

Rönsyävä marjarohto

LILLUKKA

LILLUKAN LEHDISTÄ ON KEITETTY HOITOTEETÄ JA MARJOISTA VATSAROHTOJA.

TEKSTI MAARIT CEDERBERG

KUVAT JYRKI SAHINOJA / VASTAVALO JA AINO SAARIKIVI

Lillukka (*Rubus saxatilis*) on marjakasvi, jonka voima piilee pitkien rönsyjen vehreissä lehdistä. Vanha kansa hau-

dutti lehdistä hoitavaa teetä. Ruusukasvien heimoon lu-
keutuva karheavartinen lillukka rönsyää maata pitkin ja juu-
rehtii nivelkohdista. Lillukkaa esiintyy kivikkoisissa lehdossa ja metsäisillä mäillä. Se viihtyy valoisilla paikoilla ja saattaa ilmestyä uutena kasvustona tuoreille hakkuuaukeille, varsinkin jos lähistöllä on vesistö.

Lillukan lehdet ovat kolmi-
sormiset ja kaksinkertaisesti sa-
halaitaiset. Valkoiset kukinnot ilmaantuvat keskikesällä ja ker-
rannaisluumarjat kesän lopulla.

Ruotsin kielellä lillukkaa kut-
sutaan kivivadelmaks. Suomes-
sa lillukan lempinimet linnun-
marja, lämmänmarja ja kissan-
lillukka ovat viitanneet kasvin
vaatimattomiin marjoihin.

Lillukka lisääntyy siemenestä
mutta myös pitkien juurtuvien
ja lehtiruusukkeita kasvattavien
rönsyjensä avulla.

Mesilillukka (*Rubus × cas-
toreus*) on yleinen lillukan ja
mesimarjan risteymä. Se tuottaa
marjoja hyvin harvoin, mutta
sen lehtiä voi kerätä kuten lil-
lukan.

Marjasato on niukka

Lillukka muistuttaa mesimarjaa
ja vadelmaa ja kasvutavaltaan
mansikkaa. Suurisiemeniset,
punaiset marjat ovat vähälu-

kuisia. Marjat ovat kiiltäviä ja
kirkkaanpunaisia, maultaan
raikkaan hapahkoja.

Marjojen vähäinen hedel-
mäliha ja niukka sato ovat
rajanneet lillukan säilöntäkäy-
tön harvinaiseksi mausteeksi.
Lillukkamehut ja -hyttelöt
on säästetty rohdoksi, jota on
nautittu vatsataudin tai kurkku-
kivun yllättäessä.

Kansanlääkinnässä lillukan-
marjoja on kerätty mahalääk-
keeksi loisten häätöön. Ukrai-
nalainen tutkija totesi 1960-lu-
vulla lillukanmarjojen mehun
tappaneen ihmisen kantamia
loisia, ameeboja ja siimaeliöitä.

Lillukanlehtirohtoa on käy-
tetty ulkoisesti ja paikallisena
verenvuotoihin ja palovammoi-
hin ja kurlausvetenä kurkku-
tulehdukseen.

Valko-Venäjällä lillukalla on
torjuttu hiustenlähtöä ja poistet-
tu hilsettä. Lillukoista, karhun-
sammalesta, viiltosarasta ja mis-
telistä on tehty tätä varten tukan-
pesuaine. Ainekset on pilkottu ja
keitetty pehmeiksi, ja sen jälkeen
liemi on siivilöity talteen.

Vatsaa rauhoittava

Lillukan lehdistä on parkkiaine-
pitoisuutensa vuoksi elimistössä
supistava vaikutus. Fenoliha-
poista lillukassa on ellagi-, gal-
li- ja kahvihappoa, P-kumariini-
happoa sekä vanilliinihappoa.

Lehdissä maistuukin aavistus
vaniljan makua. Vanilliinihappo
on antimikrobinen antioksi-
dantti. Kansanlääkinnässä lil-
lukanlehtiteellä on hoidettu tu-
lehduksia, ja lehdistä on valmis-
tettu tauteja torjuvaa keitettä.

Kahvihappo on antibaktee-
rinen, sienitulehduksia torjuva
antihistamiini. Kahvihappo
torjuu mahahaavaa, laukaisee
kouristuksia, rauhoittaa ja suo-
jaa maksaa sekä vähentää veri-
hiutaleiden kokkaroitumista.

Teesekoituksiin

Gallihappo on tulehdusten
estäjä. Se lievittää kipuja ja
vähentää karsinogeenien vai-
kutusta. Myös lehtien sisältämä
ellagihappo ehkäisee tulehduk-
sia bakteereja torjumalla. Ella-
gihappo suojaa ympäristömyrk-
kyjen vaikutuksilta.

Lillukan marja
on kirkkaan-
punainen kerran-
naisluumarja.

