

# YRTTISEINÄKALENTERI 2012



Hyvää Uutta Vuotta toivottaa  
Henriette Kress, yrttiterapeutti, Helsinki  
<http://www.henriettesherbal.com>

*Erätie 8 A, 00730 Helsinki — 040-505 1344 — [hetta@spamcop.net](mailto:hetta@spamcop.net)*



<http://www.henriettesherbal.com/fi/kayt-laak.html>



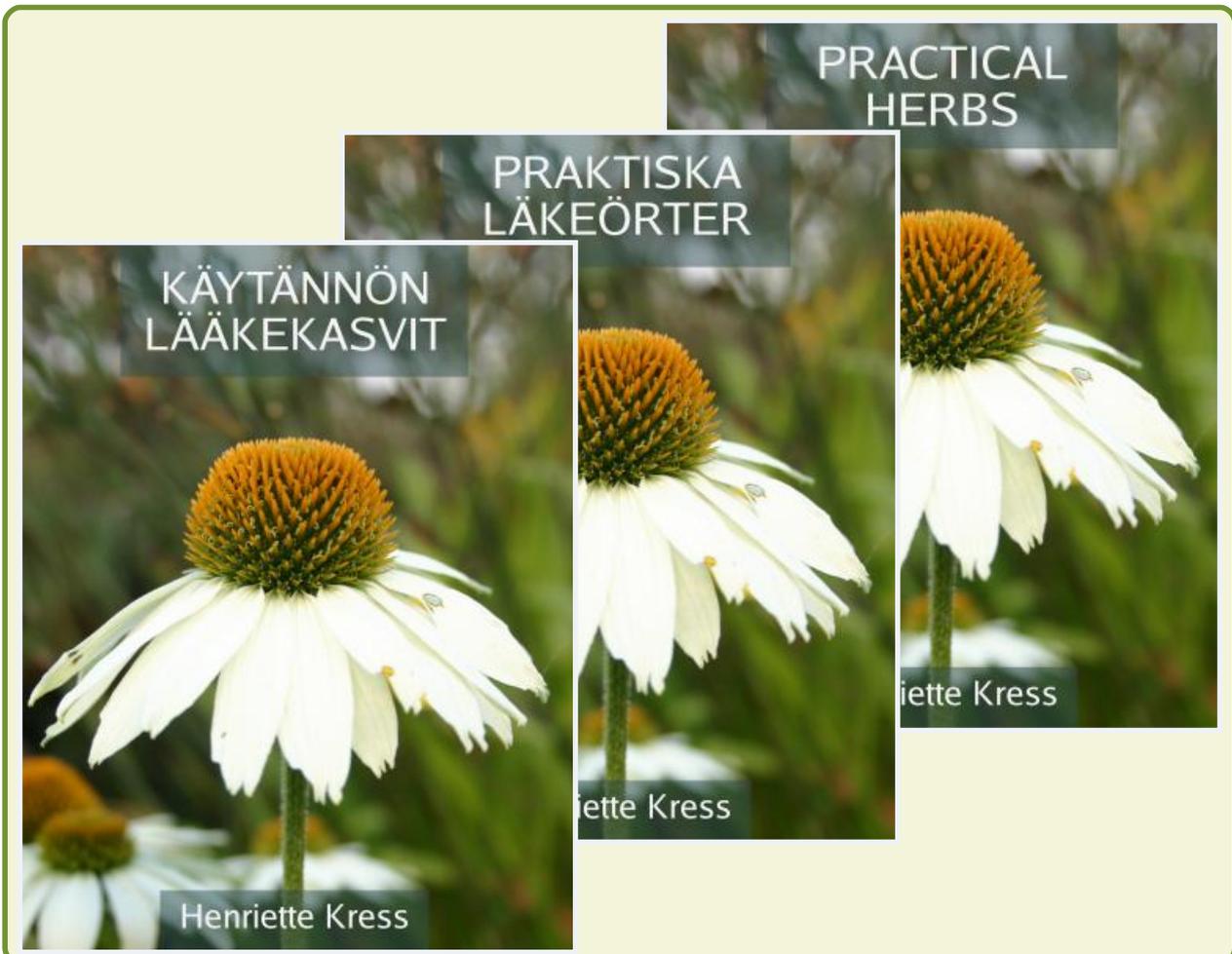
*Rhaponticum carthamoides, maraljuuri.*

**Henriette Kress**:in kirja *Käytännön lääkekasvit* on aivan ihana yrttikirja. Se ilmestyi 17.11.2010.

**Tästä kirjasta sanottua:** "*Vihdoinkin satojen, kaikenkarvaisten yrttikirjojen jatkoksi on ilmestynyt järkevä teos.*"—Puutarha&kauppa 2/2011.

