luonnon ihailijan ajatuksia”, *Terveys* 12/1926, 164–166; ”Kaikissa on sama henki” (Koonnut L. Tolstoi), *Terveys* 5/1927, 61–69.

⁸⁴⁰ Peeters 2006, 455.

5 Yhteiskunta

5.1 Luonnonmukainen ruumiinmuokkaus yhteiskuntakritiikkinä

Roy Porterin mukaan vaihtoehtolääkinnän houkuttelevuus piilee pitkälti sen kyvyssä yhdistää sairautta koskevat ajattelumallit laajempaan teollista yhteiskuntaa koskevaan tyytymättömyyteen ja kritiikkiin samalla kun se herättää eloon tarut terveyden kultaisista ajoista ja tarjoaa paluuta luontoon hoitokeinojensa kautta.⁸⁴¹ Tämä näkyi myös suomalaisten elämänuudistajien harjoittamassa luonnonmukaisessa ruumiinmuokkauksessa, jonka taustalta on löydettävissä sekä ruumiin tasolla operoivan että moraalisen sairauskäsityksen lisäksi myös sosiaalinen sairauskäsitys. Hannu Vuoren mukaan sosiaalisessa sairauskäsityksessä sairauden syiden nähdään piilevän yhteiskunnallisissa olosuhteissa, jolloin sairauksien tehokkainta hoitoa on yhteiskunnallisten epäkohtien poistaminen.⁸⁴²

Suomalaiset elämänuudistajat eivät pyrkineet korjaamaan sosiaalisia epäkohtia poliittisen vaikuttamisen kautta, vaan nimenomaan luonnonmukaisella ruumiinmuokkauksella. Olennaista tässä suhteessa oli, että he eivät mieltäneet sairauksia yksinomaan ihmisen oman käyttäytymisen ja elämäntapavalintojen syyksi, vaan näkivät vääränlaisen käyttäytymisen olevan riippuvaista yhteiskunnassa vallitsevista arvoista ja normeista tai politiikan, talouden, uskonnon ja kasvatuksen kaltaisista sosiaalisista järjestelmistä.⁸⁴³ Tässä mielessä suomalaisten elämänuudistajien luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen voi nähdä yhdenlaisena yhteiskuntakritiikin muotona, sillä yhteiskuntakritiikillä tarkoitetaan vallitsevien sosiaalisten järjestelmien, rakenteiden, normien tai arvojen kyseenalaistamista ja arvostelua. Perinteisesti yhteiskuntakritiikki on liitetty hallitsevien luokkien intellektuelleihin, kuten filosofiin, historioitsijoihin, kirjailijoihin ja

⁸⁴¹ Porter 1993, 599.

⁸⁴² Vuori 1979, 15.

⁸⁴³ H. Salokannel: ”Ihmetohtori. Vuorokeskustelu”, *Terveys* 2/1917, 17–19; Jalmari Dyster: ”Tapojen turmelus seurauksineen ja tie onnen, terveyden ja kauneuden saavuttamiseen”, *Terveys* 7–8/1928, 99.

taiteilijoihin,⁸⁴⁴ mutta viimeaikaisessa tutkimuksessa on alettu korostaa myös tavallisten ihmisten roolia yhteiskuntakriitikoina.⁸⁴⁵

Osa tutkijoista pitää yhteiskuntakritiikin päämääränä yhteiskunnallisen muutoksen aikaansaamista.⁸⁴⁶ Perinteisesti yhteiskunnallinen muutos on kytketty yhteiskunnallisiin liikkeisiin, jotka ovat tavoitelleet tai tavoittelevat sitä poliittisen vaikuttamisen kautta. Vaihtoehtoisia parannusliikkeitä ei ole tutkimuksellisesta näkökulmasta pidetty perinteisinä yhteiskunnallisina liikkeinä, sillä niiltä puuttuu pyrkimys poliittiseen vaikuttamiseen, jolloin yhteiskunnallisten uudistuspyrkimysten sijaan niiden on nähty keskittyneen pääasiassa yksilölliseen terveydenhoitoon ja hyvinvointiin.⁸⁴⁷ 1800–1900-luvun vaihteen eurooppalaista elämänuudistusliikettä koskeva historiantutkimus on osoittanut yhteiskunnallisten uudistuspyrkimysten keskeisen roolin elämänuudistusliikkeen piirissä, mutta korostanut niiden kanavoituneen poliittisen vaikuttamisen sijaan yksilötasolla tapahtuneeseen, pääasiassa ruumiilliseen uudistumiseen.⁸⁴⁸

Yhteiskuntakritiikki edellyttää ”kriittistä etäisyyttä” valta-asemasta ja vallanpitäjistä, yhteiskunnallisesta vastuusta ja poliittisesta kontrollista. Se ei kuitenkaan tarkoita vetäytymistä itse yhteiskunnan ja kollektiivisen elämän ulkopuolelle, sillä yhteiskuntakritiikki nousee yhteiskunnan sisältä, ei sen ulkopuolelta. Marginaalisuus on yksi tapa luoda tai kokea kriittistä etäisyyttä ja onkin sen takia tila, joka motivoi yhteiskuntakritiikkiä.⁸⁴⁹ Tässä mielessä onkin luontevaa, että juuri luonnonparannustavan ja luonnonmukaisen elämäntavan kaltaisissa vaihtoehtoisissa terveysliikkeissä yhteiskuntakritiikillä on ollut keskeinen rooli. Tunnustautuminen vaihtoehtoisen parannusjärjestelmän kannattajaksi leimasi 1900-luvun alun Suomessa myös yksilön valtavirrasta poikkeavaksi, radikaaliksi tai jopa naurettavaksi eli marginalisoi hänetkin.⁸⁵⁰

Pohjimmiltaan yhteiskuntakritiikki on aina luonteeltaan moraalista. Sen keskeisiä termejä ovat korruptio ja hyve, sorto ja oikeus, itsekkyyys ja yhteishyvä. Jotta moraalinen argumentti saisi riittävästi painoarvoa, se esitetään usein äärimmäisen auktoriteetin, kuten Jumalan tai Järjen nimissä. Yhteiskuntakritiikkiä motivoi intohimoinen pyrkimys edistää totuutta, epäoikeudenmukaisuuden aiheuttama suuttumus, sorrettuja kohtaan tunnettu myötätunto, kansajoukkojen

⁸⁴⁴ Walzer 1987, 35–40 ja passim; Walzer 1989, 9–10.

⁸⁴⁵ Ackerley 2000, 1–14.

⁸⁴⁶ Ackerley 2000, 1–14.

⁸⁴⁷ Schneirov & Geczik 2003, 231–235, 239; Thompson 2003, 82; Haenfler ym. 2012, 2; Dworking 2000, 77–79.

⁸⁴⁸ Barlösius 1997, 7–21; Hau 2003, 1; Williams 2007, 11–12, 15.

⁸⁴⁹ Walzer 1987, 36–37, 55, 60–61.

⁸⁵⁰ Chr. Rabe: ”Taisteluun totuuden puolesta”, *Terveys* 12/1915, 182; Keijo (nimim.): ”Suuri aatteellinen juhla”, *Terveys* 10/1928, 132.

pelko tai vallanhimo. Mutta yleisimmin yhteiskuntakriitikkoja yhdistää ajatus epäitsekkästä toiminnasta ihmiskunnan hyväksi.⁸⁵¹ Näiltä osin suomalaiset 1900-luvun alun elämänuudistajat täyttivät yhteiskuntakriitikoiden tuntomerkit. Heidän ajatuksensa luonnonmukaisesta ruumiinmuokkauksesta ihmiskunnan pelastuksena perustui nimenomaan moraalisesti oikean elämäntavan edistämiseen, jonka oikeutus haettiin itseltään Jumalalta.⁸⁵²

Luonnonmukaiset ruumiinmuokkauskeinot voidaan nähdä yhteiskuntakriittikinä nimenomaan niihin liitettyjen merkitysten kautta, jotka avautuivat aatteeseen perehtyneille. Mikäli yksittäinen ihminen päätti pidättäytyä lihansyönnistä, se ei välttämättä ollut ulkopuolisille ilmaus tyytymättömyydestä yhteiskuntaa kohtaan tai itsessään edistänyt minkäänlaista sosiaalista tai poliittista muutosta. Mutta yksilölle itselleen pidättäytyminen lihansyönnistä saattoi merkitä vastalauseita yleiselle eläinten tappamisen ja syömisen hyväksynnälle, sotien ihannoimiselle tai yhteiskuntaluokkien väliselle eriarvoisuudelle. Toisille lihansyönnistä kieltäytyminen merkitsi moraalista elämäntapaa vastakohtana aikakauden moraalittomaksi nähdylle nautintojen tavoittelulle, yksinkertaisuuteen ja vähään tyytymistä kapitalistisen rahanahneuden vastapainona, paluuta luontoon teollistuvassa ja urbanisoituvassa maailmassa, tai Jumalan tahdon noudattamista yhä enemmän maallistuvassa maailmassa.⁸⁵³

5.1.1 Modernisaatio-, sivilisaatio- ja kulttuurikritiikki

Koska eurooppalaisen elämänuudistusliikkeen ajama luonnonmukainen ruumiinmuokkaus oli ensisijaisesti reaktio modernisaatiokehityksen synnyttämään sosiaaliseen ja kulttuuriseen kriisiin, on sen taustalla vaikuttanut yhteiskuntakritiikki nähty aiheita koskevissa tutkimuksissa modernisaatiokritiikinä. Elämänuudistusliikkeen modernisaatiokritiikissä nostetaan tavallisesti esiin tyytymättömyys ensisijaisesti urbaania ja teollista elämäntapaa kohtaan.⁸⁵⁴ Itse

⁸⁵¹ Walzer 1989, 9–11, 19–20.

⁸⁵² Lahja Leppänen: ”Vegetarismi Jumalan työaseena”, *Terveys* 2/1915, 21–24; J. E. Hissa: ”Vihanneksia syödäksemme ja vettä juodaksemme”, *Terveys* 12/1924, 168–170; Toivo Uuskallio: ”Esitelmä”, *Terveys* 3/1925, 37; Matti Mikkonen: ”Elämän totuudet ja niiden etsintä”, *Terveys* 11/1926, 146–153; Johann Ude: ”Mistä johtuvat taudit ja haluatko olla terve”, *Terveys* 2/1931, 26.

⁸⁵³ ”Elämisen taito”, *Kiertolainen* n:o 2 1910, 4–7; Silmä: ”Näköpiiristä”, *Terveys* 4/1914, 54; Matti Mikkonen: ”Kulttuurissako, vai takaisin luontoon palaamisessa, on langenneen ihmisen pelastus?” *Terveys* 1/1926, 9–14; M. Hindhede: ”Kulttuurin erehdys”, *Terveys* 4/1932, 55.

⁸⁵⁴ Stolare 2003, 18, 22–28; Williams 2007, 2–8.

asiassa modernisaatiokritiikillä oli kuitenkin paljon 1800–1900-luvun vaihteen yhteiskunnallista murrosta vanhemmat juuret, sillä se ammensi länsimaisen kulttuuripessimismin traditiosta, joka näki kapitalismille, rationaaliselle tieteelle, demokraattisille poliittisille instituutioille ja ”moderneille” kulttuurisille ja sosiaalisille asenteille perustuvan yhteiskunnan tuhoavan itse itsensä korruption ja rappion kautta.⁸⁵⁵

Ruotsalaisia 1900-luvun alun modernisaatiokriittisiä liikkeitä tutkinut Martin Stolare jakaa modernisaatiokritiikin kahteen analyttiseen kategoriaan, sivilisaatiokritiikkiin ja kulttuurikritiikkiin. Stolare määrittelee sivilisaatiokritiikin tunnuspiirteeksi luontokeskeisyyden. Siinä luonto esiintyy normina ja ideaalina, jonka jatkuvasti lisääntyvä sivilisaatio teknologisten ja materiaalisten muutosten muodossa on turmellut. Juuri luontokeskeisen näkökulman Stolare näkee nostavan esiin kysymyksen teollistumisesta ja urbanisoitumisesta. Sivilisaatiokritiikin päämääränä on pastoraali-idylli, utopia täydellisestä tasapainosta ja harmoniasta luonnon ja kulttuurin välillä. Kaikki 1800–1900-luvun vaihteen modernisaatiokritiikki ei kuitenkaan ollut luontokeskeistä, vaan suuntautui myös itse yhteiskuntaa, sen normeja, arvoja ja mentaalisia rakenteita vastaan, mitä Stolare nimittää kulttuurikritiikiksi. Kulttuurikritiikin päämääränä on moraalinen utopia paremmasta yhteiskunnasta, jossa veljeys ja lähimmäisenrakkaus ovat määräävässä asemassa. Useimmiten sivilisaatio- ja kulttuurikritiikin muodot kuitenkin sekoittuvat toisiinsa.⁸⁵⁶

Eurooppalaisen elämänuudistusliikkeen yhteiskuntakritiikki jatkoi selkeästi vanhaa länsimaista sivilisaatiokritiikin perinnettä, joka tavallisesti ulotetaan 1700-luvun valistusfilosofiin ja erityisesti Jean-Jacques Rousseau (1712–1778) ajatteluun.⁸⁵⁷ Sosiologi Norbert Elias on johtanut sivilisaation käsitteen ranskankieliseen sanaan *civilité*, jolla hovimiehet olivat 1500-luvulta lähtien kuvanneet hienostuneita käytöstapojaan. Hienostuneet käyttävät perustuivat tietynlaisten käyttäytymissääntöjen mukaiseen ruumiin hallintaan ja kontrollointiin, jonka avulla pyrittiin osoittamaan sosiaalista asemaa. Käyttäytymissääntöjä ei tyrkytetty rangaistusten uhalla ulkoapäin, vaan ne omaksuttiin osittain alitajuisella tasolla, kunnes niistä tuli osa arkea huolimatta siitä, oltiinko muiden ihmisten katseen kohteina vai yksin. Näin ruumiin hallinnan normit sisäistyivät, mikä on Eliaksen mukaan sivilisaation perusta.⁸⁵⁸

1700-luvun valistusfilosofien ajattelussa sivilisaatiolla viitattiin yhteiskunnallisen edistyksen kehityskaareen, jossa primitiivisinä pidetyistä tavoista,

⁸⁵⁵ Herman 1997, 7–9; Stolare 2003, 24.

⁸⁵⁶ Stolare 2003, 25–27.

⁸⁵⁷ Herman 1997, 29–30.

⁸⁵⁸ Elias 1998, 14–15; Lupton 1995, 7–8.

instituutioista ja materiaalisista oloista siirryttiin hienostuneempiin eli sivistyneisiin. Sivilisaatio nähtiin historiallisena prosessina, joka alkoi primitiivisessä luonnontilassaan olevista ihmisistä, mistä siirryttiin liikkuviin paimentolaisyhteisöihin, sitten paikallaan pysyviin maatalousyhteisöihin ja lopulta urbaaneihin kaupankäynnin ympärille rakentuneisiin yhteiskuntiin. Sivilisoitumisen nähtiin kehittäneen ihmistä neljässä suhteessa. Ensinnäkin käytöstavat olivat hienostuneet, mitä pidettiin perustana yhteiskunnan toimivuudelle, mutta hienostumista oli tapahtunut myös ajattelutavoissa, niin että luonnonilmiöille haettiin yliluonnollisten selitysmallien sijaan rationaalisia eli tieteellisiä selityksiä. Toiseksi kohteliaisuuden nähtiin kehittyneen seurauksena urbaanin elämäntavan lisääntyneistä kontakteista toisiin ihmisiin. Kolmas tekijä oli lisääntynyt kaupankäynti, joka pehmensi ja hioi käytöstapoja sekä vähensi kansojen välistä vihamielisyyttä ylläpitäviä ennakkoluuloja. Neljänneksi riippuvuutta poliittisista ja uskonnollisista johtajista pidettiin primitiivisten ja barbaaristen yhteiskuntien merkinä, kun taas sivilisoituneen yhteiskunnan tunnusmerkki oli kansalaisten autonomisuus, itsehallinta ja vapaus.⁸⁵⁹

Käsitys edistyksestä nähtiin siis erottamattomaksi osaksi sivilisaatiota. Edistys antoi modernille eurooppalaiselle kaupunkilaiselle mieltymyksen taiteeseen ja musiikkiin, tieteellisen tavan ymmärtää maailmaa ja vaistomaisen vastenmielisyyden väkivaltaa, julmuutta, taikauskoa ja poliittista itsevaltiutta kohtaan. Mutta varsinkin valistusajan jälkipuolella alkoi esiintyä ajatuksia siitä, että sivilisaatioiden edistys ei ollut ikuista, vaan päättyi lopulta tuhoon, kuten Edward Gibbon esitti suositussa teoksessaan *Rooman valtakunnan rappio ja tuho* (1776). Sivilisaatioiden elinkaari nähtiin syklinä, jossa hyve ja totuus tuotti voimaa, voima valtaa, valta rikkauksia, rikkaudet ylellisyyttä ja ylellisyys lopulta heikkoutta ja romahduksen.⁸⁶⁰

Nimekkäimpiä valistusajan sivilisaatiokriitikoita oli Jean-Jacques Rousseau, joka kritisoi kaikkea, mitä aiemmat valistusajattelijat olivat sivilisaatioprosessissa arvostaneet, ja vaihtoi päinvastaisiksi sivilisaation ja barbarismin ääripäät. Rousseau uskoi, että ihminen alkuperäisessä, primitiivisessä luonnontilassaan oli luonnostaan ollut hyvä ja elänyt harmoniassa luonnon ja muiden ihmisten kanssa, mutta sivistys oli turmellut hänet. Rousseau väitti sivilisaation synnyttävän sivutuotteenaan ylellisyyttä, ahneutta, turhamaisuutta, itserakkautta ja itsekkyyttä. Varallisuuden omistaminen synnytti kilpailua ja riistoa, monitahoinen sosiaalinen vuorovaikutus synnytti ylpeyttä ja kateutta, taiteet muokkasivat miehistä pehmeitä ja naisellisia ja

⁸⁵⁹ Herman 1997, 22–24.

⁸⁶⁰ Herman 1997, 25–27.

ihmisistä tuli ruumiillisesti heikkoja, onnettomia ja hermostuneita. Eikä sivilisaatio tuonut poliittista vapautta, vaan päinvastoin, kahlitsi ihmisen.⁸⁶¹

Rousseau asetti siis vastakkain sivilisaation ja luonnon ja peräänkuulutti paluuta takaisin luontoon. Tristram Stuart on kiinnittänyt huomiota siihen, että Rousseauin käsitys ihmisen hyvyydestä primitiivisessä luonnontilassaan perustui nimenomaan vegetarismiin ympärillä käytyyn debattiin ja käsityksiin siitä, että ihminen alkuperäisessä, luonnollisessa tilassaan oli ollut hedelmänsyöjä – eli siis myös sielultaan jalo. Todisteeksi siitä, että ihmistä ei ollut alun perin tarkoitettu lihansyöjäksi, Rousseau esitti ruuansulatuselimistöä ja hampaita koskevien teorioiden rinnalle teorian nisien määrästä. Nisäkkäistä petoeläimillä, kuten kissoilla ja koirilla, oli useita nisiä ja suuret poikueet, kun taas monilla ruohonsyöjillä, kuten vuohilla, hevosilla ja lampailla, oli vain yksi pari nisiä ja useimmiten kerrallaan vain yksi poikanen. Koska ihmisen nisien ja lapsien määrä oli sama kuin useilla ruohonsyöjillä, ihminen ei siis ollut luonnostaan lihansyöjä. Merkinä sivilisaation kahleista vapautumisesta ja paluusta luontoon Rousseau kehotti naisia paljastamaan rintansa, mistä tulikin nopeasti muotia Ranskan aateliston keskuudessa heijastuen esimerkiksi ajan maalaustaiteessa.⁸⁶²

Rousseauin ajatukset luonnon hyvyydestä vastakohtana sivilisaation turmelevalle vaikutukselle muodostivat pohjan romantiikan aikakauden luonnonihailulle, ja vaikuttivat myös 1800-luvulla tapahtuneeseen luonnonparannustavan ja luonnollisen elämäntavan kehitykseen. Esimerkiksi Prießnitzin parannusfilosofian teoretisoijana tunnettu J.H. Rausse oli Rousseauin harras ihailija, joka palatakseen takaisin luontoon matkusti Pohjois-Amerikkaan elääkseen Osage-intiaaniheimon parissa.⁸⁶³ Rousseauin teos *Émile eli kasvatuksesta* (1762) toimi innoittajana myös kahdelle saksalaiselle vegetarismiluonnonmukaisen elämäntavan esitaistelijalle, Wilhelm Zimmermannille (1807–1878) ja Gustav Struvelle (1805–1870). Zimmermann asui useita kuukausia Englannissa vegetaristisessa Alcott House - utopiyhteisössä, jossa kirjoitti teoksensa *Der Weg zum Paradies* (1843). Siinä hän kehotti ihmisiä palaamaan takaisin luontoon, koska se oli ainoa keino pysäyttää sivilisaation rappeuttava ja sairautta aiheuttava vaikutus. Struvea inspiroi Rousseauin poliittinen radikalismi, jonka hän pyrki yhdistämään vegetarismiin.⁸⁶⁴

⁸⁶¹ Charlton 1984, 1–2; Herman 1997, 29–30; Stuart 2006, 194–195.

⁸⁶² Stuart 2006, 195–197.

⁸⁶³ Heyll 2006, 43–44.

⁸⁶⁴ Treitel 2017, 41–43.

5.1.2 Suomalaisen elämänuudistajien yhteiskunnallinen tyytymättömyys

Suomalaiset elämänuudistajat itse eivät puhuneet modernisaatiosta tai modernisaatiokritiikistä, sillä ne ovat myöhemmin luotuja käsitteitä. Sen sijaan he käyttivät termejä sivistys tai kulttuuri hyvin laajassa merkityksessä, niin että ne saattoivat tarkoittaa sekä oppineisuutta että edistystä, mutta myös modernisaatioprosessin negatiiviseksi nähtyjä vaikutuksia.⁸⁶⁵ Suomalaisen elämänuudistajien kritiikin ytimen muodosti ajatus siitä, että sivistys ja kulttuuri olivat suistaneet ihmisen pois alkuperäisestä luonnontilastaan, mikä oli johtanut luonnottomaan eli moraalittomaan elämäntapaan, joka puolestaan oli syynä degeneraatioon eli ruumiilliseen, henkiseen ja moraaliseen rappioon.⁸⁶⁶

Tässä mielessä suomalaisten elämänuudistajien yhteiskuntakritiikki mukailee Martin Stolaren edellä esitettyä määritelmää luontokeskeisyyttä korostavasta sivilisaatiokritiikistä. Modernisoituminen näyttäytyi suomalaisille elämänuudistajille ihmisten konkreettisenä etäännyksenä luonnosta, kun teollistumisen ja kaupungistumisen seurauksena yhä useampi jätti terveellisen maalaiselämän auringonvalossa ja raittiissa ilmassa ja muutti kaupunkeihin tai tehdaspaikkakunnille. Tehtaissa myrkylliset huurut pilasivat hengitysilman ja yksipuolinen ruumiillinen työ tylsistyi työntekijänsä, mikä selitti työläisten halun käyttää voimakkaita kiihotusaineita, kuten alkoholia tai tupakkaa. Konttoreissa työskentelevän keskiluokan ongelmana puolestaan oli ruumiillisen työn korvautuminen aivotyöllä ja henkinen rasittuminen, joka johti hermotauteihin.⁸⁶⁷

Elinympäristössä tapahtuneen eron luonnosta nähtiin johtaneen niin nurjaan suuntaan, että ihmiset olivat ruumiillisesti rappeutuneet ja heikentyneet eivätkä enää sietäneet raitista ilmaa, auringonvaloa tai raikastaa vettä, jotka olisivat olleet elintärkeitä terveyden ylläpitämiselle. Sen sijaan he pyrkivät peittävällä ja paksulla vaatetuksella suojaamaan ihonsa kylmän ilman ja auringonvalon vaikutukselta eivätkä tarjonneet ottaa kylmiä kylpyjä, mikä johti väistämättä sairauteen.⁸⁶⁸

⁸⁶⁵ A. A. (nimim.): ”Mietelmiä sukupuolikysymyksestä”, *Terveys* 11–12/1911, 97; H. Salokannel: ”Ihmetohtori” (Vuorokeskustelu), *Terveys* 2/1917, 19; Matti Mikkonen: ”Kulttuurissako, vai takaisin luontoon palaamisessa, on langenneen ihmisen pelastus?” *Terveys* 1/1926, 9–13; M. Hindhede: ”Kulttuurin ehdys”, *Terveys* 4/1932, 55.

⁸⁶⁶ ”Elämisen taito”, *Kiertolainen* 2/1910, 4–7; Silmä (nimim.): ”Näköpiiristä”, *Terveys* 4/1914, 54; Matti Mikkonen: ”Kulttuurissako, vai takaisin luontoon palaamisessa, on langenneen ihmisen pelastus?” *Terveys* 1/1926, 9–4; M. Hindhede: ”Kulttuurin ehdys”, *Terveys* 4/1932, 55.

⁸⁶⁷ V. Suni: ”Luonnollisuuden iloon!” *Terveys* 7/1911, 49–50; Saxon 1914, 57–59.

⁸⁶⁸ Sampsu Luonnonmaa: ”Reumatismien poistaminen saunan ja vartalokylpyjen avulla – Lyhyt kylpyohje”, *Parantaja* 3/1915, 61.

Suomalaisten elämänuudistajien mielestä 1900-luvun alun kulttuuri-ihmiset olivat ”poikenneet niin kauas pois luonnollisuudesta, että jos he sattumalta tapaisivat todellisen, luonnollisen ihmisen, he varmaan katselisivat sitä kuin kummitusta.”⁸⁶⁹

Rousseaun jalanjäljissä suomalaiset elämänuudistajat uskoivat sivilisaation haittavaikutuksilta säästyneiden luonnonkansojen säilyttäneen ihmiselle alun perin määrätyn luonnollisen elämäntavan eli vegetarismien ja olevan siksi myös moraaliltaan sivistyskansoja paremmalla tasolla. Tällaisiksi luonnonkansoiksi miellettiin kiinalaiset ja japanilaiset,⁸⁷⁰ mikä tietysti kertoo aikakauden tavasta samaistaa sivilisaatio koskemaan vain modernia Eurooppaa ja sen tieteellistä, taloudellista ja teollista edistystä.⁸⁷¹ Rousseaulaisen sivilisaatiokritiikin vaikutus näkyy myös suomalaisten elämänuudistajien tyytymättömyyden kohdistumisessa 1800–1900-luvun vaihteen modernisoitumiskehitystä vanhempiin ja pitempikestoisempiin yhteiskunnallisiin ilmiöihin, kuten esimerkiksi kapitalismiin. Tosin modernisaatioprosessin myötä kapitalismi oli voimistunut ja noussut uudella tavalla esille – missä mielessä sen kritiikki 1900-luvun alussa oli osaltaan myös modernisaatiokritiikkiä.

Suomalaisten elämänuudistajien yhteiskuntakritiikissä nautinnonhimon nähtiin kietoutuvan yhteen rahanahneuden ja jatkuvan taloudellisten voittojen tavoittelun kanssa, mitä esimerkiksi Christian Rabe moitti *Terveys*-lehdessä:

Jos tarkoin katsomme ja mietimme aikakautemme kulttuuri-kansojen elämää niin huomaamme, että näyttää siltä kun olisi koko taistelu olemassa olosta suunnattu ainoastaan siihen kuinka toinen voisi mahdollisimman paljon hyötyä toisen kustannuksella. Rajaton halu ja himo voittoon ja nautintoon sitä seuraavine hehkuvine intohimoineen on erikoisena aikakautemme tunnusmerkinä.⁸⁷²

Tässä näkyy jo Rousseaun esittämä ajatus siitä, että kaupankäynnin ja voitontavoittelun ympärille rakentunut yhteiskunta teki ihmisistä ahneita ja itsekkäitä ja sai heidät kilpailemaan toisiaan vastaan. Suomalaiset elämänuudistajat uskoivat yhä kovemman taloudellisen kilpailun ja olemassaolon taistelun johtavan henkiseen liikarastukseen, jatkuvaan hermojen jännitykseen ja lopulta hermoston täydelliseen rappeutumiseen eli hermotauteihin.⁸⁷³

⁸⁶⁹ ”Naiset, herätkää!”, *Terveys* 2/1914, 18.

⁸⁷⁰ ”Mistä johtuu, että vegetarismi on säilynyt kautta aikain?” *Terveys* 8–9/1914, 139.

⁸⁷¹ Herman 1997, 37.

⁸⁷² Chr. Rabe: ”Taisteluun totuuden puolesta”, *Terveys* 12/1915, 182–183.

⁸⁷³ ”Hermostuneisuudesta – Syyt hermostuneisuuteen” (jatkoa), *Terveys* 10/1922, 118.

Käytännössä suomalaiset elämänuudistajat eivät kuitenkaan syyttäneet itse kapitalistista järjestelmää, jolle pieni ihminen ei mahtanut mitään, vaan yksilöitä, jotka olivat omaksuneet modernille yhteiskunnalle ominaiset väärät arvot, itsekkyyden ja voitontavoittelun. Niinpä he kritisoivat erityisesti rahanahneita kapakoitsijoita, olut- ja tupakkatehtailijoita sekä kahvikauppiaita, jotka pyrkivät hyötymään taloudellisesti niiden kansalaisten terveyden kustannuksella, jotka eivät kyenneet vastustamaan nautinnonhimoaan. Vaikka kaikenlainen toisten kustannuksella hyötyminen oli tuomittavaa, oli erityisen paheksuttavaa valmistaa ja kaupata sellaisia tuotteita, jotka vahingoittivat niitä käyttävien ihmisten terveyttä.⁸⁷⁴ Kapitalististen arvojen takia myöskään vähävaraisilla ihmisillä ei ollut varakkaiden kanssa yhtäläisiä mahdollisuuksia hoitaa terveyttään, sillä niin lääkärit, apteekkarit kuin sairaalatkin vaativat antamastaan avusta maksun eli suomalaisten elämänuudistajien näkökulmasta pyrkivät hyötymään taloudellisesti sairaiden kustannuksella.⁸⁷⁵

Modernisaatiosta käydyssä teoreettisessa keskustelussa modernisaatiota on käsitteellistetty asettamalla vastakkain perinteinen ja moderni, jotka edustavat vastakkaisia asenteita ja mentaliteetteja. Perinteinen on liitetty uskonnollisuuteen ja irrationaalisuuteen, kun taas moderni maalliseen ja rationaaliseen.⁸⁷⁶ Suomalaisten elämänuudistajien ajattelua leimasi uskonnollisuus, yhteiskunnan maallistuneiden arvojen kritiikki ja rationaalisen lääketieteen arvostelu, minkä takia heidän modernisaatiokritiikkinsä voitaisiin nähdä pyrkimyksenä vastustaa modernisaatioon liitettyä edistystä ja palata takaisin romantisoituun menneisyyteen.

Menneisyyden romantisointia ja ihailua esiintyi kyllä jossain määrin suomalaisten elämänuudistajien joukossa, erityisesti *Luonnonparantaja*-lehden molempien toimittajien, Sampsan Luonnonmaan ja Lahja Leppäsen kirjoituksissa. Kansallisromanttisessa hengessä he asettivat sivistyksen vastakohtaksi myyttiset ”kalevalaiset” esi-isät. Näiden kuviteltiin olleen korkea raivanneita tervashonkia, ”jätti-ihmisiä, joiden voimasta korpi kaatui ja maa kääntyi”, jotka eivät olleet tunteneet sairautta, sillä he olivat eläneet osana luontoa luonnonlakien mukaisesti.⁸⁷⁷ Luonnonmaan kuvitelmissa suomalaiset olivat olleet suurta tietäjäkansaa, joka oli ollut 1900-luvun alun ihmisiä paljon korkeammalla henkisellä tasolla, mitä hän

⁸⁷⁴ V. Suni: ”Luonnollisuuden iloon!” *Terveys* 7/1911, 49–50; Silmä (nimim.): ”Näköpiiristämme”, *Terveys* 1/1914, 10; ”Kapakoitsijan ilmoitus” (käännös englanninkielestä), *Terveys* 9–10/1932, 100–101.

⁸⁷⁵ ”Vegetarismi”, *Terveys* 3/1911, 19; ”Suomalainen sauna – Saunaa halveksitaan”, *Uusi parantaja* 1/1923, 7.

⁸⁷⁶ Stark 2006, 18; Mikkola 2009, 35–36.

⁸⁷⁷ Lahja Leppänen: ”Takaisin luontoon!” *Luonnonparantaja* 1/1912, 7.

perusteli kertomuksilla tietäjistä, jotka olivat pelkällä sanalla tai katseella pysäyttäneet verenvuodon tai parantaneet sairaita hengen voimilla.⁸⁷⁸

Muinaisten esi-isien elämäntapaa – josta kertoi itse kansalliseepos *Kalevala* – pidettiin todisteena siitä, että suomalaisetkin olivat eläneet luonnonmukaista elämäntapaa, kunnes sivistys – ruotsalaisten valloittajien tuoman kristinuskon muodossa – oli sen vääristänyt.⁸⁷⁹ *Kalevalasta* löytyvän lauseen ”vesi vanhin voitehista” katsottiin todistavan siitä, että vesihoito ja laajemmin luonnonparannustapa olivat olleet muinaisten suomalaisten käyttämiä parannusmenetelmiä, mikä tarkoitti samalla todistetta siitä, että ne olivat myös osa ihmisen alkuperäistä luonnollista elämäntapaa.⁸⁸⁰ Vetoaminen *Kalevalaan* sekä muinaissuomalaisten esi-isien ihailu liittyi 1800–1900-luvun vaihteen suomalaista sivistyneistöä innoittaneeseen kansallisromanttiseen henkeen. Suomalaisten elämänuudistajien lisäksi *Kalevalan* kertomuksista pyrkivät ammentamaan inspiraatiota ja viisautta niin maalaustaiteilijat, muusikot ja runoilijat kuin teosofitkin.⁸⁸¹

Suomalaisten elämänuudistajien yhteiskuntakritiikissä ei kuitenkaan ollut kyse kaiken uuden ja edistyksellisen vastustamisesta, vaan siihen sekoittui myös materiaalisen edistyksen ihailua, mikä kertoo modernisaatiokriittisyyden ambivalentista luonteesta. Suomalaiset elämänuudistajat eivät suinkaan tuominneet kaikkea sivistystä, vaan ainoastaan *harhaan joutuneen* sivistyksen. Oikeaa sivistystä oli uuden teknologian ja tiedollisen edistyksen hyödyntäminen terveyden edistämiseen niin että esimerkiksi kaupunkien syrjäosista purettiin ”vanhat tautipesät” ja rakennettiin tilalle terveellisiä asuntoja, jotka olivat tilavia, ilmavia ja niin valoisia, ettei niissä tarvinnut käyttää keinovaloa. Etenevä sivistys tuotti kaupunkeihin vesi- ja viemärijohtoja, puistoja ja lehtokujia ja näin johti kaupunkilaisia takaisin luontoon. Elämänuudistajien mielestä luonnon yhteydessä elävät ”villitkään” eivät eläneet todella luonnonmukaisesti, ellei heillä ollut oikeaa sivistystä, joka olisi ohjannut heidät hyödyntämään käytettävissä olevaa auringonvaloa, raitista ilmaa ja ruumiinliikuntaa, vaan ”kuluttivat joutilaan aikansa makaamalla pimeässä luolassa”. Todellisen sivistyksen ansiosta kaupunkilaiset saattoivat elää luonnon ihmisiäkin luonnollisemmin.⁸⁸² Suomalaiset elämänuudistajat arvostivat siis sellaista teknologista ja tiedollista edistystä, jota

⁸⁷⁸ Luonnonmaa 1941, 28–29.

⁸⁷⁹ Lahja Leppänen: ”Takaisin luontoon!” *Luonnonparantaja* 1/1912, 7–9; Aaku Mäki: ”Ruumis hengen temppele”, *Luonnonparantaja* 84–85.

