

Aarre Luonnollisesti Ruusu 2013

Teksti ja kuvat: Maarit Cederberg  
Luonnollisesti

## Ruusu, suvituoksujen haltijatar

Ikiaikainen tuoksujen kuningatar on taas avaamassa terälehtiään. Ruusuntuoksu tallentuu pitkäaikaiseen muistiimme ja solmii kesistä unohtumattoman nauhan .

Tällainen kukka on kukkien kuningatar.

### **Vanhat , nuo tuoksussaan väkevät villiruusut**

Ruusu houkuttaa pölyttäjiä vahvalla tuoksullaan. Ruusun tuoksu on peräisin terälehtien solukon eteerisistä öljyistä. Eniten öljyjä on vaaleissa , vaatimattoman oloisissa ruusuissa ja vanhoissa lajikkeissa.

Yöttömään yön aikaan tuoksu on voimallinen ja vakaa. Ukkosta enteilevässä illassa eteerisen öljyn tuoksu tuntuu erityisen voimakkaana. Juhannustaikojen tekijä kerää ruusukimppunsa ennen auringonnousua, siis keskiyöllä.

Ruusun marjat eli kiulukat houkuttavat syksymmällä lintuja ja riistaa. Näin on ruusun jatkuvuus jälleen turvattu.

Ruusun piikit kaunotar pitää ympäri vuoden terävinä. Tahattomat pistot ruusu heltyy kuitenkin hoitamaan eteerisin öljyin ja marjojensa vitamiinein.

### **Tuoksut muistisiltoina**

Hajuaistimus syntyy hajusoluissa nenäontelon yläosan limakalvoilla , josta se kiirii anatomisesti lyhintä tietä aivojen tunne-elämää ja muistia säätelevään osaan. Tuoksut pystyvät hetkessä laukaisemaan tunteita ja herättämään muistikuvia, hajumuistoja.

Naisilla on huomattu olevan miehiä parempi hajuaisti ja sen arvellaan johtuvan alkukantaisesta kyvystä valita ”terveentuoksuinen” kumppani suvun jatkamiseen. Ruusun kaltaiset tuoksut aktivoivat hormonaalista toimintaa ja toimivat vaivihkaa lemменrohtoina, jopa ruuissa. Pohjolassa ruusu kukkii parahiksi alkukesästä.

Ruusun kukinnan aikaan myös valkoapila puhkeaa kukkimaan. Yhdessä kukat ovat luonnon estrogeenilataus, esimerkiksi kylpyveteen ripoteltuina. Ruusun tuoksu kohottaa naisellista elinvoimaa ja elvyttää hormonaalista toimintaa. Ruusua voi hyvällä syyllä pitää naiseuden yrttinä .

Hajusolut saattavat rappeutua iän myötä ja hajuaistimus voi heikentyä. Puhdas ulkoilma, hapekas metsä ja lempeät kukkatuoksut elvyttävät hajuaistia ja hengitysteiden limakalvoja. Tiedetään, että pelkkä miellyttävässä haju-ympäristössä oleskelu rauhoittaa, parantaa verenkiertoa, lievittää lihas- ja hermojäännitystä, vähentää mm. päänsärkyä ja torjuu mikrobien ja bakteerien vaikutuksia.

Lempeässä tuoksuilmastossa limakalvot vahvistuvat ja hajuaistimus elpyy.

Haju- ja makuaisti toimivat toisiaan tukien. Hajuaistin vaaliminen palauttaa myös makujen herkemmän aistimiskyvyn ja terveen ruokahalun .

Sananparren mukaan tuoksuva ruusu edustaa myös viisautta.

**Aromaterapia** kasvilääkinnän osana käyttää hyväksi hajuaistimuksen mekanismeista sekä tunnetason että fyysisten vaivojen lievitykseen.

Muistisairauksien hoidossa hajuimpulsseilla voidaan aktivoida lyhytkestoista muistia ja kuroittaa pitkäkestoisen muistin tallentamisiin hajumuistoihin.

