

Villiyrtit rohdoskäytössä

A close-up photograph of a green, hairy plant with several upright stems. Each stem is covered in fine, white, hair-like structures. The stems are topped with clusters of small, white, tubular flowers. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural outdoor setting.

Anne Tuomivaara
Lapinniitty

Esityksen sisältö



- rohdoskasvien käytön historiaa
- mikä on rohdoskasvi
- rohdoskasvien käyttö ihmisille ja eläimille
- rohdoskasvien säilöntä ja muut käsittelytavat

Yrttien rohdoskäytön historiaa

- kasveilla hoitaminen ihmiskunnan vanhin tunnettu hoitomenetelmä
- kasvien hoitokäyttö on ollut kiinteä osa perustaitoja, mutta vaativampia hoitoja ovat tehneet parantajat ja muut asiaan vihkiytyneet
- perinne säilynyt ja jatkunut myös luostareiden ansiosta
- nykyään yrttejä käytetään rohdoksina kaikkein yleisimmin idässä (Kiina, Mongolia, Venäjä, Japani, Intia)
- kirjallisia lähteitä on säilynyt vähän, mutta kansan keskuudessa tieto ja osaaminen kasvien käytöstä on kulkenut sukupolvelta toiselle

Hildegard von Bingen (1098-1179)



- tunnetuin varhaisista eurooppalaisista rohdostuntijoista
- tutkija, kasvitieteilijä, kirjailija, säveltäjä, parantaja ja abbedissa
- lukuisia kasvitieteellisiä julkaisuja saksaksi ja latinaksi

Suomessa yrittiteoksia julkaisseita

Christfrid Ganander: Eläinten Tauti-kiria (1829) suomeksi

Elias Lönnrot: Suomalaisen talonpojan koti-lääkäri (1838) ja Flora Fennica (1860), 2. painoksen nimi Suomen Kasvisto (1866)

Toivo Rautavaara: Mihin kasvimme kelpaavat (1942-1943)

- Kansanhuoltoministeriön tilaama opas luonnonkasvien käytöstä ruokana ja lääkkeenä
- syynä elintarvikepula ja kansan heikko ravitsemustila, joka aiheutti ja pahensi erilaisia sairauksia
- kirja sai erittäin hyvän vastaanoton ja sen ohjeita käytettiin laajasti
- uusi painos 1976, jonka jälkeen vielä useita painoksia

Kansanomainen yrttien rohdoskäyttö

- ennen nykyaikaisen lääketeollisuuden syntyä apteekit myivät lääkkeiksi pääasiassa erilaisia rohdoskasveja
- parantajat, välskärit ja apteekkarit tunsivat kasvien vaikutukset ja osasivat tehdä niistä erilaisiin sairauksiin soveltuvia rohdossekoituksia
- käytettiin myös kasveja, jotka nykyään tiedetään myrkyllisiksi
- ”annos tekee myrkyn”

Kansanomainen yrttien rohdoskäyttö

- nykyisillä tutkimusmenetelmillä on voitu vahvistaa monien kasvien todella vaikuttavan kuten ”vanha kansa” on kertonut
 - kasvit koostuvat monista kemiallisista yhdisteistä, joista osalla on hoitavia vaikutuksia (nk. vaikuteaineet).
 - kasveissa on myös paljon aineita, joilla ei ole ainakaan nykytiedon mukaan erityisiä hoitavia vaikutuksia ja aineita, jotka ovat varsinkin suurina annoksina vahingollisia
- tiede löytää koko ajan uusia kasveja, jotka soveltuvat rohdoskäyttöön
 - suurin osa trooppisista kasvuympäristöistä

Mikä on rohdoskasvi:

- kasvi on rohdoskasvi, jos sitä käytettäessä on havaittu myönteisiä tuloksia hoidon kohteen tilassa
- sen kemiallinen koostumus osoittaa sen sisältävän runsaasti tiettyjä hoitavina tunnettuja aineita
- mitä kasvia mihinkin vaivaan käytetään, riippuu kasvissa olevien vaikuttavien aineiden määrästä, koostumuksesta ja keskinäisistä suhteista



Rohdoskasvin määritelmä

- Rohdosyrtit: kasveja, joilla on lääkinnällistä vaikutusta
 - vasta suuri annos tai pitempi kuuri vaikuttavat hoitavasti
- monet yrtit ovat sekä rohdoskäyttöön että päivittäiseen ruoka/rehukäyttöön soveltuvia
- Lääkeyrtit: kasveja, joita voivat lääkelain mukaan jalostaa vain lääkeluvan haltijat



