



Naisten rohto

LUTUKKA

LUTUKAN SYDÄMELLINEN OLEMUS VETÄÄ PUOLENSA VILLIRUOAN JA VILLIROHTOJEN KERÄÄJIÄ.

TEKSTI MAARIT CEDERBERG

KUVAT TARU RANTALA / VASTAVALO JA AINO SAARIKIVI

Ristikukkaisiin lukeutuva lutukka (*Capsella bursa-pastoris*) on seurannut ihmistä kivikaudelta lähtien.

Arkeologisten kaivausten mukaan lutukkaa on käytetty jo 8 000 vuotta sitten.

Lutukka on yksivuotinen rikkaruoho, jolla on ollut erinomainen kyky mukautua kasvuoloihin. Kasvin arvellaan olevan lähtöisin Välimeren ympäristöstä. Suomessa se on levinnyt koko maahan.

Lutukkaa tavataan joutomaila, pelloilla ja poluilla. Pihapiirissä se on hakeutunut kasvimaiden rikkakasviksi.

Kaalin sukulainen

Kasvitieteilijöille lutukka on ”paimenen laukku” herttaisen

litukodan mukaan. Lutukka on myös lusikkaruoho, lutikkaheinä, karaheinä, lehmän noriheinä, hiirenkorva, horkkaheinä, kampaheinä, koiranpeltava, leiniruoho, melaheinä, mäkitaskuruoho, revonkaura, suippoheinä, sätkäheinä, ukonnarsku, valkolemmikki tai vilukukka.

Lumien sulettua maasta nousee kasvin lehtiruosuke, josta kukkavana pian kohoaa valkoin kukin. Kukinnan jälkeen vanoihin syntyy sydämenmuotoisia, litteitä lituhedelmiä. Yhdessä litukodassa saattaa olla 1 000–10 000 siementä.

Lutukka kuuluu kaalin sukulaisiin. Kasvisolukoissa on pistävän makuista sinappiöljyä. Keitettäessä lutukasta nousee kaalin tuoksu. Kivennäis-

suolojen ja C-vitamiinin ansioita lutukka on kuitenkin raikkaan kirpeä.

Villiä kevätvihreää

Koko kasvi on syötäväksi kelpaava. Nuoria lehtiä on nautittu sellaisenaan, vanhemmat yksilöt on keitetty ja keitinvesi heitetty pois. Loppukesän kitkeröitynyt lutukka on kiehausettu kuin sienet kahdessa vedessä. Kasvin juurista on löydetty inkiväärimäistä aromia.

Nuoret, maanmyötäiset lehtiruusuksheet ovat villiä kevätvihreää salaatteihin, yrttisekoituksiin, muhennoksiin ja keittoihin. Lutukasta saa ruokaan aromattista hapokkuutta. Kuivattu lutukka on kirpeän raikas mauste kalalle ja juureksille.

Lehdissä on kasvivalkuaista, hiilihydraatteja ja hyvälaatuisia rasvahappoja sekä karotenoida ja rautaa. Punertavissa siemenissä on hiilihydraatteja sekä proteiinia, kuituja ja rasvaa.

Kiinassa ja Japanissa kevät on lutukan juhlaa, jolloin lutukoita kerätään ja tarjotaan

munaruokien kanssa. Kiinassa lutukkaa jopa viljellään ravintokasvina. Kiinalaisessa kansanlääkinnässä kukkivaa lutukkaa pidetään niin puhdistavana rohtona, että sen nauttiminen siivoa mielen koko seuraavaksi vuodeksi.

Japanissa lutukkaa syödään vihanneksena riisin kanssa. Lehdistä voisi tehdä esimerkiksi rapean tempuran. Suomessa alkukesään sopii lutukalla terästetty nokkoskeitto, johon kuuluvat keitetyt kananmunanpuolikkaat.

Helpotusta naisille

Kansanlääkinnässä lutukka on ollut etenkin naisten rohto, jolla on hillitty runsasta kuukautisvuotoa, pehmitetty rasvakasvaimia sekä saatu lievitystä endometriooseen.

