

Dora Svīkule

**VESELĪBAS
UN
ILGA MŪŽA NOSLĒPUMS**

Augi — vitamīnu radītāji
spēcina un atjauno

1973

B

96-3
L 428

Antajam Arturam
Zemassvētkos

L
61

Dora Svīkule

no Jūnias.

VESELĪBAS UN ILGA MŪŽA NOSLĒPUMS

Augi-vitamīnu radītāji

spēcina un atjauno

Augu ķīmiskais sastāvs un pielietošana
pēc jaunākām pētījumu atziņām

Izdevniecība - A u g s n e - Diseldorfā
1 9 7 3

Londons, 1975g.

80

Latvijas Nacionālā
BIBLIOTĒKA

96-8.854

0300040552



Dieva aptieka un maizes klēts, kas cilvēkiem un dzīvniekiem no paša Radītāja novēlēts ir un paliek — augu valsts. Kā augi spēj regenerēt t. i. atjaunot, to mūsu tauta jau no vissenākiem laikiem bija novērojuse un šīs atziņas bija pārgājušas no paaudzes uz paaudzi. Ja tas tā nebūtu, tad mūsu tauta tajos laikos, kad vēl ne zāļu, ne ārstu, ne higiēnas mācības, pat ne dezinfekcijas līdzekļu nebija, no slimībām un epidēmijām, kas toreiz bija vēl briesmīgākas nekā šodien, būtu izmirusi.

Pēc vēsturnieku domām — latvieši un lietuvieši pieredzē pie visvecākajām vēl dzīvajām tautām. Ir interesanti zināt, kas ir šie faktori, kas šīs mazās tautas tik ilgi, tik grūtos sociālos un no lielām tautām apdraudētos apstākļos ir kā tautu pie dzīvības uzturējis.

Varbūt es daudz nenogrēkošos pret lasītāju, ja es šeit publicēšu savus uzskatus par tiem faktoriem, kādus es domāju par svarīgiem tautas pastāvēšanā. Savā garajā mūžā esmu labi iepazinusies ar 21 tautu dzīves veidiem un to uztveri. Esmu apceļojusi šīs zemes nevis aiz ziņkārības, bet aiz intereses par cilvēka veselības uzturēšanu. Bez tam ar 9 nacionalitātēm no šīm 21, esmu vairākus gadus kopā dzīvojuši. Pa šiem gadiem esmu varējusi novērot kas mums latviešiem ir ar šīm nācijām kopīgs un kas īpatnējs. Sevišķi mani ne tikai interesēja, bet raksturīgs ir tas apstāklis, ka mūsu tautietes ir viscentīgākās zāļu augu vācējas. Katrā zemē, kur es vairākus gadus dzīvoju, man visvairāk interesēja šīs zemes zāļu augi, ko no savas pašas bērnības esmu uzskatījusi par svarīgiem veselības uzturētājiem faktoriem. Bet gan nevienā mājā neesmu redzējusi tos zāļu tēju saišķus, pušķus un kulītes,

kādi bija atrodami ikvienā latviešu mājā un sētā, gan pieliekamajos kambaros, gan klēts un istabaugšās. Otrs faktors, kas ir ļoti svarīgs veselības uzturēšanai — ir mūsu īpatnējās pirtiņas. Nekur tādas nēesmu sastapusi. Mūsu pirts stipri atšķiras ne tikai no mūsu tagadējām parastajām vannas istabām, bet arī no tā saucamajām saunām. Abas pēdējās veselības sekmētājs līdzeklis ir ūdens, ziepes un siltais gaiss. Bet mūsu senās pirtiņas bija pilnas ar ārstniecības augu ķermeņa spēcīgākajām un garu atspirdzinātājām smaržām. Tās bija vārda īstā nozīmē — istas visu slimību dziedinātājas sanatorijas.

