

# Suomen yrttiaarteita hyvinvoinnin tueksi 2

VIRPI RAIPALA-CORMIER

## MESIANGERVO (Filipendula ulmaria)

Mesiangervo on monivuotinen voimakas-  
tuoksuinen ruusukasvien heimoön kuuluva  
ruoho, jota tavataan hyvin yleisenä koko  
Suomessa. Useissa kielissä se on saanut ni-  
men ”niityn kuningatar”, koska se valtaa no-  
peasti itselleen sopivat kosteat kasvupaikat.

Rohtona käytetään kukkivaa versoa,  
kukkiä tai lehtiä.

Mesiangervo alentaa kuumetta ja hoi-  
taa tulehduksia. Hien- ja virtsaneritys-  
tä lisäävän ja antireumaattisen vaikutuk-  
sen takia sitä käytetään niveltulehduksiin,  
reumaattisiin vaivoihin, kihtiin ja sideku-  
dostulehduksiin. Mesiangervolla on an-  
tiseptinen ja virkistävä vaikutus. Se vai-  
kuttaa ulkoisesti ja sisäisesti käytettynä  
kipuihin, päänsärkyihin, hermosärkyi-  
hin ja lihaskouristuksiin. Lisäksi sitä käy-  
tetään vahvistamaan sydäntä, hoitamaan  
verisuonten kalkkeutumisia, verenpaine-  
tautia ja ohentamaan verta aspiriinin ta-  
paan. Se sisältää tulehdusta ja flunssaa eh-  
käiseviä salisyylihappoja.

Mesiangervon kukat auttavat myös um-  
metukseen. Juurakolla on haavoja parantava  
ja limakalvoja supistava vaikutus; juurikei-  
tettä käytetään sisäisesti liikkahapaisuuteen,  
närrästyksen, mahahaavan ja ripuliin ja  
ulkoisesti kääreinä märkiviin haavoihin ja  
hiustenlähtöön. Kylpyinä ja kääreinä mesi-  
angervo helpottaa veritulpan oireita, lievittää  
kipuja ja jännitystiloja ja poistaa nestettä  
ja turvotuksia sekä piristää mielialaa.

Käytetään yrttiteenä ja ulkoisesti kyl-  
pyinä ja kääreinä. Suurina määrinä mesian-  
gervo voi aiheuttaa pahoinvointia ja huima-



usta. Aspiriiniin allergiset voivat reagoida  
mesiangervoon esimerkiksi oksentamalla.

Suomalaisessa kukkaterapiassa mesi-  
angervo auttaa, jos on liian herkkä ulkoisille  
vaikutteille kuten esim. jos voimakas  
elokuva vie yöunet.

**Vinkki:** Käytä esim. jalkakylpynä kun olet  
vilustunut tai sinulla on päänsärky. Mesi-  
angervo-teetä juodessa tuntuu hampaissa  
ikävältä sen sisältämien happojen takia.

## MUSTAHERUKKA (Ribes nigrum)

Mustaherukka on tärkeä puutarhamarja,  
jota kasvaa luonnonvaraisena harvakseltaan  
koko Suomessa. Rohtona käytetään  
marjoja, lehtiä ja siemenöljyä.

Mustaherukan lehdet virkistävät ja li-  
säävät virtsaneritystä ja hikoilua. Ne alen-  
tavat verenpainetta, vahvistavat verisuon-  
ten seinämiä ja supistavat limakalvoja.  
Marjoja, mehua ja lehtiteetä kannattaa  
käyttää vilustumissairauksissa. Lehtiä on  
käytetty teenä nestettä poistavana rohtona  
kihtiin, prostatavaivoihin ja reumaattisiin  
kipuihin. Haittavaikutuksia ei tunneta.

Lehdet sisältävät jopa 25 kertaa enem-  
män C-vitamiinia kuin appelsiini. Ne ovat  
yrttiteiden makutesteissä aina parhaimmis-  
toja. Lehdet antavat hyvän maun salaattei-  
hin ja voileivän päälle sellaisenaan tai niit-  
tä voi murskata omatekoiseen kevytvoihin.

