



LAZDA

- Lazdu lapas un miza - izmanto tautas medicīnā tējās un novārijumos. Lapas var vākt visu vasaru, vislabāk jaunās lapas no dzinumumu galotnītēm, tās sažāvē. Mizu ņem no jauniem dzinumumiem agri pavasarī.
- Pumpuri satur daudz vitamīnu un bioloģiski aktīvu savienojumu. Tos vāc agri pavasarī, sažāvē un gatavo tinktūru spirtā. Var arī ēst svaigus, pievienot pavasara vitamīnu salātiem.
- Ziedputekšņos ir ļoti daudz bioloģiski aktīvu vielu, tos var ēst tāpat vai uzbērt uz maizītes.
- Rieksti satur daudz vērtīgo tauku, vitamīnu un minerālvielu. Riekstu čaumalas satur daudz tanīnu. No čaumalām var gatavot uzlējumus, novārijumus.
- Ar lazdu mizām un riekstu čaumalām krāso dziju. Atkarībā no kodnes var iegūt dažādas dzeltenbrūnas, sarkanbrūnas, brūnas nokrāsas.
- Lazdu dzinumi ir lokani, tāpēc tos iespējams izmantot pinumos. Arī saknes ir garas, lokanas, ļoti parocīgas pinumiem.
- Lapainie zari noder pirts slotām.



PRIEDE

- Priežu skujuas – gatavo skuju dzērienus. Divas ēdamkarotes priežu skuju aplej ar 1 glāzi verdoša ūdens un pusstundu karsē. Atdzesē, nokāš, pievieno 1 ēdamkaroti medus, 2 tējkarotes dzērveņu sulas un 1 glāzi apelsīnu sulas.
- Priežu dzinumi – gatavo ievārijumus. Sastāvdaļas: 200 g priežu dzinumi, 300 g cukurs, 200-250 ml ūdens. Pagatavošana: Priežu dzinumus attīra, nomazgā un sagriež mazākos gabaliņos, ieliek katlīnā, pievieno cukuru, apmaisa un ļauj vismaz 10 stundas atsuloties. Priežu dzinumi būs atsulojušies, pielej ūdeni, apmaisa un liek uz uguns, un novāra aptuveni 10 minūtes. Ņem nost no uguns, ļauj pilnībā atdzist un šādu vārīšanas – atdzesēšanas procedūru atkārto vēl 2 reizes. Pēc tam saliek sterilizētās burciņās, cieši aizvāko.
- Priežu čiekuri – gatavo sīrupus. Sastāvdaļas: 1 kg zaļo priežu čiekuru, 2 kg cukura, 1 l ūdens. Pagatavošana: Čiekurus noskalo, liek katlā, pārkausa ar cukuru, uzlej ūdeni un vāra aptuveni trīs stundas. Laiku pa laikam noputo. Sīrups būs sarkanīgā krāsā. Jo ilgāk vārīs, jo tumšāks kļūst. Sīrupu lej burkā.



EGLE

- Egļu skujuas - vērtīgs vitamīnu avots. Tās var savārit un dzert tējas vietā. Gatavojot skuju tēju, 30 gramus (ēdamkaroti ar kaudzi) noskalot atdzesētā novāritā ūdenī, apliet ar 1 glāzi vārīta ūdens, vārīt 20 minūtes, izlaist caur sietiņu un dienas gaitā dzert ar cukuru un medu. Tas ir labs urīnu un žulti dzenošs, sviedrējošs un atklepojošs līdzeklis.
- Egļu dzinumi - Svaigi egļu dzinumi ir vērtīgs C vitamīnu avots, piemīt organismu spēcinoša iedarbība un tos var ēst turpat no koka. Pēc struktūras tie ir maigi un garša tiem ir līdzīga skābenēm. Saldēti egļu dzinumi - lai varētu tos efektīvi izmantot arī rudenī un vēl vēlāk, tad tos sasaldē. Pēc tam izmanto tos pēc vajadzības, gatavojot kompreses, novārijumus. Izžāvēti egļu dzinumi - izmanto tējām un vannām.
- Egļu dzinumumu sīrups - izmanto pretklepus sīrupa pagatavošanai. Pagatavošana: samal ar blenderi egļu dzinumus. Liek bļodā un sajauc ar cukuru 2:1. Ļauj nostāvēties apmēram 7-8 dienas. Pēc tam izteicina izveidojušos šķidrumu, izmantojot divās kārtās salocītu marli un ar rokām papildus izspaidot.
- Egļu dzinumumu maisījums - izmantojams vitamīnu gūšanai un organisma spēcīnāšanai rudenī un ziemā. Gatavošanas process ir līdzīgs kā sīrupam, tikai cukura vietā pievieno medu un mazākos daudzumus. Neko nost nekāš, masu iepilda burciņās un ievieto tās pagrabā.



