

Ārstniecības augi un to izmantošana tradicionālajā kultūrā Zemgalē un Sēlijā

Projekts Nr. LLI-447

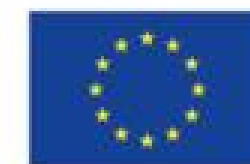
“Starptautiskā kultūras tūrisma maršruta “Baltu ceļš”
atpazīstamības veicināšana” (“Izzini Baltus/Explore Balts”)



Interreg

Latvija–Lietuva

Eiropas Reģionālās attīstības fonds



EIROPAS SAVIENĪBA

Ārstniecības augi un to izmantošana tradicionālajā kultūrā Zemgalē un Sēlijā



1.daļa **SAVVAĻAS APTIEKA**

SAGATAVOJA **LĪGA REITERE**

Ievads ES ESMU TAS, KO ES IZVĒĻOS!



Zāļu sieva

Līga Reitere

Ievākšanas laiks.

Augu virszemes daļu ievāc augošā mēnesī, bet saknes dilstošā mēnesī, sēkas iesaka vākt pilnmēnesī.

Pumpurus ievāc ļoti agrā pavasarī, kad tie piebrieduši, bet vēl nav atvērušies.

Mizu ievāc tikai pavasarī, sulu laikā.

Ziedus ievāc ziedēšanas sākumā vai pilnziedā.

Lapas var ievākt vairākas reizes vasarā ievērojot auga veģetācijas fāzes.

Augļus ievāc gandrīz gatavus vai gatavus, bet ne pārgatavojušos.

Saknes ievāc rudenī pēc lakstu nokrišanas vai pavasarī pirms lakstu augšanas.



PUMPURI

- ▶ Pumpuri ir ēdami! Svaigi satur dzīvības spēku, tāpēc iedarbojas labāk nekā kaltēti. Ievāc jaunā mēnesī zvīņņainus, piebriedušus, bet vēl neatvērušos. Lieto svaigus $\frac{1}{2}$ tējk rītā un pusdienā pirms ēšanas.
- ▶ Pumpuru tinktūra 10 g drogas = 1 ēdk uz 100 ml degvīna. Atstāj, lai ievilks 7-9 dienas. Lieto pa tējk. 3 x dienā.
- ▶ Ja ir iekaisušas nieres, tad pumpuru preparātus nedrīkst lietot.
- ▶ Atbildība – ja novāc pumpurus, tad bojā koku, jo tur vairs neveidosies zieds, lapa un zars. Iesaku pumpurus vākt izcirtumos un dārzā, kad pavasarī kokiem veido zaru vainagus vai izkopj grāvjus.
- ▶ Uzglabāšana un lietošana 1 gads.

MIZAS



- ▶ Mizas satur miecvielas. Gatavo novāriņumu 2 ēdk uz 300 ml ūdens. Lieto pēc ēšanas 2-3 x dienā.
- ▶ Atbildība – ja ievāc mizas, tad bojā koku. Iesaku mizas vākt izcirtumos un dārzā, kad pavasarī izkopj grāvjus vai veido kokiem zaru vainagus.
- ▶ Uzglabāšana un lietošana 2-5 gadi.

Sēklas

dārzā, pļavā, mežā, ūdensmalā un svešzemē.

- ▶ Sēklas ievāc pilnmēnesī, kad augļi jau nogatavojušies.
- ▶ Sēklas ir stiprākā augu daļa, jo satur info par visu augu.
- ▶ Uzturā sēklas lieto briedinātas vai maltas.
- ▶ No sēklām izspiež augu eļļu.
- ▶ Uzglabāšana un lietošana 2-3 gadi.

Saknes

sakņudārzā, pļavā, mežā, ūdensmalā un svešzemēs.

- ▶ Saknes ievāc dilstošā mēnesī pavasarī vai rudenī, kad sēklas jau nogatavojušās.
- ▶ Saknes parasti lieto kaltētas maltas vai grauzdētas.
- ▶ Uzglabāšana un lietošana 2-3 gadi.

Ārstniecības augu uzglabāšana

NOSAUC 3 LABĀKOS VEIDUS KĀ UZGLABĀT DROGAS



Ārstniecības augi dziedniecības receptēs

Izvilkumi degvīnā
Izvilkumi cukurā
Izvilkumi ūdenī
Izvilkumi eļļā
Izvilkumi sāļī
Kompres
Vannas
Pulveri
Salāti
Vainagi



Augu malumi

Salātiem

Sejas maskām

Kompresēm

Vannas sāļi

Dušas skrubim

Pirts skrubim



Nosauc vēl!

