

AR3/12 Luonnollisesti KIHOKKI

Teksti ja kuvat: Maarit Cederberg

Luonnollisesti

## KIHOKKI, soiden yskänrohto

Pyöreälehtinen kihokki (*Drosera rotundifolia*) lievittää lentsukautta. Lihansyöjäkasvina se pilkkoo keuhkoja tukkivaa limaa.

Kihokista kerätään rohdoksi lehtiä ja kukkaversot. Juurta ei käytetä.

Kihokki viihtyy vähäravinteisessa, happamassa maaperässä, soilla ja vesirajassa.

Ravintolisäkseen kihokki saalistaa mm. muurahaisia ja kärpäsiä.

Monivuotisia kihokkeja esiintyy Euraasiasta Pohjois-Amerikkaan asti. Suomessa on tusinan verran erilaisia kihokkeja, joista pyöreälehtistä kerätään rohdoksi.

Kihokin lehdet asettuvat ruusukkeina maastoon. Punakeltasävyinen kasvi maastoutuu hyvin suoperäiseen sammalikkoon ja vasta kukintavaiheessa muutaman sentin korkuinen, yksihaarainen kukkavana paljastaa kihokin. Silloin on myös sen keruun aika.

Hennon valkoiset kukat avautuvat aurinkoisina päivinä ja lehdet värähtävät kosketuksesta. Charles Darwinin kerrotaan lausahtaneen kasvin liikkeitä tutkiessaan 1880-luvulla: ”*Pidän enemmän droserasta kuin maailman kaikkien lajien synnystä.*”

Kasviharrastajien joukossa elää edelleen innokas lihansyöjäkasvien ystävien ryhmä. Kokoelmista saattaa löytyä myös lukuisia kihokkilajeja. Kasvatuskokemuksia löytyy netistä.

### **Limapisaroita ja houkutustuoksua**

Lehtien nystykarvoista erittyy kastepisaran näköistä limaa. Kreikankielinen nimi *drosera kostea*, viittaa hämäävään limapisaraan.

Kihokin versojen eriterauhaset tuottavat haihtuvia öljyjä hyönteisten houkutukseksi ja saaliin ilmaantuminen kiihdyttää rauhastoimintaa sekä liman eritystä. Kihokki virittää ansan.

Kun paha aavistamaton hyönteinen tulee kasvin lehdelle kastetta nauttiakseen, lehden nystykarvat tarraavat tahmean liman avulla hyönteiseen ja kihokin lehti taipuu ympärille kuin kärpäspaperi. Kihokin lima tukkii hyönteisen hengityksen ja hyönteinen kuolee.

Kihokin ”ruoansulatus” erittää rasvaa ja valkuaisaineita pilkkovia entsyymejä sekä suolahappoa. Viikossa kihokki on imenyt liuokseksi muuttuneen saaliin ravinnokseen.

Vain kovat kitiiniosat, kuten hyttysen raajat, jäävät hajoamattomina lehdelle.

Hyönteisravittu kihokki kukkii ja kasvaa tanakaksi. Ilman hyönteisravintoa kihokit jäävät pieniksi ja kukkivat harvemmin.

Kansanlääkinnässä on otettu mallia kasvin toimista. Hyönteisiä tukehduttava kasvi saattaisi auttaa liman kanssa kamppailevaa ihmistä. Niinpä kihokkia annettiin hinkuyskään ja hengitystä ahtauttavaan vilutautiin sairastuneelle.

Keski-Euroopassa kihokkia on käytetty yskänrohtona ajuruohon eli timjamin kanssa.

Lihansyöjän on uskottu poistavan myös ylimääräisiä kasvaimia kuten känsiä ja syyliä. Jopa liikavarpaan poistoon kihokkia on käytetty.

Kihokkia on käytetty luonnon verenpainelääkkeenä ja sillä on suojattu verisuonia kalkkeutumiselta. Kihokkia on kutsuttu limaheinäksi, kihoruohoksi ja pakanaheinäksi. Himo- ja kiimaruohonimeä kantavana se on ollut potenssia lisäävä lemменrohto.