Rohdoskasvien käyttö

Rohdoskäytön ja ruokakäytön erot

- sama kasvi voi soveltua ruokakäyttöön ja rohdoskäyttöön
- osa kasveista soveltuu vain rohdoskäyttöön
 - vaikuteaineiden pitoisuudet kasveissa eroavat paljon
- ero on annosmäärässä
- kun samaa yrttiä käytetään suurempia määriä tiettyyn vaivaan, kyseessä on rohdoskäyttö
 - yrttiä otetaan kuuriluontoisesti esimerkiksi juomana
 - samaa kasvia ei pidä käyttää yli kahta viikkoa
- ruokakäytössä samaa kasvia voi käyttää jatkuvammin
 - yksittäisen kasvin määrä ei ole suuri

Rohdoskasvien käyttö

- rohdosyrttejä voidaan käyttää sekä ihmisten että eläinten hoidossa
 - erot annostuksessa, antotavoissa ja rohdosvalmisteen olomuodossa
 - eläimille sisäisesti käytettävät rohdoskasvit hankalammin annosteltavissa
 - lihansyöjäeläimet eivät yleensä luonnostaan kelpuuta kasvivalmisteita
 - eläinlajien väliset kokoerot ovat suuria
 - karvapeite hankaloittaa ulkoisia hoitoja

Rohdoskasvien käyttö eläimille

Sisäiseen käyttöön

- kasvinsyöjäeläimille paras tapa on tuoreen kasvin syöttäminen
- myös yrttisiirapit ja -öljyt yleensä kelpaavat
- lihansyöjäeläimille kätevin sisäisen käytön tapa on öljyuutoksen tai yrttijauheen lisääminen rehun joukkoon

Ulkoiseen käyttöön

- yrttikeitteet ja hauteet
- yrttiöljyt
- pakkaukset, kääreet
- suihkutettavat yrttivedet

Rohdoskasvien käyttö

- parhaimmillaan ja tehokkaimmillaan tuoreina ja juuri kerättyinä
- tuoreiden kasvien keruu-aika on lyhyt
 - tarvitaan säilöntämenetelmiä kuten kuivaus, pakastaminen, uuttaminen, erilaiset keittämällä valmistetut tiivisteet
 - jatkojalosteita kuten siirapit, hunaja- ja öljyutteet, alkoholiutteet, voiteet, öljyt, yrttisuolat



Tavallisimpia käyttökohteita

- iho-ongelmat
- haavat, ihon tulehdukset
- lihassärky
- flunssan oireiden lievitys
- uniongelmat
- ruuansulatusvaivat
- nesteenpoisto
- maidontuotanto
- kuukautisvaivat, hormonitoiminnan muutokset

