

LUONTOKORTIT

Vastauksia luonnontietoa koskeviin kysymyksiin

Korttien tarkoitus on toimia keskustelun virittäjänä. Keskustelu saa rönsyillä. Tee tarkentavia lisäkysymyksiä. Oikeista vastauksista ei jaeta pisteitä eikä vääristä sakoteta. Alla on vastauksia korttien käytön ja keskustelun tueksi. Kysymykset ovat tässä aakkosjärjestyksessä.



Kuinka puutarhoja kiusaavia etanoita ja kotiloita voi hävittää?

Tiheä nurmikon leikkuu on paras hävityskeino. Siksi säännöllisesti liikkuva robottiruohonleikkuri on erinomainen apuväline.

Pyydystä etanoita

- maan pinnalle asetettujen laudanpalasten alle
- banaaninkuorilla, perunanpalasilla tai isoilla lehdillä
- maahan upotettuihin mataliin astioihin, jotka täytetään oluella tai ruokaöljyllä



Kerätyt etanat on helppo hävittää upottamalla ne kiehuvaan veteen. Kuolleet etanat houkuttelevat lajitovereita, joten ne kannattaa laittaa kompostiin tai wc-pyttyyn – tai käyttää syöttinä.

Pyydystä kotiloita

Kotiloita voi houkutella vesimelonin viipaleilla, raparperinlehdillä sekä liiskatuilla lajitovereilla. Multasäkki hieman koholla ojan tai pitkän kasvuston varjossa kerää myös hyvin kotiloita. Kotilot liikkuvat illalla ja yöllä, varmimmin sateen jälkeen ja kostealla ilmalla. Aloita kerääminen heti ensimmäisten kotiloiden ilmaannuttua, ennen kuin ne ehtivät lisääntyä.

Etanoita voi karkottaa

- sirottelemalla limavanojen paljastamille kulkureiteille hiekkaa, sahajauhoja, kalkkia, suolaa, kahvinporoja tai tuhkaa. Se pakottaa etanat erittämään runsaammin limaa ja tämä koituu niiden kohtaloksi. Toimenpiteen joutuu uusimaan jokaisen sateen jälkeen.
- kattamalla maan pinnan voimakastuoksuisilla siankärsämöillä tai pietaryrteillä
- rautafosfaattia sisältävillä etanansyöteillä

Kotiloita voi karkottaa

- keltasinapilla ja koristekrassilla
- yrttikeitteellä: litraan kiehuvaa vettä laitetaan pari kourallista tuoreita yrttejä (iisoppi, kirveli, krassi, salvia, timjami) ja annetaan hautua 15min.
- saniais- ja tomaatinlehtikatteilla

Kuinka ukkoseen pitää varautua?

- Sisätiloissa vältä sähkölaitteiden, lankapuhelimen ja vesiputkien käyttöä ja läheisyyttä. Vedä television, tietokoneen ja muiden arvokkaiden sähkölaitteiden töpselit irti. Sähkö- ja puhelinlinjat kattavat laajoja alueita ja isku avojohtoon aiheuttaa vaarallisen voimakkaan ylijännitteen, joka etenee kauas iskukohdasta. Ylijännite on kuin epäsuora salamanisku. Kännykkä on turvallinen.
- Auton ja asuntovaunun sekä lentokoneiden ja katettujen metalliveneiden metallikuori antaa hyvän suojan. Maadoittamaton peltikatto ei anna suojaa, koska kattoon iskevä salama voi purkautua syttyvien rakenteiden kautta maahan asti. Jos autossa on kovin viisto tuulilasi tai kattoikkuna, pysäytä ja siirry takapenkille. Jos salama iskee ajoneuvoon, tarkista renkaiden kunto. Älä kosketa autoradiota tai korin metalliosia. Kumipyörillä ei ole suojauksen kannalta merkitystä.
- Ajettaessa ei autoa tarvitse pysäyttää, ellei näkyvyyden huononeminen tai vesiliirron vaara rankkasateessa sitä edellytä.
- Vältä polku- ja moottoripyöräilyä ja poistu pyörien läheisyydestäkin.
- Vältä korkeita paikkoja ja rannalla vesirajaa.
- Ulkona käytä kumisaappaita. Ne eivät suojaa suoralta salamaniskulta, mutta ne voivat suojata lähelle lyövän salaman aiheuttamalta ns. askeljännitteeltä.
- Vesillä rantaudu, jos mahdollista. Purjevene vaatii ukkossuojauksen.
- Sateenvarjon käyttö tai puun alle meneminen rankkasateella on erittäin vaarallista. On parempi kastua. Suuri puu antaa suojaa salamalta vain, jos asettuu siitä sen korkeutta vastaavalle etäisyydelle ja kyykistyy jalat yhdessä.
- Vältä tulisijojen käyttöä ja läheisyyttä.
- Irrota ulkoantennin johto televisiosta ja radiosta.

