



SUOMEN LUONNONVARAISET ROHTOYRTIT

SISÄLLYS

SIVU

NOKKONEN	2
SIANKÄRSÄMÖ	3
KOIVU	4
VOIKUKKA	5
MESIANGERVO	6
POIMULEHTI	7
KANERVA	8
VÄINÖNPUTKI	9
HUMALA	10
KAMOMILLASAUNIO	11
KULTAPIISKU	12
PELTOKORTE	13
VADELMA	14

Teksti: Sini Martikainen



NOKKONEN (*Urtica dioica*)

Kaikille tuttu nokkonen kasvaa yleisenä melkein koko Suomessa aivan pohjoista lukuun ottamatta. Kansankieliset nimitykset, viholainen ja polttiainen, viittaavat nokkosen poltinkarvoihin, joiden kosketukselta harva on välttynyt. Latinankielinen nimi "Urtica" tulee latinan sanasta urere, joka tarkoittaa polttamista.

Nokkosta on käytetty kautta aikojen ja se on erittäin monikäyttöinen kasvi niin rohtona, ravintona kuin kuitunakin.

Rohdoksi käytetään nokkosen lehtiä ja siemeniä.

Sisäinen käyttö

Nokkosen lehtien käyttö jokapäiväisessä elämässä niin ruoanlaitossa kuin yrttiteenä, on erittäin suositeltavaa yleisen hyvinvoinnin kannalta. Lehdissä on runsaasti piitä, rautaa ja C-vitamiinia. Pinaattiin verrattuna nokkosessa on noin seitsemänkertaisesti rautaa. Lisäksi lehdet sisältävät muun muassa

A- B- E- ja K-vitamiineja. Mineraalisuoloja nokkosessa on enemmän kuin missään muussa Suomessa luonnonvaraisena kasvavassa kasvissa.

Korkean rautapitoisuutensa vuoksi nokkonen sopii anemianhoitoon. Sitä käytetään myös virtsatientulehdukseen sen virtsaneritystä lisäävän vaikutuksensa vuoksi. Nokkosteestä on saatu apua niin maksa- kuin sappivaivoihin, sekä ripuliin ja ummetukseen. Aineenvaihduntaa edistävänä ja verta puhdistavana rohtona nokkosta voi käyttää laihtumisen tukena. Lisäksi lehtien tiedetään vilkastuttavan pintaverenkiertoa, tasaavan verenpainetta, alentavan verensokeria sekä edistävän ruoansulatusta. Nokkosen on myös sanottu lisäävän imettävien äitien maidoneritystä.

Nokkosen siemeniä on käytetty potenssirohtona.

Ulkoinen käyttö

Nokkosta käytetään paljon hiustenhoito tuotteissa. Voit myös itse huuhdella hiuksesi nokkosteellä, jolla on hiusten kasvua edistävä ja kaljuuntumista ehkäisevä vaikutus. Sillä saa myös hiukset pehmeiksi ja kiiltäviksi. Hiusten elottomuutta, sekä kuivaa ja hilseilevää päänahkaa voidaan hoitaa nokkosella. Tee käy myös ihottuman, aknen ja kutinan hoitoon. Jos iho-ongelmat vaivaavat, voit kokeilla lehtien lisäämistä kylpyvetseen.

Annostus

Sekoita 1-2 tl kuivattuja lehtiä kupilliseen lähes kiehuvaan veteen ja hauduta noin 10 minuuttia. Nauti tarpeen mukaan tai kuurin 3-4 kupillista päivässä.

Voit käyttää nokkosjauhetta ja siemeniä ruoanlaitossa.



SIANKÄRSÄMÖ (*Achillea millefolium*)

Siankärsämö kasvaa yleisenä pitkin peltoja ja tienvierustoja melkein koko Suomessa. Kasvilla on pitkät perinteet ihmiskunnan historiassa. Arkeologisten kaivausten perusteella siankärsämö on liittynyt ihmisten elämään jo kymmeniätuhansia vuosia.

Suomalaiset ovat antaneet kasville lukuisia lempinimiä, kuten haavayrtti, tuhattaituri, pellonvanhin sekä timpurinkukka.

