



MĀRSILS



NĀTRE



ISLANDES ĶĒRPIS



VAIVARIŅŠ

- Drogai vāc lakstus, nogriežot auga virszemes daļu ziedēšanas laikā. Žāvē izklātus plānā kārtā labi vēdināmā telpā vai arī kaltē, nepārsniedzot 40°C. Pēc izžāvēšanas atdala koksainās auga daļas. Drogu var uzglabāt divus gadus.

- Izmanto svaigas un žāvētas lapas, jauno dzinumu galotnes ar pumpuriem. Mārsilu var izmantot arī kā garšaugu. Pulverī sasmalcinātu mārsilu pievieno dārzeņu un gaļas, zivju zupām, kā arī gatavojot mājas sieru. Svaigas mārsila lapiņas pievieno gurķu un tomātu salātiem, marinētiem gurķiem.

- Lieto gremošanas orgānu darbības stimulēšanai, pret sāpēm vēderā, gāzu uzkrāšanos zarnās, nieru slimību ārstēšanai kā diurētisku, nomierinošu un pretbrūža līdzekli, kā arī garā klepus, astmas, hipertoniijas un bezmiega ārstēšanai.

- Izmanto lapas un saknes. Lapas ārstnieciskiem nolūkiem vēlams ievākt ziedēšanas laikā un pirms tā. Saknes ievāc pavasarī vai rudenī.

- Lielo nātru jaunos dzinumus pavasarī var lietot uzturā, lapās ir daudz olbaltumvielu, vitamīnu un minerālvielu. Svaigās lapās C vitamīns ir divas reizes vairāk nekā upenēs, bet karotīns vairāk kā burkānos. No jaunajām lapām gatavo salātus, zupas, pievieno kā piedevu dažādiem ēdieniem.

- Kaltētu lapu pulveri izmanto kā piedevu zupām, kā vitamīnu piedevu kotlešu masai vai pankūku pildījumiem. Kaltētas lapas izmanto tēju sastāvos.

- Salāti - 800 g nātres, 120 g sīpolloki, 80 g pētersīļi, 100 g valrieksti, zaļumi, sāls. Nātres 5 min blanšē verdošā ūdenī. Valriekstus sasmalcina.

- Zupa - 500 g nātru lapas, 1 burkāns, 4 vārītas olas, 300 g kartupeļi, 1 sīpols, 80 g sviests, 150 g skābs krējums, 1 ēdamk. zaļumi, sāls, 2 litri ūdens.

- Ārstniecībā lieto ēstgribas un gremošanas veicināšanai, pret klepu, gremošanas orgānu iekaisumiem.

- Ja Islandes ķērpi izžāvē, samal, tad iegūto pulveri var lietot strutainu brūču ārstēšanai.

- Bronhu iekaisumus mazinošas, atkrēpošanu veicinošas īpašības, remdējoša iedarbība uz mutes dobuma un kakla gļotādu, atvieglo kņudēšanu, novērš aizsmakumu. Kopumā patīkama iedarbība uz kaklu un balss saitēm.

- Vaivariņš ir indīgs augs. Zied no maija līdz jūlijam. Ziedi sakopoti čemurveida ziedkopās, kas atrodas zaru galos.

- Izžāvētus un smalki saberztus vaivariņus lieto kožu un blakšu apkarošanai.

- Drogām ievāc jaunos, nepārkoksņētos lakstus laikā, kad nogatavojas sēklas – augustā, septembrī. Tās var uzglabāt 2 gadus.

- Iekšķīgi to lieto kā atkrēpošanas līdzekli bronhīta, garā klepus un bronhiālās astmas ārstēšanai, bet arīgi to lieto eļļas izvilkuma veidā – kā ierīvējamo pretsāpju līdzekli reimatisma gadījumā. Tāpat tas ir labs līdzeklis asinsspiediena samazināšanai, taču jāatceras, ka tas ir toksisks augs, tādēļ ļoti stingri jāievēro devas un to ieteicams lietot tikai ar ārsta ziņu.

- Lai pagatavotu vaivariņu novārījumu, būs nepieciešamas 2 tējkarotes sasmalcinātu vaivariņa lakstu uz 250 ml ūdens. Tos vāra uz lēnas uguns aptuveni 10 minūtes, tad ļauj ievilkties 1 stundu, nokāš un glabā ledusskapī. Lieto pa 1 ēdamkarotei 4 reizes dienā.



VĪGRIEZE

- Vīgrieze ir ļoti noderīga saaukstēšanās, gripas vai angīnas gadījumā — tās ziedu novārījums izraisa svišanu, mazina galvassāpes un temperatūru un dziedē rīkles iekaisumu un klepu, turklāt augs satur arī salicilēļļu un A un C vitamīnus.

- Vīgrieze ir diurētiska, un to izmanto nierakmeņu un ascīta gadījumos. Augs arī mazina tūsku, tādēļ no vīgriežu lapām savulaik veidoja kompreses un lika gan cilvēkiem, gan zirgiem pie satūkušām kājām un sasitumiem.

- No vīgriezes ziediem var pagatavot: stipru tēju pret saaukstēšanos — pagatavošanai izmanto proporcijas 15 gramu drogu uz 1 l verdoša ūdens; aukstu uzlējumu pret saaukstēšanos — izmanto 1 tējkaroti drogu uz glāzi auksta ūdens, maisījumu pirms lietošanas noturot 8 stundas; nomierinošu novārījumu — ņem 1 tējkaroti ziedu uz glāzi ūdens, slēgtā traukā karsē ūdens peldē 15 minūtes, bet pēc tam notur 45 minūtes un izkāš; šādu novārījumu lieto pa 2 ēdamkarotēm pirms katras ēdienreizes; ārstniecisku ziedi pret apdegumiem un ādas kaitēm — sajaucot drogas ar vazelīnu attiecībā 1:3.



