

## Katajanmarjan tuoksu rauhoittaa

”Katajanmarjan sisällä on yhdeksän lääkäriä.” Virolainen sanonta

Kataja *Juniperus communis* on pohjoisen pallonpuoliskon alkuperäiskasvi, jonka käpy muuttuu suomujen sulkeutuessa marjamaiseksi.

Kävyllä menee 3 vuotta kypsyä emikäyvystä katajanmarjaksi. Samassa oksassa saattaa olla pieniä hopeanvihreitä käpyjä ja tummuvia, pulleita sinisiä marjoja.

- Katajahan kaunis marja, todetaan Kalevalan Maailman synnyssä.

Pensastavaa katajaa esiintyy kivikkoisilla mäillä ja tuulisilla rannoilla. Kataja metsittää myös hylättyjä viljelymaita. Suotuisissa oloissa kataja venähtää sypressisuvun tyyliin pylväsmäiseksi puuksi. Ahvenanmaalla yli 6 metriä korkeat pylväskatajat on rauhoitettu.

Aukealla kasvupaikalla kataja tuottaa enemmän marjoja kuin varjoisassa metsässä.

Katajan nimi on peräisin kelttiläisestä kitkerää merkitsevästä sanasta, kitkeryyttä on neulasissa, marjoissa ja kaarnassa.

Katajanmarjat mainitaan egyptiläisessä Papyrus Ebersissä sekä Kiinalaisessa Keltaisen keisarin lääkekasvikirjassa jo 5000 vuoden takaa. Muinaisen Egyptin kyfi-suitsuke sisälsi 16 aromaattista ainetta, joista yksi oli kataja. Kyfiä poltettiin iltaisin, koska ”se keinutti uneen, hälvensi ahdistusta ja kirkasti unet”.

Katajanmarjoja on käytetty Antiikin Roomassa kalliiden intialaisten mausteiden kuten mustapippurin korvikkeena. Katajanmarjan huomattiin edistävän ruokahalua ja ruoansulatusta siinä missä pippuritkin. Mustapippureita on aikoinaan väänrennetty katajanmarjoilla, joita on pidetty maustumassa aitojen pippureiden joukossa.

Saksalainen abbedissa Hildegard Bingeniläinen (1098-1179) käytti katajaa kuumana rohtona. Hänen rohtonsa rintakipuihin ja keuhkojen vahvistukseksi sekoitettiin katajanmarjojen keitinvedestä, hunajasta, viinietikasta, lakritsikasvista ja inkivääristä.

Suomessa Naantalin nunnayhteisön rohtokirjaan on tallentunut 1100-luvun yrttihoito, jonka mukaan katajaa käytettiin lääkkeeksi aniksen, koiruohon, metsämeiramien ja suomyrtilin ohessa. Näihin aikoihin pohjolan hoitavat kasvit säästettiin mieluummin rohdoksi kuin mausteeksi. Luostarin yrttikirjassa opastetaan katajanmarjojen käyttäjää: ”*Tämän puun hedelmä on käyttökelpoinen lääkekasvi, jos se poimitaan keväällä ja säilytetään kaksi vuotta, silloin sillä on kyky hajottaa ja hävittää paha nestettä ja vahvistaa jäseniä.*” Kirjassa neuvotaan keittämään katajanmarjoja sadevedessä ja kylvettämään potilas vedessä. Nivuspaiseita kehoitetaan hoitamaan katajaöljyllä, jopa kaatumatautiin öljyä suositellaan.

Marjoja on sekoitettu sikurin kanssa viiniin ja annettu lääkkeeksi yskään ja rintatautiin. Englantilainen 1600-luvun parantaja Nicholas Culpepper suositteli kypsiä katajanmarjoja astmaan ja iskiaksen hoitoon.