Rohdoksi käytetään kukkivan kasvin maanpäällisiä osia.

Sisäinen käyttö

Siankärsämö on erittäin oiva joka kodin perusyrtti. Se vaikuttaa positiivisesti ruoansulatuselimiin ja näin ollen se sopii ruoansulatushäiriöihin, ripuliin, ummetukseen, ilmapuuroihin, närästykseen ja mahahaavaan, sekä maksa- ja sappivaivoihin.

Flunssan hoidossa siankärsämö on mitä mainioin. Se lisää vastustuskykyä, on antibiottinen ja alentaa jonkin verran kuumetta. Yskäänkin siankärsämön on huomattu tuovan helpotusta.

Siankärsämö sisältää runsaasti sydämen toiminnalle tärkeitä hivenaineita, ja se alentaa verenpainetta ja verensokeria. Sillä on myös virtsaneritystä lisäävä vaikutus, ja sitä onkin käytetty virtsatie- ja eturauhasvaivoihin.

Kasvia kutsutaan myös naisten yrtiksi. Siankärsämöteellä hoidetaankin epäsäännöllisiä ja kivuliaita kuukautisia. Lisäksi siitä on saatu helpotusta vaihdevuosiin.

Ulkoinen käyttö

Siankärsämöä ei turhaan haavayrtiksi haukuta. Sillä voi parantaa haavoja, ruhjeita ja palovammoja. Suuvenä se parantaa ientulehduksia ja suun haavaumia.

Kosmetiikassa siankärsämöä käytetään rasvaisen ja epäpuhtaan ihon ja hiuksien hoidossa.

Suonikohjuihin ja peräpukamiin siankärsämöä käytetään kylpyinä, kääreinä ja voiteina. Se myös elvyttää laskimo- ja ääreisverenkiertoa sekä lämmittää kylmiä jalkoja ja käsiä.

Annostus

Sekoita 1-2 tl kuivattua kasvia kupilliseen lähes kiehuvaan vettä ja hauduta noin 10 minuuttia. Nauti tarpeen mukaan tai kuurina 3-4 kupillista päivässä.

Varoitukset

Siankärsämö saattaa aiheuttaa pitkäaikaisesti käytettynä allergista ihottumaa.



KOIVU (Betula sp.)

Koivu on yleinen metsiemme valkorunkoinen puu. Sen latinankielinen sukunimi juontaa juurensa mitä ilmeisimmin hepreankielen sanasta ”betula”, neitsyt. Suomalaisessa kansanperinteessäkin koivu yhdistetään viattomuuteen ja naisellisuuteen. Sitä on myös kutsuttu metsäluonnon äidiksi. Intiaaneille koivu on pyhä puu.

Rohdoksi käytetään lehtiä.

Sisäinen käyttö

Koivunlehdistä keitetty tee on paitsi hyvän makuista, myös terveyttä edistävää. Lehdet sisältävät huomattavan määrän C-vitamiinia.

Paastoamiseen ja laihduttamiseen koivunlehtitee on mitä mainioin. Se lisää virtsan, suolojen, sappinesteen ja hien eritystä. Näin ollen lehdillä on parantavia vaikutuksia munuais- ja virtsatientulehdukseen, reumaan ja kihtiin. Myös maksa- ja sappivaivoihin on koivua käytetty. Lisäksi lehdet irrottavat limaa sekä alentavat kuumetta ja verenpainetta.

Ulkoinen käyttö

Varmasti tunnetuin koivun ulkoinen käyttömuoto on kesäiset saunavihdat. Tämän lisäksi koivua käytetään paljolti hiustenhoito tuotteissa. Lehdillä on päänahkaa vahvistava ja hiusten lähtöä ehkäiseviä vaikutuksia. Ne myös tekevät hiukset ihanan pehmeiksi ja kiiltäviksi.

Voit huuhdella pesun jälkeen hiuksesi lehdistä tehdyllä keitteellä, joka myös soveltuu hilseen poistoon. Ihanan aromaattisen kylpyelämyksen saat jos lisäät veteen koivunlehtiä. Kokeile lisätä lehtiä myös jalkakylpyveteen.