BĒRZS

- Bērzu pumpuri – ievāc agri pavasarī - martā, aprīlī. To var apvienot ar slotu siešanu – sasien slotiņas un nolauž pumpurus.
- Bērzu lapas – ievāc ziedēšanas laikā, noplūcot tās no ze-mākajiem zariem. Žāvē pavēsās, labi vēdināmās telpās. Bērza lapas ir labs līdzeklis, kā samazināt sāls daudzumu ēdienos.
- Bērzu miza – ir lielisks materiāls dažādu izstrādājumu ražošanai. Bērzu miza tiek novākta no maija vidus līdz jūnija beigām.
- Bērza piepe (čaga) – Produktu lieto vispārīgai organisma un centrālās nervu sistēmas stiprināšanai, bioloģisko aizsargspēju veicināšanai, imunitātei un noguruma mazināšanai.
- Bērza sula - Vērtīgāk ir dzert bērza sulu uzreiz no koka, šodien teciņātu. Dienā droši var izdzert vairākus litru sulas. Sula attīra organismu, uzlabo vielmaiņu, baro organisma šūnas ar organiskajām skābēm, izvada no organisma sāļus un sārņus, no asinīm – kaitīgās vielas.

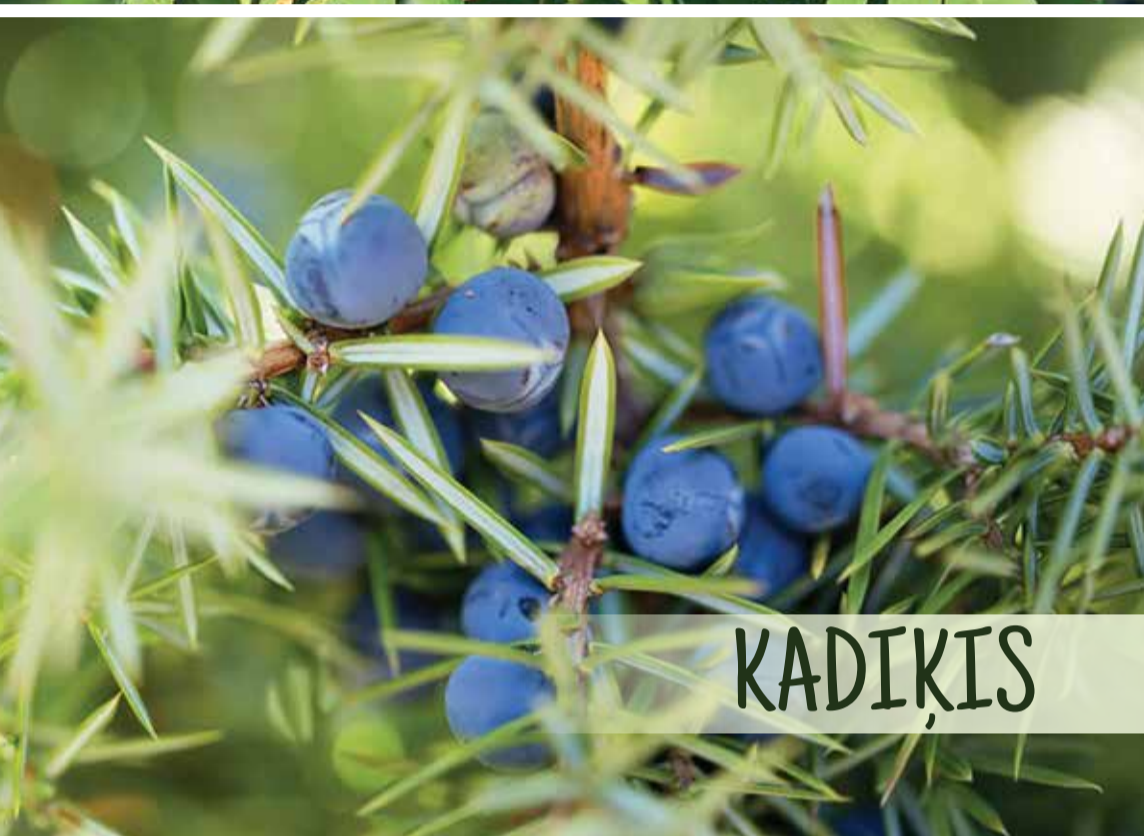


PĪLĀDZIS

- Pilādžu ogas – Pilādža ogās ir tāds vitamīnu un ēterisko eļļu savienojums, ka tās palīdz pret aizsmakumu un klepu. Pilādžu sula stiprina matu veselību. Ogas palīdz pret depresiju, nogurumu, locītavu sāpēm, uzlabo atmiņu. Pilādžogas parasti ievāc no augusta līdz oktobrim. Tās nogriež ar visu ķekaru, tad ogas labāk uzglabājas. Svarīgi tās novākt pirms lielajiem lietiņiem, jo mitrs un vēss laiks veicina miziņas plaisāšanu, ogas