Elias Lönnrot neuvoi kasvioppaassaan laskemaan maidon kihokinlehtien läpi tiinuun, jolloin saatiin säilyvää sakomaitoa.

Värjäreille kihokki merkitsi punaista väriainetta.

### **Värin voimalla**

Kihokissa on koko joukko flavonoideja, jotka antavat kasville sekä voimakkaan värin että hoitavia bioaktiivisia aineita kuten punaista kversetiiniä ja myrisetiiniä sekä keltaista kemferolia. Keltainen väriaine suojaa mm. keuhkoja. Keuho-, haimasyöpä- sekä eturauhassyövän tutkimus on noteerannut flavonoidit toiveikkain odotuksin. Laboratorio-oloissa on onnistuttu tuhoamaan jopa tuberkuloosibakteereja.

Kversetiini estää erilaisia tulehdus- ja allergiareaktioita. Sillä on myös masennusta hillitsevä ominaisuus. Kversetiini liukenee keitettäessä veteen, joten siitä hyötyy myös kihokkiteetä nauttiessa. Samaa tehoainetta on suomalaisissa marjoissa, eniten juolukassa, puolukassa ja karpalossa. Kihokkimarjatee onkin kotoinen lentsutee.

Limapisaroissa on valkuaisaineita pilkkovia entsyymejä sekä glukosideja, jotka torjuvat bakteereja, sieniä ja kasvannaisia. Glukosidit ohentavat myös limaa.

Kasvissa on haihtuvia, puhdistavia öljyjä ja desinfiioivaa bentsoehappoa.

### **Limaiseen yskään**

Nykyinen kihokin käyttö keskittyy hengitysteiden suojaamiseen. Kihokki laukaisee keuhkoputken seinämien sileiden lihasten kouristuksia ja laajentaa keuhkoputkia sekä irrottaa limaa.

Kihokkia käytetään astman, keuhkoputkentulehduksen ja pitkittyneen yskän hoitoaineisiin sellaisenaan tai esimerkiksi islanninjäkälän, jäkälän tai piparmintun kanssa.

Luontaislääkinnässä kihokki onkin tuttu yskänlääke.

Keski-Euroopan lääketehaille toimitetaan suomalaista kihokkia mm. 4H kerhon keräilytuotteena. Esim. sveitsiläinen Bioforce on käyttänyt suomalaista pyöreälehtistä kihokkia A.Vogelin Drosinula- kihokkisiirappiin.

Suomalaiset kasvirohtojen valmistajat tuottavat kihokkiuutetta ja kihokkiyskänlääkkeitä kotimaisista kasveista. Näin esimerkiksi Luttu Oy, jolta saa Kähinä-kihokkiuutetta ja Apotin kihokki-islanninjäkäläuutetta. Kihokkirohtoja saa apteekeista ja luontaistuotekaupoista, nykyään myös luontaisalan nettikaupoista ja messumyynnistä.

### **Keruuta kesätyönä**

Kihokin keruusta on tullut 4H kerhon organisoima keräilyharrastus, joka antaa kesätyötä koululaisille. Kihokista maksetaan kohtuullinen kilohinta.

Kihokinkeruuseen pääsee varmimmin, kun hankkii ajoissa poimijakoulutuksen. Nettiä selaileva saa vihjeitä keräilytarpeista kesän alkaessa. Ostajat näyttävän kutsuvan kerääjiä töihin ennen sesonkia.

KIHOKIN KERUUSEEN TARVITAAN MAANOMISTAJAN LUPA. Kuivuvilla soilla kihokki jätetään rauhaan. Pitkälehtistä kihokkia ei saa kerätä.