Aromaterapia käyttää puhtaita 100% eteerisiä öljyjä luonnon kasviöljyihin laimennettuina. Ruusu rauhoittaa ja pehmentää ihoa ja se on myrkytön.

Ruusun tuoksu käy kaikkiin elämänkaaren ikäkausiin hellyyden herättäjäksi. Saamme haihtuvat öljyt elimistöön ihon, hengityksen ja limakalvojen läpi. Imettävän äidin tuoksuöljy välittyy myös vauvalle äidinmaidon mukana, rauhoittaen ja esimerkiksi koliikkia vähentäen.

Kylpyöljynä ruusu toimii kuin parfyymi ja jättää ihoon kevyen kukkaistuoksun. Pisara luonnon ruusuöljyä luo kotiin, työhuoneeseen, hoitotilaan tai vanhustentaloon pehmeästi rentouttavaa tunnelmaa. Kesäkodissa liinavaatteisiin voi kätkeä uuden kesän ruusunnappuja harsopusseissa.

### **Kansanparannuksessa**

Intialainen **ayurveda**, luonnonmukainen lääketiede, arvostaa ruusun terälehtien viilentävää ja supistavaa vaikutusta ihonhoidossa ja tulehdusten taltuttamisessa.

Saksalainen abbedissa ja kasviparantaja Hildegard Bingeniläinen (1098-1179) käytti ruusun marjoja eli kiulukkoita yleislääkkeeksi.

1300-luvun birgittalaisluostareissa ja 1462 perustetussa Naantalissa Armon laakso-luostarissa harjoitettiin rukousnauhahartautta ja meditaatiota. Rukousnauha eli rosario tehtiin ruusunmarjoista.

Englantilaisen kasviparantaja Nicholas Culpeperin (1616-1654) kerrotaan neuvoneen: "Sitova, supistava ruusu vahvistaa vatsaa, ehkäisee oksentelua, lopettaa kurkun kutinan, on hyvä ripulilääke ja suureksi avuksi tuberkuloosissa." Ruusutuoksu päiväkodeissa ja kouluissa taitaa olla taas ajankohtainen desinfioija. Eteeriset öljyihän ovat antiseptisiä. Ruusu on ollut kulkutautien aikaan varteen otettava huonetuoksu. Ruusulla on jopa balsamoitu vainajia.

Euroopassa kasviparantajat ovat käyttäneet ruusun terälehtiä päänsärlyn, huimauksen sekä haavaumien ja kuukautiskipujen hoitoon.

### **Ruusunmarja, syksyn vitamiinilisä**

Amerikassa uudisasukas istutti talonsa ympärille ruusuja lääkkeeksi. Ruusunmarjoja kuivattiin ja hierrettiin massaksi, johon sekoitettiin muita yrttejä ja seoksesta pyöriteltiin helposti nielaistavia pillereitä.

1930-luvulla keksittiin C-vitamiini ja se nosti ruusunmarjat arvoonsa! Ruusunmarjoissa on enemmän C-vitamiinia kuin appelsiineissa. 100 grammassa ruusunmarjaa C-vitamiinia on 1700-2000 mg. Lisäksi marjoissa on A- ja E-vitamiineja, joilla on mm. ihoa, hormonitoimintaa ja limakalvoja vahvistava vaikutus.

Ruusunmarjoja on käytetty hoitokeinona myös virtsatietulehduksiin marjan sisältämien kasvihappojen ansiosta ja kun teetä on nautittu päänsärkyyn ja pahoinvointiin, on käytetty hyväksi rauhoittavia B-vitamiineja.

