

# Oulu-opisto

## 16.4.2025

Luonnontuotteita pohjoisesta -hanke  
1.8.2024 - 31.8.2026

Jenni Miettunen  
Oulun 4H-yhdistys

Villiyrttien terveysvaikutukset



# Yleistä

- ❖ Sairauksien, kausiflunssien yms. ennaltaehkäisy ja myös hoito
- ❖ Tässä ei varsinaisia lääkeluettelon kasveja
  - ❖ Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea ylläpitää lääkeluettelo
  - ❖ Mm. suopursu, näsiä, sianpuolukka, kuismat ovat lääkekasveja
- ❖ Villiyrттienkin käytössä huomioitava oma tilanne, lääkitykset, kannattaa kysyä lääkäriltä
- ❖ Periaatteessa pitkäaikaista yhden yrtin käyttöä ei suositella
- ❖ Monet voivat allergisoida, kannattaa aloittaa varovasti
- ❖ Mainittu myös sairauden hoitoja, eli tässä kerrottu myös vanhoja käyttötapoja, ei kehotus alkaa itse lääkitsemään.
- ❖ Raskaana ollessa/imettäessä huomioitava erityisesti mitä pitää välttää



# Yleistä

- ❖ Monet villiyrtilt antioksidanttisia.
- ❖ Antioksidantit taistelevat kehon happamoitumista eli hapetusstressiä vastaan, ne tasapainottavat elimistöä.
  - ❖ Ihmisen aineenvaihduntareaktioissa syntyy epävakaista happiatomeita, joilta uupuu elektroni (=vapaa radikaali), ne varastavat elektronin muilta molekyyleiltä, jolloin niistäkin tulee vapaita radikaaleja. Antioksidantit reagoivat vapaiden radikaalien kanssa ja tekevät ne soluille vaarattomiksi, ns. estävät härskiintymistä. Vrt. rasvainen, suolainen ruoka versus kasvispainotteinen ravinto.
- ❖ Villiyrtiltien käyttö: tehoaineet imeytyvät kehoon sisäisesti käytettynä (tee, uutteen/tinktuurat, salaatit, smoothiet, ruoat...) ja ihon kautta (hauteet, jalkakylvyt, salvat, öljyt, kasvi sellaisenaan) sekä nenän kautta (aromaterapia). Kaikilla näillä keinoilla tehoaineet päätyvät verenkiertoon.



# Voikukka (Taraxacum spp.)

- ❖ Hyvin ravinnerikas; karoteeni, B-, C-, D- A-, E- ja K-vitamiini
  - ❖ Salaattina monta kertaa ravinnerikkaampi kuin perinteiset salaattikasvit
- ❖ Rohdoskäyttö vanhempaa perua kuin ravintokäyttö – esim. kuumelääkkeenä
- ❖ Puhdistaa kehoa (erityisesti juuri, inuliini), detox, juuri tehostaa maksan ja sappirakon toimintaa, ehkäisee turvotusta – muutamia lehtiä grillikauden salaatteihin
  - ❖ sitoo itseensä raskasmetalleja ja saasteita, eli puhdistaa kehoa, mutta kasvupaikan oltava puhtas, koska sitoo myös luonnon raskasmetallit ym.
- ❖ Edistää ruoansulatusta, voi auttaa ummetuksessa
- ❖ Puhdistaa verta, vahva diureetti, mutta ei poista kaliumia kehosta koska on itsessään niin kaliumpitoinen
  - ❖ ranska: pissenlit
- ❖ Kukat lievittävät särkyjä ja kipuja, voi uuttaa öljyyn tai hieroa iholle
- ❖ Puhdistaa ja hoitaa rasvaista ihoa, myös rasvaisia hiuksia
- ❖ Kuivattu, paahdettu juuri – hyvä, vahvanmakuinen kahvinkorvike (käyttö keväällä, detox)



# Nokkonen (*Urtica dioica*)

- ❖ C-, B, D, E, K-vitamiinia, rautaa, kivennäis- ja hivenaineita, antioksidantteja
- ❖ Enemmän rautaa ja hivenaineita kuin pinaatissa ja enemmän C-vitamiinia kuin appelsiinissa (per 100 g)
- ❖ Vaikuttavin aine poltinkarvan nokkosmyrkkyy; histamiinia, rasvahappoja, piitä...
- ❖ Lehdet terveellisiä, mutta erityisesti siemenet, teho moninkertainen
  - ❖ Huom. jos keräät siemeniä: Kaksikotinen kasvi
  - ❖ A- ja K1-vitamiini, jodi, immuunijärjestelmän tuki
  - ❖ 1 tl / pv
  - ❖ Syötetty hevosille ennen markkinoita...
- ❖ Hiusten hoitoon (tummille hiuksille), tasapainottaa, vahvistaa
- ❖ Jalkakylvyt, elvyttää verenkiertoa. Vahva diureetti.
- ❖ Allergioiden hoidossa, siedätys; pii, asetyylikoliini
  - ❖ Heinänuha, siitepölyallergia, kuuri keväällä
- ❖ Käytetty ennen monipuolisesti ”joka vaivaan”, sisäisesti ja ulkoisesti, reumaan, nivelkipuihin...<sup>5</sup>



