

KÄYTÄNNÖN LÄÄKEKASVIT



Henriette Kress

SISÄLTÖ

Perustietoa

Yrttien keruu	6
Keruuoikeudet.....	6
Tunnistus.....	6
Terveitä kasveja.....	7
Puhdas paikka.....	7
Kasvuston suojele.....	7
Keruuastia.....	7
Keruun ajankohta.....	8
Jäljet.....	8
Saaliin käsittely.....	8
Kuivaaminen	9
Kimppukuivaus.....	9
Kuivurikuivaus.....	10
Vaakatasokuivaaminen.....	11
Uunikuivaus.....	11
Mikroaaltouuni.....	11
Jatkuvalämmitteinen sauna.....	12
Puuhella.....	12
Kuivatun yrtin säilytys.....	12
Kuivatun yrtin säilyvyys.....	12
Yrttitee	13
Tavallisen yrttiteen l. hauteen perusohje.....	13
Keitteen perusohje.....	13
Kylmähauteen perusohje.....	13
Hyviä yrttiteesekoituksia.....	14
Hiostaminen.....	14
Yrttikylpy.....	15
Jalkakylpy.....	15

Yrttiöljy	16
Mitä öljyä ottaisin?.....	16
Mitä yrttiä ottaisin?.....	16
Kuivattuja vai tuoreita yrttejä yrttiöljyyn?.....	17
Yrttiöljyn perusohjeita.....	18
Yrttiöljyn siivilöinti.....	19
Yrttiöljyn ongelmia.....	19
Yrttiöljy ruoaksi.....	20
Miten haihtuvat öljyt eroavat yrttiöljyistä?.....	21
Yrttivoide	22
Yrttivoiteen perusohje.....	22
Muutamia muita ohjeita.....	22
Öljypohjaisen yrttivoiteen ongelmia	23
Alkoholiuute	24
Alkoholiuutteen säilyvyys.....	24
Yksinkertainen uute.....	24
Virallinen uute.....	24
Käytetyn alkoholin vahvuus ja valmiin uutteen laatu.....	25
Yrttiviinietikka	26
Yrttiviinietikan perusohje.....	26
Ruohosipulinkukkaviinietikka.....	26
Yrttisiirappi	27
Hyviä yrttejä yrttisiirappiin.....	28
Yrttisiirapin ongelmat.....	28

Yrttejä

Hanhikit.....	29
Hierakka.....	33
<i>Pika-apu iskiakseen</i>	36
lisoppi.....	37
<i>Heimoja: Tulehduksia poistavia huulikukkaiskasveja</i>	40
Kehäkukka.....	41
Kuisma.....	45
<i>Pika-apu korvasärkyyn</i>	50
Maitohorsma, rentun ruusu.....	51
<i>Pika-apu verenvuotoon</i>	54
Maraljuuri.....	55
<i>Pika-apu ruoansulatusvaivoihin</i>	58
Matara.....	59
Mesiangervo.....	63
Mustaherukka.....	67
Nokkonen, isonokkonen.....	71
Peltokorte.....	81
Punahatut.....	85
<i>Flunssakauden yleisohjeita</i>	90
Rautayrtti.....	91
<i>Pika-apu kutinaan</i>	94
Rusokki.....	95
<i>Heimoja: Ruoansulatusta edistäviä sarjakukkaisia</i>	98
Ruusu.....	99
Siankärsämö.....	109
<i>Pika-apu hammassärkyyn</i>	114
Tuliunikko.....	115
<i>Heimoja: Malvaheimon lima-ainepitoisia kasveja</i>	118
Tädyke.....	119

Vadelma, vattu.....	121
<i>Heimoja: Supistavia ruusuheimon kasveja</i>	124
Vesiheinä.....	125
Voikukka.....	129
Väinönputki.....	137
<i>Pika-apu kuukautiskipuun</i>	142
Hakemisto	143

YRTTITEE

On kolme perustapaa tehdä teetä:

- kaada kiehuvaa vettä yrtin päälle, anna hautua
- kiehauta yrtti vedessä, anna kiehua tai hautua
- kaada kylmää vettä yrtin päälle, anna hautua.

Näillä on omat nimensä: infuusio (haude), dekokta (keite) ja maseraatio (kylmähaude). Näistä tehdään yleensä korkeintaan yhden päivän annos kerrallaan, sillä teehen voi jääkaapissakin alkaa kasvaa bakteereja tms.

