

Suomen yrttiaarteita hyvinvoinnin tueksi

VIRPI RAIPALA-CORMIER

Suomen luonnon yrtit tuovat iloa ja terveyttä niin sisäisesti nautittuna kuin ulkoisesti käytettynä. Käytä niitä esimerkiksi yrttiteenä ja –uutteina sekä kylpyinä, kääreinä ja öljynä iholla. Muistathan vaihdella yrttejä parin viikon yrttiteekäytön jälkeen, ettei keho totu niihin. Toisaalta on hyvä pitää myös taukoja että keho saa levätä. Kerää vain kasveja, jotka varmasti tunnistat turvallisiksi.

KOIVU (*Betula spp.*)

Suomessa kasvaa luonnonvaraisena kolme koivulajia: rauduskoivu (*Betula pendula*), hieskoivu (*Betula pubescens*) ja vaivaiskoivu (*Betula nana*); lisäksi Lapin tuntureilla kasvaa hieskoivua muistuttava tunturikoivu (*Betula pubescens* subsp. *tortuosa*).

Koivu antaa kaikkensa ihmisen käyttöön: puuaineksen, kuoren, lehdet, mahlan sekä tuhkan. Koivuun liittyvät valoisat yöt, ja se symbolisoi myös puhtautta ja naisellisuutta. Sitä kutsutaankin metsäluonnon äidiksi.

Koivu edistää sisäisesti käytettynä virtsan-, hien- ja sapeneritystä ja alentaa verenpainetta. Lehtiä käytetään munuais- ja virtsarakkovaivoihin, virtsaputkentulehduksiin, virtsakivien ehkäisyyn ja lievään verenpainetautiin.

Koivua on käytetty myös kihtiin, reumaan, ”vesipöhön ja puhdistamaan verta”. Toipilaitten juomana arvostettu koivunmahl poistaa kevätyksymystä. Koivuntuhkalipeä on tunnettu syöpälääk-



keenä; tuhkaa ja vettä kiehautetaan suhteessa 1:5, ja kirkasta lipeävettä juodaan 1/2dl 3-4 kertaa vuorokaudessa aina ruoan yhteydessä.

Koivua on käytetty ulkoisesti saunavihdan lisäksi saunassa koivunlehtikääreenä reuman hoitoon. Koivunsiemenviina on hierottu linimenttinä kipeisiin niveliin. Koivun haudukkeella eli puhtaalla vihtavedellä voit huuhdella hiuksia ja ottaa sillä jalkakylvyt.

Haittavaikutuksia ei tunneta, mutta käytä enintään 11 koivunlehtiteetä päivässä korkeintaan kahden viikon ajan, jottei munuaiset rasitu liikaa.

Suomalaisessa kukkaterapiassa koivu puhdistaa ja elvyttää uupunutta mieltä ja kehoa.

Vinkki: Tee lehdistä kesäjanojuomaa varten siirappi.

NOKKONEN (*Urtica dioica*)

Nokkosesta käytetään myös nimiä nokkilainen, nokkoskaali, vihreä kaali, vihan-takaali ja viholainen. Lapissa tavataan nokkosen alalaji pohjannokkonen (*Urtica dioica* subsp. *sondenii*), jolla on vain yksittäisiä poltinkarvoja. Nokkonen on kaksikotinen ruoho, joka leviää helposti juurirönsyistä tai siemenistä. Suomessa kasvaa myös toinen nokkoslaji, yksivuotinen rautanokkonen (*Urtica urens*).

Jo ennen ajanlaskumme alkua nokkosen tiedettiin olevan erilaisten kasvimyrykyjen sekä käärmee- ja skorpionipureman vasta-aine. Plinius kuvasi nokkosen kykyä parantaa mehullaan oman pistonsa jäljet eli sen varren sisäosalla voit kokeilla hieraista polttokohtaa.