Annostus

Sekoita 1-2 tl kuivattua kasvia kupilliseen lähes kiehuvaan veteen ja hauduta noin 10 minuuttia. Nauti tarpeen mukaan tai kuurina 3-4 kupillista päivässä.

Voit käyttää lehtiä myös viherjauheena.

Varoitukset

Koivun lehtiä ei pidä käyttää jos kärsii turvotuksesta, joka johtuu sydän- tai munuais-sairaudesta. Myös diabeetikoiden tulisi noudattaa varovaisuutta lehtien käytössä, sillä ne saattavat aiheuttaa verensokerin nopeaa alenemista.



VOIKUKKA (Taraxacum officinale)

Voikukka on monivuotinen ruohokasvi, joka kaunistaa kesäistä luontoamme kirkkaan-keltaisella kukinnollaan.

Voikukkaa on käytetty niin ravintona kuin rohtonakin jo ammoisista ajoista lähtien ympäri maailmaa. Lajinimi, officinale, tarkoittaaakin lääkkeenä käytettyä.

Rohdoksi käytetään lehtiä ja juurta.

Sisäinen käyttö

Voikukka sisältää noin kolme kertaa enemmän ravinteita muihin salaattikasveihin verrattuna. Erityisesti A- ja C-vitamiinia, kaliumia, kalsiumia ja rautaa siinä on runsain mitoin.

Voikukkaa pidetään vahvistava ja virkistävänä rohtona. Lehdet ovat turvallinen rohdos nesteenoistoon. Ne eivät aiheuta kehossa kaliumvajetta, sillä sitä kasvissa on runsaasti. Lehdistä haudutetun teen sanotaan myös helpottavan perna- ja munuaisvaivoja sekä alentavan huonoa kolesterolia ja verenpainetta.

Voikukan juurella on samankaltaisia vaikutuksia kuin lehdilläkin. Sen on sanottu lisäävän huomattavasti sappinesteen eritystä, edistävän ruoansulatusta ja vahvistavan maksaa.

Ulkoinen käyttö

Voikukkaa käytetään kosmetiikassa sen ihoa puhdistavien ja kirkastavien vaikutustensa vuoksi. Sen on sanottu auttavan ihottumissa, kutinoissa ja pienissä palovammoissa. Voikukkaa käytetään myös pisamien häivyttämiseen.

Voit lisätä voikukan lehtiä ja juurta kylpyveteen sekä puhdistaa teellä epäpuhdasta ihoa.

Annostus

Lehdet: Sekoita 1-2 tl kuivattuja lehtiä kupilliseen lähes kiehuvaa vettä ja hauduta noin 10 minuuttia. Nauti tarpeen mukaan tai kuurina 3-4 kupillista päivässä.

Juuri: Sekoita 2rkl juurta puoleen litraan vettä ja keitä 15 minuuttia. Nauti tarpeen mukaan tai kuurina 2-4 kupillista päivässä.



MESIANGERVO (Filipendula ulmaria)

Mesiangervo on monivuotinen, voimakastuoksuinen ruoho, joka kasvaa yleisenä lähes koko Suomessa. Useissa kielissä sitä nimitetään ”niityn kuningattareksi”, koska se valtaa nopeasti itselleen sopivat kosteat kasvupaikat.

Mesiangervon kermanvalkeat kukinnot ovat paitsi hyvin kauniit, myös mahtavan tuoksuiset. Ennen vanhaan oli pitotupien lattioille tapana levittää mesiangervon kukkia, jotta niiden tuoksu häivyttäisi pahat hajut.

Rohdoksi käytetään kukintoja ja lehtiä.

Sisäinen käyttö

Mesiangervo on mainio rohto erilaisissa kolotuksissa ja kiputiloissa. Siitä haudutetun teen on todettu alentavan kuumetta ja hoitavan tulehduksia. Se myös lisää hien- ja virtsaneritystä. Mesiangervoa on tavattu käyttää vilustumiseen, reumatismiin ja kihtiin.

Mesiangervo vaikuttaa koko kehoon puhdistavasti ja virkistävästi. Sillä on hoidettu myös korkeaa verenpainetta ja verisuonten kalkkeutumista. Lisäksi sen on todettu estävän bakteerien kasvua elimistössä.

