



# YRTTIKALENTERI 2019

Ihanaa vuotta toivottaa  
yrttiterapeutti Henriette Kress

© 2018 Henriette Kress

<http://www.henriettes-herb.com/fi/yrttikortti.html>

Henrietten kirjassa "*Käytännön yrttikortit*" on 52 irtipainettavaa pahvikorttia sekä niihin kuuluvaa tekstiä. Se saa mahdollisesti jatko-osan vuonna 2019:

"*Käytännön yrttikortit 2*" on työn alla. Jos kirja toteutuu, siinä tulee olemaan 100 korttia. Katso lisää täällä: <http://www.henriettes-herb.com/fi/yrttikortti2.html>



Henriette muut kirjat ovat mm. "*Käytännön lääkekasvit 1*" ja "*Käytännön lääkekasvit 2*". Lue niistä täällä: <http://www.henriettes-herb.com/fi/kayt-laak.html> ja <http://www.henriettes-herb.com/fi/kayt-laak2.html> .



<http://www.henriettes-herb.com/fi/yrttikortti.html>

## Kahvi



*Coffea* L.

Rubiaceae, matarakasvit.



**Käytä:** paahdettu siemen.

Kahvi on mausteinen ja karvas. Se on ainoita karvasaineita, joita ruoassamme on jäljellä.

Kahvi lisää ruoansulatusta, mutta se on viilentävä. Kahvi on virtsan erityistä lisäävä.

Tutkimusten mukaan riski sairastaa dementiaa ja II-typin diabetesta vähenee päivittäisen kahvin määrän mukana.

Liiallinen kahvin juonti voi johtaa unettomuuteen.

Kahvirippuvainen saa kahvivajeesta päänsäryn. Kortti no. 54

viljelty • pensas

<http://www.henriettes-herb.com>



kuiva...kosteaa viileä...lämmiin

© 2017 Henriette Kress

# TAMMIKUU 2019

### Tehtävä

---

---

---

---

---

---

---

---

### Muista

Viikko Maanantai Tiistai Keskiviikko Torstai Perjantai Lauantai Sunnuntai

1		1	2	3	4	5	6 ●
2	7	8	9	10	11	12	13
3	14	15	16	17	18	19	20
4	21	○ 22	23	24	25	26	27
5	28	29	30	31			

## Valkosipuli



*Allium sativum* L. Amaryllidaceae, narsissikasvit.



**Käytä:** sipuli, vihreä osa.

Tuore valkosipuli on tulinen ja kuivaava. Paistettuna, se on enää hieman lämmittävä ja hieman kosteuttava.

Käytä valkosipulia vilustumisiin ja influenssaan.

Säännöllinen käyttö vahvistaa sydäntä ja suonistoa.

Valkosipuliöljy toimii hienosti korvakipuun. Tee vain tarvittava määrä, sillä öljy haisee tosi pahalta.

Hajuttomat tuotteet vahvistavat sydäntä ja suonistoa, mutteivät toimi hengitystietäuteihin.

Kortti no. 88

viljelty • yksivuotinen

<http://www.henriettes-herb.com>



© 2018 Henriette Kress

# HELMIKUU 2019

### Tehtävä

---

---

---

---

---

---

---

---

### Muista

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
5					1	2	3
6	4	5	6	7	8	9	10
7	11	12	13	14	15	16	17
8	18	19	20	21	22	23	24
9	25	26	27	28			

## Tuija



**Thuja L.** Cupressaceae, sypressikasvit.



**Käytä:** vihreä osa.

Tuija on aromaattinen ja karvas.

Se on erinomainen kasvi sienitauteihin. Käytän sitä mm. jalkasilsaan voiteena, viinietikkana ja jalkakylpynä. (Ota myös B-vitamiineja, jos sinulla on sienitauti.)

Höyryhengitys toimii pitkäaikaiseen ontelotulehdukseen.

Tuijaa voi käyttää suitsukkeena.

Vältä tuijaa raskauden aikana tai jos sinulla on munuaisvaivoja.

Kortti no. 70

viljelty • puu

<http://www.henriettes-herb.com>



© 2018 Henriette Kress

# MAALISKUU 2019

### Tehtävä

---

---

---

---

---

---

---

---

### Muista

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
9					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

## Reunuspäivänkakkara



*Tanacetum parthenium* (L.) Sch. Bip. Asteraceae, mykerökasvit.

**Käytä:** lehti, maanpäällinen osa.

Reunuspäivänkakkara on karvas ja siksi ruoansulatusta ja ruokahalua vahvistava. Kuuma tee lisää hikoilua; vatsalle asetettu kääre auttaa vatsakipuihin.