⁸⁸⁰ Anna Syrén: ”Luonnonparannuksesta”, *Terveys* 6–7/1924, 91; Sakari Lamminen: ”Hiukan hydroterapian historiaa”, *Terveys* 2/1926, 26.

⁸⁸¹ Kokkinen & Laine 2020, 128–129.

⁸⁸² Aatto M. (nimim.): ”Todellinen sivistys palauttaa meitä luontoon”, *Parantaja* 3/1915, 82–83.

voitiin käyttää sopusoinnussa luonnollisen elämäntavan ihanteen kanssa eikä sitä vastaan.⁸⁸³

Malliesimerkki harhaan joutuneesta sivistyksestä oli lääketiede, joka suomalaisten elämänuudistajien näkökulmasta toimi luontoa vastaan eikä sopusoinnussa luonnon kanssa. Lääkärit olivat saaneet korkeinta mahdollista opillista sivistystä terveyttä ja sairautta koskevissa asioissa, mutta silti he eivät suomalaisten elämänuudistajien näkökulmasta pystyneet parantamaan sairauksia tai pysäyttämään uhkaavaa degeneraatiota. Syyksi nähtiin se, että lääketieteellinen tieto itsessään oli harhautunut, kun sairauksien syitä etsittiin esimerkiksi ruumiinavauksista sen sijaan, että niitä olisi etsitty luonnosta ja sen laeista. Ylpeydessään lääketiede uskoi, että sairauksia oli mahdollista parantaa tai ennaltaehkäistä ihmisen kehittämisen keinotekoisin lääkkein tai rokotuksin, vaikka ainoa keino olisi ollut luonnon lakien seuraaminen,⁸⁸⁴ kuten Sampsa Luonnonmaa *Luonnonparantaja*-lehdessään totesi:

Mutta hämärissä hapuilevat meidän lääkärimme. Ummehtuneissa oppisaleissa tutkivat he elämää ja sen lakeja leikkelemällä raatoja ja kasvattamalla tautibakteeria. Kuolema ja taudit on heidän opintojensa ilmapiiri ja henki. [...] Tähän asti olin rokotuksesta syyttänyt yksinomaan lääkäreitä. Vaan nyt aukeni minulle uusi näköala. Hehän ovat aikansa lapsia ja ovat saaneet meidän aikaisen harhaan joutuneen, pintapuolisen ja ylpeilevän sivistyksen, joka heidät on pimmittänyt jo lapsesta asti niin, että vain harvat heistä voivat suurella työllä ja vaivalla kirkaampaa valoa ja oikeampaa tietoa omistaa. Eivät he siis yksin syyllisiä ole tähän onnettomuuteen, vaan syy on koko meidän sivistyksemme.⁸⁸⁵

Kaikki suomalaisten elämänuudistajien kritiikki ei kuitenkaan ollut luontokeskeistä sivilisaatio- tai modernisaatiokritiikkiä. Iso osa heidän kritiikistään suuntautui itse yhteiskuntaa ja sen perinteisiä arvoja ja normeja vastaan, mitä Stolare nimittää kulttuurikritiikiksi. Kritisoidessaan modernia, maallistunutta elämäntapaa suomalaiset elämänuudistajat näyttäytyivät vanhoillisina uutuuksien vastustajina, mutta vanhoja länsimaisia arvoja kritisoidessaan he itse asiassa olivatkin uudistusmielisiä, suorastaan radikaaleja uuden ajan airuita.

⁸⁸³ Aatto M. (nimim.): ”Todellinen sivistys palauttaa meitä luontoon”, *Parantaja* 3/1915, 82–83.

⁸⁸⁴ E. W. Lybeck: ”Muut parantajat ja lääkärit”, *Terveys* 1/1912, 2–3; Sampsa Luonnonmaa: ”Työhön ja uhrauksiin kansamme hyväksi I”, *Parantaja* 3/1915, 88–91; Matti Mikkonen: ”Kulttuurissako, vai takaisin luontoon palaamisessa, on langenneen ihmisen pelastus?” *Terveys* 1/1926, 11.

⁸⁸⁵ ”Eräs kansallinen onnettomuus”, *Luonnonparantaja* 2/1914, 28.

Keskeisimpiin suomalaisten elämänuudistajien kritisoimiin perinteisiin kulttuurisiin ajattelumalleihin kuului käsitys siitä, että ihmisellä oli luomakunnan kruununa lupa tappaa ja syödä eläimiä, mikä perustui kahden keskeisimmän länsimaisen kulttuurin auktoriteetin, Raamatun ja Aristoteleen kirjoituksiin. Satojen vuosien ajan Euroopassa oli vallinnut yleinen käsitys siitä, että lihansyönti oli normaalia ja jopa elintärkeää, minkä takia vapaaehtoista lihansyönnistä kieltäytymistä niiden osalta, joilla olisi ollut siihen varaa, pidettiin outona ja epänormaalina.⁸⁸⁶ Suomalaisten elämänuudistajien taistelu vegetarismien puolesta oli pitkälti taistelua tämän vanhan käsitystavan muuttamiseksi, missä he käyttivät niin terveydellisiä, moraalisia, uskonnollisia kuin taloudellisiakin argumentteja.⁸⁸⁷

Toinen länsimaisen kulttuurin keskeinen vanha arvo, jota suomalaiset elämänuudistajat kritisoivat, oli taisteluiden ja sotien ihailu. He arvostelivat valtion, kirkon, koulun ja sanomalehtien ylläpitämää ”sähkövää paraatikuvaa” sodasta, kun varsinkin ensimmäinen maailmansota oli osoittanut sodan olevan raakaa teurastusta. Isänmaallisen puolustuspuheen taakse suomalaiset elämänuudistajat uskoivat kätkeytyvän varsinkin suuryritysten häikäilemättömän taloudellisen voitontavoittelun. Kaikessa yhteiskuntakritiikissään suomalaiset elämänuudistajat arvostelivat asioita, joiden katsoivat tavalla tai toisella vahingoittavan yksilöiden lisäksi myös itse yhteiskuntaa, mutta sota oli äärimmäinen tapa, jolla yhteiskunnat tuhosivat toisiaan ja itseään. Sodalla tuhottiin ihmiskunnan kallein aarre, ihmiselämä, sekä aiheutettiin valtavaa materiaalista ja kulttuurista tuhoa. Mutta pahimmaksi sodan seuraukseksi suomalaiset elämänuudistajat näkivät jälleen kerran moraalien rappion, joka näkyi esimerkiksi henkisen elämän pinnallistumisena, ihmiselämän arvon alenemisena, työhalun ja elämänuskon heikkenemisenä ja henkisenä ja ruumiillisena voimattomuutena.⁸⁸⁸

Kritiikkiä saivat osakseen myös vanhasta sääty-yhteiskunnasta periytyvät sopivaisuussäännöt ja hienostuneet käytöstavat – eli sivistys perinteisimmässä merkityksessään – jotka olivat karkottaneet sivistyneet yhteiskuntaluokat kaikkein kauimmas luonnosta. Ne pakottivat sivistyneet kansanluokat yhdenmukaiseen sosiaaliseen käyttäytymiseen, jolla ylemmät yhteiskuntaluokat erottautuivat alemmista ja laajemmin, sivistyneet kulttuurit primitiivisistä. Juuri pyrkiessään kaiken primitiivisen yläpuolelle länsimainen sivistys suomalaisten

⁸⁸⁶ Stuart 2007, xvii–xviii, 57.

⁸⁸⁷ E. W. Lybeck: ”Liharavinnon hylkääminen”, *Terveys* 1–2/1911, 8; ”Miten saamme ravintoaineet riittämään”, *Terveys* 11–12/1918, 7–11; M. Erkkilä: ”Vegetarinen liike”, *Terveys* 5–6/1925, 75–79; ”112 lääkärin lauseita vegetarismista – III. lihansyönti yleisenä tautien aiheuttajana”, *Terveys* 7–8/1926, 112–114.

⁸⁸⁸ ”Tietoja ja ajattelua – Ihmiselämän tuhoamista”, *Parantaja* 1/1915, 23; ”Maailmansodan kymmenvuotismuisto. 1914 29/7 1924 I.”, *Terveys* 8–9/1924, 108–115; ”Rauhanaate”, *Parantaja* 3–4/1927, 125–127.

elämänuudistajien näkökulmasta oli joutunut harhaan ja irrottanut ihmisen luonnosta kohtalokkain seurauksin: ihminen oli kadottanut luonnollisen vaistonsa eikä enää osannut elää oikein, mikä teki hänestä sairaan. Pilkan ja maineen menetyksen uhalla kulttuuriset normit estivät ihmisiä palaamasta takaisin luontoon.⁸⁸⁹

Säätyläistön tapakulttuuriin kuului esimerkiksi herkuttelu ruualla ja juomalla, mihin yhteiskunnan vähempiosaisilla ei ollut varaa, sekä huvittelu esimerkiksi tanssiaisten tai teatterinäytäntöjen muodossa. Säädynmukainen pukeutuminen oli toinen selkeä keino ilmaista sosiaalisia eroja. Vielä 1800–1900-luvun vaihteen sopivaisuussääntöjen mukaan vaatteiden tuli peittää säädyllisesti ihmisen koko vartalo hattua ja kenkiä myöten eikä tästä säännöstä joustettu lämpimälläkään säällä. Ruskettunutta ihoa pidettiin pelloilla työskentelevän rahvaan merkinä, joten auringonvaloa välteltiin, ja alastomuutta paheksuttiin ja pidettiin moraalittomana.⁸⁹⁰

Sivistyneistön sopivaisuus- ja käyttäytymissääntöjen juuret olivat keskiajan jälkeen Euroopan hoveissa kehittyneen sivilisoituneen ruumiin ihanteessa, jolla pyrittiin osoittamaan sosiaalista asemaa. Sivilisoitunut ruumis on yhdistetty aristokraattisuuteen ja pyhyyteen, jonka vastakohtana groteskiksi määriteltyä ruumista on puolestaan pidetty maalaismaisena tai karnevalistisena. Sivilisoitunut ruumis on pyritty saavuttamaan kontrolloimalla ja rajoittamalla impulsseja, ruumiin biologisia prosesseja, tarpeita ja mielihaluja, minkä on uskottu erottavan ihmisen eläimestä. Mitä enemmän yksilö pystyy osoittamaan itsekuria ja kieltäytymistä ruumiillista haluista, sitä sivilisoituneempaan ja hienostuneempaan häntä on pidetty. Sivilisoituneen ruumiin on ajateltu olevan lähempänä kulttuuria, kun taas groteskia ruumista sen vastakohtana on pidetty kontrolloimattomana ja eläimellisenä ja siksi lähempänä luontoa.⁸⁹¹

Vaikka suomalaiset elämänuudistajat pyrkivätkin palauttamaan sivilisaation korruptoiman ihmisruumiin luonnolliseen tilaansa, tämä ei silti tarkoittanut antautumista eläimelliseksi katsotuille vieteille, tarpeille ja haluille eli ruumiin biologisille toiminnoille. Sen sijaan ruumiin palauttaminen luonnolliseen tilaansa tarkoitti nimenomaan entistä tiukempaa ruumin ”eläimellisten” halujen ja impulssien kontrollointia, mikä oli yhtäpitävä sivilisoituneen ruumiin ihanteen kanssa. Erona oli se, että suomalaisten elämänuudistajien mielestä 1800–1900-luvun vaihteen sivistyneistön sopivaisuussäännöt ja hienostuneet käytöstavat olivat harhaan joutunutta ”kissankulta-sivistystä”, sillä ne eivät pyrkineet kontrolloimaan ruumiillista nautinnonhimoa, vaan olivat pelkkää hienostelua:

⁸⁸⁹ A. K. (nimim.): ”Vegetarismi aseena raittius- ja siveellisyytyksessä”, *Terveys* 8–9/1912, 60; Chr. Rabe: ”Taisteluun totuuden puolesta”, *Terveys* 12/1915, 183.

⁸⁹⁰ Heikkinen 1991, 12, 69–73; Suvikumpu 2014, 73–77, 82–87.

⁸⁹¹ Lupton 1995, 7–8.

Ihmisille opetetaan n. k. sopivaisuutta monenlaisten temppujen muodossa. Opetetaan kuinka pitää punastua, kuinka siveästi luoda silmänsä maahan; opetetaan palvelevia kumarruksia, nenäliinan oikeata käyttämistä, veitsen ja kahvelin taidokasta käsittelyä muka suuren sivistyneisyyden merkiksi. Opetetaan suoraan sanoen teeskentelyä, kasvatetaan nukkeja ja apinoita eikä ihmisiä, harrastetaan ei ruumiin — vaan vaatteiden sivistystä. Ei edistetä oikeata hengen kehitystä ja totuuden tuntoa vaan ulkonaista loistoa, velttoutta ja typeryyttä.⁸⁹²

Kieltäytyessään liharavinnosta, ottaessaan alastomina ilma- ja aurinkokylpyjä tai toteuttaessaan hatut, kengät ja korsetit hylkäävää vaateuudistusta suomalaiset elämänuudistajat rikkoivat räikeästi aikakauden tapakulttuuria ja sopivaisuussääntöjä. Itse he kokivat olevansa uuden ajan airuita katkoessaan sivistyksen asettamia kahleita luonnonmukaisuuden tieltä, mutta muun yhteiskunnan silmissä he saattoivat näyttäytyä omituisina intoilijoina tai jopa radikaaleina.⁸⁹³

Suomalaisten elämänuudistajien kamppailua vanhentuneiksi ja vääriksi nähtyjä arvoja ja normeja vastaan vaikeutti se, että näitä arvoja pitivät yllä porvarillisen yhteiskunnan keskeiset instituutiot, kirkko, koululaitos ja lääkintälaitos. Varsinkin Sampsu Luonnonmaan kritiikki niitä vastaan kumpusi työväenliikkeen sävyttämästä aatemaailmasta. Hän syytti kirkkoa hengettömistä opeista, joiden oli tarkoitus vain uskotella kansalle, että rikkailla kapitalisteilla oli oikeus elää köyhien kustannuksella, ja pappeja siitä, että nämä hoitivat virkaansa vain rahan takia eivätkä olleet kyenneet täyttämään ihmisten henkisiä tarpeita. Sen seurauksena moraalit oli rappeutunut ja terve, iloinen mieli sekä onnellisuus olivat käyneet harvinaisiksi. Koululaitos opetti ihmisille lapsuudesta lähtien kapitalistista keinottelua toisten kustannuksella sekä väkivallan, sotien ja taisteluiden ihannoitua. Lääkäreidenkin väitettiin harjoittavan ammattiaan vain rahan takia eivätkä he edes olleet onnistuneet huolehtimaan kansan terveydestä, vaan päinvastoin huononsivat sitä entisestään lääkkeillä ja rokotuksella. Näiden instituutioiden turmio piili siinä, että niillä oli yhteiskunnan hyväksyntä ja ne edustivat yhteiskunnan arvoja, joita ne toisinaan jopa lain voimalla pyrkivät istuttamaan koko kansaan. Niitä vastaan oli poikkeavien mielipiteiden vaikea nousta.⁸⁹⁴

⁸⁹² Chr. Rabe: ”Taisteluun totuuden puolesta”, *Terveys* 12/1915, 184.

⁸⁹³ Ungewitter 1907, 1–2, 19, 41–49, 64–65; Chr. Rabe: ”Taisteluun totuuden puolesta”, *Terveys* 12/1915, 184.

⁸⁹⁴ Aaku Mäki: ”Kaksi voimaa”, *Luonnonparantaja* 4–5/1913, 73; ”Tietoja ja ajattelua – Kirjaesitys”, *Parantaja* 3/1915, 98; Chr. Rabe: ”Taisteluun totuuden puolesta”, *Terveys* 12/1915, 183; ”Parantajan pakinoita – Raakaa elämää”, *Uusi parantaja* 3/1924, 5.

5.2 Suomalaiset elämänuudistajat yhteiskunnallisina uudistajina

5.2.1 Sosiaaliset ongelmat 1900-luvun alun Suomessa

Suomalaisten elämänuudistajien yhteiskunnalliset uudistuspyrkimykset eivät kummunneet yksinomaan luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen taustalla vaikuttaneesta yhteiskuntakritiikistä. Koska elämänuudistajat olivat osa aikansa yhteiskuntaa, heidän ajatteluunsa ja toimintaansa vaikutti myös 1800–1900-luvun vaihteen yhteiskunnallinen keskustelu todellisista tai koetuista sosiaalisista ongelmista. Sellaisiksi nähtiin sairaus, juoppous ja siveellisyysrapio yhdessä köyhyyden, työttömyyden ja asunto-ongelman kanssa.⁸⁹⁵

Väestön terveys, sairastavuus ja kuolleisuus oli noussut valtiovaltojen kiinnostuksen kohteeksi jo 1600–1700-luvun Euroopassa, kun väestön tuottamaa työ-, sota- ja lisääntymisvoimaa alettiin merkantilististen talousoppien valossa pitää modernin valtion vaurauden lähteenä.⁸⁹⁶ Mutta varsinaiseksi sosiaalseksi kysymykseksi terveys nousi kaikkialla eurooppalaisessa kulttuuripiirissä vasta 1800-luvun jälkimmäisellä puoliskolla. Pääasiallisena syynä oli havahtuminen teollistumisen, kaupungistumisen ja yhteiskuntajärjestyksen muutoksen aiheuttamiin sosiaalisiin ongelmiin.⁸⁹⁷ Varhain teollistuneissa maissa, kuten Isossa-Britanniassa, väestön kuolleisuuden ja huonojen elinolojen väliseen yhteyteen alettiin kiinnittää huomiota jo 1830-luvun koleraepidemioiden myötä.⁸⁹⁸ 1800-luvun puolivälissä Keski-Euroopassa alettiin nähdä työväestön köyhyyden, puutteellisen ruokavalion sekä huonojen työ- ja elinolosuhteiden olevan yhteydessä työväestön heikkoon terveydentilaan, lyhyeen elinikään sekä alkoholismiin, rikollisuuteen ja prostituution kaltaisiin sosiaalisiin ongelmiin. Työvoima oli kapitalismin perusedellytys, mutta sairast, heikot tai ennenaikaisesti kuolleet työläiset eivät olleet tuottavia. Kurjuuden pelättiin muokkaavan sekä ruumiillisesti kelpaamatonta että poliittisesti levotonta työväestöä, mikä herätti vaatimuksia poliittisista uudistuksista.⁸⁹⁹

⁸⁹⁵ Haapala 1986, 138–174; Johannisson 1990, 60–62; Halmesvirta 1998, 13–31, 56–57, 183–184, 209–213; Vuorinen 2010, 226–230.

⁸⁹⁶ Lupton 2003, 34; Jauho 2007, 160–164.

⁸⁹⁷ Helén & Jauho 2003, 18.

⁸⁹⁸ Harjula 2007, 16.

⁸⁹⁹ Johannisson 1990, 60–62; Vuorinen 2010, 226–229.

Suomessa teollistuminen siihen liitettyine sosiaalisine ongelmineen sijoittuu hieman myöhemmäksi, lähinnä 1800-luvun kolmelle viimeiselle vuosikymmenelle. Tuolloin käynnistynyt yhteiskunnallinen murros synnytti tai ainakin teki uudella tavalla näkyväksi sairauden, juoppouden ja moraalinen rappion kaltaisia sosiaalisia ongelmia, jotka yhteiskunnallista keskustelua käyneen sivistyneistön silmissä kohdistuivat ensisijaisesti kasvavaan työväestöön sekä kaupungeissa että maaseudulla. Syntyi niin sanottu työväenkysymys, jossa työväestö nähtiin koko järjestäytyntä yhteiskuntaa uhkaavaksi ongelmaryhmäksi. Tähän yhteiskunnan alimpaan, mutta samalla myös määrällisesti laajimpaan yhteiskunnalliseen luokkaan yhdistetty fyysinen ja moraalinen rappio nähtiin uhkaksi porvarilliselle yhteiskunnalle.⁹⁰⁰

Vaikka aikalaiset itse mielsivät havaitsemansa sosiaaliset ongelmat suoraksi seuraukseksi teollistumisesta, Pertti Haapala on esittänyt, että ne pikemminkin johtuivat kaupunkien kontrolloimattomasta kasvusta, väestön vapaan liikkuvuuden lisääntymisestä sekä hallinnon valmistautumattomuudesta muutokseen.⁹⁰¹ Sosiaalisten ongelmien havaitsemiseen vaikutti myös niiden uudenlainen tiedostaminen sekä kasaantuminen kaupunkeihin, joissa ne olivat helposti nähtävissä.⁹⁰² Esimerkiksi alkoholinkäytön varsinaisesta lisääntymisestä teollistumisen myötä ei ole todisteita, mutta Irma Sulkusen mukaan se alettiin nähdä yhteiskunnallisena ongelmana siinä vaiheessa, kun vanhat agraarikulttuurista periytyneet juomatavat eivät enää sopineet uudenlaisen kapitalisoituvan tuotannon ja työelämän vaatimuksiin. Alkoholituotannon teollistuminen siirsi alkoholinkäytön kotoa kapakoihin, mikä teki siitä julkista ja näkyvää. Maaseudulla alkoholiongelma liitettiin kasvavaan tilattomaan väestöön ja nähtiin pääasialliseksi syyksi lisääntyneisiin vaivahoito-ongelmiin.⁹⁰³

Juoppouden lisäksi 1800–1900-luvun vaihteen suomalaisen yhteiskunnan sosiaalisiksi ongelmiksi nähtiin rikollisuuden lisääntyminen ja sukupuolisiveellisyys rappeutuminen erityisesti työväestössä.⁹⁰⁴ Muuttoliike ja kaupunkien kasvu 1800-luvun lopulla lisäsi työväestössä lievää rikollisuutta, kuten varkauksia ja alkoholinkäyttöön liittyntä rähinöintiä, mikä johtui maaseutua löysemmästä sosiaalisesta kontrollista ja toimeentulovaikeuksista erityisesti lama- ja työttömyysvuosina. Vakavampia, vankeustuomioon johtaneita rikoksia tehtiin kuitenkin hyvin vähän, eikä työväestö juurikaan erottunut rikosten määrässä muista sosiaaliryhmistä. Talollisten tyypillisin rikos oli viinanpoltto, porvareiden

⁹⁰⁰ Haapala 1986, 99, 101–102, 138–139, 164; Sulkunen 1986, 27–36.

⁹⁰¹ Haapala 1986, 206.

⁹⁰² Haapala 1986, 206.

⁹⁰³ Sulkunen 1986, 22–27.

⁹⁰⁴ Haapala 1986, 163–174.

puolestaan varallisuusrikokset, kuten varkaus, kavallus ja väärennös. Varsinainen työväen alapuolelle 1870-luvulta lähtien muodostunut kurjalisto, jossa rikollisuus yhdessä muiden sosiaalisten ongelmien kanssa kasaantui, oli kuitenkin pieni, ja ylipäänsä rikollisia 1900-luvun alkuun mennessä koko väestössä oli niin vähän, että rikollisuutta selittivät enemmän yksilölliset kuin sosiaaliset syyt.⁹⁰⁵ Toden teolla rikollisuuden lisääntymisestä huolestuttiin Suomessa 1920-luvun alussa, jolloin tilastotiedot alkoivat osoittaa henkirikosten määrän olevan Suomessa muita Pohjoismaita korkeamman. Poliittisesti levottomat ajat 1920–1930-luvun taitteessa lisäsivät väkivallan ja laittomuuden ilmapiiriä.⁹⁰⁶

Työväestön oletettua moraalista rappiota selitettiin joko seurauksena niistä vaikeasti vastustettavista houkutuksista, joita vauraiden kaupunkien monet huvitukset tarjosivat maalta muuttaneille, tai sitten työväenliikkeen näkemyksen mukaisesti seurauksena työväestön aineellisesta kurjuudesta. Pertti Haapalan mukaan suomalainen sivistyneistö näki työväestön demoralisoitumisen suuremmaksi uhkaksi yhteiskuntajärjestykselle kuin kumouksellisuuden, josta Keski-Euroopassa oltiin huolissaan. Huoli moraalien rappiosta oli keskeinen tekijä, joka vauhditti suomalaisen sivistyneistön pyrkimyksiä kohentaa työväestön aineellisia olosuhteita, mihin pelkkä köyhyys sinänsä ei olisi riittänyt.⁹⁰⁷ Suomalaisten elämänuudistajien kannalta olennaista oli nimenomaan näkemys näiden yhteiskunnallisten ongelmien kietoutumisesta moraalien rappioon, eikä niinkään yhteiskunnan rakenteellisiin vikoihin, koska rappeutunut moraalit oli mahdollista korjata elämäntavoilla, jotka rakentuivat luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen ympärille.

5.2.2 Kontaktit yhteiskunnallisiin uudistusliikkeisiin

Haettaessa ratkaisua 1800–1900-luvun vaihteen yhteiskunnallisiin ongelmiin keskeiseen rooliin Suomessa nousi kansalaistoiminta, joka tavanomaisimmin kanavoitui yhdistystoiminnaksi. Sen kannustimena oli 1800-luvun lopun suomalaisen yhteiskuntapolitiikan keskeinen ajatus työväestön tai laajemmin kansan⁹⁰⁸ kasvattamisesta itsenäiseksi ja itsestään vastuuta kantaviksi kansalaisiksi,

⁹⁰⁵ Haapala 1986, 168–169.

⁹⁰⁶ Mattila 1999, 171–172.

⁹⁰⁷ Haapala 1986, 164.

⁹⁰⁸ Vielä 1900-luvun alussa oli voimissaan säätyajattelu, jossa kansalla viitattiin tavallisesti yhteiskunnan alimpaan kerrokseen, rahvaaseen (allmoge), joka miellettiin sivistyneistön avun ja valistuksen kohteeksi. Toisaalta kansa-termillä voitiin myös

jotka kykenivät ottamaan osaa yhteiskuntaelämään. Tärkein keino tässä pyrkimyksessä oli kansan sivistäminen ja valistaminen, mikä nähtiin erityisesti sivistyneistön velvollisuudeksi.⁹⁰⁹ Suomalaisen sivistyneistön piirissä syntyikin lukuisia yhteiskunnallisia liikkeitä tapojen turmelusta vastaan, yleensä ulkomaisten esikuvien pohjalta.⁹¹⁰

Näistä huomattavimpiin lukeutui laajan kannatuksen saanut raittiusliike, joka pyrki kasvattamaan juupoiksi, kelvottomiksi ja siveellisesti veltostuneiksi nähdyistä työläisistä raittiita, ahkeria, säästäväisiä ja kurinalaisia kansalaisia. Alkoholismia ei vielä 1800–1900-luvun vaihteessa ymmärretty niinkään sairaudeksi, vaan moraalin ongelmaksi. Aina alkoholinkäytössä ei edes tarvinnut olla kyse alkoholismista, vaan kaikki alkoholin käyttö määriteltiin juoppoudeksi. Suomalainen raittiustyö alkoi vapaakirkollisten toimijoiden ja fennomaanisen sivistyneistön piirissä laajentuen 1880-luvulla maanlaajuiseksi raittiusliikkeeksi lukuisine paikallisjärjestöineen. Työväenliikkeellä alkoi olla yhä isompi rooli raittiustyössä 1900-luvun alkuun tultaessa. Raittiusliike oli jäsenmäärältään Suomen suurin yhteiskunnallinen liike 1890-luvun puoliväliin saakka, mutta sen jälkeenkin jäsenmäärä pysyi jatkuvasti korkeana, niin että vielä vuonna 1905 raittiusliikkeellä oli jäseniä noin 40 000. Raittiusliike nähtiin juoppouden lisäksi ratkaisuksi laajaan kirjoon muitakin yhteiskunnallisia ongelmia, sillä juoppouden katsottiin johtavan köyhyyteen, vaimon ja lasten kärsimykseen, sairauteen, rikollisuuteen, sukupuolisiveettömyyteen, vankilaan ja lopulta itsemurhaan.⁹¹¹

Siveellisyyskysymykseen ratkaisua tarjosivat yhteiskunnalliset liikkeet, jotka Pirjo Markkola niputtaa käsitteen moraalireformi alle. Moraalireformilla Markkola tarkoittaa taistelua kaikkea moraalin rappiota, mutta ennen kaikkea prostituutiota ja avioliiton ulkopuolisia sukupuolisuhteita vastaan. Moraalireformi oli osa kristillissosiaalista työtä, joka kristilliseen vakaumukseen pohjautuen pyrki lievittämään köyhyyden, sairauden, alkoholismia tai prostituution kaltaisia yhteiskunnallisia ongelmia vaikuttamalla avunsaajien hengelliseen elämään. Kristillissosiaalinen työ kohdistui erityisesti ongelmallisina pidettyihin väestöryhmiin, kuten kaupunkiköyhälistöön, turvattomiin ja orpoihin lapsiin, alkoholisteihin, rikollisiin, prostituoituihin sekä yhteiskunnan ja kirkon ulkopuolella eläviin romaneihin ja saamelaisiin. Moraalireformin erityisesti prostituution vastustamisen ja ”langenneiden naisten” nostamisen muodossa otti omaksi asiakseen Suomen Naisten Kristillinen Raittius- ja Siveellisyysliitto ”Valkonauha” (nyk.

viitata koko kansakuntaan (natio) tai maan kaikkiin asukkaisiin (folk). Harjula 2015, 47–48.

⁹⁰⁹ Haapala 1986, 176–178; Sulkunen 1986, 35–36; Harjula 2015, 40–42, 47–49.

⁹¹⁰ Sulkunen 1986, 29–35; Markkola 2002, 10–14, 165–166.

⁹¹¹ Sulkunen 1986, 22–35, 47–93; Alapuro & Stenius 1989, 50–51.

Suomen Valkonauhaliitto), joka oli kansainvälisen Woman's Christian Temperance Unionin (WCTU) Suomen osasto. Kristillissosiaalinen työ kuului myös esimerkiksi Pelastusarmeijan, evankelioivan herätyskristillisyyden, diakoniatyön, Suomen Naisyhdistyksen ja vapaakirkollisen sisälähetysten toimenkuvaan.⁹¹²

Suomalaisilla luonnonparannustavan ja vegetarismien kannattajilla oli johtohahmojensa kautta konkreettisia kosketuspintoja raittiutta ja moraalireformia ajaneisiin yhteiskunnallisiin liikkeisiin. Sampsu Luonnonmaa eli Aaku Mäki oli nuoruudessaan ollut innokas raittiusliikkeen aktiivi.⁹¹³ Tohtori E. W. Lybeck tunnettiin innokkaana raittius- ja siveellisyyden puolestapuhujana, ja näiden aatteiden tiimoilta hän kiersikin ahkerasti esitelmöimässä eri puolilla Suomea muun muassa raittiusseurojen yleisötilaisuuksissa.⁹¹⁴ Anna Kurimon tiedetään olleen mukana raittiusliikkeen piirijärjestötoiminnassa, mutta tutkimusajanjaksolla hän toimi aktiivisesti Suomen Naisten Kristillisessä Raittius- ja Siveellisyydenliitossa ”Valkonauhassa”, aluksi Saloon perustetun Valkonauhan paikallisyhdistyksen puheenjohtaja ja myöhemmin Oulun paikallisyhdistyksen puheenjohtajana.⁹¹⁵

Itse asiassa Valkonauha-järjestön piirissä näyttäisi olleen enemmänkin kiinnostusta luonnonmukaiseen ruumiinmuokkaukseen, sillä Valkonauha-aatteen Suomeen tuonut tunnettu kansalaisaktiivi Alli Trygg-Helenius, joka toimi niin raittius- kuin naisasialiikkeessäkin sekä settlementityön edelläkävijänä Suomessa,⁹¹⁶ oli myös innokas vegetarismien kannattaja. Hän oli mukana perustamassa Suomen Vegetaarista Yhdistystä vuonna 1913, minkä lisäksi SVY:n ainoa paikallisyhdistys, Helsingin paikallisosasto, perustettiin vuonna 1921 Trygg-Heleniuksen kotona pidetyssä kokouksessa. Trygg-Helenius piti vegetarismia käsitteleviä esitelmiä raittiuskokouksissa sekä Valkonauhan iltamissa, joista jälkimmäisiin hän toisinaan varusti kasvisruoka-aterioita yleisön maisteltaviksi. Hän kuului myös *Terveyslehd*en vakituiseen avustajakuntaan.⁹¹⁷ Muista tunnetuista Valkonauha-aktiiveista

⁹¹² Markkola 2002, 10–13, 50–53, 75, 162, 189–199, 361.

⁹¹³ A. K. (nimim.): ”Sampsu Luonnonmaa” (Haastattelu), *Terveys* 5–6/1929, 66–68; Hanhikangas & Harmainen 2010: ”Luonnonmaa, Sampsu”. Kansallisbiografia-verkkojulkaisu (viitattu 16.1.2018).

⁹¹⁴ Katso esim. ”Oulun raittiusjuhlista”, *Pohjois-Suomi* 2.7.1906, 2; ”Suomen 26:s yleinen raittiuskokous”, *Haminan lehti* 18.6.1908, 2; ”Suomen Opiskelevan Nuorison Raittiusliiton vuosi- ja jäsenten yleinen kokous 11–13 p:nä”, *Kaiku* 21.6.1909, 3; ”Tohtori Lybeckin esitelmää kuulemaan!” *Haminan Sanomat* 10.12.1910, 2.

⁹¹⁵ ”Valkonauhan konferenssi”, *Terveys* 7/1911, 56; ”Toimittaja Anna Kurimo 60-vuotias”, *Liitto* 4.4.1929, 4; ”Kuulumisia”, *Uusi Suomi* 4.4.1929, 7; Herten 1931, 10, 14; Eskelinen 2005, 41.

⁹¹⁶ Sainio 2011: ”Trygg-Helenius, Alli”. Kansallisbiografia-verkkojulkaisu (viitattu 4.12.2019).

⁹¹⁷ Alli Trygg-Helenius: ”Hyödyllinen ystävä”, *Terveys* 2/1912, 11–13; ”Tohtorinna Alli Trygg-Helenius 60-vuotias”, *Terveys* 8–9/1912, 57–58; ”Muistelmia ja vaikutelmia

ainakin kirjailija ja matkapuhuja Maria Stenroth (1875–1924) sekä Valkonauhaliiton sihteerinä toiminut maisteri Hanna Malmivaara löytyvät *Terveys*-lehdessä julkaistuista Suomen Vegetaariseen Yhdistykseen liittyneiden henkilöiden luetteloista.⁹¹⁸

Oskari Johnsson puolestaan toteutti moraalireformia vapaakirkollisen sisälähetyksen piirissä. Hän osallistui 1890-luvulla vapaakirkollisen raittiusliikkeen toimintaan, mutta siirtyi 1900-luvun alussa tekemään lähetystyötä köyhyydestä ja kurjuudesta kärsivien romanien pariin, jotka kulttuurisena ja sosiaalisena erityisryhmänä nähtiin 1900-luvun alun Suomessa yhteiskunnalliseksi ongelmaksi. Hän kuului tuolloin Suomen Vapaakirkosta eronneisiin Evankelisiin Ystäviin, joita kutsuttiin myös skutnabbilaisiksi.⁹¹⁹ Mielenkiintoista kyllä, myös vapaakirkollisissa piireissä esiintyi enemmänkin kiinnostusta luonnollista ruumiinmuokkausta kohtaan.⁹²⁰ Evankelisten ystävien saarnaajista ja aktiiviyöntekijöistä löytyy Oskari Johnssonin ja hänen Helmi-vaimonsa lisäksi ainakin kahdeksan muuta henkilöä, joiden mainitaan *Terveys*-lehdessä liittyneen Suomen Vegetaariseen Yhdistykseen.⁹²¹ Toisaalta kaikki luonnonparannustavasta ja luonnollisesta elämäntavasta kiinnostuneet eivät välttämättä aina liittyneet SVY:een, kuten esimerkiksi Mustalaislähetyksen Viipurin paikallispiirin puheenjohtaja Emil Finnroth (myöh. Sarjola), jonka aloitteesta perustettiin vuonna 1908 Suomen ensimmäinen ”Luonnon Parannus ja Terveystoimikunta”.⁹²²

Salon vegetaarisilta päiviltä”, *Terveys* 9/1913, 65–66; ”Veg. Y:n Paikallisosaston”, *Terveys* 2/1921, mainosivut; Piirainen 2013, 18–19.

