



KAURANVERSO

Luonnollinen hermoston rauhoittaja ja vahvistaja

Länsimaissa kaura (*Avena sativa*) on hyvin yleinen, ohran sukuinen viljelykasvi, joka viihtyy lauhkeilla ja subtrooppisilla alueilla. Kauran viljely yleistyi länsimaissa keskiajalla ja tuli Suomeen germaaneilta 1300-luvulla. Kauran latinalainen nimi *Avena sativa* tulee sanoista *avena* eli kaura ja *sativus* eli viljelty.

Kaura on miedosti rauhoittava ja rentouttava kasvi, josta on muun muassa Englannissa valmistettu perinteisesti iltajuomia. Vaikka kaura onkin yleinen ravintokasvi, sillä on lisäksi erittäin hyödyllisiä fytoterapeuttisia ominaisuuksia. Rohdokseksi käytetään kukkivan kauran versoista valmistettua uutetta, joka toimii mietona rauhoittavana rohdoksena.

Suomen Terveystuotekauppioiden Liitto on valinnut kauranverson vuoden 2022 rohdoskasviksi.

KAURA

Tieteellinen nimi *Avena sativa*

Heimo Poaceae, heinäkasvit

ruots. havre

engl. oat

Vaikuttavat aineet

Kaura vaikuttavia aineita ovat saponiinit, tärkkelys, sokerit, valkuaisaineet, rasvat, trigonelliini, aveniini-alkaloidi, pektiiniaine (korressa), piioksidi, karotiinit, B-ryhmän vitamiinit, K-vitamiini, E-vitamiini, rauta, koboltti, mangaani, sinkki, alumiini, kalsium, fosfori, boori ja jodi.

Kaura ruokana

Kaurapuuro lienee tunnetuin kaurasta valmistettu ruoka. Lisäksi kaurasta valmistetaan muun muassa keksejä, myslä, leipää, talkkunaa ja olutta. Maailmassa tuotetusta kaurasta suuri osa käytetään kotieläinten rehuksi. Vanhastaan sen merkitys onkin ollut hevosten ravintona.

Kauraverso rohdoskäytössä

Kaurasta käytetään rohdokseksi kukkivan kauran versoista valmistettua uutetta. Kauran yksi farmakologisesti vaikuttava aine on gramiini-niminen alkaloidi, jota esiintyy kauran jyvissä ja erityisen runsaasti kauran juuri kukkimaan alkavassa versossa.

Kauraversouutetta käytetään sisäisesti rauhoittavana rohtona, keskittymisvaikeuksiin, hermostolliseen väsymykseen, uupumukseen, stressiin, hermostuneisuuteen, unihäiriöihin, esiintymisjännitykseen ja tupakoinnista vieroittamiseen.



Kauraversouute on rohdoksena erittäin mieto ja sitä voidaan käyttää myös pienten lasten ja jopa vauvojen rauhoittamiseen esimerkiksi koliikeissa.

Kauraversouute sopii myös rauhoittamaan eläimiä esimerkiksi kuljetuksen aikana.

Kauraversouutteella ei ole havaittu sivuvaikutuksia. Pidempiaikainenkin käyttö on turvallista.

Rohdoskasvivalinnalla Suomen Terveystuotekauppiaiden Liitto haluaa nostaa arvostusta perinteisten luonnonlääkkeiden käyttöä kohtaan sekä muistuttaa kasvilääkinnän laajasta käytöstä läpi ihmiskunnan historian.

Lähteet

-Luontoäidin kotiapteekki, Virpi Raipala-Cormier, WSOY, Juva 2009, 9. painos

-Terveyskasvit, Michael Castleman, Otava, Keuruu 2000

-Avena sativa (Oat), a potential nutraceutical and therapeutic agent

-Effect of Oat (Avena Sativa L.) Extract on Experimental Sciatic Nerve Injury in Rats

-Acute effects of a wild green-oat (Avena sativa) extract on cognitive function in middle-aged adults: A double-blind, placebo-controlled, within-subjects trial