

STADIA

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU

SUOMALAINEN KANSANPERINNE JA LUONNONKASVIT OSANA LUMENE GROUPIN TUOTEKEHITYSTÄ

Kauneudenhoitoalan koulutusohjelma
Estenomi
Opinnäytetyö
Syksy 2006

Suvi Hilvonen
Julia Vilenius



TIIVISTELMÄ		Opinnäytetyö
Tekijä SUVI HILVONEN JULIA VILENIUS		Opinnäytetyön ohjaajat FM Ritva Kurimo FM Elina Hovila
Työn nimi Suomalainen kansanperinne ja luonnonkasvit osana LUMENE Groupin tuotekehitystä		
Syksy 2006	Sivuja: 55	Liitteitä: -
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa suomalaisia luonnonkasveja kosmetiikan raaka-aineeksi perinnetietoa hyödyntäen. Tavoitteena oli löytää käyttökelpoisia kasveja kotimaisen kosmetiikkavalmistajan Lumene Groupin tuotekehitykseen. Aihe opinnäytetyöhön saatiin Lumene Groupin tuotekehityksestä.</p> <p>Opinnäytetyö sisältää tietoja kauneudenhoidon historiasta, suomalaisesta kansanlääkinnästä ja kansanparannuksesta, joihin liittyvät olennaisena osana yrtit, tietäjä- ja taikaperinne sekä sauna. Tutkimusosuuteen koottiin hoitavia luonnonkasveja, jotka oli valittu asetettujen kriteerien perusteella. Tutkittaviksi kasveiksi valittiin suomalaisia, myrkyttömiä, luonnonvaraisia kasveja, joita on käytetty kansanperinteessä hoitavina yrteinä. Lisäksi opinnäytetyössä on käsitelty bioteknologian hyödyntämistä kosmetiikassa. Tämä opinnäytetyö on kansanperinteen aihepiiriä käsittelevä koontityö.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimusosuudessa on kartoitettu kuusitoista kasvia. Tutkimustuloksissa on esitelty kasvien perinnekäyttöä, nykytutkimusten tietoa ja käyttömahdollisuuksia sekä niiden vaikuttavia aineita. Tutkimuksen soveltavassa osiossa on kehitelty mahdollisia tuoteideoita esiteltyjen kasvien vaikutusten ja ominaisuuksien pohjalta.</p> <p>Erityisesti tutkimusosuus kohdistettiin Lumene Groupille. Tutkimusosuudesta ja työssä esitellyistä tuoteideoista voi olla hyötyä yrityksen tuotekehitykselle. Opinnäytetyössä hyödynnettiin pääosin suomalaista kirjallisuutta, ja myös aihepiirin lähteistä saattaa olla hyötyä toimeksiantajalle. Työ oli kirjallisuustutkimus, jossa käsiteltiin suomalaista kansanperinnettä, ja työ voi hyödyntää myös muita aihepiiristä kiinnostuneita.</p>		
Säilytyspaikka Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia, kirjasto, Agricolankadun toimipiste		
Avainsanat kansanperinne, kansanlääkintä, luonnonkasvit, tuotekehitys		



ABSTRACT		Bachelor's Thesis	
Author SUVI HILVONEN JULIA VILENIUS		Tutors Ritva Kurimo, M.Sc.(chemistry) Elina Hovila, M.A.	
Title Finnish Tradition and Wild Plants as a Part of LUMENE Group's Research and Development			
Autumn 2006	Pages: 55	Appendices: -	
<p>The purpose of this thesis was to research wild plants that are a part of the Finnish tradition as cosmetic ingredients. The goal was to find usable plants for the Finnish manufacturer Lumene Group's research and development. The topic of thesis was initiated by Lumene Group's research and development.</p> <p>The thesis contains information about history of beauty care and the Finnish folk medicine that substantially relates to herbs. In addition, the tradition of the wise men, magic and sauna were discussed. Wild plants with a conditioning effect were gathered according to the criteria in the research section. These plants were Finnish, non-poisonous and wild plants which were traditional conditioning herbs. This thesis also discussed the use of biotechnology in the cosmetic field. Traditional Finnish information was collected for the thesis.</p> <p>Sixteen plants were selected for the research section of the thesis. The traditional and modern usage of plants, and the knowledge of recent studies and plants' active ingredients were reported in the research results. There is also an applied section that consists of ideas for new products with respect to the effects and properties of the plants.</p> <p>Especially the research section was aimed at Lumene Group. The research section and product ideas can benefit Lumene Group's research and development. The text was primarily gathered from Finnish literature. Also the source of information can benefit Lumene Group. The thesis was a literary research about Finnish traditions and it can benefit also those who are interested in this subject.</p>			
Place of Storage Helsinki Polytechnic Stadia Library, Agricolankatu 1-3			
Keywords tradition, folk medicine, wild plants, research and development			

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 LUMENE GROUP	2
3 KAUNEUDENHOIDON HISTORIAA POHJOLASSA	4
4 SUOMALAINEN KANSANLÄÄKINTÄ	5
4.1 Yrttien käyttö	6
4.2 Perinteinen yrttilääkintä nykyajan kasvilääkinnän perustana	7
5 TIETÄJÄ- JA TAIKAPERINNE	8
6 KALEVALAINEN LÄÄKINTÄTIETOUS	10
7 KANSANPARANNUS	11
7.1 Kuuluisia suomalaisia miehiä kansanparantajina	12
7.2 Tunnettuja suomalaisia kansanparantajanaisia	15
8 KAUNISTAVA JA PARANTAVA SAUNA	16
9 HOITAVAT SUOMALAISET LUONNONKASVIT	17
9.1 Ahomansikka	18
9.2 Kamomillasaunio	19
9.3 Kanerva	21
9.4 Kataja	22
9.5 Keto-orvokki	23
9.6 Mesiangervo	25
9.7 Mustikka	26
9.8 Nokkonen	28
9.9 Omena	30
9.10 Peltokorte	31
9.11 Poimulehti	33
9.12 Puna-apila	34
9.13 Ratamot	35
9.14 Ruusut	37
9.15 Takiainen	39
9.16 Voikukka	40
10 VAIKUTTAVAT AINEET	42
11 TUOTEIDEOITA	43
12 BIOTEKNOLOGIA KOSMETIIKASSA	46
13 LOPPUPÄÄTELMÄT	48
LÄHTEET	51

1 JOHDANTO

Lumene-kosmetiikkasarja edustaa pohjoista kauneutta. Lumene luottaa Pohjolan luonnon raaka-aineisiin, kuten arktisten marjojen, turpeen ja lähdeveden ainutlaatuisuuteen. Lumene hyödyntää aktiivisesti näitä luonnon raaka-aineita tuotteissaan. Tämä opinnäytetyö on saanut alkunsa näistä lähtökohdista. Pohjoinen luonto tarjoaa Lumene Groupin tuotekehitykselle haasteita tulevaisuudessakin. Mitä uusia mahdollisuuksia pohjoinen luonto voi tarjota kosmetiikkayritykselle? Mitä uusia raaka-aineita on vielä löytämättä?

Tämä opinnäytetyö on toimeksianto Lumene Groupilta. Yrityksen toiveena oli, että selvittäisimme, mitä luonnon raaka-aineita suomalaisessa perinnetiedossa on käytetty eri vaivoihin. Tavoitteena oli tutkia ja kartoittaa aihetta käsittelevää kirjallisuutta. Työn tutkimusmenetelmä on soveltava tutkimus, joka on selvityspohjainen. Teoriaosassa selvitämme, mitä perinnetieto kertoo kansanlääkinnästä ja siinä hyödynnetyistä yrteistä rohtovalmisteissa ja ihonhoidossa. Useat kansanlääkinnän kokemukseräiset tiedot ovat nykyajan tutkimuksissa osoittautuneet oikeiksi. Nämä tulokset tarjoavat nyt kiinnostavia näkökulmia kosmetiikkateollisuudelle.

Teoriaosuudessa olemme tutkineet myös suomalaista tietäjä- ja taikaperinnettä ja siinä vaikuttavia kulttuurisia ilmiöitä. Lähdeaineiston mukaan kansanparantamisen tutkituin osa-alue on taikat, loitsut ja sanan mahtin hallitsijat. Sitä vastoin tavallisten parantajien tutkiminen ja arkipäiväinen yrteillä parantaminen on jäänyt vähemmälle. Suomalainen identiteetti on rakentunut mm. kansanrunoudelle, jonka merkittävin teos on Kalevala. Kansalliseepoksessamme tietäjä- ja taikaperinteellä on tärkeä merkitys.

Tutkimustuloksissa esitellään suomalaisia kasveja, jotka voisivat olla hyödynnettävissä kosmetiikkaan. Esittelemme näitä kasveja ja niiden perinnekäyttöä, nykykäyttöä ja vaikuttavia aineita. Työn lopuksi olemme ideoineet löydettyjen raaka-aineiden pohjalta Lumene-kosmetiikkasarjaan uusia tuotteita. Kauneudenhoitoalan ammatillista asiantuntijuuttamme hyödyntäen olemme visioineet uusille tuotteille käyttötarkoituksen ja kohderyhmän. Tavoitteena on, että Lumenen tuotekehitys voisi hyötyä syntyneistä ideoista uusien tuotteiden kehittämisessä.

2 LUMENE GROUP

Lumene Groupin historia alkoi vuonna 1948. Lääketehdas Orion perusti tuolloin Noiro Oy:n, joka alkoi valmistaa teknokemian tuotteita. Uuden strategian johdosta Noiro Oy:n nimi muuttui Lumene Groupiksi 16.2.2005. Virallisesti yrityksen rekisteröity nimi on LUMENE Oy ja nimen ulkoasu LUMENE Group. Tässä työssä käytetään yrityksen nimen kirjoittamisessa suomen kieliopin mukaista kirjoitustapaa. Yhtiön liiketoiminta-alueita ovat Lumene Cosmetics, Cutrin ja Farnos. Lumene Groupin toimintaan kuuluu ihonhoito- ja värikosmetiikan, hiuskosmetiikan sekä puhdistus- ja hygieniatuotteiden kehittäminen, valmistus, markkinointi ja myynti. Yhtiön menestyksen perustana ovat olleet pohjoisten olosuhteiden tuntemus, innovatiivinen tuotekehitys ja puhtaat raaka-aineet. Lumene Groupin omistaa pääomasijoitusyhtiö CapManin hallinnoimat rahastot, jotka ostivat yhtiön Noiron Orion-yhtymä Oyj:ltä syyskuussa 2003. Vähemmistöomistajaksi tuli eurooppalainen pääomasijoitusyhtiö Langholm Capital LLP joulukuussa 2003. CapManin hallinnoimat rahastot omistavat Lumene Groupista 60 % ja Langholm Capital 33 %. Pienen osan omistavat yrityksen johto ja avainhenkilöt. (Lumene Group 2005, 2.)

Lumene-kosmetiikkasarja, joka tuli markkinoille vuonna 1970, kuuluu Lumene Groupin tärkeimpiin tuotemerkkeihin. Muita tärkeitä tuotemerkkejä ovat nuorille suunnattu Anytime, kampaamokosmetiikkamerkki Cutrin sekä Farmoksen puhdistus- ja hygieniatuotteet. Lumene Groupin kilpailuetuna on luova tuotekehitys, jonka tavoitteena on tarjota kuluttajille tuotteita, joissa on hyödynnetty pohjoisen luonnon raaka-aineita. Tuotekehitys panostaa vaativiin ilmasto-olosuhteisiin soveltuviin tuotteisiin, jotka ovat turvallisia ja tutkittuja. Lumene toimiiikin yhteistyössä Suomen Allergia- ja Astmaliiton kanssa. (Lumene Group 2005, 2, 8, 10, 13.)

Lumene Groupin tuotekehityksessä yhdistyvät luonto, tiede ja teknologia. Lumene Groupin tuotekehitys- ja laadunvarmistuslaboratoriot sijaitsevat Suomessa. Espoon Kauklahdessa sijaitsevat tuotekehitystoiminnot työllistivät vuoden 2005 lopussa 35 henkilöä. Uutuustuotteiden osuus oli noin 33 % Lumene-kosmetiikan liikevaihdosta vuonna 2005. Lumene Groupin tuotekehitystehtävissä työskentelee kemistejä, biokemistejä, mikrobiologeja, insinöörejä ja pakkausasiantuntijoita. Tuotekehitysasiantuntijoiden kanssa työskentelevät yhteistyössä alan tutkimuslaitokset, korkeakoulut, terveydenhuollon asiantuntijat, raaka-ainetoimittajat sekä hyvinvoinnin ja kauneuden ammattilaiset. Yhteistyötä tehdään myös markkinoinnin, tuotannon ja kuluttajien kanssa. (Lumene Group 2005, 26.)

Lumene käyttää tuotteissaan puhtaita suomalaisia luonnon raaka-aineita. Lumene on ensimmäisenä maailmassa luonut trendin pohjoisten marjojen siemenöljyjen käytöstä kosmetiikan raaka-aineena. Marjojen siemenöljyissä on mm. vitamiineja sekä ihoa suojaavia ja vahvistavia antioksidantteja. Ihonhoidolle arvokas öljy tuotetaan ainutlaatuisella ja ympäristöystävällisellä tekniikalla. Vuonna 2005 Lumene lanseerasi useita kosmetiikkatuotteita, jotka sisältävät marjojen hoitavia siemenöljyjä. (Lumene Group 2005, 27.)

Lumene Group käyttää tuotteissaan ainoastaan puhtaita, tutkittuja ja korkealaatuisia materiaaleja. Heidän laatuvaatimuksensa ja valvontansa ulottuu myös raaka-ainetoimittajiin. Lumene Groupille etusijalla ovat pakkausmateriaali- ja raaka-ainetoimittajat, joilla on sertifioidut laatu järjestelmät. Lumene Groupilla on oma suunnitteluosasto, ja yritys on käyttänyt pakkauksissaan omaa muotoilua 1960-luvulta lähtien. Yksi yrityksen menestystekijöistä onkin muotoilun huippuosaaminen. Kosmetiikkatuotteissa suositetaan biologisesti hajoavia ja kasvipohjaisia raaka-aineita. (Lumene Group 2005, 27.)

Lumene Group haluaa tuotteidensa olevan laadukkaita ja turvallisia, ja tuotteiden laatu varmistetaan tuotekehitystyön kaikissa vaiheissa. Tuotteiden tehon, toimivuuden ja turvallisuuden varmistamiseksi Lumene käyttää sekä sisäisiä testejä että ulkopuolisia, riippumattomia kosmetiikkalaboratorioita. Tuotekehitysasiantuntijat tekevät tiivistä yhteistyötä ihotautilääkäreiden ja toksikologien kanssa. Kemialliset, fysikaaliset ja mikrobiologiset testaukset varmistavat tuotteiden laadun. Testaukset tehdään jokaisesta tuotantoerästä ja niissä noudatetaan Euroopan kosmetiikkalainsäädännön periaatteita, joita ovat GMP (kosmetiikan hyvät tuotantotavat) ja GLP (kosmetiikan hyvät laboriotavat). Yritys on toiminut edelläkävijänä kosmeettisten tuotteiden säilyvyysmerkintöjen ilmoittamisessa kuluttajille. (Lumene Group 2005, 27.)

Lumene Groupilla on käytössään ISO 9001:2000 -standardi, joka kattaa yrityksen johtamisen, tuotekehityksen, valmistuksen ja markkinoinnin. Käytössä on myös ISO 14001:1996 -ympäristöstandardi. Kosmetiikkalaki on kieltänyt eläinkokeiden käytön kosmeettisten tuotteiden testaamisessa, ja Lumene käyttääkin tuotteiden turvallisuuden takaamiseksi vaihtoehtoisia menetelmiä. (Lumene Group 2005, 27.)

3 KAUNEUDENHOIDON HISTORIAA POHJOLASSA

Elämä on ollut hyvin ankaraa Pohjolassa. Maalaisnaiset tekivät raskasta työtä, eikä kauneudenhoitoon ollut aikaa tai varaa. Ruokaa oli usein vähän, joten harvinaisia herkkuja, kuten munia, hunajaa ja kermaa ei riittänyt ihon- ja hiustenhoitoon. Uskonto piti kaikkea turhamaisuutta suurena syntinä, ja turha koristautuminen yritettiin kitkeä pois. 1700- ja 1800-luvulla Suomessa uskonnollinen liikehdintä vaikutti kauneushanteisiin ja -vaatimuksiin. Luonnollista kauneutta arvostettiin ja kauneushanteena pidettiin tervettä naista, joka oli työkykyinen, voimakas, vanttera ja äidiksi sopiva. Punaiset posket kuvastivat reippautta ja verevyyttä. Elinvoimasta kertoi pitkä ja paksu hiuspalmikko ja hyvästä taloudenhoitokyvystä puhdas olemus. (Raipala-Cormier 2004, 200 - 201.)

Kauneudenhoidossa oli kyse enemminkin terveydenhoidosta, sillä esimerkiksi hiustenhoito piti kurissa täit ja syöpäläiset. Voimakkaita kasveja uutettiin hiustenhuuhteluvesiin, jotta täit ja syöpäläiset saatiin karkotettua. Kasveilla on varmasti myös haluttu syventää hiusten väriä ja lisätä niiden kiiltoa. Vaalea iho oli kauneusihanne, sillä ruskettunut iho paljasti yhteiskunnallisen aseman. Työväki ruskettui kesällä ulkotöissä, ja se yritettiin estää monilla tavoilla. Vaalean ihon saavuttamiseksi silmät pestiin keväisin valutetulla mahlalla ruskettumisen estämiseksi. Taiasta ei kuitenkaan ollut apua, mikäli mahlaa oli ehditty maistaa. Halusta estää ruskettuminen kertoo myös sananlasku: Rahkaa silimille jotta ei päivety! (Nirvi & Hakulinen 2006, 3; Raipala-Cormier 2004, 201.)

Monet ihosairaudet olivat yleisiä, koska ankarat olosuhteet ja raskas työ koettelivat ihoa. Ihosairauksia hoidettiin yrteillä, joita tunnettiin paljon. Kansanperinteessä tunnetaan useita tapoja kaunistaa esimerkiksi hampaita ja hymyä. Koivuhillellä ja metsämansikan siemenillä valkaistiin hampaita, jotta saavutettiin kaunis hymy. Vaikka uskonto ei hyväksynyt ulkoista kaunistautumista, jokainen nainen varmasti halusi nähdä itsensä kauniina. Ulkoisella olemuksella oli suuri merkitys avioliittomarkkinoilla, sillä hyvän puolison saaminen vaikutti elämään ja elintasoon. (Raipala-Cormier 2004, 201.)