⁹¹⁸ ”Vegetaariseen yhdistykseen on yhtynyt”, *Terveys* 1/1914, 15; ”S. V. Y:een on liittynyt seuraavat uudet jäsenet”, *Terveys* 4/1921, mainosivut; Herzen 1931, 3–5.

⁹¹⁹ Tervonen 2013: ”Jalkio, Oskari”. Kansallisbiografia-verkkojulkaisu (viitattu 26.1.2018); Melkas 1999, 73; Markkola 2002, 139–141; Kotkavaara 2006, 17–59.

⁹²⁰ Peltoniemi 1985, 115.

⁹²¹ Suomen Vegetaariseen Yhdistykseen liittyneiden luettelot, *Terveys* 1913–1932; Evankelisten ystävien saarnaajat ja aktiiviyöntekijät, Kotkavaara 2006, 189–194.

⁹²² ”Uutisia”, *Kiertolainen* 3/1908, 7; Emil Finnroth: ”Tulirokon parantaminen”, *Kiertolaisen* joulukuun 10–12/1910, 7; Oskari Jalkio: ”Toimintani luonnonparantajana”, *Suuntaviivoja* 1930, 17; Kotkavaara 2006, 36.

5.2.3 ”Ihanteellisten liikkeiden yhteenkuuluvaisuus”

On ihanaa elää tänä aikana, jolloin suuret aatevirtaukset elähyttävät [sic] ihmismieliä. Side lännen ja idän välillä, teosofia, oikultismi [sic], sosialismi, anarkismi, naisasialiike, pacifismi [sic], antimilitarismi, tolstoilaisuus, vegetarismi — kaikki yhdessä pyrkivät tekemään maailmasta paratiisia.⁹²³

Tämä *Terveys*-lehdessä ilmestynyt julistus heijastaa suomalaisille elämänuudistajille ominaista mielenkiintoa moneen eri yhteiskunnalliseen liikkeeseen. Itse asiassa se oli tyypillistä kaikelle suomalaiselle 1800-luvun ja 1900-luvun alun yhteiskunnalliselle järjestäytymiselle, sillä yhdet ja samat henkilöt saattoivat toimia useiden eri yhteiskunnallisten liikkeiden aktiiveina.⁹²⁴ Ilmiö ei ollut yksinomaan suomalainen, vaan näin tapahtui yhteiskunnallista uudistusta tavoittelevien liikkeiden piirissä kautta Euroopan.⁹²⁵ Vaikka esimerkiksi eläinsuojelun, naisliikkeen, sosialismin tai teosofian kannattajat muodostivatkin omat yhteiskunnalliset liikkeensä, näiden aatteiden kannattajat itse näkivät ne usein vain saman kampanjan eri puoliksi.⁹²⁶

Tämä on havaittavissa myös suomalaisten elämänuudistajien suhteen. Heille vegetarismi laajasti ymmärrettynä yhdessä luonnonparannustavan kanssa näyttäytyi yhtenä 1800–1900-luvun vaihteen ihanteellisena liikkeenä muiden samankaltaisten joukossa. ”Ihanteellisella” he ymmärsivät aatetta tai liikettä, jonka tavoitteena oli tehdä niin omasta yhteiskunnasta kuin koko maailmastakin parempi paikka. Luonnonparannustavan ja vegetarismin lisäksi ihanteellisiksi liikkeiksi nimettiin esimerkiksi raittiuskysymys, rauhanaate, naisten vapautus, työväen pyrkimykset ja eläinsuojelu, joiden kaikkien miellettiin kuuluvan yhteen ja edellyttävän toisiaan,⁹²⁷ sillä kuten *Parantaja*-lehdessä kirjoitettiin,

⁹²³ ”Fil. kand. Edvard Rosenbergin puhe kansainvälisessä kongressissa helluntaipäivänä 1923”, *Terveys* 8/1923, 113.

⁹²⁴ Sulkunen 1986, 239.

⁹²⁵ Durbach 2005, 42–44; Gregory 2007, 1–20 ja passim.

⁹²⁶ Dixon 2001, 123.

⁹²⁷ E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* näytenumero/1910, 1–2; Sampsa Luonnonmaa: ”Työhön ja uhrauksiin kansamme hyväksi!” *Parantaja* 3/1915, 92; ”Ihanteellisten liikkeiden yhteenkuuluvaisuus (Ruotsalaisen J. A. Davidssonin mukaan oloihimme suoritettu)”, *Parantaja* 1/1916, 18–19.

Ne ovat kaikki ikään kuin eri säteitä samasta totuuden auringosta. Niitä yhdistää likeinen heimolaisuus toisiinsa. Koneen hampaiden tavalla tarttuen toisiinsa saattavat ne vihdoin koko koneiston pyörimään.⁹²⁸

”Todellisen idealistin” tuli ymmärtää ja kannattaa kaikkia ihanteellisia näkökantoja, ja vaikka hän ei käytännössä pystyisikään ottamaan osaa kaikkiin edistysliikkeisiin, tuli hänen koko sielullaan toimia ainakin yhdessä liikkeessä ja antaa tunnustuksensa kaikille muille.⁹²⁹ Pyrkimys yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen ymmärrettiin suorastaan jokaisen itseään vegetariaaniksi kutsuvan velvollisuudeksi. Vegetarismissa ei ollut pelkästään kyse terveydellisistä syistä omaksutusta ruokavaliosta, vaan tavoitteen täytyi olla korkeammalla. Itseään piti pyrkiä kehittämään erityisesti moraalisisessa mielessä, minkä lisäksi todellisen vegetaristin tuli ”kaikissa olosuhteissa tehdä myöskin jotain ihmiskunnan, veljimme ja sisariemme hyväksi”.⁹³⁰ Samankaltainen velvoitus yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen löytyi myös useimpien herätysliikkeiden aatemaailmasta. Erityisesti vapaakirkollinen uskonkäsitys velvoitti elämään uskontoa niin, että se näkyi aktiivisena kristillisenä laupeudentyönä huonompiosaisten pelastamiseksi ja hyvinvoinnin edistämiseksi.⁹³¹

Tärkeitä yhteiskunnallisia kysymyksiä, joihin todellisen vegetaristin tuli pyrkiä vaikuttamaan, olivat siveellisyysskysymys, raittiuden edistäminen sekä naisasia. Itse asiassa nämä olivat kysymyksiä, joihin *Terveys*-lehden mukaan erityisesti jokaisen kristityn naisen tuli tuntee mielenkiintoa ja harrastusta.⁹³² Tosiasia tietysti oli, että 1800–1900-luvun vaihteen suomalaisessa yhteiskunnassa nainen oli miestä sidotumpi kotiin, sillä naiselle kuuluivat lasten ja kodin hoito sekä ruuanlaitto, mikä jätti hyvin vähän aikaa millekään muulle. Suomalaiset elämänuudistajat näkivät kuitenkin tähänkin ongelmaan ratkaisun vegetarismissa ja varsinkin raakaravinnon käytössä. Kun perhe ryhtyi syömään kypsentämättömiä kasviksia, hedelmiä ja pähkinöitä luonnollisessa ja alkuperäisessä muodossaan, naisen ei tarvinnut sytytellä tulia hellaan sekä keittää, paistaa ja tiskata aamusta iltaan, jolloin hänen aikansa vapautui myös yhteiskunnan hyväksi tehtävään työhön. Suomalaisten elämänuudistajien mielestä vegetarismiin päämääriin kuului myös naisten

⁹²⁸ ”Ihanteellisten liikkeiden yhteenkuuluvaisuus (Ruotsalaisen J. A. Davidssonin mukaan oloihimme suoritettu)”, *Parantaja* 1/1916, 19.

⁹²⁹ ”Ihanteellisten liikkeiden yhteenkuuluvaisuus (Ruotsalaisen J. A. Davidssonin mukaan oloihimme suoritettu)”, *Parantaja* 1/1916, 18–19.

⁹³⁰ ”Uutta naistenelämää”, *Terveys* 7–8/1915, 107. Yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta katso ”Uutta naistenelämää”, *Terveys* 7–8/1915, 98, 106–107.

⁹³¹ Markkola 2002, 50–53.

⁹³² ”Uutta naistenelämää”, *Terveys* 7–8/1915, 104–109; Aura Parvela: ”Kristitty nainen ja yhteiskunta” (esitelmä Oulun Valkonauhakouksessa), *Terveys* 7–8/1922, 83–88.

vapauttaminen, sillä pyrkihän vegetarismi kaikessa palaamaan alkuperäiseen luontoon. Luonto ei ollut määrännyt naista yksinomaan miestänsä palvelevaksi kodinhoitajaksi, sillä muutoinhan olisi naiseen ”kasvanut kiinni kauha ja tomuviuhka niin kuin etanaan sen asunto.”⁹³³

Itse asiassa suomalaisten elämänuudistajien näkökulmasta luonnonmukainen elämäntapa eli vegetarismi laajasti ymmärrettynä ei ollut pelkästään ihanteellinen aate muiden joukossa, vaan muiden ihanteellisten aatteiden miellettiin sisältyvän siihen.⁹³⁴ Tämä johtui vegetarismien moniulotteisuudesta, niin että se soveltui niin raittius-, eläinsuojelu- ja rauhanasian kuin terveydenhoidollisen, uskonnollisen tai poliittisenkin uudistuksen välineeksi. Vegetarismi itsessään ei ollut pohjimmiltaan radikaali aate, mutta sen lukuisat eri ulottuvuudet antoivat vegetarismille radikaalin maineen. 1800–1900-luvun vaihteen kulttuuristen tapojen ja tottumusten rinnalla vegetarismien omaksuminen oli kuitenkin konkreettinen ja näkyvä osoitus radikaalista asennoitumisesta.⁹³⁵

5.3 Luonnonmukainen ruumiinmuokkaus pohjana paremmalle tulevaisuudelle

”Aika, jota nyt elämme on merkillinen. Kuten meren rannalla maininki usein tietää myrskyn tuloa, niin on meidän aikamme rikas ilmiöistä, jotka ennustavat suuria muutoksia – uutta aikaa.”⁹³⁶ totesi E. W. Lybeck *Terveys*-lehdessä vuonna 1912. Suomalaiset elämänuudistajat näkivät ajassaan tapahtuvan muutoksia, jotka vaikuttivat ihmisten ajatusmaailmassa ja vanhassa yhteiskuntajärjestelmässä. Osa muutoksista, kuten kapitalististen ja materialististen arvojen kukoistukseen, he suhtautuivat kriittisesti, mutta yleisellä tasolla he eivät nähneet itse muutosprosessia uhkaksi, vaan mahdollisuudeksi. He halusivat olla mukana tässä muutoksessa ja rakentaa lahoavan vanhan tilalle parempaa tulevaisuutta aatemaailmansa edustamien

⁹³³ ”Uutta naistenelämää”, *Terveys* 7–8/1915, 105–107.

⁹³⁴ Sampsa Luonnonmaa: Työhön ja uhrauksiin kansamme hyväksi! Parantaja 3/1915, 92; Nainen kodissa, *Terveys* 11–12/ 1919, 9; ”Fil. kand. Edvard Rosenbergin puhe kansainvälisessä kongressissa helluntaipäivänä 1923”, *Terveys* 8/1923, 111–114; Maikki Kytönen-Lappi: ”Selvittelyä”, *Terveys* 1/1925, 9–11.

⁹³⁵ Harrison 1989, 198–212; Gregory 2007, 99–123.

⁹³⁶ E. W. Lybeck: ”Muut parantajat ja lääkärit”, *Terveys* 1/1912, 2.

arvojen varaan.⁹³⁷ Varsinkin ensimmäinen maailmansota vuosina 1914–1918, Suomen itsenäistyminen vuonna 1917 ja sitä seurannut sisällissota vuonna 1918 saivat suomalaiset elämänuudistajat tuntemaan, että he elivät suurien tapahtumien pyörteessä ja että vanhat arvot ja vanha yhteiskuntajärjestelmä olivat pyörremyrskyn kourissa, jolloin oli erityisen tärkeää kylvää luonnonmukaisen elämäntavan aatetta pohjaksi uudelle yhteiskunnalle.⁹³⁸

Todennäköisesti nimenomaan kokemus joutumisesta suurten yhteiskunnallisten muutosten pyörteeseen selittää osittain paitsi suomalaisten elämänuudistajien kiinnostusta luonnonmukaiseen ruumiinmuokkaukseen yleensä, mutta myös heidän uskoaan luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen kykyyn luoda parempaa yhteiskunnallista tulevaisuutta. Kuten useat tutkijat ovat havainneet, nopeat sosiaaliset ja poliittiset mullistukset ja niiden arvaamattomat seuraukset sekä kokemus sosiaalisten arvojen joutumisesta kaokseen lisäävät yksilötasolla tarvetta ruumiin kontrollointiin.⁹³⁹

Esimerkiksi 1800-luvun alun yhdysvaltalaisista raittiusliikettä on selitetty seuraukseksi yhteisöllisten ja suvun muodostamien turvaverkkojen sekä uskonnollisten instituutioiden heikkenemisestä, jolloin ulkoisten institutionaalisten auktoriteettien ei voitu enää luottaa ylläpitävän yhteiskunnallista järjestystä, vaan sitä haettiin ruumiillisesta itsekontrollista.⁹⁴⁰ Myös 1800-luvun jälkipuolen Yhdysvalloissa ilmennyttä kiinnostusta itsenäisesti harjoitettua terveydenhoitoa kohtaan on tulkittu nimenomaan seuraukseksi teollistumisen ja kaupungistumisen aiheuttamista yhteiskunnallisista muutoksista, jotka saivat yksilöt kääntymään sisäänpäin ja etsimään järjestystä oman itsensä, erityisesti oman ruumiinsa hallinnasta.⁹⁴¹ Kun ihmiset kokevat, että eivät yhteiskunnallisten muutosten pyörteessä pysty hallitsemaan omaa elämäänsä, pyrkivät he hallitsemaan sitä, mikä vielä on heidän hallittavissaan, eli omaa kehoaan. Itseä pyritään kehittämään ja hallitsemaan terveyttä edistävin käytännöin.⁹⁴²

Oman ruumiin hallinta ja itsen kehittäminen luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen avulla oli tietysti olennainen osa suomalaisten elämänuudistajien toimintaa. Mutta siinä ei ollut kyse yksinomaan itseän ja

⁹³⁷ Sampsu Luonnonmaa: ”Työhön ja uhrauksiin kansamme hyväksi! II.” *Parantaja* 3/1915, 91; ”Toimittajalta. Parantaja v. 1916”, *Parantaja* 1/1916, 27; ”Lukijalle”, *Terveys* 1/1917, 1–2; ”Vuoden vaihteessa”, *Terveys* 1/1921, 3.

⁹³⁸ ”Toimittajalta. Parantaja v. 1916”, *Parantaja* 1/1916, 27; ”Lukijalle”, *Terveys* 1/1917, 1–2; ”Rakkaus ja veljeys elämän voimaksi”, *Parantaja* 1/1917, 4; ”Vuoden vaihteessa”, *Terveys* 1/1919, 3–4.

⁹³⁹ Brandt 1997, 67; Rozin 1997, 395–396.

⁹⁴⁰ Gusfield 1997, 207–208.

⁹⁴¹ Brandt 1997, 67.

⁹⁴² Leichter 1997, 365–367.

sisäänpäin kääntymisestä, vaan oman ruumiin kehittäminen ja hallinta näyttäytyi suomalaisille elämänuudistajille myös välineenä vaikuttaa paremman yhteiskunnallisen tulevaisuuden syntyyn. Tämän mahdollistivat ne merkitykset, joita he antoivat luonnonmukaiselle ruumiinmuokkaukselle ruumiillisen terveyden, sielullisen jalostumisen ja ihmisen alkuperäisen elämäntavan lähteenä. Seuraavassa tarkastelen suomalaisten elämänuudistajien käsityksiä siitä, kuinka kansalaisten ruumiillinen terveys oli edellytys terveelle ja voimakkaalle yhteiskuntaruumiille, ja yksilöiden sielullinen jalostuminen puolestaan harmoniaan ja veljeyteen perustuvan paratiisin luomiselle.

5.3.1 Yksilöiden ruumiista rakentuva yhteiskuntaruumis

Käsitys ruumiillisen uudistumisen merkityksestä paremman yhteiskunnan rakentamisessa ei rajautunut pelkästään suomalaisten elämänuudistajien keskuuteen, vaan ajatusmalli oli olennainen osa laajempaa populaarihygieenistä kulttuuria, jonka jakoivat 1800–1900-luvun vaihteen Euroopassa niin elämänuudistusta tavoittelevat maallikot kuin lääketieteelliset asiantuntijatkin. Heille terveys ei ollut pelkästään yksityinen asia, vaan myös yhteiskunnallinen kysymys, joka oli ratkaistavissa hygieenisten ruumiinmuokkaukäytäntöjen avulla.⁹⁴³ Käsityksen ruumiillisen ja yhteiskunnallisen uudistuksen yhteydestä toisiinsa mahdollisti degeneraatioajattelu, joka ruumiillisti ja medikalisoi sosiaaliset ongelmat, jolloin myös ratkaisua niihin oli mahdollista hakea ruumiilliselta tasolta puuttumatta yhteiskunnan rakenteellisiin, köyhyyttä, kurjuutta ja sairautta aiheuttaviin epäkohtiin. Luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen kulmakivenä oli nimenomaan se, että degeneraation nähtiin olevan ihmisten oma syy, ja johtuvan vääristyneistä elämäntavoista, jolloin se oli myös korjattavissa oikeilla elämäntapavalinnoilla.⁹⁴⁴

Suomalaisten elämänuudistajien näkökulmasta yksittäinen ihminen ei kyennyt lakkauttamaan sukupuolitauteja levittävää prostituutiota tai vähentämään sosiaalisista epäkohdista johtuvaa rikollisuutta ja alkoholismia, mutta jokainen yksilö pystyi aloittamaan uudistumisen omasta itsestään, korjaamaan omat elämäntapansa, niin että oli turvassa sukupuolitaudeilta, alkoholismilta tai ylellistä elämää seuraavilta sairauksilta. Kun riittävän monet yksilöt toimisivat näin, vaikutus

⁹⁴³ Barlösius 1997, 200–205; Halmesvirta 1998, 13–35; Hau 2003, 187–198; Helén & Jauho 2003, 16–20; Harjula 2015, 36–42, 47–56; Treitel 2017, 22–33.

⁹⁴⁴ Torsten Lindberg, Oskari Johnsson, Isak Julin: ”Terveysopillinen ’heräämisaika’ kansallemme”, *Kiertolainen* 12/1910, 26; ”Ravintokysymyksestä”, *Terveys* 8–9/1918, 3.

ulottuisi koko yhteiskuntaan.⁹⁴⁵ Itse asiassa poliittisen vaikuttamisen kautta aikaansaadut parannukset nähtiin suorastaan hyödyttömiksi, mikäli kansalaiset, joita ne koskivat, olivat jatkuvasti ruumiillisesti heikkoja ja moraalittomia:

Ei mikään liike ole niin sovelias perustukseksi kaikille muille uudistuspyrinnöille kuin vegetarismi. Sillä se alkaa alusta — sinusta itsestäsi. Ei ole vaikea muodostaa uutta, lujaa yhteiskuntaa, jos meillä on lujia, terveitä miehiä ja naisia. Ja mitä hyötyä on kaikkein parhaimmistakaan yhteiskunnallisista säädöksistä, jos henkilöt, joiden tulee niitä toteuttaa, ovat heikkoja, paheellisia raukkoja! Yhteiskunta muodostuu juuri sellaiseksi, jollaisia sen jäsenet ovat, olkoot lait ja asetukset minkälaisia tahansa.⁹⁴⁶

Oleellista ajatuksessa ruumiillisen ja yhteiskunnallisen uudistuksen välisestä yhteydestä oli metafora yhteiskuntaruumiista, joka rakentui soluista. Nämä solut olivat yksittäisiä kansalaisia, joiden ruumiillisesta tilasta ja moraalisisesta käytöksestä riippui se, millaiseksi yhteiskuntaruumis muodostui.⁹⁴⁷ Suomalaisessa 1800–1900-luvun vaihteen yhteiskunnallisessa keskustelussa hyvinvoivan yhteiskuntaruumiin kannalta ongelmaksi miellettiin erityisesti yhteiskunnan alemmat kerrokset eli varsinainen kansa, joka nähtiin ruumiillisesti ja moraalisesti heikoksi ja rappeutuneeksi.⁹⁴⁸ Tätä näkemystä myötäillen myös suomalaiset elämänuudistajat katsoivat, että ihanteellista yhteiskuntaruumista varten solut täytyi ensin jalostaa, kehittää ja karaista, mikä koski varsinkin köyhyydestä ja kurjuudesta kärsiviä yhteiskunnan kovaosaisia. Suomalaisten elämänuudistajien näkökulmasta katsottuna ongelmana oli, että yhteiskunnan alemmilla kerroksilla ei ollut ihanteita eikä jaloja pyrkimyksiä, vaan heitä ajoi eteenpäin vain ruuan tarve ja sukuvietti, mikä teki heistä täysin materian orjia. He eivät edes yrittäneet parantaa olosuhteitaan ja nostaa itseään kurjuudesta, vaan lisäsivät sitä käyttämällä kaikki liikenevät varansa turmiollisiin nautintoaineisiin, alkoholiin, tupakkaan ja kahviin.⁹⁴⁹ Sampsa Luonnonmaa kertoi *Terveys*-lehdessä nähneensä kiertomatkoillaan, kuinka köyhemmän kansanosan keskuudessa

⁹⁴⁵ J. L. Saxon: ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 42.

⁹⁴⁶ J. L. Saxon: ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 42.

⁹⁴⁷ J. L. Saxon: ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 42; ”Paratiisi” (jatkoa), *Terveys* 9/1923, 129; ”Vegetarismi uuden elämän perustana” (Prof. Paul Försterin mukaan), *Terveys* 5/1931, 69–70.

⁹⁴⁸ Halmesvirta 1998, 27–34.

⁹⁴⁹ ”Paratiisi” (jatkoa), *Terveys* 9/1923, 129; ”Vegetarismi uuden elämän perustana” (Prof. Paul Försterin mukaan), *Terveys* 5/1931, 69–70.

Kipuja ja sairauksia oli niin paljon ja niin kauhistavia, etten osannut aavistaakaan: Ihotautia, märkiviä ja haisevia, reumatismia, käppyrään kuivettuneita ja vuoteeseen kiinnitettyjä vuosikymmeniksi. Oli perheitä, joissa oli monta sairasta yhtäikaa, eikä toivon kipinääkään.⁹⁵⁰

Luonnonmaan käsityksen mukaan suurimpana syynä kaikkeen tähän kärsimykseen oli yksinkertaisesti tietämättömyys ja alkeellisimpienkin terveydenhoitotaitojen puute. Se sai ihmiset hoitamaan vaivojaan mitä surkeimmilla tavoilla alkaen eläinten ulosteista aina apteekkilääkkeisiin – jotka eivät luonnonparannusopin näkökulmasta olleet juurikaan edellistä parempi vaihtoehto. Pelkän terveydenhoitoa koskevan tietämättömyyden lisäksi Luonnonmaa uskoi kansan syvien rivien sairaalloisuuden johtuvan *väärästä tiedosta* eli siitä, että kansa oli saatu luottamaan lääkäreihin ja sairauden sattuessa tuhlaamaan vähät rahansa apteekkilääkkeisiin. Luonnonmaan näkemyksen mukaan kansan terveydentila kohenisi ratkaisevasti oikean, luonnonparannusoppiin perustuvan terveystalouden avulla.⁹⁵¹ Suomalaiset elämänuudistajat jakoivat terveystaloustaan ensisijaisesti julkaisemiensa lehtien kautta, mutta koska köyhemmällä kansanosalla ei välttämättä ollut rahaa tai halua tilata lehtiä, pyrkivät suomalaiset elämänuudistajat pitämään myös puhe- ja esitelmätilaisuuksia. Muun muassa Sampsu Luonnonmaa kierteli pitämässä esitelmiä kansan parissa niin paljon kuin hänellä itsellään oli aikaa ja varaa.⁹⁵²

Suomalaiset elämänuudistajat näkivät myös luonnonparantoloilla olevan keskeisen roolin kansanvalistuksessa. Kun ihmiset hakeutuivat luonnonparantoloihin sairauksiaan hoidattamaan, heidän toivottiin samalla oppivan luonnonmukaisten ruumiinmuokkauskeinojen oikeaa käyttöä. Kotiin palaavien potilaiden ajateltiin opettavan luonnonmukaista terveydenhoitoa naapureilleen ja tuttavilleen kotiseuduillaan, jolloin sen käyttö vähitellen leviäisi kansaan laajemminkin. Todellisuudessa vähävaraisilla kansanmiehillä ja -naisilla ei tietenkään ollut aikaa eikä varaa viettää niin pitkiä aikoja luonnonparantoloissa kuin luonnon hidas parannusvauhti olisi vaatinut. Sairaana vietetty aika oli pois työnteosta ja vähensi tuloja. Suomalaiset elämänuudistajat haaveilivatkin mahdollisuudesta perustaa luonnonparantoloita, joiden maksut olisivat

⁹⁵⁰ A. K. (nimim.): ”Sampsu Luonnonmaa” (Haastattelu), *Terveys* 5–6/1929, 67–68.

⁹⁵¹ ”Miten saamme ravintoaineet riittämään”, *Terveys* 11–12/1918, 8; A. K. (nimim.): ”Sampsu Luonnonmaa” (Haastattelu), *Terveys* 5–6/19129, 65–68.

⁹⁵² ”Aateystäville ja yhdistyksille”, *Luonnonparantaja* 4–5/1913, 78; ”Tietoja ja ajatteluja – Esitelmiä”, *Parantaja* 3/1915, 97–98; Sampsu Luonnonmaa: ”Työhön ja uhrauksiin kansamme hyväksi!”, *Parantaja* 3/1915, 89–90; ”Viime vuosikerran tilaajille”, *Parantaja* 1/1916, 28; Sakari Lamminen: ”Aateystäville. Vaasan ja Oulun läänissä”, *Terveys* 10/1924, 140–141.

mahdollisimman alhaiset vähävaraisia ajatellen tai joissa olisi mahdollisimman paljon vapaapaikkoja köyhille.⁹⁵³

Joka tapauksessa suomalaiset elämänuudistajat uskoivat varsinkin kotiloissa harjoitetun luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen oleva paras keino köyhemmän kansanosan ruumiillisessa uudistuksessa, sillä se oli halpa, suorastaan ilmainen tapa hoitaa terveyttä. Siihen tarvittiin vain vettä, aurinkoa ja raitista ilmaa, jotka olivat ilmaiseksi kaikkien saatavilla. Luonnonmukainen ruumiinmuokkaus oli niin yksinkertaista toteuttaa, että kuka tahansa saattoi harjoittaa sitä helposti kotiloissa tarvitsematta turvautua lääkäriin, jonka maksut olivat kalliit ja jonka luokse saattoi olla pitkä matka. Luonnonmukaisten ruumiinmuokkauskeinojen vaikutusmekanismeja selittävä sairauskäsitys oli myös niin yksinkertainen, että se oli ymmärrettävissä talonpoikaisjärjellä ilman koulusivistystä.⁹⁵⁴

Luonnollisen ruumiinmuokkauksen tunteminen nähtiin erityisen tärkeäksi tehdastyöväelle, koska työskenteleminen tehdassaleissa pölyn ja myrkyllisten huurujen seassa oli terveydelle vaarallista. Suomalaisia elämänuudistajia huolesti, että mitä vahingollisempaa työ terveydelle oli, sitä tyytymättömimmiksi työläiset tulivat. Suomalaiset elämänuudistajat eivät kuitenkaan hakeneet ratkaisua työympäristöön kohdistuvista parannuksista, vaan työläisten kyvystä hoitaa vahingoittunutta terveyttään valolla, raittiilla ilmalla ja vedellä. Pelkona oli, että jos työläiset eivät tunteneet luonnonlakeja, he etsivät unohdusta ja nautintoa kurjista lähteistä – kahvista, teestä, tupakasta, alkoholista ja muista luonnottomista nautinnoista, jotka rappeuttivat yksilöitä ja kiihdyttivät degeneraatiota.⁹⁵⁵

Elämänuudistajat uskoivat viljan, kasvien ja juuresten syöntiin perustuvan vegetarismien ratkaisevan köyhyyden ja kurjuuden ongelman, etenkin kun vegetarismiin kuuluva kahvin, tupakan ja alkoholin karttaminen säästi työläiseltä paljon rahaa. Suomalaisten elämänuudistajien keskiluokkaista arvomaailmaa osoittaa, etteivät he nähneet köyhyyttä sosiaalisten rakenteiden ongelmana, vaan mielsivät sen johtuvan siitä, että työväestö tuhlassi vähät rahansa turmiollisiin nautintoaineisiin sen sijaan, että olisi ostanut niillä terveellistä ja halpaa kasvisruokaa.⁹⁵⁶ Jotta luonnonmukaista elämäntapaa eli vegetarismia olisi saatu levitettyä työväestöön, suomalaiset elämänuudistajat halusivat hälventää kuvaa

⁹⁵³ H. V. (nimim.): ”Uutisviljelijä”, *Terveys* 5/1911, 34; ”Luonnonparantola Kirvussa”, *Terveys* 6/1911, 43; E. W. Lybeck: ”Kirvun luonnonparantolaa vastaan”, *Terveys* 8/1911, 58; L. L. (nimim.): ”Luonnonparantola-aatetta kehittämään”, *Luonnonparantaja* 7–8/1912, 112–113.

⁹⁵⁴ S. L. maa (nimim.): ”Parannus- ja hoito-ohjeita”, *Parantaja* 1/1915, 8.

⁹⁵⁵ J. L. Saxon: ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 42.

⁹⁵⁶ ”Kuinka tupakkahimosta pääset”, *Luonnonparantaja* 3–4/1914, 55–56; J. E. Hissa: ”Tupakan käytöstä”, *Terveys* 8–9/1918, 23; ”Vegetarismien merkitys kansantalouteen”, *Terveys* 6–7/1930, 92–94.

vegetarismista parempiosaiten kansanluokkien asiana, mitä se eittämättä oli esittäessään ihmisen luonnolliseksi ravinnoksi hedelmät, jotka ulkomailta tuotuna olivat kalliita ja vaikeasti saatavia.⁹⁵⁷ Tämä vauhditti suomalaisten elämänuudistajien keskuudessa esitettyjä vaatimuksia siitä, että kasvisruuan tuli perustua edullisiin kasviksiin ja juureksiin ja että kasvisruokaohjeiden oli oltava halpoja, yksinkertaisia ja helposti valmistettavia, jotta ne soveltuivat myös vähempivaraaiselle työväestölle.⁹⁵⁸

Suomalaiset elämänuudistajat uskoivat vegetarismiin hyödyttävän yhteiskuntaa taloudellisesti myös sitä kautta, että viljan ja kasvien viljelyllä pystyttiin ruokkimaan enemmän ihmisiä kuin karjan ja sen rehun kasvatuksella. Vegetarismia ajateltiin myös muuttavan kulutustottumuksia eli vähentävän lihansyöntiä ja nautintoaineiden käyttöä ja sitä kautta vähentävän köyhyyttä. Jos ulkomaiseen tupakkaan, kahviin ja sokeriin käytetyt rahat käytettäisiin hedelmiin, ja jos hedelmäviljelyä vielä edistettäisiin kotimaassa, nuo rahat myös jäisivät Suomea hyödyttämään eivätkä virtaisi ulkomaille.⁹⁵⁹

Nämä ajatukset seurasivat niitä taloudellisia perusteluita, joita vegetarismille oli alettu esittää jo 1700–1800-luvun vaihteessa, kun Euroopassa havahduttiin valtavaan väestönkasvuun ja ongelmaan, miten ruokkia jatkuvasti kasvavat ihmismassat.⁹⁶⁰ Niiden pohjalta myös luonnonmukaisen elämäntavan keskeinen ideologi Eduard Baltzer näki vegetarismissa ratkaisun yhteiskunnallisiin ongelmiin, erityisesti nälkäongelmaan, joka oli johtanut Saksassa esimerkiksi vuoden 1848 poliittisiin levottomuuksiin. Baltzer uskoi juuri liiallisen lihan ja muiden nautintoa tuottavien luksustuotteiden kulutuksen lisäävän köyhyyttä ja pitävän köyhät jatkuvassa vajaaravitsemuksen ja sairauden tilassa.⁹⁶¹

Terveyden hoitaminen ei ollut vain suositeltava asia, vaan suomalaiset elämänuudistajat ymmärsivät sen jokaisen kansalaisen velvollisuudeksi yhteiskuntaa kohtaan, koska sillä tavoin vähennettiin sitä taloudellista taakkaa, jonka sairast ja työkyvyttömät kansalaiset valtiolle muodostivat. Fyysisesti, psyykkisesti ja moraalisesti heikot yksilöt lakkasivat olemasta tuottavia kansalaisia, mikä heikensi koko kansakunnan elinvoimaa, vaurautta, vakautta ja menestystä. Luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen uskottiin tekevän ihmisistä terveitä, elinvoimaisia ja onnellisia, niin että he jaksoivat työskennellä kauemmin ja

⁹⁵⁷ S. Lamminen: ”Vegetaarinen luostari”, *Terveys* 6–7/1924, 92–93.

⁹⁵⁸ ”Vegetarismi”, *Terveys* 3/1911, 19–20; I. M. A. (nimim.): ”Jotakin ruokajärjestyksestä”, *Terveys* 5/1911, 36; ”Yksinkertaisia kasvisruoka päivällisiä”, *Terveys* 5/1911, 36.

⁹⁵⁹ ”Vegetarismi”, *Terveys* 3/1911, 19–20; J.M.A. (nimimerkki): ”Mietteitä joutohetkellä”, *Terveys* 4/1911, 32.

⁹⁶⁰ Stuart 2006, 399–408.

⁹⁶¹ Treitel 2017, 3, 7–8.

suuremmalla ilolla, olivat tyytyväisiä eivätkä tunteneet tarvetta nurista ja kapinoida, vaan tunsivat vain hyvää tahtoa muita kohtaan. Tämä vaikutti väistämättä edullisesti yhteiskunnan ja valtion vaurauteen ja vakauteen.⁹⁶²

Terveyden käsittäminen yksilön velvollisuudeksi yhteiskuntaa kohtaan oli yleinen ajattelutapa myös 1800–1900-luvun vaihteen lääketieteellisessä hygieniavalistuksessa. Terveys ei ollut yksityisasia, vaan yhteiskunnallinen kysymys, koko kansan elinvoiman, menestyksen ja tulevaisuuden ta.⁹⁶³ Yhteiskunnallinen keskustelu Suomessa oli 1800-luvulta lähtien painottanut valtiota ja kansakuntaa kokonaisuutena, jossa valtion ja kansan etu meni kansalaisen edelle. Kansalaisuuden katsottiin vaativan yksilöltä itsekasvatusta eli itsensä kehittämistä itsenäiseksi, arvostelukykyiseksi henkilöksi, joka oli kyvykäs osallistumaan täysivaltaisesti valtiolliseen toimintaan eli politiikkaan. 1800–1900-luvun vaihteen hygieniavalistus siirsi tämän asetelman henkilökohtaisen terveydenhoidon alueelle pyrkimällä kansalaistamaan jokaisen yksilön terveydenhoidon nimissä, mitä esimerkiksi Ilpo Helén ja Mikko Jauho sekä Minna Harjula ovat kuvanneet terveystkansalaisuuden käsitteellä. Ruumiin ja sielun terveydestä huolehtiminen oli kansalaisvelvollisuus, jonka kautta yksilö osallistui kansakunnan rakentamiseen biologisen olemassaolonsa kautta työ-, sota- ja lisääntymisvoimana, mistä voidaan puhua myös biopolitiikkana.⁹⁶⁴

Suomalaisten elämänuudistajien ihanteena oli, että luonnonmukaista ruumiinmuokkausta harjoittamalla jokaisesta tulisi oma lääkäriinsä, kuten Samps Luonnonmaa julisti:

Kansa on saatava niin oppineeksi ja itsenäiseksi, että se voi itse hoitaa terveytensä, itse tautinsa parantaa ilman lääkäriä, lääkkeitä ja ilman sairaaloita, ilman luonnonparantajia ja luonnonparantoloita. Korkea, kaunis ja kaukainen on tämä päämäärä, mutta sekä yksilön että kansan kannalta katsoen on se siksi arvokas, että sen hyväksi kannattaa työtä tehdä ja voimansa uhrata.⁹⁶⁵

Kun myös kansan syvät rivit oppisivat hoitamaan itsensä terveeksi sekä ehkäisemään sairauksien syntymistä, ihmiskunta lopulta vapautuisi sairaudesta kokonaan, ja

⁹⁶² J. L. Saxon: ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 42; F. I. J. (nimim.): ”Jokaisen jolla on ruumis täytyy sitä hoitaa”, *Terveys* 5/1930, 67; ”Vegetarismi uuden elämän perustana” (Prof. Paul Försterin mukaan), *Terveys* 5/1931, 69.