ISBN 978-952-92-7813-8, pehmeäkantinen, sidottu, 150 sivua, OVH 26 €. Osta kirjaa kirjakaupasta tai täältä: <http://www.henriettesherbal.com/fi/kayt-laak.html>

Kirjaa saa myös ruotsiksi (*Praktiska läkeörter*, 15.5.2011) sekä englanniksi (*Practical Herbs*, 18.11.2011).



<http://www.henriettesherbal.com/fi/kayt-laak.html>

# TAMMIKUU 2012



*Urtica dioica, nokkonen.*

Tehtäväluettelo \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---

Muistiinpanoja

Kerää keväisiä nuoria nokkosia villivihanneksi, ota kesäisiä kasveja yrtiteeksi ja kerää loppukesän vihreitä siemeniä uupumukseen.

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
52/1	2	3	4	5	6	7	1/8
2	9	○ 10	11	12	13	14	15
3	16	17	18	19	20	21	22
4	23	● 24	25	26	27	28	29
5	30	31					

# HELMIKUU 2012

*Aesculus hippocastanum, hevoscastanja.*

Tehtäväluettelo \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Muistiinpanoja

Käytä hevoscastanjasta tehtyä yrttiöljyä suonikohjuihin ja peräpukamiin. Tee omasi lehdistä tai vihreistä siemenistä.

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
5			1	2	3	4	5
6	6	7	○ 8	9	10	11	12
7	13	14	15	16	17	18	19
8	20	21	● 22	23	24	25	26
9	27	28	29				

# MAALISKUU 2012



*Mahonia aquifolium, mahonia.*

Tehtäväluettelo \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

Muistiinpanoja

Juuri on hyvä karvasaine. Se toimii myös allergioihin jos on matala verenpaine. Jos lehtiruoti on keltainen voi lehteäkin käyttää.

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
9				1	2	3	4
10	5	6	7	8	○ 9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	18
12	19	20	21	22	● 23	24	25
13	26	27	28	29	30	31	

# HUHTIKUU 2012



*Capsella bursa-pastoris*, lutukka.

Tehtäväluettelo \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

Muistiinpanoja

Vihreät osat pysäyttävät verenvuotoja. Jos kuivattu kasvi on tarpeeksi tuore se lisää oksytosiinia.

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
13/14	2	3	4	5	6	7	1/8
15	9	10	11	12	13	14	15
16	16	17	18	19	20	21	22
17	23	24	25	26	27	28	29
18	30						

# Toukokuu 2012



*Taraxacum officinale*, voikukka.

Tehtäväluettelo \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

Muistiinpanoja

Tuoreesta kukasta tehty öljy toimii kireisiin lihaksiin. Se on erityisen tehokas jos kireys johtuu ärtyneisyydestä tai turhautuneisuudesta.

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
18		1	2	3	4	5	6 ○
19	7	8	9	10	11	12	13
20	14	15	16	17	18	19	20 ●
21	21	22	23	24	25	26	27
22	28	29	30	31			

# KESÄKUU 2012

*Matricaria recutita, kamomillasaunio.*

Tehtäväluettelo \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Muistiinpanoja

Hyvä yrtti vatsavaivoihin, hermostuneisuuteen ja kuukautiskipuun.  
Ja erityisen hyvä poistamaan huomionkipeyttä.