Luonnontilaiset suot ovat parhaita keruupaikkoja . Sesonki alkaa heinäkuun puolessa välissä ja kestää elokuun loppuun. Kukkivaa kasvia otetaan talteen, mutta ei enää siementävää. Yhteen kiloon kihokkia tarvitaan noin 500 kukkivaa kasvia, joka on erään kerääjän kokemuksen mukaan muovikassillinen.

Kasvi irrotetaan maasta kasvustoa harventamalla. Kasvi nouse maasta kokonaisuena kukkavarresta nostamalla. Neliömetrin alueelta kerätessä on hyvä jättää ainakin viisi kasvia jatkamaan kasvua eikä samalle paikalle tulla keruukesänä toista kertaa.

Rohtokäyttöön kihokkiakaan ei kelpuuteta maanteiden varsisoilta .

Joukkoon ei oteta muita suokasveja.

Kihokin juuri irrotetaan, lehdet puhdistetaan hyönteisten jäämistä ja lehdet sekä kukat pakataan pieniin muovipusseihin ja pakastetaan. Kotikäyttöönkin tarkoitettut kihokit varustetaan keruupäivä- ja -paikka merkinnöin.

Sienikuivurin omistaja voi kuivattaa kihokit ja säilyttää paperipussissa.

### **Viljelykokeiluja**

Kihokkeja on koeviljelty kasvihuoneessa. Vuosina 1993-97 tehtiin Maatalouden tutkimuslaitoksella, ekologisen tuotannon asemalla Mikkelissä, kihokin viljelytutkimusta, jossa kihokkia kasvatettiin sekä avomaalla turvepenkeissä että kasvihuoneessa. Tutkimuksesta vastasivat puutarha-agronomit Bertan ja Zsuzsanna Galambosi. Tutkimuksella seurattiin mm. vaikuttavien aineiden pitoisuuksia luonnonoloissa kasvaneeseen kihokkiin verrattuna.

Tutkitut kihokit kasvatettiin luonnosta kerätyistä siemenistä ja kihokkeja ruokittiin kahdeksalla erilaisella valmisteella, jotka vastasivat valkuaisrakenteeltaan hyönteisravintoa . Parhaiten kihokit kasvoivat maitojauheruokinnalla, ulkoilmassa. Viljely ei muuttanut tuntuvasti kihokkien vaikuttavien aineiden kuten flavonoidien pitoisuuksia.

Kokeilun perusteella sankan hyttyskesän aikana kihokkeja sopii ”viljellä” saunamökin tuntumassa kotitarpeiksi.

### **Astman ehkäisyä**

Astmassa keuhkoputkien limakalvot tulehtuvat ja limanmuodostus lisääntyy. Limakalvojen turpoaminen heikentää värekarvojen toimintaa ja keuhkoputkien seinämien lihaksisto supistuu ja ahtauttaa keuhkoputkia. Hengittäminen vaikeutuu erityisesti kylmällä ilmalla ja rasituksen yhteydessä. Lievemmätkin hengitystietulehdukset ja allergeeneille altistuminen lisäävät hengenahdistusta.

Astmakohtaukselle on tyypillistä voimakas yskänpuuska. On vaikea hengittää ja hengitys vinkuu.

Lievä astma ylläpitää jatkuvaa yskää ja saattaa herättää aamuyöstä kesken unien. Pitkään jatkunut yskä on aina syytä tutkituttaa.

Todettua astmaa hoidetaan hengitysteitä avaavien lääkkein.

Kihokki ennaltaehkäisee astmaa vähentämällä keuhkojen limaisuutta. Astmaatikon on kuitenkin aina neuvotella myös rohdosvalmisteen valinnasta hoitavan lääkärin kanssa .

Pitkittynyt käyttö voi aiheuttaa verenpaineen liiallista laskua , jos kihokkia käytetään rinnan verenpainelääkityksen kanssa.

### **Droseraa suruun**

Luonnonmukaisessa lääkinnässä kihokki tunnetaan Drosera-nimellä. Luontaishoidossa Drosera- valmisteita käytetään myös surusta johtuvan masennuksen lievitykseen. Perustana on kehonkieltä hyväksi käytävä tunteen ja oireen yhdistävä kartoitus.