Kulkutautien aikaan lääkärit suojasivat itsensä pureskelemalla katajanmarjoja. Hoitoloissa katajavettä keitettiin käsien pesuvedeksi. Postilähetyksetkin pyyhittiin katajavedellä. Katajan oksista saatua pihkaa ja tervaa on käytetty haavalääkkeenä.

Marjoilla saattoi käynnistää synnytyksen. Suomessa katajasavua on poltettu saunassa, siellä tapahtuvan synnytyksen valmisteluna. Katajan eteerisen öljyn on sittemmin todettu tuhoavan mm. meningokokki-, stafylokokki- ja kurkkumätäbakteereita.

Ranskassa on 1700-luvulla tarjottu toipilasruokana rastaista katajanmarjakastikkeessa, valkoviiniin sekoitettuna.

1800-luvun Suomessa katajanmarjat kuuluivat verona kerättäviin marjoihin puolukan, vadelman, ahomansikan ja mustikan rinnalla.

Katajanmarjan hieno mausteisuus pääsi arvoonsa vasta 1700-luvulla, kun viinaan piti saada makua, jo käytössä olevien pukinjuuren, liperin, marunan ja fenkolin rinnalle. Hollannissa katajasta tuli ginin mauste. Pohjolassa katajasta on tehty kaljaa eli liiriä. Katajanmarjasta on tehty myös viiniä, etikkaa, simaa ja siirappia.

Pula-aikoina paahdetuista marjoista on saatu kahvinkorviketta. Ei ihme, katajanmarjan öljyissä on kahvihappoa.

Katajan tuoksuvat hartsit ja öljyt ovat antaneet karvasta ja makeaa aromia. Hartseilla on säilövä, puhdistava ja vastustuskykyä lisäävä vaikutus. Katajanmarjoilla on saatu ruokaan hiukan makeutta marjan sokereista, glukoosista, fruktoosista ja inverttisokerista.

Saksalaiset ovat lisänneet katajanmarjoja hapankaaliin. *Panacea rusticorum*, katajasiirappi- tai -mehu on ollut yleislääke mm. verenpaineen hoitoon. Kataja on lisännyt virtsan erityistä, hikoiluttanut ja tehostanut sapen ja mahahapon erittymistä.

Pohjois-Amerikan intiaanit ovat käyttäneet katajanmarjoja kakkujen mausteeksi.

Katajanmarjahöyryllä on saatu apu ” vasten huonoa kuuloa ja korvanuhoa”.

Marjat ovat sellaisenaan C-vitamiinipitoista pureskeltavaa talvikauden valopuutukseen.

Kansanparantaja on kerännyt katajanmarjoja keripukin hoitoon.

Marjoissa on proteiineja ja karvasaineita, katekiiniparkkiaineita ja sinisiä antosyaaniväriaineita sekä flavonoideja, kaikki tarpeellisia suoja-aineita. Katajanmarjassa on myös rakentavia hivenaineita kuten kalsiumia, forforia, kaliumia, magnesiumia, kuparia, rautaa ja mangaania.

### **Metsänneito nuuhkaisee murskattuja katajanmarjoja tilapäiseen heikotukseen**

Katajanmarjan eteeriset, terpeenipitoiset öljyt irtoavat marjaa murskatessa. Öljyt ovat puhdistavia, lämmittäviä ja nestekiertoa vahvistavia. Niiden monipuolinen suoja-ainepitoisuus nostaa katajan apteekkirohdoksi.

Katajasta tislataan kahdenlaista öljyä, joko pelkästään kypsistä mustista marjoista tai oksista, joissa on eri vaiheissa olevia käpyjä. Kypsistä marjoista saatu öljy on vahvinta.

Höyrytislausmenetelmällä on eristetty 100 % katajaöljyä. Öljy aktivoi munuaiskeräsen suodatusta ja lisää nesteen ja kuonan poistumista. Aromaterapiassa katajaöljyä käytetään tuntuvasti laimennettuna esimerkiksi tulehtuneen ihon ja hiuspohjan hoitoon.

