

Körbchen. (Durchschnitt.)

Arctium lappa. (Klette.)



Liguliflorae.
Zungenblüthler.

Taraxacum officinale. (Löwenjahn.)

Dandelion.



Kone.

Napfen.

Pinus sylvestris. (Kiefer.)

Scotch fir.



Sinikka Piippo

SUOMEN LUONNON lääkekasvit

Tammii



Liguliflorae.
Zungenblüthler.

Taraxacum officinale. (Löwenjahn.)

Dandelion.



Körbchen.

Trifolium pratense.



Kone.

Napfen.



Ahomansikka



Fragaria vesca, ruots. smultron;
engl. strawberry, wild strawberry; saks.
Walderdbeere, Rotbeere, Majussenblätter,
Baschierbeere, Erbelkraut

Puutarhamansikka, mansikka,
F. X ananassa, ruots. jordgubbe; engl.
strawberry; saks. Garten-Erdbeere

Ukkomansikka, *F. moschata*, ruots.
parksmultron; engl. musk strawberry;
saks. Moschus-Erdbeere

Ahomansikka on matala, korkeintaan 20 cm korkea, karvainen ruoho, jolle pitkät rönsyt ovat luonteenomaisia. Pitkäruotiset kolmi-lehdykkäiset lehdet sijaitsevat ruusukkeena. Lehdet ovat alta vaaleat. Valkoiset kukat ilmestyvät kesä-heinäkuussa ja kasvi marjoo heinä-elokuussa. Ahomansikka kasvaa ahoilla, metsänreunoilla, kalliokedoilla ja lehtometsissä lähes koko Suomessa, mutta yleisin se on Etelä- ja Keski-Suomessa. Kasvin harvinaisuuden vuoksi ahomansikan lehtiä ei saa kerätä Raahe–Kajaani-linjan pohjoispuolelta. Ukkomansikkaa on viljelykarkulaisena ja vanhoissa puutarhoissa ja näiden liepeillä Etelä- ja Keski-Suomessa. Ukkomansikka kukkii, muttei

yleensä tuota marjoja. Myös luomuviljeltyä puutarhamansikkaa voi käyttää samoin kuin ahomansikkaa.

HISTORIA

Mansikoiden lehdillä ja juurakoilla on edistetty virtsaneritystä, hoidettu ripulia, liiallista kuukautisvuotoa, reumatismia, ientulehduksia ja haavoja. Mansikka on vanha kihtirohto. Marjoja on kihdin ohella suositeltu ummetukseen, keripukkiin, leiniin, tuberkuloosiin, valtimoiden kovettumiseen, liikaverisyyteen ja verenpaineeseen. Ihoa hoidettiin mansikkakylvyin.

Lönnrot kirjoitti: ”Marjat vilvoittavat, sammuttavat janon, ulostavat helposti ja luullaan estävän luuvaloa. Keuhko- ja kivitautiset sanotaan myös havainneet hyvää niiden syömisestä.”

AINEOSAT

Tuoreissa lehdissä on C-vitamiinia 229 mg/100g, lisäksi E-vitamiinia, haihtuvaa öljyä, metyyli-salisylaattia; fenoleista flavonoideja, klorogeenihappoa ja tanniineja. Viljeltyjen mansikoiden lehtien fenolipitoisuus on 10,5–13,8 mg/g ja antioksidanttisuutta kuvaava T-ORAC-arvo on 94,7–136 µmol/g tuoreena; kuivissa lehdissä fenoleja on 30,9–55,2 mg/g ja antioksidanttisuus on 278,5–544.

Mansikan (puutarhamansikan) marjoissa on kaikkia B-vitamiineja sekä biotiinia ja runsaasti folaattia (24–90 µg). C-vitamiinia on (29–)37–85(–104) mg, karotenoideja on 40–44,5 µg. E-vitamiiniakin on 0,1–0,6 mg ja K-vitamiinia on (2,2–)5,5–14 µg. Kivennäisaineista kaliumia on 150–190 mg, magnesiumia 13–15 mg, kalsiumia 16–24 mg, mangaania 0,2–0,5 mg, fosforia 24–30 mg, rautaa 0,4–1 mg, kuparia 46–56 mg ja fluoria 10–24 mg. Marjoissa on öljyä 14,2 g/kg, siemenissä 19,6 prosenttia. Mansikoissa on kuitua 1,9–2,4(–3) g, josta liukenematonta 1,5 g. Marjoissa on pektiiniä. Energiaa marjoissa on 43–50 kcal. Happamuus johtuu sitruuna- ja omenahaposta. Fenoleja on runsaasti (1480–2410 mg/100 g kuivapainoa),

antosyaaneja 34–385 mg/100 g tuorepainoa, josta pelargonidiineja ja syanidiineja eniten, flavonoleista kemferolia, kversetiiniä ja myrsetiiniä; resveratrolia 375 µg/100 g tuorepainoa; lisäksi lignaania, katekiinia, ellagitanniineja, proantosyanidiineja; fenolihapoista on ellagi-, p-kumariini-, kahvi-, p-hydroksi- ja gallihappoa. Steroleja on 10 mg, hapoista bentsoehappoa. Marjoissa on myös fragariiniglykosidia. Antioksidanttisuus on korkea, ahomansikalla jopa 6,88 mmol/100 g; viljellyllä mansikalla pienempi: 2,17 mmol/100 g.

KÄYTTÖTAVAT

Mansikoiden lehdet kerätään touko-kesäkuussa ennen kukintaa tai kukinnan aikana. Myös myöhemmin ilmaantuvia uusia lehtiä voi kerätä. Ukkomansikoiden lehtiä ja kukkia kannattaa hyödyntää, sillä ukkomansikat eivät yleensä tee lainkaan syötäviä marjoja. Miedonmakuisia lehtiä voi kuivata, hiostaa tai pakastaa. Kuivatut lehdet sopivat hyvin viherjauheseoksiin. Niistä saa teetä, uutteita, kääreitä ja kurlausvettä. Marjoista ja niiden kannoista voi valmistaa teetä, mehua ja monia marjaruokia. Marjojen puhdistuksessa poistettujen marjojen kannat kannattaakin hyödyntää. Kuivia lehtiä pannaan potpureihin tuomaan hyvää tuoksua huoneilmaan. Mansikoita käytetään myös homeopatiassa.

VAIKUTUS

Mansikka alentaa kuumetta, lisää virtsan- ja hieneritystä, jouduttaa suolen toimintaa. Se supistaa limakalvoja, ”puhdistaa verta”, vahvistaa. Mansikkaa voi pitää toonikumina eli kuntoa parantavana. Sillä on antioksidantti-vaikutusta. Mansikat vähentävät mahan happoisuutta, paitsi jos marjat ovat kovin happamia. Mansikat hoitavat mahahaavaa ja lisäävät sapeneritystä. Mansikan lehdet ovat erittäin antioksidanttisia sisältämiensä fenolien ja C-vitamiinin vuoksi. Nuorissa lehdissä on enemmän fenoleja kuin vanhemmissa ja niiden antioksidanttisuus on korkeampi. Lehtien tanniineilla on ihoa ja limakalvoja supistavaa



vaikutusta. Siksi ne jouduttavat haavojen paranemista ja torjuvat tulehduksia. Lehtien ohella marjat ja kukat poistavat tulehduksia.

ROHTONA

Mansikanlehtiteellä voi lievittää hengitystietulehduksia, alentaa kuumetta ja hoitaa ruoansulatuskatarreja ja ripulia. Sekä teenä että kylpyvedessä lehdet helpottavat nivel-tulehduksia. Kurlausvetenä mansikanlehtitee vahvistaa ikeniä. Lehtimurske iholla poistaa sen rasvaisuutta. Mansikanlehtiteellä on vahvistavaa ja rentouttavaa sekä hermostumista vievää vaikutusta. Rohdoksi voi käyttää myös hedelmän kannan eli kukkapohjuksen, verhiön ja maavarren. Touko-kesäkuussa ennen kukintaa tai kukinnan aikana kerätyistä lehdistä tai kukinnan jälkeen kasvavista uusista lehdistä voi tehdä kääreitä ihottumiin ja teetä, uutteita ja kurlausvettä kihtiin, niveltulehduksiin, maksavaivoihin sekä munuaisvaivoihin kuten munuaissoraan ja -kiviin. Mansikan lehdistä on apua valtimonkovettumatautiin eli ateroskleroosiin ja korkeaan verenpaineeseen.

Marjoissa on runsaasti folaattia ja C-vitamiinia sekä karotenoideja ja kaliumia kohtalaisesti. Mansikat ovat hyvä fenolien lähde. Marjoja syödään anemiaan, kuumeisiin,

virtsatievaivoihin, maksavaivoihin, kihtiin ja reumaattisiin vaivoihin. Mansikka ja mustikka auttavat muistihäiriöihin. Sen sanotaan tehoavan nimenomaan muistihäiriöihin liittyviin hahmotushäiriöihin. Mansikasta on apua myös tyyppin 2 diabeteksen hallinnassa.

