

Eesti Kirjandusmuuseumi folkloristika osakond



**Medica IX  
Interdistsiplinaarne  
konverents**

**Tervis, linn ja loodus**

\*\*\*\*

Tartu, 26. märts 2014

\*\*\*\*

Teesid

EKM Teaduskirjastus  
Tartu 2014

Koostajad: Mare Kõiva, Marko Uibu  
Keeletoimetaja: Asta Niinemets  
Küljendaja: Diana Kahre  
Kaanefoto: Andres Kuperjanov

Konverentsi korraldamine on seotud teadusteemaga IUT22-5.

ISBN: 978-9949-544-05-9 (trükis)

ISBN: 978-9949-544-06-6 (pdf)

© autorid

© EKM Teaduskirjastus

© Andres Kuperjanov

## Sisukord

Medica IX. Interdistsiplinaarne konverents “Tervis, linn ja loodus”	4
Mare Kõiva ja Marko Uibu	
Kiire ja tervislik toit – aga kas alati ka usaldusväärne?	5
Eda Kalmre	
Resonants ja vibratsioon, tõus ja langus: mõned mõtted <i>energia</i> mõistest	6
Kristel Kivari	
Loomulik ravi 20. sajandi alguse arstimispraktikas	7
Mare Kõiva	
Keha kui usaldusväärse ja loomulikuna tajutatav teadmiste allikas	8
Marko Uibu	
Tantsida loomulikult?	9
Sille Kapper	
Oma toit: muutustest Siberi eestlaste toidukultuuris	11
Anu Korb	
Toit kui kaitsemaagia: usundilistest mudelitest tänapäeva toitumistrendides	12
Reet Hiimäe	
Mahetoit ja tervislikkus: mahetoidu diskursus eesti meedias	13
Eve Annuk	
Toidutaimed Eesti regionaalsuses: turismiks, elulaadiks või vajaduseks?	14
Raivo Kalle, Renata Sõukand	
Karepa Ravimtaimeaed	16
Katrín Luke	
Konverentsi ajakava	20

## Medica IX. Interdistsiplinaarne konverents “Tervis, linn ja loodus”

Konverents kutsub arutlema tervise, ravimise ja toitumisega seotud mõtteviiside, tavade ja uskumuste muutumise üle. Linnas-tumine kujundab hoiakuid ja elulaade, kus linna ja looduse seosed ilmnevad uutes ja huvitavates vormides. Mõjukad uusmentaal-suse juhid ja rühmitused on seotud linnadega, nende elukoht ja kogukonna sakraalne paik asuvad sageli aga looduskeskkonnas. Linlased söidavad loodusesse ja väljaspool linna asuvatesse püha-paikadesse kogema erilist osadust, lõõgastuma, aga ka ennast ravima, rituaali abil tervenema, tutvuma permakultuuriga jne. Ümbritsevas (linna)keskkonnas ja toidus peituvate terviseriskide maandamiseks püütakse leida nii loodusest kui traditsioonist pärinevat tarkust: puhast kohalikku toitu ja alternatiivseid ravi-viise. Urbanistlikus tarbimiskultuuris on leidnud kindla koha öko- ja mahetooted.

Meedia edastab hulgaliselt eksperthinnanguid tervisliku toi-tumise kohta, millele sekundeerivad internetikommentaariid ja keskkonnad. Isegi kümne või paarikümne aasta lõikes näib, et kogukondade toidulaud on muutunud, samuti nagu toitlustus-asutustes pakutav valik. Missugused need muutused on? Mida peetakse rahvuslikeks toitudeks ja kuidas seostuvad need tajuga tervislikkusest?

Paljusid linnainimesi paeluvad õpetused, mis juhivad suure-male sidustatusele looduse või inimese enda olemusega. Ravimine, energiate ammutamine ning pingete maandamine seovad püha-paigad ja jõukeskused urbaniseerunud elustiilidesse. Millised praktikad kuuluvad tänapäevaste loomulikkust ja tervislikkust taotlevate elustiilide juurde? Milliseid ressursse näevad linnaela-nikud loodusel nende tervise ja heaolu parandamiseks?

