

Kesän kasveja terveydeksi

Teksti: Virve ja Merje Malkki
Käännös: Anniina Ljokkoi
Kuvat: Merje Malkki

Virve Malkki ei pidä meteliä tiedoistaan, sillä omasta mielestään hän tietää kasveista hyvin vähän. "Virve on meidän seuran yrittöhtori", paljasti joku Tartossa, kun lehteen etsittiin tietoa inkerinsuomalaisten kasvienkäyttötavoista. Virven kesäiset neuvot kirjasi hänen tyttärensä Merje Malkki.



Rätvänän juurista saa kauniin punaista tinktuuraa tai teetä.

Näin alkukesästä kerään karhunlaukan kirkkaanvihreitä lehtiä. Sitä kasvaa minun pihassani nyt ensimmäistä vuotta. Teen siitä tinktuuraa eli alkoholiuutetta, jota käytän vilustumislääkkeenä ja vastustuskyvyn vahvistamiseksi. Karhunlaukka toimii valkosipulin tavoin, mutta sen maku on paljon laimeampi ja pehmeämpi.

Toinen kasvi, josta tehtiin tinktuuraa jo Inkerinmaalla, on rätvänä. Viinan sisään pannaan kasvin punertavat juuret. Joka ei siedä viinuuutetta, voi keittää juurista teetä. Tinktuuraa tulee ottaa 30 millilitraa vatsavaivoihin tai uniongelmiin. Rätvänä antaa rauhallisen unen.

Iltateeksi olen sekoittanut piparminttua, melissaa ja kuminaa. Sen siemailu auttaa ruoansulatusta ja rentouttaa pitkän päivän päätteeksi.

Tikoppitee eli kanervatee tunnetaan hyvin kotipaikassani Kurkolan niemimaalla, kuten rätvänäuutekin. Kanervateetä käytetään vilustumisen hoitoon, se vahvistaa vastustuskykyä ja vaikuttaa rauhoittavasti.

Kotiapteekkiini kuuluvat myös teelehdet. Ne sopivat lapsillekin kaikenlaisiin kolhuihin. Haavan päälle pantuna teelehti edistää haavan umpeutumista ja lievittää tulehdusta ja kipua. Sitä voi käyttää myös syvemmällä olevien tulehdusten hoitoon, ja väitetään, että se nopeuttaa jopa luiden kiinnikasvamista.

Hyviä kokeiluita ja paranemista!

Rätvänän terveysvaikutukset tunnetaan Virve Malkin kotikylässä Inkerissä.



Muistat & möistad?

suomeksi	viroksi
kanerva	kanarbik
karhunlaukka	karulauk
melissa	meliss
piparminttu	piparmünt
rätvänä	tedremaran



Karhunlaukalla on antibakteerinen vaikutus.