Infuusio on ihan tavallinen yrttitee.

Yrttiteen makeuttamisesta

Yrttiteet, joita käytetään yskään, voidaan makeuttaa jos niin halutaan — sokeri lisää liman eritystä.

Ne yrttiteet, joita käytetään ruoansulatus-vaivoihin, pitää juoda sellaisenaan, koska sokeri saa ruoansulatuksen sekaisin.

TAVALLISEN YRTTITEEN PERUSOHJE

- 1–2 tl kuivattua yrttiä
tai 2–4 tl tuoretta yrttiä
2 dl kiehuvaa vettä

Kaada vesi yrtin päälle, anna hautua 5–10 minuuttia, siivilöi, juo.

Annos on miedoissa yrteissä 1–3 kuppia päivässä.

Yleensä neuvotaan tekemään tavallista yrttiteetä yrttien herkistä osista: kukista, latvoista, lehdistä.

Kaikki tarpeellinen yrttiteehen: teekannu, yrtejä (tässä vadelmanlehtiä ja minttua), teekuppi ja sihti.

KEITTEEN PERUSOHJE

- 1–2 tl kuivattua yrttiä
tai 2–4 tl tuoretta yrttiä
2,5 dl kylmää vettä

Laita vesi ja yrtti kattilaan, kiehauta, anna kiehua 5–10 minuuttia, ota pois lämmöltä, anna hautua 5–10 minuuttia, siivilöi, juo.

Keitettä tehdään tavallisesti yrttien kovemmista osista: kaarnoista, juurista, jäkälistä, kovista hedelmistä ja isohkoista siemenistä.

KYLMÄHAUTEEN PERUSOHJE

- 1–2 tl kuivattua yrttiä
tai 2–4 tl tuoretta yrttiä
2,5 dl kylmää vettä

Laita vesi ja yrtti kannuun, anna tekeytyä jääkaapissa yön yli, siivilöi, juo. Voit myös kiehauttaa kylmähauteen ennen siivilöimistä.

Kylmähaudetta voidaan tehdä kaikista yrtin osista. En suosittele kovinkaan parkkiainepitoisten yrttien käyttämistä kylmähauteena, sillä siivilöity neste on aamulla erittäin pahanmakuista. Lima-ainepitoiset kasvit sensijaan ovat erinomaisia kylmähauteena.



HYVIÄ YRTTITEESEKOITUKSIA

Teen pohjaksi kannattaa ottaa mietoa yrttiä, kuten maitohorsman tai hanhikkien lehtiä. Malvan lehdet, juuret ja kukat antavat yrttiteesekoitukseen täyteläisempää makua; tähän ei kuitenkaan kelpaa kaupan "malvan kukka", joka on hyvin C-vitamiinipitoisen ja happaman hibiskuslajin hedelmän verhiö.

Lisää maun mukaan makua antavia yrttejä. Sovittele hieno kokonaisuus esimerkiksi näistä:

- Mintunmakuisia: pipar- ja japaninminttu, käenminttu, vuoriminttu
- Sitruunanmakuisia: sitruunamelissa, sitruunaverbena, sitruunakissanminttu, tuoksuampiaisyrtti, "malvan kukka", sitruunaruoho, sitruuna-ajuruoho
- Aniksenmakuisia: saksankirveli, anisiiso, nuoret vuohenputken lehdet, aniksen siemenet, fenkolin siemenet
- Mausteyrtit: basilikat, timjami ja ajuruohot, iisoppi, liperi, meirami, rakuuna, salvia
- Tulisia: väriminttu, aurinkoisen kesän basilikat, inkivääri, aurinkoisen kesän kynteli
- Marjakasvien lehtiä: mustaherukka, vademaalma, mansikka, mustikka, lillukka
- Makeutta tuovia: lakritsanjuuri, stevia
- Mineraalipitoisia: nokkonen, peltokorte, poimulehti, auringonkukan lehti, kauran lehti, maissin lehti

Lisäksi löytyy ainakin tuoksuvia salvioita (esim. ananassalvia) ja tuoksupelakuut (maistuvat mille tuoksuvatkin), sekä mausteinen ja mielenkiintoinen kalmojuuren juuri.