SILA VIRSIS

- Viršu ziedēšanas laikā bišu dravas novieto viršājos, un bites tur gūst labu ienesumu.

- Sila virša tēja ir lielisks sviedru un urīna dzenošs līdzeklis. Virša līdzekli veiksmīgi var pielietot, lai ārstētu artrītu, podagru, reimatismu, deformējošo artrozi.

- Ārēji sila virsi pielieto, kā brūču dziedējošu līdzekli, arī ekzēmu, kašķa, dermatīta, sasitumu, tūskas un alerģisku izsitumu gadījumā. Virša tēju lieto saaukstēšanās gadījumā, jo tā iedarbojas sviedrējoši un veicina atkrēpošanos.

- Nereti sila virša novārījumu lieto vannās, lai cīnītos ar dažādām ādas slimībām, kā savelkošu, pretiekaisuma un reparatīvu līdzekli. Šo līdzekli iesaka arī pret maisiņiem zem acīm.

- Kosmētikā sila virsis rada antibakteriālu, savelkošu, viegli balinošu, pretiekaisuma un viegli stimulējošu efektu. Sila virsis kosmētikā tiek pielietots, galvenokārt, kā pretiekaisuma antiseptiķis ar papildus tonizējošu un savelkošu efektu.



APINIS

- Apiņi zied jūlijā un augustā, pēc ziedēšanas izveidojas aromātiskas rogas, ko tad arī izmanto kā alus darišanā, tā medicīnā.

- Jaunos dzinumus ievāc pavasarī un ziedkopas, kad nogatavojas. Žāvē ēnainā vietā.

- Apiņos esošās rūgtvielas uzlabo gremošanas procesus. Apiņu tējas palīdz dažādu saslimšanu dziedēšanā, kuras izsauc nervu sistēmas darbības traucējumus.

- Apiņi satur vairākas vērtīgas barības vielas – īpaši B grupas vitamīnus, kāliju, kā arī kalciju, magniju un C vitamīnu, mazākā apjomā – cinku un A grupas, E, PP vitamīnus. Pārstrādājot apiņu rogas ekstraktā, šīs vielas tiek pilnībā saglabātas.

- Uzlējums. 20 gramu apiņu, 1 l verdoša ūdens. Lieto trīs reizes dienā pa 1 ēdamkarotei.

- Kompreses. 2 ēdamkarotes kaltētu apiņu, neliels daudzums verdoša ūdens. Sajauc un izveido putriņai līdzīgu masu, ko komprešu veidā uzliek sāpošajām vietām.



ASINSZĀLE

- Zied no jūnija līdz augustam. Ziedi ir koši dzeltenā krāsā, ļoti labs medus augs.

- Lieto pret dažādām ar asinsrites darbību saistītām kaitēm, sāpēm un krampjiem, bezmiegu un depresiju, kā arī citiem veselības traucējumiem.

- Asinszāle attīra asinis organismā un aptur asiņošanu.

- Drogai piedēvē antiseptiskas un pretiekaisuma īpašības, to izmanto iekšīgi kuņģa un zarnu trakta iekaisumu gadījumos.

- Asinszāle ir pazīstams ārstniecības līdzeklis depresijas ārstēšanai.

- Novārījums. 1 ēdamkarote asinszāles, 1 glāze ūdens. Vāra 15 minūtes. Lieto pa ¼ glāzes trīs reizes dienā. Lieto kā žults dzenošu un pretiekaisuma līdzekli.



BALDRIĀNIS

- Augu ļoti atpazīstamu dara tā spēcīgā un specifiskā saknes smarža, bet ziediem un lapām šīs saldenās smaržas tikpat kā nav. Tomēr, ja baldriāna laksts tiks noplūkts un izkaltēts, tas atpazīstami smaržos.
- Baldriāns zied no jūnija līdz septembrim, tā auglis – brūns riekstiņš ar lidmatiņiem.
- Tam piemīt nomierinošas, savelkošas un spazmu mazinošas īpašības. Baldriāns, galvenokārt, pazīstams kā dabīgs nomierinošs līdzeklis.
- Baldriāna drogas gatavo no tā saknēm un sakneņiem, tomēr tēju un uzlējumu pagatavošanai un vannas peldēm izmanto arī auga ziedus, galvenokārt, kaltētus.
- Auga saknes tiek ievāktas septembra beigās un oktobra sākumā. Tad tās attīra no augsnes paliekām, skalo, sasmalcina un žāvē 30-40 grādu temperatūrā.
- Baldriāna sakņu tējas pagatavošanai ir nepieciešama 1 tējkarote kaltējuma uz 1 glāzi ūdens un jāvāra 10 minūtes.



UGUNSPUĶE

- Ugunspuķes tēja ne tikai lieliski mazina slāpes, sakārto zarnu trakta darbību un ir viegli nomierinošs līdzeklis, bet arī:

Ir spēcīgs pretiekaisuma līdzeklis;

Paaugstina darba spējas, noņem nogurumu;

Nomierina, palīdz iemigt, mazina stresu un depresiju;

Normalizē asinsspiedienu un mazina galvassāpes;

Uzlabo kuņģa-zarnu trakta darbību;

Stiprina imūnsistēmu un mazina iekaisuma procesus.