Pirtiņas griesti, katru reizi pirtiņu kurinot, tika izsprauti vasarās ar bērzu zariem, vībotņu un piparmētru augiem. Pirts grīda tika izkaisīta ar sakapātām kalmju lapām, skujiņām, vērmelēm vai kumelītēm un citiem smaržojošiem augiem. Bez tam vēl pirts dienās tika gādāts arī par slimajiem. Grūto darbu dēļ senie latvieši stipri cieta no roku un kāju stīvumiem, tirpumiem, krampjiem, kas tos naktīs mocīja un dienu darbā kavēja. Tiem tika vākti lapu un skuju koku mikstie zariņi un paegļu slotiņas un dažādi ārstniecības augi. Tos visus slimie, ienākot pirti, iemērcā kādā vanniņā un aplēja ar verdošu ūdeni. Kad sirgstošais bija nomazgājies un lāvā ar bērzu slotu nopēries, tas savus locekļus iemērcā siltajā zālū vanniņā. Pēc ilgāka laika, kad vanniņas saturs jau bija atdzisis, cietējs tad savus sāpošos locekļus izpēra ar paegļu slotiņu, kuŗa savu asumu verdošā ūdenī bija zaudējusi. Ierosinot labāku asins cirkulāciju locekļos, daudz sāpju un stīvumu radītājas nogulsnes bija jūtami izklīdinātas. Stīvums un sāpes bija mazinātas. Ta daudzi slimie un vecie, kas uz pirti nāca vaidēdami un stenēdami, salīkuši, grūti kājas cilādami, bieži no pirts mājā gāja viegliem soļiem, nereti aiz prieka pat rīksīti palaižot.

Tautas tikumus, paražas un ieradumus piekopjot ne tikai katris cilvēks kļuvis veselāks un ilgāk dzīvos, bet ar tādu rīcību — visa tauta pieredzēs saules mūžu.

Ka šī grāmata varēja ieraudzīt dienas gaismu, man no sirds jāpateicas līdzdarbiniekiem:

Martai Žagariņai Eslingenā,
Zentai Streikeizenei Cirichē,
Konrādam Haakam Vircburgā un
sevišķi Voldemāram Likertam Diseldorfā.
Cirichē, 15. jūnijā 1972.

Dora Svīkule

1. nodaļa.

AUGU VISPĀRĒJAIS SASTĀVS

Augi — visumā.

Ja ieskatās augu saturā un salīdzina to ar tagadējām bioķīmiskām atziņām, tad ikvienam jāatzīst, ka augi un to augļi ir visbagātākie satura ziņā, tātad visvērtīgākā barības viela. Bez tam tie ir arī visveselīgākā barība, kas spēj uzturēt veselību un sagādāt ilgāku mūža tecējumu. Pie šās atziņas nonākot, tomēr nav jāaizmirst tas apstāklis, ka tas, ko pašreiz zina par augiem nav ne desmittūkstošā daļa no tā, ko vēl nezinām.

Maz vēl ir to augu, par kuriem zināms, kādus hormonus, kādus vitamīnus un kādas citas dziedniecības vielas tie satur. Visvairāk izpētītas ir saknes un dārzāji, vismazāk zāļu tēju augi. Bet kā mēs no saviem veciem tēviem un vecām mātēm un to mātēm esam dzirdējuši, tad taisni zāļu tēju augi bijuši tie, kas senčus paglābuši ne tikai no reimatisma, atrīta, no drudžiem, kas tos vajāja katru pavasari un rudeni, un no dažādām muguras un kaula artrozēm un krikumiem, bet gan arī no mūsdienās vēl par neārstējamām turētām slimībām, kā smadzeņu karsoņa, gangrēnas un arī plaušu karsoņa, kas 19. gadsimtā un vēl 20. gadsimta sākumā prasīja jo daudzus upurus. Plaušu karsoni pieveica tikai ap 1940. gadu, kad tirgū ienāca penicilīns.