4 SUOMALAINEN KANSANLÄÄKINTÄ

Rohtokasvien käyttö, jäsenkorjaus, kuppaus ja mieleen kohdistuneet menetelmät ovat olleet tärkeimpiä kansanomaisia hoitomuotoja. Tieto on kulkenut perimätietona ja kasvien käyttötarkoituksiin ovat myös viitanneet kasvien kansanomaiset nimitykset, kuten yskäruoho ja silmäruoho. Lisäksi kansanrunous sisältää loitsuja ja manauksia, joita on tarvittu yrttilääkinnän vaikutuksen tehostamiseksi. (Raipala-Cormier 2000, 10.)

Lääkekäytössä on ollut mietoja rohtokasveja ja ravintokasveja, joiden vaikutus on kohdistunut hellävaraisesti koko elimistöön sekä elvyttävästi että tasapainottavasti. Voimakkaita ja myrkyllisiäkin kasveja on käytetty kansanlääkinnässä, mutta vain vähän ja tilapäisesti. Suomessa ensimmäiset maininnat kertovat lääkeyrttien viljelystä luostareissa 1200 - 1500-luvuilla. Keskiajan lopulla julkaistiin kokoelmia, jotka sisälsivät kasvilääkkeiden valmistusohjeita. Luostareissa viljeltiin kasveja lääketarkoitukseen. Kuuluisin oli Naantalin luostari, jonka opit ovat säilyneet kirjoituksina nykypäivään asti. 1700- ja 1800-luvun pappilat olivat maaseudulla merkittäviä yrttitietouden ja -käytön edistäjiä. (Raipala-Cormier 2000, 10; Enkovaara 2005, 21.)

Suomessa rohtoina on käytetty luonnonkasveja. 1500-luvun jälkeen kauppayhteyksien lisääntyttyä Suomeen tuotiin myös rohtokasveja. Kun apteekit yleistyivät 1800-luvulla, kansanparantajat teetättivät apteekkeissa omien reseptiensä mukaisia valmisteita. Niissä käytettiin yrttitinkuuroita ja kasvien haihtuvia öljyjä, jotka tunnettiin Keski-Euroopassakin. Sekä kansanparantajat että apteekkarit valmistivat aiemmin itse kaikki kasvilääkkeensä. Kasvilääkkeiden koostumuksissa ja vaikutuksissa oli suuria eroja valmistajien välillä ja valmistusohjeet olivat usein salaisia. Eri valmistajat käyttivät samasta lääkekasvista kasvin eri osia, vaikka kasvin lääkkeelliset aineet saattoivat olla ainoastaan juuressa. (Raipala-Cormier 2000, 10; Enkovaara 2005, 21.)

Suomessa on osattu hyödyntää monenlaisia kasveja, kuten piharatamo, siiankärsämö, mänty ja koivu. Lääketiede kulki pitkään samalla tasolla kansanlääkinnän kanssa. Vielä 1700-luvulla lääkärit sovelsivat signatuurioppia eli sama paranee samalla -periaatetta. Esimerkiksi verenvuotoon suositeltiin punajuurijuomaa. Lääketiede otti käyttöön kansanparannuksen rohtoja. Myös kansanparantajat omaksuivat lääkäreiltä lääkevalmisteita. Elias Lönnrotille kuuluu erityinen kunniamaininta suomalaisen lääkintäperinteen keräämisestä. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran kansanrunousarkistoon on tallennettu paljon Lönnrotin aineistoa. Professori Toivo

Rautavaara herätti uuden innostuksen suomalaista lääkintäperinnettä kohtaan ja toimi tärkeänä tiedonjakajana 1940 - 1980-luvuilla. (Raipala-Cormier 2000, 10.)

1800-luvulla Lönnrot suomensi Suomalaisen Talonpojan Kotilääkäri -kirjan, joka oli alkuaan ruotsinkielinen. Lisäksi hän kirjoitti Flora Fennica - Suomen kasvisto -teoksen, jossa oli mainittu noin sata lääkekasvia sekä niiden yksityiskohtainen lääkkeellinen käyttötarkoitus. (Enkovaara 2005, 17 - 18.)

Siankärsämö, piharatamo, kamomilla, kataja ja väinönputki ovat olleet suosittuja lääkekasveja Suomessa. Niitä on ollut helppo kerätä luonnosta. Kasveja käytettiin sekä tuoreina että kuivattuina ja niillä on lääkitty monenlaisia sairauksia ja vaivoja. (Enkovaara 2005, 17.)

Lönnrotin Flora Fennica -kirjassa on mainittu esimerkiksi pellava ja sen siemenet, mustikka ja siankärsämö, joita käytetään edelleen luontaistuotteina. Kirjassa suositeltiin rohtovirmajuuren käyttöä seuraavasti: ”Juurta käytetään lääkkeeksi virmaan, matoja, päänkivistystä, lavantautia, vaimollisten tukkeusta vastaan keitteenä, keitesakona tai jauhoina.” Virma on vanha suomenkielinen sana, joka tarkoittaa epilepsiaa. Ruohosipulista puolestaan kirjoitettiin: ”Lääkkeenä nautittu hiuttava, vesityttävä ja puhkuttava, hyödyllinen hengen-ahdossa, yskässä, leinissä, kerpukissa, horkassa.” (Enkovaara 2005, 18.)

4.1 Yrttien käyttö

Entisaikaan samaan vaivaan saatettiin käyttää monia erilaisia kasveja. Käytetyt kasvit vaihtelivat perhekunnittain ja paikkakunnittain. Hyväksi koettujen kasvien käyttö siirtyi perimätietona eteenpäin. Tuoreen kasvin käyttöä suosittiin, vaikka talven varalle täytyi kuivata parhaimpia rohtokasveja. Sisäistä käyttöä varten niistä tehtiin väkevää teetä tai kasvit liotettiin viinaan. Ulkoiseen käyttöön tuoreet kasvit hienonnettiin kivien välissä. Haavasiteinä käytettiin pihkalehtikääreitä ja tuoreita lehtiä. Lääkekasvien käyttöön kuuluivat usein maagiset uskomukset, joihin liittyi suggestio- eli plasebo-vaikutus. Potilaan usko rohdon voimaan tehosti lääkkeen parantavaa vaikutusta. (Yrttitarha 2000.)

Lönnrotin teos Suomalaisen talonpojan koti-lääkäri ohjeisti yrttien keräämisessä. Juuret käskettiin kerätä aikaisin keväällä tai myöhään syksyllä. Kuoriaines piti kerätä ennen kuin lehdet puhkeavat ja lehdet ennen kukkimista. Kukat oli määrä kerätä juuri puhjenneina ja

aikaisin keväällä kerättiin kuusen ja männyn kasvaimet. Lönnrotin mukaan sateella ei kannattanut kerätä mitään kasveja. Lönnrotin neuvo kasvien kuivaamiseen kuului: ”Niitä ei pidä sitte päivänpaisteessa kuivata, vaan tuulen käyvässä, katvisessa eli varjoisessa paikassa, ja ennen kuivamaan panemista pitää juuret pestä puhtaksi ja paksuimmat niistä halkaista.” (Yrttitarha 2000.)

Kasveja on käytetty hauteina, poltettu tupakan lailla ja niistä on sidottu vihtoja saunakäyttöön. Hauteiden käyttö sopi sekä ulkoiseen että sisäiseen vaivaan. Saunassa sairas käärittiin yrtti- ja koivunlehtihauteisiin. Hauteet auttoivat reumaattisiin kiputiloihin ja kipeisiin lihaksiin. Hauteiden käytön yleisperiaate oli hautoa kuumaa kuumalla ja kylmää kylmällä. Venähdyksiin, lihaskipuihin, ruhjevammoihin ja mustelmiin käytettiin kuumia tai lämpimiä hauteita. Kylmillä hauteilla hoidettiin päänsärkyä, nyrjähdyksiä ja vatsakipuja. Hauteet sopivat myös hammaskipujen ja paiseiden hoitoon. Nykylääketieteessä kylmää ja kuumaa käytetään päinvastoin. (Yrttitarha 2000.)

4.2 Perinteinen yrttilääkintä nykyajan kasvilääkinnän perustana

Fytoterapialla eli kasvilääkinnällä tarkoitetaan terveyden ylläpitämistä ja kohottamista sekä sairauksien ennaltaehkäisyä ja hoitoa kasveilla ja niistä saatavilla aineilla. Fytoterapia kehittyi 1950-luvulla Keski-Euroopassa perinteisen kasvilääkinnän rinnalle. Nykyään kasvilääkinnän perustana on tutkittu farmakologinen tieto kasveista, niiden vaikuttavista aineista sekä suojaravintoaineista. Holistinen kasvilääkintä painottaa kasvien vaikutusta kokonaisvaltaiseen terveyteen. Kansanlääkinnässä tehtyjen havaintojen perusteella yhden kasvin useat eri vaikutukset selittyvät monien vaikuttavien aineiden yhteisvaikutuksella. (Raipala-Cormier 2000, 10; Enkovaara 2005, 19.)

Fytoterapiassa käytetyt valmisteet ovat teollisesti valmistettuja ja pitkälle prosessoituja. Niiden sisältämät kasviuutteet ovat monimutkaisesti valmistettuja. Valmisteiden koostumuksessa on paljon eroja raaka-aineina käytettyihin lääkekasveihin. Fytoterapian käyttämien valmisteiden koostumus eroaa myös suuresti perinteisen kasvilääkinnän käyttämien valmisteiden koostumuksesta. (Enkovaara 2005, 19.)

Useimmat fytoterapeuttiset kasvit ovat ominaisuuksiltaan diureettisia eli nestettä poistavia tai munuaisia vahvistavia. Kansanlääkinnässä esimerkiksi siankärsämöä ja nokkosta on käytetty maksarohtoina, jotka puhdistivat ja uudistivat verta. Fytoterapia on käsitteenä laaja. Siihen sisältyy terveellinen kasviravinto, ruuan maustaminen ja rohtokasveilla

lääkintä. Ulkoisesti käytettäviä kasvirohtovalmisteita ovat öljyt, voiteet, kääreet, linimentit, kylvyt ja pakkaukset. Sisäisesti käytetään yrttikapseleita, -jauheita, -puristeita, -uutteita, -siirappeja, -keitteitä sekä yrttiteetä eli haudetta. (Raipala-Cormier 2000, 10 - 11.)

5 TIETÄJÄ- JA TAIKAPERINNE

Suomalaiseen kansanlääkintään liittyy olennaisena osana tietäjä- ja taikaperinne. Vaikka nykyään muinaiset taianomaiset hoitokeinot tuntuvat järjenvastaisilta, on niillä hoidettu tiettyjä vaivoja sukupolvesta toiseen. Kansanparantajat on jaettu neljään ryhmään kansanperinteen tutkimuksessa:

- eksaatikoihin, jotka olivat hurmoshenkisiä tietäjiä
- verbalisteihin, jotka käyttivät loitsuja ja manauksia
- herbalisteihin, jotka paransivat yrttirohdoksilla ja joskus myös loitsuilla
- teknikoihin, jotka hallitsivat erityisen taidon, kuten kuppauksen tai niksautuksen.

(Yrttitarha 2000.)

Taikoja, loitsuja ja sanan mahdin hallitsijoita on tutkittu enemmän kuin kansanparantamisen muita osa-alueita. Suomalainen identiteetti rakentui kansanrunoudelle, jonka rinnalla tietäjistä tuli merkkihahmoja. Runot on kirjoitettu muistiin haastattelujen perusteella. Tämä on mahdollistanut sen, että aineisto on säilynyt. Sitä vastoin tavallisten parantajien tutkiminen on jäänyt vähemmälle. Kansanperinteen kerääjille ei ole juurikaan kerrottu arkipäiväisistä yrteillä parantamisesta, kuppauksesta ja hieronnasta. (Yrttitarha 2000.)

Ennen tauteja pidettiin yliluonnollisten voimien aiheuttamina ja niitä pystyivät parantamaan vain erityiset henkilöt, tietäjät. Tietäjät hallitsivat yliluonnollisia voimia tiedoillaan ja taidoillaan syntyloitsujen, voimasanojen, manausten sekä erilaisten esineiden avulla. Tietäjillä on ollut useita nimiä, kuten maa- tai puujumala, väinämöinen ja laulaja. He ovat olleet usein yhteisöjen johtohahmoja. Parantamisen lisäksi tietäjiä pidettiin selvännäkijöinä. Tietäjäksi ei ryhdytty eikä taitoa opetettu, vaan se kulki suvussa. Suomessakin taiat, jotka liittyivät parantamiseen, olivat arkipäivää. Niitä eivät osanneet vain noidat ja tietäjät, vaan myös tavallinen kansa. Parantamista harjoittivat myös kansanparantajat, joita olivat parturit ja välskärit. He lääkitsivät kuumeisia, hoitivat haavoja sekä muita sairaita. (Yrttitarha 2000.)

Suomalaisen mytologian kuuluisin tietäjä on Väinämöinen, ”tietäjä iän ikuinen”. Hän oli loveen lankeeva noita, joka teki retken Tuonelaan ”hakemaan sanoja”. Väinämöisen lailla jokaisella tietäjällä oli oltava ”suussa suuri tieto” ja hänen oli tunnettava ”syvät synnyt”. Yksikään tietäjä ei voinut toimia vailla intoutumiskykyä, omia tietoja taikka yliluonnollisia voimia. Parannustapahtumassa pyydettiin voimia Ukolta, maan emoselta, Väinämöiseltä tai Jumalalta. Osa parannustapahtumaa oli selvittää taudin syy, jotta tauti voitiin nujertaa. Tietämällä taudin alkusynnyin, tietäjä hallitsi sitä ja pakotti sen palaamaan syntysijoilleen Pohjoiseen, Tuonelaan tai Manalaan. Tietäjä pystyi siirtämään sairauden myös toiseen ihmiseen, eläimeen tai puunukkeeseen. (Yrttitarha 2000.)

Parantamistavat vaihtelivat paljon tietäjästä riippuen ja tavat ja keinot olivat tapauskohtaisia. Luonnonhengille ja haltioille uhraaminen ovat olleet vanhimpia sairauksien parannus- ja suojauskeinoja. Muita ikivanhoja keinoja olivat taikat, loitsut, rukoukset, säikäyttäminen, peseminen, pyyhkiminen, painelu, mittaaminen, takaa-ajaminen ja kuvilla pelottelu. Suomalaisen kansanperinteen mukaan voitiin valmistaa haavasta puunukke, johon sairaus siirrettiin taikakeinojen avulla. Kun nukke haudattiin, tauti parani. Taudin uskottiin paranevan siellä, mistä se oli saatu. Esimerkiksi jos ihottumaa oli saatu maasta, parannuskeinona oli ihottumakohdan painelu maalla. Uskottiin, että tällöin maa vetää taudin takaisin. Käytetyt parannusaineet vietiin aina takaisin paikalle, josta ne oli otettu. Myös kansanparantajat käyttivät parantamisessa lääketieteen signatuuriopin kaltaista similia similibus curantur -periaatetta eli samanlaisella parannetaan samanlainen. Jos esimerkiksi kärsittiin terävästä kivusta, piti myös parantamisvälineen olla terävä. Yleensä parannuksessa käytetyn välineen piti olla tautia vahvempi. Siksi parannuksessa usein käytettiin karhun erilaisia ruumiinosia. (Yrttitarha 2000.)

Vaikka tietäjän vaatteet eivät aina poikenneetkaan normaaleista vaatteista, saattoi hän joskus pukea vaatteet päälle nurinpäin pystyäkseen vaikuttamaan tehokkaammin yliluonnollisiin voimiin. Joskus loitsujen avulla tietäjä loi itselleen kuvitteellisen taisteluasun, johon kuului rautapaita, tulinen turkki, miekka tai kintaat. Todellisuudessa varusteena oli yleensä vain vyö, jota Lönnrot kirjoituksissaan halveksi: ”varustettu kukkarolla, jossa on monenlaista taikamoskaa: kalman luita, karhun kämmenluita, kotkan kynsiä, sammakon luurankoja, käärmeen pääkalloja, talia ja kärjäkiviä, ukontalttoja, kirkon tahi kolmesti muutetun huoneen seinästä saatuja puumuruja, lukusuoloja ynnä muuta törkyä.” (Yrttitarha 2000.)

Loitsuilla oli tärkein merkitys tietäjän taidoissa ja niitä esitettiin vain kriisitilanteissa. Jotta loitsun voima saatiin esille, se piti lukea ”vihana voimalla”, kuten seisomalla Pohjoiseen päin, seisomalla vasemmalla jalalla, lukemalla sanat yhdellä henkäyksellä tai alastomana. Sairauden parantamiseen tarvittiin intoa ja hurjuutta, jota tehostettiin jalkaa polkemalla, kirveellä hakkaamalla tai aseella ampuen. Kansanperinteen kerääjille ei koskaan laulettu koko loitsua, koska uskottiin sen menettävän voimansa ulkopuolisen kuullessa sen. Lisäksi tietäjät käyttivät manauksia ja kirouksia. Kirouksessa ilmeni kiroajan oma voima eikä sillä ole määrätynlaista sanakaavaa toisin kuin loitsuissa ja manauksissa. Luvuilla oli suuri merkitys ja parantamisen eri toiminnot toistettiin tavallisesti 3 tai 9 kertaa. Tietäjä saattoi noutaa vettä kosken kolmesta aallosta tai poimia yhdeksän heinää kolmesta eri lajista. Suunnat olivat tietäjälle myös tärkeitä. Jos esimerkiksi vettä noutaessa pyörteet liikkuvat myötäpäivään, uskottiin veden haltijoiden myötämielisyyteen. Jos taas pyörteet liikkuvat vastapäivään, haltija oli vihamielinen. Koska tuonpuoleista maailmaa pidettiin todellisuuden peilikuvana, tietäjän täytyi käyttää yhtenä keinonaan takaperin lukemista. Uskottiin, että takaperoisuudella hallittiin ylikuonnollisia voimia. Tämä selittää sen, miksi tietäjät saattoivat pukea vaatteensa nurinpäin. (Yrttitarha 2000.)