Ruusunmarjajauheella on alettu hoitaa myös nivelkipuja. Antireumaattiset ainekset lievittävät kipua ja alentavat kuumetta sekä jouduttavat nestekiertoa, piristävät ja supistavat limakalvoja. Nivelkivuissa ja reuman tukihoidona ruusunmarjoja kannattaa sisältää ruokavalioon päivittäin, soseena tai kuivattuina ja jauheena ympäri vuoden. Ruusunmarjassa on (Finelin taulukkojen mukaan) tuntuvasti juuri antireumaattisesti vaikuttavia kivennäis- ja hivenaineita: natriumia, kaliumia, magnesiumia, kalsiumia, hiukan rautaa ja seleeniä. Lisäksi

marjassa on kasviöljyä ja kasvisteroleita. Kasvivalkuaista ja hiilihydraatteja kuitujen kera marja tarjoaa anteliaasti. Yleiskunnon tukena ruusu on supermarjojen veroinen rohto.

Suomessa 70-luvun lapset saivat nauttia pakastettua ruusunmarjasosetta makumuistojensa pohjaksi yllin kyllin. C-vitamiinin ansiosta kiulukoista tuli täsmärohto mm. vilustumiseen ja vauvoille alettiin antaa laimeaa kiulukkateetä.

Marjoista on tehty kiisseleitä, hilloja, mehuja, soseita ja vispipuuroa. Alkuruusun synnyinsijoilla Lähi-idässä ruususta on tehty myös kukkaruokia. Ruusun terälehtiä on lisätty hyytelöön, juomiin ja ruusunterälehtilehtivedellä on maustettu jälkiruokia ja makeisia. Lähi-idän ja Välimeren saarten keittiöissä, toreilla ja kahviloissa voi edelleen tuntea ruusun tuoksun.

Arabialaisessa keittiössä ruusuvedellä maustetaan makeisia ja Välimeren maissa ruusuvettä lisätään taikinoihin. Ruusuvedellä kostutetaan esimerkiksi uppopaistettuja munkkeja.

### **Villiruusut**

Villiruusut ovat maailmanlaajuisen ruusukulttuurin perusta, alkuperäisiä pohjoiselta pallonpuoliskolta peräsin olevia ruusulajeja tunnetaan toista sataa. Näiden risteymistä on kasvanut miljoonien viljeltyjen ruusujen kukkameri.

Ruusuja on siirretty manterelta toiselle niin kauan kuin ihminen on maailmaa valloittanut.

Villiruusut ryhmitellään alkuperämaan mukaan. Maailman vanhimmat ruusukulttuurit ovat Persiassa, Kiinassa ja Egyptissä sekä ympäri Välimerta ja Aasiaa.

Egyptin faaraoiden haudoista on löydetty merkkejä ruusuista jo vuodelta 2300 e Kr. Kreetan minolaiskaudelta 2600-1150 eKr. on tallentunut ruusua kuvaavia freskoja. Rodoksen saari on saanut nimensäkin rhodos- ja rhodon- sanoista, jotka tarkoittavat ruusunpunaista ja ruusua.

Babylonialaiset yhdistivät ruusun Ishtartiin, rakkauden, kasvillisuuden, metsästyksen ja kalastuksen jumalattareen vuonna 2500 eKr.

Kreikassa ruusu oli omistettu kauneuden ja rakkauden jumalattarelle Afroditelle. Roomalaiset puolestaan pyhittivät ruusun Venukselle, niin ikään kauneuden ja rakkauden jumalattarelle. Roomalaisille ruusut edustivat kuitenkin erityisesti elämäniloa ja aistinautintoja. Sanonta ” elämä on ruusuilla tanssimista” taitaa olla näiltä ajoilta peräisin.

Kauneudessaan kuolemattoman Kleopatran kerrotaan peittäneen huoneensa puolen metrin paksuisella kerroksella ruusun terälehtiä Marcus Antoniusta odotellessaan. Roomalaiset levittivät ruusun terälehtiä juhlapäivinä myös kaduille.

Ruusunterälehdillä siroteltu morsiusvuode odottaa vastavihittyjä edelleen. Morsian ei taida enää sentään kirjoa ruusuja morsiuustohveleihinsa eikä sulhasen henkseleihin kuten 1800-luvulla.