**Vinkki: Kevytvoi:** 1/2 kg voita, 2 dl kyl-  
mäpuristettua kasviöljyä (miehellään luo-  
mua), 2 dl vettä, 2-5 dl mustaherukan  
lehtiä. Sekoita aineet tehosekoittimessa  
sekaisin ja pieneksi huoneenlämpöisenä.  
Voit pakastaa myös osan.

Katso myös simaohje lopusta

## MUSTIKKA (Vaccinium myrtillus)

Rohtona käytetään marjoja ja lehtiä.

Mustikka on vatsavaivoja helpottava  
rohto; yleensä kuivat marjat parantavat ri-  
pulia ja tuoreet marjat taas ulostavat. Mar-  
joja käytetäänkin ripuliin, ummetukseen,  
vatsavaivoihin, mahahaavoihin, suolisto-  
vaivoihin ja suoliston käymistiloihin.

Mustikka alentaa kuumetta, on anti-  
septinen ja supistaa limakalvoja. Sitä voi  
kokeilla ulkoisesti ientulehduksiin. Mus-  
tikan lehtiä käytetään diabeteksen tuki-  
hoitona, sillä lehtien inuliini, antosyaanit  
ja väriaineet alentavat verensokeria; roh-  
dosta on kutsuttu jopa kasvi-insuliiniksi.

Käytä ripuliin 1-2rkl kuivattuja mar-  
joja vedessä 10 minuuttia keitettyinä, sii-  
vilöidään ja nautitaan kupillinen päivässä.  
Haittavaikutuksia ei tunneta; oksaaliha-  
pon takia mustikan lehtien liiallista käyt-  
töä on vältettävä, sillä ne voivat haurastut-  
taa luustoa – ainakin teoreettisesti.

Suomalaisessa kukkaterapiassa mus-  
tikkatipat auttavat kokoamaan ihmistä  
kun esim. hajottaa itseään liian moneen  
paikkaan ja uupuu. Se auttaa ihmistä saa-  
maan käyttöönsä niin fyysisen, psyykki-  
sen kuin henkisen ravinnon.

**Vinkki:** Tee kesäinen mustikkapöperö  
sekoittamalla marjoihin hämäläistä talk-  
kunajauhoa, piimää ja hunajaa.

## MÄNTY (Pinus sylvestris)

Rohtona käytetään neulasia (erityisesti  
vuosikasvaimia), eteristä öljyä, pihkaa ja  
tervaa sekä peittä.

Mänty avaa hengitysteitä, ja sitä käy-  
tetään hengityselinten vaivoihin: kur-  
kunkypään- ja keuhkoputkentulehdukseen,  
yskään, astmaan ja katarriin. Sillä on eli-  
mistöä virkistävä, vahvistava, elvyttävä  
sekä miehisyyttä vahvistava ja sukupuoli-  
sta väsymystä poistava vaikutus.

Männyn eteristä öljyä käytetään de-  
sinfiointiin ja huoneilman raikastami-  
seen. Mänty vaikuttaa kylvyissä virkistä-  
västi ja vahvistavasti; se avaa ja vahvistaa  
hengitysteitä ja desinfioi ihoa.

Antioksidanttirikkaasta männynkuo-  
resta ja niloasta eli petusta valmistetaan  
nykyäänkin uutetta kasvaimia vastaan ja  
peittä on käytetty hätäravintoa pula-ai-  
koina. Männyn samoin kuin kuusen pi-  
hkaa on pureskeltu desinfioivana rohtona  
kulkutauteja vastaan ja myös ienten hoi-  
dossa. Sitä on käytetty laastarina ja rohto-  
na muiden yrttien kuten ratamon kanssa

märkiviin haavoihin ja paiseisiin.

Käytä ulkoisesti virkistäviin jalkakyl-  
pyihin hauteena litra tuoreita havuja 8  
l:aan kuumaa vettä ja hauduta puoli tun-  
tia; kokokylpyihin 4 l havuja. Huomioita-  
vaa on se, että männyn havujen keruu ei  
kuulu jokamiehen oikeuksiin, jolloin sitä  
ei voi kerätä ilman maanomistajan lupaa.

Suomalaisessa kukkaterapiassa män-  
tytipat auttavat oman voiman löytämi-  
sessä; ei tarvitse mennä muiden mukana.  
Mänty auttaa että pystyy olemaan huo-  
maavainen ja ritarillinen – onhan mänty  
metsäluonnon nuorta maskuliinista voi-  
maa symbolisoiva puu.