# Maitohorsma (*Epilobium angustifolium*)

- ❖ Verta puhdistava, tulehduksia torjuva (virukset, bakteerit, sienet) – lehdet ja kukat
- ❖ Antioksidantti, immuniteettiä vahvistava
- ❖ Tee; vatsa- ja suolistovaivat, ripuli, jopa mahahaava, suolistokatarri, närästys, astma, yskä
  - ❖ Jäähdytettyinä kurlausvetenä nielun tulehduksissa
  - ❖ Aikoinaan käytetty suuvetenä
- ❖ Yskänsiirappi, eturauhasvaivat
- ❖ Ulkoisesti (itse tehty salva, tai lehdet ja kukat sellaisenaan) iholle: haavat, palovammat, ihotulehdukset, ihottumat, akne
- ❖ Tee rauhoittaa ja rentouttaa, voi auttaa unettomuuteen
- ❖ Kivennäis- ja hivenaineita, rautaa



# Kuusenkerkkä



44

- ❖ Paljon C-vitamiinia ja kivennäisaineita, eteerisiä öljyjä
- ❖ Erityisen antioksidanttisia, antiseptisiä (tuhoavat bakteereja, sieniä...)
- ❖ Ylläpitävät immuniteettiä ja elimistön suojausta
- ❖ Käytetty rohtona jo tuhansia vuosia (kerkkiä, pihkaa; palsamit, voiteet, uutteen...)
- ❖ Myös haihtuvia yhdisteitä, jo haistelu auttaa (metsien puhdas ilma)
- ❖ Paljon eri yhdisteitä; Ehkäisevät allergioita, kipua, tulehduksia, myös hermomyrkköjen muodostumista (Alzheimerin tauti), ehkäisee myös kasvaimia
- ❖ Limaa irrottava, hengitystievaivat, yskä (kerkkäkaramellit)
- ❖ Ääreisverenkierto, vatsavaivat, reumatismi
- ❖ Sisäisesti tai palsamit, öljyt suoraan iholle, esim. reumaattisiin lihaskipuihin
- ❖ Hyvä kylpyvetenä, reuma-, hermo- ja lihassärkyihin
- ❖ Auttaa kevätsyymykseen (runsaasti C-vit.)

# Siankärsämö

(*Achillea millefolium* – Akilles)



# Siänkärsämäö (*Achillea millefolium* – Akilles) (lehdet ennen kukintaa)

- ❖ "Kansanlääkinnän tuhattaituri", "haavarohto", "verenseisauttaja", siänkärsämäviina eri maissa
  - ❖ sotilailla piti olla aina mukana, vanhat egyptiläiset kirjoitukset (sotilaanruoho)
  - ❖ Puusepillä työkalupakissa (timpurin yrtti)
  - ❖ On tarinoita ja legendoja, kuinka sillä on korjattu niin irronneet sormet kuin korvatkin
  - ❖ Suomessakin ollut apteekkirohdos, kasvissa toista sataa ainesosaa
- ❖ Sisäisesti (tee, tinktuura=tipat), kuukautiskivut, vaihdevuosisoireet, estrogeeniset vaikutukset, ruokahaluttomuus, ruoansulatusvaivat, suolistovaivat (rauhoittaa suolistoa), reumaattiset kivut
- ❖ Flunssarohto; tuhoaa bakteereita, viruksia, sieniä, irrottaa limaa (flunssatee)
- ❖ Hengitystievaivat, alentaa kuumetta, hikoiluttaa
- ❖ Lievittää stressiä, auttaa unettomuuteen, vähentää kouristuksia
- ❖ Ulkoisesti haavat, ihottumat, palovammat, verenvuodot, tulehdukset
  - ❖ Pureskele pieniksi, levitä iholle. Tai salvan/öljyn valmistus. Jäähdyntä teetäkin voi laittaa iholle.
- ❖ Kylpyinä suonikohjuihin, kipuihin

# Mesiangervo

44



16.4.2025

10

# Mesiangervo (Filipendula ulmaria)

- ❖ Luonnon oma särkylääke: Salisyylihappo eristettiin ensimmäisenä mesiangervosta, nyt aspiriinissa, huom. jos aspiriini-allergia
  - ❖ Kukissa enemmän kuin lehdissä
- ❖ Yrttiteenä, uutteenä, voiteena, kylpynä, hoitoöljynä
- ❖ Alentaa kuumetta, lievittää tulehdus- ja hengitystieoireita, antiseptinen, tappaa bakteereja
  - ❖ Höyryhengitys
- ❖ Lisää virtsaneritystä ja aineenvaihduntaa – painonhallinta, selluliitti
- ❖ Vähentää närästystä, parantaa maha- ja suolistohaavaumia
- ❖ Ei siitepölyallergisille, raskaana oleville, imettäville
- ❖ Teetä käytetty myös hiustenpesussa edistämään hiusten kasvua
- ❖ Käytetty laventelin tavoin huoneilmatuoksuina, vaatekaapeissa jne.
- ❖ Nimi: jo varhainen käyttö juomien maustamisessa (esim. oluen)

