

Miten hortan positiiviset vaikutukset välittyvät kehossa

Ravinto- ja villiyrttiasiantuntija Johanna Räikkönen kertoo, miksi villikasveja, hortaa, kannattaa lisätä ruokavalioon edes pieniäkin määriä. Terveysvaikutusten keskiössä Räikkösen mukaan on suolisto.

Hortan vaikuttavuus alkaa jo keuruuvaiheesta luonnossa. Jo muutama kymmen minuuttia luonnossa vaikuttaa hermostoon ja verenkiertoelimistöön tervehdyttävästi. Aistimaailma tulee avuksi, jotta villivihannesten tärkeät ainesosat, ravintoaineet voivat imeytyä. Suolisto-aivoyhteys on jo tiedossa. Puhutaankin suolistosta toisina aivoina. Vagushermo eli kiertäjähermo, joka kulkee suolistosta aina sydämen kautta aivorunkoon saakka, välittää aistimaailman tietoja näiden kahden ison elimen välillä.

– Aistimaailma villikasvien kohdalla on huippujuttu. Kun lähdetään metsään tai luontoon ylipäättään villikasveja keräämään, niiden tuoksut, värit, pintojen koskettelu ja maistiaiset vaikuttavat moneen aistiin.

– Kun puhutaan ravitsemuksesta, on tärkeitä aina pysähtyä ruoan ääreen. Kun kerätään villikasveja, ollaan jo ruoan äärellä, mutta myös ajatuksissa mietitään, mitä niistä antimista valmistetaan, jolloin ruokahalua stimuloivat hormonit kehossa heräävät. Luonnossa ollaan usein lepohermoston tilassa, jota tarvitaan, jotta ruoansulatuskin käynnistyy.

– Tärkeä osa ruoan vaikuttavuutta on, kun ruokaa tehdessä tiedämme, mitä lautaselle on tulossa. Keho valmistautuu jo vastaanottamaan ruokaa ja ruoan maistelu herättää ruoansulatusnesteiden toimintaa.



Tiina Lappalainen

Johanna Räikkönen tarjosi hortamaisia Hollolan Messilässä Horta 2021 -tapahtumassa elokuussa. Live-luentojen peruunnuttua hän käsitteli villikasvien terveyshyötyjä kokonaisvaltaisesti videoluennollaan.

Hortassa maistetaan monenlaisia makuja pikanttisuudesta makeuteen, suolaisuuteen, karvauteen, kitkeryyteen ja hapokkuuteen. Ruoansulatus alkaa jo suussa, kun pureskellaan ruokaa. Amylaasientsyymi alkaa pilkkoa hiilihydraattirakenteita.

– Vatsassa villikasveilla on usein edellytyksiä käynnistää mahan happotoimintaa ja samalla herättää ruokahalua. Villikasvit



Tiina Lappalainen

Vaikka Horta2021-tapahtuman maistiaiset eivät olleetkaan varsinaisesti elävää ravintoa, niistä voi saada hyviä vinkkejä. Kuvassa leivillä on vuohenputki-porkkana-kimchiä ja vuohenputki-vuohenjuustodippiä. Lisäksi leivillä tarjottiin nokkosminttupestoja, vuohenputki-raparperi-mustaherukanlehtipikkelsiä ja vuohenputki-raparperi-kuusenkerkkäpikkelsiä.

käynnistävät haimanesteiden entsyymitoimintaa, suolinukan pinnalla olevaa entsyymitoimintaa ja mahan suolahapon eritystoimintaa ja myös maksan puolelta sappihappojen eritystoimintaa.

– Esimerkiksi erilaiset kitkerät katkerot kuten voikukan juuren karvaanmakuiset ainesosat edistävät sapen eritystä. Siankärsämö on tunnetuimpia ruoansulatusta edistäviä kasveja, hyviä ovat myös voikukka, väinön- ja koiranputket, maitohorsma ja nokkonen.