Ulkoinen käyttö

Mesiangervosta voit keittää rohdosta, jota käytetään hiustenlähtöön, jalkahikeen, sekä haavojen ja rohtumien parantamiseen. Erilaisia nivel- ja lihaskipuja voidaan lievittää mesiangervokeitteellä. Sillä on myös suotuisia vaikutuksia ihottumiin, palohaavoihin ja hyönteisten pistoihin.

Väsyneitä ja kipeytyneitä jalkoja voit hoitaa ottamalla jalkakylvyn, johon lisäät mesiangervon kukkia ja/tai lehtiä. Koko kehon rentoutukseen ja lihaskipujen lievitykseen mesiangervokylpy on mitä mainion apukeino. Sen on sanottu myös lievittävän jännitystiloja ja piristävän mielialaa.

Annostus

Sekoita 1-2 tl kuivattua kasvia kupilliseen lähes kiehuvaa vettä ja hauduta noin 10 minuuttia. Nauti tarpeen mukaan tai kuurina 3-4 kupillista päivässä.

Varoitukset

Suurina määrinä käytettynä mesiangervo saattaa aiheuttaa huimausta, pahoinvointia ja mahakipuja. Sitä ei myöskään suositella käytettäväksi raskauden tai imetyksen aikana, koska se saattaa aiheuttaa kohdun supistuksia. Käyttöä ei myöskään suositella jos on aspiriinille allerginen.



POIMULEHTI (Alchemilla vulgaris)

Poimulehti on ketojen ja niittyjen yleinen kasvi, jonka parhaiten tunnistaa kauniista piparkakkumaisesta lehdestä, jossa usein kimaltaa vesipisara. Keskiajalla alkemistit käyttivät kastepisaroita kokeisiinsa, josta tieteellinen nimi, Alchemilla, juontaa juurensa. Renessanssin aikaan pisaroiden taas uskottiin palauttavan neitojen neitsyyden, sekä antavan ikuisen kauneuden ja nuoruuden.

Skandinaavit pyhittivät kasvin germaanien rakkauden ja hedelmällisyyden jumalattarelle, Freijalle. Kristinuskon myötä siitä tuli Neitsyt Marian kasvi.

Rohdoksi käytetään kukinnan aikana kerättyjä lehtiä tai koko kasvia.

Sisäinen käyttö

Poimulehteä kutsutaan naisten parhaaksi ystäväksi, eikä suotta. Sen pitkäaikaisella käytöllä lääkintäänkin PMS-oireyhtymää, kuukautiskipuja, liian runsaita kuukautisia, synnytysten jälkeisiä vaurioita sekä vaihdevuosisivaita. Kaikkeen kohtuun kohdistuvaan oireeseen poimulehti on mainio yrtti, sillä se vahvistaa kohdun kudoksia ja lihaksia, sekä tasapainottaa hormoni toimintaa.

Poimulehti kiihottaa ruokahalua ja parantaa ruoansulatusta. Lisäksi kasvi on oiva rohto ripulin ja ilmavaivojen hoidossa. Tulehdusten parantamiseenkin poimulehti soveltuu ja sillä on myös virtsaneritystä lisäävä vaikutus.

Ulkoinen käyttö

Suomen kansanlääkinnässä poimulehteä on käytetty paljolti haavarohtona. Sillä on verenvuotoa tyrehtyttäviä ja tulehduksia estäviä vaikutuksia, sekä se nopeuttaa haavan arpeutumista. Tuoreita lehtiä voi käyttää laastarin sijaan.

Kosmetiikassa poimulehteä käytetään sen ihoa puhdistavien ja hoitavien, sekä turvotusta poistavien ominaisuuksiensa vuoksi. Sitä voidaan käyttää kasvovesiin, puhdistusmaitoihin, naamioihin ja kylpyihin. Rohtuneet ja halkeilevat kädet ja jalat hyötyvät poimulehden pehmentävistä ja hoitavista ominaisuuksista.

Poimulehtiteetä on käytetty kurlausvetenä kurkkutulehduksiin ja suun haavaumiin, sekä suun hoitoon hampaan poiston jälkeen.

