

Elävä raakaravinto ry:n  
jäsenlehti



**ERY 40 V**

1/2023

# ELÄVÄN RAVINNON YSTÄVÄ

**Arkiston aarteita: ERY:n  
ensimmäiset 10 vuotta**

**ERY - jo vuodesta 1983 terveyttä ja  
hyvinvointia elävästä raakaravinnosta**

**KUTSU YHDISTYKSEN  
KEVÄTKOKOUKSEEN**

**Lääkeyrttikurssilla  
Annalassa**



Elävä raakaravinto ry on perustettu vuonna 1983.

Yhdistys on uskonnollisesti, poliittisesti ja taloudellisesti sitoutumaton ja yleishyödyllinen.

Yhdistyksen tarkoituksena on levittää tietoa elävästä raakaravinnosta sekä olla yhdysiteenä ja tukena asian harrastajille.

Tarkoituksena on kannustaa ihmisiä omatoimisuuteen terveyden vaalimisessa. Yhdistys pitää yhteyttä vastaaviin ulkomaisiin järjestöihin.

### Yhdistyksen toiminta

- Julkaisee neljä kertaa vuodessa ilmestyvää jäsenlehteä
- Järjestää yleisötilaisuuksia ja pienryhmätoimintaa
- Järjestää koulutusta ja antaa neuvontaa
- Myy elävän raakaravinnon kirjallisuutta

### Liittyminen jäseneksi:

Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa asiasta kiinnostunut tai toimintaa tukemaan halukas henkilö tai yhteisö.

Henkilöjäsenmaksu on 28 euroa ja yhteisöjäsenmaksu 76 euroa vuodessa. Opiskelijat, eläkeläiset sekä peruspäivärahalla olevat työttömät maksavat 18 euroa todistusta vastaan.

Yhdistyksen jäsenenä saat jäsenetuja sivulla 35 mainituista liikkeistä.

Seuraava lehti: 2/2023

aineisto 5.5.2023 mennessä.

### Ilmoitushinnat:

	m/v	väri
1/1 sivu	150	190 euroa
1/2 sivua	80	110 euroa
1/4 sivua	49	69 euroa
1/8 sivua	30	35 euroa

# ELÄVÄN RAVINNON YSTÄVÄ

Numero 1/2023

Yhdistyksen hallituksen tervehdys.....	3
Lääkeyrttikurssi Annalan puutarhassa - Pia Jarlas.....	5
Kevätkokouskutsu.....	11
Annalassa itse tehdyt lääkkeet - Pia Jarlas.....	12
Henriette Kress, yrttien viemä - Pia Jarlas.....	16
Hyvän terveyden kaavio - Georgi Shurupov.....	19
ERY:n ensimmäiset 10 vuotta - Kaija Shurupov.....	21
Silvopleetä ei enää ole - Kaija Shurupov.....	26
Minun tarinani - Mika Laakkonen.....	27
Reseptit.....	30
Yhdistys tiedottaa.....	33
ERY myy.....	34
ERY:n yhdyshenkilöt.....	34
ERY:n jäsenedet ja jäsenkortti.....	35
ERY:n hallitus ja päivystysajat.....	takakansi

### Julkaisija:

Elävä raakaravinto ry

PL 186

00101 Helsinki

Puhelin: 050 501 0505

Sähköposti: ery@elavaravinto.fi

Kotisivu: www.elavaravinto.fi

Toimitus: Päätoimittaja Tiina Lappalainen,

Kaija Shurupov, Pia Jarlas

Taitto: Tiina Lappalainen

Kannen valokuvat: Keväinlen jalava - Pia Jarlas; Satu Moilasen raakaruokakurssilta ruokia ERY:n Raakaa meininkiä - reseptikirjasta - Eva-Lotta Forsberg

Kirjoittajan mielipiteet ovat kirjoittajan eivätkä välttämättä edusta yhdistystä.

### Reprotyöt ja painopaikka:

Offset Ulonen Oy

Painos: 650

# ” ERY 2023 – 40 vuotta!

Tänä vuonna juhlimme Elävä raakaravinto ry:n 40-vuotistaivalta. Vuonna 1983 ensimmäiset elävän ravinnon ystävät Suomessa aloittivat ruokamuutoksen suurella innostuksella. Neljässä kymmenessä vuodessa meille on kertynyt paljon kokemusta elävän ravinnon vaikutuksesta terveeyteen.

Samaan aikaan tiede on osoittanut kasvisvoittoisen ruokavalion hyödyn sekä ympäristölle että ihmisille. Jotta suolistossa asustavat ”hyvät” bakteerit toimisivat tehokkaasti, on meidän puolestaan tarjottava niille kasvisravintoa, joka vaikuttaa myönteisesti suoliston mikrobiomiin ja sitä kautta immuniteettiin.

Miksi kansallisten ravitsemussuositusten lähtökohtana säilynee kuitenkin sekaruokavalio? Ravitsemustieteen dosentti **Georg Mikael Fogelholmin** mukaan ”ei siksi, että se olisi terveydelle parempi kuin kasvisruokavalio, vaan siksi, että se on vain useimmille ihmisille helpommin noudatettavissa.” (HS 31.8.2020). Muutoksen tiellä esteenä on siis pyrkimys helppoon elämään pikemminkin kuin tietämättömyys.

Meidän tehtävämme on osoittaa, että elävän raakaravinnon teko on nopeaa, helppoa ja hauskaa. Resepteistä ei ole pulaa: on kirjoja, joissa on mukana runsaasti reseptejä, ja ERY-lehti julkaisee niitä jatkuvasti lisää. Tai reseptiikan voi vetää hyvin yksinkertaiseksi kuten **Mika Laakkonen** kertoo *Minun tarinani* -sivuilla.

**Satu Moilasen** vetämällä ruokakursseilla voi tutustua uusiin makuihin ja ruoantekotapoihin. Jos et ole päässyt osallistumaan haluamallesi lähikursseille, löydät ERY:n kotisivulta monta ruokavideoa, jotka neuvovat ruoanlaitossa.