Korralduskomitee: Mare Kõiva ja Marko Uibu

## **Kiire ja tervislik toit – aga kas alati ka usaldusväärne?**

Eda Kalmre

Tänapäeva moodsa postindustriaalse maailma kaubanduslikud muistendid ja kuulujutud keskenduvad sellele, et meie maailm on ohtlik, sest siin tegutsevad ahned korporatsioonid, kes kasu saamise nimel ei hooli ka inimeste tervisest. Kaubanduslikke kuuldusi käivitavad asjaolud võivad üldistatult olla psühholoogilised, sotsiaalsed, mõnevõrra ka poliitilised: usaldamatus ja hirm mingite uute või võõrapäraste toodete ees, puhtuse või kvaliteedinõuete eiramise, teenindajate pahatahtlikkuse, suurfirmade või etniliste rühmade (immigrantide) domineerimise ja vandenõu ees.

Käsitlen oma ettekandes kahe hiljuti Eestis levinud kuulujututsükli teket ja algupära, nendes kuuldustes, aruteludes, kommentaariumides ja artiklites esile tulevaid populaarseid seisukohti tänapäeva tarbimise ja kaubanduse kohta, inimeste probleeme ja hirne ning stereotüüpeid uskumusi.

## Resonants ja vibratsioon, tõus ja langus: mõned mõtted *energia* mõistest

Kristel Kivari

Oma ettekandes vaatlen populaarse mõiste *energia* kasutamist. Ehkki see on uusvaimsete õpetuste üks kesksemaid termineid, kasutatakse seda märksa laiemates sotsiaalsetes kontekstides enesetunde, maitse, kokkukuuluvuse või üleminekute tähistamiseks. Energia kui vägi, mingist allikast lähtuv nähtamatu impulss, võib olla tervendava või toniseeriva toimega. Kohtade, toitude või inimeste hindamiseks kasutatakse tõmbuva või tõukuva energia metafoori. Enamasti sisaldab *energia* mõiste endas raskesti piiritletavat üleloomulikkuse sfääri, mis kajastab inimese positsiooni ümbritseva suhtes. Mitmesuguste vaimsete õpetuste sees tähistab *energia* ratsionaalsest dominantkultuurist erinevat teadmiste- ning tunnetusraamistikku, laiemas kasutuses ent teadvustamata rahvausundi sfääri.

## Loomulik ravi 20. sajandi alguse arstimispraktikas

Mare Kõiva

Loomulik ravimine oli 20. sajandi alguses rahvaarstide omatermin, mis tähistas erinevaid raviviise. Eeskätt tähendas see, et arstimisega aidati kaasa keha isetervenemisele, kuna inimese keha peab ennast ise ravima. Isetervenemist toetati vesiravi, massaaži, taimravi, vereringe kiirendamise jt võtetega, millest osa oli tihedalt seotud haiguste rahvapärase etioloogia ja maailmavaatelist seletustega. Tuntud oli haiguste ülekandmine loodusobjektidele ja raviva energia ammutamine loodusest. Uue võttena tuli kasutusele elektriravi. Ettekandes käsitletavat näited pärinevad Põhja-Eestist, mida iseloomustab linnade mõju kogu sotsiaalkultuurilisele ruumile ning moodsate ravivõtete kiire levimine. Loomuliku ravi kõrval käsitletlen lühemalt patsiendi ja ravija vahelist kommunikatsiooni.

## **Keha kui usaldusväärse ja loomulikuna tajutav teadmiste allikas**

Marko Uibu

Terviseiga seonduvate riskide tajumine ja üldine ebakindlus avalduvad igapäevaelus näiteks seoses toidu või ravimitega. Teadmiste suurenev spetsiifilisus on kasvatanud distantsi teadmise looja (näiteks eksperimenteeriva teadlase) ja tavainimese vahel. Usaldamatus autoriteetsete institutsioonide vastu nagu meditsiin, teadus või toiduainetööstus paneb inimesed keerulisse olukorda – kust leida usaldusväärset informatsiooni, mille põhjal otsuseid langetada. Uue vaimsuse pooldajaskond rõhutab siin isikliku kogemuse olulisust ja pöördumist lähedaste allikate poole (sisetunne või iseenda keha), mis loomulike ja naturaalsena vastanduvad näiteks biomeditsiinilistele teadmistele. Keha ja organitega arvestamise ja nendega “kontakti loomise“ vajadust rõhutavad paljud uue vaimsuse populaarsed autorid.

