

Runninjuonnista hyvinvointihoitoihin

Kylpylä virkistää kehon ja mielen

■ Kuukausien kylpylälomat ovat lyhentyneet rentoutumisviikonlopuiksi ja radiumkylvyt vaihtuneet wellness-terapiaan. Samalla kylpylöistä ja niiden tarjoamista hoidoista on tullut jokamiehen huvia.





Nuoret vesipedot ottavat ilon irti oululaisen kylpylän palveluista.

Vanhin voitehista

Vesi on elämän eliksiiri ja vanhin voitehista. Se on ikaikainen ja yleismaailmallinen parannuskeino ruumiillisten vaivojen ohella myös mielelle ja sydämelle.

Puhdas lähdevesi sisäisesti nautittuna ja virkistävinä kylpyinä on toiminut lääkkeenä kaikissa kulttuureissa.

Vesi on vuosisatoja ja -tuhansia hoitanut niin riippuvuuksien orjia, rakkaudesta riutuvia, liikesuhteitaan vaalivia kuin juonien punojia – ja tietenkin myös mitä erilaisimpiin fyysisiin vaivoihin helpotusta hakevia.

Kylpeminen on eri aikakausina toiminut kulissina myös mässäilyille, juomingeille, orgioille ja seremonioille.

Vesi kuuluu kristilliseen kasteeseen, hinduilla on puhdistava Ganges-jokensa, ja kabbalistien pyhä vesi kuvaa ylimaallisia ominaisuuksia.

Irene Andersson

Miltä kuulostaisi rentouttava hierontahoito, jossa koko vartalo käsitellään aidolla kaa-kaomassalla ja pehmeällä kookosöljyllä?

Tai terapiaa, jossa hierottavan ihoa ravitaan hunajalla ja sen sisältämällä moninlaisilla antioksidanteilla ja vitamiineilla?

Suomalaisten mielestä erinomaiselta. Ainakin niin voisi päätellä kylpylälomailun ja kylpylähoitojen jatkuvasti kasvavasta suosiosista.

Suklaantuoksuista ja hunajanmakuista hierontaterapiaa tarjoaa oululaisen Break Sokos Hotel Edenin kylpylä. Sen hyvinvointiosaston palvelupäällikkö **Jani Oravamäki** tietää tarkkaan, mitä kylpemään saapuvat kansalaiset nykyisin toivovat.

”Suosituimpiin hoitoihin kuuluvat muun muassa aromaterapia, intialainen päähieronta, balilainen hieronta ja paratiisiroutus”, Oravamäki kertoo.

Myös perinteiset parafiini-, lämpö- ja savihoidot sekä turvehoidot tekevät hyvin kauppansa. Kehoaan ja siinä sivussa myös mieltään käyvät hoidattamassa yhtä lailla miehet kuin naiset, niin nuoret kuin eläköityneet suuret ikäluokat. Lapsillekin on tarjolla omat ”sipsutteluhoitonsa”.

”Hoitojen jälkeen moni haluaa vielä ottaa yrttiporekylvyn, pariskunnat usein romanttisen ruusukylvyn, joka on tarkoitettu kahdelle”, Oravamäki lisää.

Oululaiset eivät ole asialla yksin. Pienessä Suomessa toimii iso määrä kylpylähoteleja, joiden häkellyttävä hoitovalikoima ulottuu –120 celsiusasteen pakkasesta annettavasta huippukylmäterapiasta kuumakivihierontaan ja suolahuonekäsitteystä kuningatar Kleopatran maitokylpyyn.

Perinteisempien kylpylöiden rinnalle ovat ilmestyneet niin sanotut day-spat eli päiväkylpylät, joihin pistäydytään pikaisesti ottamaan vaikkapa kasvohoito.

Kuhnimista ja vuoriastuntaa

Terveiden vaalimisesta kylpylähoidoin on tullut Suomessa elämäntapa. Kyseessä ei silloin ole uusi villitys, vaan kylpemässä on meilläkin käyty jo satoja vuosia.

Jo ennen 1700-luvun loppua maassa oli käytössä useita kymmeniä terveyslähteitä. Alun perin suomalainen kylpylä tarkoitti kuitenkin terveyslähteen yhteyteen rakennettua kaivohuonetta ja parantajan vastaanottoa.

Ruotsin kielen kaivoa merkitsevä *brunn* vääntyi suomeksi *runniksi*, josta tuli meillä yleinen nimitys terveyslähteelle. ”Runnin

» » »

»»»

juominen” puolestaan tarkoitti lähdeveden nauttimista. Kaivohuonetta kutsuttiin usein ruotsalaisittain prunnihuoneeksi.