LILLUKKAMEHU- TIIVISTE

- 2 dl lillukoita
- 1 tl vettä
- 1 dl kirkasta viinaa

Kerää marjat pieneen
kattilaan ja lisää vesi.
Höyrytä marjat kannen
alla pehmeiksi ja puserra
mehu talteen tiuhan sii-
vilän läpi.

Lisää mehuun 1 dl kir-
kasta alkoholia, sekoita
ja valuta seos pieniin
tippapulloihin. Käytä 4
tippaa lillukkauutetta

lasilliseen kuumaa vettä
kurkkukivun tai levot-
toman vatsan rauhoitta-
miseksi. Säilytä tiiviste
jääkaapissa.

Vinkki! Voit uuttaa
kokonaiset marjat sel-
laisenaan viinaan. Näin
uuttuu ravinteita myös
marjojen kivistä.

LILLUKKAHYYTELO

- 2 dl lillukoita
- vajaa 2 dl sokeria

Kerää marjat ja keitä ne
omassa mehussaan peh-

meiksi. Puserra siivilän
läpi ja lisää sokeria saa-
dun soseen verran. Keitä
ja jaa kuumana pieniin
purnukoihin.

Hyttelö sopii huuli-
voiteeksi. Suoja-aineet
ja sokeri säilyttävät ihon
kostouden ja estävät
viimassa rohtumista.
Hyttelöä voi ottaa tee-
lusikallisen myös kurk-
kukipuun.

LILLUKKAINEN VATSATEE

- 1 dl lillukanlehtiä
- 1 dl puna-apilan kukkia tai lehtiä
- 1 dl vadelman lehtiä
- 1 rkl siiankärsämön lehtiä tai kukkia
- 1 l vettä

Kerää lehdet ja kukat
kookkaaseen teekan-
nuun tai kannelliseen
kattilaan. Kaada päälle
juuri kiehumään pul-
pahtava vesi. Anna teen
hautua noin 15 minuut-
tia. Siivilöi ja nauti lasil-
linen hitaasti kulauksit-
tain päivän mittaan. Voit
siivilöidä lopun teen
termoskannuun
tai pullottaa jää-
teeeksi. Kylmä tee
rauhoittaa helle-
kauden ripulia.

Vinkki! Kerää kasvit
kimppuina kuivumaan
ja pussita valmiina se-
koituksina pieniin pa-
peripusseihin. Muista
merkitä kasvien nimet ja
keruu-aika sekä käyttö-
ohje pussien kylkeen.

LILLUKKAINEN PESUSIENI

- 4 lillukan rönsyä
- 1 kourallinen rahka-

sammalta ja kääri lillu-

kanvarsia ympärille niin,
että sammal muotoutuu
palloksi. Pujottele rönsy-
jen päät limittäin yhteen
ja kasta pallo kuumaan
veteen. Pallo on mainio
retkiolojen pesusieni,
jolla voi taputella myös
kipuilevia paikkoja.

Vinkki! Kuivata palloja
harsopusseihin pakat-
tuna talven varoiksi ja
lisää kylpyammeeseen
samaisessa harsopussis-
sa rentouttaviin hoito-
kylpyihin.

LILLUKKAKÄÄRE

- 4 lillukan rönsyä
- 4 ratamonlehtiä

Kiedo lillukkaa ja rata-
moa turvonneen nilkan
tai ranteen ympärille
ja suojaa kääre ohuella
liinalla, villarannek-
keella tai säärystimellä.
Parkkiaineet pääsevät
vaikuttamaan pintave-
renkiertoon ja nestekier-
toon kipua ja turvotusta
lievittäen.

Vinkki! Keräile lillukan
rönsyjä ja ratamonlehtiä

pakastimeen valmiiksi
kylmäpaketeiksi pitku-
laiseen kelmuun pake-
toituina. Näin valmis
pakkaus löytyy ensiavuk-
si esimerkiksi liukastu-
miseen.

KURLAUSVESI

- 4 lillukanlehteä
- 1 rantamintun oksa
- 1 dl omenaviini-

etikkaa tai omena-
tuoremehua
• 1 tl suolaa
• 4 dl vettä

Kerää kasvit ja pilko kat-
tilaan, lisää vesi ja ome-
naviinietikka tai omena-
mehu sekä suola. Keitä
5 minuuttia, jäähdytä ja
siivilöi liemi kannuun.
Käytä käheän kurkun
tai vuotavien ikenien
hoitoon kurlattuna. Älä
niele.

Vinkki! Viilentävä ja
supistava keite käy myös
puhdistavasta kasvove-
destä. Huuhtelee iho lo-
puksi haalealla vedellä.



Konehallit ja varastot betonista – huoltovapaita, paloturvallisia ja energiatehokkaita tiloja

Betoniluoman hallirakentamisen elementeissä voidaan käyttää tilaajan haluamaa eristystä ja vaikuttaa näin merkittävästi energiatehokkuuteen. Betonin pintarakenne on huoltovapaa kymmeniä vuosia tai jopa koko elinkaarensa ajan.

