

Rauhoittava KATAJANMARJA

KITKERÄ KATAJANMARJA ON IKIVANHA ROHTO JA MAUSTE.

TEKSTI MAARIT CEDERBERG

KUVAT MAARIT CEDERBERG JA SARI TAMMIKARI

Kataja (*Juniperus communis*) on pohjoisen pallonpuoliskon alkuperäiskasvi, jonka käpy muuttuu suomujen sulkeutuessa marjamaiseksi. Kävyllä menee kolme vuotta kypsyä siniseksi marjaksi. Samassa oksassa saattaa olla pieniä, hopeanvihreitä käpyjä ja tummuvia, pulleita, lievästi myrkyllisiä marjoja. Aukealla kasvupaikalla kataja tuottaa enemmän marjoja kuin varjoisassa metsässä.

”Katajahan kaunis marja”, todetaan Kalevalassa. ”Katajanmarjan sisällä on yhdeksän lääkäriä”, tiesivät virolaiset.

Pensastavaa katajaa esiintyy kivikkoisilla mäillä ja tuulisilla rannoilla. Kataja metsittää myös hylättyjä viljelymaita. Suotuisissa oloissa kataja venähtää syp-

ressisuvun tyyliin pylväsmäiseksi puuksi. Ahvenanmaalla yli kuusi metriä korkeat pylväskatajat on rauhoitettu.

Katajan nimi on peräisin kelttiläisestä kitkerää merkitsevästä sanasta. Kitkeryyttä on neulassa, marjoissa ja kaarnassa.

Vanha lääkekasvi

Katajanmarjat mainitaan egyptiläisessä Papyrus Ebersissä sekä kiinalaisessa Keltaisen keisarin lääkekasvikirjassa jo 5 000 vuoden takaa. Muinaisen Egyptin kyfi-suitsuke sisälsi 16:ta aromaattista ainetta, joista yksi oli kataja. Kyfiä poltettiin iltaisin, koska ”se keinutti uneen, hälvensi ahdistusta ja kirkasti unet”.

Antiikin Roomassa katajanmarjoja käytettiin kalliiden intialaisten mausteiden kuten

mustapippurin korvikkeena. Katajanmarjan huomattiin edistävän ruokahalua ja ruoansulatusta siinä missä pippureidenkin. Mustapippureita on myös väännetty katajanmarjoilla, joita on pidetty maustumassa aitojen pippureiden joukossa.

Saksalainen abbedissa **Hildegard Bingeniläinen** (1098–1179) käytti katajaa kuumana rohtona rintakipuihin ja keuhkojen vahvistukseksi. Rohto sekoitettiin katajanmarjojen keitinvedestä, hunajasta, viinietikasta, lakritsikasvista ja inkivääristä.

Suomessa Naantalin nunna-yhteisön rohtokirjaan on tallentunut 1100-luvun yrttihoito, jossa katajaa käytettiin lääkkeeksi aniksen, koiruohon, metsämeiramien ja suomyrtnin ohessa. Näihin aikoihin Pohjolan hoitavat kasvit säästettiin mieluummin rohdoksi kuin mausteeksi.

Luostarin yrttikirjassa opastetaan katajanmarjojen käyttöä: ”Tämän puun hedelmä on käyttökelpoinen lääkekasvi, jos se poimitaan keväällä ja säilytetään kaksi vuotta, silloin sillä on

kyky hajottaa ja hävittää pahaa nestettä ja vahvistaa jäseniä.”

Kirjassa neuvotaan keittämään katajanmarjoja sadevedessä ja kylvettämään potilas vedessä. Nivuspaiseita kehoitetaan hoitamaan katajaöljyllä.

Toipilaan ruokiin

Katajanmarjoja on sekoitettu sikurin kanssa viiniin ja annettu lääkkeeksi yskään ja rintatautiin. Ranskassa on 1700-luvulla tarjottu toipilasruokana rastaita katajanmarjakastikkeessa valkoviiniin sekoitettuna.

Englantilainen 1600-luvun parantaja **Nicholas Culpeper** suosittelee kypsiä katajanmarjoja astman ja iskiaksen hoitoon.

Kulkutautien aikaan lääkärit suojasivat itsensä pureskelemalla katajanmarjoja. Hoitoloissa katajavettä keitettiin käsien pesuvedeksi. Jopa postilähetykset pyyhittiin katajavedellä. Katajan oksista saatua pihkaa ja tervaa on käytetty haavälääkkeenä.