On helppo huomata, että raakakeitto tai -kakku syntyy paljon nopeammin kuin sen kypsennetty versio. Liotuksesta, idätyksestä

ja versotuksesta tulee rutiini jo lyhyen harjoittelun jälkeen.

Ruokailu on fysiologisen toimen lisäksi myös sosiaalista toimintaa. Vertaistuen puute voi hidastaa ruokaremonttia. Siksi haluamme panostaa lisää lähi- ja verkko-tapaamisiin varsinaisten ruokakurssien lisäksi.

ERY:n keskustelupiiri kokoontuu keran kuussa. Uutta on live-keskustelu, joka tapahtuu ERY:n avoimessa Facebook-ryhmässä, jossa yleisö voi kommentoida ja esittää kysymyksiä reaaliaikaisesti. Kokeilimme tätä formaattia ensimmäistä kertaa pari vuotta sitten, kun **Valo Kainulainen** kertoi kokemuksistaan elävän ravinnon käytön aloittamisessa.

Viimeisin live-tapahtuma oli **Pia Jarlaksen** ja **Leif Granholmin** äskettäin pidetty esittelytilaisuus, jossa he kertoivat matkastaan Ruotsin elävän ravinnon instituuttiin (Living Food Institute in Sweden). Osallistujia tässä live-tapahtumassa oli 340.

Ja mikä parasta, näitä live-tapahtumien tallenteita voi katsoa myöhemmin uudelleen ja myös jakaa sosiaalisessa mediassa. Pyydämme jäseniä ehdottamaan kiinnostavia live-tapahtumien aiheita. Tarkoituksena on jakaa yhdistyksen jäsenten kokemuksia elävän raakaravinnon vaikutuksista hyvinvointiin. Tässä asiassa kaikki oppivat koko ajan uutta!

Kevät on parasta aikaa kehittää keittiöön uusia rutiineja. Kasvisten pilkkominen on helppo tapa rauhoittaa mieli. Kokkailu on parasta terapiaa. Kauniin salaatin kokoamisessa on samaa viehätystä kuin värityskirjassa. Idut kasvavat valmiiksi parissa päivässä. Keväällä taas versotkin nousevat nopeasti kukoistukseen.



## LÄÄKEYRTTIKURSSI ANNALAN PUUTARHASSA

Pia Jarlas osallistui viime kesänä nelipäiväiselle lääkekasvikurssille. Tämän Suomen Hyötykasviyhdistyksen järjestämän kurssin annista pääsemme osallisiksi lehden tässä ja seuraavassa numerossa.

**K**uinka paljon kiinnostavaa tietoa ehtiikään saada neljän päivän aikana! Kurssin veti innostava yrttiterapeutti **Henriette Kress**. Hän “kaatoi” tietoa päähämme tuutin täydeltä. Onneksi emme jääneet vain oman muistimme varaan - saimme kurssilta mukaamme erinomaisen kurssimateriaalin.

### Kerrassaan ihastuttava kurssipaikka

Kurssi pidettiin heinäkuun lopulla Hyötykasviyhdistyksen talossa Helsingin Vanhasakaupungissa Annalan Puutarhassa. Taloa ympäröi monimuotoinen puutarha-alue, siellä on yhdistyksen ylläpitämät tema-

*Parikymmentä kurssilaista seurasi Henriette Kressin opastusta silmät ja korvat tarkkana Annalassa heinäkuun lopulla.*

puutarhat, joissa on apteekkarin kasvit, keittiökasvimaa, marjatarha, perhospuutarha, värjäyskasvit ja yrttimaat sekä viljelypalstoja. Alueella sijaitsee myös mm. Annalan huvila (vuodelta 1832), talvipuutarha eli orangeria (vuodelta 1844), upea muotopuutarha, englantilainen puutarha sekä puistometsää. Kurssin aikana liikuimme kaikilla näillä alueilla. Tutustuaksemme myös kosteikkokasveihin, suuntasimme yhden kävelyn kohti lähellä sijaitsevaa Helsingin ulkoilualuetta Lammassaarta.

Kurssilla tutustuimme monipuolisesti lääkeyrteihin ja niiden käyttöön. Kurssin tärkeimmät aihepiirit olivat: kasvien keruu, tunnistaminen ja käsittely, kasvien ominaisuudet, mitä kasvin osia sekä miten ja mihin vaivoihin niitä voi käyttää, kasveihin liittyvät varoitukset, lääkeyrteihin liittyvää lainsäädäntöä, lievien vaivojen parannustapoja ja rohtojen valmistaminen.

# TERVETULOA KEVÄTKOKOUKSEEN

ERY:N SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN  
KEVÄTKOKOUS PIDETÄÄN LAUANTAINA  
1.4.2023 KELLO 12.00 OODISSA  
RYHMÄTILA 2. VOIT MYÖS  
OSALLISTUA ETÄNÄ (MEETIN KAUTTA).

KOKOUKSEEN OSALLISTUJIA  
PYYDETÄÄN ILMOITTAUTUMAAN  
VIIIMEISTÄÄN 27.3 SÄHKÖPOSTITSE  
ERY@ELAVARAVINTO.FI TAI  
PUHELIMITSE 050 501 0505.

---

## Kokouksen työjärjestys:

1. Avataan kokous.
2. Todetaan kokouksen laillisuus ja päätösvaltaisuus.
3. Valitaan kokoukselle puheenjohtaja, sihteeri ja kaksi pöytäkirjantarkastajaa.
4. Hyväksytään kokouksen työjärjestys.
5. Esitellään vuoden 2022 tilinpäätös, toimintakertomus ja toiminnantarkastajien lausunto.
6. Päätetään vuoden 2022 tilinpäätöksen vahvistamisesta sekä vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle ja muille tilivelvollisille.
- 7 Päätetään kokous

# ANNALASSA ITSE TEHDYT LÄÄKKEET

Tekemällä oppii parhaiten. Henrieten opastamina teimme yhdessä lääkekasveista useita terveysvaikutteisia rohtoja.

