

KÄYTÄNNÖN YRTTIKORTIT



Henriette Kress

SISÄLTÖ

Esipuhe

Mukana myös

Kuvia

Kortti	Aihe	Kortti	Aihe
1	Sitruhedelmän kuori	28	Hanhikki
2	Sitruhedelmiä ja niiden mehuja	29	Rautayrtti (ND)
3	Aperitiivi ja digestiivi	30	Nukula
4	Kaneli	31	Nokkonen
5	Muskottipähkinä, unettomuus	32	Lämmittävä
6	Yrttiöljy ja -voide kurkusta	33	Punahattu
7	Unettomuus, tuliunikko	34	Viilentävä
8	Leppä	35	Kehäkukka
9	Paju	36	Kuivaava
10	Vuohenputki	37	Maahumala
11	Voikukka	38	Orapihlaja
12	Siankärsämö	39	Kosteuttava
13	Supistava	40	Maitohorsma, rentun ruusu
14	Lutukka	41	Kultapiisku
15	Kramppeja poistava	42	Ratamo
16	Väinönputki	43	Mesiangervo
17	Sipuli	44	Virmajuuri
18	Kamomillasaunio	45	Peltokorte
19	Sitruunamelissa	46	Tulikukka
20	Kuisma	47	Kierumatara
21	Takiainen	48	Piparminttu
22	Ruusu	49	Haisukurjenpolvi (ND)
23	Poimulehti	50	Lehmus
24	Malva	51	Hevoskastanja
25	Isohirvenjuuri	52	Kumina
26	Tuoksuorvokki (LW)		Ja lopuksi, ennen kortteja:
27	Laventeli		Kasviheimojen kuvia suurempina.



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

© 2007 Heilvete Kiess



Lepän tunnistaa mm. kävyistään.



Lepän kukintoja. Roikkuvat norkot ovat poikakukkia, pienet punaiset nyppylät tyttöjä.

Tervalepän nuoret lehdet ovat tahmeita ja aika hyvänmakuisia.



KORTTI NO. 8

LEPPÄ

Suomen luonnossa kasvaa kaksi leppälajia, harmaaleppä (*Alnus incana*) ja tervaleppä (*Alnus glutinosa*). Kaikkia leppälajeja voidaan käyttää samalla tavoin.

Lepästä käytetään käpy, nuori norkko, nuori oksa ja nuori lehti.

Käpy, nuori norkko ja nuori lehti ovat:

- astringoivia (paikallisesti supistavia), siis kuivaavia.

Nuori norkko ja nuori lehti ovat lisäksi:

- miedosti mausteisia (aromaattisia), siis lämmittäviä ja kuivaavia
- miedosti karvaisia, siis viilentäviä ja kuivaavia.

Norkko, nuori oksa ja nuori lehti toimivat tulehduksia vastaan laajemminkin; kävystä en ole varma, vaikka se tietenkin poistaa tulehduksia paikallisesti.

Tee kävyistä teetä keittäen. Laita 10–15 käpyä kattilaan, lisää 2,5 dl vettä ja kiehauta. Anna kiehua miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia ja juo kulauksittain ripuliin, ärtyneeseen suolistoon ja vastaaviin vatsaoireisiin. (Ärtynyt suolisto johtuu useimmiten FODMAP-ruoista tai ruoka-aineyliherkyydestä. Poista ärsyttävä ruoka-aine ruokavaliostasi ja vatsa rauhoittuu.) (FODMAP-ruoissa on paksusuoleissa fermentoituvia hiilihydraatteja. Vähennä niihin kuuluvia ruokia ruokavaliostasi.)

Tee norkoista, oksista tai lehdistä teetä tai alkoholiuutetta heinänuhaan. Kokeile niitä myös erilaisiin tulehduksiin sekä puolustusjärjestelmän sekä imusuoniston tehostamiseen.

Leppä on vanha suomenkielinen sana joka tarkoittaa verta. Lepän puuaines muuttuu leikkuupinnasta pian punaiseksi.

Älä käytä leppää, jos olet lepän siitepölylle allerginen.



Kortin no. 8 teksti:

Alnus Mill. • *Betulaceae*, koivukasvit.

Käytä lääkekasvina: käpy, kaarna, nuori oksa.

Astringoiva eli supistaa turvonnutta kudosta. Käytä teenä ripuliin. Jos suolisto-ongelma on krooninen, poista ärsyttävä ruoka-aineryhmä ruokavaliosta.

Käytä lääkekasvina: norkko (poikakukka), nuori oksa, nuori lehti.

Vahvistaa imujärjestelmää ja toimio tulehduksia vastaan.

luonnonvarainen • pensas tai puu • hyvin yleinen



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

© 2007 Henriette Kiss



Seittitakiaisen kukinto.



Seittitakiainen kukassa.