sāk bojāties un pūt. Pilādžu ogās ir daudz vitamīnu, tāpēc tās tiek izmantotas zāļu un vitamīnu ražošanā, kā arī pārtikas rūpniecībā. No pilādžu ogām var gatavot sulas, ievārijumus, želejas, džemus, tējas un uzlējumus. Pilādžu ogas ēd svaigas, žāvētas, tās var marinēt un svaigas pievienot salātiem. No pilādžiem gatavo želejas, ievārijumus, sīrupus un sukādes. Kaltētas pilādžogas noder augļu un ogu tējās, ko lieto gan pret saaukstēšanos, gan imunitātes stiprināšanai.

- Pilādžu mizu izmanto, lai krāsotu vilnu sarkanos un brūnos toņos.

- Pilādžu ziedi – iznāk garšīgas un veselīgas tējas.



KADIĶIS

Kadiķogas - Kadiķu ogām raksturīga rūgti saldena garša. Tās novāc rudenī, kad ogas ir nogatavojušās.

Ogu novārijums, pievienots vannas ūdenim, palīdz samazināt ādas niezi un citas ādas slimības.

Tās ievāc septembrī, oktobrī, novembrī vai ziemā, zem krūma pakļājot audeklu, un kratot, braukot nobirdina čiekurogas. Tad tās žāvē plānā slānī istabas temperatūrā (+20C), pa reizei apmaisot.

Ar kadiķa zariem ieteicams izkvēpināt māju – tādā veidā ar dūmiem iznīdē baktērijas, pelējuma sēnes un attīra enerģiju.

Lieliski noderēs arī pirtī novārijumam, ko uzmet kā garu.

Kadiķogas var izmantot arī kulinārijā un ārstniecībā.

No kadiķa gatavo ārstnieciskās ziedes, kvēpināmos zariņus, kompreses slotiņas, vannas ekstraktus, izvilumus skalojumiem un ogu tējas.

