

Teksti : Maarit Cederberg

Kuvat: Maarit Cederberg

ÖLJYKASVI MÄKIKUISMA pisaroi iloa ja välkehtii valoa.

Kuvateksti :

Keltaisena helottavat kukkaröyhyt sisältävät mielialaa kohottavaa hyperisiiniä.

Mäkikuisma (*Hypericum perforatum*) on Euroopassa luonnonvarainen, monivuotinen ruoho. Ahvenanmaalla ja Lounais-Suomen saaristossa se on alkuperäiskasvi, joka on vähitellen levinnyt Keski-Suomeen asti.

Mäkikuisma viihtyy valoisilla metsänreunoilla, kivikkoisilla mäillä, jopa katajikossa. Juhannuksen tienoilla se värittää maisemaa aurinkoon kääntyilevinä kukkaryhminä . Kasvi tunnetaan myös juhannuskukkana. Kukki on ripustettu juhannuksena ovien ja ikkunoiden yläpuolelle kotia suojaamaan. Lapsen kehdon yläpuolella juhannuskukkaoksan uskottiin suojaavan huonoilta hengiltä ja sairauksilta. Tieteellisen nimen hypericum tarkoittaakin yllä olevaa henkeä.

Viisiterälehtiset kukat ovat heleän keltaisia ja hennosti sitruunantuoksuisia. Syksyyn jatkuvan kukinnan jälkeen ilmestyy maanpunaista ,vaatimattomia hedelmiä.

Perforatum lajinimi tarkoittaa lävistettyä. Kukan ja lehtien tummat pisteet muistuttavat neulan jälkiä. Kansanlääkinnässä käytetyn signatuuriopin mukaan kasvi oli omiaan pistohaavojen hoitoon.

Mäkikuisman tunnistaa parhaiten juuri näistä pistemäisistä öljyonteloista. Puserrettuna öljy on punaista. Kansa nimesi erikoisen öljykasvin veriheinäksi ja öljyä alettiin kutsua johannisöljyksi.

Kuvatekstinä:

Veripisaramaiset ”pikitäplät” terälehtien reunoissa ja lehdissä ovat haihtuvien öljyjen täyttämiä soluja.

Johannisöljyn avulla on helpotettu vatsanväännteitä, ruoansulatusta ja sappivaivoja ja avattu jumiutuneita lihaksia. Öljyllä on hoidettu ihotulehduksia ja rokahtumia.

Suomessa mäkikuisman värjäämää juhannuskukkaviinaa on käytetty närästyslääkkeeksi yhdessä soodan ja veden kanssa. Kukkateellä on kurlattu kipeää kurkkua ja kasvihauteella on ajettu paiseita auki..

Rohtokeitteillä ja uutteilta on lievitetty murhemieltä. Kansanparantaja varasi mäkikuismaa erityisesti talvimasennuksen varalle ja korjasi univaikeuksia . Keite auttoi myös kuukautisäreyteen.

Kukkaröyhyistä on keitetty kukkavettä, jota on nautittu keuhkovaivoihin ja astmaan.

Maalaistalossa mäkikuismakeitteellä on puhdistettu pilaantuneet maitoastiat.

Mäkikuismasta on erotettu farmakologisesti vaikuttavia aineksia . Lääkelaitoksen hyväksymä käyttöaihe lääkeluettelossa mäkikuismalle on ”rohdosvalmiste lievän masennuksen ja alakuloisuuden lievitykseen tai hoitoon aikuisille”.

Mäkikuisma on esiintynyt lääkeluetteloissa jo keskiajalla. Uuden paluun lääkeerohtona se koki 1900-luvulla . Nykyään mäkikuisma kuuluu viralliseen lääkeluetteloon. Kukinnan aikaan kerättyä maanpäällistä osaa käytetään rohdokseksi puristeina, uutteenä ja öljyinä.

EU-säädösten mukaan mäkikuisma on apteekkirohto. Öljyinä ja uutteenä sekä homeopaattisina valmisteina mäkikuismaa saa myös luontaistuotemyymälöistä. Omaan käyttöön kasvia voi kerätä jokamiehenoikeuksin .

Lääkevaikutuksia

Mäkikuisman kuivapainosta 3% on erilaisia flavonoideja. Näistä antrakinoneihin kuuluvaa kasvifenolia, **hyperisiiniä** on 0,1-0,3 %. Hyperisiini antaa öljyyn punaisen värin.

Hyperisiini vaikuttaa serotoniinin ja melatoniinin tuotantoon elimistössä ja vaikuttaa mielialaan ja unen laatuun. Hyperisiinistä on saatu oiva apu esimerkiksi tuska- ja jännitystilojen hoitoon.

Flavonoideista myös **kversetiini** toimii elimistössä rauhoittavana ja jännityksiä laukaisevana.