**Y**leensä kasvien **maku on parhaimmillaan alkukesästä ennen kukkimista.** Mutta villiyrttien osalta heinä-elokuussa-kaan ei vielä ole myöhäistä. Silloin voi keräillä **teeaineksia, esimerkiksi siankärsmön kukkia ja kukkivia versoja, apilan, kamomillan, kuisman, mesiangervon ja kanervan kukkia, kultapiiskun kukkivia versoja** sekä vadelman ja mansikan lehtiä. Viljellyt kasvit kukkivat eri aikoina, usein vähän myöhemmin. Kurssin aikana heinäkuun viimeisenä viikonloppuna Annalan laajassa puutarhassa valinnan varaa oli runsaasti.

Huom! Alla olevat kuvaukset ovat ylimalkaisia. Tarkat ohjeet löytyvät esimerkiksi Henrieten kirjoista.

Aloita uuden yrtin käyttö varoen ja tuntemuksia tunnustelen. Erityisen tärkeää tämä on, jos olet allergikko. Älä jatka saman kasvin käyttöä pitkään, pidä välillä taukoa tai vaihda yrttejä muutaman viikon välein.

## Tee

Opetuksen lomassa nautimme monesta tuoreista yrteistä tehdystä teestä. Pehmeä, hyvänmakuinen **ruusunlehti-horsma-tee** oli erityisen suosittu, hyviä olivat myös **malva-sitruunamelissa** ja **malva-minttu**. Pohjaksi kannattaa valita mietoa yrttiä ja lisätä siihen makua antavia yrttejä, kuten mintun- tai sitruunanmakuisia mausteyrttejä, tulisia kasveja, marjakasvien lehtiä tai mineraalipitoisia kasveja.

## Tavallisen yrttiteen (haude) perusohje kukkien kukista, latvoista ja lehdistä

1,2 tl kuivattua yrttiä  
tai 2–4 tl tuoretta yrttiä  
2 dl kiehuvaa teetä

Kaada vesi yrtin päälle, anna hautua 5–10 minuuttia, siivilöi, juo. Annos mie-  
doissa yrteissä 1–3 kuppia päivässä.

Yrttien kovemmista osista keitetään samaa yrttimäärää kahdessa ja puolessa desissä vettä viidestä kymmeneen minuuttia, haudutetaan, siivilöidään ja juodaan (keite).

Kylmähauteen voi tehdä kaikista yrtin osista, limapitoiset kasvit ovat erityisen hyviä. Vältä parkkihappoisia kasveja, sillä niistä teestä tulee pahanmakuista. Kylmähaude valmistetaan samasta yrttimäärästä ja kahdesta ja puolesta desistä vettä. Laitetaan vesi ja yrtti kannussa jääkaappiin yön yli tekeytymään, siivilöidään ja juodaan. Haluttaessa teen voi vielä kiehauttaa ennen juomista.



*Kuvassa on malva, minttu ja nukula. Nukulaa kannattaa käyttää verenpainetta alentavan ja voimakkaasti rauhoittavan vaikutuksensa takia, ei makunsa.*

# Yrttien viemänä koko elämän

## Henriette Kress



**S**aksalaissyntyinen **Henriette Kress** on asunut Suomessa lapsuudestaan lähtien. Kiinnostus lääkeyrtteihin heräsi varhain, jo 5-vuotiaana. Henrietten isoäiti vei tytön metsään keräämään yrttejä ja näytti, miten mälikuisman keltaiset kukat muuttuvat punaisiksi, kun ne litistää. Isoäiti ryhtyi opettamaan Henrietelle, mitä yrttejä voi kerätä ja miten niitä käytetään.

Pitkään kiinnostus oli vain rakas harrastus. Henriette opiskeli ekonomiksi ja työskenteli eri yrityksissä, lopuksi suuren kansainvälisen yrityksen Suomen toimintojen talouspäällikkönä. Työ alkoi tuntua kovin tylsältä. Niinpä hän vuonna 1998 päätti luopua ekonomin töistä ja lähti Yhdysvaltoihin opiskelemaan yrttitietoutta SBSM:ssä (Southwest

School of Botanical Medicine). Vuodesta 2003 hän on ollut amerikkalaisten yrttiterapeuttien killan AHG:n jäsen (American Herbalists Guild).

Opintojen jälkeen Henriette on toiminut yrttiterapeuttina ja edistänyt yrttitietoutta Suomessa mm. luennoimalla, pitämällä kursseja ja etäkursseja, kirjoittamalla kirjoja ja valokuvaamalla. Kattavimman koulutuksen saa seitsemästä etäkurssista koostuvasta etäkurssikokonaisuudesta, jonka suorittaminen kestää 21 kuukautta. Tietoja hän jakaa myös massiivisilla nettisivuillaan *Henriette's herbal*. Sivusto on avattu jo vuonna 1995 ja sillä on yli kymmentuhatta kuvaa ja tekstiä kymmeniä tuhansia sivuja.

Annalan kurssilla meille tähdennettiin, että mitkään yrttitaidot tai osaaminen eivät korvaa lääketiedettä. Yrtit tukevat terveyttä, mutta vakaviin sairastumisiin tarvitaan nykyaikaista lääketiedettä. Yrttiterapian keinoin voi korjata kehon epätasapainotiloja lääkeyrttien, ruokavalion ja elämäntapamuutosten avulla. Yrteistä voi saada apua esimerkiksi pitkään jatkuneeseen väsymykseen, ruoansulatusvaikeuksiin, usein toistuviin tulehduksiin tai vilustumisiin, kuukautisongelmiin tai unettomuuteen - vaikeisiin, joihin lääkärit usein eivät löydä keinoja. Yrteillä on joka tapauksessa mahdollista kohentaa hyvinvointiaan, kun tietää, mitä niiden kanssa tekee.

1990-luvun lopun jälkeen yrttitietoisuus on Suomessakin kohentunut ilahduttavasti. Siihen on myötävaikuttanut suomalaiset villivihannesbuumi. Nyt yhä useammat ihmiset tunnustavat yrttien hyvät käytösmahdollisuudet.