Suora salamanisku taloon on melko harvinainen. Salama etsii johtavia rakenteita kuten televisioantenni tai savupiippu. Niiden kautta salama voi tulla rakennuksen sisälle ja osua edelleen ihmisiin.



Salamaniskun osuessa on aina tarkistettava tulipalon mahdollisuus, sillä purkaus voi hypätä puurakenteiden läpi kuumentaen ne syttymispisteeseen.

Ukkonen voi aiheuttaa sydänpysähdyksen, hengityspysähdyksen ja palovammoja. Iskun todennäköisyys on erittäin suuri silloin, kun tukka nousee pystyyn (tai edes tuntuu siltä) tai jos lähistön sähköpylväissä, puissa tms. näkyy purkauksia.

Kuvaile hyvän vastan eli vihdan tekeminen.

Länsi-Suomessa tehdään vihta, Itä-Suomessa vasta. Paras teko aika on keskikesällä.

Vihta tehdään rauduskoivusta, mutta sen keskelle voi laittaa tuoksuvampaa hieskoivua. Teko-ohjeet löytyvät netistä mm. visitsauna.fi, metsamaailma.fi, Suomen saunaseura, Youtube: vihta, yle: vihta

Vastan voi kuivata talveksi tai pakastaa pujottamalla sen ensin sukkahousun punttiin ja sitten muovipussiin.



Luettele koirarotuja, joita tiedät?

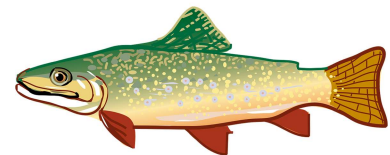
Bokserit, buldogit, chihuahuat, cockerspanielit, dalmatiankoirat, dobermannit, hirvikoirat, karhukoirat, lammaskoirat, mopsit, noutajat, paimenkoirat, pystykorvat, seisijat, setterit, snautserit, spanielit, terrierit, vesikoirat, villakoirat, vinttikoirat.

Koirarotuja on yhteensä yli 300. Niistä löytyy tietoja Kennelliiton sivuilta www.kennelliitto.fi.



Luettele syötäviä kalalajeja.

Ahven, anjovis (kilohaili), ankerias, harjus, hauki, kampela, kiiski (sopii kalaliemeen), kirjolohi, kuha, lahna, lohi, made, makrilli, muikku, nahkiainen, nieriä, sardiini, sei, siika, silakka, silli, särki, säyne, taimen, tonnikala, toutain, turska. Kalakukkaan sopii myös pienet ruotoiset kalat, sillä ruodot hautuvat pehmeiksi.



Luettele syötäviä sieniä.

Kangas-, iso-, kelta-, viini- ja sillihapero, tapionherkkusieni, huhtasieni, härmämalikka, kalkkitryffeli, kantarelli eli keltavahvero sekä suppilovahvero, kartiohuhtasieni, kehnäsieni, korvasieni, lampaankääpä, tuoksu-, lehto-, sini-, viiru- ja keltavalmuska, limanuljaska, mustavahakas, mustatorvisieni, musta-, kangas-, karva-, kulta-, männynleppä-, sikuri- ja haaparousku, voi-, kangas-, lehtikuusen-, männynherkku-, männynpunikki-, nummi- ja haavanpunikitatti, ukonsieni, vaaleaorakas.



www.metsamaailma.fi > Metsiemme ruokasieniä -opas

Mihin voi käyttää männyn kaarnaa?