Keskiajalla eurooppalainen luostaripuutarha otti ruusut yrttitarhaan, kuitenkin riehakkaan maineen huomioiden niin, että ruusut kasvatettiin muista kasveista erillään. Munkkien mukana ruusut levisivät myös Pohjois-Eurooppaan, Suomea myöten. Turussa Elias Tillandz, ensimmäisen kasvitieteellisen puutarhan perustaja, mainitsee ruusut kasviluettelossaan vuodelta 1673.

Villiruusuja kesytettiin, risteytettiin ja jalostettiin. Ranskalaisilla oli pian oma apteekkariruusunsa ja Provinsin kaupungista tuli ruusukeskus, Garssesta sittemmin koko hajuvesiteollisuuden pyhättö.

Tudorien hallituskaudella Englannissa ruusua alettiin pitää kansalliskukkana.

1700-luvun Kiina- ilmiön aikana Linne'n kokoelmiin karttui Kiinasta tuotuja ruusuja. Etelä-Kiinaa pidettiin silloin ruusujen paratiisina. Bengalin ruusu ja teeruusu ovat periytyneet Kiinan ruusuviljelmiltä, joita on ollut jo 2000 vuotta sitten .

### **Suomessa kasvaa luonnonvaraisena kuusi erilaista ruusulajia.**

Suomessa villiruusu on pensasmainen ja sitä esiintyy eri lajeissaan Lappia myöten. Vanhat villiruusut kukkivat kerran kesässä ja ovat säilyttäneet tuoksunsa. Suomen luonnossa villiruusut ovat kesän airuita.

**Metsäruusu** (*Rosa majalis* ) on 5-terälehtinen ruusu, jota tavataan pohjolassa Siperiasta Skandinaviaan. Majalis -nimi lupaa ruusun kukkivan jo toukokuussa. Suomessa kukinta jää tosin kesäkuulle. Kukka aukeaa vaalean karmiininpunaisen roosana . Tuoksu on mieto.

Metsäruusu on yleinen ja sitä esiintyy kautta Suomen.

Metsäruususta on myös monesta terälehestä kerroksittain koostuneet kukat tarjoava lajike, joka on monelle tuttu **mökkiruusu**.

Metsäruusun marjat eli kiulukat ovat hyvin C-vitamiinipitoisia , muodoltaan ovaaleja.

**Karjalanruusu** ( *Rosa acicularis*) on ainoa ruusulaji, joka kasvaa luontaisesti Euroopassa , meillä Suomessa, Venäjällä, Ruotsissa ja Pohjois-Amerikassa . Karjalanruusu onkin Pohjois-Karjalan maakuntakukka.

**Koiranruusu** (*Rosa canina* ) on eurooppalainen villiruusu, jonka kukat vaihtelevat vaaleasta roosasta valkoiseen, heteet ovat keltaisia. Koiranruusu kukkii alkukesästä, sen tuoksu on mieto. Koiranruusun kiulukat ovat arvokas lisä syksyn marjakoriin.

**Orjanruusu** ( *Rosa dumalis*) on pohjoinen villiruusu, joka viihtyy parhaiten rannikkoseuduilla. Kukat ovat syvän ruusunpunaisia ja kiulukoida on arvostettu niin, että koko ruusua on kutsuttu kiulukkaruusuksi.

Orjanruusun lehdissä on aavistus sinertävää sävyä. Luonnonoloissa orjanruusu vapautuu levittäytymään ja kiipeilemään maiseman myötäisenä. Orjanruusun tuoksussa on vieno hunajainen vivahde.

**Juhannusruusu** ( *Rosa pimpinellifolia Plena*) edustaa hiekkadyynien ja kivenkolojen villiruusua, jota on esiintynyt Aasiassa ja Euroopassa aina Islantia myöten. Pimpinellat ovat valkoisia ja kerrannaisia, runsaita ruusuja.