Betoniluoma Oy

Askeleen edellä rakentamisessa

PL 37, 64701 Teuva, Puh. 0108 410 140,
www.betoniluoma.com, info@betoniluoma.com

Katossa reikä, eikä!

Laatu-
sertifioitu
ISO 9001:
2015**

Käytämme
vain hyväksyttyä
KINGI
kateruuvia

Iskikö syys-asennus?

Katto 2 päivässä, todistetusti laatutyönä!

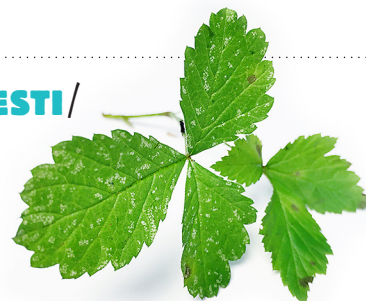
- Alan ensimmäinen laatusertifikaatti Suomessa
- Asentajina paikalliset pojat
- Pellit, kourut ja tikkaat suoraan tehtaalta
- Markkinoiden ainoa ruostumaton kouru

SOITA 03 3398 6722



**HÄMEEN
LAATUREMONTTI**
www.laaturemontti.fi

/ **LUONNOLLISESTI** /



» **Lillukan rönsyjä voi kerätä koko sulan maan kauden.** »

Antioksidanteista lillukassa on muun muassa kemferolia ja kversetiiniä, tilirosideja ja hyperosidia sekä sinappihappoa. Esimerkiksi kemferoli lisää sapeneritystä, alentaa verenpainetta, ehkäisee sepelvaltimotulehduksia ja vahvistaa immuunipuolustusta.

Kemferolia on villikasveista lillukan lisäksi myös maitohorsmassa, siiankärsämössä, apilankukissa, maksaruohossa sekä vadelmanlehdissä. Lillukan lehti kuuluu näiden kasvien ryhmässä vatsaa rauhoittavaan teesekeitukseen.

Marjakasveissa yleinen kversetiini puolestaan vähentää sydän- ja verisuonitautien riskiä, ehkäisee DNA-vaurioiden ja pahan LDL-kolesterolin syntyä. Kversetiini alentaa verensockeria, ehkäisee harmaakaihia ja suonikohjuja ja suojelee maksa. Paikallisesti iholla kversetiini vahvistaa hiussuonia.

Lehtiä kerätään kesällä

Lillukanlehtien keruu alkaa kesäkuussa. Marjoja pääsee

maistamaan keskikesällä. Rönsyjä voi kerätä koko sulan maan kauden, erityisesti talven varoiksi.

Lillukkaa kannattaa istuttaa sen rönsyjä siirtämällä esimerkiksi mökkipihalle valoisaan rinteeseen. Lillukan seuraan sopii myös aurinkoisessa rinteessä suikertavan sianpuolukan rönsyjä. Yhdessä nämä kasvikaverukset suojaavat rohdoissa kylmänvaivoilta. ●

LUKUVINKIT

Peter Wohlleben: Puiden salattu elämä (Gummerus)

Christine Shahin: Värjää hiukset luonnonmukaisesti (Minerva)

Sinikka Piippo: Villivihannekset (Minerva)

Sinikka Piippo: Suomalaiset marjat (Minerva)

Sinikka Piippo: Luonnonnyttit, villivihannekset ja marjat (WSOY)

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

Anneli Pulsa ja Henry Väre: Suomen marjat luonnossa ja ruokapöydässä (Art House)

Hannele Klemettilä ja Laura Jaakola: Mansimarjasta punapuolaan (Maahenki)

Henry Väre: Suomen tunturikasvit (Metsäkustannus)

LILLUKKAINEN HIUSHOIDE

- 4 lillukan rönsyä juurineen
- 1 dl puolukan tai sianpuolukan lehtiä
- 1 dl kuivattua nokkosta (tai kesällä tuoretta)
- pesuvadillinen kiehuvan kuumaa vettä

Kerää kasvit pesuvatiin. Kaada pesuvati täyteen kuumaa vettä ja anna kasvien seistä vedessä, kunnes vesi on kädenlämpöistä. Valuta vesi toiseen vatiin ja käytä

hiusten pesuun ja hoitoaineeksi. Kasvit huoltavat hiustuppea ja hiuspohjan verenkiertoa hiusten kasvua voimistaen.

Vinkki! Jos haluat hoitoaineen syventävän hiusten omaa sävyä, jauha lionneet kasvit massaksi ja tee niistä hiusnaamio. Ensimmäisellä kerralla levitä se hiuksiin vain lyhyeksi aikaa. Luonnonkasveilla värjääminen on aina seikkailu, myös hiuksia sävytettäessä. Huuhdo hiukset lopuksi kylmällä vedellä. ●