Marjamehulla hoidetaan auringonpolttamia ja kesakoita, kirkastetaan ihoa ja hoidetaan kylmänkyhmyjä etukäteen talven varalta ja silotetaan ryppyjä. Kansanlääkinnässä mansikka on yleisesti vaikuttava vahvistava rohto. Mansikkaa käytetään hammasjauheissa ja kosmetiikassa poistamaan läiskiä hampaita ja ihosta. Tuore mansikka valkaisee tehokkaasti hampaita. Homeopatiassa mansikkaa käytetään vesipöhöön, kylmänkyhmyihin, kouristuksiin, herpekseseen, tippuriin, heisimatoihin, turvonneeseen kieleen ja nokkosrokoon.

RUOKANA JA JUOMANA

Etenkin tuoreet mansikanlehdet ovat hyvänmakuisia salaateissa ja kastikkeissa. Sämpylöihin, piiraisiin, lettu- ja pannukakkutaikinaan niistä saa terveellisen lisän. Lehtisilppu on maistuvaa voileipien päällä. Kukat kaunistavat leivonnaisia ja salaatteja. Kukat ja lehdet antavat hyvää makua ja tuoksua juomiin. Miellyttävän miedon makuiset mansikanlehdet sopivat hyvin teehen esimerkiksi vatunlehtien ja maitohorsman kanssa. Kuivattuja lehtiä voi talvella lisätä keittoihin ja taikinoihin. Mansikan kukkien ohella marjojen kannat ovat syötäviä. Kukilla voi kaunistaa salaatteja ja leivonnaisia. Marjoja käytetään monipuolisesti hilloissa, mehuissa, smoothieissa, hedelmä-salaateissa ja leivonnassa. Marjoilla maustetaan liköörejä ja säilykkeitä.

VARO

Marjat ja koko kasvi saattavat aiheuttaa allergiaa. Lehdet voivat aikaansaada ihottumaa auringonvalossa. Lehdet ruokana tai rohtona saattavat aiheuttaa kohdun supistelua. Aho-mansikka, ukkomansikka ja luomumansikat harvemmin aiheuttavat allergisia reaktioita.

Apilat



Puna-apila.

Puna-apila, *Trifolium pratense*, ruots. rödklöver; engl. redclover; saks. Rotklee

Valkoapila, *T. repens*, ruots. vitklöver; engl. white clover; saks. Weiss-Klee

Alsikeapila, *T. hybridum*, ruots. alsikeklöver; engl. alsike clover; saks. Schweden-Klee

Metsäapila, *T. medium*, ruots. skogsklöver; engl. zigzag clover; saks. Mittlerer Klee, Mittel-Klee

Puna-apila on monivuotinen, jopa 60 cm pitkä, pysty tai koheneva ja yleensä monivartinen ruoho. Lehdet koostuvat kolmesta nirhalaitaisesta, vastapuikeasta ja vaalealaikkuisesta lehdykästä. Kukinto on perätön, lähes pallomainen, mykerömäinen terttu, jossa on runsaasti pieniä punaisia kukkia. Valkoapilan verso on maanmyötäinen ja juurehtiva. Pienet lehdykät ovat vastaherttaiset. Valkoiset ja ruskehtavat kukinnot ovat pitkän perän päässä. Metsäapilan voi sekoittaa puna-apilaan, mutta sen lehdykät ovat pitkät ja soikeat ja vaalea laikku puuttuu. Tummanpunainen kukinto on pitkän perän päässä. Alsikeapilan kukinto on valkoisen ja punertavan kirjava. Se

muistuttaa valkoapilaa, mutta kasvutapa on pystympi. Puna-apilaa, valkoapilaa ja alsikeapilaa kasvaa niityillä, pihoilla ja tienvarsilla koko Suomessa, aivan pohjoisessa harvinaisempana. Metsäapilaa on vain Etelä- ja Keski-Suomessa niityillä ja lehtomaisissa metsissä, joskus teiden pientareilla.

HISTORIA

Amerikassa 1800-luvulta lähtien puna-apilan on uskottu ehkäisevän syöpää. Sillä on lääkitty ihotauteja, hengitysvaivoja ja rauhoitettu mieltä. Apiloiden maine syöpää parantavana kasvinä on vanhaa perua, ja se on tunnettu monessa muussakin maassa. Apilaa on käytetty keuhkokuumeissa: se on tuonut energiaa ja puhdistanut ihoa. Onpa sitä käytetty sukupuolitauteihin, varsinkin kuppa- ja vaivoihin. Puna-apilalla on pitkä perinne ”verta puhdistavana” tai ”verta ohentavana” usein yhdessä muiden vastaavasti vaikuttavien kasvien kanssa. Etenkin homeopatiassa sitä on käytetty pitkään, muun muassa korvasylkirauhasten tulehduksessa ja sikotaudissa. Lisäksi sillä poistetaan kalkkikeräytyksiä näistä rauhasista ja kyynelkanavista.

Lönnrot kirjoitti puna-apilasta: ”Kukista, kuivatuista ja jauhetuista, taidetaan kato- vuosina valmistaa leivän-ainetta, kuin kaikkienkin apilasten kukista.”

AINEOSAT

Puna-apilan lehtiä haihtuvassa öljyssä on muun muassa β -myrseeniä, p-symeeniä, limoneneä, tetrahydroiononia, β -iononia, 3-heksenyliasettaattia, 3-heksenolia ja β -okimeeneja, 7-okten-4-olia, 1,2,6-heksanetriolia; fytolia, dihydrokarvonia ja sytotoksista megastigmatrienonia. Lehdissä on C-vitamiinia 71–180 mg/100 g tuoretta kasvia, valkoapilassa 95,5 mg; A-vitamiinia on 1330 RE. Kivennäisaineista puna-apilassa on kaliumia 70 mg, valkoapilassa 270 mg; kalsiumia puna-apilassa 64 mg, valkoapilassa 150 mg; magnesiumia puna-apilassa 9 mg, valkoapilassa 29 mg; sinkkiä puna-apilassa 2,5 mg, valkoapilassa 0,4–0,8 mg,

rautaa puna-apilassa 16,3 mg, valkoapilassa 5–39,3 mg.

Puna-apilan kukissa on hartsia, kivennäisaineista magnesiumia, mangaania, sinkkiä, kuparia ja seleeniä; β -karoteenia, C-vitamiinia, monia B-vitamiineja, biotiinia, koliinia ja inositolia. Kukut sisältävät monia fenoleja, muun muassa isoramnetiinia, kemferolia, kversetiiniä, isoflavonoideista daidzeiiniä, formononetiiniä, biokaniini A:ta, pratenseiinia, genisteiiniä, prunetiinia, antosyaaneista syanidiinia, malvidiinia ja delfiniiniä; kumariineja. Lisäksi niissä on salisyyl- ja kumariinihappoa; syanogeenisista glykosideista muun muassa linamariinia; haihtuvaa öljyä, jossa on metyyliisalisylaattia, asetofenonia, metyylikinnamaattia, furfuroolia, pinitolia ja 1-fenylietanolia, bentsyylialkoholia ja bentsyyliformaattia; saponiineja. Puna-apilassa on kloromidia, dopamiinin esiastetta.

KÄYTTÖTAVAT

Apiloiden lehtiä ja kukkia voi kuivata ja pakastaa. Tuoreista ja kuivatuista kukista saa erinomaista teetä joko yksinään tai muiden luonnonryttien kera. Kukut ovat makeampia, jos niistä poistaa vihreät osat ennen käyttöä. Kukut ovat maistuvia lisää ruoissa ja juomissa. Niitä voi silputa leipään, sämpylä- ja muffinitaikinoihin, puuroon ja vihannesruokiin sekä mausteeksi, koristeeksi ja lisäkkeeksi salaattiin. Kaikkien apiloiden kukista voi valmistaa tinktuuraa, viiniä, mehua ja siirappia. Apiloista voi valmistaa voiteita ihonhoitoon. Niitä voi höyryhengittää ja lisätä kylpyvesiin ja kääreisiin. Puna-apilasta on olemassa myös vakioiduista valmisteista, joissa on 40 mg kokonaisisoflavoneja.

VAIKUTUS

Puna-apilan C-vitamiini, fenolit kuten isoflavonit, fenolihapot ja muut fenoliset aineosat, kloramidit ja saponiinit ovat antioksidanttisia. Puna-apila neutraloi hapettumista aiheuttavia superoksidiradikaaleja. Puna-apilaa pidetään erinomaisena kipujen ja tulehdusten lievittäjänä.

Sen kumariinilla voi olla verta ohentavaa vaikutusta. Puna-apilan flavoneilla ja isoflavoneilla (isoflavoni biokaniini A) saattaa olla syöpää estäviä vaikutuksia ja pinitoli puolestaan alentaa verensokeria. Kloramidi on dopamiinin esiaste, joka saattaa myötävaikuttaa mielialaan positiivisesti. Apilan kukat lisäävät virtsan- ja sapeneritystä, irrottavat keuhkoputkista limaa, torjuvat tulehduksia, puhdistavat elimistöä sekä helpottavat kihtiä ja reumaattisia vaivoja. Ne parantavat yleiskuntoa.