Aasialaisessa ja intialaisessa luonnonparannuksessa keho-tunnekartoitus on vanha perinne. Länsimaissa esimerkiksi fysioterapeutti Marion Rosenin kehittämä Rosen-menetelmä ja jalkahoitajien suosima vyöhyketerapia ovat jo kauan hyödyntäneet tunnekokemusten yhteyttä kehon oireisiin.

Alakulon ja ahdistuksen aikana hengitämme tiedostamattamme pinnallisesti ja käytämme vain keuhkojen yläosaa. Hengityksen vajavaisuus altistaa hengitystievaivoille.

Luontaishoidossa on tapana kuulla hoidettavan ilot ja surut. Harjaantunut hoitaja tunnistaa surun jo ajanvarauksen yhteydessä. Soittajalla on surumielinen, tukkoinen keuhkoääni.

Luontaishoidossa rohdon tueksi neuvotaan keuhkoja vahvistavaa liikuntaa kuten mäntymetsässä kävelyä, jota suosittiin aikoinaan myös keuhkotautiparantoloissa. Metsässä liikkuminen on hyväksi myös mielialalle.

Keuhkojen aluetta vahvistava venyttely kuten jooga, pilates, feldenkrais-venyttely tai rento kotoinen kellahtelu avaa keuhkoja ja nujertaa niin ikään alkavan masennuksen.

## **KEUHKOVENYTYKSEEN**

Pelkästään selin maatessa syvään hengittäminen vaatii yli 60 lihaksen supistumisen ja 104 nivelen hienoisia liikkeitä. Esimerkiksi etukumarassa asennossa ei aina muisteta hengittää täydesti!

Kokeillaan:

Seiso haara-asennossa. Aseta kädet selän taakse ja risti kädet. Vedä ilmaa keuhkoihin. Kuulostelee ilman kulkua. Liikuttaako ilma kylkiluitasi?

Kumarru eteenpäin ja nosta käsivarsia takanasi niin korkealle ylös kuin pystyt. Hitaasti. Puhalla ilmaa ulos vatsalihasten tuella. Kädet saavat nousta korkealle ylös taakse. Tunne miten ilma pusertuu keuhkoista ulos.

Venytykset saattaa paljastaa jännitystä sekä rintakehässä, olkapäissä että jalkojen taka-osissa. Ojentaudu suoraksi ja toista venytys= kumarrus vielä kolme kertaa. Oikease pystyasentoon ja ravistelee käsivarret ja jalat rennoiksi. Oikein hyvä. Muistathan hymyillä itsellesi.

## **KIHOKKITEE**

1 tl kuivattua tai tuoretta kukkavanaa ja kukkia

1 teekupillinen kiehuva kuumaa vettä

Ripota kukkavanat teekuppiin ja valuta kukkien päälle kiehuva kuumaa vettä. Anna hautua 10 minuuttia. Nauti siivilöitynä.

Päivässä riittää kaksi kupillista teetä. Sopii parin päivän mittaiseksi kuuriksi limaisen yskän lievitykseen.

## **SYYLÄLEHTI**

1 kihokin lehti

1 ratamon lehti

Aseta kihokin lehti syylän päälle ja peitä ratamon lehdellä. Voit kiinnittää lehdet sideharsokääreellä.

Anna vaikuttaa yön yli. Uusi seuraavana iltana.

## **YSKÄHAUDE**

4 kihokinkukkaa ja lehtiruusukkeet

kourallinen poronjäkälää

4 rikottua katajanmarjaa

2 dl kuumaa vettä

2 nenäliinaa tai sideharsopalaa

1 villahuivi

Liota kihokkeja kukkineen ja poronjäkälää sekä katajanmarjoja kiehuvan kuumassa vedessä 20 minuuttia. Nosta pehmenneet kasvit kouraan ja puserra neste takaisin liotusastiaan.