### **Käytännön lääkekasvit 1 ja 2 (uusin painos molemmista 2018)**

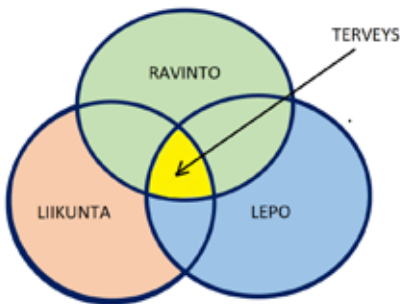
Henriette Kress on kirjoittanut kaksi mainiota, käytännönläheistä lääkekasviopasta,

# HYVÄN TERVEYDEN KAAVIO

Oman itsensä johtaminen on ehkä vaikein taito maailmassa. Omasta terveydestä huolehtiminen ennakoivasti on aina edullisempaa kuin sen hoito. Harva on kuitenkaan luonnostaan hyvä johtamaan itseään. Taito kehittyy parhaiten harjoittelemalla. Myös yhdessä pohtiminen auttaa. Tätä olemme ERY:ssä tehneet jo 40 vuotta.

**T**erveys on herkkä asia, ja siitä tulee koko ajan lisää tietoa. Terveysaiheinen tieto leviää verkossa tehokkaasti, ja se tuntuu sekä innostavalta että pelottavalta. Mutta meneekö tieto perille? Muutos parempaan syntyy vasta, kun ihmiset ryhtyvät toimintaan tiedon perusteella. Painotamme yhdistyksen jäsenten omia kokemuksia elävän ravinnon vaikuttavuudesta. Pyrimme siihen, että viestimme on ymmärrettävää, eikä sisällä tieteellistä jargonia. Tärkeät asiat pitää pukea helposti sulatettavaan muotoon, kuten Venn-diagrammiin.

HYVÄN TERVEYDEN KAAVIO



Kaavio esittää peruskivet, joita hyvä elämä vaatii. Siinä on kolme osa-aluetta. Kuoka kuvaa omaan elämäntilanteeseen sopivaa elävää ravintoa ja lepääminen viittaa riittävään uneen ja rentoutumiseen. Liikunnaksi kelpaa vaikka säännöllinen kävely metsässä.

Risteävien ympyröiden keskelle muodostuu vyöhyke, jossa majoituu terveys. Kuvio auttaa ymmärtämään, miten voimme itse vaikuttaa omaan terveyteemme. Esimerkiksi diabeteksen ehkäisy tutkimuksen mukaan yhteensä 30 minuuttia kohtuukuormittavaa liikuntaa kolmessa 10 minuutin pätkässä päivittäin auttaa ehkäisemään diabetesta. (Liikunta. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä, Helsinki. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016.)

Mutta kun on väsynyt, on vaikea lähteä liikkumaan. Unen puute tekee alavireiseksi ja tekee mieli hiilareita. Sen sijaan hyvin nukkuneena jaksaa liikkua ja keskittyä siihen, mitä laittaa suuhunsa. Syntyy positiivinen kehä.

Kaavio on työkalu, joka auttaa tekemään tärkeitä valintoja elämän eri vaiheissa. Olisi hyvä, että kuvion kolme elementtiä olisivat jollain lailla elämässä läsnä, vaikka painotuksissa olisikin vaihtelua. Terveysongelmat kohtelevat ihmisiä eri tavalla ja ihmisillä on erilainen kyky sietää epävarmuutta. Apua epävarmuuteen haetaan diagnoosista.

Diagnoosi takaa lääkekorvattavuuden ja hoidon ja siksi sen saanti on jo taloudellisista syistä monille kannattavaa. Kun ihminen hakee apua diagnoosiinsa, hän ei välttämättä paneudu syihin sen taustalla. Siksi hoito ei aina onnistu. **Vallen** työryhmän mukaan tyyppin 2 diabetesta sairastavista hyvän hoitotasapainon saavuttaa vain noin 20 % ja huonossa hoitotasapainossa on arviolta noin 18 %. (Valle T. ja työryhmä. Diabeetikkojen hoitotasapaino Suomessa



vuosina 2009-2010. DEHKO-raportti 2010:5.)

Toinen haaste on siinä, että monien autoimmuunisairauksien osalta oireiden kuvio on hyvin laaja. Esimerkiksi keliakiaan liittyvistä oireista tunnetuimpia ovat suolisto-oireet. Professori **Kalle Kurpan** mukaan oireet voivat olla oikeastaan ”mitä sattuu”: nivelvaivoja ja iho-oireita sekä erilaisia hermosto-oireita, kuten mielialan laskua, masennusta, aivosumua ja väsymystä. Oireiden hoito sairauden syiden sijaan nostaa liitännäissairauksien riskiä: keliakia aiheuttaa anemiaa, nostaa maksa-arvoja ja haurastuttaa luustoa.

Autoimmuunisairaudet kehittyvät vähitellen. Professori Kurpan mukaan yli puolet ihmisistä, jotka sairastavat keliakiaa, eivät itse tiedä sitä. ”Sitähän ei voi tietää, ennen kuin luu murtuu tai luuntiheys mitataan”. (HS 22.12.2023).

Viime vuosien aikana kansansairauksien esiintyminen on väestötasolla kasvanut. Lääkehoidon menojen kasvusta on tullut väistämätöntä. Matala hintataso erityisesti rinnakkaislääkkeillä on toki auttanut terveydenhuollon kokonaiskustannuksia. Orion Oy:n toimitusjohtajan **Liisa Hurmeen** mukaan lääkehoidon kansansairauksiin saa kolmeksi kuukaudeksi alle seitsemällä eurolla, lähes erikoiskahvikupin hinnalla (HS 22.12.2022).