1500-luvulla pimpinellaruusut on jo kesytetty luostareiden puutarhoihin ja silloin niistä on tehty myös merkintöjä luostareiden yrttikirjoihin. Villi pimpinella muistuttaa lehdyköiltään maustekasvina käytettävää pikkuluppiota, jota myös kutsutaan pimpinellaksi.

Pimpinellan ruususuvulle on tyypillistä piikkisyys. Meillä kukinta ajoittuu juhannukseen. Suomeen juhannusruusun arvellaan kulkeutuneen Pietarista tai Baltiasta ja sitä on alettu varta vasten viljellä 1800-luvun alkupuolella. Kukka on kaunis, kestävä ja tuoksuva. Juhannusruusun varistessa maa peittyi hetkeksi valkoisten terälehtien huntuun, juhannusmorsiamelle sopivasti.

**Kurttulehtiruusu** ( *Rosa rugosa*) on lähtöisin Koillis-Aasian merenrannoilta. Alun perin kurtturuusu on ollut ranta-alueiden hietikoita sitova kasvi, joka on myös kestänyt suolaista vettä. Linne'n oppilas, tutkimusmatkailija ja lääkäri Carl Peter Thunberg toi ensimmäiset kurttulehtiruusut Ruotsiin vuonna 1780 palatessaan Japanista. Samoihin aikoihin ruusu matkasi merenkulkijoiden mukana Englantiin ja taimitarhojen kautta siitä tuli yleinen piharuusu ympäri Eurooppaa.

Nyt näemme kurttulehtiruusun vaeltamassa moottoriteiden ajoratojen välit täyttävänä kasvina . Kurttulehtiruusu on sissi ruusukseen. Se kestää sateet, tuulet, kuivuuden ja pakkaset. Suolansietokyvyn ansiosta ruusu soveltuu hyvin tienvarren ruusuksi.

Runsaudellaan se tukehduttaa muun kasvillisuuden.

Kurttulehtiruusu tekee runsaita kerrannaisia punaisia kukkia, jotka kestävät pitkään . Syksyllä se tuottaa helakan punaiset pyöreät ja mehevät kiulukat. Kiulukkahilloon ja hoitososeiksi juuri nämä pirteänpunaiset ja pakkasessa makeutuvat kiulukat ovat helposti käsiteltäviä ja meheviä. Liikenteen välissä kasvavien kiulukoiden annetaan kuitenkin olla rauhassa.

**Damaskonruusut** ovat kromosomitutkimusten mukaan persialaisen villiruusun jälkeläisiä tuhansien vuosien takaa. Ruusuhistoria tuntee persialaisensa *keltaisista* kukista. Ristiretkien aikaan arabialainen ruusukulttuuri juurrutti keltaiset ruusut Eurooppaan. Vanhin keltaruusu tunnetaan nimellä persianruusu (*Rosa foetida*)

Persiasta on peräisin myös ruusuöljyn ja ruusuveden valmistustaito. Damaskonruusuja ei meillä villinä tapaa muuten kuin puutarhakarkulaisina, mutta sitäkin enemmän hajuvesien, luonnonkosmetiikan ja kauneudenhoitotuotteiden ruusutuoksuisissa.

**Neidonruusu** (*Rosa alba*) on luonnonvarainen villiruusu Kaukasukselta ja Krimin niemimaalta. Neidonruusu on vaatimaton ja talvenkestoinen. Puutarhasta karanneena sitä saattaa löytyä autiotalon lähimetsästä.

Alba tarkoittaa valkoista ja edustaa puhtautta. Neidonruusut ovat tuoksuvimpia ruusuja ja myös niitä käytetään ruusuöljyn valmistukseen. Tunnusomaista lähes pyhälle ruusulle ovat vahvat piikit. Neidonruusu on vuosituhantisella matkallaan saattanut myös punertua.