Hortasta apua heikkoon ruoansulatukseen

Kiiire, väsymys tai stressi voi saada ruoansulatuksen pysähtymään tai heikentymään, mikä on valitettavan yleistä. Kasviensyymeillä ja kasvien käynnistämällä eritystoiminnan lisäämisellä voidaan auttaa heikentynyttä ruoansulatusta.

– Kasveissa on usein aromaattisia eteerisiä öljyjä, jotka lisäävät eritystä ja entsyy-

mitoimintaa. Myös kasveissa itsessään on kasviensyymejä, jotka auttavat muitakin molekyylejä pilkkoutumaan. Kasveissa on myös luonnollisia mikrobeja kasvien pinnoilla, jotka myöskin ovat yksi osa luonnollista mikrobistoa eli usein maitohappoa tuottavia entsyymejä, jotka auttavat suoliston omaa mikrobistoa voimaan hyvin. Myös hyvin rauhoittavia rohtoja löytyy esimerkiksi mintuissa. Siankärsämö taas toimii esimerkiksi vatsakrampeissa. Kasvien avulla voidaan siis saada helpotusta toiminnallisiin haasteisiin.

Villikasvit tukevat limakalvojen ja suolinukan terveyttä

Jotta ravintoaineet imeytyvät, tarvitaan limakalvojen ja suolinukan hyvää terveyttä jo suun limakalvoilta lähtien.

– Kasveilla on hyviä ominaisuuksia tähänkin, kun ne ovat eritystoimintaa lisääviä, käynnistävät mahan omia suoja mekanismeja, lisäävät limaneritystä ja myös niissä itsessään on usein lima-aineita, jotka luovat hyvää suojaa limakalvojen pinnalle. Esimerkiksi piharatamo ja pihatähtimö ovat oivallisia limakalvojen cheyttäjiä.

Mitä monipuolisemmin yhdistät villiyrtejä muuhun ruoanlaittoon, sitä kokonaisvaltaisemmin hyödyt vaikutuksista.

– Suolinukan terveys on riippuvainen siitä, miten ruoansulatus toimii. Pilkkoutumaton ruoka heikentää suolinukan ja sen pinnan terveyttä. Kun saadaan ruoka paremmin sulamaan, missä villikasvitkin ovat apuna, niin silloin pidetään suolinukkaakin terveempänä.

– Vuotava suoli syntyy pitkittyneen ongelman kautta, kun ruoka ei sula kunnolla ja suolinukan terveys heikkenee eivätkä ravinteet enää imeydy kunnolla. Osaa villikasveista käytetään juuri suolinukan ja mahan limakalvojen terveyden edistämiseen.

– Villikasveissa on hyvin paljon mineraaleja. Niissä on mm. limakalvoja ja kehon muita rakenteita eheyttäviä mineraaleja kuten magnesiumia, kalsiumia ja piitä.

– Suolinukan terveys on yhteydessä mielialaan. Kun suolinukka voi hyvin, sieltä voidaan suolistobakteerien avulla erittää erilaisia viestiaiaineita, kuten rasvahappoja ja hormoneja. Esimerkiksi mielialahormoni, onnellisuushormoniksi kutsuttu serotoniini erittyy ja syntyy suurimmaksi osaksi suolistossa. Sieltä voidaan vaikuttaa kokonaisvaltaiseen mielialaan ja hyvinvointiin.

Ravintotiheät villikasvit tuottavat energiaa

Ruoansulatukseen tarvitaan myös hyvää elimistön terveydentilaa eli energiaa, jolla saadaan keho toimimaan ja jokapäiväiseen elämään elämänhalua ja -iloa. Jopa 30 prosenttia päivittäisestä energiasta kuluu ruoansulatamiseen.

– Villikasvit ovat hyvin ravintotiheitä, joten jo pienilläkin määrillä, pienillä lisäyksillä voidaan saada ravitsemustilaa kohennettua merkittävästi. Kun ravitsemustila kohenee, me saamme ravinteita, mineraaleja, antioksidanttisia yhdisteitä, joita näissä kasveissa on valtavasti, myös aminohappoja, joita useat villikasveista sisältävät monipuolisen määrän. Esimerkiksi nokkonen, maitohorsma ja piharatamo ovat hyvin ravinteikkaita. Mineraalipitoisuuksiltaan paras on siankärsämö. Eli saamme ravitsemustilan kohennettua ja saamme energisyyttä ja sitä kautta kehoa toimimaan.