Lääkkeiden ottaminen ohjeen mukaisesti osoittautuu kuitenkin usein vaikeaksi. Alku peräisestä WHO:n julkaisusta vuodelta 2003 (Adherence to long-term therapies: Evidence for action) kävi ilmi, että vain noin puolet pitkäaikaissairaista käyttää lääkkeitä lääkärin ohjeen mukaan ja sitoutuu hoitoon. (<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42682/9519734384-fn.pdf?sequence=17>)

Muutosta on kuitenkin ilmassa. Lääkärinkin alkavat vaatia potilailta myös muutoksia ruokavalioon, liikuntaan tai lepoon. Monille elämäntavan oikaisu voi olla vielä paljon vaikeampaa kuin se, että noudattaa

lääkekuuria. Mutta mikä on vaihtoehto? Muutosta tehtäessä on päätettävä, että muutos on itselle tärkeä. Motivaatio siihen ei synny sormia näpsäyttämällä. Jos mielesä pyörii ”minun pitäisi tehdä tämä, mutta...”, se on merkki siitä, että motivaatio ei ole vahva. Omaa tekemättömyyttä voi perustella myös sillä, ettei muiden kokemuksilla ”ole niin vahvaa totuus pohjaa”.

Valmistaudu siihen, että muutokset omaan arkeen ovat aina alttiita retkahduksille. Myös ympäristön vastustus voi yllättää. Siksi pieniäkin onnistumisia kannattaa seurata ja juhlia. Hyvien asioiden vahvistaminen on miellyttävämpää puuhaa kuin epäonnistumisien pahoittelu. Pane merkille, mikä ruokamuutoksessa jo toimii ja miten voisit vahvistaa näitä asioita? Vain tietä kulkeva pääsee perille. Onnistumisen seuranta tekee muutoksen näkyväksi ja saa muutkin uskomaan, että olet tosissasi. Vasta kun jokin asia on jo muodostunut tavaksi, motivaatio vahvistuu ja myös ympäristö alkaa tukea muutosta.

Terveyden kaikki kolme pääelementtiä eivät aina toteudu täydellisesti, ja joudumme tekemään valintoja niiden välillä. Huoli omasta terveydestä antaa voimia oikeiden valintojen tekemiseen. Valinnanvapaus vaatii meitä tarttumaan toimeen. Terveys kuuluu kaikille. ■

**Georgi Shurupov**

Jatkoa luvassa seuraavassa numerossa.

# ERY:N ENSIMMÄISET 10 VUOTTA

**E**lävä raakaravinto ry täyttää tänä vuonna 40 vuotta. Yhdistys perustettiin vuonna 1983 nimellä Elävän ravinnon ystävät. Yhdistyksen perustamiseen johti suuri kiinnostus elävää ravintoa kohtaan. Alkuaikojen innostuksesta voit lukea historiikista, joka on kotisivulla nimellä ”ERY:n alkutaival”. Historiikki tehtiin yhdistyksen 10-vuotisjuhlija varten ja siihen on haastateltu yhdistyksen perustajajäsentä **Elsa Ervamaata** ja ensimmäistä puheenjohtajaa **Monika Dahl-Partosta**.

Vuodesta 1987 lähtien yhdistyksen kehitystä voi seurata lukemalla Elävän ravinnon ystävä -lehteä. Jo lehden ensimmäinen numero 1/1987 sisälsi täyttä asiaa. Ruokareseptejä oli neljä sivua, mukana Elsa Ervamaan seikkaperäinen ohje uudistavan juoman tekemiseksi. Yhdistyksen pieni jäsenmäärä, 209, pohditutti. Lääkäri **Kaarina Miettinen** kertoi, miten hän käytti vehnänorasmehua potilaidensa hoidossa. **Maija-Liisa Järvinen** taas kertoi työskentelystään Ann Wigmore Foundationissa Bostonissa.

## Ympäristön tila huolestutti jo ERY:n alkuvuosina

Järjestyksessä toinen yhdistyksen lehti, numero 2/87, sisälsi hätähuudon metsien säästämiseksi. **Ritva Alku** kehotti jo silloin luopumaan puun tarpeettomasta kuluttamisesta, heti. Metsiä hakataan liikaa edelleen. ERY-lehden on jo pitkään voinut saada paperille painetun sijaan sähköisenä versiona. Toimistonhoitajan mukaan kaikki uudet jäsenet haluavatkin sen nimenomaan sähköisessä muodossa.

Numerossa 2/1990 toisessa numerossa puheenjohtaja **Marianna Kekki** kirjoitti, että kasvihuoneilmiö on selvästi jo alkanut ja ihmisen aikaansaamat päästöt ja saasteet ovat alkanet horjuttaa maapallon elämää. ”Meidän on toimittava jo nyt, omalla henkilökohtaisella tasollamme. Elävän ravinnon

elämäntapa on yksi askel tällä tiellä”, kirjoitti Marianna. Nyt me puhumme todella vakavasta asiasta, ilmaston lämpenemisestä. ERY ehdottaa ratkaisuksi henkilökohtaisella tasolla edelleen elävää ravintoa, kiertäytymisen ja energian säästön lisäksi. Myös juomaveden tila huolestutti Marianna Kekkiä. Hän kirjoitti jutun ”Puhdas vesi ei ole itsestään selvää”, ja kehotti suodattamaan vesijohtoveden.

## Elävän ravinnon avulla paraneminen

Lehdessä numero 3/1987 on lehden historian ensimmäinen *Minun tarinani*, vaikei vielä sillä nimellä. **Raili Virtanen** kertoo siinä parantumisestaan nivelreumasta elävän ravinnon avulla. Hän suosittelee elävää ravintoa kaikille reumaatikoille. Railin reumakivut hävisivät elävän ravinnon myötä täysin ja nivelten liikkuvuus palautui. ”Koin, että tätä täytyy julistaa”, toteaa hän lehden haastattelussa.

Numerossa 4/90 heitin itse hyvästit multippeliskleroosille. Olen vahvistanut tämän elävän ravinnon avulla alkaneen paranemisen ERY-lehdessä aika ajoin, myös tällä vuosikymmenellä. Kertomuksia paranemisesta ei ole helppo saada lehteen. Terveystiedot ovat henkilökohtaisia ja niitä voi joku käyttää myös väärin. Itse odotin, että virkani vakinaistettiin, ennen kuin uskalsin puhua ääneen MS-taudista paranemisesta.

Vuonna 1991 ERY sai kirjeen jäseneltä Lapista. Tämä jäsen oli kärsinyt amalgaamin aiheuttamista vaivoista ja päässyt niistä eroon elävän ravinnon avulla. Hän suosittelee elävää ravintoa kaikille amalgaamivaivoista kärsiville.