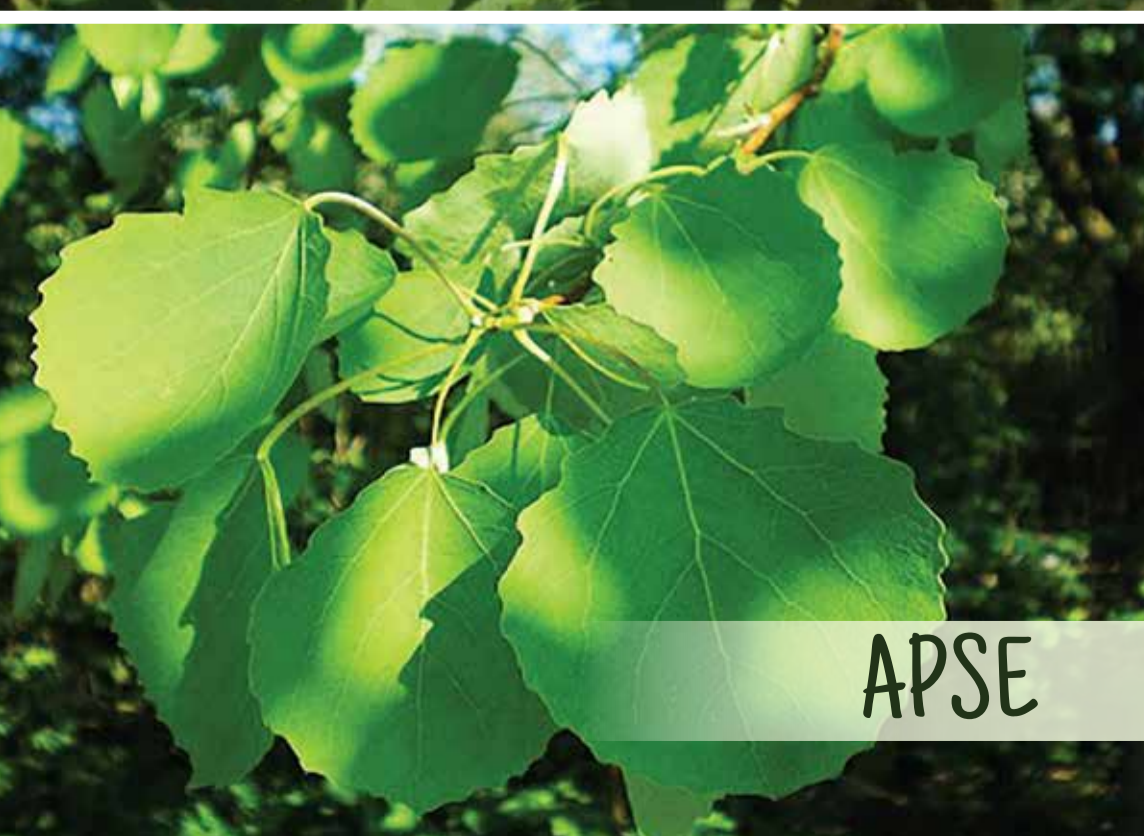
Kadiķogas izcili labi garšos medījuma gaļas marinādēs.



OZOLS

- Ozolzīles – ozola augļi - no zīlēm gatavo ozolzīļu kafiju - Sastāvdaļas: samaltas ozolzīles, ūdens, sāls. Pagatavošana: Izžāvētas, apgrauzdētas ozolzīles samaļ kafijas dzirnaviņās. Katliņā uzvāra ūdeni, ieber samaltās ozolzīles, kad sāk vārīties, ieber šķipsniņu sāls, pavāra. Jādzer kuņģa un zarnu stiprināšanai, gremošanas veicināšanai, ārstē kaulu trauslumu un mazasinību. No ozolzīlēm var gatavot Adventes vainagus un arī ievārijumu, kura garša līdzinās riekstu garšai.

