

Sydäntä suojaava RUOHOLAUUKKA

KEVÄÄN ENSIMMÄISIIN VILLI- YRTTEIHIN KUULUVA RUOHOSIPULI TASAA VERENPAINETTA JA EDISTÄÄ HERKULLISESTI SYDÄMEN TERVEYTTÄ.

TEKSTI JA KUVAT MAARIT CEDERBERG

Ruoholaukka eli ruohosipuli (*Al-
lium schoenop-
rasum*) pinniste-
lee merenrannan
ja kallionlakien
lumipälvistä heleänvihreät
versot täynnä elinvoimaa,
tuoksua ja makua. Ruohosipu-
lin käyttö alkaa varhain kevääl-
lä ja jatkuu koko sulan maan
kauden.

Ruohosipuli on monivuoti-
nen sipulikasvi, joka kehitty-
nyt 30 sentin korkuisiksi mättäiksi
ja kukkii keskikesästä syksyn
liilansävyisin kukin.

Ruohosipulin varret ovat
sellaisenaan syötäviä. Myös
pienet juurisipulit ovat käyttö-
kelpoisia.

Pöytään ja hoitoihin

Ruohosipuli kuuluu sipulien
laajaan sukuun, joka on läh-
teisiin Keski-Aasiasta. Meillä
ruohosipulia esiintyy luonnon-
varaisena pitkin Itämeren ran-
nikkoa. Sieltä se on ”laukannut”
Lappiin saakka.

Ruohosipulin kukkavanan
päähän syntyvät nuput ja kukat
ovat villiruokaa sekä hoitavaa
tuoksua ja väriä.

Ruohosipulin varsista kertyy
pöytään ja hoitoihin heleää kas-
vivihreää. Kiinalaiset kutsuvat-
kin ruohosipulia ruokakasvien
aarteeksi.

Suomen rannikolla villiä
ruohosipulia on saksittu kala- ja
äyriäisruokiin, keittoihin, kastik-
keisiin ja kotijuustoon. Ruoho-

sipuli tuo edelleen ruokiin
kesäjuhlan tuntua niin peruna-
salaatissa, munakkaissa, mauste-
voissa kuin vihertahnanakin.

Sydämen värihoitoa

Väriterapiassa täyteläistä vih-
reää käytetään tyyntyttämään
sydäntä ja lisäämään toiveik-
kuutta.

Vihreät värihiukkaset, kloro-
fyllit, lisäävät solujen uusiutu-
mis- ja paranemiskykyä. Ruo-
hosipuli on ollut verraton rohto
rannikon asukkailla. Kevään
varhaisrohtona ruohosipuli on
ollut hyvä verenpuhdistusryyti.

Elias Lönnrothin mukaan
ruohosipuli on ”hiuttava, vesi-
tyttävä, puhkuttava, hyödyllinen
hengenhädistyksessä, yskässä,
leinissä, keripukissa, horkassa.
Iholääkkeenä ruohosipuli nos-
taa rakkoja, jouduttaa paiseita ja
ajoksia.”

Sipulikasvien tehoa

Ruohosipuli on hyväksi sekä
sydämelle että verelle. Se lisää
hyvää HDL-kolesterolia ja
vähentää haitallista LDL-koles-
terolia. Varmimmin vaikuttavat

aineet välittyvät tuoreesta
ruohosipulista.

Ruohosipuli liuottaa ve-
risakkaumia. Se tuhoaa
bakteereja ja avaa keuhkoja,
lisää limaneritystä ja lievittää
tukkoisuutta poskionteloiissa
ja keuhkoissa. Ruoholaukassa
kuten muissakin sipuleissa
on antibioottisia aineita. Par-
haiten sipuli torjuu E. coli- ja
salmonellabakteereja.

Kurkkukipuun ruohosipu-
lin pureskelu tuo ensiavun.
Suomessa sipulimaitoon pil-
kotulla ruohosipulisilpulla on
hoidettu lapsen yskää.

Ruohosipuli täydentää lem-
peästi vahvempia sipuliroh-
toja. Esimerkiksi valkosipulin
ja ruohosipulin nauttiminen
kuurina on Hippokrateen
hengessä toteutettua ”ruo-
kaa lääkkeenä” -hoitoa
luonnollisimmillaan.

Puolustuskyvyn tueksi

Ruohosipulissa on hiilihyd-
raatteja, valkuaisaineita, C-vi-
tamiinia, B1-, B2- ja B3-vita-
miineja, kaliumia, kalsiumia,
magnesiumia ja rautaa. ➤



Vihreälehtinen ruoholaukka
on tuttu ja suosittu mauste-
yrtti sekä luonnonvaraisena
että puutarhan kasvattina.

Myös kotipihalle

Ruohosipuli on lämpimän
vuodenajan raakaravintoa.
Kypsennettyihin ruokiin sitä
silputaan vasta lopuksi.