6 KALEVALAINEN LÄÄKINTÄTIETOUS

Kalevalan on kirjoittanut ja koonnut lääkäri Elias Lönnrot. Kansalliseepos perustuu suomensukuisten heimojen kertomaperinteeseen. Lönnrot oli kiinnostunut suomalaisesta kansanomaisesta lääkintätietoudesta ja siksi Kalevala sisältää myös tämän aihepiirin aineksia. Ensisijaisesti Kalevala on kirjallinen ja taiteellinen teos, jossa taudeista kerrotaan silloin, kun se sisällöllisesti on aiheellista. Kalevalasta on mahdollista tarkastella kansanomaista lääkintätietoutta. (Forsius 1999.)

Kansan keskuudessa tautien olemus oli tuntematon. Tautien olemuksesta oli kaksi käsitystä: joko ihmisestä puuttui jotakin tai hänessä oli jotakin liikaa. Tauteja pidettiin olioina, jotka tunkeutuivat ihmiseen. Ne olivat lähtöisin paholaisesta tai Jumalasta. Koska kansa ei halunnut mieltää tauteja luonnollisina vikoina ja heikkouksina, niistä syytettiin ulkopuolista maailmaa. (Forsius 1999.)

Kalevalassa tautien parantamiseen liittyivät tietäjät ja loitsut. Esimerkiksi Väinämöinen käytti loitsujen lisäksi saunaa ja voiteita parantaessaan tauteja. Hän lämmitti saunan uitetuilla haloilla ja vei salaa vihdat saunaan. Myös voiteet olivat tärkeitä Kalevalan

parannuskeinoja ja niiden valmistuksessa käytettiin loitsuja ja taikavoimia. Kalevalassa on kuvaus voiteen valmistamisesta. Se liittyy tarinaan, jossa Väinämöinen saa haavan polveensa. Myös Ilmarisen palovammojen hoidossa ja Lemminkäisen parantamisessa Tuonelan joen rannalla käytettiin voiteita. Väinämöisen voiteiden käytöstä kertovat säkeet: "Vielä voiteli vikoja / Noita vammoja valeli / Yheksillä voitehilla / Kaheksilla katsehilla." (Forsius 1999.)

Lönnotin Kalevalassa käsittelemä kansanrunouden loitsuaines pitää sisällään paljon lääkintätietoutta. Kansanrunoudesta löytyykin vanhimmat tiedot suomalaisista lääkintätavoista. Kansalliseepoksessamme Kalevalassa mainitaan lääkintään käytettyjä rohtoja, kuten hunaja, vesi, voi ja muut rasvat, suon sammalet, tammen kuori, erilaiset ruohot ja heinän helpeet. Kalevalassa välittyy kuva suomensukuisten kansojen vanhasta elämänskatsomuksesta, tautien olemuksesta, niiden ilmaantumisesta ja hoidosta. Ilmeistä on, että Lönnot käsitteli tätä aihepiiriä, koska hän itse oli sekä lääketieteen että kansanrunouden asiantuntija. (Forsius 1999; Yrttitarha 2000.)

7 KANSANPARANNUS

Lääkinnällisiin tarkoituksiin on käytetty entisajan Suomessa pikeä, tervaa, paloviinaa, puuöljyä, erilaisia jauhoja ja eläinkunnasta saatavaa talia, ihraa ja muita rasvoja. Myös tuhkaa, suoloja ja savea käytettiin parantavina rohtoina. Monet kansanlääkinnän kokemusperäiset tiedot ovat osoittautuneet myöhemmissä tutkimuksissa oikeiksi. Nykyajan tutkimuksissa tiedetään hämähäkin verkon tehoavan todella hyvin esimerkiksi leikkaushaavojen hoidossa. Hämähäkin verkkoja käyttivät myös kansanparantajat. Niiden mainittiin tehoavan vuotaviin haavoihin antiikin ajan kirjoituksissa. Apteekit myivät hämähäkin verkkoja 1600 - 1700-luvuilla. (Yrttitarha 2000.)

Useat kansanparantajat pääsivät viinan avulla transsiin, jossa he näkivät esimerkiksi sekä menneet että tulevat tapahtumat ja tautien syyt. Tiedetään myös, että on ollut "viinasta katsojia" eli tällaiset parantajat ovat nähneet esimerkiksi viinapullossa vaivan aiheuttaneen ihmisen kuvan. Usein sairauden parantamiseen ei tarvittu muuta. Tietäjät pitivät usein sairauksia "panentatauteina", jotka ovat aiheuttaneet pahansuovat ihmiset. Tietäjät osasivat myös palauttaa pahan aiheuttajalleen eli "lähettää koiran kotiin". (Rautavaara 1980, 10.)

Parantajista ja poppamiehistä on tallessa hyvin vähän tietoja, koska menneinä vuosisatoina virkamiehet ja papit pitivät heitä noitina. Sen sijaan 1800- ja 1900-lukujen vaihteesta ja 1900-luvun puolelta kansanparantajista on säilynyt tietoja. He olivat tunnettuja taidoistaan ja lääkärin arvostamia. (Rautavaara 1980, 8.)

7.1 Kuuluisia suomalaisia miehiä kansanparantajina

Hankasalmen kunnassa vaikutti 1800- ja 1900-lukujen vaihteessa kansaneläinlääkäri Matti Matilainen. Tämä Hieta-ahon Mattina tunnettu kansanparantaja oli itseoppinut eläinlääkäri, mutta auttoi myös ihmisiä heidän vaivoissaan. Nuorena hän hankki kaiken eläinten sairauksia käsittelevän kirjallisuuden, joka oli silloin saatavilla ja teki ruumiinavauksen hevoselle. Hän teki kokemuksistaan muistiinpanoja. Hieta-ahon Matti käytti omia parantavia rohtojaan, teki leikkauksia ja kirjoitti apteekkeihin lääkemääräyksiä. (Rautavaara 1980, 8.)

1900-luvun alussa elänyt Tahvo Pyörni oli tunnettu parantaja Viitasaarelta. Kerrotaan, että hän sai vanhoja lääkekirjoja ja muitakin tietoja Vesjärven ukolta, joka oli vanhempi kansanparantaja. Tahvo Pyörni käytti parantamisessa kasvirohtoja, kuten voikukan juurta ja pihlajanmarjoja ja keitti niistä voiteita. Hän käytti myös apteekin lääkkeitä, vaikkakin poisti pulloista nimet ja luotti aisteihinsa ja hyvään muistiinsa rohtotaidoissaan. Pyörni ei hoitanut sisätauteja, mutta saavutti hämmästyttäviä paranemisia verenmyrkytyksissä. Hän oli myös taitava eläinten lääkitsijä. (Rautavaara 1980, 8.)

Muur-Juonaan eli Joonas Muurimäen nimen kohdalle on kirkonkirjoihin kirjoitettu sana noita. Hän oli parantaja ja tietäjä, joka halusi asiakkailtaan viinaa. Sitä Muur-Juonas joi, kävi nukkumaan ja sai unessa tiedon, jonka mukaan hän antoi aamulla neuvonsa. Muur-Juonaan parannuskeinot olivat taianomaisia, siksi noita-nimitys ei ollut aiheeton. Monta kertaa taudin syynä oli jokin vanha tapaus ja siihen liittynyt säikähdys. (Rautavaara 1980, 8.)

Määrmäen Santerin eli Aleksanteri Viinikaisen parantajataidot eivät liittyneet taikuuteen vaan kirjatietoon. Hankasalmelan miehellä toki oli luontainen parantamisen lahja ja vuosikymmenten varrelta kertynyt kokemus. Hänen kerrotaan hoitaneen taitavasti kuumesairaita erilaisin käärein, ommelleen haavoja ja parantaneen luunmurtumia. Hän osasi myös kirjoittaa latinaksi lääketilaukset. Lisäksi Santeri toimi kättilönä synnytyksissä, hoiti mielisairaita ja eläimiä. (Rautavaara 1980, 8.)

Kyyrän Jussi oli tunnettu poppamies Saarijärven Lannevedeltä. Hänen kirjastossaan oli vanha taikureiden ohjekirja, Musta Raamattu. Kyyrän Jussin hoitokeinot olivat merkillisiä. Esimerkiksi erään miehen ”mätänevät” kasvat hän hoiti vaivaiskoivun ja suokanervan varsista ja rukiintähkistä sidotulla sudilla. Kun suti laitettiin miehen kasvoille, ilmaantui paljon valkoisia pieniä matoja, joiden Jussi sanoi aiheuttaneen mätänemisen. Selvännäkijän taitojen ansiosta Jussi tiesi usein etukäteen, millaisten vaivojen kanssa sairaat tulivat häntä tapaamaan. Parantamiskeinojen löytämisessä häntä auttoivat unennäkö ja viina. (Rautavaara 1980, 8.)

Laukaalainen maanviljelijä Kuuvalon Jussi (1834 - 1922) oli tunnettu kansanparantaja ja selvännäkijä. Hänen sanotaan vaipuneen horrokseen ja siitä herättyään hän tiesi potilaan tulon ja taudin laadun. Kuuvalon Jussin kerrotaan tehneen monenlaisia taikatemppeja. Apteekin aineiden ohella Jussi käytti lääkkeinä kasveja, aamukastetta ja käärmeenrasvaa. Esimerkiksi reumalääkettä hän valmisti lakanoista keskikesällä puristetusta vedestä, joka pullotettiin, laitettiin syksyyn asti muurahaispesään ja vahvistettiin ammoniakilla, tärpätillä ja puuöljyllä. (Rautavaara 1980, 8 - 9.)

Vesjärven ukko Juho Hytönen oli suuri tietäjä ja kansanparantaja (1819 - 79) Vesannolta. Hän oli saanut vähän lääkärikoulutusta, kun oli suolanhakumatkoillaan tutustunut tri Johan Bolligeriin. Bolliger oli sveitsiläinen lääkäri, jonka eno oli apteekkari. Hänen enonsa oli opettanut normaalia vahvempien lääkkeiden valmistusta, sillä sellaisia tarvittiin viinan turmelemille suomalaisille, joille tavallinen lääkitys ei auttanut. Viranomaisten alettua vainota Bolligeria, hän piileskeli Hytösillä ja neuvoi parannustaitoja ja lääkkeiden valmistusta. Juho Hytönen valmisti pajassaan lääkkeitä. Hän sai tarvitsemansa ainekset kylän pojilta, jotka maksua vastaan keräsivät niitä. Pajassaan Hytönen hoiti myös potilaita, erityisesti mielisairaita, ”tuliparannuksella”. Siinä potilas oli ahjon päällä ja vaikka tulenlieskat ympäröivät häntä, mitään ei kärventynyt. Hoitoa pidettiin erittäin tehokkaana. Hytönen ei uskonut taikoihin eikä pitänyt itseään poppamiehenä, mutta opasti uskottujaan, että taikojakin on käytettävä, jos potilas uskoo niihin, ja näin edistetään parantumista. Hytönen oli selvännäkijä, ja hänellä oli sekä kaukoparannuskyky että merkillisiä suggestiovoimia. Monista kansanparantajista poiketen Vesjärven ukko halusi jakaa tietonsa ja taitonsa perintönä. Hän opetti tyttärelleen lääkkeiden valmistusta ja hierontaa. Lisäksi hän valitsi tyttärelleen lahjakkaat miehet, joilla oli luonnostaan edellytyksiä parantajiksi. Vävyilleen hän jakoi sekä tietonsa että kokemuksensa. (Rautavaara 1980, 9.)

Aatami Huttunen, joka oli Hytösen vanhemman tyttären mies, oli tunnettu kansanparantaja, mutta toinen vävy Otto Tiitinen (1845 – 1919) oli vielä kuuluisampi. Toimittuaan ensin Rautalammilla Tiitinen asettui Mikkeliin. Hänet oli haettu Mikkeliin

hoitamaan mielisairasta, jonka hän sai parannettua. Häntä kutsuttiin tohtor Tiitiseksi, ja lääkärit lähettivät mm. ihotautipotilaita hänen hoidettavakseen. Parannustoimintaan osallistui myös hänen erittäin kaunis vaimonsa. Tohtor Tiitisellä oli noin 20 potilasta päivässä ja hänellä oli taito hoitaa monenlaisia sairauksia, kuten mielitauteja, ihottumia ja keuhkotauteja. Tiitiset halusivat hautakiveensä tunnuslauseensa: ”Jos joku taitaa hyvää tehdä eikä tee, se on hänelle synniksi”. (Rautavaara 1980, 9.)

Säämingin kansanparantaja Kuikka Koponen eli Abel Koponen syntyi 1833. Nimityksensä hän oli saanut kuikannahkaisen lääkelaukkunsa mukaan. Hän oli lahjakas mies, joka tarvittaessa lääkitsi eläimiä ja ihmisiä ja osasi ulkoa katkismuksen selityksineen. Erityisesti häntä arvostettiin silmäkääntäjänä eli suggeroijana ja hypnotisoijana. Hänestä ei ole valokuvia. Vaikkei hän kieltänytkään kuvaamista, hän muuttui puupölkyksi tai käpykasaksi jonkun yrittäessä ottaa kuvaa. (Rautavaara 1980, 9.)

Monet tunnetut kansanparantajat olivat ”myrrysmiehiä”, loveen lankeevia entisaikojen šamaanien tavoin. Viimeinen tällainen saattoi olla Vilppulassa seppä Heikki Hurstinen, joka harjoitti parantajan taitojaan vielä 1960-luvulla. Katsottuaan potilastaan tarkasti, hän vaipui tilaan, jossa yläruumis ja pää tärisivät kuin horkassa ja hän mörisi epäselvästi. Herättyään tilasta hän antoi potilaalleen lääkkeitä sekä hoito-ohjeet. (Rautavaara 1980, 10.)

Sysmässä oli itseoppinut parantaja Niemelän Manu. Monta kertaa häntä syytettiin puoskaroinnista, mutta joka kerta syytteet hylättiin. Hän oli varovainen eikä ottanut hoitaakseen kuolemantautia sairastavia potilaita. (Rautavaara 1980, 10.)

Lappi oli ennen tunnettu noidistaan, mutta niistä ei ole enää aikoihin kuultu mitään. Ehkä Lars Levi Laestadius sai saarnamatkoillaan aikaan sen, että noidat alkoivat toimia hiljaisuudessa. Pohjois-Suomessa on tunnettuja kansanparantajia ollut vielä 1800- ja 1900-lukujen vaihteessa. Kuluisin ehkä oli Hätämaan ukko Piippolassa. Vaikka hän oli sokea, hänellä oli terävä ”kuudes aisti” eli hän tiesi jo etukäteen, kuka oli tulossa hakemaan apua ja mihin vaivaan. Lapset keräsivät hänelle rohtojen aineksia ja lisäksi hänelle haettiin lääkeaineita Oulun apteekista. Hänellä sanottiin olevan erikoisen luja tahdonvoima. (Rautavaara 1980, 10.)

Jussi Lehmonen oli taikuri ja kuohari Konnevedeltä. Hänen mielestään verenseisauttamiseen ei tarvittu muuta kuin voimakas tahto. Verenseisauttaja sai pelkällä katseellaan pahan haavan verenvuodon tyrehtymään ja haavasta tuli valkea. Kaukoparantajat olivat kuuluisimpia verenseisauttajia. Kun parantajalle oli saatu sana,

haava ei enää vuotanut. Edellä mainitun kaltaisia parantajia olivat esimerkiksi Virtain Yläjoen Jeremias-vaari, Uukuniemen Pekkinen, Sarvikkaan isäntä Kuortaneelta ja Hioppi Parkki Koivistolla. (Rautavaara 1980, 10.)

Hengenvoimia eivät tarvinneet parantajat, jotka osasivat käsitellä usein lääkäreillekin vaikeita vammoja, kuten sijoiltaan menneitä niveliä ja nikamia sekä luunmurtumia. Itseoppineilla nikaman niksauttajilla on taito saada yhdellä otteella nikamat kohdalleen ja kivut pois. Heitä olivat esimerkiksi Sippolan kuuluisa selänparantaja Niilo Härmä, kurikkalainen kansanedustaja ja hevosmies Toivo Antila ja Torpan Jussi, jonka avulla sokea sai näkönsä takaisin niskanikaman mentyä paikoilleen. Lääkäritkin turvautuivat näiden ”kansan ortopedien” apuun. (Rautavaara 1980, 10.)

7.2 Tunnettuja suomalaisia kansanparantajanaisia

Kuuluisia parantajanaisia olivat Forssin Sanna, Viekin mummo ja Tyrvään Manta eli Jokisen Manta, joka oli isältään saanut ainakin osan taidoistaan. Hän oli isänsä kanssa valmistanut yrtilääkkeitä, esimerkiksi poronjäkäläteetä. Siihen aikaan ei tiedetty, että monet jäkälät sisältävät antibioottisia ja muita tehoaineita. (Rautavaara 1980, 10.)

Karisjärven Miina oli unien näkijä Korpilahdelta. Hän osasi selvittää tautien syyt ja valmistaa omatekoisia lääkkeitä. Ihmisiä hakeutui jopa Helsingistä ja Viipurista asti hänen parannettavikseen. Karisjärven Miina oli tunnettu selvännäkijä, joka näki sairaasta ja hänen vaivastaan usein unta ennen sairaan tuloa. Hänen kerrotaan parantaneen tauteja, jotka ovat nykyisinkin vaikeasti parannettavissa, kuten ihosairauksia, reumaa ja jopa hermosairauksia. Parantamiseen Miina käytti itse valmistamiaan yrtilääkkeitä, joita hän vahvisti apteekin lääkkeillä. Joskus Miina taas käytti eräänlaista psykoterapiaa kertoessaan taudin syyksi potilaan synnin, jonka oli nähnyt unessaan. (Rautavaara 1980, 8.)

Haapakummun Anna-Mari oli kaukonäkijä ja parantaja. Hänen avullaan eksyneet lehmät tai kadonneet esineet löytyivät. Potilaita tuli ulkomailtakin, ja hän sai lääkintöhallitukselta syytteen puoskaroimisesta. Oikeus kuitenkin hylkäsi syytteen, kun kaikki todistajat kertoivat parantumisesta eikä parantamista tehty ansiotarkoituksessa. (Rautavaara 1980, 10.)

Sortavalasta syntyisin oleva Hilma Orelli oli taitava yrtilääkkeiden valmistaja. Hän toimi Multialla ja oli perinyt taitonsa äidiltään. Kuuluista kaukoparantajain oli myös verenseisauttaja Vaaran ämmi Kittilästä. (Rautavaara 1980, 10.)