Ar zāļu tējām senatnē jo labi dziedināja kā slapjo pleuritu tā arī nieru iekaisumu un smadzeņu plēves (meningitis) iekaisumu, Un kur nu vēl paliek daudzie saindēšanās gadījumi toreiz, kad higiēna vēl bija bērnu autiņos. Pat no vēža senatnē tā nemira kā tagad; tas viss nozīmē to, ka augos slēpjas dažādas vēl pilnīgi nepazīstamas, bet ļoti, ļoti iedarbīgas un ļoti labas ārstniecības vielas. Pašreiz, kad rakstu šīs rindas, jau pētījumu anaļi, ko izplata tikai starp

speciālistiem, vēsta, ka 15 zālaugos uzietas vielas, kas spēj vēža šūnas iznīcināt. Tāpat kā visi līdzšinējie, dziedniecības atradumi prasījuši ilgāku laiku, kamēr tie bija tik tālu sagatavoti, lai tos varētu zāļu veidā laist tirgū tāpat tas būs arī ar nupat atrastajām vielām. Paies zināms laiks, kamēr tās būs piemērotas lietošanai. Tomēr nu mums ir cerība, ka tās drīzi galīgi uzvarēs vēžus, kas tik ilgi cilvēkus priekšlaicīgi ievēduši nāvē. Kamēr vēl tas nav noticis, ikviens labi darīs, ja lietos biežāk tos augus, par kuriem jau no senčiem zināms, ka tie iedarbojušies pret sacietējumiem un audzējiem. Bez tam nekad nav jāaizmirst tas apstāklis, ka visiem zāļu augiem piemīt īpašība pastiprināt jo lielā mērā pašā ķermenī pretestību pret katru kaiti, jo augos atrodamas ne tikai ārstniecības vielas, bet gan jo sevišķi labas barības vielas, kuņas vēl bez tam skaitās kvalitātes ziņā pat pārākas par mūsu dzīvnieku dabas ēdienu produktiem. Pie tam vēl augos, augļos, ogās, vārdu sakot visos augu dabas produktos šo vielu dažādība ir tik ļoti liela kā nevienā citā barības produktā.

Augos atrodam pirmklasīgas barības vielas, kā olbaltumumus, tā arī taukvielas un ogļhidrātus, tad anorganiskās minerālvielas jeb tā saucamos barības sāļus. Sevišķi lielā daudzumā augi satur organiskās vielas. No tām visbagātāk pārstāvētas ir augļu un augu skābes, kā pektīni, fermenti, hormoni un vitamīni. Tās visas ir zinātnei pazīstamas un dziedniecībā jau ilgu gadu lietotas vielas. Bet bez tam augos vēl ir daudzas nezināmas, tomēr jau nojaužamas vielas. Ka tas tā, pierāda dažu augu daudzpusīgas visai iedarbīgas īpašības. Lai minam tikai strutenes, klingerītes, šautru vijgriezes, sīpolus, ķiplokus u. c. Visus tos vārda pilnā nozīmē var saukt par simtsveselību gādātājiem, jo tie ļoti labi apkaņo visdažādākās slimības. Un ne tikai tie, bet vēl simtiem mūsu mežos un pļavās aug tādi spēka varoņi, kas nenozīmīga izskata, bet apveltīti spējām — lielus darbus darīt.

Tur atrodam zālītes un odziņas, kas iznīdē pūšanas un rūgšanas procesus, un arī tādas, kas spēj likvidēt ne tikai baktēriju atstātos toksīnus, bet gan arī pašus šo indīgo vielu ražotājus.

Ka mūsdienās tik daudziem trūkst spējas pretoties slimībām, izskaidrojams ar to, ka diemžēl mazs ir to cilvēku

skaits, kas augiem dod priekšroku ēdienu un dzērienu gatavošanā.

Bez minētajām organiskajām vielām, daudzi augi vēl satur alkoloīdus un glikozīdus. Abas minētās vielas ķīmiskā zāļu rupniecība izlieto savām sintētiski pagatavojamām zālēm sirds un nervu slimību ārstēšanai. Tā kā abas šīs vielas pieskaita indīgām, tās pašpielietošanai nav ieteicamas. Tādēļ tie augi, kam pārsvarā šīs vielas, šajā grāmatā nav pieminēti.

