Raija Kivimetsä

Villiyrttien asiantuntija, tietokirjailija, hyvinvointikouluttaja, hortoilun pioneeri ja hortoilu.fi sivuston perustaja

www.hortoilu.fi

Parhaat villivihannekset suolistolle

Luonto on Kivimetsälle erityisen tärkeä ja hän on kiitollinen siitä että sai viettää siellä paljon aikaa pienestä pitäen. Luonto on hänelle turvapaikka. Lapsuuden luonnon mikrobeille altistuminen vahvistaa immuniteettia.

Suolistoa tukevat villiyrtit

Tietyillä villiyrteillä on erityisen hyviä vaikutuksia suoliston hyvinvointiin. Suomessa on puhdas maaperä joten voimme yleensä syödä villiyrttejä suoraan kasvupaikaltaan, jolloin saamme niistä hyviä bakteereja. Suolisto-ongelmat ovat todella yleisiä. Monet ovat tottuneita erilaisiin oireisiin, kuten turvotukseen, närästykseen, ilmavaivoihin ja jatkuvaan huonoon oloon. Oireet kertovat epätasapainosta hyvien ja huonojen bakteerien välillä.

Vaivojen syinä voivat olla esimerkiksi ruoka-aineyliherkkyydet ja -allergiat, mutta yleensä suurin tekijä on stressi, jolloin suolisto ei toimi hyvin. Meidän kannattaisi syödä hyvin sulavaa ruokaa ja tukea ruuansulatusta entsyymeillä ja karvasaineilla. Esimerkiksi voikukalla voimme vilkastuttaa aineenvaihduntaa ja parantaa ruuansulatusta. Siinä on hyvät karvasaineet; kitkerä maku lisää sapen eritystä ja helpottaa ruuan sulamista. Voikukka ja väinönputki tukevat myös maksan toimintaa.

Fenkolin siemenet ja siankärsämö helpottavat ruuan sulamista. Jokaisella jolla on mahavaivoja, tulisi olla siankärsämöuutepullo aina mukana. Se on hyvä myös kaikille, joilla on sapen ongelmia tai sappi poistettu. Puoleen vesilasilliseen laitetaan 20 tippaa uutetta ja juoma nautitaan aina ennen ruokailua.

Mesiangervon kukat toimivat luonnollisena kipulääkkeenä. Siitä on helppo tehdä yrttiteetä ja kasvilla on paljon hyviä vaikutuksia. Se on erityisen hyvä, jos on vatsakatarria tai vatsahaavaa etenkin kun

© Terveys Summit | Kaikki oikeudet pidätetään | TerveysSummit.fi

Tämä on maksettu tuote. Tämän dokumentin jakaminen, julkaiseminen tai levittäminen on ehdottomasti kielletty.

käyttää kasvin kukkia ja lehtiä yhdessä. Kun vatsa kipristelee ja se tarvitsee rauhoitusta, kamomillasaunio ja pihasaunio tekevät hyvää. Pihasauniota löytyy paljon pihapiireistä ja luonnosta.

Aloittelijalle sopivat villiyrtit

Kaikki yleensä tunnistavat voikukan. Vaikka sitä on noin 500 lajia niin nupusta, kukasta ja sottaavasta varresta se on helppo tunnistaa. Se on todella ravinteikas ja sitä voi käyttää tuoreena ja kypsennettynä. Nokkonen on tuttu vitamiinipommi.

Mesiangervo ja siankärsämö ovat vahvoja eivätkä sovi ihan pienille lapsille eikä raskaana oleville. Mesiangervo ei myöskään sovi niille, joilla on salisylaatti allergiaa ja myös astmaatikot voivat oireilla siitä. Siankärsämö on voimakas immuniteetin ja suoliston tuki. Se ei sovi henkilöille, joilla on pujo- tai kamomilla-allergiaa.

On tärkeää osata tunnistaa keräämänsä kasvit. Ei kannata käyttää heti liian monia yrttejä vaan aloittaa miedoimmista, kuten vuohenputkesta, joka hyvä salaattikasvi. Voikukan käytön voi aloittaa nauttimalla 5 keskikokoista lehteä päivässä. Villiyrttien määrää voi vähitellen lisätä. Muistathan että puiden antimet eivät kuulu jokamiehen oikeuksiin mutta omalta pihalta niitä voi ottaa.

Villiyrtit ovat luonnon omia probiootteja. Varhain keväällä ja syksyllä voi kerätä tiettyjen kasvien juuria. Kivimetsä kerää ne syksyllä, jolloin niihin on kertynyt paljon ravinteita ja esimerkiksi voikukassa on silloin 40 prosenttia enemmän inuliinia. Kasveista voidaan hyödyntää juurien lisäksi versoja, lehtiä, varsia, nuppuja ja kukkia.

Joskus suolistohaasteet ja vatsavaivat voivat johtua madoista ja parasiiteista. Tosi monet syövät sushia ja siten raakaa kalaa. Raa'an kalan laatu voi olla kyseenalaista ja se voi sisältää matoja. Esimerkiksi hauen madot eivät häviä edes pakastamalla, vaan vain kypsentämällä. Ulostusnäytteen testillä voi selvittää onko omassa elimistössä matoja. Matokuureja voi tehdä lääkinnällisillä yrteillä ammattilaisen ohjauksessa ja esimerkiksi bioresonanssihoidoilla.