HIOSTAMINEN

Miksi hiostaisin yrttejä teehen? Hiostaminen antaa erilaisen, joskus hienomman maun: musta tee on hiostettua vihreää teetä. Hiostamisessa pitää ensin rikkoa yrtin rakenne, sitten sen annetaan olla lämpimässä yön yli. Tämän jälkeen levitetään tummentunut yrttiaines kuivumaan.

Olen kokeillut kaikkia kuulemiani yrtin rakenteen rikkomiseen tähtäviä temppejuja.

- kaulin ja tiivis muovipussi, josta kaikki ilma on puristettu pois,
- puukengät ja samantapainen muovipussi sekä porukan painavin talleamassa,
- tusinan verran käsiä, jotka ovat vääntäneet lehtiä yksitellen rikki,
- saman verran käsiä, jotka ovat tehneet kymmenlehtisiä sikareita, joita on sitten leikattu silpuksi.

Kaikki edellämainitut keinot ovat niin työläitä, että jätän mieluummin hiostamatta.



Kuppi yrttiteetä: nokkosta, malvaa ja hieman ruusua.

Se kaikista paras temppu on kuitenkin niin helppo, että korillinen vadelman lehtiä menee alle tunnissa: säädä pastakoneen levyosa mahdollisimman pieneksi, laita vipu paikalleen ja veivaa lehdet läpi, yksitellen tai muutama kerrallaan. Ne ovat jo nyt aika hyvin mehustuneet ja litistyneet, mutta parempaa tulee, kun sen jälkeen veivaa lehdet ohutpasta-osion läpi, sek in säädettynä mahdollisimman pieneksi väliksi.

Ohutpasta-osion läpi väännettyjä yrttejä ei kuivattuina enää tunnista yrteiksi; ne näyttävät lähinnä jonkinlaiselta jäkälältä. Tosin aika hyvänmakuisia jäkäläksi.

Rikotut yrtit laitetaan lasipurkkiin, joka saa olla lämpimässä paikassa (50 °C) yön yli. Kuivurin päällä tai kuivurissa on oikein hyvä paikka.

Tutkimuksissa on todettu, että on parempi, jos kansi on auki eikä tiiviisti kiinni väännetty.

Aamulla yrttiaines nostetaan purkista ja levitetään kuivumaan vanhoille lakanoille, leivinpapereille tai suoraan kuivurin ritilöille. Kun aines on rutikuivaa, se sullotaan kuiviin puhtaisiin purkkeihin ja lisätään nimilaput: "Vadelman lehti, hiostettu, heinäkuu 2011".

Hyviä yrttejä hiostamiseen ovat vadelman lehden lisäksi mm. pihlajan, maitohorsman ja lillukan lehdet.



YRTTIKYLPI

2–3 kourallista kuivattuja yrttejä
2 l vettä

Kiehauta yrtit vedessä, anna hautua 10–20 minuuttia, siivilöi. Kaada siivilöity neste melkein valmiiseen kylpyyn, lisää vielä kylmää vettä sen verran, että kylpy on mukavanoloinen.

Istu ja nauti 20–30 minuuttia.

JALKAKYLPI

1–2 l tuoreita yrttejä
2 l vettä

Väännä yrtit 5–10 cm pätkiksi, lado kattilaan, lisää vesi. Kiehauta, anna kiehua 10–20 minuuttia. Kaada vatiin yrtteineen kaikkineen, jos nautit jalkakylvystäsi ulkona. Muuten siivilöi ja kaada kuuma neste vatiin.

Lisää kylmää vettä niin paljon, että jalkakylpy on kuuma, ei polttava.

Koristele erilaisilla kukilla. Ota kengät ja sukat pois, vedä lahkeet ylös, laita jalkapohjat vatiin ja heiluttele varpaitasi 10–20 minuuttia. Aivan ihanaa!

Paras yrttisekoitus tähän on nokkosta, maitohorsmaa, mesiangervoa ja peltokortetta. Nokkonen pitää lisätä liemeen ensimmäisenä. Sen pitää kiehua kunnolla, jotta poltinkarvat menettävät tehonsa; tämän jälkeen voi lisätä muut yrtit.

Kehäkukilla koristeltu jalkakylpy.



MAITOHORSMA, RENTUN RUUSU

Käyttökelpoinen kaunotar.