- Leikkilaivojen vuolemiseen ja muuhun askarteluun sekä ongenkoihin
- Kasvualustana, karikkeena puutarhakasvien juurella, maanparannusaineena
- Kaarna on hyvä äänen- ja lämmöneristäjä
- Männyn kaarnalla voi tummentaa hiuksia. Tummuuserot ovat pieniä, mutta jos luonnollisen väriseen hiukseen tekee säännöllisesti kaarnahuuhteita, se tummentaa hiuksen sävyä.
- Lankojen värjäämiseen



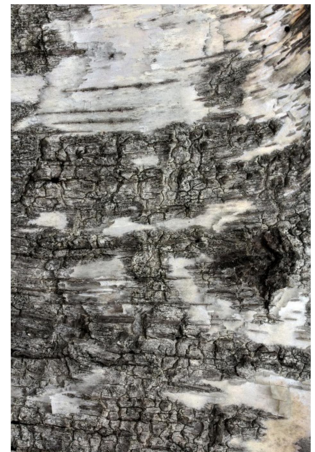
Minkälaisia ominaisuuksia on koivun tuohella?

Tuohi on sitkeää ja taipuisaa, vettä läpäisemätöntä ja hyvin säilyvää. Se kestää hyvin vettä.

Tuohta käytetään murskelevyissä, joka soveltuu akustiikka-levyksi sekä huonekalu- ja lattiamateriaaliksi.

Oletko käyttänyt koivun tuohta johonkin?

- Saunan sytykkeenä
- Kaarnalaivan purjeena
- Paperin tapaan eli tuohelle voi kirjoittaa
- Tuohisormukset, marjatuokkoset, virsut, tuohikontit, juomakipot eli lipit, puukon tupet, mämmiropeet, intiaanikanootit
- Soihtuja tuohesta on tehty siten, että tuohirulla on kääritty kepin ympärille
- Kalaverkkojen kohoina ja kivillä täyttämällä myös painoina
- Korien punomiseen
- Ennen tuohta käytettiin talojen kattomateriaalina ja seinissä eristeenä



Minkälaisia terveellisiä luonnonkasveja tiedät?

Metsämarjat: ahomansikka, karpalo, lakka, mesimarja, metsävaldelma, mustikka, puolukka, riekonmarja, tyrni, variksenmarja

Metsäsienet: haperot, huhtasieni, kantarelli eli keltavahvero, korvasieni, lampaankääpä, mustatorvisieni, rouskut, suppilovahvero, tatit, vaaleaorakas... (ks. sienikysymys edellä)

Pihakasvit: Voikukan kukinnoista tehdään simaa, juurista kahvin korviketta ja nuorista lehdistä salaattia. Apilan kukat sopivat teesekeituksiin.



Poimulehtien nuoria lehtiä laitetaan salaatteihin, teesekeituksiin ja yrttirohdoksiin. Ruusunmarja on kuitupitoinen C-vitamiinipommi. Siitä tehdään sosetta, joka sopii kiisseleihin, kastikkeisiin, pirtelöihin ja hilloihin. Ruusunmarjajauhetta voi sekoittaa myslisiin, jugurttiin tai puuroon.

Pientareiden kasvit: Teesekeituksiin sopivat vadelman, mesiangervon ja maitohorsman lehdet sekä kanervan kukat. Nokkosen nuoria lehtiä käytetään kuten pinaattia. Maitohorsman juurakosta on tehty kahvinkorviketta. Siankärsämöä on kuivattu teen joukkoon.

Puut: Pihlajanmarjat ovat C-vitamiinipitoisia ja sopivat marmeladiin, soseeksi, mehuihin ja hyytelöihin. Keväällä valutettava koivun mahla on hyvää juomaa sellaisenaan. Sen voi myös pakastaa tai keittää siirapiksi. Koivun mahlassa on sokereita, glukoosia ja fruktoosia, hedelmähappoja, kivennäis- ja hivenaineita sekä valkuaisaineita ja jonkin verran C-vitamiinia. Koivun rungolla kasvavasta pakurikäävästä tehdään teetä. Koivun nuoria lehtiä voi käyttää persiljan tapaan sekä teesekeituksissa ja salaateissa. Kuusen kerkät sisältävät paljon C-vitamiinia ja niistä voi tehdä juomia, siirappia ja hyytelöitä. Männyn kerkistä saa teeainesta, juomia, hyytelöitä ja jauhoja.