- Ozola miza - ievāc no aprīļa līdz jūnijam – no jauniem kokiem (ne vecākiem par 10 gadiem). Ozola miza satur daudz miecvielas, tāpēc tai piemīt savelkoša, antibakteriāla, pretiekaisuma darbība. Ozola miza satur vielas, kas palīdz izturēt mikrobu un iekaisumu parādīšanos. Tajā ir liels antibakteriālo vielu daudzums. Ozolu miza ietilpst dažādu jaukto tēju sastāvā.



APSE

- ApSES pumpuri - ApSES pumpuru uzlējumam uz glāzi verdoša ūdens ņem vienu tējkaroti pumpuru. Nostādina 15 minūtes, atdzesē un nokāš. Lieto pa vienai ēdamkarotei trīsreiz dienā pirms ēšanas. Izmanto arī inhalācijām un kakla skalošanai angīnas un augšējo elpošanas ceļu iekaisumu ārstēšanā.

ApSES pumpuru tēju ieteicams dzert, lai samazinātu cukura līmeni asinīs un cīnītos ar vēnu slimībām.

ApSES pumpuru eļļa ir labs pretiekaisuma līdzeklis, kas lieti noderēs ādas problēmu risināšanai. Uzsmērēta uz deguma vai pie ausīm, tā palīdzēs mazināt arī iesnas un ausu iekaisumus. Eļļu gatavo no nedaudz apžāvētiem pumpuriem. Liek pumpurus aizvākojamā burkā, aplej ar eļļu un patur 12 stundas siltumā vai arī liek ūdens peldē (ne karstākā par 100°C).

- ApSES zari ar lapām – jūlijā tiek sietas pirtsslotas. ApSES pirtsslotas attīra no negatīvās enerģijas.

- ApSES miza - Mizu ievāc agri pavasarī. Vēlams izvēlēties gaiši-zaļas krāsas, gludu mizu, kas nav vēl saplaisājusi. Miza satur: glikozi, fruktozi, saharozi, aromātiskās skābes, miecvielas, taukskābes.



ALKSNIS

- Var lietot kā mizu un lapas, tā arī alkšņu spurdzes un «čiekuriņus».
- Augļkopas (čiekuriņus) ievāc rudenī vai ziemā (līdz martam). Nokritušos čiekuriņus neievāc, jo tiem nav dziednieciskas vērtības. Pēc ievākšanas kaltē. Var glabāt ap četriem gadiem. Mizu ievāc pavasarī vai vasaras pirmajā pusē. Pēc ievākšanas kaltē. Lapas ievāc agri pavasarī.
- Alkšņu preparātiem piemīt savelkoša, pretiekaisuma, pretmikrobu, asiņošanas apturēšanas, brūču sadziedēšanas, sviedrējošas īpašības. Mazina noslieci uz alerģiju, tajā skaitā pārtikas alerģiju.



IEVA

- Zied maijā. Parastās ievas augļus bez kāta ievāc au-gustā, septembrī, kad tie pilnīgi nogatavojušies. Drogai smaržas nav, garša mazliet skāba, savelkoša.
- Mizas novārījumu dzer kā sviedrējošu un pretdrudža līdzekli, kā arī reimatisma ārstēšanai.
- Lapas tējā vai nostādinājumā izmanto plaušu un bronhu iekaisuma gadījumā, reimatisma un saaukstēšanās slimību ārstēšanai. Lapu nostādinājumu izmanto arī mutes dobuma skalošanai, lai ārstētu mutes gļotādas. Veselas lapas mēdz likt uz trūcēm.
- Ievas mizas un ogu novārījumu izmanto dzijas krāsošanai, iegūstot dzeltenus oranžus un sarkanbrūnus toņus.
- Ievas augļiem piemīt pretiekaisuma un antibakteriāla iedarbība, tāpēc tie noder dažādu kaitēkļu apkarošanai, piemēram, mušas, odi un blaktis uzreiz turēsies pa gabalu.
- Ievziedu zarus var izmantot pirts rituāliem.