Suomessa katajasavua on poltettu saunassa synnytyksen valmisteluna, ja katajanmar-

tettu tee lievittää kylmettymisen ensioireita ja avaa hengitysteitä.

Vinkki! Kylmä katajatee sopii puhdistavaksi kasvovedeksi. Hunajainen tee kosteuttaa ihoa.

KATAJAHÖYRY

- 2 katajanoksa
- 1 rkl katajanmarjoja
- 2 l vettä

Kuumenna vesi isossa kattilassa, lisää katajanoksia ja marjat. Anna veden porista kattilassa

hissukseen ja höyryn levitä huoneeseen. Katajahöyry lisää keuhkoputkien rauhasten eritystä ja lievittää pitkittynyttä yskää.

Vinkki! Höyryn hengittäminen pyyhehupun alla irrottaa sitkeää limaa.

KATAJAINEN JALKAKYLPY

- 1 rkl katajanmarjoja
- 2 rkl karhunputken siemeniä
- 1 rkl katajankerkkiä

• ämpärillinen vettä

Kerää kasvit laakeaan pesuvatiin ja kaada kylpylämmin vesi päälle. Anna kasvien hautua vedessä viitisen minuuttia. Liota jalkoja pistelevien oksien ja neulasten joukossa, liikuttele varpaita ja hiero jalkapohjia vastakkain ja kalastele marjoja ja siemeniä jalkapohjien väliin. Jalkajumppa tulee hoidettua näin jo kylvyn aikana.

Vinkki! Ota kauhalli-

nen pintavettä ennen kylpyä löylyvedeksi.

KATAJASUITSUKE

- 1 koverrettu taulakääpä tai muu kuivunut, irrotettu kääpä
- 6 katajanmarjaa

Aseta koverrettu kääpä kiven päälle tai takan tai saunanuunin luukulle. Muista avata pelti. Sytytä kääpään tuli ja anna sen kytä jonkin aikaa. Kun kääpä hehkuu, lisää marjat koverrettuun koloon. ➤

Hoitavaa öljyä

Katajanmarjan eteeriset

terpeenipitoiset öljyt irtoavat marjaa murskattaessa. Öljyä tislataan joko mustista marjoista tai oksista, joissa on eri vaiheissa olevia käpyjä. Kypsistä marjoista saatu öljy on vahvinta.

Aromaterapiassa

katajaöljyä käytetään tuntuvasti laimennettuna esimerkiksi tulehtuneen ihon ja hiuspohjan hoitoon. Kun katajanmarjoja poltetaan, öljysavu puhdistaa ja rauhoittaa.

Nykyajan hieroja

käyttää laimennettua katajaöljyä ihon lämmittämiseen. Katajaöljy laukaisee jännitteitä hermostossa ja verisuonissa.

Huomaa, että katajanmarja ei sovi raskaana oleville eikä munuaissairaudesta kärsiville. Nesteenpoistolääkityksen yhteydessä katajanmarja voi haitata nestetasaainoa.



Katajan marjamaiset kävyt kypsyvät kolmantena kesänä.



Kansanparantajat keräsivät katajanmarjoja myös keripukin eli C-vitamiinin puutoksen hoitoon.





Myös katajan havuja käytetään mausteena esimerkiksi sahdinteossa.



joilla saattoi käynnistää synnytyksen. Katajan eteerisen öljyn on sittemmin todettu tuhoavan muun muassa meningokokki-, stafylokokki- ja kurkkumätäbakteereita.

Kahvin korvikkeeksi

1800-luvun Suomessa katajanmarjat kuuluivat verona kerättäviin marjoihin puolukan, vadelman, ahomansikan ja mustikan rinnalla.

Viinan maustamisessa katajanmarjan hieno aromi pääsi arvoonsa vasta 1700-luvulla jo käytössä olevien pukinjuuren, liperin, marunan ja fenkolin rinnalle. Hollannissa katajasta tuli ginin mauste. Pohjolassa katajasta on tehty kaljaa eli liiriä. Katajanmarjasta on tehty myös viiniä, etikkaa, simaa ja siirappia.

Pula-aikoina paahdetuista marjoista on saatu kahvinkorviketta. Se ei ole ihme, sillä katajanmarjan öljyissä on kahvihappoa.