ROHTONA

Puna-apilaa on perinteisesti arvostettu muita apiloita enemmän. Valkoapilassa on monia kivennäisaineita puna-apilaa enemmän, mutta proteiinia on vähemmän. Puna-apilaa suositellaan toipilaille kuntouttavaksi rohdoksi. Apilat sopivat myös paastojen tueksi. Puna-apila rauhoittaa, auttaa flunssassa ja limaisessa yskässä. Apilankukista on saatu apua kuumeseen, vilustumiseen, yskään, hinkuyskään ja astmaan. Puna-apila torjuu sydän- ja verisuonitauteja, sillä se alentaa LDL-kolesterolia ja mahdollisesti kohottaa HDL-kolesterolin määrää, lisäksi se estää verihituleiden kokkaroitumista sekä parantaa verenkiertoa.

Keitteellä on haudottu tulehtuneita silmiä ja vaalennettu maksaläiskiä. Puna-apilaa käytetään jonkin verran sekä ripuliin että ummetukseen, kuukautiskipuihin, rakkovaipeihin, allergioihin, ulkoisesti korva- ja silmätulehduksiin ja lapsuuden ihottumiin. Höyryhengitettynä se helpottaa hengitystievaivoja. Puurohauteena tai yrttikylpyinä apilat pehmentävät ihoa ja parantavat haavoja. Puna-apilasta saa keitettä harmaantuville hiuksille, kylpyjä reumaattisiin vaivoihin, lehtikääreitä ja vahvaa keitettä haavoille, palohaavoille, turpoamille, paiseille ja ihotulehduksiin. Homeopaattisesti puna-apilaa käytetään liialliseen syljen eritykseen, yskään, hinkuyskään ja syöpätaipumukseen.

Nykyään puna-apilaa käytetään eniten sen estrogeenisyyden vuoksi. Puna-apilan suuri isoflavonipitoisuus vaikuttaa estrogeenisesti

ja helpottaa vaihdevuosisaivoissa ja mahdollisesti estää osteoporoosia. Kuumat aallot, PMS-oireet ja rintojen hormonaaliset muutokset voivat helpottaa puna-apilalla. Apila parantaa vaihdevuosisissa sydämen ja verisuonten terveyttä ylläpitämällä valtimoiden joustavuutta. Puna-apilan joillakin flavoneilla, isoflavoneilla ja kumariineilla saattaa olla endometrioosia, kohtu- ja eturauhassyöpää sekä eturauhasen hyvänlaatuisia laajentumaa estäviä vaikutuksia.

RUOKANA JA JUOMANA

Kaikki apilat kelpaavat ruoaksi ja juomaksi. Lehdet ovat parhaimmillaan aivan nuorina. Niitä voi lisätä salaattiin, silputa voileiville, käyttää leipä-, sämpylä- ja pannukakkutaikinoihin ja muuhun makeaan ja suolaiseen leivontaan, keittoihin, wokkeihin ja muhennoksiin. Lehtiä voi silputa tai jauhaa levitteisiin. Runsaasti proteiinia sisältävät lehdet ovat tärkeä ravinnonlähde Kiinassa. Kuivatut lehdet käyvät viherjauheseoksiin, joilla voi rikastaa riisiä, keittoja, kastikkeita ja laatikoita. Kuullottaminen öljyssä parantaa makua. Kukkia voi silputa leipään, sämpylä- ja muffinitaikinoihin, puuroon ja vihannesruokiin sekä mausteeksi, koristeeksi ja lisäkkeeksi salaattiin.

VARO

Suuri määrä lehtiä tai kukkia saattaa aiheuttaa ripulia tai ilmavaivoja, varsinkin tuoreina. Joillekin apilat voivat aiheuttaa ihottumaa. Apiloiden käyttöä suurina määrinä on syytä välttää, jos on ollut estrogeeniriippuvaisia rintojen tai sukuelinten kasvaimia, endometrioosia tai myoomia. Joidenkin lähteiden mukaan suurien lehtimäärien syönti saattaa aiheuttaa keskenmenon tai hedelmättömyyttä. Apiloissa on syanogeenisiä glykosidejä, jotka saattavat muuntua elimistössä vaaralliseksi syanidiksi. Puna-apila voi mahdollisesti vaikuttaa joidenkin lääkkeiden kuten ehkäisytablettien tehoon.

Islanninjäkälä, isohirvenjäkälä



Cetraria islandica, ruots. islands lav;
engl. Iceland moss; saks. Isländischen Moos

Islanninjäkälän eli isohirvenjäkälän sekovarsi koostuu levä- ja sieniosasta. Islanninjäkälä kasvaa yleensä 2–6 cm korkeaksi. Jäkälä on nahkea, alaosastaan kapeampi ja yläosastaan leveämpi, epäsäännöllisesti liuskainen. Liuskat

ovat 1–10 mm leveät ja ripsireunaiset. Jäkälän yläpuoli on oliivinruskehtava, alapuoli valko-laikkuinen, tyvet ovat oranssinpunaiset. Kuivana kasvi on kova ja mureneva, kosteana pehmeämpi. Isohirvenjäkälää kasvaa koko Suomessa karuilla kallioilla, hiekkamailla ja kuivissa kangasmetsissä. Jäkälä pystyy ottamaan suoraan ilmasta kosteutta. Kuivana kasvi on kova ja mureneva, kosteana pehmeämpi; hajuton ja kitkeränmakuinen.

HISTORIA

1800-luvun alussa Ruotsissa islanninjäkälän käyttöä pyrittiin yleistämään. Papeille jaettiin kirjelmiä ja pieniä jäkäläpusseja, ja heitä kehoitettiin jumalanpalveluksen jälkeen neuvoamaan seurakuntalaisia jäkälän keräämisessä ja käsittelyssä. Jäkälää on käytetty hätäravintona erityisesti Norjassa ja Venäjällä. Jäkäläleipä oli Suomessa yleistä 1800-luvun loppupuolella ja vuosisadan alussa. Kuivattua ja jauhettua jäkälää sekoitettiin leipäjauhoihin viidennes. Puutteen aikoina herkkua saatiin keittämällä jäkälää puoli tuntia maidossa. Neuvostoliitossa oli toisen maailmansodan aikana islanninjäkälää raaka-aineenaan käyttäviä viinatehtaita. Suomessa jäkälän käyttöön on suhtauduttu muita maita varauksellisemmin. Meilläkin sitä on käytetty alkoholin valmistuksessa. Jäkälää on keitetty rikkihappoisessa liuoksessa, jolloin jäkälähiilihydraatit ovat hydrolysoituneet. Niistä muodostunut glukoosi osallistuu alkoholikäymiseen. Säilykkeitä on tehty sekoittamalla jäkälägeeliin sitruunaa, sokeria, kakaota ja manteleita. Suomalainen K. O. Vartia kirjoitti vuonna 1950 väitöskirjan jäkälän ja jäkäläaineiden antibioottisista ominaisuuksista. Kansanlääkinnässä jäkälä on ollut rohto keuhkosairauksiin. Sillä on lisätty maidoneritystä, autettu munuais- ja rakkovaivoissa ja edistetty huonosti paranevien haavojen umpeutumista.

AINEOSAT

Jäkälästä yli puolet on vesiliukoisia polysakkarideja, lima-aineista likeniiniä (likenaani) ja isolikeniiniä (isolikenaani) sekä galaktomannaania, α -D-glukaania, selluloosaa ja hemiselluloosaa, hiilivedyistä 1,8-heptadekadieniä, sekä rasvahappoja (LA, ALA, öljyhappoa). Proteiinia on 2–4 prosenttia, kuitua 3–9 prosenttia, rasvaa 2–3 prosenttia, lisäksi karoteinoideja, A- ja B₁-vitamiinia, paljon C-vitamiinia (750 mg/100 g) ja D-vitamiinin esiastetta ergosterolia; hieman haihtuvaa öljyä. Jäkälässä on monia kivennäisaineita: rautaa, koboltia, nikkeliä, kromia, elohopeaa, kadmiumia,

fluoria, seleeniä, alumiinia, arseenia, sinkkiä, kalsiumia, kaliumia, magnesiumia, manganaa, booria ja erittäin paljon jodia. Siinä on monia jäkälähappoja: protolikesteriini-, fumaari-protoketraari-, protoketraari-, fumaari- ja usniinihappoa. Dibentsofuraania.

KÄYTTÖTAVAT

Kokonainen sekovarsi kuivataan ja valmistetaan teeksi, kylmävesiuutteeksi, kurlausvedeksi, jäkäläsiirapiksi ja jäkäläviinaksi. Jäkälän käyttö edellyttää monivaiheisia toimenpiteitä, joilla yritetään vähentää sen kitkeryyttä. Rohtokäyttöä varten 20 grammaa jäkälää liotetaan kolme tuntia litrassa kylmää vettä. Liotuksen aikana vesi vaihdetaan kolme kertaa. Keitetään lipeässä viisi minuuttia, lisätään litra vettä, keitetään 15 minuuttia ja siivilöidään. Kylmävesiuutetta joudutaan liottamaan 1–2 vrk ennen käyttöä. Annostelu rohtokäytössä on kupillinen keitettä kolmesti päivässä tai 4–6 g päivässä tai 1:5 valmistettua tinktuuraa 20–30 ml. Ruoanlaittoon jäkälää on keitettävä 45–60 minuuttia. Jäkälähiilihydraatit muodostavat vedessä keitettynä jäähtyessään hyytelöä.