Numerossa 3/89 ravitsemustieteilijä **Marja Ruuti** kertoo hankkineensa Ervamaan *Elävä ravinto* -kirjan, mutta laittaneensa sen ensin hyllyyn pahan päivän varalle. Isän sairastuminen syöpään sai hänet perehtymään elävään ravintoon ja aloittamaan sen käytön. Hän toivoo, että

perinteinen ravitsemusneuvonta omaksui elävän ravinnon ohjelmasta monta hyvää asiaa: esimerkiksi sen, että vitamiini-, entsyymi- ja lehtivihreäpitoiset idut ja versot ovat kaikille suurenmoinen mahdollisuus saada tuoretta ravintoa pitkän talven aikana. Hän myös korosti entsyymien tärkeyttä, ja totesi, että siitä puhui jo professori **Toivo Rautavaara**, jonka mukaan vitamiinit ja muut ravintoaineet voivat imeytyä parhaalla mahdollisella tavalla tuoreesta entsyymipitoisesta kasviravinnosta.

Numerossa 1/1993 **Katariina Nikula** kirjoittaa lapsiperheen elävän ravinnon käytöstä. Hänellä on kolme lasta, pojat olivat elävää ravintoa aloitettaessa 3- ja 4-vuotiaita, tytär ei ollut vielä syntynytäkään. Katariinan raskaus sujui hyvin elävällä ravinnolla, mitään raskausajan ongelmia ei ilmennyt. Katariina oli lapsesta asti kärsinyt atooppisesta ihosta ja hengitystiesairauksista, joihin oli saanut lukuisia antibioottikuureja. Murosiän jälkeen ilmaantuivat reumaattiset kivut, laktoosi-intoleranssi ja vilja-allergia.

Katariinan iho-oireet paranivat elävällä ravinnolla parissa viikossa, nopeasti myös reumaattiset kivut ja pitkään vaivannut väsymys. Pojat innostuivat versojen ja vehnänorsan viljelystä ja vihannesten ja hedelmien kanssa askartelusta. He halusivat osallistua aterioiden tekoon, kun saivat rakentaa ruoka-aineista purjeveneitä, junia ja taloja. Lapset tottuivat uuden ruokakavaliin makuun nopeammin kuin aikuiset. Koko perheen terveys koheni: flunssat jäivät väliin eivätkä vatsataudit enää vaivanneet.

## Elävän ravinnon koulutus

Numerossa 1/1988 uusi puheenjohtaja **Marjatta Svennevig** kertoo, että ensimmäinen ryhmä elävän ravinnon kouluttajia on valmistunut, ja seuraavaa ryhmää ollaan kokoamassa. Svennevig toimi itse tämän ryhmän kouluttajana. Numerossa 1b/89 julkaistiin luettelo näistä elävän ravinnon uusista kouluttajista, joita oli yhteensä 14. Elävän ravinnon kouluttajis-

ta olivat kiinnostuneita kansalais- ja työväenopistot, mutta myös muun muassa terveydenhoito-oppilaitokset.

Samassa lehdessä kerrotaan myös, että **Marjatta Svennevig** on perustanut Elävän ravinnon keskus Oy:n. Sen yhteydessä alkoi Erottajalla toimia myös elävän ravinnon ravintola **Greenway**. Ravintolan alkuaikoina asiakkaita riitti aamusta iltaan. Elävän ravinnon kurseja järjestettiin ravintolan tiloissa joka viikonloppu. Hankaluuksia on ollut vain raaka-aineiden saannissa. Luonnonmukaisesti viljeltyjen kasvien hinnat olivat korkeita. Svennevig alkoi suunnitella oman tuotannon aloittamista ja kävi neuvotteluja Mäntyharjun kunnan kanssa. Samaa aikaan hän auttoi Elävän ravinnon keskuksen avaamisessa Turkuun.

Vuoden 1992 numerossa 4 **Marianna Kekki** kirjoitti, että ERY:n kouluttajaryhmän vetämältä elävän ravinnon kouluttajakursilta on juuri valmistunut noin 30 pätevää opettajaa.

## Yhdistys kasvaa ja toiminta laajenee

Vuoden 1991 loppuun mennessä ERY oli kasvanut 600 jäsenen yhdistykseksi. Jäseniä oli ympäri Suomea, vaikka pääosa asuikin pääkaupunkiseudulla. Elävän ravinnon paikallisyhdistyksiä oli perustettu Kajaaniin, Kuopioon, Mikkeliin, Poriin ja Tampereelle. Paikallisyhdistysten lisäksi ERY:llä oli yhdyshenkilöitä useilla paikkakunnilla. Lehti piti ja pitää edelleen yllä ajankohtaista yhdyshenkilölistaa.

Kursien ja kuukausikokousten lisäksi ERY järjesti myös jäsenretkiä. Syyskuussa 1991 järjestettiin **Irma Tolosen** johdolla ruskaretki Utsjoelle. Viikon aikana tutustuttiin tuntureihin, järviin, jokiin ja puroihin. Ruoat olivat elävää ravintoa, jonka valmisti **Irma Tolonen**. Luonto tarjosi pohjoisia välipaloja: mustikoita, variksenmarjoja, katajanmarjoja, puolukoita, juolukoita, riekonmarjoja ja lillukoita, kertoo retkelle osallistunut **Riitta Okuloff** Lappeenrannasta.

## SYÖN KAIKKEA SELLAISENAAN

Yhdistyksen hallituksessakin vaikuttaneen Mika Laakkosen elävän ravinnon polku on vaihdellut vuosien varrella. Nyt pyrkimys on yksinkertaistaminen, syödä raaka-aineet sellaisenaan.

**T**örmäsin 2000-luvun lopulla Myyrmäen Kirjatorilla **Elsa Ervamaan** *Elävä ravinto* -kirjaan ja aloin lukea sitä. Kirjan mukaan elävä ravinto vaikutti ihan järkevältä. Sittemmin olen lukenut myös kirjassa mainittua *Essealaisten rauhanevankeliumia*, joka myös motivoi minua. (Otteita evankeliumista on myös Elävän ravinnon ystävä -lehdessä 4/2010)

Noihin aikoihin minulla oli myös korkeat verenpainet (ennätys noin 205/143). Sain kolme päivää sairauslomaa työterveydestä korkean verenpaineen takia. Silloin tuli syöttyä mitä sattuu.