8 KAUNISTAVA JA PARANTAVA SAUNA

Uskotaan, että sauna on ollut käytössä kivikaudelta asti. Se saattoi silloin olla kota tai maja. Aikoinaan sauna ja kylpeminen liittyivät uskonnollisiin menoihin. Alun perin sauna oli maasauna eli maahan kaivettu kuoppa, jonka katto oli tehty esimerkiksi turpeesta ja hirsistä. Maasaunoja käytettiin myös asumuksina. Rautakaudella 400 - 800 jKr. alettiin rakentaa savupirttejä hirrestä. Keskiajan Suomessa oli monta yleistä saunaa, joiden pito oli luvanvaraista. Keskiajalla saunottajalla eli kylvettäjällä oli tärkeä osa saunomisessa. Yleisissä saunoissa parannettiin myös sairaita. Tähän liittyvä vanha sanonta ”Jos ei viina, terva tai sauna auta, niin ...” viittaa yrttien ja yrttiviinon käyttöön saunassa kylpyinä, valeluvesinä ja vihtoina. Moneen vaivaan käytetystä pikiöljystä kertoo sananlasku: Pikiöljyllä paranoo vaikk olis keskeltä poikki. (Koppelo & Alanen 2006, 137; Nirvi & Hakulinen 2006, 52; Raipala-Cormier 2000, 10.)

Saunalla on ollut erittäin merkittävä asema suomalaisessa kansanperinteessä. Suomalaisilla sauna toimi kauneussalonkina, jossa puhdistauduttiin, hoidettiin sairauksia, kaunistauduttiin ja synnytettiin. Siellä myös lausuttiin loitsuja ja tehtiin taikoja. Suomalainen kansanperinne pohjautuu luonnon parantavaan ja eheyttävään voimaan, mihin liittyy olennaisesti pysähtyminen, hiljaisuus ja kuunteleminen - niin kuin saunaankin. (Koppelo & Alanen 2006, 31, 45.)

Yksi tärkeä sääntö oli lämmittää sauna ”kyläkunnan kuulematta, sanan saamatta kylälle”. Sauna piti lämmittää salaa, etteivät kateelliset tienneet taikamenoista ja pilanneet niitä. Saunassa tehtäviin taikoihin kuului mm. lemmennostatus. Taikoihin ei liittynyt juhlallista esiintymistä vaan loitsut tehtiin arkisissa tilanteissa. Ne kuuluivat jokapäiväiseen elämään. Lemmennostatusta saunassa käytettiin silloin, jos nuorella neidolla ei ollut tietoa sulhasesta. Koska naimisiinmeno oli tärkeä asia, hyviä lemmennostattajia etsittiin kauempaakin. (Koppelo & Alanen 2006, 32.)

Saunalla on ollut myös tärkeä osa morsiamen elämässä. Se valmisti uuteen elämään miehelässä, mutta sen alkuperäisenä tarkoituksena on ollut morsiamen suojeleminen pahoilta

voimilta. Lisäksi oli tärkeää, että morsian oli puhdas häissään. Morsiussauna koristeltiin yrteillä ja kukilla, joiden avulla tehtiin salaa taikoja. Niiden tarkoituksena oli luoda menestystä, terveyttä ja vauvaonnea. Morsianta kaunistamaan käytettiin tuoksuvia kasveja ja niiden muita ominaisuuksia. Saunassa käytettiin yrttivihoja ja yrttejä sekoitettiin myös kylpyvesiin. Morsiussauna oli Suomessa yleinen käytäntö, joka on jatkunut perinteenä nykypäivään asti. (Koppelo & Alanen 2006, 39; Raipala-Cormier 2004, 201.)

9 HOITAVAT SUOMALAISET LUONNONKASVIT

Tässä tutkimusosuudessa ei varsinaisesti käsitellä kasvien sisäistä lääkinnällistä käyttöä sairauksien hoidossa kansanperinteessä. Joidenkin kasvien kohdalla voi kuitenkin olla maininta joidenkin sisäisten sairauksien hoidosta. Olemme valikoineet työhömmme myrkyttömiä luonnonvaraisena kasvavia kasveja, jotka ovat suomalaisia ja joilla on ollut käyttöä kansanperinteessä. Kasvit valittiin lähdeaineiston pohjalta vaikutustensa perusteella. Valintakriteerinä pidimme myös kasvin nimeä, sillä nimi herättää tiettyjä mielikuvia eikä siksi välttämättä sovi kosmeettisen tuotteen ainesosaksi. Mielestämme esimerkiksi yökönlehti ja siankärsämö eivät ole kaupallisesti kovinkaan houkuttelevia nimiä. Vaikka tällainen nimi ei olisikaan kosmetiikkatuotteen päämyyntiargumentti, siitä olisi kuitenkin maininta pakkauksessa. Tarkoituksena on kartoittaa potentiaalisia kasviehdokkaita Lumene Groupin tuotekehitykselle.

Koska työmme pohjautuu vahvasti kansanperinteeseen ja -uskomuksiin, ei kasvien vaikutuksista välttämättä ole tieteellistä tutkimusta. Olemme keränneet tietoa kirjallisista lähteistä, joiden kirjoittajat ovat perehtyneet rohdoskasveihin ja niiden käyttöön terveyden- ja kauneudenhoidossa. Nämä tiedot pohjautuvat sekä kansanparannukseen että nykyajan tutkimuksiin. Lähdekirjallisuus käsitteli mm. tietoja kasveista ja kansanperinteestä. Lisäksi saimme kasveja ja kansanperinnettä käsittelevää tietoa Yrttitarha-nimiseltä Internet-sivustolta. Yrttitarha-projektin hallinnoijana on toiminut Länsi-Pirkanmaan Koulutuskuntayhtymä ja sen ylläpitämä Ammatti-instituutti lisäksi Osaran maaseutuopetusyksikkö. Hankkeen perusajatuksena oli kerätä Internet-sivustoon nykyajan ja menneiden aikojen tietoa kasveista suomalaisesta näkökulmasta. Työmme tutkimusosuus on selvityspohjaista soveltavaa tutkimusta.

9.1 Ahomansikka

Ahomansikan (*Fragaria vesca*) parhaita kasvupaikkoja ovat hakamaat, lehdot, aurinkoiset ahot, merenrannat, kalliorinteet ja hakkuuaukeat. Se on yleinen Etelä- ja Keski-Suomessa. 1700-luvulla ahomansikkaa käytettiin reumaattisten sairauksien hoitoon. 1800-luvun lopulla Suomessa vaikutti tunnettu parantaja Tyrvään Manta eli Amanda Pauliina Jokinen. Hän käytti mansikkavoidetta hoitaessaan potilaidensa silmiä. Tuoreiden mansikoiden annettiin homehtua ennen voiteen valmistamista. Marjoihin muodostunutta hometta käytettiin joidenkin tietojen mukaan lääkkeenä. Mutta eräiden tietojen mukaan lääkkeenä toimi mansikan ja homeen väliin muodostunut lima. Tyrvään Mantalla saattoi olla käytössään penisilliini jo kymmeniä vuosia ennen sen keksimistä. Tuoreista mansikoista valmistettua mehua käytettiin kansan keskuudessa lasten ihottumien ja pääruven lääkkeenä. (Lehtonen 2004, 23 - 24.)



Kuva 1. Ahomansikka. (Pratensis.)

Entisajan uskomus oli, että keväällä ihoon sivelty mansikkatahna auttoi talvella säästymään kylmänkyhmyiltä. Perinnetiedon mukaan tuoreista mansikoista valmistetulla voiteella on hoidettu ihottumia, finnejä ja rypyjä. Survos levitettiin kasvoille illalla ja pestiin aamulla pois. Myös tummuneita hampaita valkaistiin mansikoilla pitämällä niitä suussa muutaman minuutin ajan. Nykyään uskotaan, että mansikkamurskanaamio virkistää ihoa sekä rauhoittaa auringon polttamaa ihoa. Rohtona käytetään ahomansikan marjoja, lehtiä ja juuria. Taulukossa 1. on esitelty ahomansikan vaikuttavia aineita. (Castleman 2000, 53 - 54; Raipala-Cormier 2000, 133; Yrttitarha 2000.)

Taulukko 1. Ahomansikan marjojen, lehtien ja juuren vaikuttavia aineita. (Raipala-Cormier 2000, 133.)

marjat	lehdet	juuri
C-vitamiini (0,04 - 0,1 %)	flavonoidit	katekiiniparkkiaineet (12,5 %)
karotenoidit	leukoantosyaniini	triterpeenialkoholi (0,66 %)
sokerit	kivennäissuolat	pyrogalloliparkkiaineet (1,5 %)
rauta	metyylisalisylaatti	prosyaniidiini
mangaani	C-vitamiini	fragarianiini
kupari	tanniinit	
pektiini	ellagparkkihappo	
fragariini-glykosidi	kversetiini	
kasvilima	kversitriini	
	kemferoli	
	eteerinen öljy	

9.2 Kamomillasaunio

Kamomillasaunio (*Matricaria recutita*) on pientareiden, peltojen, joutomaiden, tienvarsien ja asuntojen läheisyydessä kasvava yrtti. Se kasvaa paikoitellen Lounais-Suomessa. Kamomillasaunio on harvinaistunut Etelä- ja Keski-Suomessa. Se on tunnettu jo antiikin ajalla lääkekasvina ja sitä on kutsuttu ”äidin yrtiksi”. Erityisesti naisten ja lasten sanotaan olevan sen vaikutuksille kaikkein alteimmat. Ulkoisesti kamomillasauniota käytetään nykyään desinfiomaan ja rauhoittamaan ihoa, lievittämään iho- ja silmätulehduksia sekä parantamaan bakteeritulehduksia. Se vaikuttaa erityisesti gram-positiivisiin bakteereihin sekä *Candida albicans* -sieneen. Kamomillasaunio hoitaa auringon polttamaa ihoa ja hyönteisten puremia. Sillä on myös kutinaa, ihoärsytystä ja kuumotusta lievittävä vaikutus. Kamomillasaunio hoitaa herkkää ihoa ja iho-ongelmia, kuten psoriaasia ja tulehduksia. Sillä on myös ihoa uudistava vaikutus ja se poistaa hajua sekä tehostaa ihoaineenvaihduntaa. Kamomillasaunio sopii hiustenhoitotuotteisiin, sillä se korostaa ja vaalentaa vaaleita hiuksia. (Bruun & Christensen 1999, 80; Hiltunen & Holm 1997, 52; Holm & Hiltunen 2003, 125; Lehtonen 2004, 33 - 36; Raipala-Cormier 2000, 117; Stuart 1984, 220.)

Lönnrot kutsui kamomillasauniota kameli-saunioksi. Hän kirjoitti sen rohdoskäytöstä: ”- - haudekääreiksi kaikenlaisia kivistyksiä ja ajetuksia lieventämään ja vanhoja mätähaavojakin parantamaan.” Kamomillasauniota on käytettykin haavahoidoissa puhdistavan ominaisuutensa takia ja jalkakylvyissä. Kamomillakylvyillä on hoidettu kansanlääkinnässä myös selkävaivoja. Keskiajalta peräisin oleva Naantalin luostarin yrttikirja suositteli kamomillaa käytettävän hilseilyyn ja päärupeen. (Yrttitarha 2000.)



Kuva 2. Kamomillasaunio. (Pratensis.)

Rohtokäyttöön kerätään kamomillasaunion kukkia. Kukkamykeröiden sisältämiä vaikuttavia aineita ovat

- eteerinen öljy (0,3 - 1,0 %; sisältää mm. l-bisabololia 25 - 45 %, kamatsuleenia, bisabolloksideja, farneseenia, matriisia, myrseeniä, kadineenia, geraniolia ja salisyylihappoa)
- flavonoidit (apigeniini, kversetiini ja luteoliini)
- kumariinit (herniariini ja umbelliferoni)
- koliini
- lima-aine
- kamomillaesteri
- karvasaineet
- fytosteriini
- klorogeenihappo
- nikotiinihappo (Raipala-Cormier 2000, 117.)

9.3 Kanerva

Kanerva (*Calluna vulgaris*) on yleinen kasvi koko Suomessa. Parhaiten se kasvaa kuivassa tai kuivahkossa ja valoisassa mäntymetsässä. Se kasvaa myös kallioilla, hietikoilla ja rämeillä. Kanervankukkateellä sanotaan olevan hieman narkoottinen vaikutus. Sitä käytetään unettomuuteen, vaikka kanervan sisältämillä aineilla ei selity sen rauhoittava vaikutus. Savossakin uskotaan levollisen unen saavuttamiseen nukkumalla kanervat tyynyn alla. Ensimmäisen maailmansodan aikana haavoittuneet nukkuivat tyynyillä, jotka oli täytetty kanervalla tai humalalla. Tällä tavoin heidän kipujaan yritettiin lievittää. (Lehtonen 2004, 39 - 40; Raipala-Cormier 2000, 117.)



Kuva 3. Kanerva. (Yrttitarha 2000.)

Kanervalla on antiseptinen, limakalvoja supistava, virtsaamistarvetta ja hieneritystä lisäävä vaikutus. Kanervatee sopii pienten haavojen puhdistamiseen ja sitä voidaan käyttää hauteena kipua lievittämään nyrjähdyksissä, vammoissa ja ajettumissa. Kuivaa ja hienonnettua kanervankukkaa voidaan ripotella palohaavoihin, rohtumiin ja märkiviin haavoihin. Näin kipu helpottuu ja haavan paraneminen nopeutuu. Kanervaöljy sopii herkän ja häiriintyneen ihon hoitoon. Se rauhoittaa ja kirkastaa ihoa. Kanervankukkaa ja kukkivia versonlatvoja käytetään rohtona. Kanervan sisältämiä vaikuttavia aineita ovat

- arbutiini (0,6 - 1,5 %)
- hydrokinoni (0,05 %)
- arbutaasi-entsyymi
- kversetiini
- katekiiniparkkiaineet (3 - 7 %)
- ursolihappo (2 - 5 %)
- fumaari- ja sitruunahappo
- erikoliini
- hartsi
- flavonoidit. (Lehtonen 2004, 40; Raipala-Cormier 2000, 117; Rocher 1981, 63; Yrttitarha 2000.)

9.4 Kataja

Katajaa (*Juniperus communis*) esiintyy koko Suomessa. Se kasvaa kallioilla, laidunmailla ja kangasmailla. Parhaiten kataja viihtyy aurinkoisilla paikoilla, mutta sietää varjoakin. Suomalaisessa kansanperinteessä on arvostettu katajaa. Juhani Ahon kaksiosainen lastukokoelma *Katajainen kansani* (1899 - 1900) nosti katajan suomalaisuuden vertauskuvaksi. Kataja kuvasi siinä sitkeyttä. Kansanperinteessä katajan haltioita on puolestaan pidetty kaikkein kauneimpana väkenä. Katajaa on pidetty tehokkaan rohtona vaivaan kuin vaivaan. Lönnrot suositteli sitä moneen tautiin ja kehotti mm. hautomaan verestäviä silmiä katajanmarjavesihauteella. (Yrttitarha 2000.)



Kuva 4. Kataja. (Yrttitarha 2000.)

1400-luvulla kataja oli yksi Naantalin luostarin yrttikirjan keskeinen rohtoaines. Katajan marjoista kirjoitettiin: "Tämän puun hedelmä on käyttökelpoinen lääkeaineeksi, jos se poimitaan keväällä ja säilytetään kaksi vuotta, silloin sillä on kyky hajoittaa ja hävittää paha nestettä ja vahvistaa jäseniä. - - Se on myös hyvää nivuspaiseisiin, joita sillä sivellään. - -" Ennen sanottiin, että käärmeet karttavat katajaa, koska sen uskottiin omaavan voimia myrkkijä vastaan. Katajansavulla desinfiointiin sairashuoneita ja katajaöljyllä hoidettiin luusärkyä ja rampoja jäseniä. (Yrttitarha 2000.)

Katajanmarjat sisältävät haihtuvaa öljyä, joka lisää hien- ja virtsaneritystä. Katajaöljyä saadaan tislaamalla marjoista, puulastuista ja havuista. Öljyllä on pintaverenkiertoa elvyttävä vaikutus. Eräät reumaattisiin kipuihin ja lihasvaivojen hoitoon tarkoitetut voiteet

ja kylpyöljyt sisältävät katajaöljyä. Katajan haihtuvilla öljyillä on vahva lääkkeenomainen vaikutus, eivätkä munuaisvikaiset ja raskaana olevat saa käyttää katajasta valmistettuja rohtoja. Katajan pihkalla ja katajatervalla on antiseptinen vaikutus ja siksi niitä on käytetty erilaisiin ihovaivoihin, rohtumiin sekä haavojen puhdistamiseen. Ulkoisesti katajalla voidaan ehkäistä hiustenlähtöä. Koska kataja on helposti allergisoiva, on ihmeellistä, että ennen katajanmarjoista valmistetulla uutteella hoidettiin erilaisia ihottumia, kuten psoriaasia. Katajan nuoret versot sisältävät runsaasti C-vitamiinia ja katajasta käytetään rohtona katajanmarjoja eli käpyjä, versoa, puuta ja kuorta sekä eteeristä öljyä. Taulukossa 2. on esitelty katajan sisältämiä vaikuttavia aineita. (Lehtonen 2004, 43; Raipala-Cormier 2000, 119; Rocher 1981, 65; Stuart 1984, 209; Yrttitarha 2000.)

Taulukko 2. Katajan vaikuttavia aineita. (Raipala-Cormier 2000, 119.)

katajanmarja	puu	verso	kuori
eteerinen öljy (0,2 - 2 %)	eteerinen öljy	eteerinen öljy (0,15 - 0,18 %)	parkkiaineet
glykosidiset karvasaineet	hartsit	hartsit	eteerinen öljy
proantosyanidit	ferruginoli (0,1 %)	parkkiaineet	diterpeenihapot
inverttisokerit (25 - 30 %)	sugioli	vaha	
orgaaniset hapot	glukaani	flavonoidit (rutiini, ksylosidit)	
hartsit (8 %)	mannaani		
pektiini (0,7 %)	ksylaani		
parkkiaineet (5 %)			
kasvikumi			
flavonoidit			

9.5 Keto-orvokki

Keto-orvokki (*Viola tricolor*) kasvaa yleisenä Etelä-Suomessa ja se viihtyy parhaiten kalliokedoilla, kuivilla, avoimilla mailla, kuten ahoilla, rinneniityillä ja pientareilla.

