

# Sisällys

Esipuhe 8

Johdanto 10

## Yliopistokoulutettu lääkäri

OPPINUT JA RATIONAALINEN LÄÄKÄRI 18

Yliopistojen synty 18

Opetuksen perusta 20

Tekstien tulkinta 23

Syiden tuntemus 24

Diagnoosi – hoito – prognoosi 29

LÄÄKÄRIT, YHTEISÖ JA USKONTO 36

Potilaat 36

Menestys ja kritiikki 40

Suhde uskontoon 41

## Terveys

TERVEYS TASAPAINONA 45

Ruumiinnesteiden lupaus 45

Kvalitatiivinen terveys 47

Tasapainon suhteellisuus 50

Toimintakyky 52

TILA VAI OMINAISUUS? 58

Terveyden asteikko 58

Terveyden ja sairauden rajalla 61

YKSILÖLLINEN TERVEYS 64

Terveyksien kirjo 64

Peruskompleksio 68

MUUTTUVA TERVEYS 73

Muutoksen välttämättömyys 73

Ikääntyminen 74

Elämäntavat 77

# Terveyden puolesta

## ARVOKAS TERVEYS 80

Terveyttä vai sairautta? 80

Opas avuksi 82

Keinot terveyteen 88

## ILMA JA YMPÄRISTÖ 89

Ilma ja ihmisen fysiologia 89

Muuttuva ilma 94

Hyvää ilmaa 99

Hyvän ilman koti 103

## RUOKA JA JUOMA 105

Osaksi ihmistä 105

Ravinnon luokittelu 108

Milloin ja kuinka usein? 112

Määrä ja laatu 113

Yksilölle sopiva ruoka 115

Vegetarismien pelko 119

Ruoka ja sosiaalinen asema 122

## LIIKE JA LEPO 124

Merkitys 124

Liikunnan muodot 125

Kylmä vai kuuma kylpy? 129

Puhtaus 134

## UNI JA VALVE 135

Uneen 135

Unessa 136

Nukkumisen käytännöt 137

Valveilla 140

## AINEENVAIHDUNNAN JÄLJILLÄ 140

Tyhjän ja täyden tasapaino 140

Paha pois ruumiista! 141

Seksuaalisuus 144

MIELENLIIKKEET 147  
Tunteet, sielu ja ruumis 147  
Tunteet hyvässä ja pahassa 150  
Melankolia ja lemmensairaus 153

## Pitkään ikään

LUONNON ASETTAMAT RAJAT 165  
Kuolema 165  
Elämän pituus 168  
  
ELÄMÄN PIDENTÄMISEN MAHDOLLISUUS 171  
Liian lyhyt elämä 171  
Elämänvaiheet 176  
Lapsuus ja nuoruus 180  
Ihmisen paras ikä 184  
Vanhuus 185  
Vanhuusiän terveysohjeet 188

## Terveys, yksilö ja yhteisö

TERVEYDEN MEDIKALISOINTI 191  
Elämäntapalääketiede 191  
Terveyden tekijä 193  
  
YKSILÖ JA TERVEYDEN ERIARVOISUUS 195  
Yksilön synty 195  
Yksilön terveys yhteisössä 198

## Pienoiselämäkerrat

Menestyjä – Taddeo Alderotti 202  
”Enemmän kuin kommentaattori” – Pietro Torrigiano 203  
Yliopistolleen uskollinen – Bernard de Gordon 204  
Mystikko, lääkäri, poliitikko – Arnau de Villanova 205  
  
Viitteet 208  
Lähteet ja kirjallisuus 273  
Henkilöhakemisto 288