Lutukka on suojannut bakteereilta ja sieniltä ja tuonut helpotusta pms-oireisiin ja menopaussin hormonaaliselle vuoristoradalle. Lutukkaa on myös annettu äideille synnytyksen jälkeen. ➤



Lutukka kukkii toukokuun alusta lokakuuhun.

Haavurin apuna

Saksassa lutukka oli keskiajalla tärkeä rohto, jolla voitiin korvata verenvuodon tyrehtyttämisessä hurmejuuri, silloinen sota-tantereiden ykkösrohto.

Kasvin vihreissä osissa on K-vitamiinia, joka vaikuttaa veren hyytymiskykyyn. Sillä on myös verisuonia supistava vaikutus.

Eurooppalaisissa apteekkeissa lutukkatinktuuraa on myyty rohtona nenäverenvuotoon.

Varoitus: Verta hyydyttävän vaikutuksen vuoksi lutukka ei sovi kaikille. Myös raskaana olevien ja munuaiskiviä sairastaneiden on hyvä välttää sitä.

LIEVITTÄVÄ JALKAKYLPY

- **4 kokonaista lutukkaa**
- **4 poimulehteä**
- **1 pesuvadillinen lämmitä vettä**

Lämmitä vesi kiehuvaaksi, kaada se pesuvatiin ja lisää kasvit kokonaisina. Anna seistä 15 minuuttia.

Aseta vati saunan ala-lauteelle ja kylvetä rasituneita jalkoja vedessä. Samalla voit valella jalat polvista alas. Kylpy rau-

hoittaa suonikohjuja.

Vinkki! Voit tehdä samoista aineksista istumakyllyn pesusoikkoon tai ammeeseen. Istumakylpy helpottaa lantionseudun hormonaalisia vaivoja.

UNIPOHJALLISET

- **8 lutukan lehteä**
- **2 sidetaitosta tai kangaspalaa**

Jaa lehdet kahdelle jalkapohjan alle mahtuvalle kangaspalalle, taita

nyytit litteiksi pohjalliseksi ja aseta yösuikkien sisään.

Vedä sukat jalkaan ja käy unille. Unipohjalliset sopivat esimerkiksi turvonneiden ja painavalta tuntuvien jalkojen tukihoidoksi. Muista juoda aamulla lasillinen vettä, jotta saat liikkuvat nesteet liikkeelle.

Vinkki! Yrttinyytit käyvät myös isovarpaan kihtikipuisen nivelen hoitoon.



LUTUKKAHUUHTELU VERENVUOTOON

- **1 rkl kuivattua lutukkaa**
- **2 dl kiehuvaa vettä**

Mittaa lutukkasilppu mukiin ja kaada päälle kiehuva vesi. Anna hautua 10 minuuttia. Siivilöi.

Kasta pumpulipallo tai puhdas harsotaitos siivilöityyn, haaleaan lutukkaveteen ja aseta vuotavan alueen päälle. Nenäverenvuodossa voit padota veren valumista

rullaksi taitellulla pumpulilla. Hätätilanteessa voit rutistaa lutukanlehdet palloksi ja käyttää pelkkää lehtipalloa tukkona.

Vinkki! Nenäverenvuodon sattuessa istu alas. Nojaa tukevasti seinään tai metsässä puuhun ja vedä polvet koukkuun. Nosta päätä takakenoon. Puserra toisella kädellä nenän tyvestä ja aseta tupot paikoilleen.

HAAVAPULVERI

- **1 l nuoria lutukanlehtiä**
- **8 mesiangervon lehteä**
- **lääketalkkia (apteekista)**

Kuivaa lutukan ja mesiangervon lehdet ilmassa paikassa ritilän tai voipaperin päällä. Mesiangervo suojaa haavaa bakteereilta ja vähentää turvotusta lutukan tukena. Muserra kahisevat lehdet kämmenten välis-

sä jauhemaiseksi. Säilytä puhtaassa pahvirasiassa. Sekoita 1 tl rohtojauhetta ja 0,5 tl lääketalkkia haavataitokseen. Paina taitos haavan päälle. Sopii jo umpeutuvan haavan hoitoon.