Syötäviä kukkavarsia ja lehtiruoteja.

TAKIAINEN

Takiainen on kaksivuotinen yrtti, joka viihtyy soraisessa maassa. Kaikki takiaiset ovat lääkekasveina samankaltaisia. Takiainen ei ole ohdake: ohdakkeissa on piikkejä, takiaisissa on koukkuja.

Lehdet ja siemenet ovat karvaita, juuri on mieto ja melkein makea. Koko kasvi on virtsan erityistä lisäävä (diureettinen). Koska takiainen lisää virtsan eritystä, se on kuivaava. Karvaan makuiset osat ovat lisäksi viilentäviä.

Takiaisesta käytetään yleensä juuria. Kaivuu vaatii maanomistajan luvan ja runsaasti hikeä: ei sitä lapiota noin vain lyödä soraiseen maahan, ainakaan syvälle. Kerään yleensä lehdet, jotka ovat juuria diureettisemmat. Leikkaa lehdet 2 cm:n neliöiksi ja levitä kuivumaan.

Takiainen on kaksivuotinen. Se tarkoittaa, että kukkivan kasvin juuri on puiseva ja siementävän kasvin juuri on lähes kuollut. Juuria kaivetaan siksi syksyllä hyvännäköisen lehtiruusuksen alta.

Jos on matala verenpaine, takiaista (diureettia) voi käyttää vain, jos lisää runsaasti suolaa ruokiinsa. Toisaalta kasvi voi olla oivallinen verenpaineen alentaja niille, joilla on korkea verenpaine, joka alenee virtsan eritystä lisäävistä kasveista.

Takiainen on parhaimpia rasvasulatusta tehostavia kasvejamme. Käytä sitä teenä, öljynä, voiteena tai alkoholiuutteena kuivaan ihoon. Kuiviin silmiin kannattaa takiaisen lisäksi syödä tarpeeksi paljon rasvaista kalaa tai ottaa kalaöljyä.

Takiaisesta voi olla apua psoriasikseen, muttei tehdä asioita liian helpoiksi: se tehoaa vain joidenkin ihmisten psoriin. Kokeile sitä sekä sisäisesti että ulkoisesti, jos sinulla on psoriasis. Ota myös tarpeeksi paljon D-vitamiinia ja huolehdi siitä, että ruokavalio on täysin gluteeniton. Maksa ja ruoansulatus vahvistuvat karvaan makuisista yrteistä. Siksi takiainen on "verta puhdistava" yrtti.

Villivihanneksena takiaisen juuri, valkoinen osa kukkavarresta ja lehtiruoti ovat erinomaisia suolavedessä keitettyinä. Loraus sitruunamehua, hieman voita ja tarjoile.

Kortin no. 21 teksti:

Arctium L. • Asteraceae, mykerökasvit.

Käytä lääkekasvina: juuri, lehti, siemen. Juuri on melkein makea, lehti ja siemen karvaat. Takiainen on kuivaava ja lehti sekä siemen viilentäviä.

Takiainen vahvistaa rasvan ruoansulatusta ja on siksi parhaimpia yrtejäamme kuivaan ihoon. Se lisää virtsan eritystä.

Käytä ruokana: lehtiruoti ja kukkavarsi. Ne ovat mietoja villivihanneksina. Leikkaa lehtiruoti tai kuorittu kukkavarsi palasiksi ja keitä suolavedessä.

luonnonvarainen • kaksivuotinen • yleinen



Mykerökasvit



Asteraceae

Ristikukkaiskasvit



Brassicaceae

Narsissikasvit



Amaryllidaceae

Kuismakasvit



Hypericaceae

Ruusukasvit



Rosaceae

Malvakasvit



Malvaceae

Kurjenpolvikasvit



Geraniaceae

Naamakukkaiskasvit



Scrophulariaceae

Matarakasvit



Rubiaceae

Takiainen



Arctium L. Asteraceae, mykerökasvit.

Käytä: juuri, lehti, siemen.

Juuri on melkein makea, lehti ja siemen karvaat. Takiainen on kuivaava ja lehti sekä siemen viilentäviä. Takiainen vahvistaa rasvan ruoansulatusta ja on siksi parhaimpia yrttejämmä kuivaan ihoon. Se lisää virtsan eritystä.

Käytä: lehtiruoti ja kukkavarsi. Ne ovat mietoja villivihanneksina. Leikkaa lehtiruoti tai kuorittu kukkavarsi palasiksi ja keitä suolavedessä. Kortti no. 21

luonnonvarainen • kaksivuotinen • yleinen

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



© 2017 Henriette Kress

Ruusu



Rosa L. Rosaceae, ruusukasvit.

Käytä: terälehti.