Epilobium angustifolium

(*Chamaenerion angustifolium*); ruotsiksi mjölkört, rallarros.

Heimo: Horsmakasvit, *Onagraceae* (*Oenotheraceae*).

Monivuotinen. Keruu aika kesä (lehdet).

Kasvupaikka. Maitohorsma on yleinen koko maassa pientareilla, tienvarsilla, niityillä ja metsänreunoilla. Se leviää sekä siemenistä että juuriston avulla. Esiintymät ovat yleensä laajat.

Ulkonäkö. Nuoret versot tunnistaa siitä, että latvus on runsaslehtinen, karvaton ja lehdet kiertävät varretta pitkin ylöspäin.

Kukkiva kasvi peittää maisemia

vaaleanliloine kukkineen.

Näköislajeina löytyvät mm. ranta-alpi (*Lysimachia vulgaris*) ja terttualpi (*Lysimachia thyrsoflora*). Näiden lehdet lähtevät samasta kohdasta varresta. Niissä on siis 2, 3 tai jopa 4 lehteä vastakkaisesti.

KERUU JA KÄSITTELY

Kerää vielä kukattomia varsia heinäkuun puoliväliin asti. Ota tukeva ote varresta ja nykäise ylöspäin. Laiska ottaa kokonaisia varsia kotiin kuivattavaksi, muttei lehtien riipiminen maastossa kovinkaan kova työ ole. Kokonaiset varret laitetaan nipuissa roikkumaan.

Henriette Kress: *Käytännön lääkekasvit*, 2010.

Lisätietoja: <http://www.henriettesherbal.com/fi/kayt-laak.html>

Maitohorsman varret ovat huomattavasti pidempiä ja siksi painavampia kuin muut kimpukupuivattavat. Varmista siis, että lanka on tarpeeksi vahva, naula tarpeeksi pitkä ja naula lyöty seinän rakenteisiin, ei pelkästään tapettiin.

Älä kuivata maitohorsmaa, jossa on kukkia tai edes nappuja. Kuivattaessa siemenpalot kypsyvät ja räjähtävät auki pienestäkin kosketuksesta. Hieman isomman nupun kannassa on jo siemenpalko.

Maitohorsman haivenet ovat kevyitä. Ne leviävät pitkän huonetta hetkessä niin, ettet saa hengitettyä ilman haivenia. Hetken odotuksen jälkeen voit palata huoneeseen: haivenet ovat laskeutuneet. Jos kuitenkin laitat haivenpitoisia maitohorsman lehtiä lasipurkkiin, saat hengittää haivenia joka kerta, kun avaat purkin.

Parempi on lähteä keräämään uusia maitohorsmia, tällä kertaa ilman kukkia tai nappuja.

Jos haluat kerätä pelkkiä maitohorsman kukkia, kerää niitä ilman kukkavartta. Niistä on iloa kuivatun teesekeituksen väripilkkuna.

Muut horsmalajit käyvät maitohorsman sijasta. Jos olisi pakko siirtyä johonkin toiseen horsmaan, keräisin kookasta ja kukassa upeaa karvahorsmaa (*Epilobium hirsutum*).

Helokkien (*Oenothera*-lajeja) lehdet toimivat samalla tavalla — kerää niitäkin, jos niitä on liikaa puutarhassasi.

VAIKUTTAVIA AINEITA

Lehdissä on parkkiaineita, valkuaisaineita, C-vitamiina, karoteenia, hivenaineita ja hieman lima-aineita.

VAIKUTUKSET JA KÄYTTÖ

Maitohorsma hellii suoliston limakalvoja.

Käytänkin maitohorsman lehtiä teesekeitusten pohjana kaikissa ruoansulatusvaivoissa.

Maitohorsma auttaa miesten hyvälaatuisessa eturauhasen liikakasvussa. Siinä vaivassa suosittelen yrttien ja sinkin lisäksi päivittäisiä kävelyretkiä, jolloin paikallisverenkiertoon saadaan hieman vilskettä.

Maitohorsmaa on iät ja ajat käytetty keväiseen vihreään ripuliin. Tämä ruoansulatusvaiva johtui siitä, että talvinen ruokavalio (mm. suolalihaa, suolakalaa, säilöttyjä vihanneksia) vaihtui kevään tuoreisiin vihanneksiin.