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
22					1	2	3
23	4	○ 5	6	7	8	9	10
24	11	12	13	14	15	16	17
25	18	19	● 20	21	22	23	24
26	25	26	27	28	29	30	

# HEINÄKUUN 2012



*Lilium pensylvanicum, liljalaji.*

Tehtäväluettelo \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

Muistiinpanoja

Lapsettomuuteen voi kokeilla tuoreesta liljan kukasta tehtyä alkoholiuutetta (1:2 80 %). Ota korkeintaan 3 tippaa kerrallaan.

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
26/27	2	3	○ 4	5	6	7	1/8
28	9	10	11	12	13	14	15
29	16	17	18	19	● 20	21	22
30	23	24	25	26	27	28	29
31	30	31					

# ELOKUU 2012



*Crataegus rhipidophylla*, orapihlajalaji.

Tehtäväluettelo \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

Muistiinpanoja

Kukat ja marjat vahvistavat sydäntä mutta sykettä hidastaen.  
Orapihlaja antaa myös rohkeutta.

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
31			1	2	○ 3	4	5
32	6	7	8	9	10	11	12
33	13	14	15	16	17	● 18	19
34	20	21	22	23	24	25	26
35	27	28	29	30	31	○	

# SYYSKUU 2012



*Juniperus communis, kataja.*

Tehtäväluettelo \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

Muistiinpanoja

Kypsät siniset marjat toimivat pureskeltuina karvasaineena; teenä toimivat yskään ja teenä tai alkoholiuutteena auttavat virtsatietulehduksia.

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
35						1	2
36	3	4	5	6	7	8	9
37	10	11	12	13	14	15	16 ●
38	17	18	19	20	21	22	23
39	24	25	26	27	28	29	30 ○

# LOKAKUU 2012



*Hypericum perforatum, mäkikuisma.*

Tehtäväluettelo \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

Muistiinpanoja

Käytä tuoreista kukkivista latvoista tehtyä öljyä mustelmiin ja nyrjähdysiin. Kuisman alkoholiuute hoivaa hermoja ja hermostoa.

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
39/40	2	3	4	5	6	7	1/8
41	9	10	11	12	13	14	15 ●
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29 ○
44	30	31					



# MARRASKUU 2012

*Potentilla megalantha, hanhikkilaji.*

Tehtäväluettelo \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## Muistiinpanoja

Syö minkä tahansa hanhikin lehti päivässä jos haluat pystyä pitämään kiinni omista mielipiteistäsi: saat rohkeutta ja kyynärpäitä.

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
44				1	2	3	4
45	5	6	7	8	9	10	11
46	12	13	14 ●	15	16	17	18
47	19	20	21	22	23	24	25
48	26	27	28	29 ○	30		



# Joulukuu 2012

*Achillea millefolium, siankärsämö.*

Tehtäväluettelo \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---

Muistiinpanoja

Paksummat ruskeat juuret auttavat hammassärkyyn: pureskele juurenpätkä ja kipu häviää 15 minuutissa. Muista hammaslääkärä!

Viikko	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
48						1	2
49	3	4	5	6	7	8	9
50	10	11	12	13	14	15	16
51	17	18	19	20	21	22	23
52/01	24/31	25	26	27	28	29	30

# TÄRKEITÄ TEHTÄVIÄ



*Taraxacum officinale*, voikukka.

**Tehtävä** \_\_\_\_\_

**Tärkeä miksi** \_\_\_\_\_

**Tee nyt** \_\_\_\_\_

**Ja sitten** \_\_\_\_\_

**Tarvitset** \_\_\_\_\_

**Muista** \_\_\_\_\_

**Tehtävä** \_\_\_\_\_

**Tärkeä miksi** \_\_\_\_\_

**Tee nyt** \_\_\_\_\_

**Ja sitten** \_\_\_\_\_

**Tarvitset** \_\_\_\_\_

**Muista** \_\_\_\_\_

**Tehtävä** \_\_\_\_\_

**Tärkeä miksi** \_\_\_\_\_

**Tee nyt** \_\_\_\_\_

**Ja sitten** \_\_\_\_\_

**Tarvitset** \_\_\_\_\_

**Muista** \_\_\_\_\_

**Tehtävä** \_\_\_\_\_

**Tärkeä miksi** \_\_\_\_\_

**Tee nyt** \_\_\_\_\_

**Ja sitten** \_\_\_\_\_

**Tarvitset** \_\_\_\_\_

**Muista** \_\_\_\_\_



*Helianthus annuus, auringonkukka.*

**Tehtäväluettelo** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Muistiinpanoja**

Yleensä käytetään siemeniä, mutta lehdistä saa mineraalipitoista teetä. Terälehdet kaunistavat kesäjuomia.