Reunuspäivänkakkaraa käytetään paljon migreeneihin, ja se toimiikin. Minusta on kuitenkin parempaa ottaa niihin tarpeeksi paljon B-vitamiineja ja magnesiumia; migreenistä kärsivillä on yleensä muitakin B- ja Mg-vajeen oireita.

Reunuspäivänkakkara ei sovi raskauden aikana. Kortti no. 67

viljelty • yksivuotinen

<http://www.henriettes-herb.com>



© 2018 Henriette Kress

## HUHTIKUU 2019

### Tehtävä

---

---

---

---

---

---

---

---

### Muista

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

## Tarha-ajuruoho



*Thymus vulgaris* L. Lamiaceae, huulikukkaiset.



**Käytä:** lehti, kukkiva latva.

Tarha-ajuruoho eli timjami on aurinkoisina kesinä tulinen. Muulloin se on hyvin mausteinen.

Käytä timjama yskään ja käheyteen teenä, siirappina, hunajana, alkoholiuutteena tai höyryhengityksenä.

Se on erinomainen pahoinvointiin, jos kärsivä on "kuuma". Timjami on muutenkin ruoansulatusta vahvistava.

**Käytä:** lehti. Mausteyrtti, jota on mm. *Bouquet Garni* ja *Herbes de Provence* -sekoituksissa. Kortti no. 53

viljelty • monivuotinen

<http://www.henriettes-herb.com>



© 2017 Henriette Kress

# TOUKOKUU 2019

Tehtävä

---

---

---

---

---

---

---

---


Muista


Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
18			1	2	3	4 ●	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18 ○	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31		

## Humala




*Humulus lupulus* L. Cannabaceae, hamppukasvit.

 **Käytä:** käpy, lehti.

 Humala on hyvin karvas ja siksi villentävä ja kuivaava. Se ei sovi viille ihmisille, sellaisille, jotka aina palelevat. Mutta se on erinomainen rauhoittava ja unettava kasvi niille, joilla on aina kuumaa. Käytä sitä alkoholiuutteena tai teenä, tai miksei vaikkapa oluena.

Emikasvit (tytöt) tuottavat käpyjä. Jos sinulla on hedekasvi (poika), voit käyttää sen lehtiä käpyjen sijasta.

 **Käytä:** nuori verso on keitettynä syötävä. Kortti no. 87

viljelty • monivuotinen

<http://www.henriettes-herb.com>



© 2018 Henriette Kress

# KESÄKUU 2019

### Tehtävä

---

---

---

---

---

---

---

---

### Muista

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
22						1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30



## Maissi



*Zea mays* L.

Poaceae, heinäkasvit.



**Käytä:** emikukka ("maissin silkki"), vihreä osa.

Maissin valkoiset tai ruskeat pitkät emikukat (silkki) ovat viilentäviä ja virtsan erityistä lisäävinä kuivaavia.

Ne hellivät virtsateiden limakalvot ja ovat siksi paikallisesti kosteuttavia.

Käytä niitä teenä kaikenlaisiin munuais- ja virtsatie-ongelmiin. Jos ongelma on vakava, hakeudu lääkärin luo.

Maissin vihreät osat ovat mineralipitoisia, jonka takia ne auttavat toipilasta paranemaan nopeammin. Kortti no. 86

viljelty • yksivuotinen

<http://www.henriettes-herb.com>



© 2018 Henriette Kress

# HEINÄKUU 2019

### Tehtävä

---

---

---

---

---

---

---

---

### Muista

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

# Pihlaja



*Sorbus aucuparia* L. Rosaceae, ruusukasvit.



**Käytä:** marja, lehti, kukkanuppu.

Pihlajanmarja on karvas ja hapan ja siis kuivaava ja viilentävä. Kukkanupuissa ja nuorissa lehdissä on amygdaliinia, joka maistuu karvasmantelille (amaretto). Kurlaa marjoista tehdyllä teellä kurkkukipuun tai ota teelusikallisia hilloa tai mehua nivelreumaan. Hiostetuista lehdistä saa hyvänmakuista teetä. Käytä sitä mm. ripuliin. Kysy maanomistajalta lupaa ennen kuin keräät kukkia tai lehtiä puuvartisista kasveista.

Kortti no. 92

luonnonvarainen • puu • yleinen

<http://www.henriettes-herb.com>



© 2018 Henriette Kress

# ELOKUU 2019

## Tehtävä

---

---

---

---

---

---

---

---


## Muista

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

# Mustikka




*Vaccinium myrtillus* L. Ericaceae, kanervakasvit.

 **Käytä:** marja.

Mustikat ovat happamia ja siksi viilentäviä. Ne vahvistavat hiussuonia ja toimivat erityisen hyvin diabeteksen tuomaan silmärappeumatautiin.

Kuivatut marjat auttavat ripuliin, tuoreet poistavat ilma-vaivoja, ummetusta ja peräpukamia. Keitettyinä niistä voi olla apua vaikeisiin suolistongelmiin.