Valkoinen neidonruusu esiintyy kirkkotaiteessa yhdessä Neitsyt Marian kanssa neitseellisyyttä korostaen. Kun Maria saa seurakseen punaisen ruusun, kuvataan rakkautta, keltaisen, taivaallisuutta.

### **Vaalitaan ruusujamme**

Villit metsäruusut kukkivat yleensä alkukesästä, villiintyneet viljellyt ja monien risteymien kautta jalostuneet ruusut saattavat puhjeta kukkaan toistamiseen vielä syksylläkin.

Varmimmin ruusu viihtyy maassa, joka on kuohkean ravinteikas ja jossa on savimaata, multaa sekä hiekkaa. Savimaahan villiä ruusua ei auta kesyttää, ellei maata kevennetä hiekalla ja kompostilla. Pelkässä savimassa ruusun juuret tukehtuvat.

Kompostimullassa taas villiruusu kasvaa tyyneestä kylläisenä pelkkiä lehtiä. Lehdet ovat toki mainio teeainekas ja niitä on hyvä kuivattaa talven varalle, mutta ruusun tuoksua lehtipensaasta ei saa.

Väsyneeseen ja vanhaan ruusumaahan saa uutta puhtia ilmastoimalla maata kastemadoin. Samoin ruohosilppukate lisää ruusun elinvoimaa. Jopa metsästä löytyneelle villiruusulle voi lahjoittaa maaväsymystä torjuvia avuja. Lähimetsän villiruusu kiittää ehkä jo seuraavana suvena runsain kukin ja eteerisemmin tuoksuin.

Villiruusun saa omasta metsästä pelastaa pihapiirin ojitettuun maahan, johon se istutetaan puolen metrin syvyyteen .

### **Kukan sielu on sen tuoksussa**

Parfyymiteollisuus hyödyntää kasvin eri osien haihtumisnopeutta tuoksuja yhdistäessään.

Ruusua kuuluu sydäntuoksuun kukkaistuoksuna, joka kestää iholla jopa neljä tuntia.

Latvatuoksut viivähtävät vain vartin, juurista irrotetut tuoksut aistitaan hitaasti ja ne kestävät päiväkausia.

Ruusun tuoksu ja kukan herkkyys puokevat kodin kylpytilat luontaishoitolaksi ja kauneussalongiksi.

## **Marjat talteen**

Keittiökäyttöön kannattaa kerätä meheviä koiranruusun ja kurtturuusun kiulukoita. Vihreät osat ja siemenet on hyvä poistaa.

Huuhdotut marjat halkaistaan ja silputaan tai soseutetaan. Hilloaja lisää joukkoon sokeria tai hunajaa ja muita marjoja säilönnän tueksi.

Ruusuhillo syntyy terälehdistä lehtiä sokeriliemessä keittämällä.

Kirjan ja **ruusun päivää** vietetään katalonialaisperinteen mukaisesti Pyhän Yrjänän päivänä 23.4. Alun perin nainen sai tänä päivän ruusun, miehelle annettiin kirja.

## **Ruusuoöljy**

1 dl ruusun terälehtiä

2 dl kasviöljyä, oliivi- tai manteliöljyä

Kuumenna öljy auringossa . Lisää ruusun terälehdet. Jätä uutოს aurinkoon tunniksi.

Kolealla kelillä uutoksen öljy on paras lämmittää vesihautteessa noin 50-asteiseksi.

Savipotissa öljyn saa lämpimäksi ruusuineen esimerkiksi leivinuunin jälkilämmössä.

Lämpö avaa ruusun tuoksuöljyso-lukkoja ja luovuttaa tuoksua pohjaöljyyn.

Siivilöi jäähtynyt öljy ja säilytä viileässä paikassa ,suljetussa astiassa. Öljy sopii rentouttavaan hierontaan .