Suolisto ei nikottelematta niele sellaista suurta ruokavalion muutosta, vaan ripuloi.

Maitohorsmatee, juotuna muutaman viikon ajan ennen ruokavalion muutosta, auttaa nykyäänkin estämään muutoksesta aiheutuvia ruoansulatusvaivoja. Se edistää yleistä ruoansulatusentsyymituotantoa vatsalaukun seinämässä ja haimassa.



Elokuun alun satoa: suhteellisen hyvännäköisiä maitohorsman lehtiä.

Maitohorsman avulla pystyt paremmin erittämään entsyymejä, jotka pilkkovat harvoin nautittuja ruokia.

Juo siis maitohorsmateetä ennen kuin siirryt kasvisruokavaliosta lihansyöntiin tai päinvastoin. Juo sitä myös, jos lähdet ulkomaille: siellä on uusia ruokia, ja maitohorsma auttaa pitämään matkailijan ripulin loitolla.

Suun ja nielun tulehduksiin voit kurlata tavallista vahvemmallalla maitohorsmateella.

Maitohorsmatee

- 1–2 tl kuivattua maitohorsman lehteä
- 2 dl kiehuvaa vettä

Kaada vesi yrtin päälle, anna hautua 10 minuuttia, siivilöi. Juo 1–3 kuppia päivässä.

RUOKAKÄYTTÖ

Keväällä kerätyt maitohorsman nuoret versot voidaan keittää parsan tapaan. Maku on parempi, jos ottaa latvassa olevan lehtitupsun pois. Tarjoile hienon kastikkeen kanssa.

Maitohorsmaparsasta ylijääviä latvoja voi mm. kuivattaa viherjauheeseen tai teeksi tai ne voi ryöpätä ja käyttää erilaisissa muhennoksissa.

Lisää nuoria maitohorsman lehtiä erilaisiin muhennoksiin ja salaatteihin.

Maitohorsma on erinomainen viherjauheessa. Kuivattu lehti murenee helposti.

Hiostetusta maitohorsman lehdestä tehtyä teetä on käytetty tavallisen kiinalaisen teen sijasta mm. sotien aikana. Venäjällä hiostettu maitohorsmanlehtitee tunnettiin kaporje- tai iivana-teenä. Hiostamisesta lisää sivulla 14.

Maitohorsmaparsa

pari kourallista nuoria versoja ilman lehtilatvoja
vettä
suolaa

Keitä noin 15 minuuttia tai kunnes versot ovat pehmenneet.

Tarjoile sulan voin tai vaikkapa aiolin kanssa.

Aioli eli valkosipulimajoneesi

- 1 kananmuna
- 1 rkl omenaviinietikkaa
- 1–4 hienonnettua valkosipulin kynttä
- 1–3 dl halpaa ruokaöljyä tai hienoa oliiviöljyä
suolaa

Sekoita valkosipuli ja viinietikka kananmunaan.

Lisää öljyä vatkaton, ensin pisaroina, sitten ohuena ja lopuksi vähemmän ohuena vanana.

Jos seos erottuu, ota uusi kananmuna ja lisää erottunutta seosta siihen koko ajan vatkaton, ensin pisaroina, sitten ohuena ja lopuksi vähemmän ohuena vanana.

Valmiin aiolin pitää olla sileä majoneesi, jossa on valkosipulin paloja.

Säilytä jääkaapissa. Käytä kolmen päivän sisällä.



Hieman liian vanhoja maitohorsman versoja.

Pika-apu pikkuvaivaan

VERENVUOTO

Lutukka (*Capsella bursa-pastoris*) on erinomainen verenvuodon tyrehdyttäjä. Olen käyttänyt sitä sormien ja kasvojen pikkuhaavoissa — ne vuotavat tavallista vuolaammin verta — ja liian runsaissa kuukautisvuodoissa.

Lutukkaa voi myös käyttää mm. nenäverenvuotoihin. Syvemmät haavat on syytä näyttää lääkärille.

Jos on sisäisiä verenvuotoja, pitää aina kääntyä lääkärin puoleen.

Lutukka on kuivan paikan yleinen rikkaruoho. Sillä on sydämen muotoiset siemenpalot, mutta niin on taskuruohoillakin (*Thlaspi-lajeja*). Taskuruohot eivät ole myrkyllisiä, mutta ne eivät ole verenvuotoa pysäyttäviä. Näiden sydämenmuotoisten siemenpalkojen erot ovat tottuneelle selvät.