IZVILKUMS EĻĻĀ

1. Augus apvītina istabas t° , lai tie zaudē lieko mitrumu.
2. Sagatavo darba vietu: plīti, 2 katliņus, koka karoti, sietiņu, bļodiņu, traukus eļļas uzglabāšanai. Izmanto augstvērtīgu eļļu: sezama, mandeļu, kokosa, vīnogkauliņu vai olīveļļu.
3. Uzsilda ūdens peldē eļļu 35°C . Pievieno eļļai drogas, notur siltumā $25\text{--}30^{\circ}\text{C}$ 2-3 stundas. Atstāj 1-2 diennaktis istabas t° .
4. Kad augi ievilkušies eļļā, nokāš biezumus caur sietu. Iepilda daļu eļļas stikla pudelēs. Atlikušo daļu izmanto kremu gatavošanai.



Krems

Iepriekš pagatavo klingerītes vai ievu samteņu izvilkumu eļļā.

Ūdens peldē izkausē vasku 10% no eļļas svara un pievieno augu izvilkumu eļļā. Tam var pievienot dzintara pulveri, ēteriskas eļļas, augu vaskus. Atdzesē un iepilda traukos. Uzglabā. vēsumā, jo masai ir īss derīguma termiņš.

Izmanto roku un sejas ādas kopšanai. Pasargā no pārlietas izžūšanas, dziedē, veicina ādas elastību.



SKUJU HIDROLĀTS

Sagatavo darbam: plīts, katls, siets,
2 bļodiņas, filtrs, ledus maisiņš,
paliknis, trauks uzglabāšanai.

200 g skuju drogas

1 l ūdens

Darba gaita: drogas aplej ar ūdeni.
Katla vidū ievieto palikni bļodiņai, lai
tā nepieskaras ūdenim. Virs katla
liek vāku otrādi, virs tā bļodiņā ledus
maisīš. Vāra, izgarojumi
kondensējas pret katla vāku un pil
bļodiņā. Hidrolātu atdzesē un
iepilda pudelītē.

Pielietojums: antiseptisks, dezinficē
ādu un gaisu, lieto pret baktērijām,
pret sēnītēm, pret parazītiem, pie
insektu kodumiem 1-2x dienā.



RŪGTAUGU IZVILKUMS DEGVĪNĀ.

Sagatavo darbam: stikla burka, stikla pudele, sietiņš, filtrs.

50 g apvītinātas lapu, ziedu vai sakņu drogas, ½ l degvīns

Darba gaita: ziedu un lapu drogas aplej ar 45-60 % degvīnu, notur 5-7 dienas, bet saknes ar 60-80% un notur 7-9 dienas. Nokāš, izfiltrē, iepilda pudelē un cieši noslēdz. Glabā vēsā vietā.

Pielietojums: Lieto arīgi ķermeņa ādas kopšanai vai iekšķīgi sāpju un smagu slimību apkarošanai.

Sargāt no maziem bērniem. Izvairīties no pārdozēšanas.



IZVILKUMS SĪRUPĀ.

Sagatavo darbam: 2 katliņi, bļoda, koka karote, pudele, sietiņš.

250 g lapu, ziedu vai lakstu drogas,

800 g cukurs 40-45% no kopmasas,

1 l ūdens

Darba gaita: pagatavo uzlējumu - apvītinātas vai kaltētas drogas aplej ar verdošu ūdeni, notur siltumā 8 st, nokāš, pievieno cukuru, karsē ūdens peldē bez vārīšanas, lai iztvaiko liekais ūdens un sāk sabiezēt.

Pielietojums: lieto elpceļu un gremošanas sistēmas veselībai

1 ēdk 3x dienā pirms ēšanas.



IZVILKUMI ŪDENĪ



Macerāts – apliets ar 25-30C ūdens, noturēts 30 min, izfiltrēts.

Uzlējums – apliets ar 90C ūdens, karsēts 80-90C 15 min, noturēts 30 min, izfiltrēts.

Novārījums - apliets ar ūdeni istabas t., vārīts 100C 15 min, noturēts 30 min, izfiltrēts.

Tēja – apliets ar 70C ūdens, noturēts 10-15min, izfiltrēts.