Oma ettekandes vaatlen keha kuulamise olulisuse põhjendamise viise ja mõningaid konkreetseid võtteid, mida uue vaimsuse õpetustes kehaga kontakti saavutamiseks ja keha sõnumite äratundmiseks kasutatakse. Täiend- ja alternatiivravi ning vaimsete tervisekäsitluste puhul on uurijad tõdenud, et praktiseerimine muudab inimeste kehataju ning see on üks olulisi põhjusi, miks ravitsemistoiminguid ka pikemas perspektiivis kasulikuks peetakse. Keha võib esineda nõuandja, aga ka piiraja ja korralekutsujana. Siis omandavad haigused laiemad sotsiaalsed tähendused (nt haiguse põhjustajana vale/ebamoraalne käitumine või mõtlemine). Sellises maailma mõttestamise süsteemis põimuvad isiklikud kogemused ja tundmused tajuga laiemast maailmakorrast.



## Tantsida loomulikult?

Sille Kapper

Linnastunud kogukondades levib mitmeid tantsulisi ettevõtmisi, mille üheks alusväärtuseks on inimeste püüdlus loomuliku ja tervisliku elulaadi poole. Seejuures peetakse loomulikuks üpris erinevaid tantsimisviise, mille suhe tervislikkuse kontseptsioonidega on omakorda erinev.

Ettekande eesmärgiks on pärimustantsu näitel analüüsida tänapäeva linnainimese tantsus avalduvat iha loomulikuma olemise järele. Missuguseid põhimõtteid loomulikkust taotleval tantsimisel tähtsaks peetakse ja järgitakse? Kuidas nende põhimõtete valikut on iseendale ja avalikkusele põhjendatud? Erinevate tantsuliikide tihe konkurents ja võistlus huviliste tähelepanu pärast suunab väljendusviise, väljaõeldu aga kujundab nii kuulaja kui ka ütleja tõekspidamisi. Tantsu kehalis-vaimsesse terviklikkusesse on integreeritud nii sõnastatud kui ka sõnastamata ideed, mida tantsu analüüs aitab avada.

Tänapäeval pärimustantsuks kutsutavate harjutuste vaatlemisel, neis osalemisel ning tantsijatega peetud suulistes ja kirjalikes vestlustes kogutud andmed avanesid minu silmis uuel moel, kui kõrvutasin neid käsitlustega moderntantsu ajaloost ja nüüdstantsu kesketest põhimõtetest. Näiteks protestivaim eelnevate tantsulaadide või ühiskonnaelu kitsaskohtade suhtes; ebamäärased ideed, mis alati isegi jõua füüsilise väljenduseni, vaid jäävad sõnalisteks seisukohavõttudeks; harjutussüsteemi puudumine, kuid eeldused selle kujunemiseks; harmoonia, tasakaalu, tantsija eneseväljenduse jms rõhutamine – moderntantsu varajasima faasi iseloomustus (Einasto 2000) kehtib suuremate sisuliste muudatusteta nüüdsete pärimustantsu entusiastide tegevuse ja arusaamade kohta. Pärimustantsule tänapäeval harrastajate seas omaseks peetavad kehakasutus- ja liikumispõhimõtted sarnanevad ökonoomsust, tervislikkust ja anatoomilist korrektsust väärtustava kehakäsitlusega kaasaegses tantsus. Nagu ligikaudu sajandi eest Isadora Duncanile suunatud ekslik süüdistus tehnika puudumises, levib praegu suhtumine pärimustantsu kui spetsiifilisi oskusi mitte eeldavasse tantsuliiki, mille loomulikku ja looduslähedast olekut defineerib hoopiski keha vabastamine jalatsite või kostüümi pitsitusest.