*Vihje:* Herkuttelija tipauttaa öljyä myös ruokiin! Esimerkiksi meksikolaistyy-lisen chilisuklaakastikkeen joukkoon teelusikallinen ruusuöljyä tuo viehkeyttä. Kastike sulostuttaa jälkiruokia tai ruusun terälehdillä somistettua lintupaistia.

Ruusuu kuuluu lemменrohtoihin.

## **Ruusuvoide**

50 g tai 0,5 dl kookosrasvaa

1 rkl manteliöljyä tai auringonkukkaöljyä

25 ruusun terälehteä

Mittaa kookosrasva pieneen kulhoon ja kuumenna vesihautteessa juoksevaksi. Lisää öljy ja ruusun terälehdet yksitellen.

Ota kulho vesihautteesta ja anna seistä lämpimässä .

Voide on lempeä lisä saunan jälkeiseen ihon hellimiseen.

*Vihje:* Kookosöljy sulaa lasitölkissä itsekseen joko auringossa tai saunan lauteilla saunaa lämmittäessä. Lisää öljy ja kukat tölkkiin saman tien. Näin saat tuoreen tuoksuöljyn ilahduttamaan myös saunojaa.

## **Ruususuola**

1 dl merisuolaa tai punaista ruususuolaa

1 dl murskattuja ruusun terälehtiä

Levitä suola laakealle vadille. Silppua ruusun terälehdet suolan joukkoon ja pöyhi seos ilmavaksi. Anna seistä ilmavassa ja kuivassa paikassa.

Tuoksuva suola sopii sellaisenaan huonetuoksuksi. Hiukan morttelissa hienonnettuna suola käy kylpysuolaksi tai sillä on hyvä kuoria karheaa ihoa esimerkiksi kyynärpäistä tai jalkapohjista.

Ruusuvoiteeseen lisätty ripaus ruusuista suolaa sopii myös kasvojen ihon elvyttävään kuorintaan.

## **Kotitekoinen ruusuvesi**

Tarvitset 1 litran kattilan , siihen sopivan kuperan kannen ja sisään mahtuvan kulhon sekä 4-6 jääpalaa

Kattilaan:

4 dl vettä

2 dl ruusun terälehtiä

1 dl horsman kukkia tai valkoapilan kukkia

Mittaa vesi kattilaan. Aseta kulho kellumaan veteen ja täytä kukkien terälehdillä. Kuumenna vesi ja peitä kannella, jonka asetat maljamaisesti kattilan peitoksi ja täytät jääpaloilla. Pidä lämpö lempeänä ja anna vesihöyryn tiivistyä rauhassa kannen alapintaan , josta se sitten valahtaa terälehdille.

Ota tuoksuva ja kostunut kulho kattilasta ja valuta syntynyt ruusuvesi pieneen pulloon ja sulje pullo.

Höyrytys on vanhimpia ruusuveden valmistusmenetelmiä. Kesän mittaan voit kerätä erilaisia ruusun ja ketokukkien tuoksuvesiä ja pirsottaa niitä kasvovetenä iholle.

### **Ruusuhöyrytys**

1 l vettä

1 dl ruusun terälehtiä

1 dl nokkosia

Kuumenna vesi, lisää ruusun terälehdet ja nokkoset ja anna veden höyrystyä. Höyry avaa ihoa ja puhdistaa ihohuokosia. Voi tehostaa vaikutusta asettumalla höyryhuppuun ison kylpypyyhkeen avulla.

*Vihje:* Löylyvetenä ruusunokkosvesi toimii myös ihoa hoitavana höyrynä. Tukkoisen nenän avaukseen lisää keitokseen myös villiminttua.

### **Ruusukermanaamio**

0,5 dl paksua kermaa

1 tl itse tehtyä ruusuöljyä tai 2 tippaa eteeristä ruusuöljyä ( 100% luonnonöljynä)

1 rkl mesiangeron kukkia

Vaahdota kerma ja lisää vaahtoon ruusuöljy ja mesiangeron kukat. Levitä puhdistetulle iholle ja anna vaikuttaa 10 minuuttia. Mesiangerossa ovat tulehdusrohdot ( salisyylit) lievittävät myös aknenihoa.