Männystä saatava pettu on funktionaalinen elintarvike, jolla on tutkimusten mukaan suotuisa vaikutus kolesterolitasoon. Petun flavonoidit suojaavat sydän- ja verisuonitaudeilta sekä syövältä. Lisäksi petussa on runsaasti ravintokuitua sekä rautaa, mangaania ja sinkkiä. Petun määrä tuotteessa ei kuitenkaan saa ylittää 25 painoprosenttia. Pulavuosina petusta aiheutuneet vatsavaivat johtuivat liian suurista pettupitoisuuksista.

Vaahterasta voidaan valuttaa mahlaa juomaksi. Kokoon keittämällä siitä saa hyvää siirappia.

Kahvin korvikkeena on käytetty myös tammenterhoja.

Katajan nuoria versoja käytetään kalan ja lihan savustamiseen sekä kaljan valmistukseen. Katajan marjoilla maustetaan liharuokia ja juomia.

Puut ovat halvin ja helpoin tapa puhdistaa ja raikastaa asutuskeskusten ilmaa. Ne sitovat pölyä ja melua.

Villivihanneksia: horsma, humala, juolavehnä, kanerva, kumina, maitohorsma, nokkonen, poimulehti, suolaheinä, voikukka, vuohenputki

Mistä saadaan tervaa? Mihin sitä voi käyttää?

Terva on männystä tai lepästä saatavaa tummaa, paksua ja tahmeaa öljyä. Mäntyterva poltetaan tervahaudassa. Kytevät mäntypuun palaset peitetään maalla niin, että hapen tulo estyy. Happi sytyttäisi pihkan palamaan, mutta nyt se vain pehmenee ja valuu tervahaudan pohjalle, josta se valutetaan



talteen. Tervaa on käytetty veneiden, laivojen, rakennusten ja köysien suojaamiseen vettymistä ja pilaantumista vastaan. Terva on tehokas puunsuoja erilaisissa piharakenteissa ja huomattavasti ympäristöystävällisempi vaihtoehto kuin monet voimakkaat kemikaalit. Autoja on ruostesuojattu tervakäsittelyllä. Hedelmäpuiden vaurioita voidaan suojata tervalla. Tervaa on käytetty myös hevosten kavioiden hoidossa ja lääkinnäessä sekä ihmisten joidenkin ihosairauksien hoidossa. Tervaa käytetään myös shampoissa ja kynttilöissä.

Mikä on Suomessa mitattu ylin ja alin lämpötila?

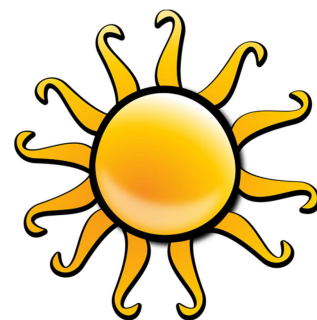
Kovin helle on ollut Turussa vuonna 1914. Silloin mitattiin 35,9 celsiusastetta.

Helteen rajana pidetään 25 celsiusastetta.

Enimmillään Suomessa on ollut yli 40 hellepäivää vuodessa.

Kovin pakkanen 51,5 celsiusastetta on mitattu Kittilässä vuonna 1999.

Talvisodan kylmimpänä päivänä mitattiin Helsingissä -32,9 °C ja Kuusamossa -37,6°C.



Miten marjoja voi käyttää?

- tuoreena, pakasteena, kuivattuna ja jauhettuna
- mehuihin, hilloihin, hyttelöihin
- puuroon, myslisiin, taikinoihin, leivonnaisiin, kasvonaamioihin
- kuivatusta pihlajanmarjoista voi tehdä helmet



Mitkä kasvit sopivat kuivattaviksi?