**Joka päivä**

06:00 \_\_\_\_\_  
07:00 \_\_\_\_\_  
08:00 \_\_\_\_\_  
09:00 \_\_\_\_\_  
10:00 \_\_\_\_\_  
11:00 \_\_\_\_\_  
12:00 \_\_\_\_\_  
13:00 \_\_\_\_\_  
14:00 \_\_\_\_\_  
15:00 \_\_\_\_\_  
16:00 \_\_\_\_\_  
17:00 \_\_\_\_\_  
18:00 \_\_\_\_\_  
19:00 \_\_\_\_\_  
20:00 \_\_\_\_\_  
21:00 \_\_\_\_\_  
22:00 \_\_\_\_\_

**Maanantai**

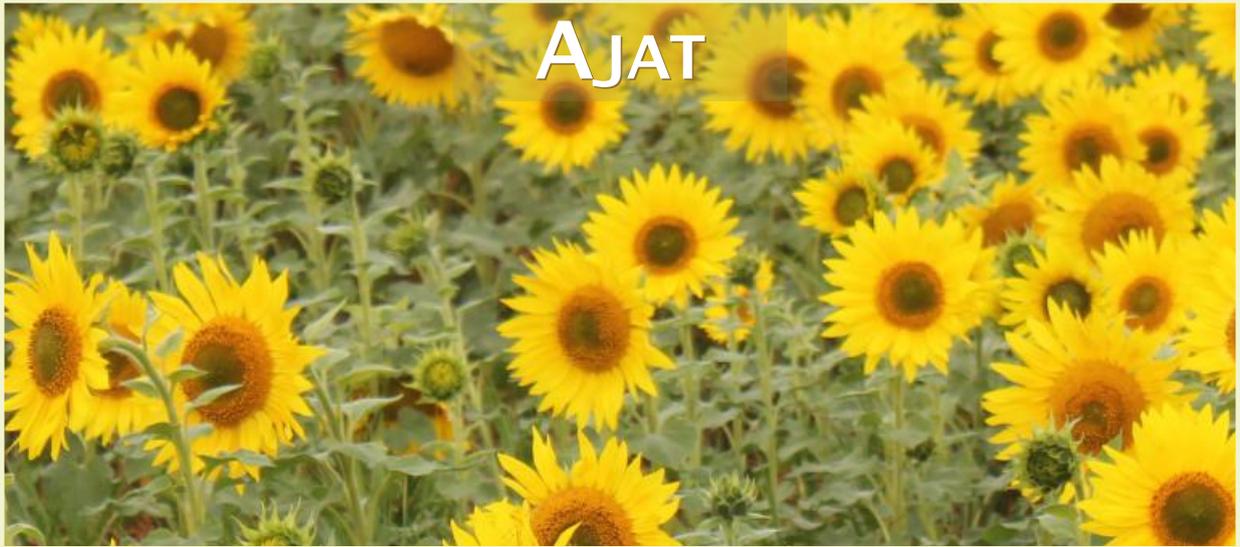
06:00 \_\_\_\_\_  
07:00 \_\_\_\_\_  
08:00 \_\_\_\_\_  
09:00 \_\_\_\_\_  
10:00 \_\_\_\_\_  
11:00 \_\_\_\_\_  
12:00 \_\_\_\_\_  
13:00 \_\_\_\_\_  
14:00 \_\_\_\_\_  
15:00 \_\_\_\_\_  
16:00 \_\_\_\_\_  
17:00 \_\_\_\_\_  
18:00 \_\_\_\_\_  
19:00 \_\_\_\_\_  
20:00 \_\_\_\_\_  
21:00 \_\_\_\_\_  
22:00 \_\_\_\_\_