⁹⁶³ Harjula 2015, 36.

⁹⁶⁴ Helén & Jauho 2003, 16–18; Harjula 2015, 13–27.

⁹⁶⁵ Samps Luonnonmaa: ”Paimion Luonnonparantola”, *Suuntaviivoja* 1930, 28.

kurjuus sekä moraalin rappio yhteiskuntaa uhkaavina ongelmina katoaisivat.⁹⁶⁶ Tällä utopialla on pitkä perinne länsimaisessa kulttuurissa ulottuen aina antiikin kreikkalaiseen myyttiin kultaisesta ajasta tai 1500–1600-luvun utopiakirjallisuuteen ihanneyhteiskunnista, joissa ihmiset elivät vanhoiksi ilman sairauksia. Tätä utopiakirjallisuutta edustavat esimerkiksi Tommaso Campanellan *Aurinkovaltio* (1602) tai Francis Baconin *Uusi Atlantis* (1627). Valistusajalla Jean-Jacques Rousseau julisti omaa näkemystään ihanneyhteiskunnasta, jossa ei olisi enää tarvetta lääkäreille ja sairaaloille, koska sairaus olisi kadonnut sen kautta, että ihmiset olisivat oppineet hoitamaan itseään luonnollisella elämäntavalla.⁹⁶⁷

5.3.2 Paluu luontoon

Saksassa, josta luonnonparannustavan ja luonnonmukaisen elämäntavan aatteet Suomeen saapuivat, olivat elämänuudistusliikkeen pyrkimykset palata luontoon pääasiassa seurausta 1800–1900-luvun vaihteesta tapahtuneesta erittäin nopeasta ja mittavasta teollistumisesta ja kaupungistumisesta. Yhtäältä kaupungit olivat taloudellisen kasvun, teknologisen edistyksen sekä kulttuuristen innovaatioiden lähteitä, mutta toisaalta teollisuuden pahasti saastuttamia ja epäterveellisiä asuinympäristöjä. Varsinkin asutopulasta kärsivän työväestön kurjat, ahtaat ja epähygieeniset asuinolosuhteet alettiin saksalaisessa yhteiskunnallisessa keskustelussa nähdä uhkaksi työväestön terveydelle ja moraalille.⁹⁶⁸

Suomi sen sijaan oli vielä 1900-luvun alussa maatalousmaa, jossa pitkälle teollistuneisiin Keski-Euroopan maihin verrattuna oli huomattavasti vähemmän sekä isoja kaupunkeja että teollisuutta. Iso osa teollisuuslaitoksista – varsinkin puunjalostusteollisuus – sijaitsi maaseudulla muodostaen erillisiä teollisuusyhdyskuntia tai -taajamia. Silti teollisuus oli ehtinyt jo 1900-luvun alussa muuttaa Suomenkin taloudellisen kehityksen suunnan.⁹⁶⁹ Kaupunkien kasvun myötä myös aikakauden sosiaaliset ongelmat, köyhyys, sairaus, juoppous, rikollisuus ja muu moraalinen rappio näyttivät kasaantuvan juuri kaupunkeihin varsinkin asunto-ongelman eli asuntojen liian vähäisen määrän ja niiden ahtauden, epähygieenisyyden ja huonon laadun takia.⁹⁷⁰

⁹⁶⁶ J. L. Saxon: ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 42; ”Fil. kand. Edvard Rosenbergin puhe kansainvälisessä kongressissa helluntaipäivänä 1923”, *Terveys* 8/1923, 113.

⁹⁶⁷ Johannisson 1990, 76, 160–164.

⁹⁶⁸ Williams 2007, 8–10.

⁹⁶⁹ Kuisma 1993, 418–421; Haapala 1995, 63–64.

⁹⁷⁰ Haapala 1986, 138, 156–163.

Myös suomalaiset elämänuudistajat liittivät luonnottoman elämäntavan siihen, että ihminen oli ”jättänyt luonnon, sulkeutunut tehtaisiin, suuriin pölyisiin ja meluaviin kaupunkeihin, homeisiin ja auringottomiin huoneisiin”.⁹⁷¹ Elämä kaupungeissa nähtiin epäterveelliseksi raittiin ilman ja auringonvalon puutteen takia, kun ihmisten päivätyö tapahtui sisätiloissa, tehtaissa, työpajoissa ja konttoreissa, ja varsinkin työväestö joutui asumaan ahtaissa, pimeissä ja kosteissa asunnoissa, joihin ei auringonvalo ulottunut. Keskiluokkaisen kaupunkiväestön elinkeinot eivät enää vaatineet ruumiillisia ponnistuksia, vaan henkisesti kuormittavaa ajatustyötä, jonka ajateltiin yleisesti olevan yksi syy hermotautien oletettuun lisääntymiseen.⁹⁷² Hermotauteja aiheutti myös kaupunkielämän hälinä ja liian kiivas elämänrytmi, kun sähkövalo muutti keinotekoisesti yön päiväksi ja riisti ihmisiltä luonnollisen levon – varsinkin kun yöt käytettiin nukkumisen sijaan huvitteluun elokuvissa, teattereissa ja ravintoloissa.⁹⁷³

Pääasiallisen vahingon kaupungit tuottivat kuitenkin siksi, että suomalaiset elämänuudistajat näkivät ne paheen pesiksi, jotka korruptoivat moraalin. Ravintolat tarjosivat kulinaarisia nautintoja, kapakoissa myytiin alkoholia, siveettömät varieténäytökset likasivat mielikuvituksen ja lukuisat ilotytöt tarjosivat mahdollisuuksia seksuaaliseen irstailuun. Kaupungeissa rehottavat luonnottomat elintavat korruptoivat sinne teollisuustyön perässä muuttavat maalaiset. Erityisen onnetonta oli maalta muuttaneiden joutuminen alkoholijuoma- tai tupakkatehtaiden palvelukseen, koska silloin he tulivat he osasyllisiksi alkoholin ja tupakan turmiota tuottavaan vaikutukseen.⁹⁷⁴ Kaupunkeihin liitettyllä moraalittomuudella on länsimaisessa kulttuurissa pitkä historia. Jo Raamatussa sekä antiikin kulttuurissa Babylonian ja Rooman kaltaisia suuria kaupunkeja pidettiin korruption ja synnin pesinä. Kaupunkien kritiikki liittyi laajempaan sivilisaatiokritiikin perinteeseen, sillä nimenomaan kaupungit miellettiin sivistyksen kehdoiksi.⁹⁷⁵ ”Jos voit asua maalla, niin älä muuta kaupunkiin, joka on ihmishauta”,⁹⁷⁶ kirjoitettiin *Terveys*-lehdessä.

Länsimaisessa kulttuurissa urbaanin ympäristön vastakohtaksi on perinteisesti mielletty luonto. Luontoa on määrittänyt villeys, koskemattomuus sekä kasvillisuuden ja eläimistön ”ylivalta”, kun taas kaupungit ovat ihmisen

⁹⁷¹ ”Vegetarismien perusteet. Tri Laz. Adjarovin mukaan”, *Terveys* 6–7/1924, 84.

⁹⁷² J. L. Saxon: ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 42–46.

⁹⁷³ ”Uni ja lepo”, *Terveys* 5–6/1913, 35–38; Erwin Hof: ”Tupakka-pahe”, *Terveys* 3–4/1928, 51.

⁹⁷⁴ V. Suni: ”Luonnollisuuden iloon!” *Terveys* 7/1911, 50; ”Vegetarismi aseena raittius- ja siveellisyytyössä”, *Terveys* 8–9/1912, 59; J. L. Saxon: ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 42–46; Silmä (nimim.): ”Näköpiiristä”, *Terveys* 4/1914, 54; Saxon 1917, 46–47; ”Tupakka-pahe”, *Terveys* 3–4/1928, 51.

⁹⁷⁵ Charlton 1984, 37, 178–183, 210–211, 220.

⁹⁷⁶ J. L. Saxon: ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 44.

muokkaamia rakennettuja elinympäristöjä. Länsimaisessa ajattelussa villi, koskematon luonto nähtiin pitkään oudoksi ja vaaralliseksi ympäristöksi ja sitä alettiin ihailla vasta 1800-luvun romantiikan myötä. Villin luonnon ja kaupunkien välimuotona on pidetty maaseutua, jossa luonnon ja ihmisen voimavarat ovat yhdistyneet.⁹⁷⁷ Myös suomalaiset elämänuudistajat näkivät kaupunkielämän vastakohtaksi luonnon, tarkemmin sanoen maaseudun. Yksinkertaisimmillaan ja konkreettisimmillaan paluu luontoon merkitsi heille elämää maaseudulla, jossa ihminen saattoi elää luonnon kauneuden keskellä luonnon antimien varassa auringonvalon ja raittiin ilman terveellisen vaikutuksen alaisena ruumiillista työtä tehden. Suomalaisten elämänuudistajien haavekuvissa maaseutu kaupungin vastakohtana näyttäytyi terveyden, elinvoiman ja viattomuuden työssijana. Ihanteena oli ajatus siitä, että hyvä Luonto-äiti tarjoaisi ihmiselle kaiken, mitä hän elääkseen tarvitsi – vaikka Suomi ei tietenkään ollut mikään trooppinen paratiisi, joten oma ravinto oli itse viljeltävä ja kasvatettava. Ihanteena oli karjaton maanviljelys – sillä karjankasvatus ei soveltunut vegetarismiin aatemaailmaan – sekä omavaraistalous, joka takasi yksinkertaisen ja siksi moraalisesti oikean tavan elää, sillä luonto tarjosi vain vettä, auringonvaloa, raitista ilmaa ja kasvisravintoa, ei luonnottomia nautintoja.⁹⁷⁸

Tämänkaltaisen luonnon ihailu ja arvostus jatkoi vanhaa pastoraali-idylli-traditiota, joka oli länsimaisessa kulttuurissa noussut luonnon hyödyntämistä koskevan näkökulman rinnalle 1700-luvulla, ja vaikutti muun muassa kirjallisuudessa, taiteessa ja filosofisessa ajattelussa.⁹⁷⁹ Toisaalta suomalaisten elämänuudistajien ihannekuva luonnosta ammensi myös ikivanhasta kristillisestä Paratiisi-myytistä, jossa luonto oli ihmistä varten luotu puutarha. Paratiisissa ihminen oli elänyt suoraan luonnon antimista, kulkenut alastomana ilman häpeää, ei ollut tuntenut sairautta eikä pahuutta ja elänyt harmoniassa muun luomakunnan kanssa.⁹⁸⁰ Sekä utopia pastoraali-idyllistä että paluusta maanpäälliseen paratiisiin kuuluivat olennaisina osina 1800–1900-luvun vaihteen eurooppalaisen elämänuudistusliikkeen päämääriin.⁹⁸¹ Mutta eurooppalaisen elämänuudistusliikkeen luonnonihailua ei kuitenkaan tule sekoittaa ekologiseen ajatteluun, sillä se ei niinkään liittynyt huoleen teollistumisen ja urbanisaation

⁹⁷⁷ Johannisson 1984, 17, 60, 64, 67–71.

⁹⁷⁸ Saxon 1914, 52–53; ”Uutta naistenelämää”, *Terveys* 7–8/1915, 97–108; O. N. (nimim.): ”Vegetarismi ja maanviljelys”, *Terveys* 9/1917, 126–127; Sakari Lamminen: ”Paratiisi”, *Terveys* 6–7/1923, 93–95; Toivo Uuskallio: ”Esitelmä”, *Terveys* 3/1925, 36–37.

⁹⁷⁹ Charlton 1984, 179–180, 182, 210.

⁹⁸⁰ Matti Mikkonen: ”Kulttuurissako, vai takaisin luontoon palaamisessa, on langenneen ihmisen pelastus?”, *Terveys* 1/1926, 13; Johannisson 1984, 18.

⁹⁸¹ Stolare 2003, 87–88, 107–120.

luontoa tuhoavasta vaikutuksesta, vaan modernisaatiokehityksen synnyttämästä kulttuurisesta kriisistä. Luonnosta oltiin kiinnostuneita pääasiassa vain ympäristönä, joka auttoi ihmistä uudistumaan niin ruumiillisesti, henkisesti kuin moraalisestikin.⁹⁸²

Suomalaisille elämänuudistajille paluu luontoon oli keskeinen väline paremman tulevaisuuden rakentamisessa. Tähän käsityskantaan vaikuttivat todennäköisesti paljon myös ruotsalaisen vegetarismien uranuurtajan J. L. Saxonin sivilisaatiokriittiset ajatukset kaupunkien korruptoivasta vaikutuksesta sekä unelma konkreettisesta paluusta luontoon pienviljelyn kautta. Suomalaisten elämänuudistajien johtohahmot tunsivat Saxonin pohjoismaisten vegetaaristen yhdistysten yhteistyön kautta ja Saxonin kirjoituksia julkaistiin varsinkin *Terveys-*lehdessä, jonka kustannuksella julkaistiin suomeksi myös useita hänen kirjoittamiaan kirjasia.⁹⁸³ Saxon uskoi, että mikäli jokainen perhe saisi oman pienen maatilkun, jossa viljelisi viljaa, kasviksia ja hedelmäpuita, häviäisivät likaisuutta, paheellisuutta ja rikollisuutta ylläpitävät kaupungit. Maa muuttuisi jälleen Paratiisin puutarhan kaltaiseksi, kun sitä asuttaisi vegetaristien muodostama, luonteeltaan jalo kansa, joka ei haluaisi tappaa eläintä eikä ihmistä eikä koskea ruumista ja moraalialtuhoaviin nautintoaineisiin.⁹⁸⁴

Jokunen suomalainen elämänuudistaja pyrki toteuttamaan tämänkaltaista paluuta luontoon myös käytännössä. Luonnonparantaja Sakari Lamminen kirjoitti *Terveys-*lehdessä jossain Pohjanmaan suunnalla sijaitsevasta ”Paratiisista”, jossa nelihenkinen perhe eli luonnonmukaisesti. He käyttivät kesäisin vain uimapukuja vaatteinaan, kasvattivat kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä tuottivat hunajaa. Näistä osan he myivät, minkä turvin he pärjäsivät talvenkin yli. Talvella he eivät tehneet työtä, vaan jalostivat sielua ja henkeä lukemalla, laulamalla ja soittamalla, mutta treenasivat myös ruumista pitkillä hiihtoretkillä sekä kylmävesikäsitteilyin. He elivät niukasti, mutta olivat siksi terveitä ja elinvoimaisia. Lamminen uskoi, että kun maa saataisiin täyteen ”Paratiiseja”, olisi ihanneyhteiskunta valmis.⁹⁸⁵ Lammisen kuvailema ”Paratiisi” herätti paljon mielenkiintoa ja ihastusta *Terveys-*lehden lukijakunnassa.⁹⁸⁶

⁹⁸² Williams 2007, 17.

⁹⁸³ J. L. Saxon: ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 42–46; ”Vegetaarinen kongressi Tukholmassa”, *Terveys* 10/1912, 73–76; Alli Trygg-Helenius: ”J. L. Saxon”, *Terveys* 10/1912, 76–77; ”Terveyden kustantamia kirjoja”, *Terveys* 1/1926, mainossivut.

⁹⁸⁴ J. L. Saxon: ”Hollannin onnellisin mies” (kertomuksesta suomentanut Aatto M.), *Parantaja* 3/1915, 79. Katso myös Saxon 1914; Saxon 1917.

⁹⁸⁵ S. Lamminen: ”Paratiisi”, *Terveys* 5/1923, 69–72; S. Lamminen: ”Paratiisi” (jatkoa), *Terveys* 6–7/1923, 93–95; S. Lamminen: ”Paratiisi” (jatkoa), *Terveys* 9/1923, 125–130.

⁹⁸⁶ Sakari Lamminen: ”Niille henkilöille”, *Terveys* 5/1924, 72–73.

Lamminen lähti myös itse vuonna 1926 rakentamaan vastaavanlaista paratiisia Suulajärven rannalle Karjalan kannakselle. Siellä hänen mukaansa asuivat tuohon aikaan useimmat ”vanhat vegetarisen liikkeen veteraanit”, kuten esimerkiksi Oskari Jalkio (Johnsson), sillä Karjalan kannasta pidettiin parhaana alueena hedelmänviljelykselle.⁹⁸⁷ Tähän seuraan liittyi myös Anna Kurimo, joka perusti vuonna 1932 Viipurin lähelle Rättijärvellä terveydenhoitola ja lepokoti Onnenlinnan.⁹⁸⁸ Osa paratiisin tavoittelijoista ei kuitenkaan uskonut sen löytyvän Suomesta, jossa oli vaikeaa elää luonnonmukaisesti maan pohjoisen sijainnin takia. Suomen viileässä ilmastossa eivät menestyneet eksoottiset hedelmät – ihmisen alkuperäiseksi uskottu ravinto – vaan niitä piti ostaa kalliilla hinnalla ulkomailta ja useimmiten syödä kuivattuina, eivätkä ihmiset päässeet nauttimaan auringon terveellisestä vaikutuksesta kuin lyhyiden kesäkuukausien ajan.⁹⁸⁹ Siksi osa suomalaisista elämänuudistajista alkoi 1920–1930-luvun vaihteessa haaveilla muutosta hedelmänviljelykseen sopiviin lämpimiin maihin,

[...] pois täältä kylmien hankien keskeltä, jossa on ravintona vain ruisleipä ja perunat ja mitä siihen lisätään, niin se on jo pahasta. Sillä raakaravinto ei onnistu. Kauranryyneistä saa sukupuolisen hermotaudin, rusinoista ja viikunoista saa hammassäryn ja kesää on vain yksi kuukausi vuodessa.⁹⁹⁰

Johtohahmoiksi näissä siirtokuntahankkeissa kohosivat Oskari Jalkio sekä *Terveys*-lehteenkin jonkin verran 1920-luvun jälkipuolella kirjoitellut antrealainen puutarhuri Toivo Uuskallio⁹⁹¹ (1891–1969). Uuskallio vei kannattajansa Brasiliaan perustettuun Fazenda Penedoon, kun taas Jalkio perusti Villa Vásquesin eli Viljavakan siirtokunnan Dominikaaniseen tasavaltaan. Hyvin pian utopiat kuitenkin törmäsivät todellisuuteen, kuten viljelyvaikeuksiin, rahanpuutteeseen, trooppisiin sairauksiin, koti-ikävään ja yleiseen sopeutumattomuuteen vieraisiin oloihin.

⁹⁸⁷ Sakari Lamminen: ”Kaunis koti”, *Terveys* 12/1926, 167–168.

⁹⁸⁸ ”HUOM! Osoitteen muutos”, *Terveys* 3/1932, 33; ”Uusi Terveyshoitola ja lepokoti”, *Terveys* 4/1932, 56–57; ”Tilaisilmoitus”, *Terveys* 9–10, 97–98; Hollmén ym. 2007, 177.

⁹⁸⁹ S. Lamminen: ”Vegetaarinen luostari”, *Terveys* 6–7/1924, 92–93; J. L. Kaukonen: ”Etelään aikoville”, *Terveys* 3–4/1928, 39.

⁹⁹⁰ J. L. Kaukonen: ”Etelään aikoville”, *Terveys* 3–4/1928, 39.

⁹⁹¹ Uuskallio oli kokenut uskonnollisen kääntymyksen 17-vuotiaana ja erilaisten henkisten virtausten inspiroimana kehitti omalaatuisen aatteellisen katsomustavan, jonka pohjalta kirjoitti seitsemän kirjallista teosta. Hänellä oli yhteyksiä Suomen Rauhanliittoon, skuttnabbilaiseen herätysliikkeeseen, kristilliseen työväenliikkeeseen sekä teosofeihin, joiden tilaisuuksissa ja julkaisuissa hän esitteli ajatuksiaan. Uuskallio kannatti luonnonmukaista elämäntapaa ja liittyi Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen jäseneksi vuonna 1924. Melkas 1999, 78–84, lähdeviite 169.

Paluumuutto siirtokunnista oli runsasta varsinkin vuoden 1931 jälkeen. Oma vaikutuksensa siirtokuntakokeilujen epäonnistumiseen lienee ollut myös sillä, että läheskään kaikki siirtolaisiksi lähteneet eivät tulleet suomalaisten elämänuudistajien piiristä eivätkä jakaneet näiden aatemaailmaa, vaan he olivat lähteneet seikkailemaan ja rikastumaan, eivätkä tyytyneet yksinkertaiseen elämäntapaan, kasvisravintoon, raittiuteen ja kahvittomuuteen.⁹⁹²

Ulkomaiset siirtokuntahankkeet eivät kuitenkaan saaneet suomalaisten elämänuudistajien keskuudessa jakamatonta hyväksyntää, vaan niitä myös kritisoitiin erityisesti siksi, että ne eivät edistäneet suomalaisen yhteiskunnan uudistumista. Siirtolaisten katsottiin lähteneen tavoittelemaan paratiisia vierailta mailta itsekkäistä syistä – saadakseen syödä banaaneja ja muita hedelmiä – mitä pidettiin vatsan palvontana ja vegetarismien edustaman yksinkertaisuuteen tyytymisen vastakohtana. Työvoiman uhraamista vieraan valtion hyväksi pidettiin epäisänmaallisena, varsinkin kun vegetarismien eli luonnonmukaisen elämäntavan aatteen levittäminen nähtiin elintärkeäksi Suomen kansan nostamiseksi rappeutuneisuuden kuilusta, johon ajan hengen uskottiin sen syösseen.⁹⁹³ Moni suomalainen elämänuudistaja uskoi *Terveyste*n kirjoittaneen Eeli Jokisen tavoin, että Suomen ”kärsivä kansa”

[...] tarvitsee vegetaristien aatteitten ajajaa, se tarvitsee totuuden sanan julistajaa, se tarvitsee työn[t]ekijää, joka ei etsi vain omaa parastaan, vaan jolle koko kansan onni on yhteinen ilo.⁹⁹⁴

Nämä kriitikot uskoivat, että palatakseen takaisin luontoon ihminen ei tarvinnut ympärilleen konkreettista paratiisin puutarhaa, jossa ihmiset saattoivat kulkea alastomina notkuvien hedelmäpuiden alla, vaan siihen riitti yksinkertainen, luonnonmukainen elämäntapa, jota saattoi harjoittaa myös Suomen karuissa luonnonoloissa.⁹⁹⁵ Luonnonmukainen elämäntapa perustui luonnonmukaiseen ruumiinmuokkaukseen, joka palautti ihmiset luontoon sekä ruumiin että moraalien

⁹⁹² Melkas 1999, 90–93, 176–178, 171–175, 250–254, 261.

⁹⁹³ Aito suomalainen (nimim.): ”Oma maa mansikka, muu maa mustikka”, *Terveys* 3–4/1928, 38–39; Anna Kurimo: ”Kirjelaatikko – Vastaus K. Ruokoselle kysymykseen: Milloin lähtee Kurimon perhe Etelään?”, *Terveys* 4/1929, 58–60; Eeli Jokinen: ”Muuttavatko vegetarianit Suomesta pois?”, *Terveys* 5–6/1929, 88–90.

⁹⁹⁴ Eeli Jokinen: ”Muuttavatko vegetarianit Suomesta pois?”, *Terveys* 5–6/1929, 89.

⁹⁹⁵ Aito suomalainen (nimim.): ”Oma maa mansikka, muu maa mustikka”, *Terveys* 3–4/1928, 38–39; Anna Kurimo: ”Kirjelaatikko – Vastaus K. Ruokoselle kysymykseen: Milloin lähtee Kurimon perhe Etelään?”, *Terveys* 4/1929, 58–60; Eeli Jokinen: ”Muuttavatko vegetarianit Suomesta pois?”, *Terveys* 5–6/1929, 88–90.

tasoilla.⁹⁹⁶ Veteen, auringonvaloon, raittiiseen ilmaan ja kasvisruokavalioon perustuvat ruumiinmuokkauskeinot altistivat ihmisruumiin luonnon positiiviselle vaikutukselle. Ne toivat luonnon takaisin moderniin elämäntapaan, jolloin myös teollistuneiden ja urbanisoituneiden yhteiskuntien kansalaiset saattoivat jälleen saavuttaa kadottamansa ruumiillisen yhteyden luontoon. Luonnonantimiin perustuvat ja luonnonlaeilla legitimoidut luonnonmukaiset ruumiinmuokkauskeinot tekivät luonnosta jotain, jota voitiin harjoittaa ruumiille ja ruumiin läpi, kaupungissa tai maalla, sisällä kotona sekä ulkona luonnossa.⁹⁹⁷

Tässä suhteessa suomalaiset elämänuudistajat olivat samoilla linjoilla saksalaisen 1800-luvun ja 1900-luvun alun luonnonparannusliikkeen kanssa, jonka pyrkimyksessä palata takaisin luontoon ei Avi Sharman mukaan ollut kysymys ihmisten sysäämisestä villiin luontoon, vaan sivilisoituneiden ihmisten vähittäisestä totuttamisesta luonnon elementteihin luonnonmukaisten ruumiinmuokkausmenetelmien kautta. Pelkona oli, että sivilisoitunut ihminen ei välttämättä kestäisi kokonaisvaltaista ja yhtäkkistä altistumista luonnolle. Saksassa luontoa pyrittiin tuomaan osaksi urbaania elämäntapaa esimerkiksi kaupunkeihin rakennettujen julkisten näkösuojattujen puistojen eli niin sanottujen ulkoilmakylpylöiden avulla, joissa ihmiset saattoivat oleskella alastomina ja nauttia raittiin ilman, auringonvalon ja ruumiinliikunnan terveydellisistä eduista. Ulkoilmakylpylöiden suosioista Saksassa kertoo jo se, että vuoteen 1912 mennessä niitä oli perustettu eri puolille maata jo yli 380. Sharma nimittää tätä kesytetyksi versioksi paluusta luontoon.⁹⁹⁸

Suomessa paluu luontoon sekä elinympäristön että luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen kautta oli mahdollista yhdistää luonnonparantoloissa, jotka tavallisesti sijaitsivat kaupunkien ulkopuolella luonnon helmassa, missä oli mahdollisuus uida, kuljeskella luonnossa ja hengittää raikasta metsäilmaa.⁹⁹⁹ Luonnonmukainen ruumiinhoito oli myös huomattavasti helpompaa järjestää parantoloissa – tosin maksua vastaan – kuin kotioloissa, joissa esimerkiksi alastomuutta vaatineet ilma- ja aurinkokylvyt oli vaikea toteuttaa muiden katseilta piilossa.¹⁰⁰⁰ Esimerkiksi Suomen suurimmassa ja tunnetuimmassa luonnonparantolassa Kirvussa oli luonnonmukaista ruumiinhoitoa varten rakennettu

⁹⁹⁶ Lahja Leppänen: ”Arvoisille ammattitovereilleni ja aatteemme harrastajille maalla ja kaupungeissa”, *Luonnonparantaja* 1/1912, 16; Oskari Johnsson: ”Tulevaisuuden ravinto”, *Terveys* 11/1912, 84–86.

⁹⁹⁷ Treitel 2017, 54–55.

⁹⁹⁸ Sharma 2014, 55–57.

⁹⁹⁹ H. V. (nimim.): ”Uutisviljelijä”, *Terveys* 5/1911, 33–34; ”Luonnonparantola Kirvussa”, *Terveys* 6/1911, 43–44.

¹⁰⁰⁰ J. L. Saxon: ”Luonnollinen elintapa”, *Terveys* 6–7/1912, 44; ”Keuhkotauti, sen syyt ja luonnon mukainen hoito”, *Terveys* 11/1925, 149–151.

kokonainen infrastruktuuri: konehuone höyrykoneineen, dynamoineen ja sähkölaitoksineen, keskuslämmitys ja sähkövalo, sähkömoottorilla toimiva vedenpumppauslaite, vesitorni ja vesijohdot, iso sauna, suihkuja, höyrykylpylaitteita ja Kuhne-hoitoon tarkoitettuja ammeita sekä amerikkalaisen tohtori H. J. Kellogin ”maailman suurimmasta ja paraiten varustetusta” Battle Creekin Sanitariumista tilattuja koneita sähköhoitoa varten. Aurinko- ja ilmakylpyjä varten oli miehille ja naisille rakennettu omat näkösuojatut alueensa, ja terveyttä edistävä kasvisruoka puolestaan valmistettiin parantolan modernissa ja hyvin varustellussa keittiössä.¹⁰⁰¹

Itse asiassa Kirvun luonnonparantolan kaltaisen ison laitoksen kohdalla luonnonmukainen ruumiinmuokkaus tapahtui pitkälti uusimman teknologian avulla eli oli pikemminkin modernisaatiokehityksen aikaansaannos, kuin pakoa siitä. Avi Sharma on huomauttanut saksalaisen 1800-luvun ja 1900-luvun alun luonnonparannusliikkeen paluun luontoon olleen ensisijaisesti kulttuurinen käytäntö,¹⁰⁰² mikä pitää paikkansa myös suomalaisten elämänuodistajien kohdalla. Ympäristöhistorioitsija William Cronon on todennut, että kuten ihmisten uskomukset ja käsitykset totuudesta, hyvästä ja kauniista, myös heidän käsityksensä siitä, mitä luonto on, ovat vaihdelleet ja vaihtelevat heidän omien toiveidensa ja päämääriensä mukaisesti.¹⁰⁰³ Vaikka suomalaisille elämänuodistajille luonto konkreettisessa mielessä merkitsi elinympäristöä, joka oli kaupungin vastakohta, sillä oli heille myös abstraktimpi merkitys Jumalalta peräisin olevien luonnonlakien maailmana ja ihmisen alkuperäisenä elämäntapana. Tavallaan molemmat merkitykset heijastavat ihmisten ikäikaista pyrkimystä antaa luonnolle merkitys kulttuurin kautta.¹⁰⁰⁴

Pelkkä ruumiin palauttaminen luonnolliseen tilaansa luonnonmukaisten ruumiinmuokkausmenetelmien kautta ei kuitenkaan riittänyt, vaan tätäkin tärkeämmäksi suomalaiset elämänuodistajat näkivät luonnonmukaisten ruumiinmuokkauskeinojen kautta saavutetun sielullisen ja henkisen jalostumisen, jonka katsottiin olleen ihmisen alkuperäinen olotila Paratiisin puutarhassa ennen syntiinlankeemusta.¹⁰⁰⁵ Luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen kyky jalostaa ihmisluonnetta ja moraalialia perustui niille jo aiemmissa luvuissa käsitellyille mekanismeille, joita lihansyönnistä ja muista turmiollisista kiihotusaineista luopumisen sekä ruumista karaisevien askeettisten käytäntöjen ajateltiin

¹⁰⁰¹ ”Luonnonparantola Kirvussa”, *Terveys* 6/1911, 43–44; E. W. Lybeck: ”Kirvun luonnonparantolaa vastaan”, *Terveys* 8/1911, 58;

¹⁰⁰² Sharma 2014, 57–59.

¹⁰⁰³ Cronon 1995, 50–51.

¹⁰⁰⁴ Williams 2007, 16–17.

¹⁰⁰⁵ Matti Mikkonen: ”Kulttuurissako, vai takaisin luontoon palaamisessa, on langenneen ihmisen pelastus?”, *Terveys* 1/1926, 13.

aikaansaavan ihmisruumiissa ja sen kautta myös sielussa.¹⁰⁰⁶ Suomalaiset elämänuudistajat näkivät ihmisluonteen jalostumisen ratkaisevaksi tekijäksi harmonisen ihanneyhteiskunnan syntymiselle, koska silloin ihmiset eivät enää tavoittelisi itsekkäästi omaa nautintoaan ja taloudellisia etujaan toisten kustannuksella, eivätkä tappaisi eläimiä syödäkseen tai toisiaan sodissa.¹⁰⁰⁷

Vaikka suomalaiset elämänuudistajat itsekkin toimivat tai olivat toimineet erilaisissa yhteiskunnallisissa liikkeissä esimerkiksi raittiusaatteen, moraalireformin ja muiden ihanteellisten aatteiden edistämiseksi, he eivät kuitenkaan uskonet esimerkiksi raittius- tai rauhanliikkeen perinteisten keinojen pystyvän lopulta aikaansaamaan uutta ja parempaa yhteiskuntaa, koska ne eivät ottaneet huomioon sielullisen ja moraalisen jalostumisen tärkeyttä. Erityisesti raittiusliikkeen ja myöhemmin jopa kieltolain nähtiin epäonnistuneen pyrkimyksissään. Raittiusliikkeen saarnaus pidättäytyä alkoholista ei auttanut, koska tupakan, kahvin ja lihan yleinen käyttö ylläpitivät eläimellisiä himoja alkoholiin ja muihin turmiollisiin nautintoihin. Myöskään sotia ei pystytty lopettamaan pelkällä aseistariisunnalla, sillä se ei poistanut ihmisluonteen julmuutta,¹⁰⁰⁸ kuten Anna Kurimo totesi *Terveys*-lehdessään:

Kaikkihan aatteellinen työ tarkoittaa jonkun paheen poistamista. Mutta tämä työ edistyy hitaasti, niin perin hitaasti. Ja syy on usein siinä, että työ on aloitettu [sic] väärästä päästä. On koitettu etsiä seurauksia poistamatta syitä. Juoppous ei esim. voi lakata, ennen kun lakkaa jano — juomahimo. Epäsiveellinen elämä ei lakkaa, ennen kun himo kuolee sydämissä. Sota, ihmisteurastus ei lakkaa, ennen kun ihminen lakkaa tahaamasta käsiään eläinten verellä. Vasta sitten kun opimme ymmärtämään ettei meillä ole oikeutta oman hyötymme tähden riistää henkeä keneltäkään elolliselta olennotta, rupee [sic] kehittymään maassa rauha ja ihmisille hyvä tahto. Tähän kaikkeen on vegetarismi aseena. Raittustyö olisi tarpeetonta, jos ihmiset oppisivat käyttämään kiihoitusaineista vapaata puhdistavaa ravintoa, joka ei aiheuta janoa. Samaa keinoa käyttämällä pääsee ihminen myös vähitellen viettielämänsä herraksi, niin että hän hallitsee sitä, eikä

¹⁰⁰⁶ A. A. (nimim.): ”Vegetarismien merkitys luonteenkasvatukseen nähden”, *Terveys* 3/1915, 36–37.

¹⁰⁰⁷ ”Muutamia piirteitä John Ruskin’in elämäntyöstä”, *Luonnonparantaja* 4–5/1913, 57; Aatto M. (nimim.): ”Nauttikaa luontoa”, *Parantaja* 2/1915, 35.

