

Moniste 10.4

Pehmentävä jalkakylpy nokkosesta

Tarvikkeet:

- puoli litraa nokkosen lehtiä
- käsineet
- vettä
- kattila
- keittolevy
- vati
- pyyhe

Työn suoritus:

1. Kerää nokkosia paikasta, jossa ei ole lähellä teitä tai tehtaita.
Käytä käsineitä, jotta nokkosen poltinkarvat eivät polta käsiä.
2. Laita lehdet vatiin.
3. Keitä kaksi litraa vettä kattilassa ja kaada vesi vatiin lehtien päälle.
4. Lisää vatiin kylmää vettä sen verran, että vesi on kädenlämpöistä.
5. Liota jalkoja vadissa. Vettä tulisi olla nilkkoihin asti.
6. Kuivaa jalat pyyhkeellä kylvyn jälkeen.
7. Voit ottaa nokkosvettä pienempään astiaan ennen kuin laitat jalat vatiin.
Pienessä astiassa voi liottaa sormenpäitä jalkakylvyn ajan.
Näin nokkonen vaikuttaa myös kynsien hyvinvointiin.



© Sanoma Pro Oy

Selvitä,

- a. mitä vaikutuksia nokkosesta tehdyllä jalkakylvyllä on

- b. mitä terveysvaikutuksia nokkosella sanotaan olevan, jos sitä käytetään ravintona

- c. mihin lääkinnällisiin vaivoihin nokkosta on perinteisesti käytetty.

Moniste 10.4

Pehmentävä jalkakylpy nokkosesta (ratkaisu)

Tarvikkeet:

- puoli litraa nokkosien lehtiä
- käsiin
- vettä
- kattila
- keittolevy
- vati
- pyyhe

Työn suoritus:

1. Kerää nokkosia paikasta, jossa ei ole lähellä teitä tai tehtaita.
Käytä käsiin, jotta nokkosien polttokarvat eivät polta käsiä.
2. Laita lehdet vatiin.
3. Keitä kaksi litraa vettä kattilassa ja kaada vesi vatiin lehtien päälle.
4. Lisää vatiin kylmää vettä sen verran, että vesi on kädenlämpöistä.
5. Liota jalkoja vadissa. Vettä tulisi olla nilkkoihin asti.
6. Kuivaa jalat pyyhkeellä kylvyn jälkeen.
7. Voit ottaa nokkosvettä pienempään astiaan ennen kuin laitat jalat vatiin.
Pienessä astiassa voi liottaa sormenpäitä jalkakylvyn ajan.
Näin nokkonen vaikuttaa myös kynsien hyvinvointiin.



© Sanoma Pro Oy

Selvitä,

- a. mitä vaikutuksia nokkosesta tehdyllä jalkakylvyllä on

Nokkonen poistaa turvotusta ja rauhoittaa kivistäviä jalkoja.

- b. mitä terveysvaikutuksia nokkosella sanotaan olevan, jos sitä käytetään ravintona

Nokkosessa on muun muassa paljon rautaa, joka lisää veren hemoglobiinin määrää. Nokkosessa on myös paljon kalsiumia, joka vahvistaa luustoa. Lisäksi nokkosessa on paljon C-vitamiinia.

- c. mihin lääkinällisiin vaivoihin nokkosta on perinteisesti käytetty.

Nokkosta on käytetty muun muassa astmaan, verenvuotoihin, rupiin, vatsavaivoihin, peräpukamiin, koiranpuremiin ja hammassärkyyn. Nokkosta on käytetty jopa lemmenlääkkeenä.