**Tiistai**

06:00 \_\_\_\_\_  
07:00 \_\_\_\_\_  
08:00 \_\_\_\_\_  
09:00 \_\_\_\_\_  
10:00 \_\_\_\_\_  
11:00 \_\_\_\_\_  
12:00 \_\_\_\_\_  
13:00 \_\_\_\_\_  
14:00 \_\_\_\_\_  
15:00 \_\_\_\_\_  
16:00 \_\_\_\_\_  
17:00 \_\_\_\_\_  
18:00 \_\_\_\_\_  
19:00 \_\_\_\_\_  
20:00 \_\_\_\_\_  
21:00 \_\_\_\_\_  
22:00 \_\_\_\_\_

**Keskiviikko**

06:00 \_\_\_\_\_  
07:00 \_\_\_\_\_  
08:00 \_\_\_\_\_  
09:00 \_\_\_\_\_  
10:00 \_\_\_\_\_  
11:00 \_\_\_\_\_  
12:00 \_\_\_\_\_  
13:00 \_\_\_\_\_  
14:00 \_\_\_\_\_  
15:00 \_\_\_\_\_  
16:00 \_\_\_\_\_  
17:00 \_\_\_\_\_  
18:00 \_\_\_\_\_  
19:00 \_\_\_\_\_  
20:00 \_\_\_\_\_  
21:00 \_\_\_\_\_  
22:00 \_\_\_\_\_



# AJAT

*Helianthus annuus, auringonkukka.*

Tehtäväluettelo \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

Muistiinpanoja

## **Torstai**

06:00 \_\_\_\_\_

07:00 \_\_\_\_\_

08:00 \_\_\_\_\_

09:00 \_\_\_\_\_

10:00 \_\_\_\_\_

11:00 \_\_\_\_\_

12:00 \_\_\_\_\_

13:00 \_\_\_\_\_

14:00 \_\_\_\_\_

15:00 \_\_\_\_\_

16:00 \_\_\_\_\_

17:00 \_\_\_\_\_

18:00 \_\_\_\_\_

19:00 \_\_\_\_\_

20:00 \_\_\_\_\_

21:00 \_\_\_\_\_

22:00 \_\_\_\_\_

## **Perjantai**

06:00 \_\_\_\_\_

07:00 \_\_\_\_\_

08:00 \_\_\_\_\_

09:00 \_\_\_\_\_

10:00 \_\_\_\_\_

11:00 \_\_\_\_\_

12:00 \_\_\_\_\_

13:00 \_\_\_\_\_

14:00 \_\_\_\_\_

15:00 \_\_\_\_\_

16:00 \_\_\_\_\_

17:00 \_\_\_\_\_

18:00 \_\_\_\_\_

19:00 \_\_\_\_\_

20:00 \_\_\_\_\_

21:00 \_\_\_\_\_

22:00 \_\_\_\_\_

## **Lauantai**

06:00 \_\_\_\_\_

07:00 \_\_\_\_\_

08:00 \_\_\_\_\_

09:00 \_\_\_\_\_

10:00 \_\_\_\_\_

11:00 \_\_\_\_\_

12:00 \_\_\_\_\_

13:00 \_\_\_\_\_

14:00 \_\_\_\_\_

15:00 \_\_\_\_\_

16:00 \_\_\_\_\_

17:00 \_\_\_\_\_

18:00 \_\_\_\_\_

19:00 \_\_\_\_\_

20:00 \_\_\_\_\_

21:00 \_\_\_\_\_

22:00 \_\_\_\_\_

## **Sunnuntai**

06:00 \_\_\_\_\_

07:00 \_\_\_\_\_

08:00 \_\_\_\_\_

09:00 \_\_\_\_\_

10:00 \_\_\_\_\_

11:00 \_\_\_\_\_

12:00 \_\_\_\_\_

13:00 \_\_\_\_\_

14:00 \_\_\_\_\_

15:00 \_\_\_\_\_

16:00 \_\_\_\_\_

17:00 \_\_\_\_\_

18:00 \_\_\_\_\_

19:00 \_\_\_\_\_

20:00 \_\_\_\_\_

21:00 \_\_\_\_\_

22:00 \_\_\_\_\_