

# Ruusujuuri

Viikinkien voimakasvi ja muistirohto auttaa kestävästi äärioloissa ja lieventää rasitusvaivoja

Ruusujuuri, *Rhodiola rosea* (Crassulaceae) kasvaa tunturien puronvarjoilla. Kasvi kuuluu maksaruohoihin, joihin sen pulleat lehdet viittaavatkin. Ruusujuuren nimi *rosea*, ruusu, tulee kuitenkin kasvin tärkeimmästä osasta, ruusuntuoksuisesta juuresta.

Ruusujuuri kasvaa haarattomina versoina mättäiksi, joihin juhannuksen aikaan puhkeaa auringonkeltaisia puolipalloomaisia kukkia. Kasvupaikan tunnistaa keltaisista mättäistä ja huumaavasta ruusun tuoksusta.

Ruusujuuren siementen paras keruu-aika on talventörröttäjien eli kukkavarsien päähän syntyneiden siemenkotien ilmestyttyä.

Ruusujuuri tarvitsee kylmän talven. Siksi se on pysytellyt Pohjolan tunturi- ja vuoristoalueilla niin Suomessa, Ruotsissa ja Norjassa kuin Venäjällä, Kiinassa ja Kanadassakin. Skandinaviassa ruusujuuri oli aikanaan viikinkien voimakasvi. Suomen puolella ruusujuuri on levinnyt itsekseen yleisimmin Enontekiön Lapissa, jonkin verran myös Inarissa ja Kittilän tuntureilla. Ruusujuurta kannattaa etsiskellä retkieväiksi tunturialueella patikoitessa. Hyvin pieni määrä kasvia virkistää, palauttaa rasituksesta ja voimistaa.

Kasvin juurella on korjattu väsymystä, sydämen heikkoutta ja melankoliaa. Tuoreilla lehdistä ja kevätversoilla on hoidettu vatsan vaivoja ja kevätväsymystä. Lehdet ja varret ovat sellaisenaan syötäviä. Juuret ovat kasvin voimallisinta osaa. Niitä on käytetty matkoilla viinaan säilötyinä.

Ruusujuuri kuuluu muistirohtoihin. Se lisää pitkäkestoisesta muistin toimintaa ja auttaa keskittymiskyvyn ylläpidossa.



Viikingit ja vaeltajat ovat hyötäneet ruusujuuren havaintokykyä terävöittävästä ominaisuudesta. Onpa ruusujuuri saanut maineen myös lemmonrohtona.

## Kotimainen luontaistuote

Suomalaisen ruusujuuritietouden uranuurtaja on Rovaniemen maalaiskunnan Pekkalassa asuva luomuviljelijä Pentti Määttä. 90-luvun alussa hän löysi Norjassa tunturipuron varrelta kukkivan kasvin, jonka tuoksu houkutti kaivamaan sen mukaan. Myöhemmin Määttä tutustui kasviin paremmin ja pian hänen tilallaan Kemijoen varrella oli kasvamassa siemenistä uusia ruusujuuria.

MTT:n tutkimusasemalla Rovaniemellä alettiin 2000-luvulla tutkia luonnosta saatavien kasvien viljelyä. Ruusujuuren

menestyminen Napapiirillä innosti tutkijoita ja se otettiin mukaan kokeiluun.

Määttä aloitti viljelykokeilut koeseiman toimittamalla siemenillä. Kemijoen aurinkoinen jokitorma tarjosi kasville ihanteellisen, tunturimaisen maaston. Nykyään tilalla on 20 000 ruusujuuren viljelykset ja siellä on kehitetty Golden Root -ruusujuurijauhevalmiste, jota myydään luontaistuotekaupoissa. Määttä myös toimittaa messuille ja toritapahtumiin ruusujuuren taimia ja siemeniä.