Keskiajalta lähtien keto-orvokki on ollut tärkeä rohto, jolla on hoidettu sekä sisäisesti että ulkoisesti erilaisia ihovaivoja, kuten aknea, herpestä, maitorupea, psoriaasia, savipuolta, syyhyä, rohtumia ja muita vaikeasti paranevia haavoja. Visvaisiin haavoihin ja paiseisiin

keto-orvokkia on käytetty jopa kaupparohtona, sillä kukka sisältää desinfioivia ja haavaumia hoitavia aineita. Legenda kertoo, että keto-orvokki huumasi aiemmin tuoksullaan. Ihmisten talloessa säälimättä viljaa keto-orvokkia poimiessaan, kukka rukoili, että sen tuoksu otettaisiin pois, jotta vilja säästyisi. Jumala antoi tuoksun tilalle Pyhän Kolminaisuuden värit: kullan, valkean ja violetin. (Bruun & Christensen 1999, 170; Raipala-Cormier 2000, 122; 2004, 220; Rocher 1981, 199; Yrttitarha 2000.)



Kuva 5. Keto-orvokki. (Pratensis.)

Keto-orvokista on saatu apua pääruvissa ja muissa taudeissa, kuten ruusussa. Naantalin keskiaikainen luostarikirja kehotti sekoittamaan muserrettuja orvokin lehtiä hunajaan. Seosta käytettiin hilseilyn ja pääruven hoitoon. 1800-luvun alussa keto-orvokki tunnettiin yhtenä maineikkaimmista rohtoyrteistä ja sen teho maitorupeen tunnettiin jo 1770-luvulla. Silloiset asiantuntijat tiesivät kasvin sopivan myös monien muidenkin tautien hoitoon mm. lasten tavallisimpiin ihosairauksiin, jopa äidinmaidon välityksellä. Svesk Botanik (1803) suositteli keto-orvokkirohtoa myös mm. rupeen, ihottumaan, ruusuun, akneen ja joihinkin sukupuolitauteihin. Myös Lönnrot neuvoi hoitamaan keto-orvokilla pienten lasten maitorupea. (Yrttitarha 2000.)

Nykyään keto-orvokilla hoidetaan mm. lasten ihottumia ja maitorupea, aknea, tulehduksia ja vaikeasti paranevia haavoja. Kasvin sisältämät salisyyl johdannaiset poistavat tulehduksia ja alentavat kuumetta. Keto-orvokki rauhoittaa myös ihoa ja poistaa kutinaa. Koko kukkivaa kasvia käytetään rohtona. Sen vaikuttavia aineita ovat

- saponiinit
- flavonoidit (mm. rutiini ja violaniini)
- salisyylihappojohdokset (0,06 - 0,3 %)
- lima-aineet (n. 10 %)

- parkkiaineet
- karvasaineet
- eeterinen öljy. (Raipala-Cormier 2000, 122 - 123; Raipala-Cormier 2004, 220; Yrttitarha 2000.)

9.6 Mesiangervo

Mesiangervo (*Filipendula ulmaria*) kasvaa yleisenä koko Suomessa. Se on niittyjen, rantaniittyjen ja -pensaikkojen, ojen, kosteiden lehtojen ja lehtokorpien kasvi. Mesiangervo liittyy olennaisesti Aspirin -merkkiseen lääkkeeseen, sillä jo 1800-luvulla tiedemiehet löysivät kasvista tuntemattoman spireahapon eli tunnetummin salisyylihapon. Kun siihen haittavaikutusten vähentämiseksi lisättiin asetyyliryhmä, sai se nimen asetyylispireahappo eli Aspirin. (Castleman 2000, 186; Lehtonen 2004, 65; Yrttitarha 2000.)



Kuva 6. Mesiangervo. (Yrttitarha 2000.)

Perinnetiedon mukaan mesiangervon kukkia on käytetty ihottumissa, rohtumissa ja kuumeessa. Koska mesiangervoteellä uskottiin olevan virtsaneritystä lisäävä vaikutus, sillä hoidettiin mm. vilustumisia, reumatismia, hermosärkyä, liikalihavuutta, ihotauteja ja sidekudostulehduksia. Ulkoisesti sillä hoidettiin hauteena märkiviä haavoja. Kasvia on myös sekoitettu voiteisiin, joilla hoidettiin palohaavoja. Perinnetieto kertoo myös, että mesiangervoa on käytetty nivelhauteina ja kutinaa lieventävänä silmävetenä. Sisältämänsä salisyylihapon ansiosta mesiangervo on kiistattomasti tulehdusta poistava kasvi. Mesiangervoa käytetään nykyisinkin kylpyinä poistamaan jännitystiloja, nestettä ja turvotuksia. (Raipala-Cormier 2000, 135; Yrttitarha 2000.)

Mesiangervon kukkivaa versoa käytetään rohtona. Sen vaikuttavia aineita ovat

- flavonoidiglykosidit (1 - 2 % pääasiassa rutiinia, isokversitriinia ja spirakosidia)
- eteerinen öljy (spireosidi, spireiini, salisiini, gaulteriiniglykosidi, salisyylialdehydi, metyyllisalisylaatti)
- pyrokallolityyppinen parkkiaine (juurakossa)
- heliotropiini
- kivennäissuolat
- C-vitamiini
- tanniini (Raipala-Cormier 2000, 134.)

9.7 Mustikka

Mustikkaa (*Vaccinium myrtillus*) tavataan koko Suomessa tuoreissa kangasmetsissä, korvissa, lehtomaisissa metsissä ja jopa tunturikankailla sekä kuivissa kangasmetsissä. Mustikoiden kerrotaan olleen ainoastaan köyhien ruokaa ennen kuin sokeri keksittiin. Vasta sokerin keksimisen jälkeen mustikat otettiin herrasväenkin pöytiin. Mustikoita ja sen lehtiä on arvostettu lääkkeenä. Entisaikaan Juvalla neuvottiin: ”Jos maha on vetelä, niin on syötävä mustikoita, kyllä se niillä kovettuu.” Sekä tuoreilla että kuivatuilla marjoilla, mustikanlehtiteellä ja mustikkaviinillä on kansanperinteessä hoidettu monia sairauksia ja mustikkaa onkin arvostettu suuresti. Esimerkiksi ihottumia on hoidettu mustikoista keitetyllä soseella. 1950-luvun aikoihin Are Waerland levitti Suomessakin oppiaan laktovegetarismista eli maito-kasvisravinnosta. Are Waerland tuli tunnetuksi kuitupitoisesta kruskapuurostaan, jonka kanssa mustikkasose sopi hyvin. Puurolla oli ruuan kulkua nopeuttava vaikutus suolistossa ja lisäksi se oli laihduttavaa. Waerland ymmärsi kuitupitoisen ruuan erittäin suuren merkityksen ihmisen terveydelle. Siihen aikaan lääkärit eivät vielä arvostaneet kuituteoriaa. (Lehtonen 2004, 79, 81 - 82; Rautavaara 1979, 101.)

Mustikan marjoja ja lehtiä käytetään nykyäänkin lääkkeenä rohdosvaikutustensa vuoksi mm. vatsavaivoihin, suu- ja nielutulehduksiin, diabeteksen tukihoidon ja hämäränäön parantamiseen. Tutkimuksissa on todettu marjojen antosyanidiinien suojaavan verisuonistoa sekä estävän turvotusta. Mustikalla on kuumetta alentava vaikutus, se on antiseptinen ja se supistaa limakalvoja. Mustikan marjoista ja lehdistä valmistettua uutetta käytetään myös kosmetiikassa. Mustikka sopii käytettäväksi rohtumiin ja herkän ihon hoitoon sekä hidastamaan ennen aikaisten ryppyjen syntymistä. Kuten marjat yleensä,

mustikka sisältää runsaasti ruokakuitua. Mustikan marjat sisältävät myös C-vitamiinia ja A-vitamiinin esiastetta karoteenia. Taulukossa 3. on esitetty mustikan sisältämiä vaikuttavia aineita. (Castleman 2000, 195 - 196; Lehtonen 2004, 81; Raipala-Cormier 2000, 136; 2004, 223 - 224; Rocher 1981, 170.)



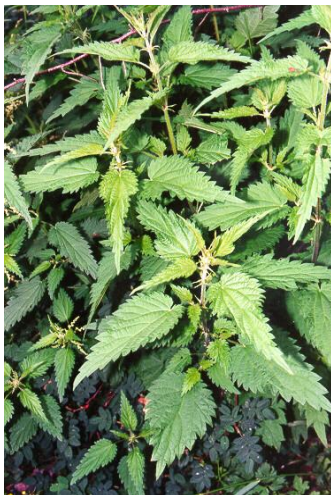
Kuva 7. Mustikka. (Yrttitarha 2000.)

Taulukko 3. Mustikan vaikuttavia aineita. (Raipala-Cormier 2000, 135.)

marja	lehti
orgaaniset hapot (n. 1 %; mm. omenahappo)	orgaaniset hapot (omena-, bentsoe-, meripihka-, kiina-, ursoli- ja oleanolihappo)
tanniinityypiset parkkiaineet (alle 10 %)	hartsihappo
katekiinityypiset parkkiaineet (0,8 - 6,7 %)	katekiinityypiset parkkiaineet
antosyaaniväriaineet	inuliini
flavonoidit	oksaalihappo
pektiini	leukoantosyaanit
inverttisokerit	flavonoidit
A-vitamiini	fenolikarbonihappo
C-vitamiini	arbutiini
arbutiini	hydrokinoni
hydrokinoni	kromi
hivenaineet (mm. mangaani)	

9.8 Nokkonen

Nokkonen (*Urtica dioica*) kasvaa runsaana koko Suomessa. Suomessa tunnetaan kaksi erillistä nokkoslajia: rautanokkonen ja pohjannokkonen (Lapin nokkonen). Rautanokkosen kasvupaikkoja ovat pihat, puutarhat ja pellot. Nykyään rautanokkonen on harvinaistunut. Pohjannokkonen viihtyy puronvarsi- ja kallionaluslehdissä sekä asumusten lähellä. Se on kuitenkin harvinainen ja sen kerääminen myyntitarkoitukseen on kielletty. Nokkosta pidetään merkittävänä kasvina ja vuosisatojen ajan se oli hyvin tärkeä lääke-, taika-, tekstiili- ja ravintokasvi. Se oli maineikas rohtokasvi, jolla hoidettiin niin ihmisten kuin eläintenkin sairauksia. Nokkosella hoidettiin mm. koiranpuremia, paiseita, rupia ja ihottumia. Ennen väitettiin, että maavarrella ja hedelmillä on tehokkaammat lääkitsevät ominaisuudet kuin muilla kasvinosilla. Maavarrella ja hedelmillä uskottiin olevan tiettyjä erityisvaikutuksia. (Lehtonen 2004, 91, 94.)



Kuva 8. Nokkonen. (Yrttitarha 2000.)

Kansanparantaja Hyttinen ohjeistaa lääkekirjassaan: ”Luiden kolotukseen on hyvä, kun viholaisia otetaan keväällä, jolloin ne ovat korttelin (14,8 cm) pituisia; ne kuivataan ja keitetään teevettä. Aamuisin juodaan sitä kaksi lasillista ja voidellaan kipeät kohdat samalla vedellä.” J. P. Ervast puolestaan kirjoittaa väitöskirjassaan Suomen kotimaisista lääkeaineista (1840), että nokkospiiskaus eli urtikaatio oli tärkein nokkosen lääkekäyttö. Se auttoi mm. kihdissä, halvauksissa, eräissä tulehduksissa ja ihottumissa.

Kansanperinne onkin tuntenut parantavan nokkossaunan, jossa potilaan iho voideltiin ja vihdottiin kuivatulla nokkoskimpulla. Keskiajalta peräisin oleva Naantalalin luostarin yrttikirja neuvoo nokkosen monimuotoisesta käytöstä mm. seuraavaa: ”- - jos nokkosenlehdille muserretaan suolaa, se on hyvää paiseisiin ja pahoihin haavoihin ja hyvää hampaille - -.” (Lehtonen 2004, 94; Rautavaara 1979, 109; Yrttitarha 2000.)

Perinnetieto kertoo nokkosen parantavan myös kaljuuntumista. Erään tarinan mukaan muuan ruotsalaismies oli pitänyt hatussaan nokkosia koko kesän ajan ja siten saanut hiuksensa kasvamaan. Samoin eräs suomalainen kalju henkilö oli käyttänyt samaa keinoa ja väitti saaneensa kasvamaan hienoa haituvaa. Kautta aikojen on uskottu, että nokkonen tehostaa hiusten kasvua. Nykyään nokkosta pidetään erittäin tärkeänä hiuksia, ihoa, luustoa ja kynsiä vahvistavana rohtokasvina. Hiusvesissä nokkonen poistaa hilsettä, hoitaa hiuspohjaa, ehkäisee hiustenlähtöä ja vahvistaa hiusten kasvua. Nokkonen tekee hiukset ja jopa hevosen karvatkin kiiltäviksi. Ulkoisessa käytössä nokkosvesikääreet hoitavat ihottumia ja ärtynyttä ihoa. Nokkosen sisäisellä käytöllä hoidetaan välillisesti allergista ihottumaa ja vahvistetaan ihokudosta sekä hiusten kasvua. (Lehtonen 2004, 94; Raipala-Cormier 2000, 139; 2004, 224; Yrttitarha 2000.)

Nokkosta on ennen pidetty tärkeänä kuitukasvina. Nokkoskangas oli pehmeää ja arvokasta. Pellavan kuitupitoisuus on huomattavasti korkeampi kuin nokkosen, mutta nokkosen kuidut ovat pidempiä. Nokkosesta saatavat kuidut ovat silkkimäisiä, valkoisia, lujia ja hyvin hienoja kuituja. Kastuessa kuitujen lujuus paranee. (Yrttitarha 2000.)

Nokkonen on mm. lievästi nestettä poistava, joten se auttaa turvotuksiin. Nokkosen ulkoinen käyttö lisää ihon pintaverenkiertoa, parantaa mustelmia ja vähentää ihon liiallista hikoilua. Nokkosessa on paljon ravintoaineita ja se sisältää esimerkiksi C-vitamiinia viisi kertaa enemmän kuin appelsiini ja nokkosen siemenet sisältävät runsaasti E-vitamiinia. Nokkosesta käytetään rohtona kukintansa aloittanutta versoa, siemeniä, lehtiä ja juurta. Nokkosen vaikuttavia aineita ovat

- klorofylli a ja b
- vitamiinit A (RE), B₁, B₂, B₆, C, E (TE), K₁
- koentsyymi Q₁₀ (ubikinoni)
- eteerinen öljy
- parkkiaine
- lesitiini
- hivenaineet (rauta, kalsium, kalium, pii, seleeni, rikki, magnesium, mangaani, sinkki, kromi)
- proteiinit.

Nokkosen poltinkarvojen vaikuttavia aineita ovat

- asetyylikoliini (1 %)
- histamiini (0,1 - 0,5 %)
- serotoniini (0,02 %)

- muurahaishappo
- etikkahappo
- sitruunahappo
- foolihappo
- pantoteenihappo
- biotiini
- koliini.

Lisäksi kukissa on flavonoideja ja juuressa karotenoideja ja beetasitosterolia. (Raipala-Cormier 2000, 138.)

9.9 Omena

Omenapuulajeja (*Malus x domestica*) on noin kolmekymmentä ja lajikkeita on nimetty tuhansia. Maassamme kasvaa luonnonvaraisena vain metsäomenapuu (*Malus sylvestris*), joka on tarhaomenapuun kantaäiti. Metsäomenapuu on pensasmainen pieni puu, jonka hedelmät ovat hyvin pieniä ja happamia. Hedelmiä ei käytetä niiden kitkeryyden vuoksi. Metsäomenapuuta on käytetty lääkekasvina ja sen lehdistä ja kukista valmistetulla uutteella on hoidettu vatsavaivoja ja silmätulehduksia. (Asikainen & Heinonen 2003.)

Suomessa on viljelty omenapuita 1500-luvulta lähtien. Suomalaisten käyttöön tuli makeampia ja suurempia omenia, kun luostareiden puutarhoissa alettiin viljellä tarhaomenapuita. Antiikin aikana haavojen hoitoon käytettiin omenamarmeladista ja öljystä valmistettua voidetta, jota kutsuttiin pomadaksi. Omena kuuluu vanhimpiin kosmetiikassa käytettyihin hedelmiin. (Raipala-Cormier 2004, 224; Relve 1997, 154.)



Kuva 9. Omena. (Ipsitilla.)

Omena sopii etenkin kuivan ihon hoitoon, koska se sisältää aromiaineita ja eteerisiä öljyjä. Omenaviinietikka voidaan käyttää hiushuuhteluihin, kylpyihin ja kasvovesiin. Hiushuuhteluilla voidaan lievittää hiuspohjan kuivuutta ja kutinaa. Kylpyveteen lisätty omenaviinietikka ehkäisee ihon kuivumista. Omenan lehdet sisältävät antibakteerista ainetta, floretiinia. Siksi muserrettuja lehtiä voidaan käyttää ensiavuksi pieniin haavoihin. Nykyään omenaviipalehauteita käytetään myös silmätulehdusten hoidossa. (Castleman 2000, 210 - 211; 2004, 224; Rocher 1981, 216.)

Omenan hyvien ominaisuuksien vuoksi sitä voidaan käyttää kauneudenhoidossa. Omenamehun kerrotaan hidastavan ryppyjen muodostumista. Omenan kukkia, hedelmiä ja lehtiä käytetään rohtona. Hedelmien vaikuttavia aineita ovat

- A-, B- ja C-vitamiini
- orgaaniset hapot (mm. omena-, sitruuna-, gallus-, meripihka-, oksaali- ja tartaarihappo)
- pektiini
- vaha
- fosfori
- natrium
- kalium
- kalsium
- magnesium
- rauta.

Omenan siemenen vaikuttavia aineita ovat

- amygdaliini
- öljy (sisältää amyylivaleriaattia). (Raipala-Cormier 2000, 139 - 140; Rocher 1981, 216.)