Liila kukkapallo maistuu
pätkinäiseltä. Kukista kertyy
kauniita kesäruokia ja hou-
kuttavia hoitoaineita. Kukkia
voi myös kuivattaa ja muren-
taa talvella muiden villirytyien
joukkoon. Kuivattuja kukkia
karistetaan flunssakauden ai-
kana myös kylpyyn.

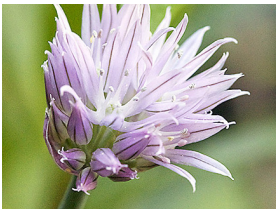
**Kauneuskäytössä ruoho-
sipulilla** on paikkansa ihon
suojaamisessa.

**Sipulimättäiden jakami-
nen** varhain keväällä tai myö-
hään syksyllä laajentaa villin
ruohosipulin kasvualueita
kotipihalle asti. Kasvin sopeu-
tuminen kotipuutarhaan ja
ruukkukasvatukseen laajen-
taa käytön ympärivuotiseksi.

RUOHOSIPULINEN KUKKASUOLA

- 2 dl karkaa
merisuolaa
- 2 dl ruohosipulin
kukkia ja nuppuja

Kerää kukat ja nuput
laakealle vadille suolan



kanssa. Anna kuivua.
Voit käyttää ruoho-
sipulisuolaa ruokien
mausteeksi tai ripotella
sitä kylpyveteen.

KUKKEA JALKAKYLPY

- 1 pesuvadillinen
vettä
- 1 dl merisuolaa
- nippu ruohosipulin
varsia
- 1 dl ruohosipulin
kukkia

Kerää pesuvatiin ruo-

hosipulin pitkät varret
ja kukat. Lisää suola ja
kädenlämpöinen vesi.

Kylvetä jalkoja vedessä
parikymmentä minuut-
tia. Jumpsaa varpaita
noukkimalla varpailla
sipulinvarsia ja kukkia.

Varpaidenvälit saavat sa-
malla tehosiivouksen.
Huuhdo jalat ja anna
niiden tuulettaa. Rasvaa
jalkapohjien kuivat koh-
dat ruohosipuliöljyllä
ja vedä sitten jalkoihin
lämpimät villasukat.



Ruohosipulin nuput
sopivat esimerkiksi
kukkasuolaan.

RUOHOSIPULIÖLJY

- 3 dl oliiviöljyä
- 1 dl silputtua
ruohosipulia
- 6 ruohosipulin
kukkaa varsineen

Täytä pullo silputulla
ruohosipulilla ja kukilla,
alkukesästä voit käyttää
myös nuppuja.

Anna öljyn seistä huo-
neenlämmössä vuoro-
kauden. Siivilöi ja siirrä
kylmään.

Öljy sopii tulehtuneen
ihon hoitoon. Öljytyllä

tupolla voi myös sivellä
rintakehää yskän lievi-
tyksenä.

Vinkki! Ruohosipuliöl-
jyyn kastetut silmälaput
rauhhoittavat rasittuneita
silmiä. Pidä silmät sul-
jettuina hoidon ajan.

RUOHOSIPULIMAITO

- 2 dl maitoa tai
manteli- tai
kauramaitoa
- nippu ruohosipulin-
varsia
- 1 tl hunajaa

Mittaa maito tai mai-
donkaltainen juoma
sekä ruohosipulinvarret
teholeikkuriin ja jauha
juomaksi. Makeuta hu-
najalla. Nauti huoneen-
lämpöisenä vilustumisen
ensioireisiin. Kylmällä
säällä juoman voi nauttia
kuumennettuna.

Vinkki! Ripaus
suolaa tekee juo-
masta toipilaskei-
ton, joka elvyt-
tää hikoilun
jälkeen.

RUOHOSIPULIKEITE

- 1 l vettä
- 4 ruohosipulinvartta
juurineen

Irrota ruohosipulit varsi-
neen mättästä, huuhdo
hyvin ja keitä 10 minuut-
tia. Siivilöi liemi ja anna
jäähdyä.

Sipulikeite ravitsee
hiuspohjaa. Hiero kei-
tettä päänahkaan ja
anna vaikuttaa pyyhkeen
alla tunnin ajan. Huuh-
do päänahka ja pese
hiukset sitten haalealla

mesiangervo- tai koivu-
vedellä.

HOITAVA SUUVESI

- 4 ruohosipulinvartta
- 2 dl kiehuva vettä
- 1 tl kookosrasvaa tai
1 rkl oliiviöljyä

Pehmitä sipulinvartret
kiehuvassa vedessä. Si-
vilöi vesi talteen.

Otsa suuhun nokare
kookosrasvaa tai lusikal-
linen oliiviöljyä. Pursku-
ta suuta pelkällä rasvalla
pari minuuttia, sylkäise ➤

A.Vogel

Mies 45+
Ei enää
vessassa juoksua!

