

## Infokirje ALY 2–2020

### Hyvät Antroposofisen lääketieteen yhdistyksen jäsenet!

Vuosi 2020 on ALY:n 33. toimintavuosi ja antroposofisen lääketieteen 100. toimintavuosi. Yhdistyksen vuosikokous pidettiin 13.3.2020 Helsingissä. Vuosikokouksen yhteydessä lääkäri Tarja Furu piti esitelmän. Yhdistyksen hallituksessa vuonna 2020 ovat Pirkko Tolmunen (puheenjohtaja), Anne-Marie Somero (varapuheenjohtaja), Merja Ekholm (sihteeri, rahastonhoitaja), Tarja Furu, Irmeli Kanninen, Reijo Kurppa, Yrjö Mäenpää ja Eeva-Liisa Pesonen. Myös 3.-4.10.2020 Tampereella pidettävän 100-vuotisjuhlaseminaarin ohjelmaa käytiin läpi.

Koronavirus- eli COVID-19-pandemian takia yhdistyksen vuoden 2020 ohjelmat ovat muuttuneet. Kevään ja kesän ohjelmia on peruttu. Myös hallituksen kokouskäytäntöihin ja seminaarien suunnitteluihin on tullut hankaluuksia. Koronapandemiasta voitte lukea ainakin Kirjokansi 1-20 -lehdestä sekä netistä Goetheanum -lehden artikkelin: <https://dasgoetheanum.com/zeitsymptome/2020/3/13/das-coronavirus>. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen sivuilta thl.fi löytyy ajankohtaista tietoa koronapandemiasta.

### **TAPAHTUMIA ANTROPOSOFISESSA LÄÄKETIETEESSÄ SUOMESSA v. 2020**

#### **Peruuntuneet:**

- LUOMISEN SUURI IHME III - EMBRYOLOGIA ja VARHAISLAPSUUS -seminaari 24.-26.4.20, jonka piti olla jatkoa kevään 2018 seminaarille Ihmissydämeistä ja 2019 Hengittävästä ihmisestä, jouduttiin perumaan COVID-19-pandemian takia.
- TIETOISUUSTAI DOT ja 12 AISTIA 5.-7.6.20 -viikonloppu Snellman-korkeakoulussa on jouduttu perumaan COVID-19-pandemian takia. Viikonloppu on siirretty vuoteen 2021.

#### **Suunnitteilla olevat:**

- Kurssi RYTMISESTÄ KEVYTHIERONNASTA 21.-23.8.20 Sylvia-kodissa Lahdessa. Kurssin pitää WALAn sairaanhoitaja Gerda Zölle. Järj. Aurinkopiha, sitova ilmoittautuminen 18.8. mennessä p. 045 120 8960 tai maija.pietikainen@phnet.fi
- **ANTROPOSOFINEN LÄÄKETIEDE 100 VUOTTA**  
Syyseminaari ja iltajuhla Tampereella 3.-4.10.2020. Ohjelmaan on suunniteltu esitelmää, keskusteluryhmiä, terapioiden esittelyä, taide-esityksiä ja Iltajuhla lauantai-iltana 3.10. Alustava ohjelma ilmestyy Takoja- ja Kirjokansi-lehdessä 2-20, tarkka ohjelma lehtien numeroissa 3-20 ja alyisivuilla heti ohjelman valmistuttua. Toivomme näkevämme kaikki teidät Tampereella lokakuun alussa!
- HENGENTIETEEN VAPAAN KORKEAKOULUN lääketieteen osaston jäsenten kokous Tampereella 10.10.20. Yhteyshenkilö on Esko Osmo tmieskoosmo@pp.inet.fi

### **UUSIA TERAPEUTTEJA VALMISTUNUT**

Eurytmia: Janitta Koskinen ja Kirsti Salovaara Helsingistä.  
Dispersiokylpyterapeutti: Irmeli Kanninen Luomasta.