9.10 Peltokorte

Peltokortteen (*Equisetum arvense*) kasvupaikkoja ovat luontaisesti kosteat paikat, kuten lähteiköt, suot, rantametsät, ojanvarret, korvet, hiekkakuopat, joutomaat ja tunturikosteikot. Peltokortteen lisäksi Suomessa kasvaa seitsemän muuta kortelajia. Kansanlääkinnässä peltokorte on tunnettu verta puhdistavana rohtona. Suomalaisessa kansanperinteessä peltokortteella on hoidettu jalkahikeä. Ulkoisesti peltokortetta on käytetty kylpyinä tai kääreinä ihottumiin, tulehduksiin ja sienisairauksiin. Pohjoismaisessa

kansanlääkinnässä peltokortteella hoidetaan mm. ihottumia ja haavoja. Nykyään peltokortekylvyillä parannetaan jalkasärkyä. Koska peltokorte sisältää piitä vajaat 10 %, sillä saattaa olla ihoa ja sidekudoksia vahvistava vaikutus. Peltokortteella on haavoja parantava ja supistava vaikutus ja lisäksi sen eteerinen öljy vaikuttaa bakteereja torjuvasti. Koska peltokorte sisältää parkkiaineita, sillä on ihoa ja limakalvoja supistava vaikutus. Tämän takia kasvia onkin käytetty maitoruvien ja ihottumien hoidossa sekä suuvesissä suun ja nielun tulehduksissa. Ihoa parantavan vaikutuksensa takia peltokortetta on käytetty myös kosmetiikkatuotteissa esimerkiksi rypyyvoiteissa sekä ohuen silmänympärysihon hoidossa. Peltokortetta on käytetty lisäksi ihoa supistavissa kasvoivesissä. Peltokorte auttaa myös rasvoittuvista hiuksista ja rasvaisesta ihosta kärsiviä. Kynsienhoitotuotteisiin lisätty peltokorte auttaa vahvistamaan kynsiä. (Raipala-Cormier 2000, 141; 2004, 225 - 226; Stuart 1984, 186; Yrttitarha 2000.)

Peltokortteesta sopii rohdoksi koko vihreä verso, jonka vaikuttavia aineita ovat

- kivennäisaineet (yli 10 %), joista $\frac{2}{3}$ on piihappoa ja lisäksi saponiineja (ekvisetoniini ja ekvisetogeniini)
- flavonoidit (mm. kversetiini- ja kemferoliglykosidit)
- alkaloidit
- (nikotiini)parkkiaineet
- sterolit
- beetasitosteriini
- C-vitamiini
- rodaniini (tuoreiden kasvien mehussa). (Raipala-Cormier 2000, 141.)



Kuva 10. Peltokorte. (Yrttitarha 2000.)

9.11 Poimulehti

Poimulehti (*Alchemilla* spp.) kasvaa yleisenä koko Suomessa, tuoreilla niityillä ja pellonpientareilla. Suomessa tavataan noin 25 eri poimulehtilajia. Keskiajan alkemistit uskoivat voivansa muuttaa raudan kullaksi poimulehden nestepisaroilla. Poimulehdellä aamuisin kimaltelevat ”kastehelmet” eivät olekaan kastetta vaan lehden versostaan poistamaa nestettä. Kun nestettä maistaa, huomaa sen olevan hapanta, joka johtuu siihen liuenneista karvasaineista. Poimulehteä ja erityisesti sen nestepisaroita on pidetty ikuisen nuoruuden lähteenä. Renessanssin ajan uskomuksen mukaan poimulehti teki ikääntyneestäkin naisesta vartaloltaan neitseellisen kauniin. 1500-luvulla poimulehdellä hoidettiin vatsavaivoja ja kaatumatautia. Kansanlääkinnässä poimulehden lehtirohdosta on käytetty mm. verenvuotojen hoitoon ja haavalääkkeenä. Ennen poimulehden tuoreista lehdistä ja juurista valmistetulla voiteella hoidettiin haavoja ja lieviä murtumia. Kansanomaisesti poimulehteä onkin nimitetty haavalehdeksi. (Lehtonen 2004, 119 - 120; Raipala-Cormier 2000, 145; 2004, 226; Yrttitarha 2000.)



Kuva 11. Poimulehti. (Tkukoulu 17.11.2001.)

Ulkoisesti kasvia käytetään haavojen hoidossa, sillä se edistää arpeutumista sekä estää tulehduksia. Tulehduksia parantaa kasvin sisältämä eeterinen öljy yhdessä parkkiaineiden kanssa. Kasvin maan päällisen osan sisältämät tanniini- ja katekiinityypiset parkkiaineet vaikuttavat mm. limakalvoja supistavasti. Poimulehti tyrehtyttää myös verenvuotoja ja parantaa haavoja. Se on lisäksi ihoa puhdistava ja hoitava sekä turvotusta poistava. Kosmetiikassa poimulehti sopii käytettäväksi esimerkiksi puhdistusmaidoissa, kasvovesissä, naamioissa, höyrytyksissä ja kylvyissä. Kasvilla on myös ihoa vaalentava vaikutus. Se pehmittää rohtuneita ja halkeilevia käsiä ja jalkoja. Poimulehden lehtiä ja kukkivaa kasvia käytetään rohtona. Sen vaikuttavia aineita ovat

- tanniini- ja katekiinityypiset parkkiaineet (6 - 8 v-%; pääasiassa ellaghapon glykosideja)

- karvasaineet
- salisyylihappo
- fytosteriini
- orgaaniset hapot (Raipala-Cormier 2000, 145; 2004, 226; Yrttitarha 2000.)

9.12 Puna-apila

Puna-apila (*Trifolium pratense*) kasvaa koko Suomessa pelloilla, pientareilla, niityillä, pihoilla, rannoilla, kallioilla ja metsissä. Jo antiikin aikoina puna-apilaa käytettiin satunnaisesti haavojen hoidossa. Kansanlääkinnässä puna-apilan kukkia, juurta ja vartta lehtineen on käytetty rohtona sekä sisäisesti että ulkoisesti. Puna-apila on nykyään arvostettu lääkekasvi. Se parantaa haavoja ja tulehduksia, uudistaa ja desinfioi ihoa. Ulkoisesti kasvilla voidaan hoitaa haavoja ja iohalkeamia. Puna-apilan kukista valmistetulla puurohauteella saadaan pehmentettyä ihon kovettumia esimerkiksi kantapäissä. Puna-apila sopii lisäksi moniin kosmeettisiin tuotteisiin, kuten kasvovesiin, ihoöljyihin, höyrytyksiin ja kylpyihin pehmentävien, supistavien ja puhdistavien ominaisuuksiensa ansiosta. Kasvilla voidaan hoitaa myös ärtynyttä hiuspohjaa. Nykylääketieteen tutkimusten mukaan isoflavoneilla, jotka ovat tunnettuja kasviestrogeeneja, on syöpäkasvainten kasvua estäviä vaikutuksia. Puna-apilan lehdet sisältävät eniten isoflavoneja tutkituista kasveista. Soijapapua pidetään yhtenä tärkeimmistä kasviestrogeeneista, mutta puna-apilan sisältämät isoflavonit ovat laadultaan ja määrältään parempia. (Lehtonen 2004, 123 - 124; Raipala-Cormier 2000, 146; 2004, 227; Yrttitarha 2000.)



Kuva 12. Puna-apila. (Yrttitarha 2000.)

Puna-apilan kukkien tuoksu on peräisin aromaattisista yhdisteistä mm. metyyliisalisylaalista, bentsyylialkoholista ja bentsyyliformiaatista. Kasvi sisältää paljon valkuaisaineita ja useita elimistöä piristäviä aineita. Puna-apilan kukkia käytetään rohtona. Sen vaikuttavia aineita ovat

- flavonoidit (mm. pratoletiini, trifoliini, isotrifoliini, isoramnetiini)
- eteerinen öljy (sisältää furfurolia)
- salisyylihappo
- kumariinihappo
- pipekoliinihappo
- karotiini
- C-vitamiini. (Raipala-Cormier 2000, 146.)

9.13 Ratamot

Ratamolajeihin kuuluvat piharatamo (*Plantago major*), rantapiharatamo, heinätatamo (*Plantago lanceolata*), soikkoratamo (*Plantago media*) ja meriratamo (*Plantago maritima*). Piharatamo kasvaa lähes koko maassa ja sen alalaji rantapiharatamo nimensä mukaisesti rannikoilla. Heinätatamoa tavataan paikoittain Etelä-Suomessa ja soikkoratamo viihtyy Länsi-Suomen kalkkipitoisilla kedoilla. (Yrttitarha 2000.)



Kuva 13. Piharatamo. (Yrttitarha 2000.)

Lönnrot piti piharatamoa monikäyttöisenä lääkekasvina: ”Lehdet oivallisia haavan paranteeksi ulkonaisesti, sisällisesti keitteenä verenjuoksuihin, ulko- ja punataudin asettamiseksi, kurkkuhuuteeksi, siemenet vatsan vahvistukseksi, juuri hammastaudin lääkkeeksi.” Piharatamosta on myös kerrottu: ”pihoilla ja kujilla kasvavia kourunlehtiä,

rautalehtiä, käytetään särkemisien päälle märkää vetämään”. Kansanomaisesta rohtokäytöstä kertoo myös nimitys laastarheinä ja kasvia on arvostettu Suomessa kansan keskuudessa haavojen ja ruhjoutumien parannuskeinona. Esimerkiksi jos marssilla jalka hankautui rikki, otettiin rautalehtiä, pestiin ne vedellä, ruhjottiin puhtain käsin pehmeiksi ja asetettiin hiertymän päälle. Marssia voitiin jatkaa, kun sukka laitettiin rautalehtikerroksen suojaksi. Perinteisesti piharatamoa on käytetty voiteina, hauteina ja keitteenä haavahoidossa, paiseissa sekä eläinten puremissa. Piharatamohuuhteluin on hoidettu myös silmätulehduksia. Kampaajat valmistivat ratamon siemenistä kampaustnestettä. Kun kasvin siemeniä kiehautettiin, muodostui hyytelömäistä nestettä, joka siivilöitiin talteen. (Raipala-Cormier 2000, 10; Rautavaara 1979, 148 - 149; Stuart 1984, 241 - 242; Yrttitarha 2000.)

Piharatamoa, soikkoratamoa ja heinäratamoa käytetään kasvirohtoina. Ratamon lehdistä puristetulla mehulla voidaan tehokkaasti hoitaa finnejä, kutinaa ja hyönteisten puremia. Kotikonstina voi finnin päälle laittaa ratamosurvosta laastarin alle ja väsyneiden silmien päälle voi asettaa nahkeat ratamon lehdet. Kasvin lehtien hoitava vaikutus auttaa monenlaisiin ärsytysihottumiin. Kosmetiikassa ratamoa voidaan käyttää ärtyneen ja epäpuhtaan ihon hoitoon. Ratamolla on ihoa pehmentävä, uudistava, puhdistava ja hoitava vaikutus. Se sopii höyrytyksiin, kasvovesiin ja naamioihin. Ratamokylvyillä voi hoitaa väsyneitä ja hiertyneitä jalkoja. Ulkoisesti ratamoa käytetään lisäksi suu- ja silmätulehduksiin, hammassärkyyn, syyhyyn, hyönteisten puremiin, pieniin verenvuotoihin, haavoihin, verenmyrkytykseen, tulehduksiin, paiseisiin, rakkoihin, hiertymiin ja ihoruusuihin. (Raipala-Cormier 2000, 149; 2004, 227; Yrttitarha 2000.)

Ratamon lehtien sisältämä allantoiini pehmentää arpikudosta ja tehostaa ihosolujen muodostumista. Myös ratamon sisältämä kahvihappo hoitaa ihoa. Kasvi sisältää aukubosidi-glykosidia, jolla on bakteereja tuhoava vaikutus. Nykytutkimuksen mukaan ratamo vaikuttaa veriseerumia puhdistavasti. Kansanlääkintäkin on arvostanut ratamoa vertapuhdistavana rohtona, jolla on merkitystä myös ihon hyvinvoinnin kannalta. Ratamon lehtiä ja versoa, joskus myös siemeniä käytetään rohtona. Ratamon vaikuttavia aineita ovat

- parkkiaineet (5,7 %)
- eteerinen öljy (0,2 %)
- hartsit
- triterpeenit
- sapogeniini

- glukorafeiini-glykosidi
- kalium
- yhdeksän alkaloidia mm. plantagoniini-alkaloidi (0,05 %)
- orgaaniset hapot
- C-vitamiini
- fenolikarbonihapot (mm. salisyylihappo)
- oleanolihappo
- glorogeenihappo
- neoklorogeenihappo
- ursolihappo
- sitosteriini
- bentsoehappo
- sitruunahappo
- fumariinihappo
- kanelihappo
- arabogaktaanityyppinen lima
- sorbitoli (1,5 %)

Ratamon siemenet sisältävät lisäksi lima-aineita. (Raipala-Cormier 2000, 149; 2004, 227; Yrttitarha 2000.)

9.14 Ruusut

Suomessa kasvaa kuusi ruusulajia luonnonvaraisina: metsäruusu (*Rosa majalis*), karjalanruusu (*Rosa acicularis*), orjanruusu (*Rosa dumalis*), iharuusu (*Rosa mollis*), okaruusu (*Rosa sheradii*) ja koiranruusu (*Rosa canina*). Metsäruusu on ainut luonnonvarainen ruusu, joka kasvaa koko Suomessa. Ruusut ovat kasvien aatelia ja niiden kauniita kukkia ja tuoksua on arvostettu kautta aikain. Ruusuja on pidetty rakkauden kukkina, jotka vahvistavat naisellisuutta ja hidastavat vanhenemista. Metsäruusu eli nummiruusu kasvaa lehtokallioilla, lehdossa, valoisissa ja rehevissä rantametsissä sekä tienvarsilla. Vuosisatoja ruusua on käytetty hajuvesi- ja kosmetiikkateollisuudessa. Ulkoisesti ruusulla on hoidettu silmätulehduksia ja sitä on käytetty kurlausvetenä kurkkukipuun. (Raipala-Cormier 2000, 154; Rocher 1981, 236; Yrttitarha 2000.)

Ruusunmarjat eli kiulukat sisältävät runsaasti C-vitamiinia. Ruusun kiulukat ja lehdet piristävät ja vahvistavat elimistöä. Kosmeettisissa tuotteissa eteerinen öljy supistaa, puhdistaa, raikastaa, kosteuttaa, virkistää, hoitaa, rauhoittaa ja vahvistaa ihoa. Se sopii kuivalle ja paksuuntuneelle iholle sekä couperosa-iholle ja tulehtuneelle iholle. Se myös tasapainottaa ihon happamuutta, silottaa ryppyjä ja uudistaa vanhenevaa ihoa. Monipuolisten vaikutustensa ansiosta ruusun tuoreet ja kuivatut lehdet, terälehdet ja marjat sopivat naamioihin, höyrytyksiin, voiteisiin, kasvovesiin ja kylpyihin. Ruusun eteeristä öljyä, kukkia, hedelmiä ja lehtiä käytetään rohtona. Taulukossa 4. on esitetty ruusun eteerisen öljyn ja hedelmien sisältämiä ainesosia. (Raipala-Cormier 2004, 228; Rocher 1981, 236; Yrttitarha 2000.)



Kuva 14. Ruusunmarja. (Yrttitarha 2000.)

Taulukko 4. Ruusun eteerisen öljyn ja hedelmien sisältämiä ainesosia. (Raipala-Cormier 2000, 153 - 154.)

eteerinen öljy	hedelmä
geranioli	C-, B-, E- ja K-vitamiini
sironelloli	pektiini
farnesoli	parkkiaineet
neroli	sokerit
eugenoli	hedelmähapot
myrseeni	nikotiiniamidi
	karotenoidit
	flavonoidit
	antosyaanit

9.15 Takiainen

Takiainen kasvaa runsastyyppisillä paikoilla, kuten karjasuojien seinustoilla ja tunkioilla. Yleisin Suomessa kasvava takiainen on joutomaillakin viihtyvä seittitakiainen (*Arctium tomentosum*). Suomen etelä- ja keskiosissa kasvaa pikkutakiainen (*Arctium minus*). Isotakiainen (*Arctium majus*) on puolestaan melko harvinainen. Suomen ainut alkuperäinen takiaislaji on lehtotakiainen (*Arctium nemorosum*). Se kasvaa Lounais-Suomen saaristossa. (Yrttitarha 2000.)



Kuva 15. Seittitakiainen. (Taivainen 4.3.2006.)

Perinteisesti takiaista on käytetty erilaisten ihovaivojen hoidossa. Suomessa kasvilla on hoidettu haavoja, paiseita, rohtumia, palovammoja ja hiuspohjaa. Lisäksi se on ollut verta puhdistava rohto. Juuresta valmistetulla keitteellä hoidettiin sisäisesti ihovaivoja ja vahvempaa keitettä käytettiin ulkoisesti ihon pesuun. Takiaisenlehtikääreillä on hoidettu ihottumia ja kutisevaa ihoa. Sillä on hoidettu myös ulkoisesti rohtumia ja huonosti paranevia haavoja, kuten mätähaavoja sekä liiallista hiustenlähtöä ja hilsettä. (Raipala-Cormier 2004, 230; Yrttitarha 2000.)

Takiaisen juuri sisältää tyydyttymättömiä hiilivety-yhdisteitä, polyeeneja, jotka vaikuttavat bakteereja ja sieniä tuhoavasti. Vaikutus kohdistuu mm. stafylokokkeihin. Takiaisen lehdet sisältävät karvasaineita, jotka tuhoavat myös bakteereja. Takiaisen juurta ja siemeniä käytetään rohtona. Niiden vaikuttavia aineita ovat

- inuliini (27 - 45 %)
- lima-aine (sisältää hiilihydraatteja n. 70 %)
- parkkiaineet
- hartsit
- eteerinen öljy (sisältää 66 yhdistettä)

- polyasetyleeniyhdisteet
- polyfenolit (mm. kahvi- ja klorogeenihappo)
- seksviterpeenilaktoni
- palmitiini- ja steariinihapot (Raipala-Cormier 2000, 161; Yrttitarha 2000.)

Kosmetiikkatuotteissa takiaista käytetään hiustenhoitovalmisteissa sekä kasvovesissä ja -voiteissa. Kasvin juuri hoitaa ihovaivoja ja tasapainottaa talineritystä. Siksi sitä on käytetty myös finnién hoidossa. (Hoppe 2003, 106; Raipala-Cormier 2000, 161; Yrttitarha 2000.)