Rohdosyrttien käyttö

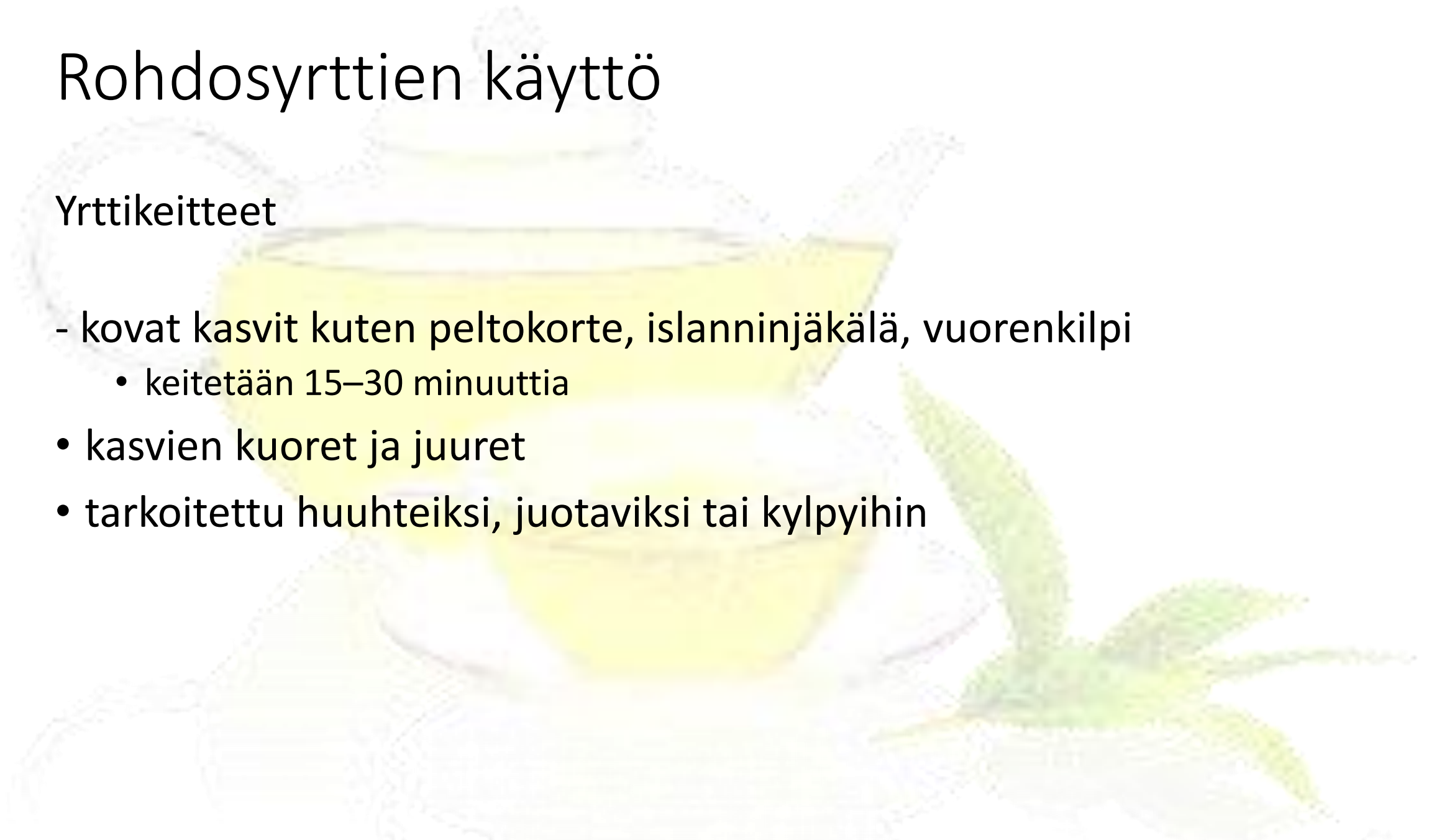
Yrttiteet eli haudukkeet

- voidaan tehdä yhdestä yrtistä tai usean yrtin seoksesta
- tuoreista tai kuivatuista kasvinosista
- tavallisimmin tehdään juotaviksi, monesti myös ulkoisesti käytettäväksi esim. kylpynä tai puhdistusvetenä
 - tavallisin annostus on noin 1-2 rkl yrttiä litraan vettä
 - ulkoisesti käytettävistä vesihauteista tehdään yleensä vahvempia
- vesi kuumennetaan kiehuvaksi ja yrtti lisätään veteen
 - haudutaan, ei keitetä
 - aika riippuu kasvista/kasviosasta

Rohdosyrttien käyttö

Yrttikeitteen

- kovat kasvit kuten peltokorte, islanninjäkälä, vuorenkilpi
 - keitetään 15–30 minuuttia
- kasvien kuoret ja juuret
- tarkoitettu huuhteiksi, juotaviksi tai kylpyihin



ROHDOSYRTTIEN KÄYTTÖ

Yrttiuutokset

- uuttaminen tarkoittaa yrtin vaikuteaineiden siirtämistä kasvista uutosaaineeseen
- tehdään tuoreesta, pakastetusta tai kuivatusta kasvista
- uutosa- eli kantoaineena voi olla esim. alkoholi, vesi, hunaja, öljy, viinietikka
- uuttoaika noin kaksi viikkoa, seosta pidetään kylmässä pilaantumisen estämiseksi (alkoholiuutos tehdään huoneenlämmössä)

ROHDOSYRTTIEN KÄYTTÖ

Yrttivoiteet

- valmistetaan yleensä tuoreista tai pakastetuista yrteistä
- helpoimmillaan sekoitetaan yrttiä tai siitä tehtyä uutosta perusvoiteeseen
- säilyvämpiä voiteita saadaan keittämällä tai valmistamalla esim. lanoliinipohjaista voidetta raaka-aineista ja käyttämällä säilöntäaineita



ROHDOSYRTTIEN KÄYTTÖ

Siirapit

- keitetään tuoreita tai pakastettuja yrttejä kokoon yhdessä sokerin tai hunajan kanssa
- hyvä säilyvyys, mutta osa vaikuteaineista tuhoutuu
- helppokäyttöisiä

Yrttisiirapin valmistaminen

- kovasolukkoisia kasveja kuten havuja, kerkkiä yms. liotetaan kylmässä vedessä yön yli
 - keitetään liotusvedessä 2 tuntia
- ruohomaisempia kasveja liotetaan 2-4 tuntia
 - keitetään liotusvedessä 15-30 minuuttia
- kasvimassa siivilöidään pois
- mitataan jäljelle jääneen nesteen määrä kattilaan
- lisätään sokeria ½ kg / 1 litra lientä
- keitetään miedolla lämmöllä
- siirappi on valmista, kun se hyytyy siirappimaisen paksuksi lautaselle

- Huom! valmis siirappi on kuumana kattilassa vielä melko "lirua"! Jos siirappi on paksua jo kattilassa, se jähmettyy kylmänä liian kovaksi eikä ole enää juoksevaa

Rohdosvalmisteita ulkoiseen käyttöön

- puurohauteet
- tuoremassat tai -mehut
- pulverit
- pakkaukset
- tahnat
- vahva yrttihauduke tai -keite



KIITOS!