Horta edesauttaa mikrobiston hyvinvointia

Tiedetään, että ”olet mitä syöt”, mikä heijastuu mikrobeihin. Paksusuolella ja ohutsuolenkin puolella on valtavasti symbiootisia mikrobeja, jotka vaikuttavat jatkuvasti kehossa ja luovat edellytyksiä hyvinvoinnille. Villikasveista saadaan paljon hyvää kuitua ja prebiootteja, jotka toimivat mikrobien ravintona. Näin saadaan mikrobit tuot-



Tiina Lappalainen

Horta2021-tapahtuman maistiaisja: kuusenkerkkä-puolukkasurvos uunijuustolla.



Tiina Lappalainen

tamaan hyvinvointia edistäviä aineksia kuten B-vitamiineja ja rasvahappoja, joista esimerkiksi voihappoa tarvitaan hermoston ja aivojen hyvinvointiin.

– Suolistomikrobit vaikuttavat kaikkiin sairauksiin, joten villikasveilla on mahdollisuus vaikuttaa niihinkin positiivisesti. Eli ruokitaan nimenomaan terveyttä edistäviä bakteereja villikasvien ominaisuuksilla: kuitupitoisuudella, niiden sisältämällä ainesosilla ja omilla mikrobeilla. Villikasvit ovat myös hyvin antimikrobisia yhdisteitä. Niissä on muun muassa eteerisiä öljyjä, jotka lisäävät antimikrobisuutta ja näin vähentävät epäsuotuisten mikrobien esiintymistä niin suolistossa kuin myös jo mahassa.

– Kun ruoansulatus toimii hyvin ja maha on riittävä happopitoisuus, jota usein villikasvitkin edistävät, niin ei-toivotut hengitetyt ja niellyt mikrobit eivät pääse ohut- ja paksusuolen puolelle sotkemaan luontaista mikrobistoa. Ruoansulatuksen tehokkuus ja villivihannesten sisältämät omat antimikrobiset aineet tukevat omaa hyvää paksusuolen ja ohutsuolenkin puolen mikrobistoa.

– Kun puhutaan kokonaisvaltaisista vaikutuksista, ei voida unohtaa sitä, miten mieli vaikuttaa koko kehoon. Ravitsemustilan ja ravitsemuksen kautta vaikutetaan voimakkaasti tunteisiin. Hyvin paljon vaikutukset välittyvät suoliston puolelta, mikrobiston puolelta ja myös suoliston nukan puolelta, että se on terve, ja sitä kautta luodaan hyviä tunnetiloja ja positiivisuutta koko kehoon.

Villikasvit ovat myös puhdistavia

Villikasvit vaikuttavat hyvin vahvasti myös puhdistumiseen, niin maksan, munuaisten kuin haimankin terveyteen ja muidenkin erityselinten terveyteen. Kauttaaltaan kasvit ovat hyvin puhdistavia ja kuona-aineita poistavia. Kun ne ovat myös hyvin mineraali- ja ravintopitoista ruokaa, niillä on vaikutusta myös veren sokeri- ja rasva-arvoihin.

– Villikasvit tukevat myös nivel- ja kudosterveyttä. Ne vaikuttavat myös hormoni- ja hermostosäätelyyn suolistovaikutuksien myötä. Mutta niillä on myös omia havaittuja suoriakin vaikutuksia kuten nokkosella ja siankärsämöllä esimerkiksi hormonaalisia vaikutuksia. Nokkonen tehoaa mieshormonien puolella esimerkiksi eturauhasen terveyteen. Poimulehti taas tukee naisen hormonitoimintaa koko elinkaaren ajan.

– Villikasvit lisäävät myös vastustuskykyä, koska niissä on paljon antioksidantteja, vahvat flavonoidipitoisuudet, erilaisia orgaanisia yhdisteitä ja happoja.