Pārtraukums



Projekts Nr. LLI-447

“Starptautiskā kultūras tūrisma maršruta “Baltu ceļš”
atpazīstamības veicināšana” (“Izzini Baltus/Explore Balts”)



Interreg
Latvija-Lietuva

Eiropas Reģionālās attīstības fonds



EIROPAS SAVIENĪBA

KREMS ādas kopšanai

levu vai vītoli mizu

izvilkums kokosēļā ar bišu vasku.

ANTIBAKTERIĀLS un ANTISEPTISKS. Dziedē
sausu ādu, padara to elastīgu, dziedē mikro
plaisiņas, aizsargā no vēja un kaitēkļu iedarbības.

Ļoti mīksts un valkans masāžas krems, kas ātri
kūst un plāni klājas uz ādas, viegli var iemasēt.



Ārstniecības augi un to izmantošana tradicionālajā kultūrā Zemgalē un Sēlijā



2.daļa **AUGI RITUĀLOS UN PIRTĪ**

SAGATAVOJA **LĪGA REITERE**

Zāļu paklāji



Divpusīga vainaga bize



Dainās pieminētās jāņuzāles



- ▶ Bērzs, pīlādzis, ozols, kalme, paparde, rudzupuķe, margrietiņa, magone, madara
- ▶ Vībotne, suņuburkšķis, dadži, usnes, nātres, grīslis, dižzirdzene
- ▶ Rumpetene, pumpetene, elkšņu lapas, pupurlakši, zirga stobrs, gušņu zāle,

▶ 32690-0

**Visi nāca, visi nesa,
Tādu zāļu neatnesa;
Es atnācu, es atnešu
Piena zāles, sviesta zāles.**

Sasien vainagu ar zāli



Vainagu valkāšanas tradīcijas



Vainagi citos godos spāres svētki, kāzas, krustabas



Goda vārti



Uguns vieta

Vīri pie uguns darbiem: ceļ pūdeli, darina lāpas, krauj ugunskuru, veido ugunsratu.

Sievas un meitas rotā uguns vietu ar zālēm un ziediem, liek kalnes, papardes, vībotnes un košus ziedus, veido apli, iezīme tajā 4 debespuses.



Zieds, ziedot, ziedojuums



AUGUMA RITMOŠANA AR RŪGTAUGU BUNTĒM UN ZIEDU VĀLĒM

Biškrēsliņš

Dievkociņš

Peļšķis

Vērmele

Vībotne



Zāļu vannas

Bērza lapas

Kalmes laksti

Papardes

vīgriezes



Vasaras pirtsdiena

Zaļās lapu un ziedu slotas,
zāļu un vīgriežu klājiens uz lāvas,
grīšļu un kalmju vainagi