Katajan tuoksuvat hartsit ja öljyt ovat antaneet karvasta, ja marjan sokerit, glukoosi, fruktoosi ja inverttisokeri makeaa aromia. Hartseilla on säilövä, puhdistava ja vastustuskykyä lisäävä vaikutus.

Mausteeksi moneen

Saksalaiset ovat lisänneet katajanmarjoja hapankaaliin. Pohjois-Amerikan intiaanit ovat käyttäneet niitä kakkujen mausteeksi.

Panacea rusticorum, katajasiirappi tai -mehu, on ollut yleislääke muun muassa kor-

kean verenpaineen hoitoon. Kataja on lisännyt virtsaneritystä, hikoiluttanut ja tehostanut sapen ja mahahapon erittymistä. Katajanmarjahöyryllä on saatu apu ”vasten huonoa kuuloa ja korvanuhua”.

Marjat ovat sellaisenaan C-vitamiinipitoista pureskeltavaa talvikauden valonpuutokseen. Marjoissa on proteiineja ja

karvasaineita, katekiiniparkkiaineita ja sinisiä antosyaaniväriaineita sekä flavonoideja, kaikki tarpeellisia suoja-aineita. Katajanmarjassa on myös kalsiumia, fosforia, kaliumia, magnesiumia, kuparia, rautaa ja mangaania.

Fenoleista katajassa on muun muassa apigeniinia, joka lievittää kihtiä, torjuu mikrobeja, alentaa verenpainetta, lisää virtsaneritystä ja rauhoittaa. Katajassa on kversetiiniä sydämen suojaksi ja hiussuonten vahvistukseksi sekä rutiinia, tulehdusten estäjää ja verenpaineen alentajaa.

Katajan ferulahappo vahvistaa soluseinämiä ja hermostoa, suoja maksaa myrkyiltä ja ihoa auringon uv-säteilyltä. Gallihappo varjelee aivosoluja rappeumalta, ja marjan kaneli- ja vaniljahappo torjuvat tulehduksia. ●

Toimittaja Maarit Cederbergin Luonnollisesti-sarja, joka alkoi Aarteen numerossa 1/08, päättyy tähän. Seuraavassa Aarteessa alkaa uusi villiyrtyttien käyttöä käsittelevä juttusarja.

» Marjoista on saatu pippurin ja kahvin korviketta. »



Voit kuljettaa katajasuitsuketta esimerkiksi talvikylmänä olleen mökikisaunan tiloissa ennen saunan lämmitystä.

Vinkki! Tee itse suitsukeastia: Pese tyhjä säilyketölkki (vaikka hernekeittopurkki), naputa siihen ilma-aukot ja kolme reikää reunaan rautalankaa varten. Pujota kolme rautalankaa reunaan ja kierrä ne toisesta päästä yhteen kuin amppelissa. Nouki töl-

kiin nuotiosta tai tulipesästä hiukan kytevä hiili. Aseta hiili purkkiin ja ripota sen päälle ruokalusikallinen katajanmarjoja. Suitsukkeen tuoksu tuo pihalle satumaista joulunodotustunnelmaa.

HIEROJAN KATAJAÖLJY

- 2 rkl murskattuja katajanmarjoja
- 2 rkl männynneulasia
- 2 dl kylmäpuristettua kasviöljyä

Murskaa huhmaressa tai teholeikkurissa katajanmarjat ja männynneulaset tahnaksi. Lisää öljy ja anna seoksen seistä vuorokausi suljetussa astiassa huoneenlämmössä. Valuta pintaöljyä kämmenelle ja levitä paljaalle iholle hieronnan aluksi. Ihovoiteena öljy aktivoi hiussuonia ja rauhoittaa tulehtunutta ihoa. Hiushoiteena öljy vahvistaa hiuspohjaa ja hiusten kasvua. ●

LUKUVINKIT

Hannele Klemettlä & Laura Jaakola: Mansimarjasta punapuolaan (Maahenki)

Jan-Övind Swahn: Mausteiden maailma (Otava)

Sinikka Piippo: Elinvoimaa mausteista (Minerva)

Sinikka Piippo: Suomalaiset marjat (Minerva)

Ulla Kivimäki – Maarit Hirvonen: Hoitavat tuoksut (Aquarian Publications)

Ohashi: Kehon kieli (Atar)