VAIKUTUS

Galaktomannaani lisää fagosytoosia (esimerkiksi haitallisten mikrobien poistoa), ja sillä on immunomodulaattista vaikutusta. Fumaari-protoketraarihappo tappaa bakteereja. Lima-aineet eli likeniini ja isolikeniini lievittävät limakalvojen ärsytystä ja ehkäisevät tulehduksia. Protolikesteriinihappo torjuu mahahaavaa aiheuttavaa *Helicobacter pylorita* ja syöpäsolujen lisääntymistä. Pieninä määrinä jäkälähapot ehkäisevät pahoinvointia ja suurina annoksina niillä on ulostava vaikutus.

Jäkälää pidetään yleiskuntoa vahvistavana. Protoketraarihappo edistää liman ja yskösten irtoamista ja kiihdyttää ruoansulatusrauhasten toimintaa ja syljen eritystä, sillä katkeranmakuiset jäkälähapot lisäävät ruokahalua. Jäkälän jäkälähapot ovat desinfiioivia ja antibioottisia. Jäkälä estää muun muassa tuberkkelibakteerien kasvua ja joitain gram+

bakteereja. Tutkimukset ovat osoittaneet, että islanninjäkälä on mahdollinen luonnollinen antioksidantti. Eläinkokeissa isolikenaanin on havaittu tehostavan tilamuistia.

ROHTONA

Antibioottisuutensa ja ärsytystä lievittävien lima-aineidensa vuoksi jäkälä sopii erityisesti maha- ja suolistotulehdusten hoitoon. Sitä voi käyttää hengitystietulehduksiin, kuivaan yskään ja astmaan, keuhkoputkentulehdukseen, keuhkotaudin aiheuttamaan heikkouteen, kurkunpään vaivoihin ja limakalvontulehduksiin suussa, nielussa, mahalaukussa ja suolistossa. Jäkälän limaisuudesta on apua kuivaan kurkkuun, ja se palauttaa puheään. Jäkälä helpottaa pohjukais-suolenhaavaumaa, mahaavaavaa, ruokatorventulehdusta ja tyrää sekä ummetusta, ripulia, suolistotulehduksia, pahoinvointia ja ruokahaluttomuutta. Jäkälä sopii vatsan vähä- ja liikahapaisuuden hoitoon. Jäkälää on käytetty anoreksiassa antamaan ruokahalua.

Venäjällä jäkälällä lääkitään tuberkuloosia ja keuhkokuumetta. Muita kansanlääkinnän käyttöaloja ovat munuais- ja rakkovaivat, raskauden ja migreenikohtauksen aikainen pahoinvointi, hinkuyskä, maksavaivat, diabetes ja uupumus. Eri maissa jäkälästä valmistetaan pastilleja, purukumia, utteita, kapseleita, teetä ja muita valmisteita suun, nielun ja hengitysteiden hoitoon. Ulkoisesti jäkälä lievittää ihottumia, paiseita, palohaavojen kipuja ja muita ihovaivoja. Homeopatiassa jäkälää

käytetään keuhkoputkentulehdukseen. Jäkälästä saadaan keltaista väriainetta, ja sillä on myös tärkätty nahkaa.

RUOKANA JA JUOMANA

Jäkälähiilihydraatit ovat energiapitoisia, joten jäkälä on ravitsevaa. Jäkälät huuhdellaan ja murskataan. Tehdään 10-prosenttinen ruokasoodaliuos, jossa jäkälien annetaan liota yli vuorokausi. Sen jälkeen ne huuhdellaan ja niitä liotetaan puhtaassa vedessä vuorokausi, kunnes aines on pehmeää ja valmista käyttöön. Vedessä keitetynä jäkälähiilihydraatit muodostavat jäähtyessään hyytelöä ja sopivat jälkiruokiin. Jäkälää voi käyttää leivonnassa, velleissä, puuroissa, pannukakuissa, ohukaisissa, keitoissa, marmeladeissa, siirapeissa, kiisseleissä ja hyytelöissä.

VARO

Isoina annoksina jäkälä voi aiheuttaa ripulia ja pahoinvointia. Terapeuttisina annoksina se on haitaton. Jäkälät keräävät itseensä raskasmetalleja, kuten lyijyä, kadmiumia ja elohopeaa sekä radioaktiivisia aineita, joten teiden ja teollisuuslaitosten lähetyviltä niitä ei pidä kerätä. Jos henkilön kyky pilkkoa jäkälätärkkelystä glukoosiksi on alhainen, jää energian saanti vaatimattomaksi. Dibentsofuraanijohdannaiset voivat olla terveydelle haitallisia. Jäkälän ruoansulatuskanavaa suojeleva lima voi hidastaa samaan aikaan otettujen lääkkeiden tehoa. Väliä pitäisi olla ennen ja jälkeen 30–60 minuuttia.

Juolavehnä



Elymus repens (syn. *Agropyron repens*, *Triticum repens*, *Elytrigia repens*); ruots. kvickrot; engl. doggrass, couchgrass, twitchgrass, quickgrass, Scotch quelch, witch grass, Dutch-grass, quackgrass; saks. (Gemeine) Quecke, Schnur-, Hunds-, Wurmgras, Graswurzel

Juolavehnä on 30–100 cm korkea heinä. Sen juurakko on suikertava, pitkähaarainen ja valkea. Varret ja lehdet ovat vihreät, joskus sinertävän- tai harmaanvihreät. Lehdet ovat litteät, 5–12 mm leveät, pitkäsuippuiset, päältä kaljut

tai harvakarvaiset. Kukinto on 6–16 cm pitkä, pysty ja hoikka, tähkylät ovat 1–1,5 cm pitkät, vihne on lyhyt. Juolavehnä on alkuperäinen merenrannoilla, mutta nykyään sitä on yleisesti rikkakasvina pelloilla, puutarhoissa ja pientareilla koko Suomessa, aivan pohjoisessa se on harvinaisempi. Se on luontainen Euroopassa, Aasian lauhkeilla alueilla ja Pohjois-Afrikassa, mutta nykyisin sitä on kaikkialla maailmassa.

HISTORIA

Elymus-sukunimi tulee kreikan sanasta *elymos*, vilja. Juolavehnä on ollut aikoinaan hyvin tärkeä lääkekasvi. Sitä on käytetty naisten

vaivoihin ”Species gynaecologicae” -seoksena ja virtsatievaivoihin ”Species anticysticae” -seoksena. Juolavehnällä on myös lääkitty keuhkotautia. 1900-luvun alkupuoliskolla vastaavanlaisten virtsatiekasvien käyttö syrjäytyi antibioottien vuoksi. Juolavehnää käytettiin paljon, sillä sitä riitti pelloissa. Sen kuivattuja juuria jauhettiin leipäjauhoon ja paahdettiin kahvinkorvikkeeksi. Juuria on yleisesti lisätty viinaan ja keitetty siirapiksi. Toisen maailmansodan ruokapulan aikaan juolavehnän juurista maksettiin leipomoissa, sillä niitä käytettiin viljan korvikkeena. Jopa puolet jauhoista saattoi olla juolavehnää. Juolavehnänjuurista on tehty kaljaa, siirappia ja keittoa perunoiden kera.

Lönnrot kirjoitti: ”Taidetaan eduin viljentää hyvässä maanlaadussa, jos pieniä juuripalasia siihen istutetaan taikka siemeniä kylvetään; viljamaissa se muuten on haitallinen ruparuoho. Sen juuria sopii koota leivänainetten sekaan kalliina aikoina. Jauhoja sekä leipää taidetaan niistä valmistaa, kun ovat terveellisiä, eivätkä pahanmakuisia.”

AINEOSAT

Juurakossa on hiilihydraateista fruktoosihiilihydraatti tritisiiniä 3–18 prosenttia, fruktosaaania 12–15 prosenttia, fruktoosia, glukoosia, inuliinia, pektiiniä, kuitua, ligniiniä; limaa 11 prosenttia, 1,5 prosenttia rasvaöljyä, vanillosidia (glukovanilliini); sokerialkoholeista inositolia ja mannitolia; fenolikarpoksyylihappoja, hydroksihappoja, piihappoa, saponiineja. Fenoleista on p-hydroksibentsoe-, vanilliini-, p-kumariini-, klorogeeni- ja p-hydroksikanelihappoa, flavonoideista muun muassa trisiiniä. Haihtuvassa öljyssä on 95 prosenttia agropyreeniä, karvakrolia, karvonia, *trans*-anetolia, tymolia, mentolia, mentonia, p-symeeniä ja asetyylikarbidia; syanogeenisiä glykosideja; A- ja B-vitamiinia, kivennäisaineista paljon piitä, lisäksi rautaa ja kaliumia. Ainakin lehdisissä on lektiinejä.