¹⁰⁰⁸ ”Vegetarismi”, *Terveys* 3/1911, 20; ”Naiset, herätkää!” *Terveys* 2/1914, 17; ”Sopimaton ravinto syynä juoppoutteen ja rikoksiin”, *Terveys* 11–12/1919, 17; ”Ihminen ja maailmanrauha”, *Terveys* 5–6/1925, 74; A. K. (nimim.): ”Sampsa Luonnonmaa” (Haastattelu), *Terveys* 5–6/1929, 70.

se häntä. Ja ainoastaan tätä tietä lähestyy meitä maailman rauha — tuhat vuotinen valtakunta, jota niin moni raskautettu sydän ikävöiden odottaa.¹⁰⁰⁹

Sen lisäksi, että suomalaiset elämänuudistajat uskoivat luonnonmukaisten ruumiinmuokkauskeinojen palauttavan ihmiset ruumiillisesti ja moraalisesti alkuperäiseen eli luonnolliseen olotilaansa, he myös uskoivat luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen harjoittamisen käytännössä edistävän paremman yhteiskunnan perustaksi miellettyjä veljeyttä ja yhdenvertaisuutta hävittämällä varallisuuden ja tapakulttuurin luomia sääty- tai luokkarajoja. Luonnonmukainen ruumiinmuokkaus merkitsi demokraattista välinettä, jonka avulla köyhillä oli yhtäläinen mahdollisuus rikkaiden kanssa kohentaa omaa ruumiillista terveyttään ja moraalista puhtauttaan, sillä luonnon tarjoamat keinot olivat ilmaisia ja kaikkien saatavilla.¹⁰¹⁰ Näyttäisi myös siltä, että suomalaiset elämänuudistajat tavoittelivat yhdenvertaisuutta vetoamalla pääasiassa rikkaisiin ja hyvin toimeentuleviin, jotta he muuttaisivat luksuksen ja nautintojen täyttämät elämäntapansa yksinkertaisiksi ja jopa askeettisiksi.¹⁰¹¹ Yhdenvertaisuutta ei siis haettu siitä, että köyhien toimeentuloa olisi pyritty parantamaan, koska se olisi vaatinut poliittisia ja taloudellisia uudistuksia yhteiskunnan rakenteisiin, mikä oli suomalaisten elämänuudistajien ulottumattomissa. Sen sijaan he haaveilivat yksinkertaisuudesta ja askeettisuudesta kaikkien yhteiskuntaluokkien omaksumana kultaisena keskitienä ja yhdenvertaisuuden perustana.

Suomalaiset elämänuudistajat uskoivat, että kulttuurin luomat keinotekoiset sääty- tai luokkarajat katoaisivat, jos sekä rikkaat että köyhät söisivät samaa yksinkertaista kasvisruokaa, hylkäisivät kalliit muotivaatteet ja pukeutuisivat yksinkertaisesti ja luonnonmukaisesti. Luonnonmukaiseen vaatetukseen suomalaiset elämänuudistajat hakivat mallia siitä, miten muinaisten esi-isien ajateltiin pukeutuneen. Niinpä esimerkiksi E. W. Lybeck pukeutui mielellään rohtimiseen eli pellavan karkeista kuiduista kudottuun paitaan ja housuihin sekä paulakenkiin tai sandaaleihin ja kulki ulkona paljain päin ilman hattua. Kesällä hän saattoi liikkua parantolansa alueella sopivaisuussääntöjen vastaisesti jopa ilman paitaa, lyhyissä ”ilmahousuissa” eli shortseissa ja paljain jaloin.¹⁰¹² Vaateuudistuksesta kiinnostuneet suomalaiset elämänuudistajat visioivat yhdenvertaisuutta toteuttavaksi pukeutumiseksi jonkinlaisia kansallispukuja, joiden ei ollut tarkoitus olla

¹⁰⁰⁹ A. K. (nimim.): ”Mitäkö hyötyä olen saanut vegetarismista? Vastauksia kiertokyselyihin”, *Terveys* 2/1919, 11.

¹⁰¹⁰ S. L. maa (nimim.): ”Parannus- ja hoito-ohjeita”, *Parantaja* 1/1915, 8.

¹⁰¹¹ ”Elämisen taito I”, *Kiertolainen* 2/1910, 4–6.

¹⁰¹² ”Tohtori Lybeck”, *Jokamiehen viikkolehti* 19.11.1910, 369; Räsänen 1941, 178, 181; Achté ym. 1994, 131, 145.

juhlavaatteita, vaan yksinkertaisia ja luonnollisia asuja, jotka olisivat yhteisiä koko Suomen kansalle. Ne eivät korostaisi säätyeroja, vaan kertoisivat, mihin kansaan ihminen kuului. Parhaaksi keinoksi häivyttää säätyrajat nähtiin tietenkin alastomuuden harjoittaminen, joka miellettiin ihmisen luonnolliseksi ja alkuperäiseksi olotilaksi.¹⁰¹³

Osa suomalaisista elämänuudistajista näki luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen toteuttavan tasavertaisuutta esimerkiksi Kirvun luonnonparantolassa varsinkin sen alkuaikoina. Silloin sekä varakkaat että vähävaraiset parantolavieraat söivät samaa kasvisruokaa yhteisessä ruokasalissa, hylkäsivät terveyden nimissä säädynmukaisen pukeutumisen, eikä ruskeaksi paahtuneista alastomista aurinkokylpyjen ottajista voinut päätellä näiden säätyä.¹⁰¹⁴ *Terveys*-lehteen kirjoittaneen parantolavieraan sanoin:

Minä en tahdo kuulla säätyläisistä sanaakaan. Siinä on kansojen häpeäpilkkua ja mätäpäise. Me tahdomme yhtenä kansana palata luontoon ja kysymme vaan sydämen puhtautta, sielun sivistystä ja hautaamme säätyläisyyden mätähaavoineen häpeäpilkkuna Mooseksen aikoihin.¹⁰¹⁵

Tosin myöhemmin Kirvun luonnonparantolassakin ihanteet joutuivat väistymään taloudellisten realiteettien edestä, kun parantolaan pyrittiin tavallisen kansan sijaan houkuttelemaan varakasta väkeä, mielellään venäläistä yläluokkaa. Hintoja korotettiin, parempaa väkeä varten erotettiin yhteisestä ruokasalista oma tila sekä höllennettiin pitäytymistä vegetaarisisessa ruokavaliossa. Yhteisen makuusalin sijaan varakkaammalle väelle rakennettiin myös paremmin varusteltuja yksityishuoneita.¹⁰¹⁶

E. W. Lybeckin visioissa luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen käynnistämällä ihmisten ruumiillisella ja henkisellä uudistumisella – eli palaamisella ihmisen alkuperäiseen olotilaan – oli valta muuttaa yhteiskunnallisia arvoja ja kaataa jopa lääketieteen kaltaisia yhteiskunnallisia instituutioita. Lybeck uskoi, että kun ihmiset alkaisivat seurata Jumalan säätämiä luonnonlakeja, jotka yhtä aikaa olivat sekä moraalil- että terveysohjeita, ei tarvittaisi enää yhteiskunnan luomia ulkoisia lakeja, koska ihmiset osaisivat luonnostaan käyttäytyä moraalisesti ilman niitäkin.

¹⁰¹³ ”Hiukan pukineista”, *Terveys* 4/1911, 25–26; Chr. Rabe: ”Taisteluun totuuden puolesta”, *Terveys* 12/1915, 184; Toivo Uuskallio: ”Ihmisen vaatetus”, *Terveys* 12/1927, 159.

¹⁰¹⁴ Suoma Kronqvist: ”Kirje Kirvun luonnonparantolasta”, *Terveys* 1/1913, 7.

¹⁰¹⁵ Suoma Kronqvist: ”Kirje Kirvun luonnonparantolasta” (jatkoa), *Terveys* 2/1913, 16.

¹⁰¹⁶ Räsänen 1941, 229–231, 241, 259; Hosiaislouma-Karppinen 2011, 88, 112–113, 120.

Myös rokotuspakon kaltaiset epäoikeutetuiksi nähdyt lait tulisivat tarpeettomiksi ihmisten opittua itse hoitamaan omaa terveyttään luonnonmukaisin keinoin:

[...] luonnonparannusliike [...] on osa sitä maininkia, joka ennustaa uuden ajan tuloa, jolloin tullaan häpeänä pitämään lihavuus, sairaus ja rikkaus; jolloin se työjaolle ja itsekkäälle järjelle perustuva virkamies järjestelmä, mikä nyt uhkaa koko yhteiskunnan terveyden tilaa, lakkaa, ei väkivaltaisesti mutta tullen tarpeettomaksi, sentähden, että ihmiset tulevat itselleen laiksi oppimalla kuulemaan sen ääntä, joka on ja tahtoo olla meidän todellinen pappimme, tuomarimme ja *lääkärimme – Jumalan*.¹⁰¹⁷

5.4 Yhteiskunta uudistuksen esteenä: ”Intoilijat”, ”ruohonsyöjät” ja ”puoskarit”

Useinkin on arvostelu jo valmiina henkilölle joka sanoiltaan ja mielipiteiltään hiukankin uskaltaa eroittautua [sic] toisista n. s. sivistyneistä. Kaikkia uusia aatteita ja ihmiskunnan hyötyä tarkoittavia suunnitelmia joiden edestä jalot suurmiehet ovat valmiit uhraamaan elämänsä ja henkensäkin kohdellaan ennakkoluuloisesti ja epäillen. — Näillä sanoilla tarkoitan myös vegetarismia jota keinoilla millä hyvänsä koetetaan hävittää olemattomiin. Sitä ivataan, siitä tehdään pilkkaa, vieläpä vedetään sen edistäjiä ja puoltajia oikeuteenkin vastaamaan muka vahingollisesta toiminnastaan ja kansan villitsemisestä.¹⁰¹⁸

Näin kuvaili *Terveys*-lehdessä tunteitaan Christian Rabe, jonka kokemus muun yhteiskunnan asennoitumisesta luonnonmukaisen ruumiinhoidon harjoittajia kohtaan heijasti hyvin sitä, kuinka ihanteellisilla aatteilla ei välttämättä ollut suuren yleisön vankkumatonta kannatusta, vaan niitä pidettiin usein ”muutamien intoilijoiden hulluna päähänpistona”.¹⁰¹⁹ Luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen

¹⁰¹⁷ E. W. Lybeck: ”Muut parantajat ja lääkärit” (jatkoa), *Terveys* 2/1912, 11.

¹⁰¹⁸ Chr. Rabe: ”Taisteluun totuuden puolesta”, *Terveys* 12/1915, 182.

¹⁰¹⁹ Keijo (nimim.): ”Suuri aatteellinen juhla”, *Terveys* 10/1928, 132. Katso myös Frans Salonen: ”Kotimaista teetä”, *Terveys* 5–6/1916, 92.

lisäksi intoiluna pidettiin myös esimerkiksi esperantoa, työväenasiaa, kommunismia ja jopa raittiusaatetta, vaikka sillä olikin näistä aatteista laajin kannattajakunta.¹⁰²⁰

Sanomalehdissä esiintyi 1800-luvun lopulta lähtien jonkin verran kirjoituksia, joissa naureskeltiin luonnonparannustavan ja luonnonmukaisen elämäntavan harrastajille – samoin kuin esimerkiksi henkimailmaan tai Pelastusarmeijaan hurahtaneille, normaalista elämäntavasta poikkeaville yksilöille. Tavanomaisimmin luonnonmukaisen elämäntavan harrastajille naureskeltiin kuvitteellisten tarinoiden muodossa, joissa nämä laitettiin tekemään kaikenlaisia hullutteluja, kuten juoksentelemaan alastomina tiiliskivet käsissä pitkin rantoja, seisomaan päällään, vihtomaan itseään nokkosilla tai hankkimaan keuhkokuumeen karaistessaan itseään kylmillä ilmakylvyillä.¹⁰²¹ Vegetaristeja oli tavallista nimittää ruohonsyöjiksi, joista kerrotuissa jutuissa heitä pilkattiin puoli-idioteiksi, joiden silmät vuotivat vettä ja joiden verikin oli melkein vettä, ja jotka kuolivat ruohotukko suussa parhaassa iässään 30–40 -vuotiaina.¹⁰²²

Yksi vitseistä koski liika-ihanteellisuuteen taipuvien ihmisten ”hassahtamiskehityksen” neljää astetta, jotka olivat ryhtyminen vegetaristiksi, pitkän tukan kasvattaminen, esperanton harrastaminen sekä asuminen puussa.¹⁰²³ Esperantoa lukuun ottamatta kuvaus sopi hyvin E. W. Lybeckiin, joka oli kuuluisa pitkästä tukastaan, kannatti vegetarismia, ja hänen parantolassaan Elämänmäessä oli puihin rakennettuja ilmalavoja, ”linnunpesiä”, joissa potilaat saattoivat oleskella, yöpyä ja asuakin pidempiä aikoja ollakseen mahdollisimman paljon raittiin ilman vaikutuksen alaisina.¹⁰²⁴ Kerran Lybeckin saavuttua Helsingin rautatieasemalle sarka-asuisena ja sandaalit jalassa asemapoliisi pidätti hänet omituisen pukeutumisen takia. Lybeck kuitenkin vapautettiin vastaan tulleen senaatin varapuheenjohtajan tunnustettua hänet.¹⁰²⁵ Esperantokin kuului kyllä joidenkin vegetaristien kiinnostuksen kohteisiin. Erityisesti Hugo William Salokannel (1880–

¹⁰²⁰ ”Villiytymisestä”, *Itä-Häme* 6.2.1906, 1; ”Raittiusluennot Porissa”, *Satakunnan Sanomat* 15.1.1915, 1; ”Neuvosto-Venäjän kurjuus”, *Ilkka* 2.7.1921, 7; ”Maailmankielestä”, *Aamulehti* 23.7.1922, 5; ”Nykyisen raittiusaateen murroksessa”, *Mikkelin Sanomat* 19.11.1923, 2; ”Vegetarismien uhri”, *Satakunnan Kansa* 1.3.1928, 10.

¹⁰²¹ ”Kalle Pietinen” (suomennos), *Uusi Suometar* 4.5.1890; Sepeteus (nimim.): ”Helmisen herrasväen nokkoiskylpy”, *Uusimaa* 23.10.1899.

¹⁰²² Frans Salonen: ”Liällinen innostus vegetariaanien keskuudessa”, *Terveys* 3/1919, 10; ”Muutamia yleisiä näkökohtia ja mietelmiä vegetarismista”, *Terveys* 6–7/1920, 12; S. Lamminen: ”Paratiisi”, *Terveys* 5/1923, 70.

¹⁰²³ Sirenius, 1965, 142–143; Achté ym. 1994, 145–147.

¹⁰²⁴ ”Tohtori Lybeck”, *Jokamiehen viikkolehti* 19.11.1910, 369, 371; Achté ym. 1994, 73–74, 146.

¹⁰²⁵ Achté ym. 1994, 131, 145.

1966) yritti *Terveys*-lehdessä saada aatetovereitaan innostumaan esperantosta yleiskielenä, joka edistäisi vegetaristien kansainvälistä yhteistyötä.¹⁰²⁶

Osa luonnonmukaisista ruumiinmuokkaukaskäytännöistä, kuten alkoholin vastustaminen oli linjassa 1900-luvun alun suomalaisen yhteiskunnan aateilmaston kanssa. Kahvin, teen, kaakaon ja lihan haitallisuutta suuri yleisö ei kuitenkaan ymmärtänyt, vaan piti intoilijoina, kiihkoilijoina ja jopa hulluina luonnollisen elämäntavan harrastajia, jotka näistä kieltäytyivät.¹⁰²⁷ Kuhne-hoidon saama suosio oli totuttanut suomalaisia vesihoitoon ja olipa moni kokeillut sitä itsekin,¹⁰²⁸ mutta alastomuutta vaativien ilma- ja aurinkokylpyjen harjoittaminen herätti sen sijaan kummastusta, hilpeyttä tai jopa paheksuntaa, kuten eräs luonnonmukaisen ruumiinhoidon harrastaja kertoo *Terveys*-lehdessä omista kokemuksistaan:

Kylpyjen ottaminen – ilma ja aurinko – tuottivat myös ulkokohtaista kärsimystä, sillä naapurit, kyläläiset ja omaiset siitä alituisesti ivailivat, toruivat ja neuvoivat. Tekivätpä suoraanista provoseeraustakin. Ei sen vähempää kuin että nyt se on jo ihan mielisairas.¹⁰²⁹

Kaikissa tapauksissa ei kuitenkaan ollut kyse yksinomaan suomalaisten elämänuudistajien arvojen törmäyskurssista yhteiskunnan perinteisten arvojen ja normien kanssa, vaan toisinaan heidän käsityksensä luonnonmukaisesta ruumiinmuokkauksesta törmäsi yhteen jopa lainsäädännön kanssa. Näin tapahtui kysymyksissä rokotuksesta sekä maallikoiden oikeudesta toimia luonnonparantajina. Aina Vincenz Prießnitzistä lähtien vesihoito ja sitä seurannut luonnonparannustapa olivat profiloituneet maallikkovaltaiseksi terveydenhoitoliikkeeksi, joka halusi palauttaa lääkäreille luisuneen vallan terveyttä ja sairautta koskevissa asioissa takaisin ihmisille itselleen. Ajatukseen siitä, että jokaisella kansalaisella oli velvollisuus kansakuntaa kohtaan hoitaa omaa terveyttään, liittyi myös ajatus jokaisen oikeudesta hoitaa terveyttään ilman lääkärin väliintuloa. Yksi luonnonparannusaatteen kulmakivistä oli käsitys luonnollisesta vaistosta, joka ohjasi ihmisiä hoitamaan terveyttään luonnonmukaisin keinoin juuri kuhunkin sairauteen sopivalla tavalla. Prießnitzistä lähtien luonnonparantajien

¹⁰²⁶ H. Salokannel: ”Ihmetohtori” (Vuorokeskustelu), *Terveys* 2/1917, 17–25; H. Salokannel: ”Kansainvälinen apukieli Esperanto vegetarismien palvelukseen”, *Terveys* 2/1921, 3–5; Bontemplano (nimim.): ”Vegetarismi ja esperanto”, *Terveys* 4/1923, 61.

¹⁰²⁷ ”Vegetarismi”, *Terveys* 3/1911, 20; ”Sopimaton ravinto syynä juoppouteen ja rikoksiin”, *Terveys* 11–12/1919, 17; A. K. (nimim.): ”Sampsu Luonnonmaa” (Haastattelu), *Terveys* 5–6/1929, 70.

¹⁰²⁸ Sakari Lamminen: ”Hiukan hydroterapian historiaa”, *Terveys* 2/1926, 26; ”Kirvun luonnonparantola”, *Suuntaviivoja* 1930, 2–3.

¹⁰²⁹ J. L. Kaukonen: ”Karjaton maanviljelys”, *Terveys* 5–6/1929, 84.

oikeutta harjoittaa parannustoimintaa oli perusteltu nimenomaan sillä, että heillä oli synnynnäinen parantamisen lahja. Se puolestaan johtui nimenomaan luonnollisesta vaistosta, jota sivistys lääketieteellisen koulutuksen muodossa ei ollut tuhonnut – toisin kuin lääkäreillä.¹⁰³⁰

Suomalaisten elämänuudistajien joukossa mainetta urauurtavina luonnonparantajina saavuttivat erityisesti Maalin Bergström, Oskari Johnsson, Sampsa Luonnonmaa, Juho Uoti ja E. W. Lybeck. Suomalaiset elämänuudistajat itse pitivät Lybeckiä luonnonparantajana, vaikka hän olikin laillistettu lääkäri. Muut olivat maallikoita, joita yhdisti kokemus ikään kuin ajautumisesta luonnonparannusuralle. Alkuna oli ollut oma kokemus parantumisesta luonnonparannuskeinoin, minkä jälkeen aluksi tuttavat ja sen jälkeen tuntemattomat olivat sanan levitessä alkaneet kysellä heiltä parannusneuvoja. Toinen näitä luonnonparantajia yhdistävä piirre oli, että vaikka luonnonparannustoiminta olikin heille elinkeino, he ainakin antoivat ymmärtää ryhtyneensä siihen halusta lievittää ympärillään näkemäänsä sairaudesta johtuvaa kärsimystä. Luonnonparannusneuvoja jakaessaan he tunsivat tekevänsä tärkeää työtä Suomen kansan terveyden ja sitä kautta koko kansakunnan tilan parantamiseksi.¹⁰³¹

Suomalaiset lääkärit näkivät asian kuitenkin toisin. Heille luonnonparantajien toiminta näyttäytyi kansan terveydelle vaarallisena puoskarointina nimenomaan juuri sen takia, että luonnonparantajilla ei ollut lääketieteellistä koulutusta, minkä takia he uskoivat lääketieteen näkökulmasta järjettömiin sairauskäsityksiin ja käyttivät luonnonparannuskeinoja väärin, kuten Karl v. Hällberg *Terveydenhoitolehdessä* puuskahti:

Täytyykin vaatia, [...] että valtio, ne, joilla mahti on, järkähtämättömällä ankaruudella vaatii edesvastuuseen kaikki ne oppimattomat, kykenemättömät henkilöt, jotka esiintyvät »tohtoreina" tai luonnonlääkäreinä. Puoskarit pantakoon vankiloihin, intoilijat houruhuoneisiin, sillä molemmat ovat suuressa määrin yhteiskunnalle vaarallisia ihmisiä.¹⁰³²

¹⁰³⁰ E. W. Lybeck: "Muut parantajat ja lääkärit", *Terveys* 2/1912, 9–10; Sharma 2014, 20–21.

¹⁰³¹ "Kirvun luonnonparantola", *Suuntaviivoja* 1930, 3; Oskari Jalkio: "Toimintani luonnonparantajana", *Suuntaviivoja* 1930, 16–18; L. S. (nimim.): "Muutamia piirteitä pastori Uodin elämästä ja hänen perustamastaan luonnonparannusjärjestelmästä", *Suuntaviivoja* 1930, 21–22; Sampsa Luonnonmaa: "Paimion Luonnonparantola", *Suuntaviivoja* 1930, 27–28.

¹⁰³² Karl v. Hällberg: "Niin kutsutuista "luonnonparannuskeinoista" ja niiden käyttämisestä", *THL* 2/1903, 28.

Muusta Euroopasta poiketen yliopistoissa koulutetuilla lääkäreillä oli Suomessa – Ruotsin valtakunnan osana – jo hyvin varhain, aina vuodesta 1688 lähtien, ollut lainsäädännön takaama yksinoikeus parannustoimen harjoittamiseen maassa.¹⁰³³ Edelleen 1900-luvun alussa keisarillinen asetus vuodelta 1890 määräsi, että taudin, ruumiinvamman tai muun vian hoitamiseen maksua vastaan olivat oikeutettuja vain laillistetut lääkärit, ja laittoman lääkärintoimen harjoittamisesta voitiin rangaista vankeudella tai sakolla.¹⁰³⁴ Tämän asetuksen perusteella myös suomalaisia 1900-luvun alun luonnonparantajia haastettiin oikeuteen laittoman lääkärintoimen harjoittamisesta.

Maalin Bergströmiä syytettiin neljä kertaa laittoman lääkärintoimen harjoittamisesta vuosien 1910–1912 välillä. Kolme oikeudenkäynneistä tapahtui Kirvussa paikallisen kunnan- ja piirilääkärin ilmiannosta ja yksi naapurikunnassa Parikkalassa. Kolmannessa oikeudenkäynnissä Kirvussa vuonna 1911 paikalliset lautamiehet hylkäsivät Bergströmiä vastaan nostetun syytteen, mutta muissa oikeudenkäynneissä hänet tuomittiin sakkorangaistukseen.¹⁰³⁵ Myös Juho Uoti oli jo pappina toimiessaan saanut sakkorangaistuksen laittoman lääkärintoimen harjoittamisesta. Luovuttuaan papin toimestaan ja ryhdyttyään vuonna 1911 luontaisen parannustavan nevojaksi Helsingissä, oli hänet uudelleen tuomittu sakkoihin puoskaroinnista, mikä toistui jälleen vuonna 1915. Vuonna 1917 ”Toimiston tiedonantoja varten lääkeilmoituksista”, joka oli alun perin perustettu vastustamaan tehottomien ja vahingollisten humpuuki- eli patenttilääkkeiden käyttöä, kerrottiin ryhtyneen toimenpiteisiin pastori Uotin ”tunnetun puoskaritoiminnan” estämiseksi.¹⁰³⁶

Oskari Jalkio asetettiin syyteeseen luvattoman lääkärintoimen harjoittamisesta Vaasan terveydenhoitolautakunnan aloitteesta vuonna 1927 pääasiassa sen perusteella, että Jalkion johtamassa kylpylaitoksessa väitettiin hoidetun sukupuolitauteja ja keuhkotautia, jotka vaativat lääkärin hoitoa. Oikeudenkäynnissä

¹⁰³³ Pesonen 1980, 365; Eklöf 2001, 105–106.

¹⁰³⁴ Pesonen 1980, 366–369.

¹⁰³⁵ Päätös, Kirvun välikäräjät 25.5.2010, CI–Vc:12 Jääsken tuomiokunnan välikäräjien pöytäkirjat 1910–1910, JTA, KA Mikkeli; Päätös, Parikkalan syyskäräjät 13.12.1910, CIIa:58 Parikkalan kärjäkunnan varsinaisasiain pöytäkirjat 1910–1910, KTA, KA Mikkeli; Päätös, Kirvun syyskäräjät 2.9.1912, CIIa:58 Kirvun kärjäkunnan varsinaisasiain pöytäkirjat 1912–1912, JTA, KA Mikkeli; Rytty 2017, 132–133, 154.

¹⁰³⁶ ”Toimisto tiedonantoja varten lääkeilmoituksista”, *Suomalainen Kansa* 30.11.1910, 4; ”Virallinen lääketiede ja uotilaisuus riitelevät potilaasta”, *Työmies* 26.2.1915, 5; ”Pastori Uoti raastuvassa”, *Työmies* 30.3.1915, 7; ”Luonnonlääkärit”, *Helsingin Sanomat* 4.4.1917, 5.

Jalkio todettiin syylliseksi ja määrättiin maksamaan 500 mk sakkoa.¹⁰³⁷ Tutkimusajanjaksolla Sampsa Luonnonmaata vastaan oli vuonna 1929 nostettu syyte sekä sokeritautisen miehen kuolemantuottamuksesta että luvattoman lääkärintoimen harjoittamisesta. Oikeus ei ottanut syytettä kuolemantuottamuksesta käsiteltäväkseen ja kumosi myös syytteet laittoman lääkärintoimen harjoittamisesta.¹⁰³⁸

Oikeudenkäynneissä kaikki nämä luonnonparantajat vetosivat siihen, että koska heidän parannusmenetelmänsä perustuivat luonnonparannustapaan, joka oli aivan erilainen lääkintäjärjestelmä kuin lääketiede, heitä ei voinut syyttää laittomasta *lääketieteen* harjoittamisesta. He eivät myöskään olleet määränneet kenellekään lääkkeitä, kuten lääkärit tekivät, vaan ainoastaan neuvoneet ihmisille luonnonmukaisia parannuskeinoja, joten he eivät katsoneet harjoittaneensa lääkärintointa. Vaikka julkisuudessa luonnonparantajia usein kutsuttiinkin luonnonlääkäreiksi, itse he mielellään nimittivät itseään luonnonmukaisen terveydenhoidon neuvojiksi tai luonnonparannusneuvojiksi, millä he pyrkivät välttelemään lääkärikunnan syytöksiä luvattoman lääkärintoimen harjoittamisesta. Kaikki he myös vetosivat siihen, että heidän motiivinaan ei ollut raha, vaan pyrkimys auttaa kärsiviä sairaita, ja kyseenalaistivat lain, joka pyrki sen estämään.¹⁰³⁹ Sampsa Luonnonmaan mielestä ei ollut ”hitustakaan järkeä laissa, joka kieltää tekemästä hyvää.”¹⁰⁴⁰

Huomiota näissä oikeudenkäynneissä herättää myös se, että vaikka kaikki edellä mainitut luonnonparantajat harjoittivat suhteellisen samanlaista luonnonmukaisen

¹⁰³⁷ ”Kylpylaitoksen omistaja syytteesen”, *Ilkka* 8.4.1927, 5; ”Kanne puoskaroimisesta”, *Ilkka* 19.4.1927, 6; ”Luvattoman lääkäriammattin harjoittamisesta tuomittu”, *Ilkka* 12.5.1927, 4. Oskari Jalkio: Toimintani luonnonparantajana, *Suuntaviivoja* 1930, 19.

¹⁰³⁸ ”Luonnonparantaja Sampsa Luonnonmaan juttu”, *Uusi Aura* 3.3.1929, 9; ”Kaarinan käräjät”, *Turunmaa* 9.5.1929, 1; ”Op. Sampsa Luonnonmaan juttu”, *Uusi Aura* 28.8.1929, 5; ”Syyte luvattoman lääkärintoimen harjoittamisesta opettaja Sampsa Luonnonmaata”, *Terveys* 10/1929, 134–135.

¹⁰³⁹ Kirvun välikäräjät 25.5.1910, CI–Vc:12 Jääsken tuomiokunnan välikäräjien pöytäkirjat 1910–1910, JTA, KA Mikkeli; ”Eräs oikeusjuttu Kirvun käräjillä”, *Terveys* 9/1911, 70–71; ”Pastori Uoti raastuvassa”, *Työmies* 30.3.1915, 7; ”Luvattoman lääkäriammattin harjoittamisesta tuomittu”, *Ilkka* 12.5.1927, 4; ”Syyte luvattoman lääkärintoimen harjoittamisesta opettaja Sampsa Luonnonmaata”, *Terveys* 10/1929, 134–135; Oskari Jalkio: ”Toimintani luonnonparantajana”, *Suuntaviivoja* 1930, 16–18; L. S. (nimim.): ”Muutamia piirteitä pastori Uodin elämästä ja hänen perustamastaan luonnonparannusjärjestelmästä”, *Suuntaviivoja* 1930, 21–22; Sampsa Luonnonmaa: ”Paimion Luonnonparantola”, *Suuntaviivoja* 1930, 27–28; *Vedestä voimaa* 2002, 6; Rytty 2017, 150–152. Luonnonlääkäri-nimityksestä katso esim. ””Luonnonlääkäriä ja silmädiagnostikkoo” haastattamassa”, *Uusi Suometar* 6.7.1913, 6; ”Paikkakunnalta – Luonnonlääkäreistä”, *Käkisalmen Sanomat* 2.6.1915, 2.

¹⁰⁴⁰ A. K. (nimim.): ”Sampsa Luonnonmaa (Haastattelu)”, *Terveys* 5–6/1929, 69–70.

ruumiinhoidon neuvontaa, toiset heistä saivat sakkorangaistuksia, kun taas toiset vapautettiin syytteistä. Joskus näin kävi jopa yhdelle ja samalle luonnonparantajalle eri oikeudenkäynneissä. Asiaa selittää osin se, että pyrkimys taistella kansan terveydelle haitalliseksi nähtyä ”puoskarointia” vastaan on aina ollut ensisijaisesti lääkärikunnan tavoite. Sen sijaan poliittisten tahojen, kuten esimerkiksi kihlakunnanoikeuksien lautakuntien, asennoitumiseen on vaikuttanut muun muassa yleinen mielipide, joka toisinaan saattoi olla luonnonparantajien puolella.¹⁰⁴¹ Vuoden 1890 asetus luvattomasta lääkärintoimen harjoittamisesta ei antanut mahdollisuutta rangaista lääketieteen näkökulmasta haitallisesta, vaan yksinomaan ammattimaisesti eli maksua vastaan harjoitetusta parannustoiminnasta. Siksi luonnonparantajien haastaminen oikeuteen saattoi maallikoiden silmissä näyttäytyä myös lääkäreiden ammattikateudesta kumpuava pyrkimyksenä raivata tieltä kilpailevat ammatinharjoittajat.¹⁰⁴²

Luonnonmukainen ruumiinmuokkaus perustui valinnanvapauteen. Jokaisella yksilöllä oli vapaus valita, halusiko hän luonnonlakeja noudattamalla olla terve vai hankkia itselleen sairauden niitä rikkomalla. Luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen keskeisiä periaatteita oli, että ruumista ei saanut turmella sille vahingollisilla aineilla, joista kenties vahingollisimmaksi miellettiin isorokkorokotus.¹⁰⁴³ Mutta 1900-luvun alun suomalaisessa yhteiskunnassa isorokkorokotuksen suhteen ei ollutkaan olemassa valinnanvapautta, sillä se oli pakollinen. Isorokkorokotus oli tullut pakolliseksi kaikissa Euroopan maissa pääasiassa 1800-luvun kuluessa.¹⁰⁴⁴ Suomessa annettiin 17.12.1883 Keisarillisen Majesteetin Armollinen asetus rokotuksesta, joka velvoitti kunnat vastaamaan säännöllisestä rokotustoiminnasta ja määräsi rokotettaviksi kaikki alle 2-vuotiaat lapset, ellei rokotukseen lykkäämiseen löytynyt hyväksyttävää syytä. Rokotusvelvollisuuden alaisia olivat myös aiemmin rokottamattomat vanhemmat lapset ja aikuiset, sekä henkilöt, joiden rokotus oli epäonnistunut eli rokotuskohtaan ei ollut noussut rokkorakkulaa. Rokotusvelvollisuudesta vapautettiin ne, jotka

¹⁰⁴¹ Palmblad 1997, 203–204; Rytty 2017, 154–156.

¹⁰⁴² N. J. A. (nimim.): ”Lääkärit ja muut parantajat”, *Helsingin Sanomat* 5.11.1911, 4–5; S. L. maa (nimim.): ”Lääkäriammatti keinotteluna ja lääkäri-ihanne”, *Luonnonparantaja* 3–4/1914, 58; Juho Uoti: ”Sananen puoskareista”, *Parantaja* 1/1915, 10–11; Rytty 2017, 149, 153, 157–158.

¹⁰⁴³ Oskari Jalkio: ”Keuhkotauti, sen syyt ja luonnonmukainen hoito”, *Terveys* 9–10/1925, 129; O. T. Axell: ”Rokotuksen turmiollisuus”, *Terveys* 4/1912, 25; O. T. Axell: ”Rokotuksen turmiollisuus” (jatkoa), *Terveys* 5/1912, 37.

¹⁰⁴⁴ Esimerkiksi Ruotsissa isorokkorokotus määrättiin pakolliseksi vuonna 1816, Isossa-Britanniassa vuonna 1853, juuri yhdistyneessä Saksassa vuonna 1874, mutta Ranskassa vasta vuonna 1902. Vuorinen 2010, 219, 245.

todistetusti olivat sairastaneet isorokon tai ne, joilla kolmena perättäisenä vuotena rokotuskohtaan ei kehittynyt rokkorakkulaa.¹⁰⁴⁵

Rokotusvelvollisuus katsottiin täytetyksi vasta sitten, kun rokottaja oli jälkikäteen tarkastanut, oliko rokonistutus onnistunut. Rokotetun velvollisuus oli myös tässä tarkistustilaisuudessa antaa rokottajan ottaa rokkorakkuloista märkää, jota käytettiin uusien henkilöiden rokottamiseen – kunnes Suomessakin siirryttiin pääasiassa vasikoissa valmistetun eläinperäisen rokotusaineen käyttöön vuodesta 1894 alkaen.¹⁰⁴⁶ Rokotusvelvollisuuden laiminlyönteeltä määrättiin kunnallislautakunta maaseudulla ja maistraatti tai järjestäjäoikeus kaupungissa perimään sakkoa.¹⁰⁴⁷ Käytännössä rokotus tuli Suomessa pakolliseksi asteittain vuosien 1885–1890 välillä.¹⁰⁴⁸ Myöhemmin sakkujen lisäksi rokotuspakkoa pyrittiin tehostamaan sillä, että yleisillä varoilla ylläpidettyihin kouluihin ei saanut ottaa rokottamatonta henkilöä.¹⁰⁴⁹ Isorokkorokotus säilyi Suomessa pakollisena vuonna 1952 voimaan tulleeseen uuteen rokotuslakiin saakka, jolloin kaikista rokotuksista tuli vapaaehtoisia.¹⁰⁵⁰

Rokotuspakko synnytti yhteiskunnallisen vastareaktion. Monissa Euroopan maissa alkoi syntyä jo 1800-luvun jälkipuolella yhteiskunnallisia liikkeitä, jotka vastustivat rokotuspakkoa ja pyrkivät sen kumoamiseen. Erityisesti Isossa-Britanniassa syntyi laaja ja vaikutusvaltainen rokotusvastainen liike, joka onnistuikin saamaan aikaan lievennyksiä maansa rokotuspakkolakiin. Vaikka rokotusvastaiset liikkeet vastustivat rokotusta pitkälti terveydelle vaarallisena toimenpiteenä, liikkeiden ensisijainen pyrkimys oli kuitenkin lakkauttaa

¹⁰⁴⁵ Keisarillisen Majesteetin Armollinen Asetus rokotuksesta Suomenmaassa 17.12.1883, n:o 39, sivut 1–3.

