

Yrttiterapeutti Hanna Ojaseen matkassa Katteluksen tilalla villiyrttejä ja – vihanneksia keräämässä

Teen valmistuksen lisäksi moni yrtti toimii terveyden hoidossa ja vaivojen parantamisessa. Parinkymmenen villinä kasvavan kasvin ja niiden terveysvaikutusten esittelemisen lisäksi Hanna Ojaneen antaa ohjeita muun muassa siihen, miten kauas tien reunasta pitää mennä saadakseen puhtaita kasveja ja miten yrtejä kuivataan. Mukana on myös muutama varoituksen sana. Seuraavassa lyhyt kooste eri villivihannesten terveysvaikutuksista.

Kamomilla rauhoittaa, **mäkimeiramilla** parannetaan flunssaa.

Nokkonen vahvistaa elimistöä, erityisesti munuaisia, myös veren vahvistajana nokkosta käytetään. **Vuohenputki** on salaatin perusta, **mustikka** on hyväksi verensokerille, **kuusen** ja **männyn kerkästä** valmistetaan yskänsiirappia.

Mäkikuisma poistaa masennusta, **nurmitädyke** parantaa ruuansulatusta.

Poimulehti on erityisesti naisten yrtti, **ahomansikkaa** on käytetty kihdin hoidossa.

Kataja on hyväksi munuaisille, **koivu** poistaa nestettä elimistöstä. **Suolaheinä** sisältää oksaalihappoa mikä on hyvä muistaa. **Hierakka** on ikivanha ravintokasvi. **Mesiangervosta** saa kipulääkettä ja toisaalta myös jalkakylvyn.

Horsma on ruuansulatusvaivoihin, tuhattaituri **siankärsämo** käy miltei vaivaan kuin vaivaan. Luonnon oma laastari **ratamo** vahvistaa myös keuhkoja, ja sen siemenet ovat erittäin proteiinipitoisia. **Ruusku** supistaa limakalvoja, vuorenkilvestä valmistetaan työkykyä lisäävää teetä. Järvien kasvit kuten **kaislat** ja **osmankäämi** ovat ravintoarvoiltaan huippuruokaa, **peltokorte** on piin lähde, **apilat**, erityisesti puna-apila vahvistaa munuaisia ja puhdistaa maksaa. **Voikukka** laskee verenpainetta.