**Vinkki:** Männyn vuosikasvaimista voit  
tehdä helpolla tavalla yskänsiirappia.

1 osa kuusen vuosikasvaimia  
1 osa männyn vuosikasvaimia  
2 osaa ruskeaa kidesokeria  
Yskänsiirappia kylmämenetelmällä val-  
mistettaessa vuosikasvaimet murskataan  
ensin tehosekoittimessa. Lasipurkkiin  
pannaan aina vuorotellen puoli senttiä  
murskettua ja puolen sentin kerros sokeria;  
viimeinen kerros saa olla sokeria. Kerrok-  
set tiivistetään painamalla tiukkaan.  
Purkki asetetaan lämpimälle ikkunalle ja  
peitetään pyyhkeellä, joka kiinnitetään ku-  
milenkilällä. Purkki saa olla rauhassa neljä  
viisi vuorokautta, minkä jälkeen siitä aletaan  
valuttaa sokerilientä. Siirappia käytetään sii-  
vilöitynä tai sellaisenaan. Se säilyy jääkaapissa,  
mutta sitä voidaan myös pakastaa.

## SIANKÄRSÄMÖ (Achillea millefolium) – Luontaistuotealan 2016 vuoden rohtokasvi

Siankärsämö eli pellon vanhin, hurstiku-  
ka, akantupakki, pietarinkukka, aivastus-  
juuri, siankärsäheinä tai pyörtänäpölli on  
yleisenä koko Suomessa kasvava moni-  
vuotinen kasvi. Se on Suomen kansanlää-  
kinnän ykköskasvina pidetty ”tuhattaituri”.  
Siankärsämö on vahvuuden symboli;  
kreikkalainen soturi Akhilleus oli haavoit-  
tumaton – ainoastaan kantapäät jäi hänen  
heikoksi kohdakseen eli ”Akilleen kanta-  
pääksi” kun hänen äitinsä laski hänet roh-  
toliemeen pitäen kiinni kantapäästä.

Siankärsämön kukkiva verso ja kukat  
laukaisevat sileiden lihasten kouristuksia  
erityisesti mahassa. Se lisää saven ja ma-  
hanesteen erityistä, ja sitä käytetäänkin  
helpottamaan ruoansulatusvaivoja. Lisäk-  
si se edistää suoliston toimintaa, auttaa  
ummetuksen hoidossa ja vähentää kaa-  
sunmuodostusta.

Siankärsämö sisältää runsaasti sydä-  
men toiminnalle tärkeitä hivenaineita,  
mangaania ja magnesiumia. Se alentaa  
verenpainetta ja verensokeria. Siankär-



sämö lisää virtsaneritystä ja se on arvostettu  
virtsatie- ja eturauhasvaivojen hoi-  
dossa.

Siankärsämö vahvistaa immuunijär-  
jestelmää ja on tulehduksia estävä, anti-  
bakteerinen ja antibioottinen. Sitä hyö-  
dynnetään uutteenä tai yrttiteenä flunssan  
torjunnassa ja hoidossa samaan tapaan  
kuin auringonhattua eli kaunopunahat-  
tua. Siankärsämö tehoaa myös hiiväsie-  
neen. Se on oivallinen apu puhdistus-  
kuureissa ”verta ja maksaa puhdistavana”  
rohtona. Nimi ”akantupakki” viittaa si-  
ankärsämön käyttöön hengitysteiden vai-  
voissa, yskässä ja astmassa.

Siankärsämöteellä tai -uutteella hoi-  
detaan ulkoisesti iho-ongelmia, paiseita,  
paloaavoja, tulehduksia, desinfioiden  
finnejä ja aknea, haavaumia, ihoruhjeita  
ja hiertymiä. Suuvenä se hoitaa suun  
limakalvojen ärsytyksiä ja ientulehduk-  
sia ja supistaa limakalvoja. Siankärsämön  
betosiniini estää verenvuotoja ja eugenoli  
lievittää paikallista kipua. Siankärsämö-  
uutetta onkin käytetty kipuja lievittävänä  
linimentinä.