¹⁰⁴⁶ Keisarillisen Majesteetin Armollinen Asetus rokotuksesta Suomenmaassa 17.12.1883, n:o 39, sivut 1–3. Eläinperäiseen rokotusaineeseen siirtymisestä katso Pesonen 1980, 272. Lääkärinä 1900-luvun alussa toiminut T. Hannikainen esittää, että eläinperäinen rokotusaine olisi tullut käyttöön vuonna 1895. T. Hannikainen: ”Rokotuksen vastustusliikkeestä”, *Duodecim* 2/1914, 93.

¹⁰⁴⁷ Vuoden 1883 rokotusasetuksessa sakan määräksi oli säädetty 2–15 markkaa. Rokotuksen uudelleen laiminlyömisestä sakkoa korotettiin korkeintaan kolmeenkymmeneen markkaan. Mikäli sakkoa ei ollut varaa maksaa, tuli se sovittaa sakkoa vastaavalla määrällä päivätöitä. Keisarillisen Majesteetin Armollinen Asetus rokotuksesta Suomenmaassa 17.12.1883, n:o 39, sivut 3–4.

¹⁰⁴⁸ Asetuksen mukaan rokotuspakko astui voimaan vuonna 1885 niissä kaupungeissa, joissa oli rokkoainevarasto, ja muissa kaupungeissa seuraavana vuonna 1886. Maalaiskunnista rokotuspakko astui voimaan Uudenmaan läänissä 1887, Turun, Porin, Hämeen ja Viipurin lääneissä 1888, Mikkelin, Kuopion ja Vaasan lääneissä 1889 ja Oulun läänissä 1890. Keisarillisen Majesteetin Armollinen Asetus rokotuksesta Suomenmaassa 17.12.1883, n:o 39, sivut 3–4.

¹⁰⁴⁹ Pesonen 1980, 270–271; Vuorinen 2010, 245; Harjula 2015, 60–61, 375.

¹⁰⁵⁰ Laurent 2017, 271.

rokotuspakko – ei välttämättä itse rokotusta.¹⁰⁵¹ Rokotuspakon kumoaminen oli ainoa suomalaisten elämänuudistajien pyrkimyksistä, jota pyrittiin edistämään poliittisella vaikuttamisella yksilöllisen ruumiinmuokkauksen sijaan. Suomessa rokotusvastaisuus sai ensimmäistä kertaa organisoituneen muodon Suomen Vegetaarisen Yhdistyksen kautta, joka varsinkin 1920–1930-luvun vaihteessa aktivoitui taisteluun rokotuspakon kumoamiseksi.

Vuonna 1927 SVY:n aloitteesta ryhdyttiin keräämään rokotuspakon poistamiseen tähdännyttä joukkoanomusta, joka luovutettiin eduskunnalle ja valtioneuvostolle helmikuussa 1929. Anomukseen saatiin yli 20 000 nimeä, mikä kertoo siitä, että rokotusvastaisuudella oli tuohon aikaan kannatusta myös ruohonjuuritasolla.¹⁰⁵² Anomus ei tuottanut toivottua tulosta, sillä lääkintöhallitus antoi sille kielteisen lausunnon.¹⁰⁵³ Tämän jälkeen rokotusta vastustavat kansalaiset järjestivät ainakin kaksi kansalaiskokousta, toisen Porissa vuonna 1932 ja toisen Turussa vuonna 1934. Molemmat kokoukset lähettivät pyyntönsä rokotuspakon kumoamisesta valtioneuvostolle.¹⁰⁵⁴ Kari Pitkäsen mukaan vuonna 1936 rokotusta vastustavat kansalaiset keräsivät jälleen uuden adressin runsaalla 20 000 allekirjoituksella rokotuspakon poistamiseksi. Se luovutettiin valtioneuvostolle vuonna 1938, minkä jälkeen ryhdyttiin organisoimaan taas uutta nimien keräystä, johon väitettiin kertyneen yli 60 000 nimeä. Nämäkään eivät tuottaneet toivottua tulosta, vaan sen sijaan hallituksen esityksestä vuonna 1936 tuli voimaan uusi tiukempi rokotuslaki, jonka nojalla rokotusvelvollisuuden laiminlyönnistä voitiin määrätä vähintään 100 markan suuruinen sakko.¹⁰⁵⁵

Isorokko oli kivulias ja vaarallinen tartuntatauti,¹⁰⁵⁶ jonka parhaaksi ehkäisykeinoksi suomalaiset 1900-luvun alun lääkärit näkivät rokotuksen. Sen vuoksi he pitivät sekä järjettömänä että huolestuttavana suomalaisten elämänuudistajien levittämää rokotusvastaisuutta, jonka katsottiin erityisesti ”Kuhne-liikkeen pesäpaikassa Kirvussa” vähentäneen huomattavasti rokotettujen

¹⁰⁵¹ T. Hannikainen. ”Rokotuksen vastustusliikkeestä”, *Duodecim* 2/1914, 64–68.

¹⁰⁵² ”S. V. Y: n vuosikokous”, *Terveys* 10/1927, 117–118; ”Nouskaa taisteluun!”, *Terveys* 3/1929, 33–34; Pitkänen 1990, 123–139.

¹⁰⁵³ Kalle (nimim.): ”Rokotusasiamme”, *Terveys* 3/1930, 36; *Terveyden toimitus*: ”Arv. Aateystävä”, *Terveys* 4/1930, 60.

¹⁰⁵⁴ ”Rokotuksenvastustajain kokouksia”, *Terveyden ystävä* 13/1933, 278–280; Mukana ollut (nimim.): ”Rokotusta vastustavien yleinen kansalaiskokous”, *Terveyden ystävä* 2/1934, 15–17; ”Rokotusasia piirilääkärien kokouksessa”, 2/1935, 35.

¹⁰⁵⁵ Pitkänen 1990, 133–134.

¹⁰⁵⁶ Isorokkoon kuoli yleensä noin 15–30 % sairastuneista. Hengissä selvinneet saattoivat arpeutua pahasti ja kärsiä munuais- ja muista elinvaurioista. Forsius 2001: ”Isorokko eli variola”. Kuvauksia lääketieteen historiasta, kotisivut (viitattu 23.3.2021).

lasten määrää.¹⁰⁵⁷ Tosin lääkäreiden keskuudessa esiintyi 1900-luvun alussa myös mielipiteitä, että rokotuksen lisäksi tehokkaat kulkutautien eristys- ja desinfiointitoimenpiteet sekä kansan kohonnut varallisuus, valistus- ja hygieniataso olivat edesauttaneet isorokon vähenemistä. Ensimmäisen maailmansodan aikaa ja sisällissodan vuotta 1918 lukuun ottamatta isorokkoa esiintyikin 1900-luvun alun Suomessa enää hyvin vähän.¹⁰⁵⁸ Osa lääkäreistä esitti, että kenties pakkorokotuksesta voitaisiin jossain vaiheessa luopua ja rokottaa vain taudin ilmaantuessa. Mutta vielä 1900-luvun alussa ei ollut sen aika, sillä Venäjällä isorokkoa oli edelleen paljon, ja uhkana oli taudin leviäminen sieltä Suomeen. Myöskään kulkutautien torjumiseksi rakennettua järjestelmää Suomessa ei vielä pidetty tarpeeksi toimivana ja tehokkaana, jotta se yksinään olisi suojannut kansalaisia isorokon vaaroilta.¹⁰⁵⁹

Maan sanomalehdistö oli pääsääntöisesti lääkärikunnan kanssa samoilla linjoilla eli kannatti rokotusta eikä yleensä suostunut julkaisemaan suomalaisten elämänuudistajien rokotusvastaisia mielipiteitä.¹⁰⁶⁰ Suomalaisten elämänuudistajien valtioneuvostolle ja eduskunnalle luovuttamista vetoomuksista rokotuspakkolain kumoamiseksi uutisoitiin laajasti, ja ne herättivät myös yhteiskunnallista keskustelua rokotuspakkolain tarpeellisuudesta.¹⁰⁶¹ Toisinaan uutisoinnissa oli jopa pilkallinen sävy, kuten tässä *Hämeen Sanomissa* ilmestyneessä kirjoituksessa:

¹⁰⁵⁷ Ernst af Hällström: ”Suojelusrokotuksesta”, *THL* 8–9/191, 113–116; Konr. Reijo Waara: ”Suojelusrokotuksesta – Vastaus ”isälle””, *THL* 5/1912, 72–73; T. Hannikainen: ”Rokotuksen vastustamisliikkeestä”, *Duodecim* 2/1914, 66–67, 70.

¹⁰⁵⁸ Isorokkokuolleisuus alkoi Suomessa vähentyä 1880-luvulta eteenpäin, mitä nykytutkimuksen mukaan pidetään seurauksena paitsi isorokkorokotuksesta, myös riittävän tehokkaista kansanterveydellisistä toimenpiteistä taudin leviämisen ehkäisemiseksi. Pitkänen ym. 1989, 95–97, 99, 110 ja passim.

¹⁰⁵⁹ Konr. Reijowaara: ”Onko meillä syytä jatkaa kaikkien lasten pakollinen rokottaminen tähänastiseen tapaan”, *THL* 9/1908, 135–138; Uuno Winter: ”Isosta rokosta ja rokottamisesta”, *THL* 2/1912, 17–19; T. Hannikainen: ”Rokotuksen vastustamisliikkeestä”, *Duodecim* 2/1914, 92–94.

¹⁰⁶⁰ S. L. maa (nimim.): ”Meidän tehtävämme”, *Terveys* 12/1927, 150–151; ”Sanomalehtien suhde lääkäriammattikuntaan”, *Terveys* 1/1928, 16; ”Nouskaa taisteluun!”, *Terveys* 3/1929, 33. Poikkeuksellisesti kuitenkin esimerkiksi *Suomen Sosiaalidemokraatti* ja *Pienviljelijän lehti* julkaisivat 1930-luvun alussa myös rokotukseen kriittisesti suhtautuvia kirjoituksia. Katso esim. Kalle (nimim.): ”Rokotusasiamme”, *Terveys* 3/1930, 36–38; ”Uutisia”, *Terveys* 10/1931, 110.

¹⁰⁶¹ Katso esim. ”Joukkoanomus eduskunnalle rokotuspakon poistamiseksi”, *Turun Sanomat* 6.11.1927, 3; ”Rokotuspakkoa anotaan poistettavaksi”, *Hämeen Sanomat* 7.2.1929, 3; ”Rokotuspakon poistamista anotaan”, *Lapin Kansa* 7.2.1929, 3; O. N-t (nimim.): ”Lapset rokotettaviksi!”, *Lahti* 25.5.1929, 5; Ensio Alho: ”Onko rokotuspakko poistettava?”, *Karjalainen* 26.9.1929, 1; Posse (nimim.): ”Suomen kansan lääketaito”, *Karjala* 14.2.1930, 5.

Luonnonparantajat ovat nousseet kuhneammeistaan, vetäneet housut jalkaansa ja ruvenneet vaatimaan itselleen ihmisoikeuksia. Pois rokotus! kuuluu heidän sotahuutonsa [...]. Kiivas ja ankara joukkoadressi on siis tulossa eduskunnalle. Naurattaa. [...] Kun istutaan kuhnepytyssä ja nieleskellään jääpalasia ja kun syödään raakoja perunoita ja asutaan puussa, niin kyllä silloin järki jo menee niin sekaisin, että se katsoo rokotusasiainkin vaativan suuria kansalais- ja torikokouksia äkkijyrkkine ponsineen.¹⁰⁶²

Suomalaisille elämänuudistajille rokotuspakkolaki näyttäytyi kuitenkin vääränä, suorastaan rikoksena kansaa vastaan, sillä se vei yksilöltä määräysvallan oman ruumiinsa hallinnan ja hoidon suhteen, ja pakotti tämän vastoin omaatuntoaan rikkomaan Jumalan säätämää luonnonlakia. Vaikka suomalaiset elämänuudistajat näkivätkin, että yksilöllillä oli velvollisuus yhteiskuntaa kohtaan hoitaa terveyttään, valtiovallalla ei heidän mielestään ollut oikeutta puuttua yksilölle kuuluvaan ruumiilliseen itsemääräämisoikeuteen.¹⁰⁶³ Tämä oli keskeinen argumentti myös kansainvälisessä rokotusvastaisessa liikkeessä, ja sille haettiin oikeutusta nimenomaan omantunnonvapaudesta eli siitä, että rokotus soti yksilön vakaumusta ja kaikkia arvoja vastaan.¹⁰⁶⁴

Käsitellessään kansalaisten oikeutta ruumiilliseen itsemääräämisoikeuteen ja omantunnonvapautteen suomalaisten elämänuudistajien rokotusvastaisuus liittyi laajempaan yhteiskunnalliseen keskusteluun kansalaisten ja valtiovallan välisestä suhteesta, muodosta ja rajoista, kuten siitä, miten pitkälle ihmisten yksityisyyteen ja ruumiillisuuteen valtiovallalla oli oikeus puuttua. Englannin rokotusvastaisuuden historiaa tutkinut Nadja Durbach tulkitseekin rokotusvastaisuuden olennaiseksi osaksi 1800–1900-luvun vaihteen eurooppalaisten kansallisvaltioiden muotoutumisprosessia.¹⁰⁶⁵

Kuten edellä esitetyt esimerkit osoittavat, vielä 1900-luvun alun suomalaisessa yhteiskunnassa oli vaikeaa elää omien periaatteidensa mukaisesti, mikäli ne sivat yhteiskunnan yleisiä arvoja ja normeja vastaan. Suomalaiset elämänuudistajat tosin myönsivät, että heidän joukossaan oli kyllä aina muutamia yli-innokkaita yksilöitä, jotka antoivat aiheita vitsailulle. Tai sitten ”aatteen uhreja, pitkätukkaisia, pahasti luimistelevia, vihreänkeltaisia raukkoja”.¹⁰⁶⁶ Aina toisinaan luonnonparannuslehdissä esitettiin vetoamuksia, että aatteen kannattajat välttäisivät äärimmäistä käytöstä, esiintyisivät hillitysti eivätkä saarnaisi aatetta, vaan tarkasti

¹⁰⁶² Taneli (nimim.): ”Pakinaa – Rokotusta vastaan”, *Hämeen Sanomat* 9.11.1927, 2.

¹⁰⁶³ Rytty 2020, 222.

¹⁰⁶⁴ Durbach 2005.

¹⁰⁶⁵ Durbach 2005; Rytty 2020, 222.

¹⁰⁶⁶ S. Lamminen: ”Paratiisi”, *Terveys* 5/1923, 70.

harkitsisivat sanomaansa ja varautuisivat perustelemaan väitteensä. Sillä kaikkia kiihkoilijoita pidettiin epänormaaleina ja epäluotettavina, mikä saattoi hyvän ja jalon aatteen huonoon valoon.¹⁰⁶⁷

Toisinaan suomalaiset elämänuudistajat lausuivat ilmi epäilyksensä, kannattiko kaikkien vastusten keskellä pyrkiä pitämään kiinni omista aatteista ja periaatteista, kun palkkana oli vain ”ivailua ja typeriä letkauksia, sekä narrimaista väittelyä”.¹⁰⁶⁸ Kyseenalaistaessaan julkisesti yhteiskunnan vallitsevia arvoja ja varsinkin lainsäädäntöä osa suomalaisista elämänuudistajista oli kokenut menettäneensä maineensa ja kunniansa.¹⁰⁶⁹ Heitä kuitenkin kannusti eteenpäin ajatus siitä, että vaikka muu yhteiskunta ei heitä ehkä ymmärtänytkään, he olivat oikeassa, sillä he olivat löytäneet Totuuden. He noudattivat Jumalan säätämiä luonnonlakeja, ja sen takia itse Jumala oli heidän puolellaan, mikä voitti ihmisten säätämät lakipykälätkin.¹⁰⁷⁰ Oikeudenkäynnit ja sakottamiset eivät lannistaneet Maalin Bergströmiä, joka koki olevansa vain Jumalan välikappale tämän parannustyössä ja auttavansa kärsiviä lähimmäisiään.¹⁰⁷¹ Sampsu Luonnonmaa piti suomalaisten elämänuudistajien rokotusvastaista taistelua oikeutettuna, sillä kuten hän kannusti aateystäviään: ”Me puolustamme lasten ja koko kansamme terveyttä [...]. Me levitämme vain totuutta. Me levitämme valistusta.”¹⁰⁷²

¹⁰⁶⁷ Frans Salonen: ”Liiallinen innostus vegetariaanien keskuudessa”, *Terveys* 3/1919, 9–10.

¹⁰⁶⁸ J. L. (nimim.): ”Maksaako vaivan”, *Terveys* 10/1927, 118–119.

¹⁰⁶⁹ A. K. (nimim.): ”Sampsu Luonnonmaa (Haastattelu)”, *Terveys* 5–6/1929, 66; J. L. Kaukonen: ”Karjaton maanviljelys”, *Terveys* 5–6/1929, 84.

¹⁰⁷⁰ E. W. Lybeck: ”Uskontunnustukseni”, *Terveys* 1–2/1911, 4–5; X (nimim.): ”Lainoppineen neuvo”, *Terveys* 10/1911, 73–74; -vi -o (nimim.): ”Mietteitä nykyhetkellä”, *Terveys* 3/1913, 17–18; Chr. Rabe: ”Taisteluun totuuden puolesta”, *Terveys* 12/1915, 180–186; J. L. (nimim.): ”Maksaako vaivan”, *Terveys* 10/1927, 122.

¹⁰⁷¹ Räsänen 1941, 133, 182; Rytty 2017, 157.

¹⁰⁷² S. L. maa (nimim.): ”Meidän tehtävämme”, *Terveys* 12/1927, 151.

6 Vaihtoehtoinen modernisaatiokulku

Olen tässä tutkimuksessa hakenut vastausta kysymykseen, miten ja miksi joukko luonnonmukaista elämäntapaa harjoittaneita ihmisiä, joita tässä tutkimuksessa kutsun suomalaisiksi elämänuudistajiksi, näki luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen ratkaisuksi modernisaatiokehityksen synnyttämiin mullistuksiin elämäntavoissa ja yhteiskunnallisissa rakenteissa. Tutkimus laajentaa suomalaisen terveystieteen tutkimuskenttää moderneihin vaihtoehtoihin parannussuuntauksiin, jotka aiemmassa tutkimuksessa ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Se katsoo vaihtoehtoisia parannussuuntauksia aiempaa laajemmasta näkökulmasta tuoden esiin, kuinka vaihtoehtolääkinnässä ei aina ollut yksinomaan kyse koululääketieteen kritiikistä, vaan moraalisisilla tai yhteiskuntakriittisillä ulottuvuuksilla oli myös keskeinen merkitys niiden saamassa suosiossa.

Tutkimus valottaa aiemmin piiloon jääneitä samankaltaisuuksia ja yhteyksiä lääketieteen ja sen ulkopuolella harjoitetun terveydenhoidon välillä osoittamalla, kuinka suomalaisten elämänuudistajien luonnonmukainen ruumiinmuokkaus oli yhdessä lääketieteellisen hygieniaprojektin kanssa osa laajempaa länsimaista populaarihygienistä kulttuuria. Vaikka tutkimus on suomenkielinen, liittyy se myös kansainväliseen tieteelliseen keskusteluun tuomalla esiin, kuinka keskieurooppalaisina pidetyt elämänuudistukselliset aatteet ylittivät maantieteellisiä ja kulttuurisia rajoja. Nämä aatteet ja niistä kumpuavat ruumiilliset käytännöt, joita tässä tutkimuksessa nimitän luonnonmukaiseksi ruumiinmuokkaukseksi, ulottuivat myös Suomen kaltaisille perifeerisille alueille muodostuen täällä omanlaisikseen ympäröivän kulttuurin vaikutuksesta.

Suomalaiset 1900-luvun alun elämänuudistajat eivät tietenkään pystyneet hahmottamaan omassa ajassaan tapahtuneita muutoksia nykypäivän modernisaatioteorian esittäminä makrotason teoreettisina konstruktioina. Heille modernisoituminen ilmeni lähinnä muutoksina, joita he näkivät tapahtuvan ympärillään ja omassa elämässään. Tästä mikrotason näkökulmasta katsottuna teollistumisen ja urbanisoitumisen sävyttämä modernisaatio näyttäytyi suomalaisille elämänuudistajille liian pitkälle menneenä sivilisoitumiskehityksenä, joka oli erottanut ihmisen luonnosta ja vääristänyt hänen alkuperäisen eli luonnollisen elämäntapansa. Sivistysmaiden kansalaisten nähtiin ajautuneen luonnottomaan

elämäntapaan, jonka ytimen muodostivat väärät yhteiskunnalliset arvot: nautinnonhimo, materialismi ja taloudellisen voiton tavoittelu. Suomalaiset elämänuudistajat tulkitsivat luonnottoman elämäntavan johtaneen henkiseen tyhjiöön ja moraalin yleiseen rappioon, mikä heijastui hermotautien ja mielisairauksien lisääntymisenä sekä juoppouden, rikollisuuden ja prostituution kaltaisina sosiaalisina ongelmina.

Koska näiden elämänuudistajien ajatusmaailmassa moraaali oli sidoksissa terveyteen, näkivät he nautinnonhimon sävyttämän moraalittoman elämäntavan olevan syynä myös lisääntyneeseen sairaalloisuuteen, joka näytti konkretisoituvan niin suomalaisten elämänuudistajien omissa sairauksissa ja vaivoissa kuin koko kansan surkeassa terveydentilassa. He uskoivat, että sivistysmaiden kansalaisilla ei ollut enää elinvoimaa vastustaa sairauksia, koska sivistys ja kulttuuri oli erottanut heidät elinvoiman alkulähteestä eli luonnosta. Suomalaisen elämänuudistajien käsitys sivistysmaiden kansalaisten sukupolvesta toiseen pahenevasta ruumiillisesta, henkisestä ja moraaliseen rappeutumisesta noudatteli pitkälti 1800–1900-luvun vaihteen länsimaissa kukoistanutta degeneraatioajattelua. Oletetun degeneraation suurin vaara piili siinä, että sukupolvesta toiseen pahenevan rappeutumisen kuviteltiin lopulta tekevän ihmisistä elinkelvottomia ja kyvyttömiä jatkamaan sukua, mikä uhkasi johtaa koko länsimaisen kulttuurin perikatoon.

Tutkimuskohteena oleville elämänuudistajille luonnonmukainen ruumiinmuokkaus kuitenkin merkitsi ratkaisua degeneraation ongelmaan, sillä he uskoivat, että luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen avulla oli mahdollista toteuttaa uudistus, joka ei rajoittuisi yksinomaan ruumiiseen, vaan ulottuisi myös henkiseen elämään ja moraalisiin sekä yhteiskunnallisiin arvoihin, normeihin ja sosiaalisten ongelmien alkusyihin. He uskoivat, että alkaessaan jokaisesta yksilöstä itsestään – ruumiista, mielestä, elämänarvoista ja -tavoista – tällä uudistuksella olisi paljon syvällisempi ja kauaskantoisempi vaikutus kuin poliittisilla reformeilla.

Ruumiin tasolla luonnonmukainen ruumiinmuokkaus merkitsi suomalaisille elämänuudistajille ainoaa terveyden- ja sairaudenhoitokeinoa, joka pystyi korjaamaan oletetusta degeneraatiosta kertovaa sairautta ja ruumiillista rappeutumista. Tähän käsitykseen vaikuttivat sekä luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen perustan muodostava sairauskäsitys, että elämänuudistajien omat sairaus- ja paranemiskokemukset. Elämänuudistajien sairauskäsityksen mukaan kaiken sairauden perimmäinen syy piili luonnottomissa elämäntavoissa, jolloin vain luonnonmukaiseen ruumiinmuokkaukseen perustuva elämäntapa pystyi niitä ennaltaehkäisemään. Taudit ruumiissa aiheutuivat sinne joutuneista vieraista aineista tai myrkyistä, joiden puhdistaminen ruumiista luonnonmukaisien parannuskeinojen avulla oli ainoa tapa parantua. Suomalaiset elämänuudistajat uskoivat Jumalan kätkeneen luontoon osan elinvoimastaan, jota ihmisen oli

mahdollista ammentaa luonnonelementteihin perustuvien ruumiillisten käytäntöjen kautta, ja näin lisätä omaa elinvoimaansa eli vastustuskykyään.

Tämän käsitystavan mukaan virallinen lääketiede ei pystynyt pelastamaan sivistysmaiden kansalaisia sairauden ja degeneraation kurimuksesta. Päinvastoin se näyttäytyi osasyllisenä sairauteen ja degeneraatioon, koska se yritti hoitaa vääristä elämäntavoista johtuvia sairauksia lääkkeillä, leikkauksilla ja rokotuksilla, jotka itsessään aiheuttivat sairautta, tekivät ihmisistä ruumiillisesti vajavaisia sekä edistivät ruumiillista heikontumista myrkyttämällä verta ja ryöstämällä elinvoimaa. Suomalaiset elämänuudistajat eivät kuitenkaan kääntäneet selkäänsä lääketieteelle ensisijaisesti erilaisen sairauskäsityksensä, vaan oman kokemuksensa takia. He kuuluivat keskiluokkaan, jossa oli tavallista sairauden sattuessa hakeutua lääkärin hoidettavaksi. Vasta pettymys lääketieteen parannuskeinoihin, pääasiassa lääkkeisiin, joiden parannuskyky ei ollutkaan kehittynyt samaa tahtia lääketieteen tiedollisen edistymisen kanssa, oli saanut heidät kokeilemaan luonnonmukaisia parannuskeinoja. Oma kokemus parantumisesta niiden avulla oli saanut heidät uskomaan niiden parantavaan kykyyn ja sairauskäsitykseen niiden taustalla.

Vaikka suomalaiset elämänuudistajat samaistivatkin lääketieteen yksinomaan lääkkeiden, leikkausten ja rokotuksen käytöksi, luonnonmukaisia ruumiinmuokkauskeinoja käytettiin myös lääketieteessä sekä sairauksien parantamiseen (fysikaalis-dieettinen hoito) että sairauksien ennaltaehkäisyyn (hygieeniset käytännöt) – mutta vain lääketieteelliseen sairauskäsitykseen sopivassa muodossa. Osittain lääketieteessä käytetyt luonnonmukaiset ruumiinmuokkauskeinot olivat lainaa keskieurooppalaisesta luonnonparannusliikkeestä. Kuitenkin erityisesti ennaltaehkäisevän terveydenhoidon eli hygienian osalta niiden juuret ulottuivat hippokraattisen lääketieteen dietetiikan perinteeseen – mikä muodosti pohjan myös suomalaisten elämänuudistajien luonnonmukaiselle ruumiinmuokkaukselle. Tämä tutkimus osoittaa, kuinka tutkimuskohteena olevien elämänuudistajien luonnonmukainen ruumiinmuokkaus oli yhdessä lääketieteellisen hygieniaprojektin kanssa osa laajempaa 1800-luvun jälkipuolella länsimaissa virinnyttä terveydenhoitoinnostusta, joka kiinnosti lääketieteen edustajien lisäksi myös maallikoita. Se keskittyi yhteisten hygieenisten ruumiinmuokauskäytäntöjen ympärille ja sen pyrkimyksenä oli taistella sivistysmaiden kansalaisten oletettua degeneraatiota vastaan.

Toinen tekijä, joka sai suomalaiset elämänuudistajat luottamaan luonnonmukaiseen ruumiinmuokkaukseen oletetun degeneraation pysäyttäjänä, oli sen moraalinen ulottuvuus. Luonnonmukaiselle ruumiinhoidolle annettuihin merkityksiin sielun ja moraalin jalostajana vaikutti luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen taustalta löytyvä moraalinen sairauskäsitys, jolla oli juuret sekä vanhatestamentillisessa ajatuksessa sairaudesta synnin palkkana että antiikin lääketieteen elämäntapavalintoja korostavassa dietetiikassa. Keskeinen merkitys

luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen moraalisen sairauskäsityksen muotoutumiseen oli kuitenkin 1800-luvun uskonnollisella murroksella ja erityisesti Pohjois-Amerikassa vaikuttaneilla uskonnollisilla lahkoilla ja yhteiskunnallisilla uudistajilla, jotka alkoivat painottaa jokapäiväisiin käytäntöihin liittyntä puritaanista ruumiinkontrollia ja sitä seurannutta terveyttä polkuna valaistumiseen.

Luonnonmukaisille ruumiinmuokkaukännöille annettu merkitys sielun ja moraalin puhdistajina perustui suurelta osin länsimaisessa kulttuurissa hyvin vanhaan askeesin perinteeseen. Kristilliseen askeesin traditioon verrattuna suomalaisten elämänuudistajien luonnonmukaisessa ruumiinmuokkauksessa painottui kuitenkin uudenlainen ruumiin arvostus. Vaikka ruumis miellettiinkin alhaisten eläimellisten himojen tyysijaksi, ruumista ei kuitenkaan hylätty, vihattu tai rangaistu, vaan sitä pyrittiin huoltamaan, puhdistamaan ja pitämään sen eläimelliset himot hallinnassa. Askeettisten käytäntöjen kautta ei enää haettu sielun pelastusta tuonpuoleista varten, vaan ruumiin kautta tavoiteltiin pelastusta maallista elämää varten. Sen ulkonaisena merkinä oli terveys.

Luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen moraalinen aspekti vetosi suomalaisiin elämänuudistajiin pitkälti siksi, että uskonnollisuudella ja henkisellä etsinnällä oli keskeinen merkitys heidän elämässään, millä puolestaan oli yhteys modernisaatioon liittyneen maallistumiskehityksen luomaan henkiseen tyhjiöön. Suomalaisia elämänuudistajia yhdistivät sosiaaliset kytkökset herätyskristillisiin liikkeisiin sekä aikakauden henkisiin virtauksiin, kuten tolstoilaisuuteen, teosofiaan, antroposofiaan tai spiritualismiin. Luonnonmukaiseen ruumiinmuokkaukseen perustuvassa elämäntavassa he ajattelivat löytäneensä etsimänsä Totuuden, sillä he uskoivat, että Jumala oli aikojen alussa tarkoittanut ihmisen elämään luonnonmukaista elämäntapaa. Siksi oli luonnonlaki, että poikkeaminen tästä ihmiselle alkuperäisestä ja ainoasta oikeasta elämäntavasta johti automaattisesti sairauteen, kun taas luonnonmukaiselle ruumiinmuokkaukselle perustunut elämäntapa merkitsi Jumalan tahdon noudattamista, ja johti siksi terveyteen ja onneen.

Elämänuudistajien näkökulmasta lääketiede epäonnistui sairauksien hoitamisessa ja degeneraation ehkäisemisessä, koska keskittyessään yksinomaan ruumiin ja sen oireiden hoitamiseen se oli unohtanut ruumiin ja hengen välisen yhteyden sekä ennen kaikkea moraalin merkityksen. Bakteeriteoria oli tehnyt sairauksista ihmiseen ulkoapäin hyökkäviä olioita, jotka valitsivat uhrinsa sattumanvaraisesti piittaamatta siitä, elikö ihminen hyveellisesti vai paheellisesti. Suomalaisten elämänuudistajien mielestä lääketiede vain pahensi moraalin rappiota hoitamalla luonnottoman elämäntavan seurauksia lääkkeillä, mikä antoi ihmisille luvan jatkaa paheellisen ja turmiollisen elämäntapansa harjoittamista.

Kolmas tekijä, joka luonnonmukaisessa ruumiinmuokkauksessa vetosi elämänuudistajiin, oli sen kyky yhdistää sairautta koskevat ajattelumallit laajempaan yhteiskunnalliseen tyytymättömyyteen. Suomalaisilla elämänuudistajilla oli jo

ennestään toiveita paremmasta yhteiskunnasta, mistä kertovat esimerkiksi heidän aiemmat sosiaaliset kytköksensä varsinkin raittiutta ja moraalireformia ajaneisiin yhteiskunnallisiin uudistusliikkeisiin. Tavanomaisista yhteiskunnallisista liikkeistä poiketen elämänuudistajien uudistuspyrkimykset kuitenkin kanavoituivat yksilötasolta lähtevään ruumiilliseen ja moraalisen uudistukseen, minkä he uskoivat olevan poliittisia uudistuksia tehokkaampi tapa paremman yhteiskunnan luomiseksi.

Suomalaiset elämänuudistajat eivät mieltäneet sairauksia yksinomaan ihmisten omien elämäntapavalintojen syyksi, sillä he näkivät elämäntapavalintojen olevan riippuvaisia vallitsevista sosiaalisista järjestelmistä, arvoista ja normeista. Arvostellessaan näitä vääräksi nähtyjä arvoja ja normeja luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen voidaan nähdä edustaneen kannattajilleen yhdenlaista yhteiskuntakritiikin muotoa. Tyytymättömyys urbaania ja teollista elämäntapaa kohtaan oli selkeästi modernisaatiokritiikkiä. Se heijastui esimerkiksi viattoman maalaiselämän ja paheen pesiksi miellettyjen kaupunkien vastakkainasettelussa, samoin kuin teollisen tuotannon ja kulutuskulttuurin lietsoman nautintojen ja mukavuuksien tavoittelun arvostelussa.

Mutta suomalaisten elämänuudistajien kritiikki ammensi myös paljon 1800–1900-luvun vaihteen yhteiskunnallista murrosta vanhemmasta länsimaisesta kulttuuripessimismiin ja sivilisaatiokritiikin traditiosta, joka näki sivistyksen johtavan yhteiskunnan korruption ja rappion kautta tuhoon. Varsinkin Jean-Jacques Rousseauin ajatuksilla luonnon hyvydestä vastakohtana sivilisaation turmelevalle vaikutukselle oli keskeinen rooli luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen ajatusmaailmassa. Suomalaisten elämänuudistajien yhteiskuntakritiikki ei suuntautunut yksinomaan modernisaatiokehityksen synnyttämiin muutoksiin. He arvostelivat myös vanhasta sääty-yhteiskunnasta periytyviä porvarillisia arvoja, kuten ihmisen oikeutta tappaa ja syödä eläimiä, sotien ja taisteluiden ihannointia, alastomuutta paheksuvia sopivaisuussääntöjä ja hienostuneita käytöstapoja, jotka erottivat ihmisen luonnosta ja vahvistivat säätyjen välistä eriarvoisuutta. Tässä suhteessa elämänuudistajat eivät enää näyttäytyneetkään kaiken uuden vastustajina, vaan uudistusmielisinä ja suorastaan radikaaleina uuden ajan airuina, joita ei aina yhteiskunnan taholta edes ymmärretty.

Elämänuudistajien yhteiskunnallisiin uudistuspyrkimyksiin vaikutti myös 1800–1900-luvun vaihteen Suomessa käyty yhteiskunnallinen keskustelu aikakauden todellisista tai koetuista sosiaalisista ongelmista, joista keskeisimmiksi nähtiin sairaus, juoppous ja siveellisuuden rappio yhdessä köyhyyden, työttömyyden ja asunto-ongelman kanssa. Elämänuudistajat uskoivat, että kansalaisten ruumiillisesta tilasta ja moraaliseen käytöksestä riippui se, millaiseksi yhteiskuntaruumis muodostui. Fyysisesti, psyykkisesti ja moraalisesti heikot yksilöt eivät olleet tuottavia kansalaisia, minkä ajateltiin heikentävän koko kansakunnan elinvoimaa, vaurautta, vakautta ja menestystä. Siksi elämänuudistajat pyrkivät velvoittamaan

jokaisen kansalaisen hoitamaan omaa terveyttään kansakunnan edun nimissä. Tämän biopoliittisen pyrkimyksen rakentaa elinvoimaisempaa kansakuntaa elämänuudistajat jakoivat yhdessä niin hygieniää suosivien lääkäreiden kuin valveutuneen sivistyneistönkin kanssa.