Ahosuolaheinä ja muut heinät, ikikulta, jänönapila, jänönhäntä, järviruoko, keltamatara, kissankäpälä, morsiusharso, olkikukat, osmankäämi, paperikukka, pellava, pietaryrtti, piharatamo, reunuspietaryrtti, revonhäntä, rusoikikukka, siankärsämö, sinipiikkiputki, tupasvilla, tähkäikiviuhko, viljat, väriohtake.

Muutamat niittykasvit voi kuivata kokonaan ja joistakin otetaan vain nuput, kukat, siemenkodat (unikko), lehdet tai varret.

Glyseriinisäilytykseen sopivia ovat mm. kultapiisku, keltamatara sekä kissankäpälä. Hiekkakuivatusta suositellaan mm.

niittyleinikille ja ruiskaunokille.

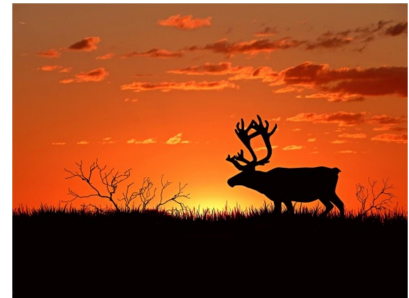
Kuivuneet kasvit voi vahvistaa hiuslakalla – etenkin osmankäämit.

Kasvien prässääminen oli ennen kouluissa pakollinen kesätehtävä.



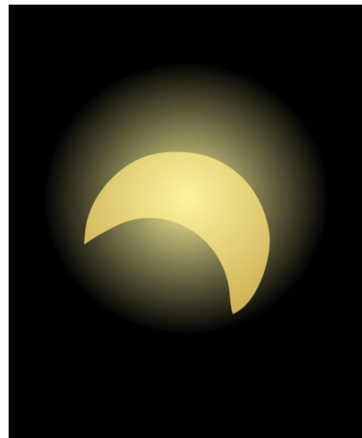
Mitä luonnonilmiöistä voi ennustaa?

Perinnetietoa



- Iltarusko tietää poutaa, aamurusko sadetta. Poikkeuksen muodostaa kuitenkin hyvin räikeä purppurainen iltarusko.
- Purppurainen iltarusko on myrskyn merkki.
- Jos taivas vielä auringonlaskun jälkeen on punainen, seuraavana päivänä voi tulla myrsky.
- Iltarusko kaunis yö, aamurusko kastuu vyö.
- Ehtooruska poudan nostaa, aamuruska paidan kastaa.
- Punainen iltataivas on merimiehen unelma, sillä se tietää lempeää säätä.
- Poutaa ennustaa harmaa aamutaivas ja punainen iltataivas.
- Mustikan värinen iltarusko on varma huonon sään ennusmerkki.
- Leutoa säätä tietää kuparinen taivas illalla.
- Etana, etana, näytä sarves: onko huomenna pouta?
- Kaunista säätä on tiedossa, kun pääskyt lentävät korkealla.
- Kovaa tuulta on tiedossa seuraavaksi päiväksi, jos iltaruskon jälkeen taivaalla erottuu ohuita pilviviiruja.
- Jos aurinko punottaa joko nousun taikka laskun aikana keväällä ennen jäiden lähtöä, se ennustaa kevätsateita. Jos taas sama punotusilmiö havaitaan juhannuksen jälkeen, se merkitseekin poutasäitä.
- Vesisadetta on tulossa, kun sammakko lähtee loikkimaan kuivalle maalle.
- Harakka nauraa poutaa. Varis raakkuu sadetta.
- Jos aurinko laskee paksuun pilveen, jonka yläpuolella näkyy ohuita, hyvin korkealla olevia pilviä, se tietää sadetta.
- Jos taivas on pilvessä, mutta alkaa kirkastua illan lähestyessä auringonlaskun puolelta niin, että aurinko pääsee laskemaan kirkkaalle taivaanrannalle ja laskiessaan katsoo taakseen - eli valonsäteet kohottautuvat horisontista - merkitsee se poutaa seuraavaksi päiväksi.
- Vesisadetta on tulossa, kun ilta-aurinko kultaa pilven reunat.
- Jos auringon tai kuun ympärillä kun näkyy kehä, niin kolmen päivän sisällä tulee sade.
- Pihlaja ei kanna kahta taakkaa. Jos on paljon marjoja, tulee vähäluminen talvi.
- Kylmää ja pakkasta on tulossa, kun taivas punottaa.
- Kuikka huutaa sateen edellä.
- Sadetta saa varoa, kun iltataivas on harmaa.
- Aamurusko uutena vuotena tietää paksulumista ja pyryisää talvea.
- Sadetta saa varoa, kun taivaanlaki näyttää aamusella taikka iltasella hyvin korkealta.