Sitten lähdinkin toteuttamaan elävän ravinnon ohjelmaa aika tiukasti, joten vatsa oli sekaisin useamman kuukauden. Ymmärsin, että se kuuluu asiaan, että minulle oli tullut puhdistumisreaktioita. Verenpainet sain normaaleiksi noin puolessa vuodessa, ja sitä ne ovat edelleen. Myös liikunta auttoi laskemaan verenpainetta.

Elävä ravinto on ylipäättään vaikuttanut elämäni positiivisesti. Teen ohjelmointityötä kotona etätöyönä. Olen hyvin harvoin sairaana ja toivun tosi nopeasti. Se on hyvä juttu, koska sairauslomaa ei kerkeäisi montaa päivää pitääkään.

Olen myös paastonnut paljon. Paasto on tehokas tapa saada tulokset hyväiksi. Paastoamisesta on tosin joskus tullut niin rankkoja puhdistumisreaktioita, että olen joutunut keskeyttämään paaston. Oireet ovat



Mika Laakkonen

*Moni saattaa muistaa Mika Laakkosen ERY:n villivihanneskursseilta, joita hän piti 2000-luvun lopulla mm. Vantaan Petikossa.*

kuitenkin hävinneet samantien, kun olen syönyt omenan.

### Elävästä ravinnosta ei tule hävikkiä

Nykyään elävässä ravinnossa motivoi ehkä enemmän sen luonnonmukaisuus ja se, ettei siitä synny jätettä juuri lainkaan, ainakaan verrattuna vaikka einesruokiin, joista jää paljon muovijätettä. Marjoista ei tietty tule hävikkiä ollenkaan. Monet raaka-aineet voi syödä "sellaisenaan", vaikka porkkanat kuorineen, kunhan on rapsutellut pinnalta mahdolliset pikkukivet pois.

Saveakin olen kyllä syönyt sellaisenaan. Se on hyvä buusteri esimerkiksi kramppeihin. Syötävää savea voi ostaa mm. Ruohonjuuresta, tosin joskus olen syönyt sitä suoraan pelloltakin.

### Tavoitteena sata prosenttia elävää

Suhteeni elävään ravintoon on välillä ollut tiukempikin. Viime vuosina söin toisinaan kananmunaa ja hieman kalaa. Leipä ja

Mietojen rohtokasvien kuten nokkosen kohdalla uutteen rohtokasvia vaihdetaan yhden kahden kuukauden välein tai pidetään parin viikon tauko.

## Henriette Kress: Käytännön lääkekasvit 1



Pia Jarlas

### Alkukesän lehtinen salaatti

Mustaviinimarjan, vaahteran, voikukan ja ruusun lehtiä sekä lemmikin kukkia.



Pia Jarlas

### Voorijalavasalaatti

jalavan hyvänmakuisia hedelmiä viinimarjan ja voikukan lehtiä jäävuorisalaattia granaattiomenan siemeniä pinjansiemeniä oliiviöljyä sitruunanmehua

Sekoita aineksista itsellesi mieluisissa suhteissa maistuva salaatti. Pirskota päälle oliiviöljyä ja sitruunamehua. Niiden tilalle sopisi hyvin myös pehmeästi maustettu siemenkastike.

Pia Jarlas

Jos pakastimesiasi lojuu vielä marjoja, ehkä vähän hankaliakin sellaisia, joille et oikein keksi maukasta käyttöä, niin tässä on pelastava ohje:

### Raaka marjamehutiiviste

½ l pakastemarjoja

1 kokonainen kuorittu sitruuna - pitää säilyvänä

1 keskikokoinen tai iso omena, siemenet poistetaan - pehmentää makua. Omena ei ole välttämätön kaikkien marjojen kohdalla.

5 pientä tuoretta taatelia, kivet poistetaan - makeutukseen. Voi käyttää muutaakin makeutusta, esimerkiksi agavesiirappi toimii hyvin.

Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen. Sekoita hienoksi massaksi. Kaada puhtaisiin lasipurkkeihin. Säilytä jääkaapissa. Säilyy noin viikon.

Meillä laitetaan 2 rkl tiivistettä lasilliseen vettä.

Vinkkejä:

Mustaviinimarjan kanssa sopii vaihtelumausteeksi anis.

Aronia vaatii omenaa tai esimerkiksi nektariinia mukaan. Tähtianis tai anis sopivat hyvin.

Kirsikkamehusta jätän omenat pois.

Punaiset karviaiset antavat maukasta mehua.

Punaviinimarjat sopivat yhteen melkein kaikkien kanssa.

Puolukka + viinimarja pelittää hyvin.

Käyttäisin mukana myös omenaa, koska puolukka on niin vahvaa. Inkiväärikin sopii sekaan.

Tyrnistäkin tulee hyvää mehutiivistettä.

Vaatii ehkä enemmän makeutetta.

Ruusukvittenistä saa myös mahtavan hyvää mehua tällä samalla reseptillä.

Mia Lohman

## Raaka-ruokakurssit jatkuvat

**Satu Moilanen** pitää ERY:n *Raakaa meiniä* -reseptikirjaisen pohjalta raaka-ruokakurssseja. Seuraava on **maanantaina 20.3.** Helsingin keskustakirjasto Oodissa pääsiäisteemalla. Lisätietoja numerosta **050 501 0505** tai sähköpostitse [ery@elavaravinto.fi](mailto:ery@elavaravinto.fi).

Seuraa tiedorusta muista koulutuksista ERY:n kotisivuilla ja Facebookissa.