Lutukan siemenpalkoja.

Lutukan sydämenmuotoinen siemenpalko on tasapaksu. Taskuruohoilla on paksua keskiötä ympäröivät ohuimmat reunat. Lutukan siemenpalko on myös suorakaiteinen ja suora, siinä missä taskuruohoilla on pyöreät ja kuperat sydämen muodot siemenpaloissaan.

Lutukka toimii kuivattunakin, mutta maastosta poimittuna kasvin mehu on sen tärkein osa. Sitä saa käyttöönsä, kun hieroo lutukan lehteä sormien välissä kunnes mehut nousevat pintaan. Hierottua lehteä voi sitten laittaa verta vuotavaan kohtaan. Nenäverenvuotoon voi lehtiä syödäkin, kunnes vuoto lakkaa.

Liian runsaasiin kuukautisvuotoihin lutukan vihreitä osia kannattaa kerätä enemmänkin. Niitä kuivataan teeaineiksi: levitä yrttiaines kangaspalalle ja anna kuivua 7–10 päivää, laita sen jälkeen rutikuiva yrtti tiiviiseen lasipurkkiin.

Lisää purkkiin vielä nimilappu (esim. "Lutukka, heinäkuu 2011"), ja yrtti odottaa käyttäjänsä. Teehen tarvitaan 1–2 tl kuivattua lutukkaa ja 2 dl kiehuvaa vettä. Anna hautua 5–10 minuuttia, juo 2–3 kuppia päivässä kuukautisten aikana.

Lutukka ei säily kuivattuna kovinkaan pitkään, joten uutta lutukkaa pitäisi kerätä joka vuosi.

Muitakin kasveja on käytetty verenvuotoa tyrehdyttivänä — ellei millään onnistu löytämään lutukkaa, voi kokeilla myös mm. siankärsämön kukkia, valkopeipin kukkivaa latvaa, naavaa tai cayennepippuria.

"Käytännön lääkekasvit" on tehty ihmisille, jotka haluavat kerätä, käsitellä ja käyttää luonnonvaraisia tai puutarhassa kasvavia yrttejä.

Perusohjeita löytyy alkoholiuutteesta yrttiöljyyn. Kirjan yrtit ovat joko yleisiä rikkaruohoja tai helposti puutarhassa kasvatettavia.

Saksalaissyntyinen Henriette Kress on asunut Suomessa lapsuudesta lähtien. Hän tutustui yrttien maailmaan jo varhain, kun hänen isoäitinsä alkoi opettaa hänelle lääkeyrttien keruuta ja käyttöä.

Yrttiharrastus muuttui ammatiksi vuonna 1998, jolloin hän opiskeli yrttiterapiaa Arizonassa.

Maailman laajin ilmainen yrttisivusto, <http://www.henriettesherbal.com> on hänen tekemänsä ja ylläpitämänsä.

Edellisistä kirjoista sanottua:

"Mintusta voikukkaan tarjoaa aloittelijalle aivan uuden maailman ja kokenutkin yrttien hyödyntäjä löytää paljon tietoa." Emäntälehti, 2000.

"Kirja on tervetullut uutuus kotimaisten yrttikirjojen joukkoon selkeytensä ja havainnollisuutensa vuoksi." STM:n lehti Socius kirjasta "Mintusta voikukkaan", 2000.

"Yrttien tuntija on kirjoittanut mielenkiintoisen ja hyvän kirjan lääkekasveista." Warkauden Sanomat kirjasta "Mintusta voikukkaan, 2000.

"Henriette Kress esittelee asiantuntevasti Suomessa esiintyviä yrttejä sekä niiden lääkinällisiä ominaisuuksia kirjassaan Hanhikista kissanminttuun." Kotipuutarha 2002.

Mintusta voikukkaan (Edita 2000) ja Hanhikista kissanminttuun (Edita 2001) ovat olleet loppuunmyytyjä jo vuosia.

ISBN 978-952-92-7814-5



9 789529 278145

Henriette Kress: *Käytännön lääkekasvit*, 2010.

Lisätietoja: <http://www.henriettesherbal.com/fi/kayt-laak.html>