Kasvin väriaineet, koko proantosyanidiryhmä, torjuu tulehduksia ja laukaisee verisuonten supistuksia ja rentouttaa. Keltainen väri virkistävää ja kohottaa mielialaa. Kukkiva mäkikuismakimppu keittiön pöydällä on arjen väriterapiaa.

Öljiissä on eteerisiä tuoksuöljyjä 0,2 %. Öljiissä on mm. antioksidantteja ja hyviä rasvahappoja . Antioksidantit toimivat desinfioivina. Öljy lievittää lihaskipuja ja korjaa ihovaurioita sekä ensimmäisen asteen palovammoja. Öljy lievittää myös hermokipuja, litistymiä ja pinnekipuja. Hieronnassa öljyä voi käyttää esimerkiksi iskias- ja jännetuppitulehdusten lievitykseen tai oven väliin litistyneen sormen kuntouttamiseen.

Mäkikuisman parkkiaineet ja haihtuvat öljyt vaikuttavat supistavasti limakalvoihin, tuhoavat bakteereja ja edistävät arpeutumista.

Mäkikuisma sisältää kivikkoisen maan kasvina myös hivenaineita , kuten magnesiumia lihaskrampien ehkäisyyn, sinkkiä ravinteiden imeytymiseen ja flunssan torjuntaan.

Varoitus:

Mäkikuisman käytöstä on syytä mainita hoitavalle lääkärille. Säännöllisen lääkityksen yhteydessä sopivuus on tarkistettava. *Mäkikuisma lisää maksan entsyymien aktiivisuutta ja vähentää joidenkin lääkkeiden tehoa vähentämällä samanaikaislääkkeen pitoisuutta plasmassa.*

EU-säädösten mukaan mäkikuismaa ei saa käyttää yhtäaikaan ehkäisytablettien kanssa. Mäkikuisman vaikuttava aine hyperisiini estää ehkäisytablettien toimintamekanismin.

Mäkikuisma ei sovi yhteen myöskään HIV-lääkkeiden eikä esimerkiksi varfariini-lääkityksen kanssa.

Hyperisiinin on todettu aktivoivan ihoa auringon ultraviolettisäteilylle *eikä* mäkikuismaöljyä *pidä* käyttää *aurinkoöljynä*. Iho voi palaa rakkuloille. Sen sijaan auringon polttamalle iholle öljy sopii . Rohtovalmisteita ei suositella käytettäväksi myöskään raskaus- ja imetysaikana.

MIETO MÄKIKUISMAÖLJY

1 kourallinen mäkikuisman kukkia tai kukkaversoja

5 dl oliivi- tai auringonkukkaöljyä

Mittaa öljy ja kukat vesihaudekulhoon. Aseta kulho haudekattilan päälle, kun vesi kiehuu . Anna öljyseoksen hautua 2 tuntia. Jäähdytä ja siivilöi öljy puhtaaseen lasipulloon tai tölkkiin. Säilytä viileässä.

Käytä hieronnassa lihaskipujen hoitoon tai ihon pehmittämiseen.

Ukrainassa öljyä käytetään sappi- ja paksusuolivaivojen lievitykseen . Hiero öljyä varovaisesti vatsan alueelle kipukentän ympärille. Jätä öljy ihoon yöksi.

ÖLJYUUTE

2 dl öljyä

2 dl mäkikuismanlehtiä

Kerää mäkikuisman lehtiä oliivi- tai auringonkukkaöljyyn. Pidä murskattuja lehtiä öljyssä kunnes öljy värjäytyy punertavaksi.

Mäkikuisma aktivoi mm. ääreisverenkiertoa käsi- tai jalkapohjissa. Hiero öljyä ohuelti sormenpäillä ja kämmenin.

Talviaikaan voit kuvitella mielessäsi auringonvalon kultaaman mäkikuismaniityn. Mielikuva aktivoi mm. aivolisäkettä .

HIUSÖLJY

1 tl johannisöljyä tai 1 rkl tuoretta mäkikuismamurskaa

3 rkl manteliöljyä tai auringonkukkaöljyä

1 tl tyrniöljyä

+ ämpärillinen koivunlehtivettä (= vastan liotusvesi)

Yhdistä öljyt ja hiero hiusten juureen. Taputtele hiukset mytyksi ja hiero hiuksia päälakea vasten . Näin öljy leviää myös latvoihin. Anna öljyn vaikuttaa 10 minuuttia.

Huuhtele koivunlehtivedellä. Hoito sopii kuivahtaneiden hiusten ja hilseilevän hiuspohjan hoitoon hiusverisuonistoa aktivoimalla.

MÄKIKUISMAKEITE

4 mäkikuisman kukkaa

1 tl voikukan terälehtiä

2 dl kiehuvaa vettä

Kerää kukat pieneen kasariin, lisää vesi ja kuumenna kiehuvaksi.

Hauduta keitettä 15 minuuttia, siivilöi . Valuta pieneen tölkkiin ja säilytä jääkaapissa.