Annostus

Sekoita 1-2 tl kuivattua kasvia kupilliseen lähes kiehuvaa vettä ja hauduta noin 10 minuuttia. Nauti tarpeen mukaan tai kuurina 3-4 kupillista päivässä.



KANERVA (*Calluna vulgaris*)

Kanerva on yleinen metsiemme kaunis, ikivihreä varpukasvi. Se levittää laajat kasvustonsa lähes koko Suomen yli, aivan pohjoista lukuun ottamatta.

Kanervien suvun nimi *Calluna* juontaa juurensa kreikan kielisestä nimestä ”kallynein”, joka tarkoittaa lakaisemista ja puhdistamista. Kanervan varvuista onkin tehty ammoisista ajoista lähtien luutia ja harjoja. Koko kasvia on käytetty värjäykseen ja sillä on myös katettu kattoja. Kanervaa on myös kerätty polttoaineeksi. Skotlannissa on pitkään jo osattu käyttää kanervaa moninlaisiin tarkoituksiin. Eläinsuojia valmistetaan siellä vielä osittain kanervasta.

Rohdoksi käytetään kukkia ja kukkivia versonlatvoja.

Sisäinen käyttö

Kanervaa on tavattu käyttää iltateesekoituksissa muiden rauhoittavien yrttien kanssa helpottamaan unen tuloa. Jos illalla levottomuus vaivaa, voi kanervasta hauduttaa itselleen miellyttävän makuisen teemukillisen ennen nukkumaanmenoa.

Rauhoittavan vaikutuksensa lisäksi kukkaversot sisältävät hiukan arbutiinia, jolla on virtsaneritystä lisäävä ja virtsatietulehduksia hoitavia vaikutuksia. Kanervaa pidetään myös verta puhdistavana rohtona.

Runsaan parkkiainepitoisuutensa vuoksi kanerva lääkitsee ripulia. Sillä on myös hoidettu mahahaavatulehdusta ja mahahaavakipuja.

Kanervalla on hoidettu alhaista verenpainetta ja sen käytössä onkin syytä noudattaa varovaisuutta jos kärsii korkeasta verenpaineesta.

Ulkoinen käyttö

Kanervalla on todettu olevan antiseptinen vaikutus, jonka vuoksi se sopii mainiosti pienten haavojen puhdistamiseen. Voit ripotella kuivattuja, hienonnettuja kanervan kukkia märkiviin haavoihin, rohtumiin ja palovammoihin.

Annostus

Sekoita 1-2 tl kuivattua kasvia kupilliseen lähes kiehuvaa vettä ja hauduta noin 10 minuuttia. Nauti tarpeen mukaan tai kuurina 3-4 kupillista päivässä.



VÄINÖNPUTKI (*Angelica archangelica*; Apiaceae)

Väinönputki on Lapissa yleisenä kasvava sarjakukkaiskasvi. Se on ollut vuosien saatossa pohjoisen väelle tärkeä ravinto- ja rohtokasvi.

Väinönputki on luultavasti saanut nimensä Väinämöisen mukaan. Tieteellinen nimi, *Angelica*, taas juontaa juurensa latinan kielen sanasta enkeli. Tarinan mukaan arkkienkeli Mikael olisi antanut munkeille ohjeet väinönputken käytöstä ruttoa vastaan. Keskiajalla uskottiinkin vahvasti väinönputkella olevan enkelivoimia.

Rohdoksi käytetään koko kasvia.

Sisäinen käyttö

Väinönputkesta on saatu helpotusta vatsavaivoihin. Sen on todettu parantavan ruokahalua ja ruoansulatusta, sekä helpottavan ilmavaivoja. Sitä on myös käytetty mahakattarin ja suolitulehdusten hoidossa.

Väinönputki tunnetaan myös yleiskuntoa vahvistavana kasvina. Sillä on lääkitty unetomuutta ja hermosärkyjä. Väinönputkella uskotaankin olevan myönteinen vaikutus hermostoon. Sen sanotaan piristävän ja rauhoittavan tarpeen mukaan.

Väinönputki on saanut mainetta myös tehokkaana yskänrohtona. Lisäksi kasvin on todettu laukaisenvan lihaskouristuksia ja näin ollen rentouttavan kehoa.