Pärimustantsust (ja -muusikast) süvitsi huvitumine paistab tavalisest veidi sagedamini seonduvat talupojatarkusele tugineva öko-mahe-eluviisiga ka üldisemas plaanis (elukoht, toitumine, riietus, ostukaupade tarbimise vähendamine vm). Paljudele inimestele on aga tants ainsaks või aegajalt esile tulevaks “tagasi loodusesse“ ja tervise juurde pürgimise väljundiks vaheldusena tarbimiskultuurilist peavooluteed kulgevale argielule.

# Oma toit: muutustest Siberi eestlaste toidukultuuris

Anu Korb

Põhiosa tänapäeval Siberis elavate eestlaste esivanematest on kas vaba maa otsingul väljarännanute või tsaarivalitsuse perioodil väljasaadetute ja sundasunike järglased. Siberis elavad eestlased kasutavad üsna sageli enesenimetust *siberlane*, mis näitab nende kohanemist ja kodunemist Siberis.

Siberi eestlaste, eeskätt külaelanike pärimust ja mälestusi olen kogunud alates 1991. aastast, viimastel aastatel olen enam kokku puutunud ka linnadesse elama asunud eestlastega. Toidukultuuriga seonduvat kogusin muu pärimusainese kogumise kõrval, toidukultuurile uurimisainesena pole ma varem spetsiaalselt tähelepanu pööranud. Tähelepanekuid Siberi eestlaste toitumistavadele olen teinud välitööde käigus. Osalesin ka mõne rahvakalendri tähtpäeva (lihavõtted, suvised, jaanipäev, vene jõulud) tähistamisel ja viibisin osaleja-vaatlejana perekondlike sündmuste (juubelisünnipäevad, matused, mälestuspäevad) tähistamisel.

Ettekandes käsitlen Siberi eestlaste toidukultuuris toimunud muutusi, mis on aset leidnud seoses multikultuurse ümbruse ja segaabeludega, külast linna elama asumisega, terviseteadlikkuse suurenemisega, meedia mõjuga jne. Käsitlen ka Siberi eestlaste suhtumist toitu, arusaamu eesti toidust, mis aitab eristada *oma* ja *võõra* rühma piire.

## Toit kui kaitsemaagia: usundilistest mudelitest tänapäeva toitumistrendides

Reet Hiimäe

Vanemates eesti (ja laiemalt euroopa) rahvajuttudes kirjeldatakse, kuidas kriitilistel aegadel on kasutatud teatud rituaalseid toite ellujäämise tagamiseks. Näiteks katkuajal omistati haiguse eest kaitsvat toimet kuumale leivale ja muudele kuumadele toitudele (hernesupp, jahukört), veel 20. sajandi esimesest poolest on teateid soola kasutamisest kaitsemaagilistel eesmärkidel. Sageli lisandus toitude ja toiduainete kasutamisele ka maagiline sõna või tegu. Tänapäeval on suhtumine teatud toitudesse ja dieetidesse omandanud samasuguse rituaalse iseloomu – kooskõlas maagia alusprintsipiidega tajutakse mõningaid toite roojastavatena (nt hüdrogeenitud rasva või säilitus- ja värvaineid sisaldavad tooted) või puhastavatena (nt linaseemned, õunaäädikas), mõningatele toitudele või toitumisviisidele omistatakse kaitsvat ja tervistavat toimet (nt punane vein, pH-dieet). Selgitusi selle kohta, miks teatud toidud on “head”, teised aga “halvad” või “ohtlikud”, leidub tervise-, toidu- ja naisteajakirjades ning internetifoorumites, kus võib märgata teatavaid ebaproportsionaalselt sageli korduvaid verbaliseerimismudeleid ja metafoore. Tutvustavad tekstid, mida võib leida tootepakenditelt ja koos visuaalsete täiendustega näha reklaamides, modelleerivad inimeste uskumusi (spetsiaalsed terminid nagu imesupp või supertoit süvendavad mõju veelgi). Niisugused stereotüpiseeritud teadmised mõjutavad paljude inimeste, eriti naiste toiduvalikuid.