KÄYTTÖTAVAT

Yleensä käytetään keväällä tai syksyllä kerättyä, monta kertaa pestyä, harjattua ja kuivattua juolavehnän juurakkoa. Juurakkoja täytyy keittää minuutti, minkä jälkeen keitinvesi kaadetaan pois. Juurakot hienonnetaan ja keitetään vielä uudestaan. Jos keite on liian karvasta nautittavaksi, siihen voi lisätä hunajaa. Juurta käytetään myös tinktuurana tai siirappina. Lehdistä tehdään toisinaan teetä tai niitä kuivataan vehnänoraan tapaan. Annostus on 4–8 g kuivattua juurakkoa keitettynä tai nesteututteena kolmesti päivässä, tinktuuraa 5–15 ml (40 prosenttia alkoholia) kolme kertaa päivässä. Juolavehnää käytetään myös homeopatiassa. Juurikeitteellä voi häätää viljelyksiltä kasvitauteja kuten härmäsientä.

VAIKUTUS

Mannitoli, mahdollisesti myös saponiinit ja vanillosidi, ovat virtsaneritystä lisääviä. Kasvin haihtuva öljy on desinfioivaa ja antimikrobista eli tulehduksia ehkäisevää. Kasvi edistää ruoansulatusta, jouduttaa lievästi suolen toimintaa, rauhoittaa, alentaa verenpainetta, verensokeria ja veren rasva-arvoja (triglyseridejä). Agropyreeni on antibioottista. Agropyreeniä pidetään juolavehnän tärkeimpänä aktiivisena aineena, koska se on antibioottista. Mannitoli ja kasvin lima rauhoittavat limakalvoja. Juuri on pehmittävää ja ärsytystä ja tulehdusta lievittävää varsinkin virtsateissä, mutta myös muualla limakalvoissa. Myös lehtiuute torjuu tulehduksia. Juolavehnä on virtsateiden toonikumi.

ROHTONA

Juurta käytetään huuhteluterapiana lisäämään nesteen, bakteerien ja kuona-aineiden poistumista virtsatie- ja eturauhastulehduksissa, virtsa- ja munuaiskiviin ja niiden ehkäisyyn sekä munuaissoran ja eturauhasen hyvänlaatuisen liikakasvun ehkäisyyn ja hoitoon. Se vähentää ärtyneen rakon oireita, lievittää kipua ja virtsaamiskertojen määrää. Siitä on apua myös hermostolliseen virtsan-



pidätyskyvyttömyyteen sekä lasten virtsateiden ongelmiin. Sitä käytetään toisinaan maha- ja suolistovaivoihin, ummetukseen, maksa- ja sappivaivoihin sekä alentamaan korkeaa kolesterolia. Siitä on apua kihtiin, reumaattisiin vaivoihin varsinkin samoin vaikuttavien yrttien kanssa käytettynä.

Juolavehnä auttaa myös turvotukseen sekä hitaasti paraneviin haavoihin, selluliittiin ja finneihin. Limaisuutensa vuoksi juolavehnä auttaa yskään, kurkkukipuun ja keuhkoptentulehdukseen, sillä se irrottaa limaa ja vähentää ärsytystä nenässä, nielussa ja keuhkoputkissa. Juuria ja nuoria versoja syödään salaattina puutostiloissa. Lehtimehua ja juurikeitettä juodaan verenpuhdistuskuureissa, ja sitä lisätään ruoansulatusta parantaviin juomiin. Kasvi sopii fruktoosinsa puolesta diabeetikoille. Se on myös lievä ulostusrohto. Lehdistä voi tehdä voidetta ihotulehduksiin ja turvotuksiin. Homeopatiassa kasvia käytetään virtsatietulehduksiin ja eturauhasen laajentumaan. Saksassa toimivan tutkijoiden ja terveys-

alan edustajien elimen, Komissio E:n, mukaan juolavehnä sopii käytettäväksi virtsatietulehduksiin ja munuais- ja rakkokiviin.

RUOKANA JA JUOMANA

Juolavehnautteita on virvoitusjuomissa, jäätelössä, makeisissa, leivonnaisissa, hyytelöissä ja vanukkaissa. Joskus juuria paahdetaan kahvinkorvikkeeksi. Juuret sopivat yrttiliköörin mausteeksi ja yrttijuomasekoituksiin. Lehtiä lisätään toisinaan salaatteihin tai tehdään mehuksi tai kuivataan viherjauheeksi.

VARO

Kasvi ei sovi sydän- ja munuaisvaivoista johtuvaan turvotukseen. Kasvin liiallinen käyttö voi aiheuttaa kaliumin puutetta. Puutteellisen tiedon vuoksi kasvin käyttöä on parasta välttää raskauden ja imetyksen aikana, eikä liiallinen käyttö muulloinkaan liene suositeltavaa. Flavonoidit voivat aiheuttaa fototoksisia reaktioita auringonvalossa. Lektini voi saostaa punasoluja.

Kamomillasaumio



Matricaria recutita (syn. *Matricaria chamomilla*, *Chamomilla recutita*), ruots. kamomill; engl. chamomile, German chamomile, Hungarian chamomile, genuine chamomile, wild chamomile, mayweed; saks. Kamille

Samoin käytettäviä lajeja ovat

Jalosauramo, *Chamaemelum nobile* (syn. *Anthemis nobilis*), ruots. ängsrolleka; engl. English chamomile, Roman chamomile, common chamomile, garden chamomile, true chamomile; saks. Römische Kamille

Pihasaunio, *Matricaria matricarioides*, ruots. gatkamomill; engl. pineapple weed; saks. Strahllose Kamille

Kamomillasaunio on yksivuotinen, 20–40 cm korkea, yläosastaan runsashaarainen, hento ja tuoksuva kasvi. Lehtiliuskat ovat harvassa, rihmamaiset. Kukat ovat 1–2,5 cm leveitä. Kukkapohjus on korkea, ontto ja keltainen ja sitä reunustavat valkoiset alas taipuvat laitakukat. Pitkänä kukintoaikana kamomilla tuottaa paljon mykeröjä. Kamomillasaunio on luonnonvarainen Euroopassa, Pohjois-Aasiassa Intiaan asti ja Pohjois- ja Itä-Afrikassa. Tulokkaana sitä on ainakin Pohjois-Amerikassa ja Australiassa. Kamomilla on harvinainen Etelä- ja Keski-Suomessa, ja Pohjois-Suomesta se lähes puuttuu.

Jalosauramo on kotoisin Euroopasta, Pohjois-Afrikasta ja osasta Aasiaa. Suomessa sitä ei esiinny. Jalosauramo on monivuotinen, usein myös koristeena ruohikoilla kasvatettava. Jalosauramo myydään usein kamomillan asemesta yrttiteeksi, sillä siitä voidaan käyttää sekä mykeröt että lehdet.

Pihasaunio on Suomessa myöhäinen tulokaslaji, jota nykyään löytyy koko maasta. Siitä kerätään vain mykeröt. Mykeröistä puutuvat laitakukat.

HISTORIA

Kamomillan aiempi nimi juontuu kreikan sanoista *chamos* = maa ja *melos* = omena. Jo egyptiläiset, kreikkalaiset ja roomalaiset käyttivät kamomillaa kuumeeseen, malariaan ja naistenvaivoihin, sillä signatuuriopin mukaisesti ontto mykerö vastasi kohtua. *Matricaria*-sukunimi on johdettu sanasta *matrix*, joka tarkoittaa kohtua tai äitiä. Euroopassa kasvia on viljely luostari- ja apteekkipuutarhoissa, ja keskiajan puutarhurit uskoivat kamomillan suojelevan muita sen läheisyydessä kasvavia kasveja taudeilta. Kamomilla on ollut yksi saksien yhdeksästä pyhästä yrtistä. Kansan keskuudessa kamomillaa on käytetty nimenomaan ruoansulatusvaivoihin, kuukautiskipuihin, edistämään kuukautisia, munuaiskiviin, kuumeisiin ja reumaattisiin kipuihin. 1700-luvulle asti kamomillaa, kuten muitakin kitkeriä aineita, suositeltiin ensi sijassa vatsa-

vaivoihin ja kuumeisiin kiinapuun (kiniini) halpana korvikkeena. Ennen jääkaappien keksimistä liha upotettiin kamomillateehen, jotta pilaantumisen aiheuttama haju peittyisi.

Lönnrot kirjoitti kasviossaan: ”Kukilla on hiestyttävä, lieventävä, vatsanvahvistava voima, hyödylliset horkkaa, äkkyä, väänteitä, ulkotautia, kouristajaa, kivitautia, jälkipureita, emätautia vastaan. Nautitaan joko kuiviltaan hienonnettuna teelusikallinen t. runsaampi erällään (horkassa väliaikana), taikka teenä kiehuvan veden t. juoman kanssa laitettuna, taikka kukkaviinana. Ulkonaisesti käytetään niitä lavemangeiksi vatsan vaivoissa ja kuiviltaan (lämpimiksi) haudekääreiksi kaikenlaisia kivistyksiä ja ajatuksia lieventämään ja vanhoja mätähaavojakin parantamaan.”