Huuhtelee lämpimällä ja lopuksi viileällä vedellä. Taputtele iho sormenpäillä näppäillen eloisaksi.

### **Herkän ihon ruusukuorinta**

1 rkl jauhettua mantelia

1 rkl luonnonjogurttia

1 rkl hunajaa tai tummaa ruokosokeria

1 rkl murskattuja ruusun terälehtiä

Yhdistä ainekset ja hierrä sileäksi tahnaksi esimerkiksi morttelissa. Levitä sormenpäillä hyvin kevyesti pyörittäen leukaan, nenän pieliin ja otsaan sekä poskille. Työskentele molemmin käsin ja anna sormien liikkua kasvoilla tasatahtiin molemmin puolin kasvojen keskustasta sivuille. Aloita otsalta hiusrajasta ja etene kohti leukaa. Molempien käsien ja kaikkien sormenpäiden käyttö aktivoi paitsi ihoa myös aivo- ja hermotoimintoja.

Otsaa hieroessa olet yhteydessä ruoansulatukseen, leukaan päästyä kohtaat lantion heijasteet. Nenän ja poskien alueella saat tuntuman keuhkojen alueen toimintoihin.

Huuhtelee kasvot puhtaiksi haalealla vedellä.

### **Naisellinen kukkaisvesi**

1 dl valkoisia apilankukkia

1 dl ruusun terälehtiä

5 dl lähdevettä

Kerää kukat lähdeveteen ja anna kukkien kellua vedessä yön yli. Käytä kasteen kyllästävä kukkaisvesi aamupesuun.

Ruusussa ja valkoapilassa on estrogeenin kaltaisia kasvihormoneja.

### **Ravitseva ruusuvoide**

1 dl ruusunmarjoja

1 avokado

1 rkl ruusuöljyä ( itse tehtyä alkukesän öljyä)

Perkaa ja halkaise ruusunmarjat. Poista siemenet ja soseuta. Halkaise kypsä avokado, poista siemen ja koverra hedelmäliha kulhoon ruusunmarjasoseen joukkoon. Survo pehmeäksi ja notkista seos öljyllä.

Levitä tahna kasvoille ja kaulan iholle. Peitä naamio ohuella harsolla ja lepää naamiossa 20 minuuttia.

Naamio kosteuttaa ja vahvistaa ihon pintasolukkoa.

*Vihje:* Voit korvata avokadon kotimaisella syysomenalla, päärynällä tai luumulla ja lisätä joukkoon tilkan uuden sadon hunajaa. Hunaja kosteuttaa ihoa lisää.

Jollet ennätä lepäillä naamion alla, kerää ainekset tehosekoittimeen ja nauti tuorejuomana!

Suomessa toimii Ruususeura, joka on perustettu 1989 Turussa. Ruususeura järjestää retkiä ja jakaa ruusutietoutta sekä julkaisee Suomen ruusulehteä. [www.puutarha/ruususeura](http://www.puutarha/ruususeura)

Lukuvinkit:

Pirkko Liitiä: Kukkien kuningatar : Ruusun huumaava historia, Atena kustannus

Lennart Mellbye, suomennos Hannele Vainio: Suomen ja pohjolan ruusut, WSOY

Gudrun Manell & Bertil K Johanson , suomennos Hannele Vainio: Ruusut, Otava

Susan West Kurz ja Tom Monte , suomennos Ulla Lempinen: Herätä kauneutesi, Gummerus

Virpi Raipala-Cormier : Luonnonkaunis, WSOY

Marie-Louise Eklöf, suomennos Minna Penttinen: Vihreä Apteekki, Minerva

Michael Castleman, suomennos Iiris Kalliola: Terveyskasvit ,Otava

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