Luonnonmukaiseen ruumiinmuokkaukseen perustuva visio paremmasta yhteiskunnasta rakentui ajatukselle paluusta luontoon. Yhtäältä se voitiin ymmärtää konkreettisesti, mikä tarkoitti elämää maaseudulla tai trooppisessa paratiisissa auringonvalon ja raittiin ilman terveellisen vaikutuksen alaisena ruumiillista työtä tehden. Toisaalta paluuksi luontoon riitti luonnonmukainen ruumiinmuokkaus, jota saattoi harjoittaa sisällä tai ulkona, kaupungeissa tai maaseudulla, etelän auringossa tai Suomen karuissa luonnonoloissa. Ratkaisevaksi tekijäksi harmonisen ihanneyhteiskunnan syntymiselle nähtiin kuitenkin luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen kautta saavutettu sielullinen ja henkinen jalostuminen, joka tukahduttaisi nautinnonhimon ja itsekkyyden, lopettaisi tappamisen ja väkivallan ja palauttaisi harmonian ihmisen ja luonnon välille eli toisin sanoen palauttaisi paratiisin maan päälle. Tätä perinteiset yhteiskunnalliset uudistusliikkeet eivät ottaneet huomioon, minkä suomalaiset elämänuudistajat näkivät syyksi niiden epäonnistumiselle.

Maailmanparantajan työ 1900-luvun alun suomalaisessa yhteiskunnassa ei kuitenkaan ollut helppoa. Vegetarismien, luonnonparannustavan, rokotusvastaisuuden, rauhanaatteen tai nudismin kaltaisia ihanteellisia aatteita pidettiin yleisesti muutamien ”intoilijoiden” hulluina päänäpistoina ja niitä tavallisesti kummasteltiin, paheksuttiin tai niille naureskeltiin. Yhteiskunnan taholta kohtaamastaan vastustuksesta huolimatta elämänuudistajia kannusti eteenpäin usko oman asiansa oikeutukseen, mikä voitti lakipykälätkin. He mielsivät taistelevansa totuuden puolesta, koska noudattivat Jumalan säätämiä luonnonlakeja, minkä takia he uskoivat Jumalan olevan heidän puolellaan.

Suomalaiset elämänuudistajat näkivät ajassaan tapahtuvan muutoksia, joista osaan he suhtautuivat kriittisesti. Varsinkin ensimmäinen maailmansota, Suomen itsenäistyminen ja sitä seurannut sisällissota saivat suomalaiset elämänuudistajat tuntemaan, että he olivat suurien tapahtumien pyörteessä, joiden seurauksena vanhat arvot ja vanha yhteiskuntajärjestelmä olivat myllerryksessä. Yleisellä tasolla he eivät kuitenkaan nähneet itse muutosprosessia uhkaksi, vaan halusivat olla siinä mukana ja rakentaa lahoavan vanhan tilalle parempaa tulevaisuutta aatemaailmansa edustamien arvojen varaan.

Tarkasteltaessa, mitä päämääriä suomalaiset elämänuudistajat luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen kautta tavoittelivat, hahmottuu toteutuneelle modernisaatiokehitykselle vaihtoehtoinen modernisaatiokulku. Suomalaiset elämänuudistajat näkivät käynnissä olevan modernisaatiokehityksen johtavan väärään suuntaan, koska se rakentui ihmisen luomalle keinotekoiselle, tieteelliselle

ja teknologiselle, rationalistiselle ja materialistiselle edistykselle. Keinotekoisien vastakohtana suomalaisten elämänuudistajien tavoitteista hahmottuva vaihtoehtoinen modernisaatiokulku painotti aitoutta ja alkuperäisyyttä, henkisyttä ja ihmistä suurempia totuuksia valoisamman tulevaisuuden edellytyksinä. Aitous saattoi löytyä vain luonnosta, sillä se oli Jumalan alkuperäinen eikä ihmisen keinotekoinen luomus.

Suomalaisten elämänuudistajien vaihtoehtoinen modernisaatiokulku johti ruumiin ja moraalin uudistumisen kautta parempaan yhteiskuntaan. He uskoivat luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen korvaavan lääketieteen ja tekevän sen tarpeettomaksi, kun jokainen kansalainen oppisi parantamaan ja ennaltaehkäisemään omat sairautensa. Tällöin sairaudet häviäisivät, ja kansalaisten ruumiillinen ja moraalinen uudistuminen johtaisi terveen, voimakkaan ja vauraan yhteiskuntaruumiin muodostumiseen. Luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen avulla ihmisluonne jalostuisi ja moraalin rappion aiheuttamat yhteiskunnalliset ongelmat katoaisivat. Ihmiset alkaisivat seurata Jumalan säätämiä luonnonlakeja, jotka yhtä aikaa olivat sekä morali- että terveysohjeita, jolloin yhteiskunnan luomia ulkoisia lakeja ei enää tarvittaisi. Sielullinen jalostuminen palauttaisi paratiisissa vallinneen harmonian ja johtaisi uuden ihanneyhteiskunnan syntyyn.

Tämä vaihtoehtoinen modernisaatiokulku ei edustanut yksinomaan perinteistä vastakohtana modernille, vaan tasapainotteli niiden välissä, mitä luonnonmukainen ruumiinmuokkaus heijasteli. Kieltäytyessään hyväksymästä modernin luonnontieteellisen lääketieteen sairauskäsitystä ja pitäytyessään ikivanhoissa hippokraattis-galeenisissa peruseriaatteissa elämänuudistajat näyttäytyvät pinnalta katsoen vanhoillisina tieteellisen edistyksen vastustajina. Mutta itse asiassa he arvostivat oman aikansa tieteellistä tutkimusta ja pyrkivät mahdollisimman paljon perustelemaan sen avulla myös omaa sairauskäsitystään. He eivät esimerkiksi kieltäneet tieteellisesti todistettua bakteerien olemassaoloa, vaan sulauttivat käsityksen bakteereista omaan sairauskäsitykseensä siihen sopivassa muodossa.

Luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen kautta suomalaiset elämänuudistajat pyrkivät palauttamaan perinteiset kristilliset moraaliarvot elämäntapojen perustaksi, mutta toisaalta edustivat uutta uskonnollista näkemystä ruumiillisen puritanismin kautta tapahtuvasta sielun pelastuksesta maallista, eikä enää tuonpuoleista, elämää varten. Vaikka elämänuudistajat kritisoivat sekularisoitumiskehitystä, itse asiassa ruumiille annettu uudenlainen merkitys moraalin työssijana osittain oli seurausta juuri samaisesta maallistumiskehityksestä. Sen myötä ruumis oli alkanut rationalisoitua eikä sitä enää pidetty vanhan kristillisen perinteen mukaisesti hengen vastakohtana ja moraalisen korruption symbolina. Suomalaisten elämänuudistajien käsityksessä ruumiista moraalin lähteenä on kenties jo nähtävissä merkkejä uskonnollisen moraalin rinnalle nousevasta, nykypäivälle ominaisesta

maallistuneesta moraalista, jonka mukaisesti hyvä fyysinen kunto, trenattu vartalo ja terveys ovat merkkejä hyveellisesti ja oikein eletystä elämästä.

Suomalaisilla elämänuudistajilla oli pastoraali-idyllisiä haavekuvia paluusta alkuperäiseen luonnonmukaiseen elämäntapaan, jonka he pitkälti samaistivat traditionaalisen agraarisen elämäntavan kanssa. Kuitenkin luonnonmukainen ruumiinmuokkaus oli modernin ajan luomus, pyrkimys kuroa umpeen kulttuurin ja luonnon välille muodostunutta kuilua. Niin keskieurooppalaiset elämänuudistajat kuin heidän suomalaiset aatetoverinsa ymmärsivät – viimeistään ihanneyhteiskuntahaaveiden romahdettua – ettei urbaanin elämäntavan hylkääminen ja alkuperäiseen luontoon palaaminen ollut enää mahdollista. Elämänuudistajat uskoivat luonnonmukaisen ruumiinmuokkauksen jäljittävän ihmisen alkuperäistä elämäntapaa ja altistavan ihmisruumiin luonnonelementeille, mikä teki luonnosta käytännön, jota voitiin harjoittaa missä vain. Luonnonmukainen ruumiinmuokkaus toi luonnon osaksi modernia elämäntapaa, jolloin myös teollistuneiden ja urbanisoituneiden yhteiskuntien kansalaiset saattoivat jälleen saavuttaa kadottamansa ruumiillisen yhteyden luontoon.

Lyhenteet

JTA	Jääsken tuomiokunnan arkisto
KA	Kansallisarkisto
KTA	Kurkijoen tuomiokunnan arkisto
LHA	Lääkintöhallituksen arkisto
SVY	Suomen Vegetaarinen Yhdistys
THL	Terveystieteiden tutkimuskeskus

Lähteet

Arkistolähteet

Kansallisarkisto, Helsinki (KA)

- Lääkintöhallituksen I kanslian arkisto (LHA)
 - Eba 61–69 Piirilääkärien vuosikertomukset 1906–1914.
 - Ee 19–23 Piirilääkärien rokotuskertomukset 1906–1914.

Kansallisarkisto, Mikkeli (KA Mikkeli)

- Jääsken tuomiokunnan arkisto (JTA)
 - CI-Vc:12 Jääsken tuomiokunnan välikäräjien pöytäkirjat 1910–1910.
Kirvun välikäräjät 25.5.1910
 - CI-Vc:13 Jääsken tuomiokunnan välikäräjien pöytäkirjat 1911–1911.
Kirvun välikäräjät 27.–28.6.1911
 - CIIIa:58 Kirvun kärjäkunnan varsinaisasiain pöytäkirjat 1912–1912.
Kirvun syyskäräjät 2.9.1912
- Kurkijoen tuomiokunnan arkisto (KTA)
 - CIIIa:58 Parikkalan kärjäkunnan varsinaisasiain pöytäkirjat 1910–1910.
Parikkalan syyskäräjät 13.12.1910

Asetukset

Keisarillisen Majesteetin Armollinen Asetus rokotuksesta Suomenmaassa 17.12.1883, n:o 39.

Aikauslehdet

- Duodecim* 1911, 1912, 1914
- Hengellinen kuukauslehti* 1907
- Jokamiehen viikkolehti* 1910
- Kiertolainen. Mustalaislähetyksen äänenkannattaja* 1908–1912
- Litteraturblad för allmän medborgerlig bildning* 1858
- Luonnonparantaja. Lehti luonnonmukaisen elämän ja terveydenhoidon sekä luonnonparannuksen edistämiseksi* 1912–1914
- Parantaja. Luontaista terveydenhoitoa ja elämää sekä kasvatusta harrastava aikakauskirja* 1915–1919, 1927–1928
- Ravinto ja terveys* 1933
- Sanomia Armosta* 1905, 1911
- Suuntaviivoja. Aatteellinen erikoisjulkaisu Terveyden 20-vuotisen ilmestymisen johdosta* 1930
- Terveyden ystävä* 1930, 1933, 1934, 1935
- Terveydenhoitolehti (THL)* 1901, 1903, 1906, 1908, 1910, 1911, 1912, 1916

Suvi Rytty

Terveys. Luonnonparannustavan ystävien ja vegetariaanien äänenkannattaja 1910–1932
Uusi parantaja. Luonnonparannusta, luontaista elämää sekä lasten ja nuorison kasvatuksen ja opetuksen uudistusta harrastava aikakauskirja 1923–1924, 1926
Vegetaarinen Aikakauslehti 1932
Väänämöinen 1896, 1899, 1901, 1904, 1906

Sanomalehdet

Aamulehti 1922
Björneborgs Tidning 1894
Bärgå Tidning 1844
Eteenpäin 1911
Finlands Allmänna Tidning 1846, 1861, 1862
Haminan lehti 1908
Haminan Sanomat 1910
Heinolan Sanomat 1911
Helsingfors Morgonblad 1844
Helsingin Sanomat 1906, 1910, 1911
Hufvudsstadsbladet 1894, 1901, 1910
Hämeen Sanomat 1911
Ilkka 1921
Itä-Häme 1906
Kaiku 1909
Kansan Tahto 1910
Karjala 1909, 1910
Käkisalmen Sanomat 1910, 1915
Lappeenranta 1910
Liitto 1929
Mikkelin Sanomat 1923
Morgonbladet 1847
Nya Pressen 1894
Oulun Viikko-Sanomia 1863
Pohjois-Suomi 1906, 1909
Päivälehti 1892
Saarijärven Paavo 1918
Satakunnan Kansa 1928
Satakunnan Sanomat 1915
Sosiaalidemokraatti 1910
Työläinen 1910
Työmies 1910, 1916
Uusi Suometar 1890, 1911, 1913
Uusi Suomi 1929
Uusimaa 1899

Aikalaiskirjallisuus

Alpi, Eero. 1911. *Kuhnijat. Yksinäytöksinen pila*. Kuopio.
Amman, David. 1915. *Masdasnan ravinto-oppi ja keittokirja*. Suomentanut Anna Kurimo. Terveysten kirjasia n:o 7. Tampere.
Angervo, Willie. 1916. *Mitä on vegetarismi eli kuinka kasvisruuat otettiin käyttöön Syrjälässä*.

- Terveiden kirjasia n:o 8. Tampere.
- Baltzer, Eduard. 1910. *Kasvis-keittokirja luonnollisen elintavan ystäville*. Suomentanut Anna Kurimo. Sairala: C. J. Bergström.
- Balzer, Eduard. 1911. *Tie terveyteen ja yhteiskunnalliseen parannukseen*. Suomentanut V. W. H. Tampere: Kalle Kaukoranta.
- Berg, Henrik. 1922. *Ihmisen sukuelämä*. Suomentanut Anna Kurimo. Terveiden kirjasia n:o 3. Oulu: Terveiden toimitus.
- Bergström, Maalin. 1936. *Puhdistuksen tietä terveyteen. Kaksi esitelmää*. Nummela: Luontola.
- Ekberg, Anna. 1908. *Mitä meidän on syötävä? Neuvoja hyvän, ravitsevan, yksinkertaisen ja terveellisen ruuan valmistamisessa sekä muutamia johtavia lukuja ravintojärjestyksessä yleensä, sekä sairaitten, tulevien äitien ja lasten ruokajärjestelmästä, ruokalistoja y. m. eli kasviskeittokirja*. Suomentanut Anna Kurimo. Hämeenlinna: Karisto.
- Hertzen, Fanny v. 1931. *1896–1931 Juhlajulkaisu Festpublikation. (Sis. Piirteitä Suomen Valkonauhaliikkeen synnystä ja kehityksestä v. 1896–1931.)* Helsinki.
- Hjelt, Otto E. A. 1912. "Om vattenkurstriden i Finland under 1860-talet. En episod i Finlands medicinalhistoria." Teoksessa *Öfvertryck ur Finska Läkaresällskapets handlingar 1912*. Band LIV. Helsinki.
- Holbrook, L. V. 1917. *Tuskaton synnytyks*. Suomentanut Anna Kurimo. Terveiden kirjasia n:o 10. Salo: Terveys.
- Jalkio, Oskari. 1925. *Vegetarismen perusteita*. Oulu: Suomen Vegetaarinen Yhdistys.
- Johnsson, Oskari. 1911. *Silmädiagnoosi eli miten tauteja luetaan silmistä*. Viipuri: Mustalaislähetyksen toimisto.
- Johnsson, Oskari. 1917. *Kuume, sen syyt ja luonnonmukainen hoito*. Karkku: Tekijä.
- Kuhne, Louis. 1908. *Olenko terve vai sairas? Jokaiselle neuvoksi*. Suomentanut Anna Kurimo. Sairala: C. J. Bergström.
- Kuhne, Louis. 1908. *Lastenkasvatus: Kuinka saavutetaan terve ruumis lapsille? Neuvoja ja varoituksia vanhemmille, opettajille ja kasvattajille*. Suomentanut Anna Kurimo. Sairala: C. J. Bergström.
- Kuhne, Louis. 1909. *Paras neuvo koleran parantamiseksi. Kolera, vatsatauti ja muut samantapaiset taudit, niiden ilmeneminen, lääkkeetön käsittely ja parantaminen*. Suomentanut Anna Kurimo. Sairala: C. J. Bergström.
- Kuhne, Louis. 1910. *Uusi lääketiede eli oppi tautien yhtenäisyydestä ja niiden siihen perustuvasta parantamisesta ilman lääkkeitä ja leikkauksia. Oppikirja ja neuvonantaja terveille ja sairaille*. [Die Neue Heilwissenschaft oder die Lehre von der Einheit aller Krankheiten und deren darauf begründete einheitliche, arzneilose und operationslose Heilung, 1890] Suomentanut Anna Kurimo. Neljäs painos. Hämeenlinna: Arvi A. Karisto.
- Kuhne, Louis. 1932. *Uusi lääketiede eli oppi tautien yhtenäisyydestä ja niiden siihen perustuvasta parantamisesta ilman lääkkeitä ja leikkauksia. Oppikirja ja neuvonantaja terveille ja sairaille*. Suomentanut Anna Kurimo. Kahdeksas, kielellisesti korjattu painos. Hämeenlinna: Arvi A. Karisto.
- Kuhne, Louis. 1990. *Kasvoniilmeoppi taikka uusi taudintutkimustapa, jonka avulla opitaan tuntemaan ruumiin taudintila*. [Näköispainos 1910 ilmestyneen kirjan 2. painoksesta] Suomentanut Anna Kurimo. Sairala: C. J. Bergström.
- Kurimo, Anna. 1911. *Kasviskeittokirja*. Terveiden kirjasia n:o 1. Tampere.
- Lahtinen, Veikko ja Luonnonmaa, Samps. 1936. *Helsingissä 1.4.1936 pidetyn rokotusneuvoston kokouksen perustelut ja ponnet*. Helsinki.
- Liljequist, N. 1914. *Enemmän leipää. Yhteiskunnallisen kysymyksen ratkaisu*. Terveiden kirjasia n:o 5. Salo: Terveys.
- Lindström. 1924. *Rouva Saxonin keittokirja. Ohjeita terveyttä ja voimaa muodostavan maukkaan ruuan, voimaleivän ja säilykkeiden sekä terveellisten pöytäjuomain valmistamisessa*. Suomentanut Anna Kurimo. Oulu: Terveys.
- Luonnonmaa, Samps. 1913. *Rokotusmyrkytys terveyden turmeilijana*. Turku.

- Luonnonmaa, Samps. 1926. *Rokotuspakko poistettava!* Oulu: Suomen Vegetarinen Yhdistys.
- Luonnonmaa, Samps. 1927. *Uusi parannusoppi ja luontainen terveydenhoito ynnä ohjeita tavallisimpien tautien ja kipujen parantamiseen sekä kasvisruokien laittamiseen kodeissa.* Paimio.
- Luonnonmaa, Samps. 1933. *Rikos paljastettuna.* Paimio : Terveyden ystävät.
- Luonnonmaa, Samps. 1937. *Hämmästyttäviä erehdyksiä: Kansan terveyttä rappeuttavaa taikauskoo.* Turku: Terveyden ystävät.
- Luonnonmaa, Samps. 1939. *Luonnonparannus ja sen päämäärä.* Turku.
- Luonnonmaa, Samps. 1941. *Suomalainen luonnonparannusoppi.* Paimio: Paimion Luonnonparannusopisto-säätiö.
- Luonnonparantola-osakeyhtiö Viipuri – Kirvu Vuosikertomus I Vuodelta 1910.* Viipuri 1911.
- Lybeck, E. W. 1911. *Uskontunnustukseni.* Terveyden kirjasia n:o 2. Tampere.
- Raittiuden Ystävät 1883–1908.* Helsinki: Raittiuden Ystävät.
- Salokannel, H. 1912. *Vegetarismista lausuntoja ja todistuksia.* Tampere: Tampereen kansalliskirjapaino.
- Salonen, Frans ja Kurimo, Anna. 1915. *Kotien puutarhakirja ja lyhyt säilöönpano-opas. Ohjeita keittiö-, marja-, hedelmä- ja koristekasvien viljelyyn ja hoitoon sekä kasviksien säilyttämiseen.* Terveyden kirjasia n:o 8. Salo: Terveys.
- Saxon, J. L. 1914. *Elämän onni ja miten sen saavutamme.* Suomentanut Anna Kurimo. Terveyden kirjasia n:o 4. Salo: Terveys.
- Saxon, J. L. 1917. *Vaatimattomien luona. Talonpoika ja maaseutukaupunkilainen vierailmassa pääkaupungissa.* Suomentanut Anna Kurimo. Terveyden kirjasia n:o 9. Salo: Terveys.
- Saxon, J. L. 1921. *Elää vanhaksi, pysyä nuorena. Keskusteluja ja kuvauksia ravintojärjestyksestä.* Suomentanut Anna Kurimo. Terveyden kirjasia n:o 11. Oulu: Terveys.
- Saxon, J. L. 1922. *Seurustelutaito – elämisentaito.* Suomentanut Anna Kurimo. Terveyden kirjasia n:o 12. Oulu: Terveys.
- Sellén, Hjalmar. 1922. *Kuuhnen ruoka- ja kylpyjärjestelmä. Muutamia lohdutussanoja sairaille.* Suomentanut Anna Kurimo. Terveyden kirjasia n:o 13. Oulu: Terveys.
- Tietosanakirja I (A–Confort).* 1909. Helsinki: Otava.
- Tietosanakirja II (Confrater–Haggai).* 1910. Helsinki: Otava.
- Tietosanakirja III (Haggard–Kaiverrus).* 1911. Helsinki: Otava.
- Tietosanakirja V (Kulttuurisana–Mandingo).* 1913. Helsinki: Otava.
- Tietosanakirja VIII (Ribot–Stambuli).* 1916. Helsinki: Otava.
- Tietosanakirja X (Työehtosopimus–Öölanti).* 1919. Helsinki: Otava.
- Ungewitter, Richard. 1907. *Alastomuus historiallisessa, terveydellisessä, siveellisessä ja taiteellisessa valaistuksessa.* Suomennos. Tampere.
- Ungewitter, Richard. 1910. *"Alaston": Arvosteleva tutkielma.* Suomentanut Eino Havas. Toinen painos. Hämeenlinna: Arvi A. Karisto.

Tutkimuskirjallisuus

- Abzug, Robert H. 1994. *Cosmos Crumbling. American Reform and the Religious Imagination.* New York, Oxford: Oxford University Press.
- Achté, Kalle, Jorma Rantanen ja Tapani Tamminen. 1994. *Luontaishoidon isä, Tohtori E. W. Lybeck, Elämänmäen parantaja.* Nurmijärvi: Recallmed.
- Ackerley, Brooke A. 2000. *Political Theory and Feminist Social Criticism.* Cambridge, New York: Cambridge University Press.
- Ahlbeck, Jutta, Päivi Lappalainen, Kati Launis, Kirsi Tuohela ja Jasmine Westerlund, toim. 2015. *Kipupisteissä. Sairaus, kulttuuri ja modernisoituva Suomi.* Turun yliopisto.

- Ahlbeck, Jutta, Päivi Lappalainen, Kati Launis, Kirsi Tuohela ja Jasmine Westerlund. 2015. "Tunnetta ja tietoa, tuskaa ja hurmosta. Sairauden kulttuuriset merkitykset". Teoksessa *Kipupisteissä. Sairaus, kulttuuri ja modernisoituva Suomi*, toimittajat Jutta Ahlbeck, Päivi Lappalainen, Kati Launis, Kirsi Tuohela ja Jasmine Westerlund, 7–32. Turun yliopisto.
- Ahlbeck-Rehn, Jutta. 2006. Diagnostisering och disciplinering. Medicinsk diskurs och kvinnligt vansinne på Själö hospital 1889–1944. Åbo Akademis förlag. Alapuro, Risto ja Henrik Stenius. 1987. "Kansanliikkeet loivat kansakunnan". Teoksessa *Kansa liikkeessä*, toimittajat Risto Alapuro, Ilkka Liikanen, Kerstin Smeds ja Henrik Stenius, 7–52. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Alapuro, Risto. 1980. "Yhteiskuntaluokat ja sosiaaliset kerrostumat 1870-luvulta toiseen maailmansotaan". Teoksessa *Suomalaiset – Yhteiskunnan rakenne teollistumisen aikana*, toimittajat Tapani Valkonen, Risto Alapuro, Matti Alestalo, Riitta Jallinoja ja Tom Sandlund, 36–101. Porvoo, Helsinki, Juva: WSOY.
- Albury, W. R. 1993. "Ideas of Life and Death". Teoksessa *Companion Encyclopedia of the History of Medicine*, toimittaneet W. F. Bynum ja Roy Porter, 249–280. Volume 1 & 2. Routledge: London and New York.
- Alver, Bente Gullveig, Tove Ingebjørg Fjell ja Teemu Ryymin. 2013: *Vitenskap og varme hender. Den medisinske markedsplassen i Norge fra 1800 til i dag*. Oslo: Scandinavian academic press.
- Arkko, Pertti. 1986: *Syövän kansanlääkinnän menetelmät Pohjois-Suomessa*. Acta Universitatis Ouluensis, Series D, Medica 138, Medica Publica 5. Oulu: Oulun yliopisto.
- Baldwin, Peter C. 2003: How Night Air Became Good Air, 1776-1930. *Environmental History* 8(3):412–429. DOI: 10.2307/3986202
- Barlösius, Eva. 1997. *Naturgemässe Lebensführung. Zur Geschichte der Lebensreform um die Jahrhundertwende*. Frankfurt, New York: Campus Verlag.
- Bauberot, Arnaud. 2008. Un projet de réforme hygiénique des modes de vie. Naturalistes et végétariens à la Belle Époque. *French Politics, Culture & Society* 26(3):1–22. DOI: 10.3167/fpcs.2008.260301
- Berger, Peter ja Thomas Luckmann. 1994. *Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen: Tiedonsosiologinen tutkielma*. Suomentanut Vesa Raiskila. Helsinki: Gaudeamus.
- Bergmark, Matts. 1991. *Bad och Bot. Om vattnet som läkemedel och njutningsmedel*. Stockholm: Bokförlaget Prisma.
- Berliner, Howard S. 1984. Scientific Medicine since Flexner. Teoksessa *Alternative Medicines: Popular and Policy Perspectives*, toimittanut J. Warren Salmon, 30–56. New York, London: Tavistoc Publications.
- Bivins, Roberta. 2007. *Alternative Medicine? A History*. Oxford, New York: Oxford University Press.
- Brandt, Allan M. 1997. Behavior, Disease, and Health in the Twentieth-Century United States: The Moral Valence of Individual Risk. Teoksessa *Morality and Health*, toimittaneet Allan M. Brandt ja Paul Rozin, 53–78. New York, London: Routledge.
- Brosnan, Caragh, Pia Vuolanto, Jenny-Ann Brodin Danell, toim 2018. *Complementary and Alternative Medicine Knowledge Production and Social Transformation*. Cham: Springer International Publishing.
- Burch, Druin. 2010. *Taking the Medicine: A Short History of Medicine's Beautiful Idea, and Our Difficulty Swallowing It*. London: Vintage Books.
- Bynum, W. F. ja Roy Porter, toim. 1987. *Medical Fringe & Medical Orthodoxy 1750–1850*. Kent: Croom Helm Ltd.
- Bynum, W. F. ja Roy Porter. 1987. Introduction. Teoksessa *Medical Fringe & Medical Orthodoxy 1750–1850*, toimittaneet W. F. Bynum ja Roy Porter, 1–4. Kent: Croom Helm Ltd.
- Carter, Simon. 2007. *Rise and Shine: Sunlight, Technology and Health*. London: Bloomsbury Publishing Plc.
- Cayleff, Susan. 2016. *Nature's Path: A History of Naturopathic Healing in America*. Baltimore, Maryland: Johns Hopkins University Press.
- Cayleff, Susan. 1987. *Wash and Be Healed: The Water-Cure Movement and Women's Health*. Philadelphia: Temple University Press.

- Charlton, D. G. 1984. *New Images of the Natural in France. A Study in European Cultural History 1750–1800*. The Gifford Lectures in the University of St Andrews 1982–1983. Cambridge, London, New York, New Rochelle, Melbourne, Sydney: Cambridge University Press.
- Cook, Harold. 2001. Physical Methods. Teoksessa *Companion Encyclopedia of the History of Medicine*, toimittaneet W. F. Bynum ja Roy Porter, 939–960. Volume 1 & 2. Routledge: London and New York.
- Cooter, Roger. 2007. “Framing” the End of the Social History of Medicine. Teoksessa *Locating Medical History: The Stories and Their Meanings*, toimittaneet Frank Huisman ja John Harley Warner, 309–337. Baltimore and London: The Johns Hopkins University Press.
- Cooter, Roger. 1988a. Introduction. Teoksessa *Studies in the History of Alternative Medicine*, toimittanut Roger Cooter, x–xx. Oxford: Macmillan.
- Cooter, Roger. 1988b. Alternative Medicine, Alternative Cosmology. Teoksessa *Studies in the History of Alternative Medicine*, toimittanut Roger Cooter, 62–77. Oxford: Macmillan.
- Cronon, William. 1995. Introduction. Teoksessa *Uncommon Ground: Toward Reinventing Nature*, toimittanut William Cronon, 23–56. New York: Norton.
- Crozier, Ivan. 2010. Introduction: Bodies in History – The Task of the Historian. Teoksessa *A Cultural History of the Human Body in the Modern Age*, toimittanut Ivan Crozier, 1–22. Volume 6. Oxford, New York: Berg.
- Dinges, Martin. 2007. Social History of Medicine in Germany and France in the Late Twentieth Century: From the History of Medicine toward a History of Health. Teoksessa *Locating Medical History: The Stories and Their Meanings*, toimittaneet Frank Huisman ja John Harley Warner, 209–236. Baltimore and London: The Johns Hopkins University Press.
- Dixon, Joy. 2001. *Divine Feminine: Theosophy and Feminism in England*. Baltimore, Md.: Johns Hopkins University Press.
- Durbach, Nadja. 2005. *Bodily Matters: The Anti-Vaccination Movement in England, 1853–1907*. Durham and London: Duke University Press.
- Dworking, Ronald W. 2000. The New Gospel of Health. *Public Interest*, 141 (Fall): 77–90.
- Eklöf, Motzi. 2001. Doctor or Quack: Legal and Lexical Definitions in Twentieth-Century Sweden. Teoksessa *Historical Aspects of Unconventional Medicine: Approaches, Concepts, Case Studies*, toimittaneet Robert Jütte, Motzi Eklöf ja Marie C. Nelson, 103–118. Sheffield: European Association for the History of Medicine and Health Publications.
- Elias, Norbert. 1998. *On Civilization, Power, and Knowledge: Selected Writings*, toimittaneet Stephen Mennell ja Johan Goudsblom. Chicago Ill.: University of Chicago Press.
- Eskelinen, Irja. 2005. *Sata vuotta järjestäytynyttä äidinrakkautta. Suomen Valkonauhaliitto kansainvälisen valkonauha-aatteen tulkitsijana ja yhteiskunnallisena vaikuttajana 1905–2005*. Helsinki: Suomen Valkonauhaliitto.
- Fagerström, Ritva ja Kalle Achté. 1986. Kylmävesihoito – 1800-luvun yleislääke. *Hippokrates. Suomen Lääketieteen Historian Seuran vuosikirja*, 3: 76–87. Helsinki: Suomen Lääketieteen Historian Seura.
- Forsius, Arno. 2001. "Lehmärokon historiaa", Kuvauksia lääketieteen historiasta, kotisivut, <<http://www.saunalahti.fi/arnoldus/vaccinia.html>> (viitattu 1.3.2020).
- Foucault, Michel. 2010. *Seksuaalisuuden historia: Tiedontahto [La Volonté de savoir, 1976], Nautintojen käyttö [L'Usage de plaisirs, 1984], Huoli itsestä [Le Souci de soi, 1984]*. Suomenkielinen laitos. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Furedi, Frank. 2004. *Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*. London and New York: Routledge.
- Gevitz, Norman. 1993. Unorthodox Medical Theories. Teoksessa *Companion Encyclopedia of the History of Medicine*, toimittaneet W. F. Bynum ja Roy Porter, 603–633. Volume 1 & 2. Routledge: London and New York.
- Gevitz, Norman, toim. 1988. *Other Healers: Unorthodox Medicine in America*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.

- Giddens, Anthony. 1991. *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge: Polity Press.
- Gijswijt-Hofstra, Marijke, Hilary Marland ja Hans de Waardt, toim. 1997. *Illness and Healing Alternatives in Western Europe*. London, New York: Routledge.
- Gregory, James. 2007. *Of Victorians and Vegetarians: The Vegetarian Movement in Nineteenth-century Britain*. London, New York: Tauris Academic Studies.
- Gusfield, Joseph R. 1997. The Culture of Public Problems: Drinking-Driving and the Symbolic Order. Teoksessa *Morality and Health*, toimittaneet Allan M. Brandt ja Paul Rozin, 201–230. New York, London: Routledge.
- Haapala, Pertti. 1995. *Kun yhteiskunta hajosi. Suomi 1914–1920*. Helsinki: Painatuskeskus.
- Haapala, Pertti. 1989. *Sosiaalhistoria. Johdatus tutkimukseen*. Helsinki: SHS. <<https://urn.fi/urn:nbn:fi:sks-dor-000235>>
- Haapala, Pertti. 1986. *Tehtaan valossa. Teollistuminen ja työväestön muodostuminen Tampereella 1820–1920*. Tampere: Osuuskunta Vastapaino ja Helsinki: SHS.
- Haenfler, Ross, Brett Johnson ja Ellis Jones. 2012. Lifestyle Movements. Exploring the Intersection of Lifestyle and Social Movements. *Social Movement Studies*, 11 (1): 1–20.
- Hakosalo, Heini. 2021. The Woodland Cure: Tuberculosis Sanatorium Patients' Perceptions of the Healing Power of Nature. Teoksessa *In Pursuit of Healthy Environments: Historical Cases on the Environment-Health Nexus*, toimittaneet Esa Ruuskanen ja Heini Hakosalo, 63–82. London, New York: Routledge.
- Hakosalo, Heini. 2015. "Tehokkainta lastensuojelu- ja tuberkuloosityötä, mitä yleensä ajatella saattaa". Joulumerkkikodit osana tuberkuloosin vastaista kampanjaa Suomessa (1936–73). *Historiallinen aikakauskirja*, 113(4):393–411.
- Hakosalo, Heini. 2014. Terveys ja sairaus historiantutkimuksen kohteena. *Historiallinen Aikakauskirja* 112(1):73–77.
- Hakosalo, Heini. 1997. Mielen manipuloinnista sielun kirurgiaan: suggestio ja psykoterapian synty. Teoksessa *Psykoterapiat eilen ja tänään*, toimittanut Juhani Ihanus, 26–43. Helsinki: Yliopistopaino.
- Halmesvirta, Anssi. 1998. *Vaivojensa vangit. Kansa kysyi, lääkärit vastasivat – historiallinen vuoropuhelu 1889–1916*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Halmesvirta, Anssi. 1996. Puhtaus on puoli ruokaa. Modernin eurooppalaisen mentaalihygienian oireilu Suomessa tämän vuosisadan alussa. Teoksessa *Siperiasta siirtoväkeen. Murrosajoja ja käännekohtia Suomen historiassa*, toimittaneet Anssi Halmesvirta ja Heikki Roiko-Jokela, 135–161. Jyväskylä: Kopijyvä.
- Hanhikangas, Helena ja Antti Harmainen. 2010. "Luonnonmaa, Sampsä". Kansallisbiografia-verkkopainos, Studia Biographica 4. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 1997–<<http://urn.fi/urn:nbn:fi:sks-kbg-009322>> julkaistu 15.1.2010 (viitattu 16.1.2018.).
- Harjula, Minna. 2015. *Hoitopääsyn hierarkiat. Terveyskansalaisuus ja terveyspalvelut Suomessa 1900-luvulla*. Tampere: Tampere University Press.
- Harjula, Minna. 2007. *Terveyden jäljillä. Suomalainen terveyspolitiikka 1900-luvulla*. Tampere: Tampere University Press.
- Harjula, Minna. 2003. *Tehdaskaupungin takapihat. Ympäristö ja terveys Tampereella 1880–1939*. Tampere: Tampereen historiallinen seura: Tampereen yliopiston historiatieteen laitos.
- Harrison, J. F. C. 1987. Early Victorian Radicals and the Medical Fringe. Teoksessa *Medical Fringe & Medical Orthodoxy 1750–1850*, toimittaneet W. F. Bynum ja Roy Porter, 198–215. Kent: Croom Helm.
- Hau, Michael. 2003. *The Cult of Health and Beauty in Germany. A Social History, 1890–1930*. Chicago and London: The University of Chicago Press.
- Heikkinen, Antero. 1991. *Terveyden ja ilon tähden. Herrasväki liikkeellä Suomessa 1700- ja 1800-luvulla*. Helsinki: SHS.