MTT:n Rovaniemen tutkimusaseman erikoiskasvitutkimuksessa ruusujuuri osoittautui adaptogeeniseksi rohdoksi, joka auttaa elimistöä selviytymään ääriolosuhteissa. Nykyään ruusujuuri sopii stressirohdoksi. Se rauhoittaa, virkistää ja laukaisee pitkäaikaista stressikuormaa. Ruusujuuriuute aktivoi elimistön entsyymitoimintaa, lisää hyvänolonhormonin erittymistä vereen ja estää stressin laukaisemia hormonimuutoksia. Ruusujuuri, samoin kuin ginseng ja venäjänjuuri, näyttää lievittävän stressin ns. hälytysvaiheeseen kuuluvaa paniikkireaktiota. Venäjällä on tutkittu stressin vaikutusta sydänvaurioihin ja saatu hyviä tuloksia ruusujuurirohdoshoidolla. Ruusujuuriuute ehkäisee stressin aiheuttamaa katekoliamiinin vapautumista.

Ruusujuuren juurakon vaikuttava aine on rhodiolosidiglykosidi. Juuressa on myös flavonoideja, parkkiaineita, betasitosteroleja ja eterisiä öljyjä. Toksisuustutkimuksissa kasvi on todettu myrkyttömäksi ja turvalliseksi, joten lehdet voi lukea alkukesän villivihanneksiin. Ruusujuuren juurta käytetään myös tuoksuteollisuudessa.

# Syysaunan puhtautta ja Saunan7salaisuutta

MERVI HONGISTO  
www.forumsauna.fi

Nyt kun kesä mennyt on ja syksy saapuu... Lämmin sauna on kultaakin arvokkaampi.

Saunan lämmityksen tuoksu vie meidät muistoissamme lapsuuteen, jolloin joka lauantai saunat lämpisivät. Sen voi aistia, vaikka silmät kiinni kalliolla maata. Halkovajoissa hakattiin klapeja saunan pesiin ja niin alkoi laskeutuminen saunapäivään.

Saunan tiimoilta on niin monenlaisia tunteita. Mikä on paras sauna? Onko se mamman ja papin sauna, vanha pihasauna, sähkösauna, kerrostalossa, savusauna järvenrannalla, Lapissa korsusauna, kylpylän sauna, telttasauna, lapsuudenkodin sauna.... Tämä lista on loppumaton ja mielestäni jokaisen paras sauna onkin hänen sydämessään, muistoissa paikka, joka nostaa jonkun tapahtuman mieleen.

Lapset ovat ihania säilöämään muistoihinsa asioita, joita sitten aikuisena voi muistella itsessään. Lämmin ailahtus voi nousta ja muistellaan miten papin kanssa saunaa lämmitettiin ja vettä kannettiin ämpäreillä pataan. Nähdään äiti kuuraamassa mökkisaunaa juhannuksen kunniaksi ja kotisauna pestiin aina joulukuntoon.

Hoitosaanayrityksessäni olen vuosien myötä kuullut näitä tarinoita ja aina yhtä innolla mietin, missä saunapaikassa sauna milloinkin lämpiää ja miten se antaa puhtausta, raukeutta ja terveyttä kylpijilleen. Elämämme on muuttunut hektisemmäksi, elämme hetkessä ja siksi onkin tärkeää valjastaa tämä hoitava huone jokaisen terveyden temppeleiksi.

Itselläni on kolme saunaa, joissa voimme mieheni kanssa rentoutua ja nauttia suomen kauneudesta kulloisenakin vuodenaikana. Oma yrityksen Forum Hoito-sauna on Turussa jo kansallista perinnettä. Yritys perustettiin 1927 ja toimi yleisenä saunana kuutena päivänä viikossa. Suvusamme sauna on ollut vuodesta 1965 ja itse olen siellä toiminut vuodesta 1988.