## **JÄSENMAKSU, ALYN JÄSENYYS, JÄSENSIVUT ja JÄSENLEHTI**

Vuoden 2020 jäsenmaksut toivotaan maksettavan yhdistyksen tilille: Danske Bank FI50 8000 1100 2803 70. Liitä mukaan viesti: Jäsenmaksu 2020. Vuosikokouksessa päätetyt ALY:n jäsenmaksujen suuruudet ovat: Vuosijäsen 35 €; Työtön, opiskelija tai eläkeläinen 20 €; Antroposofisen terapiayhdistyksen jäsen 20 €; Ainaisjäsen 300 €; Yhteisöjäsenmaksu 100 €. Jos olet ollut jäsen tai ainaisjäsen 2019 etkä ole saanut lehteä, ilmoita asiasta osoitteeseen yrjo.maenpaa@innotaito.fi. Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä maksamalla jäsenmaksun. Tämän lisäksi on lähetettävä osoite ja mielellään myös sähköpostiosoite, osoitteeseen yrjo.maenpaa@innotaito.fi

## **JÄSENSIVUT ja JÄSENLEHTI**

### **Alyn sivut:**

Antroposofisen lääketieteen yhdistyksen sivut löytyvät osoitteesta [www.alsivut.fi](http://www.alsivut.fi). Sivujen tietoja päivitetään. Sivuille tulevat muutokset osoitteeseen [yrjo.maenpaa@innotaito.fi](mailto:yrjo.maenpaa@innotaito.fi) Jäsenlehdessä vuosittain ilmestynyt Terapeuttillista ilmestyy tänä vuonna vain alysiivuilla. Terapeutti, käy tarkistamassa yhteystietosi jäseni-  
vuilta!

### **Alyn jäsenlehti 2020:**

Jäsenlehti on tarkoitus saada jäsenille luettavaksi marraskuussa 2020. Lehteen tulevat artikkelit ja kuvat tulee lähettää 20.9.20 sekä ilmoitukset ja mainokset 30.9.20 mennessä osoitteeseen [elp.alylehti@gmail.com](mailto:elp.alylehti@gmail.com) tai [info@alsivut.fi](mailto:info@alsivut.fi) Lehden toimitukseen kuuluvat v. 2020 Eeva-Liisa Pesonen ja Yrjö Mäenpää. Kannustamme ja rohkaisemme kaikkia antroposofisen lääketieteen alalla toimivia, potilaita sekä kiinnostuneita kirjoittamaan artikkeleita, kokemuksia ja selostuksia tapahtumista sekä maailman ilmiöistä lääketieteen alalla. Vuosi 2020 on lääketieteellisesti ja yleisinhimillisesti varsin haasteellinen. Kertokaa kokemuksistanne, näkemyksistänne, mielipiteistänne ja ehdotuksistanne juhluvuonna 2020.

### **Tietosuoja:**

Aly tietosuoja-asetuksen edellyttämä tietosuojaseloste on luettavissa yhdistyksen sivuilla, [alsivut.fi](http://alsivut.fi)

## **APURAHOJEN HAKU**

Antroposofisen lääketieteen yhdistyksen vuoden 2020 lääketieteen apuraha 10 000€ myönnettiin kokonaan yhdelle henkilölle lääketieteen opintoihin Saksassa.

## **ALYn JULKAISUTOIMINTA**

Antroposofisen lääketieteen yhdistyksen kautta voi tilata kirjoja ja muita julkaisuja osoitteesta [merja.ekholm@hotmail.com](mailto:merja.ekholm@hotmail.com)

### **Tiedoksi vielä:**

Vuonna 2017 eri ammattiryhmien kanssa tehtyjä Rollup'oja voidaan käyttää myös tulevaisuudessa eri tilaisuuksissa kuten Tampereella 3.-4.10.20. Rollupit ovat ammattiryhmillä, joiden yhteyshenkilöiltä voi pyytää niitä.

