

Tomi Olli

Terveyttä luonnosta: Kasveista saa monenlaista apua

Kesä on käsillä. Samalla se tietää sitä, että kasvikunta herää horroksestaan ja tarjoaa niin silmäniloa kuin myös konkreettista hyötyä terveydenhoitoon. Yöttömän yön valossa kasvaneita kotimaisia terveyskasveja kannattaakin kerätä talteen ja nauttia luonnon hyvää tekevistä voimasta!

Suhde luontoon heikentynyt

Kasveja on todistettavasti käytetty lääkinnässä jo tuhansia vuosia sitten. Nykypäivää leimaava kiire ja kaupallisuus ovat kuitenkin painaneet perinteiset hoitomuodot sekä itselääkinnän unohduksiin. Apua haetaan ehkä liiankin paljon kemiallisista lääkkeistä. Toki monille meistä tämä on välttämättömyys – varmaa kuitenkin on, että useat saavat apua myös luonnon omista antimista. Aiemmin ihmisillä oli läheisempi suhde luontoon, sitä osattiin kuunnella ja käyttää hyödyksi. Tätä kautta myös luonnonantimia arvostettiin. Kasveista onkin kautta vuosien ammennettu voimaa niin sisäisesti kuin ulkoisesti. Niillä on hoidettu muun muassa iho-ongelmia, verenkiertovaivoja, ummetusta, tulehduksia ja unettomuutta.

Koivusta on moneksi

Suomen suven sydämessä rapisevat koivunlehdet vahvistavat elimistön omaa suojautumiskykyä ja auttavat muun muassa tulehduksiin ja virtsavaivoihin. Lehtiä voidaan käyttää vaikkapa teeksi haudutettuina. Tehokkainta koivunlehtiteetä saadaan keväällä koivun hiirenkorvavaiheen pihkaisista silmuista ja nuorista lehdistä. Myös koivun mahla on mainio terveysjuoma.

– Koivunlehtiä kannattaa varata mukaan kesäiltojen saunahetkiinkin. Pari kourallista koivunlehtiä astian pohjalle, päälle kuumaa vettä, hetken jäähdytys ja jalat ihanaan, rentouttavaan kylpyyn, neuvo tamperelainen luontaishoitaja Saana Eskola. Koivu edistää myös aineenvaihduntaa sekä sapen-, hien- ja virtsaneristystä, joten se on mainio kasvi sisäiseen puhdistumiseen. Unohtaa ei sovi myöskään perinteisen saunavihdan käyttöä koivuntuoksun avatessa samalla hengitysteitä.

Vitamiinia ja unilääkettä

Mustaherukka- sekä vadelpensaiden lehdet ovat erinomaisia käytettäväksi erilaisissa teesekoituksissa, sillä C-vitamiinipitoinen, miellyttävästi tuoksuva tee nostaa kehon vastustuskykyä. Mustaherukan lehdissä sanotaankin olevan jopa 25-kertainen C-vitamiini-

nipitoisuus appelsiiniin verrattuna. Kansanlääkinnässä mustaherukan lehtiä on myös käytetty nestettä poistavana rohtona muun muassa reumaattisiin kipuihin ja kihtiin.

Eskolan mukaan vadelman lehdistä taas on apua raskaana oleville, sillä kohdun lihaksia rentouttavana yrttinä se jouduttaa synnytystä sekä helpottaa hermostuneisuutta ja jännitystä raskausajan loppuviikoilla. Limakalvoja supistavana yrttinä vadelmaa käytetään myös erilaisissa tulehdustiloissa.

Eskolalla oli myös vinkki unettomuudesta kärsiville.

– Mikäli nukahtamisen kanssa on ongelmia, kannattaa teeveteen ripotella mukaan kanervan kukkia.