Asiakkaiden kiinnostuksen ja varallisuuden kasvaessa kaivohuoneiden palvelut ja ohjelmatarjonta monipuolistuivat. Kylpylöistä tuli osa huvielämää, jollaista nykyään kutsutaan laatuajaksi.

Kylpylämatkailu eli Suomessa ensimmäistä kukoistuskauttaan 1800-luvulla. Tuolloin kylpyläelämä oli vielä hyvin elitististä ja edellytti sekä aikaa että varallisuutta.

Samat piirit kohtasivat kylpyläpaikoissa vuodesta toiseen. Siitä huolimatta esimerkiksi *Hufvudstadsbladet* julkaisi säännöllisesti Hangon ja Naantalin kylpylöiden vieraslistat ja kertoi, mistä kaukaa kylpijät olivat paikalle matkanneet.

Kylpylöissä vierailivat sairaat terveyttä metsästävässä, mutta niissä viettivät aikaa myös terveet, jotka vahvistivat terveyttään ja nauttivat elvyttävistä kylvyistä.

Kylpyläbuumin – kuten monet muutkin ajanvietteet ja toiminnot – katkaisi lopullisesti toinen maailmansota (1939–1945).

Maailmansotien jälkeen liikkeelle lähdettiin uudesta alusta. Monet perinteiset kylpylät ryhtyivät kuntouttamaan sotainvalideja, ja myös myöhemmin perustetut uudet kylpylät saivat veteraaneista tärkeän asiakaskunnan.

Nykyajan monitoimikylpylät ja vesiviihdekeskukset eivät juuri muistuta vanhoja terveyslähteitä, mutta kylpemisen tavat sinänsä ovat muuttuneet muinaisten roomalaisten – kylpylöistään tunnettujen puhtausintoilijoiden ja joutilaisuuden arvostajien – ajoista hämmästyttävän vähän.

Eniten lienee uudistunut kylpyläsainasto. Emme enää harrasta *vuoriastuntaa* tai *kuhnimista* (eli kuhne-ammeessa istumista) vaan sauvakävelemme ja käymme saunasta avannossa. Samalla asialla kuitenkin ollaan.

”Vesien verraton kemiallinen luonto”

Historioitsija **Liisa Suvikumpu** tuntee maamme kylpylöiden tarinan perin pohjin ja on myös kirjoittanut sen kansien väliin. Suvikummun teos *Suomalaiset kylpylät – Kotimaisen kylpylökulttuurin historiaa* (SKS) ilmestyi



Runninjuontia vuodelta 1910. Runnin lähteen vettä juotiin pillillä, koska rautapitoisena se olisi muuten värjännyt hampaat. Juojat seisoivat keinuvilla penkeillä itsekkin liikehtien, koska liikkeen uskottiin tehostavan veden tervehdyttävää vaikutusta.



Liikunnallinen hoito tarkoitti Karjalankannaksen Kirvun kuuluisassa vaihtoehdohoitolassa muun muassa kroketin pelaamista.

vuonna 2014.

Kirjassaan *Suvikumpu* vie lukijan jännittävälle matkalle kylpemisen vaatimattomista alkujuurista yläluokkaiseen kristallikruunujen loisteeseen ja kylpylääsinöiden muodikkaaseen ilmapiiriin.

Etenkin kylpylähoitojen historiaan perehtyminen on ollut tutkijan mielestä kiehtovaa.

”En ole lakannut hämmästelemästä sitä, kuinka paljon vääriä käsityksiä ja taikauskos vesien hoitaviin ominaisuuksiin liitettiin aina 1900-luvun puoliväliin asti”, kertoo *Suvikumpu*, jonka mielestä vesien voimaan uskottiin suorastaan liikuttavan vahvasti.

Toisaalta hän on saanut usein myös

yllättyä iloisesti. Kylpylähoitojen ytimessä ovat olleet vedet, joista on osattu tehdä hyvin laajoja ja taitavia analyysseja.

”Tiedemiehet ja oppineet maallikot ottivat erityisen parantaviksi uskottujen lähteiden vedestä näytteitä jo 1600-luvulla. Näytteet analysoitiin ajan laboratorioissa itse rakennettujen mittalaitteiden avulla.”

Akateemiset tutkijat ovat jo varhain antaneet lausuntojaan esimerkiksi veden sisältämistä mineraaleista.

”Silti tärkeää oli pitkään aistinvarainen tutkimus eli veden arviointi haistamalla ja maistamalla. Samoin tärkeässä osassa oli todettujen terveysvaikutusten analysoiminen.”