Ulkoinen käyttö

Ulkoisesti väinönputkesta on käytetty hermosärkyihin ja reumaattisiin kipuihin. Voit lisätä väinönputkea kylpyveteen rentouttamaan kehoa. Kokeile myös rentouttaa väsynneet jalat lisäämällä kasvia jalkakylpyveteen.

Annostus

Lehdet: Sekoita 1-2 tl lehtiä kupilliseen lähes kiehuvaa vettä ja hauduta noin 10 minuuttia. Nauti tarpeen mukaan tai kuurina 3-4 kupillista päivässä.

Juuri: Sekoita 2rkl juurta puoleen litraan vettä ja keitä noin 15 minuuttia. Nauti tarpeen mukaan tai kuurina 2-4 kupillista päivässä.

Varoitukset

Väinönputkea ei tulisi käyttää suuria määriä. Se saattaa aiheuttaa valoherkkyyttä; käytön aikana on vältettävä auringon ottoa ja solariumia.



HUMALA (Humulus lupulus)

Humala on Suomen luonnon alkuperäinen, mutta kovin harvinainen köynnöskasvi. Alkuperäiset esiintymät voivat olla jopa 8000v. vanhoja.

Humalaan on liittynyt vahvoja kansanuskomuksia. 1800- luvulla uskottiin haltioiden asustavan humalistossa. Öiseen aikaan taas siinä tepastelun uskottiin auttavan hammassärkyyn.

Rohdoksi käytetään humalan emitähkiä eli ”käpyjä”.

Sisäinen käyttö

Humala on varsinainen iltarohto. Sillä on todettu olevan lieviä rauhoittavia vaikutuksia, joka perustuu kypsien käpyjen sisältämiin ainesosiin. Jos ei illalla meinaa saada unenpäästä kiinni voi levotonta oloa rauhoittaa keittämällä humalateetä.

Humalan on sanottu lievittävän lihasjännitystä ja päänsärkyä sekä parantavan ruokahalua. Myös virtsaneritystä sen on todettu lisäävän.

Humalaa käytetään paljon oluen maustamiseen.

Ulkoinen käyttö

Ulkoisestikin humalaa käytetään sen rauhoittavien vaikutustensa vuoksi. Illalla voi uneen pääsyä helpottaa laittamalla tyynyn alle humalan käpyjä ja väsyneitä jalkoja voi helliä ottamalla jalkakylvyn johon laittaa humalankäpyjä. Myös koko keho nauttii humalakylvyn tuomasta rentoudesta.

Humalauutetta käytetään myös monissa ihonhoitotuotteissa sen ihoa pehmittävien ominaisuuksiensa vuoksi. Vanha kansa uskoi humalaveden estävän kaljuuntumista ja käytti humalanlehtiä myös mustelmien hauteena.

Annostus

Sekoita 1-2 tl kuivattua kasvia kupilliseen lähes kiehuvaa vettä ja hauduta noin 10 minuuttia. Nauti tarpeen mukaan tai kuurina 3-4 kupillista päivässä.

Varoitukset

Humala voi mahdollisesti voimistaa rauhoittavien ja muiden lääkkeiden vaikutusta. Tuoreen, joskus myös kuivatun, kasvin voimakas haju saattaa myös aiheuttaa päänsärkyä ja pahoinvointia. Voimakkaasti masentuneiden olisi syytä välttää humalan sisäistä käyttöä, sillä se saattaa syventää masennusta.



KAMOMILLASAUNIO (*Matricaria recutita*)

Kamomillasaunio, tuttavallisemmin kamomilla, on Suomen luontoon kuuluva yksivuotinen ruohokasvi. Se kasvaa harvinaisena Etelä- ja Keski-Suomen pelloilla ja pientareilla.

Kamomillan sukunimi, *Matricaria*, juontaa juurensa latinankielen sanaan *matrix* (=kohtu). Muinaiset egyptiläiset katsoivat että onnto mykerö muistuttaa kohtua, jolloin sitä käytettiin kaikenlaisiin naistenvaivoihin.

Rohtona käytetään kamomillan ”kukkamykeröitä”.