Siankärsämöä arvostetaan suonikoh-  
jujen ja peräpukamien rohtona sisäisesti,  
mutta myös kylpyinä, salvoina ja voiteina  
käytettynä. Se elvyttää sisäisesti käytettynä  
muutenkin laskimo- ja ääreisverenkiertoa

## LOUHISAAREN JUOMA

5 l vettä  
1 l mustaherukan lehtiä  
1-2 sitruunaa  
400 g sokeria  
herneen kokoinen pala hiivaa

Lehdet huuhdotaan ja sitruuna kuoritaan (pait-  
si jo on luomua) ja viipaloidaan. Vesi kuu-  
mennetaan kiehuvaan ja kaadetaan lehtien  
ja sitruunaviipaleiden päälle. Lisätään soke-  
ri. Juoma jäädytetään kädenlämpöiseksi ja  
siihen lisätään hiiva. Juoman annetaan käy-  
dä vuorokauden ajan, minkä jälkeen se sii-  
vilöidään. Se on valmista joko heti nautitta-  
vaksi tai pulloitettavaksi. Säilytetään viileässä.  
Valmistus siis kuten simassa. Saat siitä vielä  
terveellisemmän jos käytät täysruokosokeria.  
Voit käyttää simassa myös muita kasveja ku-  
ten esim. voikukan ja mesiangervon kukkia.

sekä lämmittää kylmiä jalkoja ja käsiä. Sitä  
suositellaan myös sisäiseen ja ulkoiseen  
käyttöön kuukautiskipuihin, endometri-  
oosiin ja vaihdevuosivaivoihin sekä lihas-  
kipuihin, päänsärkyyn ja migreeniin.

Siankärsämö saattaa aiheuttaa pitkäai-  
kaisesti käytettynä yliherkkyyshottumaa  
erityisesti henkilöille, jotka ovat yliherk-  
kiä asterikasveille kuten pujolle.

Suomalaisessa kukkaterapiassa sian-  
kärsämö on tärkeä apu perheille, jotka  
sairastelevat usein. Se näet vahvistaa ih-  
misen bioenergiaa lähinnä sitä kautta, että  
hän kuuntelee mikä on hänelle tärkeää.  
”Oman luomisvoimani kautta olen terve.”

**Vinkki:** Pirskottele siankärsämöuutetta  
hampaan alueelle hammassärkyssä ja de-  
sinfioi sillä haavoja.

**Virpin yrttiaarteet jatkuvat seuraavassa  
numerossa.**

## FLUNSSAISAN JALKAKYLPI

1 osa siankärsämöä  
1 osa mesiangervoa

Valmiiseen kylpyyn voidaan haluttaessa lisätä  
2 rkl sinappijauhoa

Jalkakyllyn valmistamiseen tarvitaan kuivat-  
tuja yrttejä 7-15g (eli vajaa 1/2dl eli noin 2 rkl).  
Rohdokset haudutetaan ½ - 2 litrassa lähes  
kiehuvaa vettä (lämmön on oltava ainakin yli  
+65oC). Seosta haudutetaan noin 20 minuut-  
tia kannen alla, minkä jälkeen yrttimassa voi-  
daan siivilöidä pois ja hauduke lisätään noin 6  
litraan sopivan lämpöistä vettä. Käytä tuoretta  
kasviainetta vastaavasti noin 0,5 litraa.

## Uuden Safiirin Aikakauskirja 1 2016



**Tuula Uusitalo**  
**Hyvyyden voimien palveluksessa**  
– Tyne Matilaisen esoteerinen filosofia  
ja sen inspiroimia välähdyksiä

Tyne Matilaisen esoteeriseen filosofiaan sisältyy paljon uudella,  
omaperäisellä tavalla löydettyä totuutta.

Tuula Uusitalo on tutkinut yli 40 vuotta Tyne Matilaisen  
esoteerista filosofiaa ja löytänyt filosofisesti perustellut pohjavirrat,  
mm. teemoihin tajunta, bio-luonnonlogiikka ja anteekspyyntö.

234 sivua, **29,00 €**  
Via-Akatemian säätö rs

VIA-AKATEMIA

Viitamäentie 189, 58200 Kerimäki | (015) 543 112, via.akatemia@via.fi | www.via.fi

www.facebook.com/via.akatemia