Jatkuu sivulla 18...

Lähdevettä vähäverisyyteen, hydroterapiaa hysteriaan

Turun Akatemian professori **Henrik Gabriel Porthan** nosti kuuluisan iisalmelaisen Runnin lähteen kirjoituksensa aiheeksi vuonna 1794. Porthanin mukaan lähteen vesi paransi vähäverisyyttä ja kolotuksia ja nuorensi vanhat jäsenet. Kuuromyikkä taas oli lähteestä juotuaan saanut kuulon ja puhekyvyn.

Lähteeseen perustunut Runnin kylpylä aloitti toimintansa vuonna 1904. Kylpylän omistivat apteekkari **Väinö Ignatius** ja lääkäri, hygienian professori **Taavetti Laitinen**, joka kuului Suomalaisen Tie-deakatemian ja lääkäriseura Duodecimin perustajiin.

Runni tarjosi vettä nautittavaksi paitsi sisäisesti myös ulkoisesti. Kylpyveden höysteeksi lisättiin esimerkiksi hiilihappoa, fluoria tai mentolia.

Sähköhoitoina sai muun muassa kvartsivalotusta, suurjännitesähköä, diatermihoitoa sekä ”faraadista ja galvaanista” hoitoa. Kylpylän valikoimaan kuuluivat myös muta- ja saippuahie-

ronta sekä rauta-radiumkääreet.

Runnissa kävi parhaimmillaan parituhatta kylpijää vuodessa. Sen kuuluisia vieraita olivat tuleva marsalkka **C. G. E. Mannerheim**, taidemaalarit **Akseli Gallén-Kallela** ja **Eero Järnefelt**, kirjailijat **Juhani Aho** ja **Eino Leino** sekä muusikot **Oskar Merikanto** ja **Aino Ackté**.

Monien eri vaiheiden jälkeen Runnin päärakennus, nykyinen Kartanohotelli, on vuodesta 2001 ollut jälleen kylpyläkäytössä.

Puistatukseen ja vatsan röhkään

Suomen kylpylähistorian varhaisimmat juuret johtavat Turkuun ja Kupittaaan lähteelle, jota voidaan kutsua maan vanhimmaksi terveyslähteeksi.

Seudun asukkaat alkoivat rakentaa kylpyläpalveluja legendaarisen lähteen ympärille jo 1600-luvulla, kun Turun Akatemian lääketieteen professori

Elias Tillandz oli todennut lähteen veden terveyttä edistäväksi.

Veden ominaisuuksista laadittiin sittemmin useita väitöskirjoja. Ensimmäisen kirjoitti vuonna 1741 **Johannes Ekelund**, ensimmäinen Suomessa kokonaan tutkintonsa suorittanut lääkäri.

Suometar-lehti kirjoitti vuonna 1860 ihailevaan sävyyn Kupittaaan kylpylän monipuolisista hoidoista.

Turkulaisessa vesiparannuslaitoksessa sai lehden mukaan apua muun muassa liudinten kolotukseen, emätauteihin ja puistatukseen. Kylpylän hoidot paransivat myös tietyt ajettumisen lajit pernassa, maksassa ja munuaisissa, nujahdukset kohdussa sekä vatsan röhkän.

Naiset saivat suomalaiskylpylöissä heille räätälöityjä, mainioita vesihoitoja, joiden aikana hydroterapeutit suihkuttivat näitä kylmällä vedellä. Näin nujerrettiin hysteriaa.

Merikylpyjä Kannaksen Rivieralla

Vuoden 1900 tienoilla tulivat muotiin ruskettuminen ja ilmakylvyt. Aurinkonsäteiden aiheuttama päivetys kertoi ajan käsityksen mukaan terveydestä ja reippaudesta.

Suomen Trikoo ryhtyi valmistamaan uima-asuja, ja uintiharrastus levisi kylpylöistä myös julkisille uimarannoille.

Upeimpia paikkoja aurinkokylvyistä nauttimiseen oli Terijoen vanhan vesihoitolan seuraajaksi rakennettu moderni merikylpylä, jonka kullankeltainen hiekkaranta venyi 70 kilometrin pituuteen. Kylpylää ympäröivää luontoa kehuttiin paratiisimaisen kauniiksi.

Vuonna 1923 toimintansa aloittanut Terijoen merikylpylä tarjosi kaikki mahdolliset hoidot ja lääkäripalvelut. Paikkaa suositeltiin erityisesti toipilaille ja virkistystä kaipaaville. Maan tunnetuimmat viihdyttäjät pitivät huolen siitä, että lystiä riitti myös iltaisin kasinolla.