 **Käytä:** lehti. Mustikan lehti toimii sianpuolukan lehden tapaan, mutta se on sitä paljon miedompi.

Kortti no. 55

luonnonvarainen • varpu • yleinen

<http://www.henriettes-herb.com>



© 2017 Henriette Kress

# SYYSKUU 2019

Tehtävä

---

---

---

---

---

---

---

---

Muista

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
35/36	2	3	4	5	6	7	8/1
37	9	10	11	12	13	14	○ 15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	● 29
40	30						

## Mustaherukka



*Ribes nigrum* L. Grossulariaceae, herukkakasvit.

**Käytä:** marja.

Mustaherukan marja on mausteinen ja hapan.

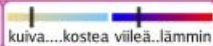
Marjoista tehty lämmin mehu auttaa vilustumisiin ja muihin hengitystietautteihin. Se toimii tulehduksia vastaan ja vahvistaa suonistoa.

**Käytä:** nuppu. Tuoreista nupuista tehty alkoholiuute toimii heinänuhaan ja muihin allergioihin.

**Käytä:** marja mehuna, hillona jne. Lehti on herkullinen lisä salaatteihin ja mm. voileipiin. Kortti no. 83

viljelty/luonnonvarainen • pensas

<http://www.henriettes-herb.com>



© 2018 Henriette Kress

# LOKAKUU 2019

Tehtävä

---

---

---

---

---

---

---

---

Muista

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13 ○
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	● 29	30	31			

## Ryyti- tai rohtosalvia



**Salvia officinalis** L. *Lamiaceae*, huulikukkaiset.



**Käytä:** lehti.

Salvia on sekä karvas että mausteinen. Se vahvistaa varsinkin rasvan ruoansulatusta.

Salvia vähentää maidon tuotantoa ja hikoilua, jos sitä otetaan kylmänä (mm. kylmä tee, tai alkoholiuute kylmässä vedessä). Se lisää niitä, jos se otetaan kuumana.

Salvia on tehokas erilaisiin keuhko-ongelmiin. Ota sitä, jos sinulla on pitkä-aikainen yskä.

**Käytä:** mausta rasvaisia ruokia salviolla. Kortti no. 57  
viljelty • monivuotinen

<http://www.henriettes-herb.com>



© 2017 Henriette Kress

# MARRASKUU 2019

Tehtävä

---



---



---



---



---



---



---

Muista

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	○ 13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	● 27	28	29	30	


# Fenkoli



*Foeniculum vulgare* Mill. Apiaceae, sarjakukkaiset.




**Käytä:** siemen, vihreä osa.

 Fenkolin siemen toimii ruoansulatuskipuun, ähkyn ja ilmavaivoihin. Vihreitä osia voi käyttää samalla lailla.

Fenkolia on käytetty pitkään vaihdevuosisoireisiin Lähi-idässä. Fenkolin siementen käyttöä vaivoihin on hiljattain tutkittu; niiden todettiin toimivan hyvin.

Fenkolin siemeniä löytyy usein imetysteeseikoituksissa.

 **Käytä:** siemen on yleinen mauste. Paisunut varsi on yleinen vihannes.

Kortti no. 63

viljelty • monivuotinen

<http://www.henriettes-herb.com>



© 2018 Henriette Kress

# JOULUKUU 2019

## Tehtävä

---

---

---

---

---

---

---

---

## Muista

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
49	2	3	4	5	6	7	8/1
50	9	10	11	12	○ 13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	● 27	28	29
1	30	31					

# TEHTÄVIÄ

*Tehtävä*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Muista*

*Tehtävä*

*Tehtävä*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Tehtävä*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Tehtävä*

# VIKKO-

*Tehtävä*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Muista*

---

---

---

---

---

---

---

---

**Päivittäin**

06:00 \_\_\_\_\_  
07:00 \_\_\_\_\_  
08:00 \_\_\_\_\_  
09:00 \_\_\_\_\_  
10:00 \_\_\_\_\_  
11:00 \_\_\_\_\_  
12:00 \_\_\_\_\_  
13:00 \_\_\_\_\_  
14:00 \_\_\_\_\_  
15:00 \_\_\_\_\_  
16:00 \_\_\_\_\_  
17:00 \_\_\_\_\_  
18:00 \_\_\_\_\_  
19:00 \_\_\_\_\_  
20:00 \_\_\_\_\_  
21:00 \_\_\_\_\_  
22:00 \_\_\_\_\_