AINEOSAT

Kamomillan kemiallinen koostumus vaihtelee eri kannoissa. Öljystä on löydetty yli 120 kemiallista aineosaa. Matrisiinista (= proatsuleeni) muodostuu kuumennettaessa eli joko teetä valmistettaessa tai uutettaessa kamatsuleenia, sinistä väriainetta, jota on 1–15 prosenttia haihtuvasta öljystä. Toinen proatsuleeni on matrikariini. Jopa 50 (0–50) prosenttia öljystä on α -bisabololia (= levomenolia), joka on tyydyttämätön monosyklinen seskviterpeenialkoholi. Sen määrä vaihtelee kemotyyppin ja maantieteellisen levinneisyyden mukaan. Muita aineita ovat haihtuvan öljyn pineenit, germaakreeni D, antemaali, spiroetteri, α -farneseeni, humuleeni, bisabololoksidi A, B ja C, bisabolonoksidi A, spatulenoli, antekotulidi, kadi-neeni, furfuraali, β -farneseeni, *trans*-en-yynidisykloetteri; fenoleista apigeniini, luteoliini, antemidiini, patuletiini, naringeniini, krysoerioli, hyperosidi, kversetiini, isoramnetiini, rutiini; fenolihapoista klorogeeni- ja kahvihappo, kumariineista umbelliferoni ja herniariini; seskviterpeenilaktoneista matrisiin, matrikariini ja sesasetyylimatrisiin. Lisäksi kasvissa on salisyylihappoa, angelikahappoa, rasvahappoja, triakontaani-triterpeeniä, omenahappoa, koliinia, limaa (ramnogalakturonaania),



Kamomillasaunio.



Pihasaunio.

karvasaine antemiinihappoa, parkkiaineita ja kalsiumia; polysakkaridia jossa on D-galakturonihappoa. Euroopan farmakopean mukaan kukkien on sisällettävä vähintään 0,4 prosenttia sinistä eteeristä öljyä.

KÄYTTÖTAVAT

Kukkamykeröitä tai niistä vesihöyrytislattua haihtuvaa öljyä käytetään yleisesti teenä, hauteina, tinktuurana, vakioituina uutteina ja öljynä. Kamomillaa on yrttityynyissä, suuvesissä, kurlausvesissä, shampoissa, kylpyvesissä, vaahtokylvyissä, hiusten huuhteluvesissä, saippuoissa, aurinkovoiteissa, voiteissa, salvoissa sekä homeopaattisina valmisteina. Lisäksi sitä höyryhengitetään. Kamomillaa on juomien ja jälkiruokien mausteena, makeisissa, likööreissä, jäätelössä, leivonnaisissa, hyytelöissä, vanukkaissa, yrttioluissa ja tupakan mausteena. Jalosauramon öljyä on myös yhtä lailla monissa kosmetiikka- sekä ruoka- ja alkoholituotteissa (katkerot, vermutit, benediktiinilikööri). Annosteluksi annetaan 1–4 g tuoreita tai kuivattuja kukkia 4 kertaa päivässä ruokailujen välissä. Kylpyveteen pannaan 50 g kukkia 10 litraan kuumaa vettä.

VAIKUTUS

Kamomilla on antioksidantti, joka torjuu bakteereja, viruksia ja sieniä, kuten hiivasieni *Candida albicansia*. Se myös parantaa immuניתeettia. Matrisiini, α -bisabololi, bisabololoksidiit A ja B, kamatsuleeni, enyynidisykloetteri ja flavonoideista apigeniini ja luteoliini estävät tulehduksia, lievittävät kipuja ja alentavat kuumetta. Atsuleeni ja apigeniini voivat ehkäistä allergisia reaktioita. Kamomilla edistää haavojen paranemista vähentämällä tulehdusta ja edistämällä kudosten granulaatiota ja uudistumista. Se myös viilentää ihoa. Kamomilla vähentää UV-valon aiheuttamaa punoitusta ja nopeuttaa ihon paranemista palovammoissa. Sillä on ihosyöpää ehkäisevää vaikutusta. Apigeniini ehkäisee syklo-oksigenaasi-2:ta ja typpioksidisyntetaasia makrofaageissa, mikä on tärkeää syövän synnyn ja tulehduksien estossa. Kamomilla hoitaa tehokkaasti ihottumia.

Kamomilla vähentää mahan erittämän pepsiniin eritystä, ja se suojelee ja parantaa ruoansulatuskanavan limapeitettä. Kamomilla ei vain estä mahahaavaa ja helpota oireita, vaan se myös parantaa. Se estää tulehdusta ja edistää mahahaavan paranemista. Kamomilla

hidastaa ja säännöllistää suolen peristaltiikkaa eli rytmistä supistusliikettä, tehostaa ruoansulatusta, sapen erityistä ja haiman toimintaa sekä poistaa ilmavaivoja. Se myös alentaa veren kolesterolia. Kamomillan monilla aineosilla on kouristuksia estävä vaikutus. Kamomilla on hermostotoonikumi, joka lievittää rauhattomuutta ja ahdistusta sekä pidentää unta. Kamomilla alentaa verenpainetta, hidastaa sydämensykettä ja hengitystä. Sen on todettu alentavan veren virtsahappopitoisuutta.

ROHTONA

Kamomilla on monipuolinen rohto, josta on hyötyä tulehduksiin ja mielen ongelmiin. Se sopii käytettäväksi ruoansulatuskouristuksiin, stressin aiheuttamiin maha- ja pohjukaisuolen haavaumiin, mahakatarriin, ilma-vaivoihin, ripuliin, ummetukseen ja vauvojen kolmen kuukauden koliikkiin. Se rauhoittaa ylivirkeitä lapsia, helpottaa aamupahoinvointia, ruokahaluttomuutta ja ien- ja suuontelontulehduksia. Siitä on apua korvatulehdukseen ja allergisiin hengitystieoireisiin. Mahahaavaan suositellaan isoja annoksia, ja niitä tulee nauttia usein ja pitkään.

Haihtuvien öljyjensä vuoksi kamomilla auttaa esimerkiksi höyryhengitettynä vilustumisoireisiin, yskään, kuumeeseen ja keuhkoputken- ja poskiontelotulehdukseen. Se auttaa hyvin laajalti hermostollisiin oireisiin. Kamomilla on erinomainen apu unettomuuteen, hermostuneisuuteen, hysteriaan ja ahdistukseen. Se helpottaa iskiasta, hermosärkyä, migreeniä, kuukautiskipuja ja vaihdevuosioreita. Jännitysvatsaoireita lievittävää teetä otetaan kupillinen kolmesti päivässä ennen ateriaa ja kahden viikon ajan. Sen jälkeen pidetään viikon tauko. Tee valmistetaan laittamalla kaksi teelusikallista kuivattuja kukkia mukilliseen vettä. Ien-, kurkku- ja suutuleh-

dukseen tai höyryhengitykseen annostellaan teelusikallinen kuivattua (tuoreena puolet enemmän) kamomillaa ja teelusikallinen salviaa, haudutetaan muutama minuutti puolesa litrassa kiehuva vettä.

Tulehduksia poistavana kasvina kamomilla auttaa myös moniin ulkoisiin vaivoihin, kuten silmätulehduksiin, bakteeriperäisten ihotautien hoitoon (myös suun ja ikenien), ihottumiin, haavoihin, auringon polttaman ihon hoitoon, jalkojen haavaumiin, bakteeriperäisiin ihosairauksiin ja rintatulehdukseen. Kamomillalla hoidetaan ja vaalennetaan hiuksia. Öljyllä lääkitään reumaattisia kipuja, kihtiä ja noidannuolta. Kylpyinä ja huuhteluina sillä on käyttöä peräpukamien ja genitaalialueiden sairauksien hoidossa. Saksan komissio E on hyväksynyt kamomillan hoitokäytön ihon ja limakalvon ärsytyksiin, anogenitaalialueen (peräaukon ja sukuelinten) tulehduksiin, sisäisesti ruoansulatuselimistön kouristuksiin ja tulehduksiin ja höyryhengitetynä helpottamaan hengitystietulehduksia. Homeopatiassa kamomillaa käytetään lasten rauhattomuuteen, koliikkiin, korvakipuun, kuukautiskipuihin ja hengitystievaivoihin.

VARO

Allergisille kamomilla voi aiheuttaa ihotulehdusta, nokkosrokkoa, limakalvoturvotusta ja hengitysvaikeuksia; tosin tämä on hyvin harvinaista. Mykerokukkaisallergikoiden (asterikasvit) on syytä olla kasvin kanssa varovaisia. Suurina määrinä kamomilla voi olla oksettavaa. Kamomilla vaikuttaa kuukautiskiertymään ja stimuloi kohtua. Liiallista käyttöä ei suositella raskauden ja imetyksen aikana. Kumariinien vuoksi kamomilla saattaa sekoittaa mahdollista verenohennuslääkitystä (varfariini). Se saattaa hidastaa samanaikaisesti nautittujen rohdosten vaikutusta.