Nokkonen sisältää erittäin paljon ravintoaineita, ja sillä on merkittävä asema ruokana. Se sisältää runsaasti valkuaisaineita sekä esimerkiksi piitä 60-kertaisesti lehtisalaattiin verrattuna, kalsiumia kolminkertaisesti maitoon verrattuna, rautaa seitsenkertaisesti pinaattiin verrattuna ja C-vitamiinia viisinkertaisesti appelsiiniin verrattuna. Nokkosen siemenet sisältävät kaikkia ihmisen tarvitsemia rasvahappoja sekä runsaasti E-vitamiinia.

Nokkonen on todella monipuolinen kasvi: paitsi rohtona ja ravintokasvina sitä on käytetty myös kuitukasvina. Rohtona käytetään kukintansa aloittanutta versoa, lehtiä, siemeniä ja juurta.

Nokkonen poistaa lievästi nestettä ja virtsahappoa ja hoitaa virtsatietulehduksia. Se auttaa kihtiin, turvotuksiin ja iskiakseen. Nokkosta on käytetty estämään myös eturauhasen liikakasvua. Se tasaa verenpainetta, alentaa verensokeria, lisää hemoglobiinin ja punasolujen määrää ja hoitaa siten anemiaa. Nokkonen on pernarohko, ja sitä on käytetty tukena yleensä verisairauksien hoidossa. Se edistää ruoansulatusta, ja sitä käytetään normalisoimaan suolen toimintaa, parantamaan ruoansulatusvaivoja, ripulia, ummetusta ja peräpukamia, maha- ja pohjukaissuolen haavaumia ja maksa- ja sappivaivoja.

Nokkonen irrottaa limaa hengitysteistä, ja sitä käytetään hengitysteiden ongelmien tukihoitona, esimerkiksi krooniseen bronkiittiin, yskään ja astmaan, heinänuhaan ja allergioihin. Käytä sitä heinänuhaan, sillä sen sisältämä pii ja asetyyliholiini torjuvat allergisia reaktioita.

Nokkonen tunnetaan ”verta puhdistavana” rohtona, ja se on ollut paljon käytössä reuman ja kasvainsairauksien tukihoitona sisäisesti käytettynä. Nokkosta on pidetty yleisesti hyvän kunnon, vastustuskyvyn, elinvoiman ja virkeyden lisääjänä. Kansa on arvostanut nokkosen siemeniä myös potenssia kohottavana ja muistia virkistävänä rohtona. Esimerkiksi siemenuute elvyttää lisämunaisten toimintaa kehon ja mielen uupumustiloissa.

Nokkosta käytetään ulkoisesti ihon pintaverenkiertoa lisäämään esimerkiksi kylvyissä ja haudukkeissa; myös lisäämään tukankasvua, estämään kaljuuntumista ja poistamaan hilsettä. Se auttaa ihottumiin, kynsien vaivoihin ja mustelmiin.

Käytä nokkosta kun haluat vahvistaa vireyttäsi ja vastustuskykyäsi. Se lievittää myös lihaskipuja ja reumaa ja edistää nesteen, turvotuksen ja virtsahapon poistumista.

Nokkonen kerää itseensä nitraattia eikä liian tyyppipitoisessa maassa (esim. lantalan vieri) kasvavia versoja pidä kerätä ruoaksi. Parhaat nokkoset ovat luomua. Muita haittavaikutuksia ei tunneta.

Useita päiviä liotettuja nokkosta käytetään lannoitteena ja tuohyönteisten torjuntaan.

Suomalaisessa kukkaterapiassa kukista valmistetut energeettiset nokkosti-pat vahvistavat ihmistä. Ne auttavat ihmistä elämään luonnon rytmissä.

Vinkki: Lisää nokkosen lehtiä koko kesän runsaasti keittoihin, muhennoksiin ja leivonnaisiin tuoreena ja talvella taas jauheena. Näin pysyt vireänä ja saat luonnollista kautta runsaasti hiven- ja vitamiineita sekä vitamiineja.