Sisäinen käyttö

Kamomilla on joka kodin perusrohto. Siitä löytyy lääkettä melkeinpä vaivaan kuin vaivaan. Kamomillan laajakirjoisista vaikutuksista hyötyvät niin lapset kuin aikuisetkin.

Kamomillan tunnetuimpia käyttötarkoituksia ovat vatsavaivojen lievittäminen ja rauhottoman olon helpottaminen yrttiteen muodossa. Kuukautiskipuihinkin kamomilla tuo helpotusta. Sillä on myös kuumetta alentava, kipuja lievittävä ja tulehduksia hoitava vaikutus. Moninainen hermostollisiin oireisiinkin kamomillan on sanottu tehoavan.

Kamomillateellä voit myös hoitaa hengitystien- ja ientulehduksia.

Ulkoinen käyttö

Kamomillan ulkoiset vaikutukset ovat sisäisten ohella myös todella moninaiset. Sitä on ihon- ja hiustenhoitotuotteissa, pesuaineissa ja aurinkovoiteissa. Vaaleatukkaiset voivat käyttää kamomillateetä hiusten huuhteluun, jolloin vaalea väri kirkastuu. Kamomillasta tehdyn kääreen sanotaan parantavan haavoja, ihotulehduksia ja auringonpolttamia. Jos väsyneet silmät vaivaavat, voi niitä virkistää kamomillahauteella.

Herkkää ihoa voi hoitaa kamomillalla sen ihoa puhdistavien ja rauhoittavien vaikutustensa vuoksi.

Iltaisin otettu kamomillakylpy rauhoittaa mukavasti ja hellii ihoa. Kokeile lisätä mykeröitä myös jalkakylpyveteen rauhoittaaksesi rasittuneita jalkoja.

Annostus

Sekoita 1-2 tl kuivattua kasvia kupilliseen lähes kiehuvaa vettä ja hauduta noin 10 minuuttia. Nauti tarpeen mukaan tai kuurina 3-4 kupillista päivässä.



KULTAPIISKU (Solidago virgaurea)

Kultapiisku on monivuotinen, keltakukkainen ruohokasvi, joka kasvaa yleisenä koko Suomessa.

Kultapiiskun suvun tieteellinen nimi Solidago, tulee sanasta ”solidare”, vahvistaa. Rohdoksi käytetään kukkivaa versoa.

Sisäinen käyttö

Kultapiiskua pidetään varsinaisena virtsatierohtona. Se lisää virtsan- ja hieneritystä ja siitä keitettyä teetä käytetäänkin akuuttiin virtsatie- ja eturauhastulehdukseen sekä munuaisvaivoihin. Kultapiisku vähentää myös turvotusta ja nestekertymiä, sekä alentaa verenpainetta.

Kultapiiskun sanotaan myös lievittävän kipuja ja tulehduksia, sekä laukaisevan lievästi lihaskouristuksia.

Ulkoinen käyttö

Kultapiiskulla hoidetaan ulkoisesti tulehduksia, haavoja ja ihottumia voiteiden ja kääreiden muodossa.

Annostus

Sekoita 2tl kupilliseen lähes kiehuvaa vettä ja hauduta noin 10 minuuttia. Nauti tarpeen mukaan tai kuuriluontoisesti 4-5 kertaa päivässä.

Varoitukset

Kultapiiskua ei pidä käyttää yhtäjaksoisesti kahta viikkoa kauempaa. Liikaa käytettynä se on myrkyllinen. Kultapiiskua ei pidä käyttää jos kärsii sydämen- tai munuaisten vajaatoiminnasta.



PELTOKORTE (Equisetum arvense)

Peltokorte on Suomessa hyvin yleisenä kasvava itiökasvi. Se viihtyy niin tienvierustoilla kuin metsän siimeksessäkin. Keväällä heti lumien sullettua peltokorte nostaa kevätversonsa maanuomenista levittääkseen itiönsä mahdollisimman laajalle. Tämän tehtyään kevätversot kuolevat ja tilalle kasvaa vihreät kesäversot, joita käytetään rohdoksi.

Sisäinen käyttö

Peltokortetta on käytetty munuais- ja rakkovaivoihin sen virtsaneritystä lisäävän vaikutuksensa vuoksi. Siitä on saatu apua myös reumaattisiin kipuihin ja kihtiin.