Keite sopii ihon puhdistukseen ja epäpuhtauksien paikallishoitoon. Säilyy viikon verran.

Vihje: Kesällä voit pakastaa keitteen jääpaloiksi ja sulattaa käytön tahdissa. Jääpala on hyvä ensiapu äkäisen finnin rauhoittamiseen tai alkavan ohimopäänsäryn hillintään.

KÄSIVOIDE

1 dl kookosrasvaa

1 rkl mäkikuismaöljyä

1 tl sitruunanmehua

Sekoita öljy ja sitruuna kookosrasvaan. Sivele yöksi kämmenselkiin ja käsien kovettumiin ja rokahtumiin.

Kun olet levittänyt rasvan, hiero hitaasti myös ranteet kevyin peukalo-ottein. Ranteiden hierominen tekee hyvää mm. lymfakerroille, joka huolehtii kuonanpoistosta elimistössämme. Säilytä rasva suljetussa rasiassa viileässä.

KUKKAVOIDE

1 dl manteliöljyä

1 rkl mäkikuisman tuoreita terälehtiä

1 rkl ruusun terälehtiä

Yhdistä kukkien terälehdet manteliöljyyn. Anna öljyn seistä huoneenlämmössä yön yli. Käytä ohuena sipaisuna puhtaalle iholle ohuelti noin kerran viikossa. Säilytä öljy viileässä ja lämmitä nokare voidetta kämmenien välissä ennen sivelyä.

Vihje: Voide sopii myös vanhustenhoitoon, esimerkiksi kovettuneiden kyynär- tai kantapäiden hoitoon. Aktivoi pintaverenkiertoa.

AURINKOKYLPPY

1 dl kuivattuja mäkikuisman kukkia tai 2 dl tuoreita kukkia sekä 2 dl lehtiä

2 appelsiinin mehu ja kuori

1 tl hunajaa

1 tl merisuolaa

2 harsopussia

Kuori appelsiinit ja leikkaa viipaleiksi. Pakkaa harsopussiin ja sido narulla kuorineen kotoiseksi kylpypalloksi. Aseta valmiiksi ammeen tai saavin reunalle.

Kietaise myös kukat harsopussiin kylpypalloksi. Näin säästyt kylpytilan suursiivoukselta kylvyn jälkeen.

Täytä palju lämpimällä vedellä, lisää hunajaa ja suola. Upota kylpypallot veteen.

Kun vesi on miellyttävän lämmin, pulahda kylpyyn.

Sisätiloissa kylpiessä voit tehdä **pienen mielikuvamatkan**. Varmista, että voit nojata paljon reunaan turvallisesti ja niska on hyvässä asennossa. Tue niska pyyhekääröllä.

Ja nyt matkaan:

Sulje silmäsi. Laske kymmenestä noltaan. Sano jokaisen numeron kohdalla lempeästi: "Rentoudun."

Kuvittele valo pujahtamaan kehoosi jokaisesta huokosesta ja anna valon avata elimistöäsi turvalliseen raukeuteen. Tunnet, kuinka hartioiden jännitys lientyy, hengitys tasaantuu ja pallea leviää ja antaa tilaa syvenevälle hengitykselle. Selän ja hartioiden varautunut taisteluasento laukeaa ja hartiat leviävät omaan kokoosi sopiviksi.

Tunnet rohkeuden voiman rintakehässäsi.

Sinua alkaa hymyilyttää. Aistit hunajaisen kukkien tuoksun, hedelmien raikkaan tuulahduksen ja ihohuokosissa kipristellee suolainen vesi. Varpaasi heräävät talvihorroksesta ja tunnistat veden solinan jalkojen liikahtaessa. Anna ajatusten lipua kesäpäivän valossa laiskasti, hyvin laiskasti.

Nauti veden lämmöstä ja kellumisen keveydestä. Luovuta huolet ympäröivän veden huomaan.

Kun vesi alkaa viiletä, valpastut. On aika avata silmät. Olet tässä ja nyt virkistyneenä! Saat nousta paljasta.

Juo kylvyn jälkeen lasillinen puhdasta vettä. Karhealla froteepyyhkeellä harjaus palauttaa reippaaseen päivään.

Lukuvinkki:

Raimo Hiltunen & Yvonne Holm: Farmaseuttinen biologia, Gaudeamus

Sinikka Piippo: Kasvien salaiset voimat, Helmi

Hannu Piekkola: Yrttien Ylivoimaa, Hereticum

Kaarlo Jaakkola: Vatsa kuntoon, Mividata Oy

A.Vogel: Luonto, paras lääkitsijä A.Vogel

Toivo Rautavaara: Miten luonto parantaa, WSOY

Richard Webster: Värimagia, Delfiini Kirjat

www.tohtori.fi

Carol Rudd: Kukkatipat, tie terveyteen , Könemann