Kanerva



Calluna vulgaris, ruots. ljung; engl. common, white or Scottish heather, ling; saks. Heidekraut

Kanerva on sukunsa ainoa laji, josta löytyy kuitenkin yli 300 muunnosta. Kanerva on monivuotinen, runsashaarainen ja koheneva- ja puuvartinen, 10–40(–100) cm korkea varpu. Lehdet ovat pienet, vastakkaiset ja ainavihannat, neulasmaiset ja ruodittomat. Kukat ovat pienet, yleensä vaaleanpunaiset, toispuolisissa tertuissa. Kanerva on luonnonvarainen Euroopassa, Vähä-Aasiassa ja Luoteis-Afrikassa, levinnyt Pohjois-Amerikkaan, Meksikoon ja Uuteen

Seelantiin. Kanervaa on koko Suomessa, se viihtyy kallioilla ja kankailla happamalla ja hiekkaisella alustalla. Se esiintyy usein laajoina kasvustoina soilla, kankailla, metsänlaiteissa ja teiden vierillä. Yleisin se on maan lounaisosissa.

HISTORIA

Kanervan varvuista on tehty luutia ja harjoja. Sukunimi Calluna juontuu kreikan *kallynein*-sanasta, joka tarkoittaa lakaisemista ja puhdistamista. Kasvia on käytetty värjäykseen. Kasvin varren suuren parkkiainepitoisuuden vuoksi sillä on parkittu nahkaa. Kanervilla on katettu kattoja ja niitä on kerätty polttoaineksi. Varsinkin Skotlannissa kanervaa on osattu käyttää monipuolisesti harjoina, luutina,

vuodetarvikkeina, majojen rakentamisessa ja kattoaineksena. Keskiajalla kanervaa arvostettiin suuresti sen ”verta puhdistavan” maineen vuoksi. Sen jälkeen kasvi unohdettiin pitkäksi ajaksi, kunnes 1900-luvulla kanervasta on jälleen kiinnostuttu. Suomessa kansanparantajat eivät ole käyttäneet kanervaa kovinkaan paljon. Lönnrot ei maininnut kanervaa lainkaan rohtokäytössä.

AINEOSAT

Fenoleista (36 mg/g kuivapainoa) on kversetiiniä, kversitriiniä, myristisiiniä, kemferolia (kemferoli-3-O-β-D-galaktosidia), kalluniineja, taksifoliinia, isoramnetiinia, orsiinia ja orsinolia sekä kahvihapon johdoksia kuten klorogeeni-happoa; oligomeerisiä proantosyanidiinejä; runsaasti katekiini- ja epikatekiiniparkkiaineita (3–7 prosenttia); hydrokinoniglykosidi arbutiinia, metyyliarbutiinia ja hydrokinonia. Lisäksi saponiineja, karvasaineita, piihappoa, fumaari- ja sitruunahappoa, triterpeenihapoista ursoli-happoa (2,5 prosenttia), hartsia, haihtuvaa öljyä, steroideista β-sitosterolia; arbutaasientsyymi erikoliinia; karoteenia ja kivennäisaineista kalsiumia, kaliumia ja magnesiumia. Kukissa ja lehdistä on arabinopyranosyyliä. Antioksidanttisuus on 0,18 mmol TE/g kuivapainoa.

KÄYTTÖTAVAT

Kanervan kukkivia versonlatvoja käytetään rohdoksi teenä ja kylpyinä. Ne käyvät myös muunlaisiin juomiin ja sopivat leivontaan. Kanervaa voi uuttaa hunajaan. Versot on helppo kuivata ilman kuivuria. Kanervaa käytetään myös shampooona.

VAIKUTUS

Kanervalla on hyvä prostaglandiini- ja PAF-estokyky. Fenolisten yhdisteidensä kuten hydrokinonien ja monien muiden fenolisten aineosien vuoksi se torjuu tulehduksia ja kipua. Se torjuu tehokkaasti syklo-oksigenaasia. Kanervaa pidetään ”verta puhdistavana”. Se on rauhoittavaa, antiseptistä. Se lisää virtsan, sapen, hien ja mahanesteiden eritystä, parantaa

ruoansulatusta, poistaa virtsakiviä ja supistaa limakalvoja. Kanerva torjuu reumaattisia vai-voja, poistaa virtsahappoa nivelistä, vahvistaa hiussuonten seinämiä, se laukaisee sileälihaskouristuksia ja jouduttaa haavojen paranemista.

ROHTONA

Kanerva tunnetaan parhaiten sen rauhoittavan vaikutuksen vuoksi. Kanervan kukkia ja kukkivia versonlatvoja juodaan teenä unettomuuteen, kiihtymykseen, rauhattomuuteen ja neurasteniaan muiden vastaavasti vaikuttavien yrttien kanssa. Se sopii monenlaisiin tulehduksellisiin vaivoihin: virtsatietulehdukseen, vedenpidätykseen (mikä saattaa ilmetä turvotuksena) ja eturauhasvaivoihin; myös alhaiseen verenpaineeseen, hengitystievaivoihin, kuumeeseen, maksa- ja sappirakkovaivoihin sekä munuais kivien, reumaattisten vaivojen ja kihdin hoitoon. Teellä voi hoitaa ripulia, mahatulehdusta, mahahaavakipuja ja yskää. Reumatismia, reumaattisia kipuja ja kihtiä voi teen ohella hoitaa kanervakylvyillä, jolloin kanervan lisäksi veteen voi lisätä nokkosta, mäntyä ja katajaa. Teellä haudotaan paiseita, hoidetaan pieniä haavoja ja rohtumia, ja kanervan ja oliiviöljyn seoksella parannellaan herkkää ja rasvaista ihoa. Muita kanervan käyttöaloja ovat kuukautiskivut, vaihdevuodet ja silmän sidekalvotulehdus. Bachin kukkaterapiassa kanervaa (Heather) otetaan itsekäskeisyyteen, homeopatiassa taas reumatismiin, niveltulehduksiin ja unettomuuteen.

RUOKANA JA JUOMANA

Skotlannissa valmistetaan kanervaolutta, jossa on muiden aineosien ohella kanervaa. Kanervan kukat sopivat monenlaisiin juomaseoksiin sekä marjojen ja villivihannesten höysteeksi. Kanervankukat vesikarahvissa ovat sekä kauniita että terveellisiä. Kukkia voi käyttää leivonnassa. Ne ovat kauniita salaatteissa, täytekakkujen päällä ja muffineissa.

VARO

Kanerva voi kohottaa verenpainetta.

Karpalot



Pikkukarpalo, *Vaccinium microcarpum*, ruots. dvärgtranbär; engl. small bog cranberry; saks. Kleinfrüchtige Moosbeere

Isokarpalo, *V. oxycoccus*, ruots. tranbär; engl. common cranberry, European cranberry; saks. Gewöhnliche Moosbeere

Karpalot ovat suikertava- ja rentoversoisia kasveja. Isokarpalo on 10–80 cm pitkä, ja sen lehdet ovat 6–15 mm pitkät ja 3–6 mm leveät. Lehtien muoto vaihtelee soikeista puikeisiin, ne ovat päältä vihreät, alta lähes valkoiset,

laidat ovat taakäanteiset. Kukat ovat pareittain tai niitä on useita yhdessä, kukkaperä on karvainen. Marja on tummanpunainen tai sinipunainen pallo, 10–15 mm. Pikkukarpalon marja on lähes puolta pienempi. Kumpaakin karpalolajia on koko Suomessa niukkaravinteisilla nevoilla ja rämeillä sekä lampien rantaosissa. Pohjois-Amerikassa kasvatetaan kaupallisesti pensaskarpaloa; meillä se ei menesty. Karpalosatoa saa syyskuun lopusta lumen tuloon tai kevääseen asti. Ensimmäisten pakkasten jälkeen marjat ovat maukkaampia, sillä jäätyminen vähentää happamuutta ja suurentaa sokeripitoisuutta.

HISTORIA

Karpalojuoma on ollut rohto kuumeeseen ja raihnauteen sekä keripukkiin.

Lönnrotin sanoin: ”Marjoilla on melk. sama voima ja hyöty kuin puoloilla; mutta maistuvat happamemmalta. Karpalo-siirappi, jota löytyy apteikeissä, oli sangen maullista ja hyödyllistä kuumeissa, myöski lapsille vasten matoja.”

AINEOSAT

Karpalossa on hieman monia B-vitamiineja ja folaattia (2 µg). C-vitamiinia on 10–30 mg; karotenoideja 50 µg, myös luteinia; E-vitamiinia 0,9–1 mg, K-vitamiinia 9 µg. Kivennäisaineista on kaliumia 25 mg, magnesiumia 8 mg, kalsiumia 13 mg, fosforia 10 mg, rautaa 0,7 mg, hieman sinkkiä, seleeniä, jodia ja natriumia. Rasvoja on vain 0,7 g, joten rasvahappoja on niukasti, LA:a 125 mg, ALA:a 143 mg. Kuituja on melko paljon (3,3 g), josta liukenematonta 2,8 g, pektiinipitoisuus on korkea. Energiaa on 22–44 kcal; hiilihydraattia 3,5 g, josta fruktoosia 1,2 g. Orgaanisia happoja on paljon (5,5–6 prosenttia): ursolihappoa ja sen johdannaisia, sitruuna-, viini- ja omenahappoa, hieman bentsoe- ja glukuronihappoa. Karpaloissa on myös haihtuvaa öljyä, hieman alkaloideja ja triterpenoideja. Iridoideista varsinkin monotropeeiineja. Fenoleita on 520–718 mg/100 g tuorepainoa, myrisetiiniä, kversetiiniä ja kemferolia; resveratrolia on 1929 µg/100 g tuorepainoa; flavan-3-oleja kuten proantosyanidiineja on erittäin paljon: sekä A-, mutta myös B-tyypin oligomeereja ja polymeerejä eli kondensoituneita tanniineja 418–680 mg; pentahydroksi-flavonoli-D-glukopyranosidia, katekiineja, epikatekiineja ja gallokatekiineja; antosyaniineja 57,7–172 mg (syanidiinin ja peonidiinin 3-galaktosideja ja -arabinosideja), lignaaneja; fenolihapoista hydroksibentsoe-, hydroksikaneli-, ellagi-, kahvi-, ferula-, sinappi- ja p-kumariinihappoa. Steroleja on runsaasti, 17,8 mg. Antioksidanttisuus on 5,03 mmol/100g, T-ORAC-arvo on korkea, (1750–)8983–9584 µmol/100 g. Lehdissä on hieman arbutiinia.