Kuusenkerkkää yskään

Koivun lisäksi myös muut puut tarjoavat apuaan. Esimerkiksi kuusen käytettäviä osia ovat kerkät, pihka ja havut. Kuusi on ollut perinteinen apuväline ennen kaikkea yskän ja keuhkoputkentulehduksen hoidossa. Kuusenkerkkissä on paljon haihtuvaa öljyä, joka avaa hengitysteitä ja irrottaa limaa. Moni käyttääkin hoitoon kuusenkerkkäsiirappia, jonka voi valmistaa myös kotioloissa. Ohje tähän on yksinkertainen: pari lusikkaa kuusenkerkkiä ja silmuja laitetaan noin puoleen litraan kuumaa vettä ja annetaan hautua kymmenisen minuuttia. Tämän jälkeen juoma siivilöidään ja nautitaan hunajalla maikutettuna. Kuusen havut sopivat myös jalkakylpyyn, sillä niillä on virkistävä ja elvyttävä vaikutus.

Ratamosta apua hyönteistenpistoihin

Luontaishoitaja Eskolalla on tarjota myös luonnon oma laastari.

– Nurmikolla levittäytyvä ratamo on perinteinen, luonnon laastarina tunnettu kasvi. Tuoreesta ratamonlehdestä on takuuvarma apu, kun se laitetaan suoraan hyönteisen- tai ampiaisenpiston päälle. Lehteä tulee hieman rutistaa, jotta se mehustuu. Lähes välittömästi on havaittavissa, että kutina rauhoittuu, paise laskeutuu ja ihottuma häviää.

Ratamo on antibakteerinen, joten se on hyvä myös verenvuodon tyrehtyttämiseen, kertoo Eskola.

Voikukasta ja kaalista on moneksi

– Voikukalla on myös todettu olevan monenlaisia terveydellisiä hyötyjä. Kiinassa lääkärit ovat jo kaukaisista ajoista lähtien määränneet voikukkaa hoidoksi vilustumisoirosiin. Siitä on todettu olevan apua myös muun muassa kuukautisvaikeuksiin sekä verenpaineeseen. Voikukan lehdistä saa teen lisäksi kätevästi myös mainion salaatin.

Ulkoiseen hoitoon käytettävistä kasveista yksi tunnetuimmista on kaali. Kaalinlehdet ovat tehokkaita muun muassa märkivien haavojen ja turvotuksen parantamisessa. Lehtiä käytetään myös iskiaksen ja suoni-kojhujen hoitoon. Kaalia voidaan käyttää toki myös sisäisesti.

Kasveihin pitää perehtyä

Vaikka luonnon antimet ovat houkuttelevia niitä ei kuitenkaan pidä käyttää suinpäin. Kaikki käytettävät kasvit on kerättävä puhtailla alueilla, kaukana autoteistä ja teollisuuslaitoksista. Kasvien ja marjojen vaikutuksiin tulee perehtyä ennen käyttöä, sillä monet niistä ovat hyvin samannäköisiä ja erehtymisen vaara on olemassa. Kannattaa myös tutustua annosteluohjeisiin. Koskaan ei saa käyttää kasvia, jonka koostumuksesta tai alkuperästä ei ole varma. Yhtä kasvia ei ole hyvä käyttää kuin korkeintaan kaksi viikkoa kerrallaan. Lääkärin määräämiä lääkkeitä ei myöskään saa korvata rohdosvalmisteilla.

– Kesän aikana kannattaa kuivata mahdollisimman monenlaisia yrttejä. Niistä on hyvä ammentaa voimaa pimeään lisääntyessä ja ravintoaineiden vähentyessä ruoasta. Kuivatuissa yrteissä pysyvät vitamiinit ja hivenaineet tallessa, joten niistä saa mainiota lisäenergiaa. Suomen luonto tarjoakin ihania antimia, yöttömän yön valossa kasvaneita yrttejä, joiden arvo on välillä unohdettu, mutta joiden tehosta voi nauttia ympäri vuoden, Eskola muistuttaa. ■