- Kun linnunrata on kirkas, tulee kylmä, kun se on himmeä, tulee suoja tai lumisadetta.
- Kylmää ja pakkasta on tulossa, kun taivaalla näkyy runsaasti tähtiä.
- Kylmää ja pakkasta on tulossa, kun taivas viskoo tähtiä eli näkyy tähdenlentoja. Pyry tulee sieltä päin, mistä tähti lähtee liikkeelle.
- Pyryä on tulossa, kun pakkasella näkyy kointähti eli Venus eli aamutähti.
- Kun pieni lintu lyö ikkunaan, niin pian tuisku myllertää saman ikkunan takana.
- Sadetta tietävät tähdet, kun ne himmeinä lakkaavat vilkkumasta, ja kun niitä ei selvästi taivaan laesta erota.
- Pieninä ja terävinä vilkkuvat tähdet ennustavat talvella kovia pakkasia.
- Tiheät tähdenlennot ovat tuulen edeltäjiä.
- Varisten parveilu ennustaa sadetta.
- Kun auringon tai kuun ympärillä näkyy kehä, niin kolmen päivän sisällä tulee sade.
- Jos talitintit tulevat ikkunalaudalle kurkistelemaan, niin tulee pakkassää.
- Jos kuun ympärillä talvella on kehrä, tulee lumisade.
- Jos kuunsirppi roikkuu kärjestään, tulee lumisade.
- Kun parin vuorokauden vanhan kuun sakarat ovat terävät ja kirkkaat, muuttuu ilma kylmäksi.
- Sakaroiden ollessa tylpät, himmeät tai kellertävän väriset, on odotettavissa sadetta tai tuulista ilmaa.
- Jos käki kukkuu pitkälle heinäkuuhun, niin tulee lämmin ja pitkä syksy.
- Kellertävä kuu merkitsee sadetta, punertava tuulta.
- Jos kissa hakeutuu lämpimään paikkaan, on tulossa pakkasta.
- Maito happanee ukkosen edellä.
- Kun kuulet kurjen äänen, älä mene lammen jälle (jää on niin heikkoa, ettei se kestä kävelemistä).
- Poutaa ja hyviä ilmoja tietää, jos pöllöt huutavat yöllä.
- Kuu kiurusta kesään, puolikuuta peipposesta, västäräkistä vähäsen, pääskyestä ei päivääkään.
- Kun kissa syö heinää, se tietää sadetta.
- Hämähäkki ei kudo verkkoansa, kun sade on tulossa, mutta kutoo ahkerasti kauniin ilman ollessa tulossa.



Mitä pitää tehdä, jos ampiainen pistää?

- Ampiaisen ja kimalaisen pistin poistuu iholta hyönteisen mukana, mutta mehiläisen pistin pitää varovasti poistaa niin pian kuin mahdollista.
- Laita pistokohtaan kylmä kääre.
- Vältä raapimasta ja puristelemasta pistokohtaa, vaikka se kutiaakin.
- Pään alueelle osuneet pistot ovat vaarallisempia. Suun, nielun tai kaulan alueelle osuneeseen pistoon liittyvä turvotus saattaa aiheuttaa hengitysteitä ja aiheuttaa tukehtumisvaaran.
- Lääkəriin, jos kyseessä on pieni lapsi, raskaana oleva tai heikkokuntainen iäkäs ihminen.
- Lääkəriin, jos pisto osuu kaulaan, suuhun, kieleen, silmään tai kasvoihin.
- Lääkəriin, jos piston jälkeen esiintyy hengenahdistusta, kuumeilua tai pistokohdassa on voimakas turvotus
- Lääkəriin, jos kimpussa on kokonainen parvi ja on saanut useamman piston.
- Lääkəriin, jos henkilö on allerginen ampiaisten ja mehiläisten pistoille.



