



# SIANKÄRSÄMÖ

*Achillea millefolium*

Siankärsmö on tuttu pihamailla ja pellonpientareilla kasvava mauste- ja rohdoskasvi. Tätä monipuolista kasvia on käytetty mm. ruokahalua herättämään, ruoansulatusta edistämään, vastustuskykyä kohottamaan, vaikeusvivoihin ja ulkoisesti haavojen hoitoon sekä lihaskipuihin. Monipuolisen perinnekäytön sekä tieteellisen tutkimuksen vuoksi Terveystuotekauppiain Liitto on valinnut siankärsmön vuoden 2016 rohdoskasviksi.

# SIANKÄRSÄMÖ

*Achillea millefolium* Asteraceae

## TUNNETTU PERINNEKASVI

Siankärsämö on monivuotinen 20-70 cm korkea asterikasvi, joka kasvaa Suomessa lähes koko maassa niityillä, kedoilla ja pien-tareilla pihamaita myöden.

Siankärsämö on nimetty kreikkalaisen sankarin Akhilleuksen mukaan, jota oli lähes mahdotonta haavoittaa. *Millefolium* tarkoittaa tuhatlehtistä, joka kuvaa hyvin kukintoa.

Siankärsämön tuoksu on ryytimäisen väkevä, sillä se sisältää mm. haihtuvia öljyjä ja karvasaineita, seskviterpeenilaktoneja, flavonoidiglykosideja ja azuleenia. Kasvi sisältää myös runsaasti mm. mangaania, magnesiumia ja rautaa sekä A- ja C-vitamiineja. Siankärsämöä käytetään ravintolisissä, teenä ja luonnonkosmetiikassa sekä yrttivoiteissa.

**Mausteena** siankärsämön keväisiä tuoreita lehtiä voidaan käyttää keittoihin, salaatteihin ja voileivän päällä.

**Rohdoskäytössä** siankärsämö on hyvin monipuolinen. Ulkoisesti se nopeuttaa haavan hyytymistä, paranemista ja sopii hiertymiin.

Sisäisesti siankärsämöllä parannetaan ruokahalua, tuetaan maksan toimintaa ja tasapainoittamaan suoliston toimintaa sekä kohotetaan vastustuskykyä.

Siankärsämöä sopii hyvin myös puhdistuskuurien yhteydessä "verta puhdistavana" poistamaan kuona-aineita mm. nokkosien ja voikukan kanssa.

Siankärsämöä käytetään laskimoverenkierron ongelmiin, kuten suonikohjujen ja peräpukamien hoitoon.

Siankärsämö on tunnettu myös monissa naisten vaivoissa. Se voi helpottaa epäsäännöllisiä kuukautisia, kuukautiskipuja ja vaihdevuosivaivoja. Miehillä siankärsämö voi antaa helpotusta prostata-vaivoihin.

**Jos olet allerginen** esim. puujolle, saatat olla allerginen myös samaan kasviheimoon kuuluvalla siankärsämölle. Testaa silloin sopivuus pienellä määrällä ensi ulkoisesti ja sitten sisäisesti.

Lisätietoja: [www.ravintolisawiki.fi](http://www.ravintolisawiki.fi)



© Provita Oy 2016

[www.provitakoulutus.fi](http://www.provitakoulutus.fi)