Toitumisteamaga seotud mentaalsed kaitseprotsessid sarnanevad vanemate aegade mütoloogiliste hirmude vastu suunatutega, kuid nüüdseks on sõnavarasse lisandunud laenud teaduslikust terminoloogiast (nt räägitakse immuunsüsteemi ohustavate nähtamatute mürgiste ühendite koosmõjust). Vanemast võttestikust on üle võetud pendlimeetod, ent kui vanemal ajal oli see pigem kasutusel veesoonte ja peidetud esemete otsimisel ning ennustamisel, siis nüüd on see abiks toidu tervislikkuse kontrollimisel.

Räägin oma ettekandes teatud toitude kaitsemaagilisest kasutamisest ja sellega seostuvatest jutustamisviisidest nii minevikus kui tänapäeval, samuti arusaamadest, mis moodustavad selliste toimimisviiside tausta (nt vastandpaarid roojane–puhas, mürgine–tervislik, ohtlik–turvaline, nn avatud keha idee).

# **Mahetoit ja tervislikkus: mahetoidu diskursus eesti meedias**

Eve Annuk

Mahetoit ja ökoteema laiemalt on muutunud eesti meedias, sh peavoolumeedias (päevalehtedes ja nende internetilehekülgedel) järjest nähtavamaks. Samas kujutatakse meedias mahetoidu temaatikat sageli vastandlikest vaatenurkadest. Ühelt poolt tuuakse esile mahetoidu tervislikke ja keskkonnasäästlikke aspekte, teisalt väidetakse, et mahetoit pole tervislikum kui nõ tavatoit. Mahetoitu kujutatakse tavatoiduga võrreldes tunduvalt kallimana ja seetõttu enamikule tarbijatest kättesaamatuna. Samas on mahetoidu tootmine Eestis suurenemas, kui võtta arvesse mahepõllumajandusliku maa hulka. Ka toidukauplustes on mahetoodete osakaal ja sellega ka tarbijate valikuvõimalused suurenenud. Teaduslikust aspektist tegeleb mahetoidu uurimisega Eesti Maaülikooli Mahekeskus. Seega ei ole mahetoit ja sellega seonduv enam marginaalne valdkond, vaid viitab tõsistele inimese ja keskkonnaga seotud probleemidele. Ettekandes käsitletaksegi mahetoidu kujutamist meedias, sh mahetoiduga seotud arusaamu, nagu tervislikkus ja keskkonnasõbralikkus.

## Toidutaimed Eesti regionaalsuses: turismiks, elulaadiks või vajaduseks?

Raivo Kalle, Renata Sõukand

Toidutaimed on inimesele eluks vajalikud, ilma nendeta poleks ka inimkonda sellisel kujul. Laias laastus saab toidutaimi jagada kultuurtaimedeks, mille saaki inimene otseselt mõjutab, ja looduslikeks toidutaimedeks, mis annavad saaki ka inimese otsese hoolitsuseta. Peaaegu kõik Eesti territooriumil kasvatatavad kultuurtaimed on nn kodustatud väljaspool, st tegu pole kohalike taimede, vaid võõrliikidega. Pärismaised looduslikud toidutaimed pole aga Eesti territooriumil levinud ühtlaselt – erinevused on täheldatavad peamiselt lääne–ida suunal.

Ettekandes toome välja näited kohalikest- ja võõrliikidest, mida ühel või teisel moel on tervislikuks peetud, ja püüame vastata küsimustele, kas nendesse suhtutakse kogu Eestis ühte moodi ning kas looduslike liikide levikulised iseärasused mõjutavad nende kasutamist.