NAISTEN LUTUKKATEE

- **kourallinen tuoretta lutukkaa kukkineen**
- **1 l vettä**
- **1 dl karpaloita**
- **2 ratamonlehteä**

Kuumenna vesi ja hauta vedessä tuoreet kasvit ja marjat pehmeiksi. Siivilöi ja nauti juoma parin päivän mittaan. Sopii pms-oireiden lievitykseen ja menopaussin turvotuksiin.

Vinkki! Tuoreista marjoista ja lutukan lehdistä syntyy näppärä kauneusnaamio. Murskaa ainekset ja levitä ratamonlehdelle ja aseta naamioksi poskille ja otsalle. Anna vaikuttaa 15 minuuttia.

Huuhtelee kasvat lopuksi haalealla vedellä.

ERÄNKÄVIJÄN LUTUKKAJUOMA

- **2 dl tuoreita lutukoita**
- **2 dl mesiangervonkukkaa**
- **2 kalliomarteen puhdistettua juurta**
- **pakillinen vettä**

Kiehauta vesi pakissa. Lisää kasvit ja anna hautua 10 minuuttia. Valuta termospulloon ja nauti ➤

TILAUSHINNAT

Vaivaton kestotilaus

- laskutusjakso 6 lehteä 59 e
- laskutusjakso 11 lehteä 93 e

Hinnat koskevat kotimaahan tehtäviä tilauksia.

Tilaukset ulkomaille

- ota yhteyttä tilaajapalveluun
puh. 020 413 2277
(arkisin klo 8–16).

TILAAJAPALVELU

puh. 020 413 2277 (arkisin klo 8–16)

tilaajapalvelu@viestilehdet.fi

PL 440, 00101 Helsinki

www.aarrelehti.fi

Puhelun hinta soitettaessa 0204-alkuiseen numeroon on kiinteästä verkosta 8,35 snt/puhelu + 6,55 snt/min ja matkapuhelimesta 8,35 snt/puhelu + 18,05 snt/min.

Kestotilaus on voimassa jatkuvasti ilman uudistamista, kunnes tilaaja irtisanoa tilauksen. Kestotilaus jakautuu sovituihin laskutusjaksoihin. Uusi kestotilaus laskutetaan laskutusjakson alussa. Tilaaaja voi irtisanoa kestotilauksen ilmoittamalla siitä tilaajapalveluun vähintään kahta viikkoa ennen laskutusjakson päättymistä. Muutos astuu tällöin voimaan uuden laskutusjakson alkaessa. Nimi- ja osoitetietoja voidaan käyttää ja luovuttaa suoramarkkinointitarkoituksiin henkilötietolain mukaisesti. Käytön/luovutuksen voi kieltää ilmoittamalla siitä tilaajapalveluun.



KÄYTÄ OHEISTA PALVELUKORTTIA KUN HALUAT:

- tilata lehden itsellesi tai lahjaksi
- ilmoittaa osoitteenmuutoksesta
- irtisanoa tilauksesi

PALVELUKORTTI

Aarteen tilauslomake

- ☐ Tilaan kestotilauksena Aarre-lehden ☐ itselleni ☐ lahjaksi
alkaen ☐ seuraavasta numerosta ☐ __/__/201__
☐ 6 lehteä 59 e (tilaustunnus AS6006)
☐ 11 lehteä 93 e (tilaustunnus AS6007)
- ☐ Irtisanon tilaukseni maksetun jakson loppuun
- ☐ Osoitteenmuutos alkaen __/__/201__
ajaksi __/__/201__ – __/__/201__