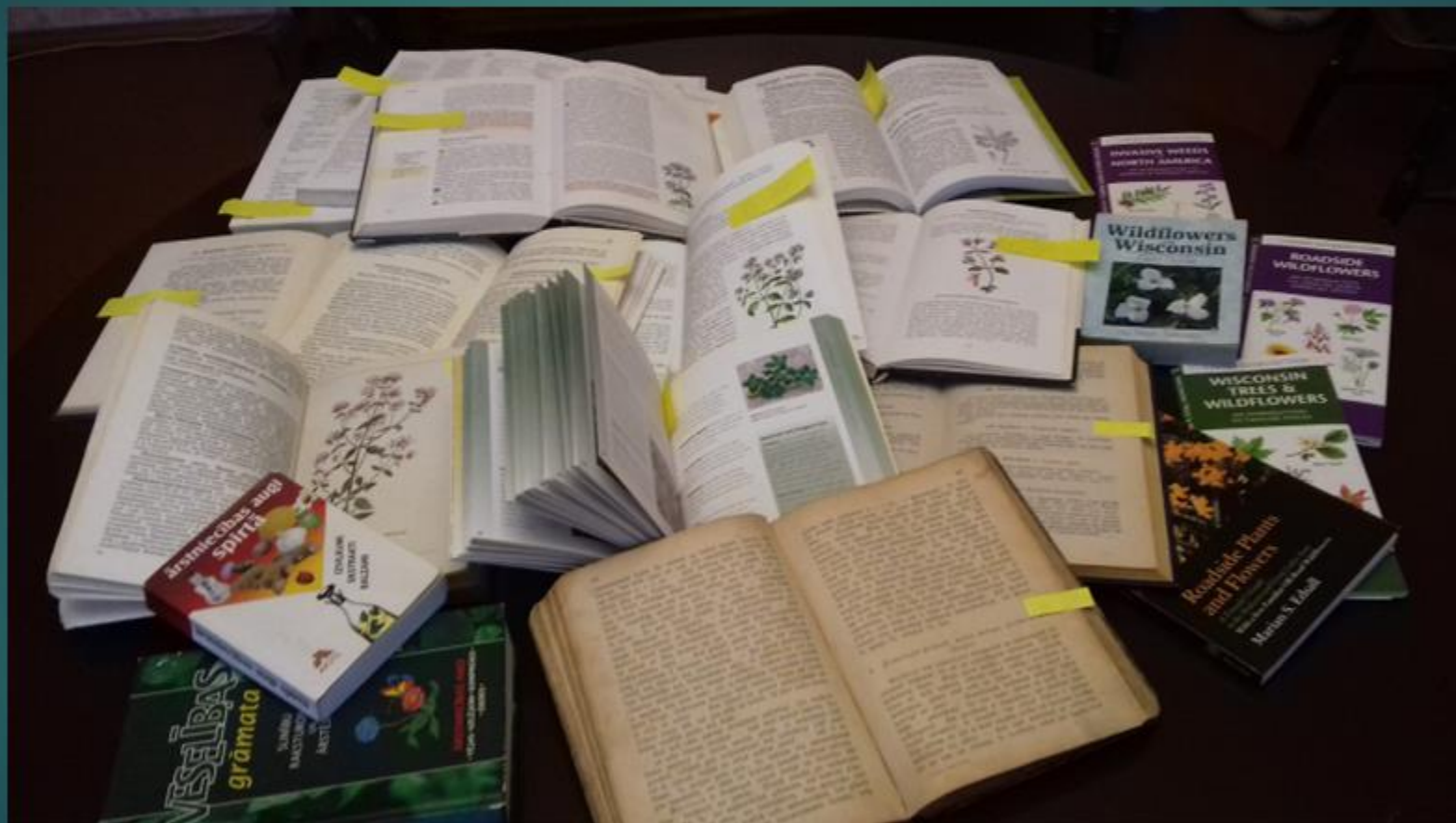
Ziemas pirtsdiena

- ▶ Vērmelū tēja.
- ▶ Skujas kāju vannītē.
- ▶ Skuju klājiens uz lāvas.
- ▶ Karsēšanās skujās.
- ▶ Skrējiens ap pirtiņu.
- ▶ Maltu skuju skrubis.
- ▶ Pēriens ar priežu slotām.
- ▶ Rūdīšana ar aukstu ūdeni.
- ▶ Iemasēšana ar medu.
- ▶ Laistīšana ar ūdeni.
- ▶ Rīvēšana ar dvieli.



IZMANTOTĀ LITERATŪRA

grāmatas no manas personīgās bibliotēkas, ko esmu ieguvusi ceļojumos
(Latvija, Anglija, ASV Viskonsina, Kanāda, Krievija, Zviedrija)



IZMANTOTĀS SAITES



- ▶ PVO monogrāfijas <http://digicollection.org/hss/en/m/abstract/Js17534en/>
- ▶ Eiropas zāļu aģentūras augu meklētājs https://www.ema.europa.eu/en/medicines/field_ema_web_categories%253Aname_field/Herbal
- ▶ Zāļu valsts aģentūra <http://www.zva.gov.lv/zalu-registrs/>
- ▶ Pārtikas un veterinārais dienests. Reģistri → Uztura bagātinātāju reģistrs <http://www.pvd.gov.lv>
- ▶ Eiropas medicīnas aģentūra. Find medicine → Herbal medicines for human use www.ema.europa.eu
- ▶ Mijiedarbības: <http://www.doctoroz.com/videos/druginteraction-checker> http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/herb_All.html

IZMANTOTĀS SAITES



- ▶ Лекарственные растения <http://www.medunica.info/>
- ▶ Энциклопедия. Лекарственных растений <http://www.belena.biz/>
- ▶ <http://www.realtime.net/anr/herbs.html>
- ▶ <http://www.altnature.com/links.htm>
- ▶ Terminu skaidrojošā vārdnīca <https://lv.termwiki.com/LV>
- ▶ Ķīmiskais sastāvs, reakcijas www.medicine.lv
- ▶ Internetapteka www.internetapteka.lv

Zāļu sieva Līga Reitere

pasākumi, meistarklases, prakse

www.reitere.lv 29855125



Paldies!

Projekts Nr. LLI-447

“Starptautiskā kultūras tūrisma maršruta “Baltu ceļš”
atpazīstamības veicināšana” (“Izzini Baltus/Explore Balts”)



Interreg
Latvija–Lietuva

Eiropas Reģionālās attīstības fonds