9.16 Voikukka

Voikukka (*Taraxacum* spp.) kasvaa alkuperäisenä puron- ja joenvarsien niityillä ja lehdoissa sekä merenrannoilla. Rikkaruohona voikukka kasvaa piholla, tienvarsilla, viljelymailla ja niityillä. Suomessa on kaikkiaan 400 voikukkalajia. Keskiajalla naiset käyttivät kauneudenhoitoaineina voikukan kukkia ja lehtiä. Kasvin maitiaisnesteén uskottiin parantavan finnejä, syyliä ja haavoja. 1500-luvulla lääkärit huomasivat, että voikukalla on voimakas nesteitä poistava vaikutus. Suomalainen Farmaseuttinen Aikakauslehti kirjoitti vuonna 1930 voikukan lääkekäytöstä kansan keskuudessa. Ulkoisesti voikukan lehtiä käytettiin hammassärkyyn, jäsenkolotukseen ja ruusuun. Voikukan maitonesteellä puolestaan hoidettiin ihottumia, savipuolta ja hammassärkyä. Voikukan juuri kuului vielä 1950-luvulla Suomen farmakopean rohdoksiin. (Lehtonen 2004, 149, 153 - 154; Yrttitarha 2000.)



Kuva 16. Voikukka. (Yrttitarha 2000.)

Voikukka on verta puhdistava kasvi, joka soveltuu ihon ja selluliitin hoitoon, laihtumiseen sekä kehonpuhdistuskuureihin. Kehonpuhdistuskuurissa voikukka lisää elinvoimaa. Voikukalla voidaan hoitaa myös kutinaa ja ihottumia. Kosmetiikassa voikukka sopii suurihuokoisen, rasvaisen ja häiriintyneen ihon hoitoon, sillä se puhdistaa ja kirkastaa ihoa. Kasvia voidaan käyttää myös silmänympärysihon hoidossa. Yrttiä voidaan käyttää kasvovesissä, naamioissa, ihoöljyissä, kasvohöyrytyksissä ja kylvyissä. Voikukan tuoreella juurella voidaan tehokkaasti hoitaa huuliherpestä. Varren sisältämä maitiaisneste sopii syylien hoitoon. (Raipala-Cormier 2000, 166; 2004, 232 - 233; Yrttitarha 2000.)

Voikukan juurta, versoa ja tuoreesta kasvista puristettua mehua käytetään rohtona.

Vaikuttavia aineita ovat

- taraksiini-karvasaine
- taraksasteroli
- tarakseroli
- hartsit
- flavonoidit
- fruktoosi (kevääällä)
- inuliini (syksyllä jopa 40 %)
- A-, B-, C- ja D-vitamiini
- kalsium
- fosfori
- magnesium
- rauta
- kalium (versossa 4,5 %)
- lima-aineet
- seksviterpeenilaktonit
- triterpeeni
- beeta-amyliini
- sterolit
- fenolihapo. (Raipala-Cormier 2000, 166.)

10 VAIKUTTAVAT AINEET

Kasvikunnan vaikuttavat aineet jaetaan primaari- ja sekundaarimetaboliitteihin. Primaarimetaboliitteihin kuuluvat hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit, jotka muodostuvat kasvien ensisijaisessa aineenvaihdunnassa. Entsyymien avulla primaarimetaboliitit tuottavat sekundaarimetaboliitteja, joita ovat mm. kasvien väri-, maku-, tuoksu- ja suoja-aineet. Sekundaarimetaboliitteihin kuuluu seitsemän ryhmää: haihtuvat öljyt, karvasaineet, parkkiaineet, fenolit, sydänglykosidit, saponiinit ja alkaloidit. (Holm & Hiltunen 2003, 8.)

Sekundaarimetaboliitteihin kuuluvat haihtuvat öljyt eli eteeriset öljyt ovat kasvilajeille ja -suvuille tyypillisiä, nestemäisiä, useimmiten hyvän tuoksuista kemiallisten aineiden seoksia, jotka haihtuvat jo alhaisissakin lämpötiloissa. Haihtuvat öljyt muodostuvat kahdesta kasvien aineenvaihdunnassa muodostuneesta aineryhmästä. Pääryhmä muodostuu terpeeneistä, erityisesti mono- ja seksviterpeeneistä ja toiseen ryhmään kuuluvat erilaiset fenyylipropaanijohdannaiset. Haihtuvassa öljyssä voi olla edellä mainittuihin ryhmiin kuuluvia aineita kymmenistä satoihin. Haihtuviin öljyihin liittyy monia vaikutuksia ja käyttöalueita. Esimerkiksi kamomillaöljy on spasmolyttinen ja katajanmarjaöljy virtsaneritystä lisäävä. (Holm & Hiltunen 2003, 9 - 10.)

Vaikka karvasaineet ovat vaikutuksiltaan yhtenäisiä, ne ovat kemiallisilta rakenteiltaan heterogeenisiä. Karvasaineet voivat olla flavonoideja, floriglusinoleja, sokereita, alkaloidia tai terpeenityyppisiä, jolloin niiden molekyylit sisältävät usein sokeria. Karvasaineille on tyypillistä karvas ja kitkerä maku, joka kiihottaa syljen-, mahan ja sapeneritystoimintaa ja näin lisää ruokahalua sekä edistää ruoansulatusta. (Holm & Hiltunen 2003, 10.)

Kasvien fenoliset ainesosat ovat parkkiaineita. Niitä on runsaasti puuvartisten kasvien kuorissa. Nimitys parkkiaine tulee siitä, että parkkiaineet pystyvät sitoutumaan valkuaisaineisiin. Lääkkeellisesti parkkiaineista on hyötyä esimerkiksi parkkiaineen sitoutuessa entsyymiin (valkuaisaineeseen) ja näin estää sen toiminnan. Parkkiaineiden lääkkeellistä vaikutusta kutsutaan adstringoivaksi eli jumoavaksi, kuivattavaksi. Parkkiaineita käytetään mm. ihon hoidossa ja ripulilääkkeissä. Esimerkiksi tammenkuoresta valmistetaan eläinten ripulilääkettä. (Holm & Hiltunen 2003, 10.)

Kasvikunnassa laajimmalle levinnyt aineryhmä on fenolit. Tähän ryhmään kuuluvat yksinkertaiset fenolit, flavonoidit, kumariinit, lignaanit sekä aromaattiset polyketidit mm. antrakininonit, kannabinoidit ja jäkälähapot. Fenolit ovat kasveissa vapaina tai glykosideina, sokereihin sitoutuneina. Ne saattavat olla myös happojen kanssa esteröityneinä. Fenolien

lääkkeelliseen käyttöön liittyy melkein kaikki hoitoalueet esimerkiksi laksatiivinen (antrakinonit), diureettinen (flavonoidit), sydäntä vahvistava (orapihlajan flavonoidit) ja antiseptinen vaikutus (yksinkertaiset fenolit). Useat flavonoidit ovat myös antioksidantteja eli ne estävät ja hidastavat solujen rappeutumista. (Holm & Hiltunen 2003, 10.)

Sydänglykosideja esiintyy kasveissa sokereihin sitoutuneena. Kemialliselta rakenteeltaan ne ovat steroidialkaloideja ja vaikuttavat nimensä mukaisesti sydämeen. Sydänglykosidit lisäävät sydämen supistuvoimaa ja hidastavat sen lyöntitiheyttä. Sydänglykosideja käytetään lääkärin määrääminä sydämen vajaatoiminnan hoidossa. (Holm & Hiltunen 2003, 11.)

Kasvien saponiinit ovat triterpeeni- tai steroidityyppisiä glykosideja. Saponiinit vaahtoavat vesiliuoksessa saippuan lailla, mutta niillä on myös lääkkeellisiä vaikutuksia. Saponiinit tuhoavat mm. veren punasoluja, lisäksi ne ovat limaa irrottavia, virtsaneritystä lisääviä sekä sieniä ja viruksia tuhoavia. Saponiineilla on vaikutusta myös muiden lääkeaineiden imeytymiseen. (Holm & Hiltunen 2003, 11.)

Alkaloidit ovat emäksisiä ja tyypipitoisia yhdisteitä ja niitä tunnetaan tuhansia erilaisia. Kasveissa esiintyvillä alkaloideilla on yleensä voimakkaita farmakologisia vaikutuksia. Voimakkaiden vaikutusten vuoksi alkaloideilla on sivuvaikutuksia, joiden takia niitä käytetään lääkärin määrääminä reseptilääkkeissä. Alkaloidit vaikuttavat mm. kohtua supistavasti, verenpainetta alentavasti, yskänärsytystä vähentävästi, kipua lievittävästi, spasmolyttisesti ja soluja tuhoavasti. (Holm & Hiltunen 2003, 11.)

11 TUOTEIDEOITA

Tutkimusosuudessa esiteltyjen kasvien perinne- tai nykykäyttöön pohjautuen olemme ideoineet uusia tuotteita Lumene-kosmetiikkasarjaan. Tarkoituksenamme on tarjota Lumene Groupille ehdotuksia uusiksi tuotteiksi ja niiden raaka-aineiksi. Opinnäytetyöhön löytämämme tiedot kasveista pohjautuvat kansanperinteeseen ja nykyisiin käyttötapoihin, eivät välttämättä tieteelliseen tutkimukseen. Tuotekehityskemisteillä on laajaa tietoa ja näkemystä siitä, ovatko tuoteideamme sovellettavissa käytäntöön.

Kuluttajalle kotikäyttöön sopisi kaksivaiheinen tehohehmittelu, joka muodostuisi kasvojen kuorinnasta ja naamiosta. Tuotteet olisi pakattu kaksiosaisiin kerta-annospusseihin.

Toisessa pussissa olisi kuorinta-aine ja toisessa naamio. Tuotesarja sisältäisi eri ihotyypille tarkoitettuja hoitotuotteita, joissa vaikuttavina aineina olisi tarkoitukseen soveltuva luonnon raaka-aine. Esimerkiksi rasvaisen ja sekaihon tuote sisältäisi ahomansikkaa, kuivan ja herkän ihon tuote keto-orvokkia, couperosa-ihon tuote mustikkaa, normaalin ihon tuote omenaa ja ikääntyneen ihon tuote esimerkiksi metsäruusua. Tällaiset kerta-annokseksi pakatut tuotteet olisivat kuluttajia ajatellen helppokäyttöisiä arjen piristyksiä. Tämä tuote olisi ammattimainen kotihoito kiireisen arjen keskellä.

Hyvä ja nopea tapa puhdistaa kasvot matkalla olisi puhdistusaineen ja kasvoveden yhdistelmä. Yhdellä tuotteella saisi tehokkaasti puhdistettua sekä viimeistelyä kasvojen ihon. Tuote sopisi hyvin myös jokapäiväiseen meikinpoistoon kuluttajille, jotka haluavat säästää aikaa. Tämä tuote voisi sisältää esimerkiksi puna-apilaa, koska sillä on monenlaisia hyviä vaikutuksia ja se sopisi monelle ihotyypille. Tuote olisi hennon vaaleanpunainen ja pakkaus läpinäkyvä, jotta houkutteleva väri pääsisi paremmin esille.

Kasvojen tai vartalonkuorinta-aineen raaka-aineeksi sopisi monivaikutteinen ruusu. Kuorivat rakeet voisivat olla synteettisesti valmistettuja, mutta tuote voisi sisältää ruusun terälehtien murusia. Käytännöllisyyttä ajatellen vartalonkuorinta-aine voisi olla pumppupullossa. Suihkussa olisi helppoa ja vaivatonta annostella kuorinta-aine kädelle. Silloin vartalonkuorinta tulisi tehtyä säännöllisesti. Pumppupullo olisi myös avosuista pakkausta hygieenisempi.

Uusi meikkituote voisi olla helmiäisjauhe, jota voisi käyttää sellaisenaan tai lisätä mattaluomivärin päälle. Sävyjä voisi olla esimerkiksi kullansävyinen, hopeansävyinen ja kristalli. Toisen uudenlaisen meikkituotteen voisi kehitellä kulmakarvoille. Tuote olisi puuterimainen, kuten luomivärit. Sävyt olisivat kulmakarvoihin sopivia luonnollisia ruskean sävyjä. Pakkauksessa olisi hyvä olla mukana viistopäinen sivellin. Tällaisella tuotteella saisi luonnollisimman lopputuloksen ja sille voisi löytyä sopiva markkinarako, koska useimmilta meikkisarjoilta puuttuu kyseinen tuote. Jos mahdollista, niin edellä mainitut tuotteet sisältäisivät jotain luonnon raaka-aineita.

Nokkosta voisi hyödyntää erilaisiin kosmetiikkatuotteisiin. Nokkosen karvankasvua vahvistavan ominaisuuden vuoksi sitä voisi käyttää raaka-aineena ripsien hoitoaineessa. Tuote olisi tarkoitettu käytettäväksi hoitotuotteena tai ripsivärin alla. Tuote voisi sisältää pidentäviä kuituja, jotka on saatu nokkosesta. Kasvi sopisi myös ripsivärien raaka-aineeksi. Ensimmäinen vaihtoehto olisi kaksiosainen ripsiväri, jonka toisessa osassa olisi

edellä mainitun hoitoaineen kaltainen hoitava ja pidentävä pohjustusaine ja toinen osa olisi ripsiväri. Toinen vaihtoehto olisi kakkumascara, joka vahvistaisi ripsiä ja niiden kasvua. Oheistuotteena tälle mascaralle olisi myynnissä ravitseva neste, jota käytettäisiin kakkumascaran kanssa. Koska jonkinlaista nestettä kuitenkin tarvitaan, jotta saadaan ripsiväriseos, olisi tarkoitukseen soveltuva oheistuote hygienian kannalta parempi kuin tavallinen vesijohtovesi. Oheistuote olisi pienessä suihkepullossa, josta nestettä olisi helppo annostella. Kakkumascaraa ei ole markkinoilla, mutta on paljon kuluttajia, jotka haluaisivat ostaa sitä. Nokkonen vähentää myös hikoilua, joten se soveltuisi raaka-aineeksi deodoranttiin. Tuotteeksi sopisi kirkas ja tahraamaton stick tai roll-on.

Rasvaiselle ja epäpuhtaalle iholle, jossa on peitettävää, voisi kehittää hoitavan peitevoiteen. Tuote olisi voidemainen ja kynätyyppisessä pakkauksessa, josta peitevoidetta olisi helppo levittää esimerkiksi näppyjen päälle. Luonnon raaka-aineista tuotteeseen sopisi esimerkiksi tulehdusta poistava mesiangervo, epäpuhtaan ihon hoitoon soveltuva ratamo tai rasvaista ja häiriintynyttä ihoa puhdistava voikukka.

Uusi tuote voisi olla huulia kosteuttava voide, joka samalla tekisi huulista täyteläiset ja tasoittaisi juonteita. Tuote sopisi käytettäväksi sellaisenaan, jolloin se korostaisi huulten omaa sävyä. Sitä voisi käyttää myös huulipunan tai -kiillon alla, jolloin puna tai kiilto pysyisi paremmin. Turvottavan ainesosan lisäksi tuote sisältäisi luonnon raaka-ainetta esimerkiksi kanervaa, joka auttaa rohtumiin.

Monet kuluttajat eivät halua käyttää huulipunaa tai huulikiiltoa, vaan he käyttävät mieluiten huulirasvaa. Siksi markkinoille voisi tuoda huulirasvasarjan, jonka tuotteet sisältäisivät erilaisia luonnon raaka-aineita esimerkiksi ahomansikkaa, kanervaa, keto-orvokkia, mustikkaa, omenaa, poimulehteä, puna-apilaa ja ruusua. Ideana on, että sarjassa olisi useampia tuotteita ja kussakin tuotteessa on vain yhtä luonnon raaka-ainetta. Kaikki sarjan tuotteet olisivat kuiville ja rohtuneille huulille, mutta hieman eriasteisiin ongelmiin kasvin vaikutuksista riippuen. Esimerkiksi keto-orvokki sopisi rauhoittamaan ärtynyttä huulten ihoa ja puna-apila hoitamaan pahasti rohtuneita ja halkeilevia huulia. Ruusu puolestaan soveltuisi ikääntyneemmälle iholle uudistavan vaikutuksensa vuoksi. Tuotteet olisivat puikkomallisia, mutta eivät niin kovan vahamaisia kuin perinteiset huulirasvat.

Vahvistava ja kosteuttava kynsivoide hoitaisi hauraita ja kuivia kynsiä. Kynsiin imeytyvä öljytön geelivoide kosteuttaisi tehokkaasti kynsiä tehden ne vahvemmiksi. Tuote palauttaisi kynsilevyjen väliin kosteuden, jolloin kynnet eivät enää liuskottuisi. Tuote sisältäisi peltokortetta, joka auttaa vahvistamaan kynsiä.

Maskuliinisilta kuulostavat kataja ja takiainen soveltuisivat miesten tuotteiden raaka-aineiksi. Miesten tuotesarja voisi kuulua silmänympäryvoide, joka sisältäisi turvotusta poistavaa katajaa. Miesten iholle suunnattu vartalovoide sisältäisi kosteuttavia ainesosia. Miehillä voisi kehitellä oman kasvovoiteen erityisesti talvikäyttöön suojaamaan ihoa.

12 BIOTEKNOLOGIA KOSMETIIKASSA

Kemistit kehittävät jatkuvasti uudenlaisia ja mielenkiintoisia kosmetiikkatuotteita. Tuotekehittelyssä suositaan luonnon raaka-aineita, joista kuluttajat selvästikin pitävät. Etenkin vuosisatojen ajan tunnetut ja käytetyt kasvit ovat kuluttajien arvostamia. Tuotekehityskemistit yrittävät löytää luonnossa kasvavista kasveista kosmetiikan käyttötarkoitukseen soveltuvia erityisiä kemiallisia rakenteita. Kasveista etsitään mm. säilöntäaineita, joita pystyttäisiin käyttämään kosmetiikassa. Kuluttajille on myös erittäin tärkeää, ettei eläinkokeita käytetä kosmetiikkatuotteiden testaamisessa. (Kanga 2006, 82; Subramanian 2006, 47.)

Tiede ja teknologia kehittyvät, mutta siitä huolimatta kosmetiikassa halutaan palata aikaan, jolloin synteettisiä tuotteita ei käytetty. Lisääntynyt tietoisuus terveellisistä elämäntavoista on kasvattanut luonnon raaka-aineita sisältävien kosmetiikkatuotteiden määrää markkinoilla. Ympäristön saastuminen, ilmaston lämpeneminen ja sairauksien lisääntyminen ovat saaneet kuluttajat kiinnostumaan ympäristöystävällisemmistä vaihtoehtoista. Kuluttajat ovat kiinnostuneita, mitä raaka-aineita heidän käyttämänsä tuotteet sisältävät. He kiinnittävät enemmän huomiota siihen, mitä ostavat. Luonnon raaka-aineita ei pidetä ainoastaan tehokkaampina, vaan myös turvallisempina. Luonnonkosmetiikka on suosittua, mutta on herännyt kysymys siitä, mikä sitä on. Millaisesta tuotteesta oikeastaan voidaan käyttää nimitystä luonnonkosmetiikka? Vastaus ei ole yksinkertainen, koska jotkut tuotteet sisältävät vain muutamaa luonnonraaka-ainetta ja toiset pelkästään luonnosta saatavia raaka-aineita. Silti nimitystä luonnonkosmetiikka käytetään laajasti riippumatta siitä, kuinka paljon luonnonraaka-aineita tuotteessa on käytetty. (Eliya 2006, 57 - 58, 60.)