Forum sauna on kotisaunamme ja sitä käytämmekin melkein päivittäin. Kesällä saunomme Turun saaristossa vanhassa puulämmitteisessä saunassa. Kesän parasta, yhteistä aikaa on, kun otamme katit kainaloon ja auton nokka kohti Savoia. Siellä lämpiää äitini lapsuudenkodin pihasauna päivittäin ja vanha savusauna oikein pitkän kaavan mukaan. Savusaunassa saunoessa mietin aina miten suurella ja arvokkaalla merkityksellä sauna on ollut suomalaisten



terveyden kannalta katsoen. Siellä on vihdottu, pesty ja kupattu. On hierottu ja tehty hauteita ja käärehoitoja. Yrttilääkintää, savea, turvetta ja jäsenkorjausta - siis saunaterapiaa parhaimmillaan.

Tätä samaa perinnettä olemme säilyttämässä Forum saunan jokaisena päivänä, sillä nyt on kymmenes toimintavuotemme, kun kollegani Merja Pihlajamäen kanssa perustimme yrityksen Saunaterapia M+M ay ja aloimme kouluttaa Suomeen saunaterapeutteja, niitä ihania taitajia, jotka vievät tätä saunan parantavaa ilosanomaa kaikkien nykyisten kiireisten ihmisten vaivojen avuksi.

Haluamme perinteisten hoitojen nousevan arvoon arvaamattomaan, osaksi itsehoitoja, vastuuksi omasta terveydestä.

Sanotaan, että vierivä kivi ei sammu-loudu ja siksi opiskelu kannattaa aina. Yrittäjänä olen ollut 14.10.14 tasan 40 vuotta ja opiskelen nyt terveystuotealan tuotteistuk-

sen erikoisammattitutkintoa ja tämän tiimoilta olen suunnitellut meille kaikille hoi-totuotesarjan Saunan7salaisuutta. Se pitää sisällään perinnetuotteita, jotka ovat puhta-ta ja osin luomua. Sarjassa on nyt 25 tuotetta, on turve- ja tervatuotteet, perinnevoi-teet, terva, pihka, 8-yrttiä, kramppimiksiä ja yrttituotteet, hemmottelevana kehäkukka-tuotteet, ruusutarja ja vain meille tehty luomu koivushampoo. Puhdasta, luonnollista ja kaunista. Tämä prosessi on ollut mielen-kiintoinen, sillä olen voinut tutustua useaan asiaan, joihin tuskin muuten olisin törmän-nyt. Olemme myös rekisteröineet sarjan ni-men ja graafisen suunnittelun toteuttanut Inka Tuomarila ja tuotekuvaukset ovat mi-nun omiani. Yhteistyö eri yrityksen ja taho-jen kanssa on ollut upeaa ja palkitsevaa. Asi-akkaat ovat ottaneet tuotteet hyvin vastaan ja ulkomailla ovat kovasti kehuneet tuotteiden suomalaista ulkonäköä ja tuoksua.

Sarjan tuotteita saa Forum saunalta, nettikaupasta ja oppilaittemme hoitolois-ta kautta Suomen. Lähiaikoina avaamme www.saunan7salaisuutta.fi sivut ja nyt tuot-teista saa jo tietoa fb- sivujen saunan7salai-suutta kautta. Haemme tuotteille myös niitä arvostavia jälleenmyyjiä, joten jos nyt heräsi mielenkiinto, niin kerron mielelläni lisää.

Olet juuri niin arvokas itsellesi, kuin-ka puhtaita tuotteita, ruokaa ja ravinteita käytät. Lapset ovat taas tärkeimmässä ase-massa, joten opettakaamme heille saunan ja puhtauden merkitys. Annetaan yhteistä ai-kaa ja kerrotaan lapsuutemme saunamuis-toja. Luodaan uutta perinnettä joka päivä.

Toivotan kaikille saunojille jokaiseen sau-naan iloa, valoa, puhtautta ja lämpöä.

Iloa arkeen, terveyttä saunasta.