Levitä pehmenneet kasvit harson tai nenäliina mutkaan ja aseta toinen liina päälle niin, että saat paketin.

Aseta kasvipaketti paljaalle iholle rinnan tai selän puolelle ja kiinnitä villahuivilla paikoilleen. Vedä peitto korviin ja lepää vähintään tunti hauteeseen kääriytyneenä.

Jäljelle jääneen veden voit käyttää kuumennettuna käsien tai jalkojen kylvyksi. Kädet ovat keuhkojen etäpääte.

## **EETUN YSKÄNTROPPI**

12 kihokinkukkaa

1 dl konjakkia , rommia tai vodkaa

Pujota kukkavanat pieneen lasipulloon, lisää alkoholi ja ravista. Sulje pullo tiiviisti.

Anna uutteen kehkeytyä 1 vrk huoneenlämmössä.

Voit ottaa uutteen käyttöön heti. Sopii esimerkiksi kuuman marjamehun tai tumman teen joukkoon: 1 tippa troppia lasilliseen vettä tai mehua.

Kukkauute sopii myös kylpyveteen, 2 pisaraa ammeeseen.

Säilytä uute jääkaapissa.

## **KIHOKKIVOIDE**

1 rkl suolatonta voita tai mehiläisvahaa

1 rkl öljyä ( rypsi-, auringonkukka-, oliivi- tai manteliöljy)

1 tl kuivattua tai pakastettua kihokinlehteä ja -kukkaa

1 tl männyn kaarnauutetta tai pala kaarnaa raasteena

1 tl pihkaa

1 tl hunajaa

Murena kihokki öljyyn ja sekoita voihin tai notkeaan mehiläisvahaan, hierrä joukkoon kaarnaraaste pihka ja hunaja. Hierrä ainekset tasaiseksi esim. morttelissa. Kerää tahna pieneen purkkiin ja säilytä jääkaapissa. Käytä kuukauden sisällä.

Voide sopii liikavarpaiden pehmytykseen ja lämmittämään pitkittyneen yskän rasittamia yläselän lihaksia. Levitä voidetta hoidettavalle alueelle hyppysellinen ( sen verran kuin sormenpäissä kulkee) kerrallaan. Imeytä ihoon. Sopiva yön yli hoidoksi.

## **POSKIONTELOIDEN AVAUSKEITE**

1 rkl raastettua piparjuurta

1 rkl männynneulasia tai 1 tippa tervaa

4 kihokkia kukkavanoineen

2 dl kiehuvan kuumaa vettä

Aseta kasvit kulhoon tai pieneen kattilaan, jossa on kansi. Kaada päälle kiehuva vesi ja peitä astia hetkeksi kannella.

Asetu kattilan ääreen pyyhkeen kanssa ja avaa kansi, pidä pyyhettä samalla pään päällä ikään kuin olisit teltassa. Vedä höyryä syvään nenän kautta, jos nenä on vähänkään auki. Jos ei, hengitä suun kautta ja koeta puhaltaa ulos toisen sieraimen kautta. Hengittele näin kunnes ilma taas kulkee.

Ennaltaehkäisee mm. polyyppien syntymistä tukkoiseen nenään.  
Höyry avaa myös ihohuokosia ja käy kasvohoidosta.

Lukuvinkki:

Michael Castleman: Terveyskasvit, Otava

Ohashi: Kehon kieli, Atar

Frank Wildman: Feldenkrais - menetelmä, Gummerus

Ragnar Viir- Anneli Eskola: Kellahda selällesi, liikunnallista itsehoitoa. WSOY

Valitut Palat: Lääkkeitä luonnosta, 170 yrttiä – ja mitä tiedämme niistä nykyisin. V.P.

Tiedustelut: [www.luttu.fi](http://www.luttu.fi) puh. 040-5414553

[www.vogel.fi](http://www.vogel.fi)