## EHDOTUKSIA ALKUKESÄN LUONNOSTA SAATAVISTA VILLIVIHANNEKSISTA

Sinikka Piippo ja Jouko Kivimetsä kertoivat Suomen luonnon villivihanneksista Yle Radio 1:n uusinta-ohjelmassa 28.4.20 klo 10. Ohjelmassa kasvien ravinnoksi keräämisessä painotettiin: kasvin tunnistus, vaikutusten tunteminen, oikea kerääminen, ei uhanalaisia eikä myrkyllisiä kasveja ja oikea käsittely. Tunnistamisessa kannattaa lähteä kuten sienimetsään, keräämään vain varmasti tunnettuja kasveja. Kasvin vaikutusten tunteminen ihmisravintona on tärkeä oikean määrän nauttimiseksi. Kasvit on osattava kerätä riittävän puhtaalta paikalta ja oikeaan kasvuaikaan. Uhanalaisia kasveja ei saa kerätä! Suomessa on paljon ravinnoksi kelpaavia kasveja, mutta niiden käyttö on opeteltava. Ohjelmassa käytiin läpi nokkonen, voikukka, maitohorsma, vuohenputki (varo myrkyllisiä putkikasveja), piharatamo, siankärsämö, mustikka, kuusi, mänty, koivu ja omenapuu. Suomalaisia marjoja osataan käyttää ravinnoksi.

Nokkosesta kerätään 5-10 cm:n versot tai lehdet ennen kukintaa, jotka käytetään tuoreina tai kuivattuina. Älä kerää nokkosta teollisuusalueelta, älä vilkasliikenteisten teiden varsilta, älä navetan takaa. Nokkosta käytetään paljon teenä. Nokkosia voi lisätä mm. perunasoseeseen, keittoon, ohukaisiin, pannukakkuun, munakkaaseen, leipään ja siitä voi tehdä pestoa. Ohjeita löytyy netin sivuilta kuten [martat.fi](http://martat.fi) tai teoksista *Hyvä ruokahalu*, toim. Anna-Maija Tanntu, ISBN 951-571-027-8 sekä *Parasta kotiruokaa*, Aura Liimatainen, ISBN 951-0-24868-1. Pari nokkosreseptiä jälkimmäisestä kirjasta:

- **NOKKOSOHUKAISET:**  
5 dl maitoa, 2 munaa, 1 dl hiivaleipä- tai sämpyläjauhoja, 1½ dl vehnä jauhoja, 2 rkl öljyä, 1 tl suolaa, ½ tl basilikaa, ripaus valkopippuria, 1 l tuoreita nokkosia. Paistamiseen voita. 1. Valmista muista aineista paitsi nokkosesta taikina. Anna taikinan turvota puoli tuntia. 2. Saksi nokkosista ylimmät, nuoret lehdet ja kiehauta ne vähässä vedessä pehmeiksi. Purista vesi pois. Hakkaa nokkoset leikkuuveitsellä hienoksi silpuksi. Lisää silppu taikinaan. 3. Paista taikinasta 12 suurta ohukaista voin kanssa hyvässä lämmössä. 4. Tarjoa ohukaiset esim. tomaatti-sipulisalaatin tai kurkkupikkelsin kanssa.
- **NOKKOSLEIPÄ (2 kpl):**  
3-5 dl nuoria nokkosenlehtiä, 5 dl vettä, 50 g hiivaa, 2 tl suolaa, 2 dl kaurahiutaleita, 2 dl hiivaleipäjauhoja, noin 10 dl vehnä jauhoja, 50 g voita. 1. Huuhtelee nokkosenlehdet. Saksi ne pieniksi silpuiksi. Höyrytä silppu omassa nesteessään kattilassa kannen alla. Anna silpun jäähtyä. 2. Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää nokkoset, suola, kaurahiutaleet, hiivaleipäjauhot, rasva ja vehnä jauhoja niin paljon, että taikinasta tulee kiinteä. 3. Alusta taikina, kunnes se irtoaa kulhosta. Kohota taikina peitettyinä lämpimässä. 4. Vaivaa kohonnut taikina jauhotetulla alustalla. Muotoile kaksi leipää ja pane ne pellille leivinpaperille. Kohota liinalla peitettyinä lämpimässä. 5. Paista leivät 225 oC uunin keskitasossa noin 30 min.