Tilauksen maksaja / Vanhat osoitetietoni

Asiakasnumero _____ 11-merkin numerosarja lehden takakannesta tai laskusta

Etinimi _____

Sukunimi _____

Lähiosoite _____

Postinumero _____ Postitoimipaikka _____

Puhelinnumero _____

Lahjatilauksen saaja / Uudet osoitetietoni

Etinimi _____

Sukunimi _____

Lähiosoite _____

Postinumero _____ Postitoimipaikka _____

Puhelinnumero _____

Aarre
Viestilehdet Oy
Tilaajapalvelu
Tunnus 5002596
Info ARI
00003
VASTAUS-
LAHETYS

Aarre
maksaa
posti-
maksun



» Lutukan parkkiaineet vahvistavat verisuonia. »

Rohdoksi kerätään kukkiva kasvi lituineen. Lutukan lehdisissä on haihtuvia öljyjä, muun muassa kamferia. Lehti toimii kuin mummon kamferitipat tai hajusuola: sydäntä virkistäen.

Lutukkaa on toki käytetty myös miesten avuksi. Sillä on hoidettu kihtiä ja helpotettu tihentynyttä virtsaneritystä eturauhasvaivoissa. Euroopassa lutukkateetä on käytetty puhdistamaan munuaisia ja virtsateitä.

Lutukan parkkiaineet supistavat kudoksia ja vahvistavat verisuonia.

taista peptidiä, joka vaikuttaa samoin kuin onnellisuushormoniksi kutsuttu oksitosiini. Lutukan sisältämät C-vitamiini ja rauta ovat peptidien kanssa vahvistaneet veren hemoglobiinia ja yleiskuntoa.

Lutukan versot sisältävät koliinia, rasvaliukoista, vitamiinin kaltaista yhdistettä, jota tarvitaan muun muassa solukalvojen rakennusaineeksi. Koliini osallistuu kolesterolin ja rasvan aineenvaihduntaan solujen rakenteiden osana. ●

LUKUVINKIT

Sinikka Piippo: Villivihannekset ja marjat (WSOY)

Toivo Rautavaara: Mihin kasvimme kelpaavat (WSOY)

Mikko Piirainen, Pirkko Piirainen ja Hannele Vainio: Kotimaan luonnonkasvit (WSOY)

Neil Fletcher: Kukat tutuiksi (WSOY)

Pertti Ranta: Villit vihreät kaupungit. Suomen kaupunkikasvio (Vastapaino)

Juha Laaksonen: Koko perheen värikasvio (Gummerus)

Seppo Vuokko ja Jorma Peiponen: Kasvit Suomen luonnossa (Otava)

Marie-Louise Eklöf: Vihreä apteekki. Valmista itse luonnon omat lääkkeet (Minerva)

Virpi Raipala-Cormier: Luonnonkaunis (WSOY)

Antioksidantti rutiinia

Lutukassa on bioflavonoidi rutiinia, jonka tehtävä kasvissa on ravintoaineiden kuljettaminen maaperästä kasvin eri osiin. Elimistössämme lutukasta saatu rutiini toimii antioksidanttina.

Rutiini vahvistaa hiusuonia, ehkäisee suonikohjuja ja vähentää verenvuotoja. Rutiini estää myös LDL-rasvahappojen haurastumista ja siltä osin vähentää sydänsairauksien riskiä.

Lutukassa on proteiinin kal-

päivän mittaan. Sopii lisääntyneen virtsaamistarpeen, reuman ja kihdin oireiden lievitykseen.

LUTUKKAINEN IHOSUIHKE

- 4 lutukkaa
- 4 pihatahtimöä
- 1 l vettä

Kerää kattilaan lutukoita ja pihatahtimöä, lisää vettä kattila täyteen ja kuumenna kiehu-

vaksi. Anna hautua 15 minuuttia. Siivilöi ja laske rohtovesi suppilon kanssa puhtaaseen suihkupulloon. Suihkuta ärtyneelle iholle, esimerkiksi hyttyskauden raapimiin.

Lutukkamehun rutiini lievittää limakalvojen ärtymystä. Myös pihatahtimölä on samansuuntainen vaikutus lima-aineeseen. ●