Peltokortteen on todettu tyrehtyttävän verenvuotoja. Näin ollen kasvia onkin käytetty liian runsaiden kuukautisten hoidossa, sekä estämään etenkin keuhkojen, suun ja nenän verenvuotoja.

Peltokortteessa on runsaasti piitä hyvin liukenevassa muodossa. Pii vahvistaa luustoa, lihaksia ja niveliä. Se myös nopeuttaa murtumien paranemista, vahvistaa vahingoittuneita kudoksia ja lisää vastustuskykyä.

Ulkoinen käyttö

Peltokortetta käytetään ihon- ja hiustenhoitotuotteissa sen puhdistavien vaikutustensa vuoksi. Se soveltuu erinomaisesti rasvoittuville hiuksille ja iholle. Ihoa parantavien ominaisuuksiensa vuoksi peltokortetta saatetaan käyttää myös esimerkiksi ryppyvoiteissa.

Kylpyinä ja kääreinä peltokortetta käytetään palovammojen, haavojen ja ihotulehdusten hoidossa. Jalka- ja käsikylvyissä kasvilla on kynsiä vahvistava vaikutus.

Peltokortetta käytetään myös suuvesissä hoitamaan hammassairauksia ja ientulehduksia, sekä estämään hammaskiveä.

Annostus

Lisää 1-2 tl kasvia kupilliseen vettä ja keitä noin 10 minuuttia. Nauti tarpeen mukaan tai kuurina 3-4 kupillista päivässä.

Varoitukset

Peltokortetta ei tulisi käyttää raskauden aikana. Kasvia ei myöskään suositella käytettäväksi jos kärsii munuais- ja sydänvaivoista johtuvasta turvotuksesta.



VADELMA (Rubus idaeus)

Vadelma on Suomessa hyvin yleisenä kasvava puolipensas. Sen helpoin tuntomerkki on hopean hohtavat lehtien alapinnat.

Tutkimuksien mukaan vadelmaa olisi käytetty jo esihistoriallisista ajoista lähtien. Vadelman viljely on taas mitä luultavimmin aloitettu keskiajalla. Myös kiinalaiset, intiaanit, kreikkalaiset ja ayurveda-lääkärit ovat huomanneet vadelman rohdosvaikutukset.

Rohdoksi käytetään lehtiä ja marjoja.

Sisäinen käyttö

Vadelman lehdet sisältävät muiden ainesosien ohella kivennäisaineita, flavonoideja ja runsaasti C-vitamiinia. Vadelman lehdistä, varsinkin hiostetuista, saat aikaan mainion makuista ja terveellistä yrttiteetä.

Vadelman lehtiä on käytetty ammoisista ajoista lähtien limakalvojen tulehduksien hoitoon niiden limakalvoja supistavien vaikutustensa vuoksi.

Niillä on hoidettu ripulia, ruoansulatus- ja virtsatievaivoja. Lehdillä on myös hien- ja virtsaneritystä lisäävä vaikutus.

Vadelmaa pidetään odottavien äitien yrttinä. On sanottu että vadelmanlehtiä olisi hyvä käyttää säännöllisesti varsinkin kolmen viimeisen raskauskuukauden aikana. Lehtien uskotaan rentouttavan kohdun lihaksistoa ja jouduttavan supistuksia, näin ollen nopeuttavan ja helpottavan synnytystä. Kohtuun kohdistuvien vaikutustensa vuoksi vadelmalla on myös hoidettu kivuliaita kuukautisia.

Ulkoinen käyttö

Vadelmanlehdistä keitetyllä teellä voi hoitaa suun limakalvotulehduksia, ihovaivoja ja vaikeasti paranevia haavoja. Voit lisätä lehtiä myös kylpyveteen.

Kasvovesissä ja –naamioissa vadelmanlehtiä käytetään niiden hellävaraisten ja supistavien vaikutustensa vuoksi.

Annostus

Sekoita 1-2 tl kuivattuja lehtiä kupilliseen lähes kiehuvaa vettä ja hauduta noin 10 minuuttia. Nauti tarpeen mukaan tai kuuriluontoisesti 3-4 kupillista päivässä.