Runnin kylpylän houkutuksiin kuului Neulatammeksi kutsuttu vesiputous, jonka alla kylpijät nauttivat hierovasta suihkusta.



Suomalaisen Kirjallisuuden Seura



Suomalaisen Kirjallisuuden Seura

Fitnessiä sata vuotta sitten. Kylpylöiden asiakkaat harjoittivat ahkerasti ruumiinkuntoaan. Siitä pitivät huolen ankarat sairassuomestelijat, menneen ajan yhdistetyt fysioterapeutit ja liikunnanohjaajat.

Suvikummun mukaan mainio esimerkki lähdevesien tutkimuksesta löytyy kansalliskirjailijamme **Aleksis Kiven** näytelmästä *Selman juonet* vuodelta 1869.

”Näytelmän lääkäri tutkiskelee metsäisen lähdeveden ’kemiallista luontoa’ ja päätyy pitämään vettä ’verrattomana kemiallisten aineitten yhteytenä, terveyden parhaaksi.’”

Usko terveysvesien erityislaatuisiin kemiallisiin koostumuksiin ja niiden hoitavaan vaikutukseen oli paitsi voimakas myös laaja. Lapsettomuutta, peräpukamia, hysteriaa ja anemiaa hoidettiin pitkälti samalla tavoin. Toisinaan kylpylähoidot olivat vaivaisten viimeinen toivo parantumisesta.

”Kun penisilliiniä ei ollut vielä keksitty, parempiakaan keinoja ei ollut”, tutkija muistuttaa karusta tosiasiaista.

Muurahaishapolla kihdin kimppuun

Pelkän lähdeveden rinnalle ilmestyivät myöhemmin niin sanotut lääkkeelliset kylvyt. Ne sisälsivät erilaisiin vaivoihin

tarkoitettuja, parantaviksi uskottuja laimennettuja happoja, suoloja, mineraaleja, öljyjä ja yrttisekoituksia.

”Esimerkiksi kylpyveteen lisätyn muurahaishapon uskottiin parantavan kihtiä, reumaattisia vaivoja ja lihasjännityksiä. Suosittuja vedessä käytettyjä hoitoaineita olivat myös täppäti, hiilihappo ja männynhavu-uute”, Suvikumpu kertoo.

Hoitojen tarkkoja reseptejä ja menetelmiä ei kuitenkaan juuri tunneta. Siihen on syynsä.

”Täsmällisiä tietoja kylpyhoitojen sisältämisestä aineista ja kylvettämisen tavoista ei ole säilynyt. Kylpylät kilpailivat asiakkaista, ja onnistuneiden parantumisten tuoma maine oli kilpailuvaltti. Hoitojen sisältöjä ei näin ollen haluttu paljastaa ulkopuolisille.”

Toinen selitys tietojen puuttumiselle on se, että osa hoidoista perustui pitkään perinteisiin ja käytännön kokemuksiin. Tuttua hoitoa ei katsottu tarpeelliseksi merkitä muistiin.

”Käytetyimpiä kylpylähaitoja voisi ehkä verrata saunomiseen. Suomalaisista tuntuisi yksinomaan hassulta, jos

joku ryhtyisi kirjaamaan ylös oman saunan kylpemistapoja ja löylyveteen lisättyjä tuoksujia.”

Kylpylöissä on annettu myös hoitoja, jotka nykyään kuulostavat järkyttäviltä. Sairauksia on yritetty parantaa ja terveyttä tukea esimerkiksi radiumilla.

”Radiumin käytöstä terveydenhoidossa tuli muodikasta 1920-luvulla. Silloin radiumia lisättiin moniin tuotteisiin, ja sitä käytettiin innokkaasti myös kylpylähoidoissa”, kertoo Suvikumpu, jonka mukaan radioaktiivisen radiumin uskottiin parantavan taudin kuin taudin.

Aine tuotiin myös vähävaraisten saataville lisäämällä sitä muun muassa hammastahnoihin ja saippuihin.

Radiumin kylpylähistoria kertoo siitä, kuinka tieteen kehitys ja uudet tutkimusmenetelmät voivat kääntää käsitteet jostakin asiasta pälaalleen.

”Sittenminhän radium todettiin hengenvaaralliseksi, muun muassa syöpää aiheuttavaksi aineeksi. Sen jälkeen se katosi myös kylpylöistä.” □

Kirjoittaja on vapaa toimittaja.
irene.andersson@pp.inet.fi