Ruusu lempeyttä sisäänpäin ja tarvittaessa piikkejä ulospäin. Terälehdet ovat aromaattisia (eli lämmittäviä ja kuivaavia) ja lima-ainepitoisia (eli kosteuttavia ja viilentäviä). Kokonaisuutena ne ovat kosteuttavia.

Käytä: ruusunmarja (kiulukka). Se on hapan (ja siksi viilentävä) sekä hyvä C-vitamiinin lähde.

Käytä jauhattuna nokkosjauheen kanssa kankeuteen. Sekä terälehtiä että kiulukoita myös syödä. Kortti no. 22

luonnonvarainen/viljelty • pensas • yleinen

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



© 2017 Henriette Kress

Poimulehti



Alchemilla vulgaris L. Rosaceae, ruusukasvit.

Käytä: lehti, maanpäällinen osa.

Poimulehti on mineraalipitoinen ja astringoiva. Yrtti on erinomainen naisten ongelmiin ja sopii myös raskaana oleville. Siitä voi olla apua myoomiin (fibroideihin, kohdun lihaskasvaimiin).

Käytä sitä teenä, kun toivot vaikkapa influenssasta tai leikkauksesta.

Käytä: lehti. Nuoria lehtiä voi lisätä salaatteihin, vanhemmat sopivat mm. viherjauheeseen. Kortti no. 23

luonnonvarainen • monivuotinen • yleinen

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



© 2017 Henriette Kress

Malva



Malva L. Malvaceae, malvakasvit.

Käytä: lehti, kukka, maanpäällinen osa.

Malvat ovat lima-ainepitoisia ja siksi viilentäviä ja kosteuttavia.

Käytä niitä limakalvojen tulehduksiin ruoansulatuksessa, virtsateissä, hengitysteissä jne.

Malvat ovat parhaimmillaan teenä. Säännöllinen käyttö voi poistaa kuivuutta.

Käytä: lehti ja kukka. Malva on hyvin miedon makuinen ja sopii salaatteihin. Kortti no. 24

viljelty • yksivuotinen/monivuotinen

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



© 2017 Henriette Kress



Käytännön yrttikortit

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

© 2017 Henriette Kress



Käytännön yrttikortit

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

© 2017 Henriette Kress



Käytännön yrttikortit

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

© 2017 Henriette Kress



Käytännön yrttikortit

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

© 2017 Henriette Kress

KÄYTÄNNÖN YRTTIKORTIT

KÄYTÄNNÖN YRTTIKORTIT

Henriette Kress

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

KÄYTÄNNÖN YRTTIKORTIT

KÄYTÄNNÖN YRTTIKORTIT

Sisältö

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 28 Hanhikki | 26 Orvokki, tuoksu- |
| 51 Hevoskastanja | 09 Paju |
| 25 Isohirvenjuuri | 48 Piparminttu |
| 18 Kamomilliasaunio | 23 Poinlehti |
| 04 Kanelli | 33 Punahattu |
| 35 Kehäkukka | 42 Ratamo |
| 45 Korre, peltto- | 29 Rautayrtti |
| 20 Kuisma | 22 Ruusu |
| 41 Kultapiisku | 12 Slankärsämo |
| 52 Kumina | 17 Sipuli |
| 49 Kurjenpolvi, haisu- | 19 Sitruunamelissa |
| 06 Kurkku, öljy, voidle | 02 Sitrushedelmä |
| 27 Laventeli | 01 Sitrushedelmän ku- |
| 50 Lehmus | 21 Takainen |
| 08 Leppä | 46 Tuilikukka |
| 14 Lutukka | 07 Tulunkikko, unettomuus |
| 37 Maahumala | 44 Virmajuri |
| 40 Maitohorsma | 11 Voikukka |
| 24 Malva, öljy, voidle | 10 Viohenpukki |
| 47 Matara, kleru- | 16 Väinönpukki |
| 43 Meisangervo | 03 Aperitiivi ja digestiivi |
| 05 Muskotipähkinä | 15 Krampeja poistava |
| 31 Nokkunen | 13 Supistava |
| 30 Nukula | 32 Lämmitävä |
| 38 Oraphilaja | 34 Villentävä |
| | 36 Kuluvaava |
| | 39 Kosteuttava |

KÄYTÄNNÖN YRTTIKORTIT

B

Kirjassa Käytännön yrttikortit on sekä tekstiä että irtipainettavia yrttikortteja.

Korteissa on tiivistetty tieto lääkekasveista ja muutama ohje.

Tekstissä on enemmän tietoa korttien aiheista. Kirjassa on myös runsaasti lisää kuvia.

ISBN 978-952-68025-8-9



9 789526 802589

Henriette Kress on kirjoittanut useita yrttikirjoja sekä kasviaskartelukirjan.

Hän on toiminut vuosikymmeniä yrttiterapeuttina. Hän ylläpitää yhtä maailman suurimmista yrttisivustoista: <http://www.henriettes-herb.com>