

YRTTISEINÄKALENTERI 2013



Hyvää Uutta Vuotta 2013!
toivottaa Henriette Kress, yrttiterapeutti, Helsinki
<http://www.henriettesherbal.com>

Erätie 8 A, 00730 Helsinki — 040-505 1344 — hetta@spamcop.net



<http://www.henriettesherbal.com/fi/kayt-laak2.html>



Lavatera trimestris, kesämalvikki.

Henriette Kressin ihana yrttikirja *Käytännön lääkekasvit* sai seuraan marraskuussa 2012: silloin saapui *Käytännön lääkekasvit 2*.

Siinä on lisää yrttejä, lisää ohjeita sekä selkeää tietoa joistakin lievista vaivoista ja mitä niille voi tehdä.

ISBN 978-952-67575-6-8, pehmeäkantinen, sidottu, 168 sivua, OVH 26 €. Osta omasi kirjakaupasta tai täältä: <http://www.henriettesherbal.com/fi/kayt-laak2.html>

Käytännön lääkekasvit 2 ilmestyy vuonna 2013 englanniksi nimellä *Practical Herbs 2*.



<http://www.henriettesherbal.com/fi/kayt-laak2.html>

TAMMIKUU 2013

Salix, pajulaji.

Tehtäväluettelo _____

Muistiinpanoja

Pajun kissat rauhoittavat hormoniheitoja. Muuten paju on salisylaattipitoinen kipuja poistava kasvi.

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

HELMIKUU 2013



Salvia officinalis, ryyti- tai rohtosalvia.

Tehtäväluettelo _____

Muistiinpanoja

Salvia on erinomainen vaihdevuosisoireisiin. Lisäksi se auttaa yskään ja vahvistaa ruoansulatusta.

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



MAALISKUU 2013

Matricaria recutita, kamomilla.

Tehtäväluettelo _____

Muistiinpanoja

Kamomilla rauhoittaa ja auttaa ruoansulatuskiivissa. Se on myös ihanan äidillinen kasvi: se tuo lohtua.

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

HUHTIKUU 2013



Thymus serpyllum, kangasajuruoho.

Tehtäväluettelo _____

Muistiinpanoja

Ajuruohot ovat erinomaisia yskään. Käytä niitä myös pahoinvointiin ja ruoansulatusvaivoihin.

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

Toukokuu 2013



Inula helenium, isohirvenjuuri.

Tehtäväluettelo _____

Muistiinpanoja

Isohirvenjuuri on erinomainen yskäyrtti. Paras teho on silloin, kun yskään liittyy ruoansulatusongelma.

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

KESÄKUU 2013



Valeriana officinalis, virmajuuri.

Tehtäväluettelo _____

Muistiinpanoja

Virmajuuri rauhoittaa ja lieventää joitakin kuukautiskipuja. Useimmiten yrttiä käytetään unettomuuteen.

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

HEINÄKUUN 2013



Malva moschata, myskimalva.

Tehtäväluettelo _____

Muistiinpanoja

Käytä malvoja rauhoittamaan tulehtuneita limakalvoja mm. ruoansulatus-, virtsatie- ja hengitystievaivoissa.

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

ELOKUU 2013



Nepeta cataria, kissanminttu.

Tehtäväluettelo _____

Muistiinpanoja

Rauhoittava ja rentouttava kasvi, joka hullaannuttaa kissoja. Kokeile kissanminttua mm. ruoansulatusnipistelyyn.

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

SYYSKUU 2013



Monarda fistulosa, preerianväriminttu.

Tehtäväluettelo _____

Muistiinpanoja

Värimintut ovat tosi tulsia. Niistä on apua nenän, onteloiden ja korvan tukkoisuudessa. Käytä niitä myös yskään.

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

LOKAKUU 2013



Glechoma hederacea, maahumala.

Tehtäväluettelo _____

Muistiinpanoja

Maahumala on parhaimpia yrtejäimme tinnitukseen. Lisäksi se kuuluu tulehduksia poistaviin huulikukkaiskasveihin.

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

MARRASKUU 2013



Arctium tomentosum, seittitakiainen.

Tehtäväluettelo _____

Muistiinpanoja

Takiaisista on apua ihottumiin ja muihin vaivoihin, jotka lieventyvät kun vahvistaa maksaa ja/tai munuaisia.

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

JOULUKUU 2013



Solidago virgaurea, kultapiisku.

Tehtäväluettelo _____

Muistiinpanoja

Kultapiiskun kuuluukin kuivuessaa muuttua harmaiksi haiveniksi. Yrttinä se lieventää astmaa, yskää ja virtsatietulehduksia.

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

TÄRKEITÄ TEHTÄVIÄ



Inula helenium, isohirvenjuuri.

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 _____



VIIKON

Verbascum speciosum, pustantulikukka.

Tehtäväluettelo _____

Muistiinpanoja

Tulikukat poistavat korvakipua.
Ne ovat myös erinomaisia yskäyrttejä.

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 _____



Verbascum speciosum, pustomulikukka.

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 _____