KÄYTTÖTAVAT

Happamien karpaloiden käyttö voi olla hie- man haasteellista ilman makeuttamista. Karpalosta voi tehdä sosetta ja mehua. Karpaloita ei tarvitse survoa eikä niihin tarvitse lisätä sokeria säilöittäessä, sillä niiden bentsoehappo auttaa säilymisessä. Sokeriton mehu säilyy sokeroitua paremmin. Tehotakseen esimerkiksi virtsatieongelmiin tai kariekseen karpalo- mehun on oltava sokeroimatonta. Mehun karvasta makua voi laimentaa vedellä. Karpalon terveelliset kuoret kannattaa jättää siivilöimättä valmistuksessa. Karpalosta on saatavilla jauhetta, kapseleita ja tabletteja sekä kuivattuja ja sokeroituja karpaloita.

VAIKUTUS

Karpalouutteet (niiden ursolihappo, kversetiini ja pentahydroksi-flavonoli-D-glukopyranosidi) estävät syöpäsolujen lisääntymistä ja aiheuttavat niiden apoptoosia eli itsetuhoa. Karpalon siemenjauheen on todettu estävän paksusuolensyöpää. Karpalon proantosyanidiineilla ja kemoterapiassa käytettävillä aineilla saattaa olla synergistä vaikutusta. Marjat virkistävät elimistöä ja mieltä. Niiden C-vitamiini torjuu vilustumista. *In vitro* karpaloiden on havaittu vähentävän tulehdusta alentamalla makrofagien ja T-solujen aktivoitumista. Ne saattavat alentaa C-reaktiivista proteiinia (CRP) ja esitulehduksellisia interleukiineja. Marjat torjuvat bakteereja ja sieniä, kuten hiivasienitulehdusta aiheuttavaa *Candida albicansia*, sekä mahahaavaa aiheuttavaa helikobakteeria. Karpalo torjuu influenssavirusta sekä mahdollisesti sekundaarisia bakteeritulehduksia.

Marjat lisäävät typpioksidituotantoa, mikä alentaa sydän- ja verisuonitautiriskiä. Karpalot myös parantavat verisuonten seinämän toimintaa. Karpaloiden syönti vähentää verestä hapetusstressimarkkereita terveillä aikuisilla sekä henkilöillä, joilla on sydän- ja verisuonitautiriskiä.

Sekä lehdet että marjat ovat supistavia ja virtsaneritystä lisääviä. Marjojen proanto-

syaniidit, flavonolit, katekiinit ja viini-, omena- ja sitruunahappo ovat bakteereita tappavia. Karpalo estää paksusuolen *E. colin* tarttumista virtsateiden limakalvoille. Se myös parantaa virtsan hajua. Samalla menetelmällä se estää myös mahahaavaa. Vaikutus ilmeisesti johtuu sen fenolihydristeistä, A-tyypin proantosyanidiineista, jotka ovat rakenteeltaan erilaisia kuin muilla kasveilla. Myös karpalon edullinen vaikutus suoliston mikroflooraan voi edesauttaa virtsateiden terveyttä. Karpalo alentaa angiotensiiniä muuntavaa entsyymiä (angiotensiini II) alentaen verenpainetta. Se myös parantaa verensokeriarvoja tukemalla haiman β -solujen toimintaa.

ROHTONA

Karpalot ovat fenolien hyvä lähde. Tuoreissa karpaloissa on enemmän antioksidanteja kuin kuivatuissa. Vähiten antioksidanteja on karpalojuomissa. Proantosyanidiinejä karpalossa on erittäin runsaasti. Karpalon fenolit ovat antioksidanteja, jotka poistavat elimistöstä myrkyjä ja estävät hapetusstressisairauksia kuten syöpää, diabetesta ja sydän- ja verisuonitauteja sekä metabolista oireyhtymää. Karpalot vahvistavat yleiskuntoa, niillä voi avittaa munuais- ja sappikivien poistoa, ne auttavat mahan vähähappoisuuteen ja ruoansulatusvaivoihin. Ne vahvistavat hiussuonia ja edistävät haavojen paranemista. Murskatulla karpalolla voi häätää lasten suusta sammasta. Korkean resveratrolipitoisuuden vuoksi karpalot ovat hyödyllisiä sydän- ja verenkiertoelimille. Karpalon proantosyanidit voivat alentaa LDL-kolesterolin määrää ja estää sen hapestumista. Karpalo alentaa myös kokonaiskolesterolia ja nostaa hyödyllisen HDL-kolesterolin määrää.

Karpalon käyttö on tunnetuinta virtsatievaivoissa. Karpalot ovatkin erittäin suosittuja rohtona virtsatietulehduksiin ja niiden ennaltaehkäisyyn. Karpalo sopii parhaiten toistuvien ja kroonisten tulehdusten ennaltaehkäisyyn. Karpaloa voi käyttää virtsatietulehduksiin antibioottien ohella, ja se vähentää antibioottien tarvetta. Karpalosta on apua myös virtsanpidätyskyvyttömyyteen ja ärtyneeseen rakkoon, johon kuuluu pakkoinkontinenssia. Karpalo estää emäksisessä ympäristössä muodostuvien virtsakivien syntyä, sillä sen viinihappo ylläpitää virtsan happamuutta. Karpalomehu estää myös iensairauksia sekä *Streptococcus sobrinus* -bakteerin kiinnittymistä hampaisiin ja sen kariesta aiheuttavaa vaikutusta. Karpalosuuvesi vähentää syljen bakteerien määrää ja hampaiden reikiintymistä aiheuttavaa bakteeria.

RUOKANA JA JUOMANA

Marjoja valmistetaan juomiksi, hyytelöksi, marmeladiksi, hilloksi, siirapiksi, mehuksi, jäädykkeeksi, kiisseliksi, keitoksi, soseeksi, kaljaksi ja makeisiksi. Pakastetut marjat kinuskikastikkeessa on tunnettu jälkiruoka.

VARO

Happamat marjat saattavat olla rasite mahalle, varsinkin liikahappoisuudesta kärsiville. Karpalo voi voimistaa verenohennuslääkkeiden tehoa. Runsat karpalon käyttö vähentää joidenkin lääkkeiden tehoa. Näitä ovat jotkut mieliala- ja särkylääkkeet. Munuais kivistä kärsivän on syytä käyttää karpalon kanssa magnesiumia sitomaan karpalon oksalaattia. Sokeroidut karpalot ovat todellinen kalori-pommi eivätkä ole hyviä hampaille toisin kuin karpalot sellaisenaan.

Körbhen. (Durchschnitt.)

Aretium lappa. (Klette.)

bone.

Bapfen.

Ivestris. (Giefst.)

tek firm



e.
ler.

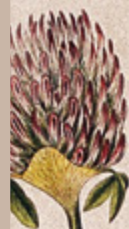
(Eöwenzahn.)



flora.

Blüthler.

male. (Eöwenzahn.)



Luonnosta apu moneen vaivaan

Suomen luonnon lääkekasvit esittelee 50 keskeisintä suomalaista lääkekasvia ja kertoo, kuinka ne vaikuttavat ja miten niitä käytetään.

Tieto lääkekasveista ja niiden käytöstä perustuu pitkään perinteeseen ja nykyaikaisiin tutkimustuloksiin. Esitellyt kasvit ovat tehokkaita mutta turvallisia. Luontoäidin aarreatasta löydät avun uupumukseen, unettomuuteen, suolistovaivoihin, kohonneeseen verenpaineeseen ja erilaisiin kipuihin. Kirja kertoo, miten ja mihin kasvi tehoaa ja miten sitä käytetään. Anna luonnon lääkityä ja ennaltaehkäistä!

Sinikka Piippo on kasvitieteilijä, biologi, professori ja tietokirjailija. Hän on kirjoittanut lukuisia artikkeleita ja useita kirjoja terveyskasveista, lääkeyrteistä, luontaislääkinnästä, terveellisestä ruoasta, mausteista, marjoista ja puista.



9 789513 196097

www.tammi.fi

59.43

ISBN 978-951-31-9609-7

Körbhen.

Trifolium pratense. (Wiefenkle.)

Bapfen.