a) Peipsiäär on piirkond, kuhu on elama asunud alates 17. sajandi lõpust Venemaal tagakiusatud ja Eestis varjupaika otsinud vene vanausulised. Et piirkonnas puudusid suured viljakad põllumaad, oldi sunnitud väikestel maalappidel kasvatama köögivilja, mida vahetati või müüdi lähikonna suurtes linnades (Peterburi, Tartu jt). Võib öelda, et ajapikku kasvas sellest elulisest vajadusest välja piirkonda kujundav elulaad, mida tänases turumajanduses on võimatu säilitada ning mille päästmiseks tehakse näiteks sibula-ostmise kampaaniaid (hästi mõjub “kohalik on kasulikum ja tervislikum“ kuvand). 2013. aastast sai Peipsi sibul riikliku tunnustuse – oma toidukvaliteedikava.

b) Alates 2007. aastast korraldatakse Jõgeva linnas küüslaugu-festivali, mis on iga aastaga muutunud järjest populaarsemaks. Küüslauk sai võetud seda piirkonda esindama, sest Jõgeva nime-  
tab ennast külmapealinnaks (1940 aastal  $-43,5^{\circ}\text{C}$ ) ja küüslauk on tänapäeval üks levinumaid koduseid külmetuseravimeid. Eesti va-  
rasemas toidukultuuris ja rahvameditsiinis oli küüslaugul aga pi-  
gem negatiivne kuvand ja seda kutsuti halvustavalt juudisibulaks.  
Laiemalt võeti küüslauk kasutusse alles 20. sajandi algul, kuigi

baltisakslased on seda siin kasutanud juba sajandeid. Festival on üks olulisemaid piirkonna turismiatraktsioone, kus pakutakse ja müüakse kõikvõimalikke toite küüslauguga (jäätis, šokolaad, õlu, viin, vorst jne), tehakse ilusaima küüslauguvaniku, suurima küüslaugu, küüslaugu kehakattena kasutamise jne konkursse.

c) Saaremaa brändiks on saanud kadakas, mida leidub seal looduslikult rohkem kui mujal Eestis. Kadakamarju pannakse seal toitlustusasutustes ja väiketööstustes kõikvõimalikesse toitudesse, kadakavõrsetest tehakse tervisetootena kadakasiirupit, ka toiduainete suitsutamistel kasutatakse kadakaid (kadakasuitsujuust) – mõni neist toodetest on saadaval vaid kohapeal, mõnda võib leida peaaegu igast Eesti poest.

## Karepa Ravimtaimeaed

Katrin Luke

Olen taimeteede ja mahetoitlustusega tegutsev ettevõtja, kahe raamatu autor (“Korilase aastaring” ja “Tervendav kokaraamat e Ravimtaimedega toidud”).

Meie tooted omavad ökomärki ja toidus kasutame mahetoorainet, omakasvatatud taimi ja köögivilju. Tuntumad tooted on karulauguvõie, seenevõie, ürdisoolad.

Info [www.ravimtaimeaed.ee](http://www.ravimtaimeaed.ee)









## KONVERENTSI AJAKAVA

Kolmapäev, 26. märts 2014

**9.00 Registreerimine**

**9.50 Konverentsi avamine**

**10.00 Eda Kalmre**, Kiire ja tervislik toit – aga kas alati ka usaldusväärne?

**10.30 Kristel Kivari**, Resonants ja vibratsioon, tõus ja langus: mõned mõtted *energia* mõistest

**11.00 Mare Kõiva**, Loomulik ravi 20. sajandi alguse arstimispraktikas

**11.30 Kohvipaus**

**11.45 Marko Uibu**, Keha kui usaldusväärse ja loomulikuna tajutav teadmiste allikas

**12.15 Sille Kapper**, Tantsida loomulikult?

**12.45 Anu Korb**, Oma toit: muutustest Siberi eestlaste toidukultuuris

**13.15 Lõunapaus**

**14.00 Reet Hiimäe**, Toit kui kaitsemaagia: usundilistest mudelitest tänapäeva toitumistrendides

**14.30 Eve Annuk**, Mahetoit ja tervislikkus: mahetoidu diskursus eesti meedias

**15.00 Raivo Kalle, Renata Sõukand**, Toidutaimed Eesti regionaalsuses: turismiks, elulaadiks või vajaduseks?

**15.30 Katrin Luke**, Karepa Ravimtaimeaia tutvustus ja toodete proovimine