# Pyöreälehtikihokki



## Pyöreälehtikihokki (*Drosera rotundifolia*)

- ❖ Pyöreälehtikihokki: 5-20 cm ruohovartinen lihansyöjäkasvi, kasvaa koko Suomessa pohjoista Lappia lukuun ottamatta. Lehdissä pisarakärkisiä tahmeita karvoja, joilla se pyydystää hyönteisiä. Keruukausi n. samaan aikaan kuin hillalla, heinä-elokuu.
- ❖ Oulun 4H-yhdistys ostaa kihokkia, ostopisteet varmistuvat lähempänä kesää
- ❖ Välitämme pyöreälehtikihokkia Eurooppaan lääketeollisuuteen
- ❖ Kaikkien kerääjien on käytävä 4H:n koulutus, laadunvalvonta tarkkaa (esim. hyönteismyrkkyjäämät tarkastetaan Euroopassa laboratoriossa – ei saa käyttää ollenkaan)
- ❖ 49 € / kg verotonta tuloa
- ❖ Maanomistajan lupa tarvitaan – 4H auttaa lupien saannissa
- ❖ Jos tämä kiinnostaa, liity 4H:n kerääjäverkostoon, (WA ja sähköposti) Oulun 4H:n verkkosivuilta!

# Lähteet

- ❖ Katajainen, Sanna: Villiyrtit niityltä pataan
- ❖ Kivimetsä, Raija: Hurmaava horta
- ❖ Moisio, Simo: Luonnonyrttiopas
- ❖ Nykyajan kasviparantaja (Otava 1997)
- ❖ Piippo, Sinikka: Suomen luonnon lääkekasvit
- ❖ Syötävät & hoitavat villiyrtit – ekirja, Metsän Emäntä (Katja Turunen)
- ❖ Tallberg, Sami: Villiyrttikeittokirja
  
- ❖ Esityksen kuvat: Pixabay royalty free images, Arktiset Aromit

# Tulevia tapahtumia:

## ❖ Villiyrttikarkelot la 7.6. klo 10 – 16 Åströmin puisto

- Mukana Eränkävijöistäkin tuttu @metsanmammu eli Marjo Koramo antaa vinkkejä lasten kanssa retkelle viihtymiseen ja kulkemiseen
- Luonnontuoteyrittäjien myyntipisteitä, maisteluannoksia
- Piknikalue, jossa voit nauttia omia eväitä tai paikanpäältä ostettuja annoksia.
- Luontoyrittäjät esittelevät hyvinvointi- ja virkistyspalveluitaan - miten luonto elvyttää kehoamme ja edistää hyvinvointiamme?
- Elämyksellisiä aktiviteetteja: Osallistu opastetuille villiyrttikävelyille tai työpajoihin - Valmista nokkospastaa tai oma maustesekoitus villiyrteistä kotiin viemisiksi!
- Ohjelmaa myös perheen pienimmille: kepparirata, luontobingo ja askartelupaja viihdyttävät koko päivän ajan.
- Tunnelmasta vastaa Maja-duo, joka esittää maanläheistä folk-musiikkia!

# Tulevia tapahtumia:

- ❖ Ks. Luonnontuotteita pohjoisesta hankeen tapahtumia:
  - ❖ <https://www.metsakeskus.fi/fi/hankkeet/luonnontuotteita-pohjoisesta>
  - ❖ [maajakotitalousnaiset.fi](https://maajakotitalousnaiset.fi) – tapahtumat

## Tulossa muun muassa:

- ❖ 9.5.

### Luonnontuotteita drinkkeihin -työpaja

📍 Cocktail Company, Hallituskatu 9, 90100 Oulu, Suomi



# Vuohenputki (*Aegopodium podagraria*)

- ❖ Keskiajalta asti rohtona kihtiin – edistää virtsahapon poistumista elimistöstä
- ❖ Tee, kylpyvesi, kääreet, tinktuura, murskattuja lehtiä suoraan kipukohtaan (nivelet, haavat)
- ❖ Torjuu tulehduksia, antiseptinen, puhdistaa ja tukee maksaa, alentaa verenpainetta, tukee sydämen ja verisuonten toimintaa
- ❖ Iskias, kivuliaat nivelet, reuma
- ❖ Alentaa veren rasva- ja sokeriarvoja
- ❖ Edistää haavojen paranemista
- ❖ Rauhoittaa mieltä
- ❖ Paljon kuituja, hivenaineita, C-vitamiinia
- ❖ Käytetään homeopatiassa reumaan



# Käenkaali (Ketunleipä)

- ❖ Oksalaatteja, voivat olla haitallisia ihmisille, vähäinen käyttö ei haittaa
- ❖ Oksaalihappoa, vältettävä jos kihti tai munuaiskiviä
- ❖ Runsaasti vitamiineja
- ❖ Voi auttaa nivel- ja virtsatievaivoihin

# Aho- ja niittysuolaheinä

- ❖ Kiihdyttää aineenvaihduntaa, lisää ruokahalua
- ❖ Sisältää oksaalihappoa
- ❖ Runsaasti A- ja C-vitamiinia