Bioteknologiassa yhdistyy luonto ja teknologia. Bioteknologia on tekniikka, jossa hyödynnetään eliöiden elintoimintoja, soluja, solujen osia tai solun molekyylien toimintoja. Bioteknologialla voidaan parantaa tuottavuutta ja kannattavuutta. Sen avulla saadaan parempilaatuisia tuotteita, säästetään energiaa ja vähennetään saastekuormaa.

Kosmetiikassa bioteknologia on kohtalaisen uusi ja kehittyvä alue. Bioteknologisesti tuotettuja kosmetiikan raaka-aineita ovat mm. sitruunahappo, ksylitoli, asetoni sekä erilaiset kasviöljyt ja kasviuutteet. Myös monien uusien raaka-aineiden tuottamisessa on jo käytetty bioteknologiaa, esimerkiksi hyaluronihapon, superoksididismutaasin ja erytruloosin valmistuksessa. Myös monia kosmetiikan käyttämiä entsyymejä ja vitamiineja tuotetaan bioteknologialla. Uusien raaka-aineiden avulla voidaan mm. kosteuttaa tehokkaasti ihoa, estää ihon vanhenemista. (Kurimo 2006, 5, 35, 40, 42, 45, 46.)

Bioteknologia vaikuttaa jo nyt kosmetiikkateollisuudessa. Kosmetiikan valmistuksessa käytetyt testausmenetelmät ja tuotteet paranevat. Bioteknologian lisäarvoon vaikuttaa se, ettei sen aiheuttamia haittavaikutuksia juurikaan esiinny. Jos bioteknologian avulla saadaan tulevaisuudessa tutkitumpia, tehokkaampia ja entistä turvallisempia tuotteita, voi luottamus kosmetiikkaan lisääntyä. Tämä voisi lisätä koko kauneudenhoitoalan arvostusta. Bioteknologian käyttöönoton edellytyksenä on uudenlainen innovatiivinen tuotekehitys ja yhteistyö eri alojen asiantuntijoiden kanssa. (Kurimo 2006, 50, 61 - 62.)

Yksi biotekniikan osa-alue on kasvibiotekniikka. Uusia tai tunnettuja yhdisteitä tai kemiallisten aineiden seoksia voidaan tuottaa kasvibiotekniikalla. Kasvibioteknologiassa hyödynnetään kasvisoluviljelyä. Kasvisoluviljelmissä voidaan käyttää eri kasvinosia esimerkiksi juurta, lehteä tai kukkaa. Geenimuuntelua tai vieraan geenin siirtämistä voidaan käyttää hyväksi kasvisoluviljelmissä. Geneettisellä muuntelulla halutaan parantaa kasvien ominaisuuksia esimerkiksi sadon laatua ja määrää tai sekundaarimetaboliittien tuottoa. Sekundaarimetaboliitteihin kuuluvat kaikki kasveista saatavat lääkeaineet, torjunta-aineet, väri- ja aromiaineet sekä mausteet. (Hiltunen & Holm 2000, 70, 72, 78, 80.)

Kasvimetaboliitteja voidaan tuottaa kasvisoluviljelmien avulla nopeammin, kuin kasvattamalla kokonaisia kasveja. Kasvibiotekniikan etuna on myös se, ettei sen käyttö ole sidoksissa ympäristötekijöihin, kuten maantieteelliseen sijaintiin tai vuodenaikojen vaihteluun. Lisäksi kasvibiotekniikan tuotantoprosessi on hallittu ja sen avulla voidaan tuottaa puhtaampia raaka-aineita. Kasvisoluviljelyyn liittyy myös ongelmia. Hyvin kasvavaa soluviljelmää voi olla vaikeaa saada kaikista kasveista. Ongelmana saattaa olla se, ettei soluviljelämä tuota toivottuja metaboliitteja. Metaboliittien tuotto voi olla myös epästabiilia. (Hiltunen & Holm 2000, 81, 88.)

13 LOPPUPÄÄTELMÄT

Lumenen tuotekehityksen toiveena oli saada tietoa suomalaisessa kansanperinteessä käytetyistä kasveista. Löydettyjen tietojen oli tarkoitus hyödyntää tuotekehitystä. Lumene antoi työhön viitekehityksen, jonka tarkemman sisällön määrittelimme itse.

Teoriaosuudessa käsitellyt asiat valitsimme täydentämään Lumenelta toimeksiantona saatua tutkimusosuutta. Tutkimusosuudessa asetimme myös tarkat kriteerit valitsemillemme kasveille. Työn rajaus oli tärkeää, jotta kokonaisuus muodostuisi loogiseksi ja yhtenäiseksi.

Kirjallisuustutkimukseen löytyi melko hyvin lähdeaineistoa, kun otetaan huomioon työn suhteellisen erikoinen aihe. Perinnetiedon on täytynyt kulkeutua pitkään sukupolvelta toiselle, jotta tiedot ja taidot ovat säilyneet. Myös perinnetiedon kerääjät ovat olleet merkittävässä asemassa tietojen säilymisen kannalta. Tietoa löytyi enemmän lääkitsemisestä kuin ihon- tai kauneudenhoidosta. Kuitenkin kansanlääkinnästä saimme viitteitä kasveista, jotka sopisivat ominaisuuksiltaan kosmetiikkakäyttöön. Valitsimme työhön pääosin suomalaista lähdeaineistoa, koska tarkoitus oli perehtyä suomalaiseen kansanperinteeseen ja suomalaisiin kasveihin. Halusimme olla tarkkoja siinä, että työssä esitelty perinnetieto on suomalaista perinnetietoa. Ulkomaista, Suomen oloihin sovellettua lähdeaineistoa tarkastelimme kriittisesti, sillä niissä kerrottiin muiden maiden perinteistä. Uskomme lähdeaineiston tietojen kertovan totuudenmukaisesti entisajan kansanperinteestä ja -parannuksesta. Emme kyseenalaista sitä, etteikö esimerkiksi tiettyjä kasveja olisi käytetty tiettyjen vaivojen hoitoon. Sen sijaan voi kyseenalaistaa, onko kaikilla kasveilla ollut todellista hoitavaa vaikutusta. Tällaisten asioiden todentamiseen tarvittaisiin nykyajan tieteellistä tutkimusta.

Monilla kosmetiikkavalmistajilla on käytössä luonnonraaka-aineita. Kosmetiikkatuotteisiin etsitään vaikuttavia aineita jo olemassa olevista aineista, sillä uusien molekyylien kehittäminen vaatii paljon tutkimista ja monenlaisten asiantuntijoiden tiivistä yhteistyötä. Luonnonraaka-aineiden etuna voi olla esimerkiksi se, että vaikuttavan aineen stereokemia eli avaruudellinen rakenne voi olla juuri oikeanlainen. Oikeanlaisen stereokemian merkitys ihonhoidossa liittyy molekyylin toimivuuteen ihossa. Useimmat kuluttajat mieltävät luonnonraaka-aineita sisältävän kosmetiikan turvalliseksi ja tehokkaaksi. Vaikka luonnonraaka-aineet ovat tällä hetkellä markkinointitrendi, niiden käytön perustana saattaa olla myös todelliset vaikutukset. Toisaalta luonnontuotteiden käyttöön voi liittyä myös riskejä, kuten yleistyneet allergiat. Mahdolliset allergiset reaktiot saattavat johtua

mm. luonnonraaka-aineisiin jääneistä epäpuhtauksista. Esimerkiksi saunahunajaan on voinut jäädä epäpuhtautena siitepölyä.

Tulevaisuudessa bioteknologiaa hyödyntämällä voitaisiin esimerkiksi yhdistää kansanperinne ja moderni kasvitiede. Tällöin saataisiin ehkä uusia sovelluksia yhdistämällä moderni teknologia perinteisiin yrteihin. Saataisiin jalostettua esimerkiksi nokkonen, joka tuottaa oikeanlaisia kuituja kosmetiikkateollisuudelle ripsivärin raaka-aineeksi.

Bioteknologian uusilla saavutuksilla saattaa olla vaikutuksia myös lainsäädäntöön, kuten siihen, miten kosmetiikka määritellään. Tällä hetkellä Euroopan unionissa kosmetiikka- ja lääkelainsäädäntö ovat erikseen eikä välimuotoa ole. Lainsäädännön mahdolliset muutokset saattavat vaikuttaa siihen, kuka saa myydä bioteknologialla tuotettua kosmetiikkaa. Jos kosmetiikan raaka-aineet saisivat imeytyä epidermistä syvemmälle, esimerkiksi verenkiertoon, bioteknologialla tuotettu kosmetiikka saattaisi siirtyä lääkelainsäädännön piiriin. Mahdollisuutena voisi olla myös se, että kosmetiikka- ja lääkelainsäädännön väliin luotaisiin uusi lainsäädäntö koskemaan bioteknologialla tuotettua kosmetiikkaa. Rajoittaisiko vähittäismyynti tällöin vain esimerkiksi apteekkeihin? Uusi teknologia tulee varmasti vaatimaan kauneudenhoitoalalla uutta osaamista, johon tarvitaan koulutusta.

Jatkotutkimushaasteena olisi tutkia kasvien lisäksi myös muita luonnonmateriaaleja, kuten mineraaleja ja niiden käyttöä kansanperinteessä. Lisäksi tiedonhankinnassa voisi hyödyntää erilaisia kansanperinne ja -parannusseuroja. Niistä saattaisi saada lisää tietoa perinteisistä rohdosta ja hoitotavoista.

Työn aikataulun suunnittelu oli tärkeää, koska teimme tämän opinnäytetyön yhdessä. Emme halunneet jakaa työn osuuksia, vaan kirjoitimme lähes kaiken yhdessä. Näin olimme molemmat koko ajan mukana työn teossa ja siksi työ sujui hyvin. Kun päätimme tehdä yhdessä opinnäytetyön, emme halunneet tehdä vain kahta yksilötyötä liitettäväksi yhteen. Yhteistyö vaikutti siihen, että saimme työstä yhdenmukaisen.

Tehdessämme opinnäytetyötä tietämyksemme kansanperinteestä lisääntyi. Opimme myös paljon kasveista, niiden vaikutuksista ja hoitavista ominaisuuksista. Koska opinnäytetyö saatiin toimeksiantona, pyrimme toteuttamaan työn Lumenea hyödyttävällä tavalla. Toimeksiantajalle voi olla hyötyä lähdeaineiston tutkimisesta ja tiedon kokoamisesta. Toivomme Lumenen kiinnostuvan tutkimaan tarkemmin kansanperinteessä

käytettyjä yrttejä ja löytävän käyttökelpoisia raaka-aineita kosmetiikkatuotteisiinsa. Työ voi hyödyntää myös muita aihepiiristä kiinnostuneita.

LÄHTEET

- Bruun, E. & Christensen, B. 1999. Anis ja iisoppi vanhoja lääkekasveja. Suomentaneet, Suomen oloihin soveltaneet ja täydentäneet Arto ja Kirsti Ingervo. Porvoo: WSOY.
- Castleman, M. 2000. Terveyskasvit. Suomen oloihin soveltaen toimittanut ja suomentanut Iiris Kalliola. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Enkovaara, A-L. 2005. 101 luontaistuotetta. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Eliya, S. A. 2006. Personal Care is Natural. Household & personal products industry 1/2006, 57 - 58, 60.
- Hiltunen, R. & Holm, Y. 1997. Eteeriset öljyt ja niiden lääkinnällinen käyttö. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Hiltunen, R. & Holm, Y. 2000. Farmakognosia. Farmaseuttinen biologia. Helsinki: Yliopistopaino.
- Holm, Y. & Hiltunen, R. 2003. Lääkkeitä luonnosta. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Hoppe, E. 2003. Yrttikirja. Espanja: ArtesGraficas.
- Kanga, V. 2006. Novel & Natural. Household & personal products industry 3/2006, 82.
- Koppelo, H. & Alanen, M. 2006. Naisten saunakirja. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kurimo, R. 2006. Bioteknologia ja nanoteknologia sekä niiden sovelluksia kosmetiikassa. Raaka-aineteoria 2/2006.
- Lehtonen, U. 2004. Ullan luonnonyrtit luonnon hyötykasvien keruu- ja käyttöopas. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- LUMENE Group 2005 Vuosikatsaus.

- Nirvi, R. E. & Hakulinen, L. 2006. Suomen kansan sananparsikirja. Juva: WS Bookwell Oy.
- Raipala-Cormier, V. 2000. Luontoäidin kotiapteekki kasvilääkintä ja luontaishoidot. Juva: WSOY.
- Raipala-Cormier, V. 2004. Luonnonkaunis yrtit ja luontaishoidit naisen kauneuden ja terveyden tukena. Juva: WS Bookwell Oy.
- Rautavaara, T. 1979. Mihin kasvimme kelpaavat - ruokaa ryytiä ja rohtoa luonnosta. Juva: WSOY.
- Rautavaara, T. 1980. Miten luonto parantaa - Kansanparannuskeinoja ja luontaislääketiedettä. Porvoo: WSOY.
- Relve, H. 1997. Puiden juurilla, puut ja pensaat luonnossa ja kansanperinteessä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Rocher, Y. 1981. 100 kasvia 1000 käyttöä. Jyväskylä: K. J. Gummerus Osakeyhtiön kirjapaino.
- Stuart, M. 1984. Kauneutta ja terveyttä luonnonyrteistä. Karisto.
- Subramanian, K. 2006. A place of natural safety. Soap, perfumery & cosmetics 10/2006, 47.
- Internet-lähteet
- Ahomansikka. 2000. <http://www.yrttitarha.com/tietopankki/kansanperinne/index.html>. 8.9.2006.
- Asikainen, S., Heinonen, T. 2003. Omenoitten vallankumous. <http://www.mainio.net/print.asp?path=1;1132;1133;5563;57316>. 28.9.2006.
- Forsius, A. 1999. Kalevalan lääkintätietous. <http://www.saunalahti.fi/arnoldus/kalevala.html>. 9.10.2006.

Kamomillasaunio. 2000. <http://www.yrttitarha.com/tietopankki/kansanperinne/index.html>.
8.9.2006.

Kanerva. 2000. <http://www.yrttitarha.com/alasivu.html>. 12.9.2006.

Kansanperinne. 2000. <http://www.yrttitarha.com/tietopankki/kansanperinne/index.html>.
8.9.2006.

Kataja. 2000. <http://www.yrttitarha.com/alasivu.html>. 12.9.2006.

Keto-orvokki. 2000. <http://www.yrttitarha.com/alasivu.html>. 28.9.2006.

Mesiangervo. 2000. <http://www.yrttitarha.com/alasivu.html>. 12.9.2006.

Nokkonen. 2000. <http://www.yrttitarha.com/alasivu.html>. 21.9.2006.

Peltokorte. 2000. <http://www.yrttitarha.com/alasivu.html>. 21.9.2006.

Piharatamo. 2000. <http://www.yrttitarha.com/alasivu.html>. 3.10.2006.

Poimulehti. 2000. <http://www.yrttitarha.com/alasivu.html>. 25.9.2006.

Puna-apila. 2000. <http://www.yrttitarha.com/alasivu.html>. 25.9.2006.

Ruusu. 2000. <http://www.yrttitarha.com/alasivu.html>. 28.9.2006.

Takiainen. 2000. <http://www.yrttitarha.com/alasivu.html>. 19.10.2006.

Voikukka. 2000. <http://www.yrttitarha.com/alasivu.html>. 28.9.2006.

Kuvalähteet

Kuva ahomansikasta. <http://www.pratensis.fi/pikkukuvat/Ahomansikka3t1.jpg>. 12.10.2006.

Kuva kamomillasauniosta. <http://www.pratensis.fi/kuvat/Kamomillasaunio.jpg>. 12.10.2006.

Kuva kanervasta. 2000. <http://www.yrttitarha.com/kanta/kanerva/valokuva.jpg>.
30.10.2006.

Kuva katajasta. 2000. <http://www.yrttitarha.com/kanta/kataja/valokuva.jpg>. 12.10.2006.

Kuva keto-orvokista. <http://www.pratensis.fi/kuvat/Keto-orvokki3tahtea1.jpg>. 12.10.2006.

Kuva mesiangervosta. 2000. <http://www.yrttitarha.com/kanta/mesiangervo/valokuva.jpg>.
30.10.2006.

Kuva mustikasta. 2000. <http://www.yrttitarha.com/kanta/mustikka/valokuva.jpg>.
30.10.2006.

Kuva nokkosesta. 2000. <http://www.yrttitarha.com/kanta/nokkonen/valokuva.jpg>.
30.10.2006.

Kuva omenasta. <http://www.ipsitilla.fi/Reseptit/omena-.jpg>. 30.10.2006.

Kuva peltokortteesta. 2000. <http://www.yrttitarha.com/kanta/peltokorte/valokuva.jpg>.
12.10.2006.

Kuva piharatamosta. 2000. <http://www.yrttitarha.com/kanta/piharatamo/valokuva.jpg>.
30.10.2006.

Kuva poimulehdestä. 17.11.2001. <http://www.tkukoulu.fi/tiimalasi/kuvat/poimulehti.jpg>.
30.10.2006.

Kuva puna-apilasta. 2000. <http://www.yrttitarha.com/kanta/puna-apila/valokuva.jpg>.
30.10.2006.

Kuva ruusunmarjasta. 2000. <http://www.yrttitarha.com/kanta/ruusut/valokuva.jpg>.
30.10.2006.

Kuva voikukasta. 2000. <http://www.yrttitarha.com/kanta/voikukka/valokuva.jpg>.
12.10.2006.

Taivainen, J. 14.8.2002, muutettu 4.3.2006. Kuva seittitakiaisesta.

<http://jata.vampula.net/kasvio/kuvat/seittitakiainen2.jpg>. 30.10.2006.