Ampiaisen tai mehiläisen myrkyille aiempien pistojen seurauksena herkastynyt henkilö voi saada jo yhdestä pistosta hengenvaarallisen allergisen reaktion. Reaktio voi tulla myös viiveellä. Pistoille herkastyneen henkilön olisi hyvä pitää mukanaan allergisen reaktion varalta adrenaliinia, jota saa lääkärin reseptillä.

Mitä vaikutuksia kotielämillä on ihmisiin?

- Eläimestä on seuraa.
- Koiran ulkoilutus pitää ulkoiluttajan kunnossa ja tutustuttaa muiden koiranulkoiluttajien kanssa.
- Kissan ja koiran silittäminen vaikuttaa ihmisen hormonitoimintaan suotuisasti: rauhoittaa levotonta tai ahdistunutta mieltä.
- Kotieläimen hoito auttaa säilyttämään vuorokausirytmien säännöllisenä elämäntilanteiden vaihdellessa.



Paljonko Suomessa sataa vuodessa?

40 cm - 124 cm.

Vuonna 2012 Helsingin Kaisaniemessä satoi melkein 91 cm,



mikä oli mittausaseman yli satavuotisessa historiassa toiseksi sateisin vuosi. Suomen sääennätykset ovat tallessa 1900-luvun alusta alkaen. Suurin vuosisademäärä on mitattu Puolangan Paljakassa. Vuonna 2015 siellä satoi 124 cm.

Paljonko vettä olisi hyvä juoda vuorokaudessa?

Aikuinen tarvitsee vettä 1,5-2 litraa vuorokaudessa eli noin 8-10 lasillista. Vesi olisi hyvä juoda huoneenlämpöisenä. Suomen hanavesi on hyvälaatuista, tutkimusten mukaan jopa puhtaampaa kuin monet pullovedet.

Vesi kuljettaa ravintoaineita ja auttaa vitamiineja imeytymään. Se ylläpitää aineenvaihduntaa ja auttaa poistamaan kuona-aineita. Siten vesi on painonpudottajalle erityisen tärkeä aine. Veden juonti tukee maksan ja munuaisten terveyttä.

Keho kuluttaa paljon vettä, vaikka ihminen vain makaisi. Nestettä erittyy noin 1,5 litraa vuorokaudessa ihon ja keuhkojen kautta, hien ja virtsan mukana. Vesi säätelee elimistön lämpötilaa, suojelee kudoksia, toimii voiteluaineena nivelissä ja ruoansulatuskanavassa.

Ilman ruokaa ihminen pärjää pidempään, mutta liian vähäinen nestemäärä hidastaa aineenvaihduntaa. Siitä seuraa vatsaoireita, ummetusta, päänsärkyä, väsymystä ja heikotusta sekä keskittymisvaikeuksia.

Jos juo liian vähän, keho ottaa tarvitsemansa veden omista soluistaan. Se tarkoittaa solukuolemaa ja kehon happamoitumista, mikä lisää alttiutta sairastua. Virukset ja bakteerit viihtyvät happamassa kehossa.

Lääkkeiden kanssa on hyvä juoda runsaasti. Se helpottaa maksan työtä.

Hieronta vilkastuttaa aineenvaihduntaa ja tehostaa myrkkujen poistumista kehosta. Hieronnan jälkeen on tärkeää juoda vettä, sillä vesi huuhtelee hieronnassa liikkeelle lähteneitä kuona-aineita elimistöstä.

Kahvi tai tee ei korvaa vettä. Usein ne sisältävät myös liikaa sokeria. Riittävän juomisen näkee virtsan väristä. Sen pitää pysyä vaaleana.



Lähteitä

Arktiset Aromit ry, Kennelliitto, Luontoon.fi, Puutarha.net, Ruokatieto.fi, Suomen luontoyrittäjyysverkosto ry, Visitsauna.fi,
Kuvat Pixabay