Suolistoa tukeva menu

Kivimetsän esimerkkipäivän ateriat:

Aamupala: Voikukka- tai vuohenputkimunakas tai marjasmoothie, jossa on kourallinen vuohenputkea tai voikukkaa ja proteiinina vaikkapa pähkinöitä. Voikukka ja vuohenputki tukevat ruuansulatusta, maksan toimintaa ja sapen eritystä.

Suoliston hoitaminen lähtee hampaiden pesusta ja myös kielen puhdistaminen on hyväksi. Myös sillä on vaikutusta mitä laitamme ensimmäiseksi aamulla suuhun. Kivimetsä nauttii aina ensin jotakin vihreää, kuten kuivattua viherjauhetta tai uutteita, sekä jotain happoa kuten luomusitruunaa tai omenaviinietikkaa. Hän pitää myös vähintään 12 tunnin pätkäpaaston ja noudattaa väillä myös 16 tunnin pätkäpaastoa, josta on paljon apua suolistohaasteisiin.

© Terveys Summit | Kaikki oikeudet pidätetään | TerveysSummit.fi

Tämä on maksettu tuote. Tämän dokumentin jakaminen, julkaiseminen tai levittäminen on ehdottomasti kielletty.

Lounas: Villiyrttisalaatti jossa on salaattipedillä salaattia, vuohenputkea ja vaahteran kukkia. Uunissa kypsennetään kirsikkatomaatteja ja maitohorsman versoja, jotka on maustettu oliiviöljyllä, hyvällä suolalla ja pippurilla. Ne nostetaan jäähtyneenä salaattipedille ja lisätään fetaa tai parmesaania. Kastike tehdään sitruunamehusta ja oliiviöljystä.

Illallinen: Valmistetaan uunijuureksia ja tehdään salaatti salaattifenkolista ja lisätään siihen sadossa olevia villiyrttejä. Kivimetsä juo pitkin päivää yrttiteetä, vähintään litran päivässä. Hän juo illalla viimeiseksi luomusikurijuomaa, joka tukee ruuan sulamista.

Eteeristen öljyjen vaikutus

Eteerisillä öljyillä voimme tukea suoliston toimintaa. Fenkoliöljy on hyvä ulkoisesti ja rauhoittava hieronnassa. Vauvoille voidaan antaa koliikkiongelmissa veden joukossa 1 tl fenkoliteetä. Kaikki minttuöljyt tukevat ruuansulatusta. Minttuteetä juodaan paljon esimerkiksi Marokossa, koska se on viilentävä ja edistää ruuansulatusta. Appelsiiniöljy ja roomalainen kamomillaöljy tukevat myös suolistoa.

Eteeriset öljyt ovat vahvoja ja tehokkaita. Niiden sisäisen käytön kanssa kannattaa olla varovainen ja tehdä se ammattilaisen ohjauksessa. Öljyjä käytetään ulkoisesti laimennettuna, jolloin 1 tippa eteeristä öljyä sekoitetaan ruokalusikalliseen pohjaöljyä ja levitetään iholle. Esimerkiksi jojoba- tai manteliöljyyn lisätään tippa fenkoli- tai minttuöljyä.

Jos henkilöllä on rasvamaksa, niin hän voi hieroa öljyseosta oikean kylkikaaren alle varovasti. Siihen voi laittaa myös siankärsämöuutetta ja lämpöä päälle. Kaikkea ei pidä käyttää ulkoisesti. Kasvit ovat tosi vahvoja ja liika voi olla haitallista.

Vinkkejä terveyteen ja elinvoimaisuuteen

Tärkeintä on positiivinen elämänasenne ja nähdä että kaikki järjestyy. Ollaan joka päivässä läsnä ja kiitollisia pienistäkin asioista. Luontoaltistus tekee hyvää ja läheisten, rakkaiden ihmisten seura. Rakkaita luontokappaleita voivat olla myös esimerkiksi omat lemmikit tai vaikka psykiatripuu, jolle käy välillä juttelemassa. Luonnosta löytyy armo ja siellä on kaikki oikein. Se tuo toivoa, ja joka päivä voimme syntyä uudelleen.

On tärkeää tunnistaa itsensä ja mikä tekee itselle hyvää. Voi myös miettiä sitä, ketkä ihmiset elämässä ovat itselle haitallisia ja ketkä tuovat iloa ja energiaa. Ja millainen ruoka antaa hyvän tai huonon olon. Mielen voima on valtava ja sillä on iso merkitys siihen miten voimme. Saamme universumin viestejä joka päivä. Kaikki lähtee luonnosta.

Kivimetsän uusin kirja Hurmaava horta ilmestyi maaliskuun puolessa välissä (2021). Siinä on 272 sivua, noin 80 reseptiä ja reilu 20 kasvia. Kirjassa käsitellään myös juurien ja kukkien hyödyntämistä ja kasvilääkinnän hoidollista puolta. Ihmiset ovat yhä innostuneempia viljelystä. Villiyrttien fermentointi ja juurileivonta on myös yhä suositumpaa.

© Terveys Summit | Kaikki oikeudet pidätetään | TerveysSummit.fi

Tämä on maksettu tuote. Tämän dokumentin jakaminen, julkaiseminen tai levittäminen on ehdottomasti kielletty.