– Villikasvien kerääminen herättää kiitollisuutta ja merkityksellisyyttä, kun kuka ta-



Tiina Lappalainen

Siänkärsämäö on vaikutuksiltaan yksi parhaita villiyrtejä. Sen lehtiä voi käyttää maltillisesti salaattina ja mausteena, kukintoja voi kuivata mm. yrttijuomaksi.

hansa voi saada itse kerättyä ruokaa lautaselle ilmaiseksi ja toimia näin myös luonnon hyväksi.

Muu ravinto hortan vaikutuksien tueksi

On muistettava, ettei yksi ravintoaine tai superfood yksinään ratkaise ravitsemuksen ongelmia eikä juurikaan tuo lisäarvoa. Kokonaisuus ratkaisee. Meillä jokaisella on omanlainen lähtötilanne, joten on hyvä tunnustella, miten oma suolisto ja keho reagoivat. Voi vaikka kokeilla yhtä kasvia kerrallaan pieninä annoksina, esimerkiksi korvata pinaatti pinaattiletuissa nokkosella tai lisätä oman lehtisalaatin joukkoon vuohenputken versoja tai horsmanlehtiä.

Suosi eri värejä

Olisi hyvä muistaa muutenkin villi ajatus oman lautasen kokoamisesta, että siinä olisi luonnosta monenlaisia elementtejä ja värejä kuten sieniä, marjoja, villikalaa ja laadukkaita luonnon öljyjä.

– Ruoansulatukseen ja ruoan hyödynnettävyyteen tekee hyvää myöskin hapokkaat elementit kuten puolukka ja karpalo tai omenaviinietikkaloraus ruoan päälle tai vaikka juoman joukkoon. Myös fermentointi on hyvä tapa lisätä ruoan ravinteiden imeytymistä ja ruoansulatuksen tehokkuutta.

– Myös suolistomausteita kuten minttuja, kardemummaa, inkivääriä, oreganoa, timjamia, rosmariinia, mustapippuria, korianteria, kuminaa, fenkolia, valkosipulia, rakuunaa ja basilikaa voi yhdistää hortan joukkoon tai käyttää vaikka teeaineksina. Lämpimät yrttiteet on ihana tapa tuoda lisää suoliston hyvinvointiin ja hoitaa

sitäkkin kautta terveyttä. Villikasveja ei välttämättä tarvitsekaan käyttää ruokana vaan jo teeaineksina ne tekevät keholle hyvää. Lämpimiä juomia voi käyttää ruokailujen väleissä tai vaikka ruokailujen aikana. Näin tuodaan lämpöä vatsalle ja suolistolle, mikä auttaa ruoansulatuksessa.

– Vuodenaika ja satokausi -filosofia on hyvä keino koostaa omaa ruokaa. Nyt kun mennään syksyyn, siirrytään enemmän lämpimiin kypsennettyihin ruokiin, jolloin autetaan myös kehoa luontaisesti kääntymään vähän enemmän sisäänpäin. ■

Johanna Räikkönen

proviisori (FaT), ravitsemus- ja lääkeshoidon-ohjaaja, hortafarmarikouluttaja, joogaohjaaja
johanna@elova.fi
elova.fi

Horta 2021 -tapahtuman videoluennolta koostanut Tiina Lappalainen



*Luomua Luonnon Puolesta
jo 36 vuotta!*

Luomuaineiksia ja superfoodeja elävään ja raakaravintoon Malmin Aito Hyvän Olon Terveyskaupasta. Eryläisille 10% jäsenalennus!

*Aito Hyvän Olon Terveyskauppa
Malmin Luontaistuote Oy*

Yli-Malmintori 3, 00700 Helsinki Instagram: aitokauppamalmi
ma-pe 9-17, la 9.30-14.30 Facebook: AITO-kauppa Malmi
p. 09-385 8204
helsinki.malmi@aitokauppa.fi

Eryläisille 10 % jäsenalennus.
Näytä jäsenmaksu.