- Helén, Ilpo ja Mikko Jauho. 2003. Terveyskansalaisuus ja elämän politiikka. Teoksessa *Kansalaisuus ja kansanterveys*, toimittaneet Ilpo Helén ja Mikko Jauho, 13–32. Helsinki: Gaudeamus.
- Herman, Arthur. 1997. *The Idea of Decline in Western History*. New York, London, Toronto, Sydney, Singapore: The Free Press.
- Heyll, Uwe. 2006. *Wasser, Fasten, Luft and Licht: Die Geschichte der Naturheilkunde in Deutschland*. Frankfurt, New York: Campus Verlag.
- Hietala, Marjatta. 1992. Innovaatioiden ja kansainvälistymisen vuosikymmenet. *Tietoa, taitoa, asiantuntemusta. Helsinki eurooppalaisessa kehityksessä 1875–1917*, 1. Helsinki: Suomen historiallinen seura: Helsingin kaupungin tietokeskus.
- Hokkanen, Markku ja Kalle Kananoja, toim. 2017. *Kiistellyt tiet terveyteen. Parantamisen monimuotoisuus globaalihistoriassa*. Helsinki: SKS.
- Honkasalo, Marja-Liisa ja Hannu Salmi, toim. 2012. *Terveyttä kulttuurin ehdoilla. Näkökulmia kulttuuriseen terveystutkimukseen*. Turku: k&h.
- Honkasalo, Marja-Liisa, Hannu Salmi ja Veikko Launis. 2012. Johdanto. Teoksessa *Terveyttä kulttuurin ehdoilla. Näkökulmia kulttuuriseen terveystutkimukseen*, toimittaneet Marja-Liisa Honkasalo ja Hannu Salmi, 7–24. Turku: k&h.
- Hosiaislouma-Karppinen, Alli. 2011. *Kirvun Luonnonparantola - Karjalan helmi*. Orimattila: Kirvunkylän kerho.
- Huisman, Frank ja John Harley Warner. 2004. Medical Histories. Teoksessa *Locating Medical History. The Stories and Their Meanings*, toimittaneet Frank Huisman ja John Harley Warner, 1–30. Baltimore and London: The Johns Hopkins University Press.
- Hyrkkänen, Markku. 2002. Aatehistorian mieli. Tampere: Vastapaino.
- Häggman, Kai. 1995. Kivennäisvesi, kylpyvesi ja keskisäädyn elämäntapa. Teoksessa *Terveyden lähteillä. Länsimaisten terveystutkimusten kulttuurihistoriaa*, toimittaneet Timo Joutsivuo ja Heikki Mikkeli, 153–168. Helsinki: SKS.
- Häkli, Pekka. 1955. *Arvid Järnefelt ja hänen lähimaailmansa*. Porvoo: WSOY.
- Ihanus, Juhani. 1994. *Vietit vai henki. Psykoanalyysin varhaisvaiheet Suomessa*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Jallinoja, Piia ja Esa Väliaverronen. 2021. Suomalaisten luottamus instituutioihin ja asiantuntijoihin COVID19-pandemiassa. *Media & Viestintä* 44(1):1–24. DOI: <<https://doi.org/10.23983/mv.107298>>
- Jauho, Mikko. 2007. *Kansanterveysongelman synty. Tuberkuloosi ja terveyden hallinta Suomessa ennen toista maailmansotaa*. Helsinki: Tutkijaliitto.
- Jenner, Mark S. R. 1999. Review Essay: Body, Image, Text in Early Modern Europe. *Social History of Medicine* 12(1):143–154. DOI: <<https://doi.org/10.1093/shm/12.1.143>>
- Johannisson, Karin. 1991. Folkhälsa. Det svenska projektet från 1900 till 2:a världskriget. *Lychnos. Årsbok för idéhistoria och vetenskapshistoria*, 139–195. Uppsala: Lärdomshistoriska samfundet.
- Johannisson, Karin. 1990. *Medicinens öga. Sjukdom, medicin och samhälle – historiska erfarenheter*. Stockholm: Norstedts.
- Johannisson, Karin. 1984. Det sköna i det vilda. En aspekt på naturen som mänsklig resurs. Teoksessa *Paradiset och vildmarken. Studier kring synen på naturen och naturresurserna*, toimittanut Tore Frängsmyr, 15–81. Stockholm: Liber.
- Johansson, Nathalie. "Skodsborg Badesanatorium (Skodsborg Sanatorium)". Encyclopedia of Seventh-day Adventists. <<https://encyclopedia.adventist.org/article?id=BCNO&highlight=Health>> (viitattu 15.1.2021)
- Johnston, Robert D. 2003. Contemporary Anti-Vaccination Movements in Historical Perspective. Teoksessa *The Politics of Healing: Histories of Alternative Medicine in Twentieth-Century North America*, toimittanut Robert D. Johnston, 244–271. London: Routledge.
- Joutsivuo, Timo. 2015. *Terveyskeskijän lääketieteessä*. Helsinki: SKS.

- Joutsivuo, Timo. 1995. Ruumiin vai sielun hoitoa? Kristinusko, sairaus ja lääketiede. Teoksessa *Terveyden lähteillä. Länsimaisten terveystieteiden kulttuurihistoriaa*, toimittaneet Timo Joutsivuo ja Heikki Mikkeli, 59–83. Helsinki: SKS.
- Jütte, Robert, Motzi Eklöf ja Marie C. Nelson, toim. 2001. *Historical Aspects of Unconventional Medicine: Approaches, Concepts, Case Studies*. Sheffield: European Association for the History of Medicine and Health Publications.
- Jütte, Robert. 2001. Introduction. Teoksessa *Historical Aspects of Unconventional Medicine: Approaches, Concepts, Case Studies*, toimittaneet Robert Jütte, Motzi Eklöf ja Marie C. Nelson, 1–9. Sheffield: European Association for the History of Medicine and Health Publications.
- Jütte, Robert. 1996. *Geschichte der Alternativen Medizin: Von der Volksmedizin zur den unkonventionellen Therapien von heute*. München: C. H. Beck. Hollmén, Lauri, Esa Jyrkkiö ja Reijo Nordell. 2007. *Salon lukkarinmäki*. Salo: Salon kaupunki.
- Kalemaa, Kalevi. 1981. *Suomalaisen rauhanliikkeen juuria*. Helsinki: Rauhankirjallisuuden edistämisseura.
- Kalske, Marja. 2012. *Matka menneisyydestä*. Lempäälä: Lempäälän luontaiskylpylä.
- Kalske, Marja. 2006. *Luonnon apu. Uotilainen kylpyläperinne*. Lempäälä: Lempäälän luontaiskylpylä.
- Kananoja, Kalle. 2021. *Ihmelääkärit Suomessa 1850–1950. Kuhnetylypyjä, sähköä ja suggestiota*. Helsinki: SKS.
- Katz, Solomon. 1997. Secular Morality. Teoksessa *Morality and Health*, toimittaneet Allan M. Brandt ja Paul Rozin, 297–330. New York, London: Routledge.
- Kautiainen, Iina. 2015. "Mä koen, et tää luonnonmukaisuus on vieny mua tällaseen vapaampaan ja onnellisempaan mielentilaan". Kokemuksia luonnonmukaisuudesta." Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto. <<http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201511092422>>.
- Kleinman, Arthur. 1993. What is Specific to Western Medicine? Teoksessa *Companion Encyclopedia of the History of Medicine*, toimittaneet W. F. Bynum ja Roy Porter, 15–23. Volume 1 & 2. London and New York: Routledge.
- Kokkinen, Nina. 2019. *Totuudenetsijät. Vuosisadanvaihteen okkulttuuri ja moderni henkisyys Akseli Gallen-Kallelan, Pekka Halosen ja Hugo Simbergin taiteessa*. Turun yliopisto. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-7607-2>>.
- Kontturi, Saara-Maija. 2021. *Lääkärikunnan synty. Suomen lääkärit n. 1750–1850*. Jyväskylän yliopisto. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-8603-2>>.
- Kotkavaara, Ulla. 2006. *Sata vuotta kirkkohistoriaa. Evankeliset ystävät -liikkeen vaihteita*. Helsinki: Unitas.
- Krabbe, Wolfgang. 1974. *Gesellschaftsveränderung durch Lebensreform*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Kuisma, Markku. 1993. *Metsäteollisuuden maa. Suomi, metsät ja kansainvälinen järjestelmä 1620–1920*. Helsinki: SHS.
- Kuusi, Hanna. 2003. Tuberkuloosin torjunta ja moderni kansalainen. Teoksessa *Kansalaisuus ja kansanterveys*, toimittaneet Ilpo Helén ja Mikko Jauho, 33–57. Helsinki: Gaudeamus.
- Laaksonen, Pekka ja Ulla Piela, toim. 1983. *Kansa parantaa. Kalevalaseuran vuosikirja 63*. Helsinki: SKS.
- Laine, Johannes ja Nina Kokkinen. 2020. Ruusuristiläisyys ja Pekka Ervastian perintö. Teoksessa *Moderni esoteerisuus ja okkultismi Suomessa*, toimittaneet Tiina Mahlamäki ja Nina Kokkinen, 113–132. Tampere: Vastapaino.
- Latour, Bruno. 1984. *Les microbes. Guerre et paix suivi de irréductions*. Paris: LaDécouverte.
- Laurent, Helene. 2017. *Asiantuntijuus, väestöpolitiikka, sota. Lastenneuroloiden kehittyminen osaksi kunnallista perusterveydenhuoltoa 1904–1955*. Helsinki: Unigrafia.
- Lears, Jackson T. J. 1994. *No Place of Grace. Antimodernism and the Transformation of American Culture, 1880–1920*. New York: Pantheon Books.
- Lehtonen, Juha Matias. 2021. *Terveys ja humpuuki: Kaikki mikä parantamisessa on mennyt vikaan*. Helsinki: Tammi.

- Lehtonen, Mikko. 1996. *Merkitysten maailma*. Tampere: Vastapaino.
- Lehtonen, Turo-Kimmo. 1995. Bakteerit ja henkisten ruttotautien siemenet. Puhdas elämä suomalaisessa terveysvalistuksessa 1890-luvulla. Teoksessa *Terveyden lähteillä. Länsimaisten terveystieteiden kulttuurihistoriaa*, toimittaneet Timo Joutsivuo ja Heikki Mikkeli, 205–252. Helsinki: SKS.
- Leichter, Howard M. 1997. Lifestyle Correctness and the New Secular Morality. Teoksessa *Morality and Health*, toimittaneet Allan M. Brandt ja Paul Rozin, 359–378. New York, London: Routledge.
- Lupton, Deborah. 2003. *Medicine as Culture. Illness, Disease and the Body in Western Societies*. London, Thousand Oaks, New Delhi: SAGE.
- Lupton, Deborah. 1996. *Food, the Body and the Self*. London, Thousand Oaks, New Delhi: SAGE.
- Lupton, Deborah. 1995. *The Imperative of Health: Public Health and the Regulated Body*. London, Thousand Oaks, New Delhi: SAGE.
- Markkola, Pirjo. 2002. *Synti ja siveys. Naiset, uskonto ja sosiaalinen työ Suomessa 1860–1920*. Helsinki: SKS.
- Marland, Hilary ja Jane Adams. 2009. Hydropathy at Home: The Water Cure and Domestic Healing in Mid-Nineteenth-Century Britain. *Bulletin of the History of Medicine* 83(3):499–529.
- Mattila, Markku. 1999. *Kansamme parhaaksi. Rotuhygieniä Suomessa vuoden 1935 sterilointilakiin asti*. Helsinki: SHS.
- Melkas, Eevaleena. 1999. *Kaikkoavat paratiisit. Suomalaisten siirtokuntien aatteellinen tausta ja perustamisvaiheet Brasiliassa ja Dominikaanisessa tasavallassa n. 1925–1932*. Turku: Siirtolaisuusinstituutti.
- Meriläinen, Pirkko. 1986. *Väestön terveydenhoidon kokonaisuus: Itsehoito, virallisten ja epävirallisten terveyspalvelujen käyttö sekä niitä määrittävät tekijät*. Kuopion yliopisto.
- Mikkeli, Heikki. 1995a. Terveys ihanteena – terveys elämäntapana. Teoksessa *Terveyden lähteillä. Länsimaisten terveystieteiden kulttuurihistoriaa*, toimittaneet Timo Joutsivuo ja Heikki Mikkeli, 9–27. Helsinki: SKS.
- Mikkeli, Heikki. 1995b. Hygieia, Asklepioksen tytär terveyden linnassa. Dietetiikka ja terveysoppaat uuden ajan alussa. Teoksessa *Terveyden lähteillä. Länsimaisten terveystieteiden kulttuurihistoriaa*, toimittaneet Timo Joutsivuo ja Heikki Mikkeli, 85–119. Helsinki: SKS.
- Mikkola, Kati. 2009. *Tulevaisuutta vastaan. Uutuuskien vastustus, kansatiedon keruu ja kansakunnan rakentaminen*. Turun yliopisto.
- Mills, Catherine. 2017. *Biopolitics*. Florence: Routledge.
- Mustajoki, Pertti. 2013. *Mies, joka hakkasi halkoja. Terveysapostoli Konrad Reijo Waara*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Mäkelä, Ritva, toim. 2002. *Vedestä voimaa. Lempäälän luontaiskylpylä 1926–2001*. Lempäälä: Lempäälän luontaiskylpylä.
- Naakka-Korhonen, Mervi. 1997. *Vaivasta taudiksi. Lapamatoon liittyvä kansanparannus erityisesti pohjoiskarjalaisen aineiston valossa*. Helsinki: SKS.
- Neuendorf, Kimberly A., Paul D. Skalski, Julie A. Cajigas, Jeffery Allen. 2017. *The Content Analysis Guidebook*. Second edition. Los Angeles: SAGE.
- Nicholls, Phillip. 2001. The Social Construction and Organisation of Medical Marginality: The Case of Homeopathy in Mid-Nineteenth-Century Britain. Teoksessa *Historical Aspects of Unconventional Medicine. Approaches, Concepts, Case Studies*, toimittaneet Robert Jütte, Motzi Eklöf ja Marie C. Nelson, 163–182. Sheffield: European Association for the History of Medicine and Health Publications.
- Niemi, Juhani. 2000. *100 vuotta ja 10000 teosta: Kariston kustannusliikkeen vaiheita*. Hämeenlinna: Karisto.
- Nuki, George ja Peter A. Simkin. 2006. A Concise History of Gout and Hyperuricemia and Their Treatment. *Arthritis Research & Therapy* 8(1). DOI: <<https://doi.org/10.1186/ar1906>>.
- Numminen Jaakko. 2011. *Yhteisön voima 1. Synty ja kasvu. Nuorisoseuraliikkeen historia 1881–1905*. Helsinki: Edita.

- Nutton, Vivian. 1993. Humoralism. Teoksessa *Companion Encyclopedia of the History of Medicine*, toimittaneet W. F. Bynum ja Roy Porter, 281–291. Volume 1 & 2. London and New York: Routledge.
- Oittinen, Riitta. 1995. Terveyttä, kauhua ja unelmia kaupan. Patenttilääkkeet vuosisadan vaihteen suomalaisilla terveystarkkainoilla. Teoksessa *Terveysten lähteillä. Länsimaisten terveystarkkainoisten kulttuurihistoriaa*, toimittaneet Timo Joutsivuo ja Heikki Mikkeli, 169–203. Helsinki: SHS.
- Ojola, Veera. 2017. "Isorokkorokotuksen vastustaminen Suomessa vuosina 1890–1920". Kandidaatintutkielma, Helsingin yliopisto.
- Online-Wörterbuch Wortbedeutung.info. "Xanthinbase". <<https://www.wortbedeutung.info/Xanthinbase/>> (viitattu 12.1.2021).
- Palmblad, Eva. 1997. *Sanningens gränser. Kvacksalveriet, läkarna och samhället. Sverige 1890–1990*. Stockholm: Carlsson.
- Palmblad, Eva. 1990. *Medicinen som samhällslära*. Göteborg: Daidalos.
- Peeters, Evert, Leen van Molle ja Kaat Wils. 2011. Introduction: Modern Asceticism: A Historical Exploration. Teoksessa *Beyond Pleasure. Cultures of Modern Asceticism*, toimittaneet Evert Peeters, Leen Van Molle ja Kaat Wils, 1–18. New York, Oxford: Berghahn Books.
- Peeters, Evert. 2011. The Performance of Redemption: Asceticism and Liberation in Belgian *Lebensreform*. Teoksessa: *Beyond Pleasure. Cultures of Modern Asceticism*, toimittaneet Evert Peeters, Leen Van Molle ja Kaat Wils, 21–41. New York, Oxford: Berghahn Books.
- Peeters, Evert. 2006. Authenticity and Asceticism: Discourse and Performance in Nude Culture and Health Reform in Belgium, 1920–1940. *Journal of the History of Sexuality* 15 (3): 432–461. DOI: 10.1353/sex.2007.0020.
- Peltoniemi, Teuvo. 1985. *Kohti parempaa maailmaa. Suomalaisten ihannesiirtokunnat 1700-luvulta nykypäivään*. Helsinki: Otava.
- Perkola, Laura. 2020. "Jos haluat turmella itsesi ja lapsesi, käytä rokotusta". Vegetaariseen aatteeseen liittyvä rokotevastaisuus 1920-luvun Suomessa". Pro gradu-tutkielma, Turun yliopisto. <<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202104079620>>.
- Pesonen, Niilo. 1980. *Terveysten puolesta – sairautta vastaan. Terveysten- ja sairaanhoito Suomessa 1800- ja 1900-luvulla*. Porvoo, Helsinki, Juva: WSOY.
- Piela, Ulla. 2017. "Konsti elää kauwwan". Parantaminen Suomessa varhaismodernilta ajalta nykypäivään. Teoksessa *Kiistellyt tiet terveyteen. Parantamisen monimuotoisuus globaalihistoriassa*, toimittaneet Markku Hokkanen ja Kalle Kananoja, 83–129. Helsinki: SKS.
- Pietikäinen, Petteri ja Mikko Myllykangas. 2017. Johdanto. Teoksessa *Ajatusten lähteillä. Aatteiden ja oppien historiaa*, toimittaneet Mikko Myllykangas ja Petteri Pietikäinen, 7–18. Helsinki: Gaudeamus.
- Piirainen, Tiina. 2003. "Itsekuria ja idealismia. Vegetarismi Suomessa vuosina 1900–1929". Pro gradu -tutkielma, Oulun yliopisto. <<http://urn.fi/URN:NBN:fi: oulu-201303191111>>.
- Pitkänen, Kari. 1990. Myrkkyä, sanoi tohtori Lybeck. Rokotustaistelu Suomessa 1900-luvun alkuvuosikymmenillä. Teoksessa *Arki ja murros. Tutkielmia keisariajan lopun Suomesta*, toimittanut Matti Peltonen, 123–139. Helsinki: SHS.
- Pitkänen, K. J., J. H. Mielke ja L. B. Jordes. 1989. Smallpox and its Eradication in Finland: Implications for Disease Control. *Population Studies* 43(1):95–111. DOI: 10.1080/0032472031000143866
- Porter, Roy. 2007. The Historiography of Medicine in the United Kingdom. Teoksessa *Locating Medical History: The Stories and Their Meanings*, toimittaneet Frank Huisman ja John Harley Warner, 194–208. Baltimore and London: The Johns Hopkins University Press.
- Porter, Roy. 2001. History of the Body Reconsidered. Teoksessa *New Perspectives on Historical Writing*, toimittanut Peter Burke, 233–260. Cambridge: Polity.
- Porter, Roy. 1999. *The Greatest Benefit to Mankind: A Medical History of Humanity*. New York: Norton.
- Porter, Roy. 1996. Medical Science. Teoksessa *Cambridge Illustrated History of Medicine*, toimittanut Roy Porter, 154–201. Cambridge University Press.

- Rees, Kelvin. 1988. Hydropathy in Matlock. Teoksessa *Studies in the History of Alternative Medicine*. toimittanut Roger Cooter, 27–44. Oxford: Macmillan.
- Regin, Cornelia. 1995. *Selbshilfe und Gesundheitspolitik: Die Naturheilbewegung im Kaiserreich, 1889–1914*. Stuttgart: Franz Steiner Verlag.
- Rozin, Paul. 1997. Moralization. Teoksessa *Morality and Health*, toimittaneet Allan M. Brandt ja Paul Rozin, 379–401. New York, London: Routledge.
- Rytty, Suvi. 2020. Rokotusvastaisuus historiallisena ilmiönä 1900-luvun alun Suomessa. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 57(3):215–227. DOI: <<https://doi.org/10.23990/sa.911133>>.
- Rytty, Suvi. 2018. Kavalat kaupungit ja modernin elämäntavan kirous. Paluu luontoon 1900-luvun alun urbanisoituvassa Suomessa. Teoksessa *Kaupungin varjoissa, arkistojen valossa*, toimittaneet Topi Artukka, Jarkko Keskinen ja Taina Saarenpää, 95–109. Turku: Sigillum.
- Rytty, Suvi. 2017. Puoskarointia vai puhdasta auttamisen halua? Luonnonparantaja Maalin Bergström ja laittoman lääkärin toimen harjoitus 1900-luvun alun Suomessa. Teoksessa *Kiistellyt tiet terveyteen. Parantamisen monimuotoisuus globaalihistoriassa*, toimittaneet Markku Hokkanen ja Kalle Kananaja, 130–164. Helsinki: SKS.
- Rytty, Suvi. 2011. Kylpemällä kohti parempaa yhteiskuntaa. Kirvun luonnonparantola ja kansainväliset reformipyrkimykset. Teoksessa *Samanaikaisuuksia. Kansainvälisiä näköaloja vuoden 1911 maailmaan*, toimittaneet Leila Koivunen ja Taina Syrjämaa, 134–149. Turku: Yleinen historia.
- Rytty, Suvi. 2009. Kuhnelaisuus lääketieteen reviiirillä. *Lähde – Historiatieteellinen aikakauskirja* 6. vuosikerta, 174–187. Joensuu: Labyrintti ry.
- Rytty, Suvi. 2007. "Vesi vanhin voitehista, Jumala parantajista. Marginaalisuus ja legitiimiä luonnonparannusliikkeen ja lääketieteen välisessä propagandasodassa vuosina 1906–1914". Pro gradu -tutkielma, Turun yliopisto.
- Räsänen, Hilma. 1941. *Maalin Bergström. Ihminen ja parantaja*. Porvoo: WSOY.
- Sainio, Venla. 2011. "Trygg-Helenius, Alli". Kansallisbiografia-verkkojulkaisu, *Studia Biographica* 4. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 1997– <<http://urn.fi/urn:nbn:fi:sks-kbg-004441>>, julkaistu 4.5.2001, päivitetty 12.11.2020 (viitattu 4.12.2019).
- Saler, Michael. 2006. Modernity and Enchantment: A Historiographic Review. *The American Historical Review* 111(3):692–716. DOI: <<https://doi.org/10.1086/ahr.111.3.692>>.
- Salmon, Warren J. 1984. Introduction. Teoksessa *Alternative Medicines: Popular and Policy Perspectives*, toimittanut J. Warren Salmon, 1–23. New York, London: Tavistock Publications.
- Schneirov, Matthew ja Jonathan David Geczik. 2003. Beyond the Culture Wars. The Politics of Alternative Health. Teoksessa *The Politics of Healing. Histories of Alternative Medicine in Twentieth-Century North America*, toimittanut Robert D. Johnston, 231–242. London: Routledge.
- Sharma, Avi. 2014. *We Lived for the Body. Natural Medicine and Public Health in Imperial Germany*. DeKalb, IL: NIU Press.
- Sharma, Avi. 2011. Medicine from the Margins? *Naturheilkunde* from Medical Heterodoxy to the University of Berlin, 1889–1920. *Social History of Medicine* 24(2):334–351. DOI: <<https://doi.org/10.1093/shm/hkq051>>.
- Shprintzen, Adam D. 2013. *The Vegetarian Crusade: The Rise of an American Reform Movement, 1817-1921*. Chapel Hill: University of North Carolina Press.
- Sirenus, Sigfrid. 1965. *Ihmisiä, joilta sain. Muistelmia elämästäni vuosisadanvaihteen molemmin puolin*. Helsinki: Tammi.
- Smith, Virginia. 2007. *Clean: A History of Personal Hygiene and Purity*. Oxford: Oxford University Press.
- Smith, Virginia. 1987. Physical Puritanism and Sanitary Science. Material and Immaterial Beliefs in Popular Physiology, 1650–1840. Teoksessa *Medical Fringe & Medical Orthodoxy 1750–1850*, toimittaneet W. F. Bynum ja Roy Porter, 174–197. Kent: Croom Helm Ltd.

- Stark, Laura. 2006. Johdanto. Pitkospuita modernisaation suolle. Teoksessa *Modernisaatio ja kansan kokemus Suomessa 1860–1960*, toimittaneet Hilkka Helsti, Laura Stark ja Saara Tuomaala, 9–46. Helsinki: SKS.
- Stiles, Anne. 2012. "The Rest Cure, 1873-1925". BRANCH: Britain, Representation and Nineteenth-Century History. Ed. Dino Franco Felluga. Extension of Romanticism and Victorianism on the Net. Web. <http://www.branchcollective.org/?ps_articles=anne-stiles-the-rest-cure-1873-1925> (viitattu 26.11.2020).
- Stolare, Martin. 2003. *Kultur och natur. Moderniseringkritiska rörelser i Sverige 1900–1920*. Göteborg: Historiska institutionen i Göteborg.
- Strandberg Hindrik. 2012. *Koppning i Finland fram till mitten av 1900-talet*. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Stuart, Tristram. 2006. *The Bloodless Revolution: A Cultural History of Vegetarianism from 1600 to Modern Times*. New York, London: W. W. Norton & Company.
- Sulkunen, Irma. 1986. *Raittius kansalaisuskontona. Raittiusliike ja järjestäytyminen 1870-luvulta suurlakon jälkeisiin vuosiin*. Helsinki: SHS.
- Suvikumpu, Liisa. 2014. *Suomalaiset kylpylät. Kotimaisen kylpyläkulttuurin historiaa*. Helsinki: SKS.
- Takkinen, Jaakko. 2017. Perinne murroksessa – Perinteinen tiibetiläinen lääketiede ja globalisaatio. Teoksessa *Kiistellyt tiet terveyteen. Parantamisen monimuotoisuus globaalihistoriassa*, toimittaneet Markku Hokkanen ja Kalle Kananoja, 188–223. Helsinki: SKS.
- Tervonen, Miika. 2013. "Jalkio, Oskari". Kansallisbiografia-verkkojulkaisu. Studia Biographica 4. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 1997– <<http://urn.fi/urn:nbn:fi:sks-kbg-009271>>, julkaistu 25.6.2013 (viitattu 26.1.2018)
- Thomas, Keith. 1997. Health and Morality in Early Modern England. Teoksessa *Morality and Health*, toimittaneet Allan M. Brandt ja Paul Rozin, 15–34. New York, London: Routledge.
- Thompson, Craig J. 2003. Natural Health Discourses and the Therapeutic Production of Consumer Resistance. *The Sociological Quarterly* 44(1):81–107. DOI: <<https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.2003.tb02392.x>>.
- Tidrik, Kathryn. 2006. *Gandhi: A Political and Spiritual Life*. London: I. B. Tauris.
- Tiitta, Allan ja Päiviö Tommila. 2001. *Suomen tieteen historia. 1, Tieteen ja tutkimuksen yleinen historia 1880-luvulle*. Helsinki: WSOY.
- Treitel, Corinna. 2017. *Eating Nature in Modern Germany: Food, Agriculture and Environment, 1870 to 2000*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Turner, Bryan S. 2008. *The Body & Society: Explorations in Social Theory*. Los Angeles, London, New Delhi, Singapore: SAGE.
- Tuohela, Kirsi. 2008. *Huhtikuun tekstit. Kolmen naisen koettu ja kirjoitettu melankolia 1870–1900*. Helsinki: SKS.
- Twigg, Julia. 2011. Modern Asceticism and Contemporary Body Culture. Teoksessa *Beyond Pleasure: Cultures of Modern Asceticism*, toimittaneet Evert Peeters, Leen Van Molle ja Kaat Wils, 227–244. New York, Oxford: Berghahn Books.
- Twigg, Julia. 1981. "The Bible Christian Church", *The Vegetarian Movement in England, 1847–1981: A Study in the Structure of its Ideology*. <<https://ivu.org/history/thesis/bible-christian.html>> (viitattu 12.4.2021).
- Twigg, Julia. 1981. "The Concordium", *The Vegetarian Movement in England, 1847–1981: A Study in the Structure of its Ideology*. <<https://ivu.org/history/thesis/concordium.html>> (viitattu 12.4.2021).
- Twigg, Julia. 1981. *The Vegetarian Movement in England, 1847–1981: A Study in the Structure of its Ideology*. <<https://ivu.org/history/thesis/index.html>> (viitattu 12.4.2021).
- Uimonen, Minna. 1999. *Hermostumisen aikakausi. Neuroosit 1800- ja 1900-lukujen vaihteen suomalaisessa lääketieteessä*. Helsinki: SHS.
- Uoti, Kirsti. 2016. *Miten vesihoidot tulivat Lempäälään*. Lempäälä: Lempäälän luontaiskylpylä. *Uotin parantola 60-vuotta 1926–1986*. Lempäälä: Lempäälän luontaiskylpylä 1986.

- Vaskilampi Tuula et al. 1993. *Vaihtoehtolääkintä Suomessa 1982–92*. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 1993:3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, ehkäisevän sosiaali- ja terveyspolitiikan osasto: Painatuskeskus jakaja.
- Vaskilampi, Tuula. 1992. *Vaihtoehtoinen terveydenhuolto hyvinvointivaltion terveystarkkainnoilla*. Jyväskylän yliopisto.
- Vaskilampi, Tuula ja Carol P. MacCormack, toim. 1982. *Folk Medicine and Health Culture: Role of Folk Medicine in Modern Health Care*. Proceedings of the Nordic Research Symposium 27–28 August 1981 Kuopio Finland. Kuopion korkeakoulu.
- Vigarello, Georges. 1988. *Concepts of Cleanliness: Changing Attitudes in France since the Middle Ages*. Translated by Jean Birrell. Cambridge, New York, New Rochelle, Melbourne, Sydney: Cambridge University Press.
- Vornanen, Jukka. 2014. "Kasvisruokaiset vegetariaanit. Kasvissyönnin varhaisvaiheet Suomessa vuosina 1865–1910". Pro gradu -tutkielma, Turun yliopisto. <<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2014082032986>>.
- Vuolanto, Pia, Laura Kemppainen, Teemu Kemppainen, Johanna Nurmi. 2020. Täydentävien ja vaihtoehtoisten (CAM) hoitojen käyttö Suomessa. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 57(1):44–56. DOI: <<https://doi.org/10.23990/sa.80288>>.
- Vuolanto, Pia, Minna Sorsa, Pauliina Aarva, Kaija Helin. 2018. Katsaus suomalaiseen CAM-tutkimukseen. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 55(3):243–259. DOI: <<https://doi.org/10.23990/sa.74424>>.
- Vuori, Hannu. 1979. *Lääketieteen historia. Sosiaalihistoriallinen näkökulma*. Jyväskylä: Gummerus.
- Vuorinen, Heikki S. 2010. *Taudit, parantajat ja parannettavat. Lääketieteellinen historia*. Tampere: Vastapaino.
- Walzer, Michael. 1989. *The Company of Critics: Social Criticism and Political Commitment in the Twentieth Century*. London: Peter Halban Publishers LTD.
- Walzer, Michael. 1987. *Interpretation and Social Criticism*. Cambridge, Massachusetts, and London: Harvard University Press.
- Wear, Andrew. 1993. The History of Personal Hygiene. Teoksessa *Companion Encyclopedia of the History of Medicine*, toimittaneet W. F. Bynum ja Roy Porter, 1283–1308. Volume 1 & 2. Routledge: London and New York.
- Weatherall, Miles. 1996. Drug Treatment and the Rise of Pharmacology. Teoksessa *Cambridge Illustrated History of Medicine*, toimittanut Roy Porter, 246–277. Cambridge University Press.
- Weatherall, Miles. 1993. Drug Therapies. Teoksessa *Companion Encyclopedia of the History of Medicine*, toimittaneet W. F. Bynum ja Roy Porter, 915–938. Volume 1 & 2. Routledge: London and New York.
- Weber, Max. 1990. *Protestanttinen etiikka ja kapitalismin henki*. Suomentanut Timo Kytäjä. Porvoo, Helsinki, Juva: WSOY.
- Whorton, James C. 2002. *Nature Cures: The History of Alternative Medicine in America*. Oxford, New York: Oxford University Press.
- Wikipedia, Vapaa tietosanakirja. "Johann Schroth". <https://de.wikipedia.org/wiki/Johann_Schroth> päivitetty 13.4.2021 (viitattu 25.2.2019).
- Wikipedia, Vapaa tietosanakirja. "Ksantiini". <<https://fi.wikipedia.org/wiki/Ksantiini>>, päivitetty 20.1.2021 (viitattu 12.1.2021).
- Wikipedia, Vapaa tietosanakirja. "Louis Kuhne". <https://en.wikipedia.org/wiki/Louis_Kuhne>, päivitetty 4.12.2020 (viitattu 17.10.2020).
- Williams, John Alexander. 2007. *Turning to Nature in Germany: Hiking, Nudism, and Conservation, 1900–1940*. Stanford, California: Stanford University Press.
- Wilson, Brian C. 2014. *Dr. John Harvey Kellogg and the Religion of Biologic Living*. Bloomington: Indiana University Press.
- Woloshyn, Tania. 2012. Le Pays du Soleil. The Art of Heliotherapy on the Côte d'Azur. *Social History of Medicine* 26(1):74–93. DOI: <<https://doi.org/10.1093/shm/hks052>>.

- Wootton, David. 2006. *Bad Medicine: Doctors Doing Harm Since Hippocrates*. Oxford, New York: Oxford University Press.
- Worboys, Michael. 2000. *Spreading Germs: Disease Theories and Medical Practice in Britain, 1865–1900*. Cambridge University Press.
- Wrede, Sirpa. 2003. Kenen neuvola? Kansanterveystyön ”naisten huoneen” rakennuspuut. Teoksessa *Kansalaisuus ja kansanterveys*, toimittaneet Iipo Helén ja Mikko Jauho, 58–86. Helsinki: Gaudeamus.
- Zweiniger-Bargielowska, Ina. 2010. *Managing the Body: Beauty, Health, and Fitness in Britain, 1880–1939*. Oxford University Press.



**TURUN
YLIOPISTO**
UNIVERSITY
OF TURKU

ISBN 978-951-29-8680-4 (Painettu)
ISBN 978-951-29-8681-1 (PDF)
ISSN 0082-6987 (Painettu)
ISSN 2343-3191 (Sähköinen)