VOIKUKAT (*Taraxacum spp.*)

Voikukka on monimuotoinen ja monivuotinen sikurikasveihin kuuluva rikkaruoho; Suomessakin niitä on yli 500 lajia. Eri kielillä voikukkaa kutsutaan mm. leijonanhampaaksi tai sängynkastelijaksi, mikä viittaa kasvin virtsaneritystä lisäävään vaikutukseen. Suvun tieteellinen nimi voidaan johtaa sanoista taraxis (=eräs silmä-sairaus) ja akeomai (=parantaminen).

Rohtona käytetään voikukan juurta, lehtiä, kukkia, varsia ja tuoreesta voiku-

kasta puristettua mehua.

Voikukan lehdet lisäävät haimaneste- ja virtsan eritystä ja helpottavat perna- ja munuaisvaivoja, kihtiä, reumaa ja turvotusta. Voikukka tunnetaan myös ”verta puhdistavana” rohtona. Juuri lisää huomattavasti sapeneritystä, lisää ruokahalua, jos sitä ei ole, edistää ruoansulatusta ja vahvistaa maksaa. Voikukka auttaa vatsakattariin, ummetukseen ja peräpukamiin ja lisäksi estää kasvaimia ja tulehduksia. Voikukan juuren inuliini alentaa korkeaa huonoa kolesterolia ja verensokeria. Voikukkaa käytetään myös sisäisesti ihottumiin ja seluliitin hoitoon. Voikukan maitiaisnestettä voidaan käyttää ulkoisesti syylien hoitoon.

Voikukan lehtiä voi käyttää salaattissa ja yrttiteenä sekä juurta keitteenä. Juurikeite: 1tl (noin 3g) kuivattua juurta 2-3dl kohti vettä. Kiehauta pienellä tulella 15 minuuttia ja siilaa. Tuoretta juurta käytä noin 3-5 kertaa enemmän.

Haittavaikutuksia ei tunneta.

Suomalaisessa kukkaterapiassa voikukan kukkatipat vahvistavat ja antavat auringonvoimaa kun on uupunut.

Vinkki: Voikukan kukista voit tehdä hyvänmakuista voikukkasimaa samoin kuin Louhisaaren juomaa.

Virpin yrttiaarteet jatkuvat seuraavassa numerossa.



VOIKUKKASIIRAPPI

Juomiin, voileivän tai esim. lätyjen päälle

1 osa voikukan kukkia
3 osaa vettä

Lämmitetään hitaasti lähes kiehuvaaksi. Seoksen annetaan jäähtyä itsekseen useita tunteja, jonka jälkeen yrttimassa puristetaan pois.

Jäljelle jäänyt liuos annetaan olla liedellä ilman kantta pienellä lämmöllä niin, että liika neste haihtuu pois. 1/10 osaan haihtuneeseen liuokseen lisätään sama määrä sokeria ja annetaan kiehahtaa.

Siirappi säilytetään jäähtyneenä jääkaapissa. Samalla tavalla voit valmistaa siirapin myös esim. männyn- ja kuusenkerkistä sekä koivun lehdistä.

AITO SUOMALAINEN LUONNONKOSMETIIKKASARJA.

MIDSUMMER ROSE

VALMISTETTU IHMIÄ JA LUONTOA KUNNIOITTAEN,
- LÄHELLÄ SINUA -

SAATAVANA LUONTAISTUOTEKAUPOISTA JA OSASTOILTA.

WWW.FRANTSILA.COM

Frantsila
organics

Frantsila

OJAN ISÄNNÄN MUISTOLINIMENTTI

Lihaskäynnityksiin ja kolotuksiin

- Selkälueen rentouttamiseen
- Verenkierron elvyttämiseen
- Imetty hyvin eikä tahraa

www.frantsila.com