Eva-Lotta Forsberg

## Ensisosketus elävään ravintoon

Yhdistyksen jäsen **Mia Lohman** kertoi ensi kosketuksestaan elävään ravintoon: "Elävän ravinnon ravintola GreenWay oli juuri avattu Helsingissä (joskus 1980-luvulla). Uteliaina matkasimme sinne, äitini ja minä. Muutama asia jäi mieleen. Tuntui kuin herätyskokoukseen olisi tultu. Henkilökunta yritti kovasti käännyttää. Itse ruoka ei maistunut kummoiselta, mutta jälkiruoat/kakut olivat herkullisia. Kotiin tultuamme, kuin uhmaikäiset, lappasimme sisäämme jäätelöä ja pullaa..."

GreenWayn herkulliset jälkiruoat kuitenkin jäivät elämään mielessäni ja herättivät kiinnostuksen tutkia asiaa lähemmin. Elävä ravinto on soveltuvin osin kuulunut ruokavaliointiin jo pitkälti yli 30 vuotta.

Millaisia ensikosketuksia elävään ravintoon muilla on mahtanut olla?"

Mian tarinan innoittamana **jäsenlehti kerää 40-vuotisjuhlavuoden kunniaksi**

**lukijatarinoita, mitä muistat ensikosketuksestasi elävään ravintoon.** Missä se tapahtui, kenen kanssa, mitä söit ja miltä maistui? Entä hurahditko heti vai viittasitko kintaalla koko "hömpötykselle"?

Julkaisemme juttuja kaikissa vuoden numeroissa. Joten älä jätä jutun lähettämistä viime tinkaankin, vaan ala kirjoittaa tältä istumalta ja laita juttu – pieni tai iso – heti tulemaan osoitteeseen [ery@elavaravinto.fi](mailto:ery@elavaravinto.fi) otsikolla **ENSIKOSKETUS**.

Jutun lähettäneiden kesken arvomme tuotepalkintoja!

## Yhdistyksen kevätkokous Oodissa lauantaina 1.4.2023

ERY:n sääntömääräinen kevätkokous pidetään Helsingin keskustakirjasto Oodissa, Ryhmätie 2, lauantaina 1.4.2023 klo 12. Osallistua voi myös etäyhteydellä. Kokouskutsu on sivulla 11.

## Jäseneduista vuodelle 2023

**Ruohonjuuri antaa 5 % alennusta** normaalihintaisista tuotteista verkkokauppaan koodilla **RJKUMPPANI2023**. Alennus on voimassa vuoden 2023 loppuun.

Tarkista muut voimassa olevat jäsenedut jäsen sivulta 35.

## ERY:n kuukautiset -keskustelupiiri Brindavanissa

Keskustelupiiri tapaa keväällä **joka kuukauden ensimmäinen lauantai eli 1.4. ja 6.5. klo 14-16** Kasviravintola Brindavanissa Helsingissä (Kumpulantie 1). Huomioi muuttunut aika sitten edellisen lehden.

Brindavanin ruokabuffet on auki klo 15 saakka, joten ruoka on noudettava siihen mennessä. Ruokailua ja seurustelua voimme jatkaa klo 16 saakka. Tapaamiseen ei tarvitse ilmoittautua.

Tervetuloa mukaan herkuttelemaan ja juttelemaan vapaamuotoiseen keskustelupiiriin!

## KIRJOJA

**Myyimme loput kirjat poistohintaan:**

Elävän ravinnon yhdistys: Raakaa meininkiä – Herkuteluaan elävällä raakaravinnolla, poistohinta jäsenille 10 €, muille 12 € (kierrekantinen, 114 sivua).

## MUUTA



**I love raw** -kangaskassi, luomupuuvillaa, musta. Hinta jäsenille 8 €, muille 10 €.

**Loput t-paidat alennushintaan:**



T-paita, puuvillaa, vihreä, etupuolella teksti **I love raw**, selkäpuolella teksti **www.elavaravinto.fi**, naisten koot: S, M, XL, XXL, miesten koot: S, M.

Alennushinta jäsenille 15 €, muille 17 €.

T-paita, luovupuuvillaa, musta, selkäpuolella teksti **raaka luonnontuote**,

naisten koot: S/M, miesten koot: M, XL ja XXL. Alennushinta jäsenille 15 €, muille 17 €.



Hintoihin lisätään postikulut paketin painon mukaan. Paketti lähtee tilaajalle, kun maksu näkyy yhdistyksen tilillä.

**Forssa:**

Helkky Ruisvaara  
Rinnekatu 10  
30100 FORSSA  
p. (03) 422 4840,  
040 845 1332  
helkky.ruisvaara@  
gmail.com

**Helsinki:**

Pirjo Pentti  
p. 040 507 9829  
pirjo.pentti@  
pirjopentti.com

**Joensuu:**

Ritva Laukkanen  
p. 0400 670 763  
ritva.perula@gmail.  
com

**Kaarina:**

Mika Laakkonen  
p. 050 539 4810  
Mika.Laakkonen@  
golfarit.net

**Kemi:**

Tarja Sipilä  
p. 040 554 3973  
tarjasip@gmail.com

**Kouvola:**

Mika Vainio  
p. 040 715 4822  
mvainio1@gmail.  
com

**Kuopio:**

Eeva Happonen  
info@uudistalo.com

**Lahti:**

Erika Männikkö  
p. 044 351 3121  
erika.mannikko@  
elisanet.fi

**Mikkeli:**

Alice Virtanen  
p. 0400 854 848  
alice.virtanen@  
gmail.com

**Savonlinna:**

Mauri Hartonen  
Olavinkatu 44 A 31  
57100  
SAVONLINNA  
p. 050 350 1041  
mauri.hartonen@  
gmail.com

**Seinäjoki:**

Mea Salo  
p. 050 597 7307  
mea.salo@netikka.fi

**Turku:**

Asta Laiho  
asta.laiho@gmail.com

**Tornio:**

Katariina Nikula  
Salonurmenkatu 8  
95420 TORNIO  
p. 0400 599 150  
katariina.nikula@  
hotmail.com

**Uusikaupunki:**

Aulikki Hämäläinen  
p. 040 582 8977  
aulikkih7@gmail.com

**Varkaus:**

Maarit Land  
Hynnälänsaarentie 80 B  
78880 KUVANSI  
land.maarit@gmail.com