Prostaforce® lievittää eturauhasen liikakasvusta johtuvia virtsaamisvaivoja.

- 1 kapseli päivässä riittää
- ei aiheuta erektio-ongelmia
- apteekista ilman reseptiä

Lue lisää tai kysy
meiltä tuotteesta:
prostaforce.fi



Prostaforce sisältää sahapalmu-uutetta. Jos olet allerginen sahapalmulle, olet menossa leikkaukseen tai sinulla on maksan tai munuaisten vajaatoimintaa, älä käytä tuotetta. Ei suositella käytettäväksi samanaikaisesti muiden hyvänlaatuisen eturauhasen liikakasvuun tarkoitettujen lääkkeiden tai antikoagulanttien kanssa. Varmista lääkärin tutkimuksella, että virtsaamisvaivat johtuvat hyvänlaatuisesta eturauhasen suurenemisesta eikä taustalla ole muu vakava sairaus. Tutustu pakkausselosteeseen ennen valmisteen käyttöä. Markkinoija A.Vogel Oy.

/ LUONNOLLISESTI /

» Ruuhosipuli on
osa terveellistä
ruokavaliota. »



Sipuleissa olevat haihtuvat öljyt, rikkiyhdisteet, fenoliset kemferolit ja kversetiini, karotenoideista luteiini ja zeaksantiini sekä prostaglandiinit ja väriaineet tukevat elimistön omaa puolustusjärjestelmää.

Ruuhosipulin eteeriset öljyt ja kalium alentavat korkeaa verenpainetta. Kasvin hivenaineet antavat vitamiineille tukea lihaksistoon, luustoon ja yleiseen puolustuskäyttöön.

B1 eli tiamiini on vesiliukoinen vitamiini. Ne poistuvat elimistöstä virtsan mukana, joten päivittäinen käyttö on turvallista.

Laboratoriokokeiden mukaan tiamiini suojaa esimerkiksi retinopatian eli silmän rappeumataudin kehittymiseltä. Tiamiini kohentaa myös mielialaa.

Naisten vaivoihin

B2 eli riboflaviini on mukana muodostamassa aineenvaihduntaan tarvittavia entsyymejä. Riboflaviinia tarvitaan myös kilpirauhasen hormonitoimintaan sekä veren punasolujen rakentamiseen. Riboflaviinikin on vesiliukoinen.

Riboflaviini vahvistaa ihoa, hiuksia, silmiä ja aivotoimintoja. Ruuhosipulismoothie voi pelastaa kuukautiskiukulta ja toimia ensiapuna hormonaalissa migreenissä.

Riboflaviini ehkäisee kaihin eli sarveiskalvon samentuman kehittymisestä. Kuivattu ruuhosipuli tai ruuhosipulilla tuntuvasti maustettu salaattinkastike tai öljy-voileivite saa kuulua päivittäin vanhuksen ruokavaliioon.

B3 eli niasiini vahvistaa glukositoleranssia ja ehkäisee diabeteksen syntymistä. Niasiini alentaa osaltaan korkeaa kolesterolia ja kohentaa hyvää kolesterolia sekä osallistuu kaihin torjuntaan. ●

LUKUVINKIT

Sinikka Piippo: Mielen ruokaa (Minerva)

Pelle Holmberg, Marie-Louise Eklöf, Anders Pedersen: Mauste- ja terveyskasvit luonnossa (Otava)

Aino Ivanoff: Terveyttä luonnosta (Myllylahti)

Toivo Rautavaara: Miten luonto parantaa (WSOY)

Sarah Brewer: Vitamiinit, kivennäisaineet ja yrttivalmisteet (readme.fi)

Häkan ja Christina Pettersson: Maustekasvit (Otava)

sitten pois ja jatka suuhuoltoa sipulivedellä. Mutrista suuta ja anna veden kuohua pitkin ikeniä ja hammasvälejä. Purskutusta suojaa ikeniä tulehduksilta ja plakin kertymiseltä. Normaali hammaspesu viimeistelee hoidon.

Vinkki! Hammastahnan voi korvata kastamalla harjan ruokasoodajauheeseen.

SIPULIHÖYRYTYS

- 1 dl silputtuja ruuhosipulinvarsia
- 2 l kiehuva vettä

• 1 dl männyn- tai kuusenrisusilppua

Kuumenna vesi laakeassa kattilassa. Lisää ruuhosipulisilppu, kesäaikaan mukaan saa tipautella myös kukkia. Lisää myös männyn- tai kuusenrisusilppu.

Tee pyyhkeestä huppu ja hengittele kuumaa höyryä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Hoito avaa tukkoisuutta.

Vinkki! Höyrytys on hyväksi myös akneiholle tai atooppiselle iholle. ●