**Maanantai**

06:00 \_\_\_\_\_  
07:00 \_\_\_\_\_  
08:00 \_\_\_\_\_  
09:00 \_\_\_\_\_  
10:00 \_\_\_\_\_  
11:00 \_\_\_\_\_  
12:00 \_\_\_\_\_  
13:00 \_\_\_\_\_  
14:00 \_\_\_\_\_  
15:00 \_\_\_\_\_  
16:00 \_\_\_\_\_  
17:00 \_\_\_\_\_  
18:00 \_\_\_\_\_  
19:00 \_\_\_\_\_  
20:00 \_\_\_\_\_  
21:00 \_\_\_\_\_  
22:00 \_\_\_\_\_

**Tiistai**

06:00 \_\_\_\_\_  
07:00 \_\_\_\_\_  
08:00 \_\_\_\_\_  
09:00 \_\_\_\_\_  
10:00 \_\_\_\_\_  
11:00 \_\_\_\_\_  
12:00 \_\_\_\_\_  
13:00 \_\_\_\_\_  
14:00 \_\_\_\_\_  
15:00 \_\_\_\_\_  
16:00 \_\_\_\_\_  
17:00 \_\_\_\_\_  
18:00 \_\_\_\_\_  
19:00 \_\_\_\_\_  
20:00 \_\_\_\_\_  
21:00 \_\_\_\_\_  
22:00 \_\_\_\_\_

**Keskiviikko**

06:00 \_\_\_\_\_  
07:00 \_\_\_\_\_  
08:00 \_\_\_\_\_  
09:00 \_\_\_\_\_  
10:00 \_\_\_\_\_  
11:00 \_\_\_\_\_  
12:00 \_\_\_\_\_  
13:00 \_\_\_\_\_  
14:00 \_\_\_\_\_  
15:00 \_\_\_\_\_  
16:00 \_\_\_\_\_  
17:00 \_\_\_\_\_  
18:00 \_\_\_\_\_  
19:00 \_\_\_\_\_  
20:00 \_\_\_\_\_  
21:00 \_\_\_\_\_  
22:00 \_\_\_\_\_



# MUISTIO

Tehtävä

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Muista

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Torstai**

06:00 \_\_\_\_\_  
07:00 \_\_\_\_\_  
08:00 \_\_\_\_\_  
09:00 \_\_\_\_\_  
10:00 \_\_\_\_\_  
11:00 \_\_\_\_\_  
12:00 \_\_\_\_\_  
13:00 \_\_\_\_\_  
14:00 \_\_\_\_\_  
15:00 \_\_\_\_\_  
16:00 \_\_\_\_\_  
17:00 \_\_\_\_\_  
18:00 \_\_\_\_\_  
19:00 \_\_\_\_\_  
20:00 \_\_\_\_\_  
21:00 \_\_\_\_\_  
22:00 \_\_\_\_\_

**Perjantai**

06:00 \_\_\_\_\_  
07:00 \_\_\_\_\_  
08:00 \_\_\_\_\_  
09:00 \_\_\_\_\_  
10:00 \_\_\_\_\_  
11:00 \_\_\_\_\_  
12:00 \_\_\_\_\_  
13:00 \_\_\_\_\_  
14:00 \_\_\_\_\_  
15:00 \_\_\_\_\_  
16:00 \_\_\_\_\_  
17:00 \_\_\_\_\_  
18:00 \_\_\_\_\_  
19:00 \_\_\_\_\_  
20:00 \_\_\_\_\_  
21:00 \_\_\_\_\_  
22:00 \_\_\_\_\_

**Lauantai**

06:00 \_\_\_\_\_  
07:00 \_\_\_\_\_  
08:00 \_\_\_\_\_  
09:00 \_\_\_\_\_  
10:00 \_\_\_\_\_  
11:00 \_\_\_\_\_  
12:00 \_\_\_\_\_  
13:00 \_\_\_\_\_  
14:00 \_\_\_\_\_  
15:00 \_\_\_\_\_  
16:00 \_\_\_\_\_  
17:00 \_\_\_\_\_  
18:00 \_\_\_\_\_  
19:00 \_\_\_\_\_  
20:00 \_\_\_\_\_  
21:00 \_\_\_\_\_  
22:00 \_\_\_\_\_

**Sunnuntai**

06:00 \_\_\_\_\_  
07:00 \_\_\_\_\_  
08:00 \_\_\_\_\_  
09:00 \_\_\_\_\_  
10:00 \_\_\_\_\_  
11:00 \_\_\_\_\_  
12:00 \_\_\_\_\_  
13:00 \_\_\_\_\_  
14:00 \_\_\_\_\_  
15:00 \_\_\_\_\_  
16:00 \_\_\_\_\_  
17:00 \_\_\_\_\_  
18:00 \_\_\_\_\_  
19:00 \_\_\_\_\_  
20:00 \_\_\_\_\_  
21:00 \_\_\_\_\_  
22:00 \_\_\_\_\_



Opiskele yrttiterapiaa etänä  
Henrietten kurssilla!

<http://www.henriettes-herb.com/fi/etaopiskelu.html>