Kun katajanmarjoja poltetaan, öljysavu puhdistaa ja rauhoittaa.

Nykyajan hieroja käyttää laimennettua katajaöljyä ihon lämmittämiseen sen hiussuonistoa aktivoivan vaikutuksen vuoksi. Katajaöljy laukaisee jännitteitä hermostossa ja verisuonissa.

Katajan haihtuvissa öljyissä on mm. **borneolia** antibakteerista, maksaa suojelevaa, kipuja lievittävää öljyä. Samantapaista öljyä on myös mustapippurissa.

**Limoneeni** taltuttaa kipua, tulehdusta ja allergiaa, irrottaa limaa, vähentää kouristuksia ja liuottaa sappikiviä. Öljyistä myös **mentoli** lievittää kipuja ja flunssaa.

**Myrseeni**, antibakteerinen öljy sekkin, laukaisee kouristuksia samaan tapaan kuin chili tai suopursu.

Puhdistava **pineeni** irrottaa limaa ja rauhoittaa.

Fenoleista katajassa on mm. **apigeniinia**, joka lievittää kihtiä , torjuu mikrobeja, alentaa verenpainetta, lisää virtsaneritystä ja rauhoittaa. Samantapainen vaikutus on myös saksankirvelillä , lakritsinjuurella , aniksella ja valkosipulilla.

Katajassa on **kversetiiniä** sydämen suojaksi ja hiussuonten vahvistukseksi sekä **rutiinia**, tulehdusten estäjää ja verenpaineen alentajaa.

Katajan **ferulahappo** vahvistaa soluseinämiä ja hermostoa, suojaa maksaa myrkyiltä ja ihoa auringon uv-säteilyltä, **gallihappo** varjelee aivosoluja rappeumalta , **kaneli-ja vaniljahappo** torjuvat tulehduksia .

Öljyhoidoissa katajan tuoksuosaset virkistävät esimerkiksi uupumuksesta toipuvaa.

Huomaa:

Katajanmarja ei sovi raskausajan hoitoihin supistusvaikutuksien vuoksi.

Nesteenpoistolääkityksen yhteydessä katajanmarja voi haitata nestetasapainoa.

### **Katajatee**

8 katajanmarjaa

1 rkl katajan neulasia

2 dl kiehuvaa vettä

1 rkl metsähunajaa

Kerää marjat ja neulaset mukiin. Keitä vesi kiehuvaksi ja kaada mukiin. Anna hautua 10 minuuttia , lisää hunaja.

Siivilöi tee tai siemaile suoraan mukista niin että katajaiset ainekset jäävät mukiin. Saat kataja-aineksista vielä toisen mukillisen.

Hunajalla makeutettu tee lievittää kylmettymisen ensi oireita ja avaa hengitysteitä.

*Vihje:* Kylmä katajatee sopii puhdistavaksi kasvovedeksi . Hunajainen tee lisää ihon kosteutta.

### **Katajahöyry**

2 katajanoksaa

1 rkl katajanmarjoja

2 l vettä

Kuumenna vesi kookkaassa kattilassa , lisää katajanoksat ja marjat. Anna veden porista kattilassa hissukseen ja höyryn levitä huoneeseen.

Katajahöyry lisää keuhkoputkien rauhasten eritystä ja lievittää pitkittynyttä yskää.

*Vihje:* Pyyhehupun alla höyryn hengittäminen irrottaa sitkeää limaa.

### **Katajainen jalkakylpy**

1 rkl katajanmarjoja

2 rkl karhunputken siemeniä ( Hangella talventörröttäjinä)

1 rkl katajankerkkä

1 ämpärillinen vettä

Kerää kasvit laakeaan pesuvatiin ja kaada kylpylämmin vesi päälle. Anna kasvien hautua vedessä viitisen minuuttia.

Liota jalkoja pistelevien oksien ja neulasten joukossa, liikuttele varpaita ja hiero jalkapohjia vastakkain ja kalastele marjoja ja siemeniä jalkapohjien väliin. Jalkajumppa tulee hoidettua näin jo kylvyn aikana.

*Vihje:* Pintavettä voit varata kauhallisen ennen kylpyä löylyvedeksi. Tämä kylpy on erityisesti **miehin tuoksukylpy**.

## **Katajasuitsuke**

1 hiili tai koverrettu taulakääpä tai muu kuivunut, irrotettu kääpä

6 katajanmarjaa

Aseta kääpä koverrettuna kiven päälle tai takan tai saunanuunin luukulle . Muista avata pelti.

Sytytä kääpään tuli ja anna sen kyteä jonkin aikaa. Kun kääpä hehkuu , lisää marjat koloon.

Voit kuljettaa katajasuitsuketta esimerkiksi talviteloilla olleen saunan tiloissa ennen saunan lämmitystä .

*Vihje:* Tee **itse suitsukeastia**: Pese tyhjä hernekeittopurkki, naputa siihen ilma-aukot ja kolme reikää reunaan rautalankaa varten. Pujota kolme rautalankaa reunaan ja kierrä toisesta päästä yhteen kuin amppelissa. Vie suitsuke tulipaikalle ja nouki tulipesästä hiukan kytevä hiili. Aseta hiili purkkiin ja ripota hiilen päälle ruokalusikallinen katajanmarjoja. Tämä tuoksu tuo pihalle satumaista joulunodotustunnelmaa. Lumenluojaa tuoksu virkistää.

## **Hierojan katajaöljy**

2 rkl murskattuja katajanmarjoja

2 rkl männynneulasia

2 dl kylmäpuristettua kasviöljyä, suomalaiset siemenöljyt esimerkiksi rypsi tai auringonkukka sopivat hyvin

Murskaa huhmaressa tai teholeikkurissa katajanmarjat ja männynneulaset tahnaksi . Lisää öljy ja anna seoksen seistä suljetussa astiassa huoneenlämmössä vuorokausi. Valuta pintaöljyä kämmenelle ja levitä paljaalle iholle hieronnan aluksi.

Vanhukselle laimeaa katajaöljyä voi hieroa selkään tai jalkapohjiin. Puutuoksut palauttavat muistoja metsäretkistä.

Ihovoiteena öljy aktivoi hiussuonia ja rahoittaa tulehtunutta ihoa. Hiushoiteena öljy vahvistaa hiuspohjaa ja hiusten kasvua.

*Vihje:* Hierominen aktivoi munuaisia . Levitä öljy ensin paljaalle jalkapohjalle sen keskellä olevaan munuaispisteeseen pehmein pyörittävin ottein.

Jatka hierontaa jalan takaosaa ylös ja päätä matka lanteille munuaisten päälle. Kuuntele matkalla tuntemuksia , pysähdy arkoihin paikkoihin ja anna öljyn levitä siihen kaikessa rauhassa. Huomaatko lämmön , joka leviää kämmenestäsi öljyn mukana? Kun opit ”kuuntelemaan” kämmenilläsi, olet suorittanut ensimmäisen vaiheen itsehoidon kiehtovalla taipaleella. Hienoa! Nyt voit kulkea saman reitin myös toisen jalan munuaisreitillä.

Munuaiset ovat elinvoiman tankkausaluetta.

## **Lukuvinkit:**

Hannele Klemetilä & Laura Jaakola: Mansimarjasta punapuolaan, Marjakasvien kulttuurihistoria Maahenki

Jan-Öjvind Swahn: Mausteiden maailma, Otava

Sinikka Piippo : Elinvoimaa mausteista, Minerva

Sinikka Piippo: Suomalaiset marjat, Minerva

Ulla Kivimäki- Maarit Hirvonen: Hoitavat tuoksut, Aromaterapiaopas ,Aquarian Publications

Ohashi: Kehon kieli , Atar