Olbaltumi

Augu olbaltumi ir tas piedauzības akmens, kuŗa dēļ daudzi noliedz augu barību ... Jo lūk, pēc augu ēdieniem daudz ātrāk griboties ēst nekā pēc gaļas, jo tiem esot ļoti maz olbaltuma. Ka pēc augu ēdieniem ātrāk gribas ēst, tas tiesa, bet šis apstāklis ir ķermeņa veselībai ļoti labvēlīgs, pat veselības sekmētājs faktors, jo augu dabas produkti daudz ātrāk sagremojas un daudz ātrāk atstāj ķermeni, neradot tur rūgšanas un pūšanas procesus, kādi rodas pēc gaļas produktu ēšanas. Bez tam daudziem augiem, kā, piemēram, pākšaugiem, zirņiem, pupām, lēcām un sēnēm ir pat vairāk olbaltuma nekā gaļai, bet ļoti daudziem līdzīgs procents. Piemēram, saulespuķu stublāji un saknes satur ļoti daudz olbaltuma.

Galvenā olbaltuma problēma mūsdienās ir tā, ka nevis olbaltuma daudzums, bet gan tā labums, kvalitāte, noteic barības vērtību. Olbaltumi sastāv no aminoskābēm un pašreiz uzzinātas ir 22 šādas skābes, pie kam katrai dots savs nosaukums, jo katrai savādāka iedarbība. Organisms pats spēj ražot 12 aminoskābes, bet 9 jāuzņem ar barību. Pašreiz olbaltumu labumu un derīgumu noteic tas apstāklis, cik un kādas aminoskābes tie satur. Izrādās, ka daži augu produkti satur pat vairāk aminoskābes ar svarīgāku iedarbību nekā gaļas produkti. To skaitā mināmi: sojas pupas, ūdens aļģes, kviešu, auzu, rudzu, kukurūzas dīgļi, saules puķu sēklas, ķērpji, kāposti, kā svaigie tā arī skābētie. Bet pētījumi par augiem, kā to ievadā jau aizrādīju, vēl nav savu pēdējo vārdu teikuši. Tie ir vēl vārda pilnā nozīmē bērna autiņos. Tiem vēl jāaug. Varbūt tad, kad šīs

rindas, ko pašreiz rakstu, nonāks līdz lasītājiem, amino-skābju skaits būs nevis 22, bet gan daudz lielāks. Bez tam vispār par olbaltumiem vēl gaužam maz zināms. Arī tur gaidāmi lielāki atklājumi.

Tātad pēc olbaltuma satura augi nav vismazvērtīgāki, bet spriežot pēc to olbaltumu labumu, ko tie satur, pat pilnvērtīgāki nekā citi produkti. Labvēlīgs katram ķermenim ir tas apstāklis, ka olbaltumus ātri sagremo un tie ātri atstāj zarnas. Jo ilgāk barība netiek izmantota resp. jo ilgāk barības atkritumi paliek ķermenī, jo nelabvēlīgāk tas atsaucas uz ķermeni, uz veselību. Nekas tā nebojā asinis un to vadus, kā atkritumu produktu ilga uzturēšanās ķermenī.

Tātad apgalvojums, ka augi satur maz olbaltumvielu, ir nepamatots.

Rūgšanas un pūšanas procesi, ko zarnās izraisa atkritumu produkti, ja tie drīzā laikā neatstāj zarnas, ir cēloņi daudzām šālaika akūtām slimībām, kuņas prasa jo lielus upurus no mūsu tautas dzīvā spēka.

Taukvielas

Arī taukvielu ziņā daudzi augus neatzīst par pilnvērtīgiem ikdienas ēdieniem. Nebūs pārspīlēts, ja teikšu, ka daļa tos uzskata par mazvērtīgu ēdienu divejādā ziņā: Pirmkārt tie apgalvo, ka augu taukvielās daudz mazāk kaloriju nekā citos produktos ar taukvielu saturu. Otrkārt — tie nederot mūsu mērenajam klimatam, jo tie nedodot tik daudz siltuma kā dzīvnieku taukvielas, piem., tauki, speķis, desas un citi produkti. Tāpēc siltās zemēs, Japānā, Indijā un citur šie augu produkti noderot it labi, bet mums ir nepieciešami šķiņķi, karbonādes, speķis, zuši, cūku cepši un citi trekni dzīvnieku produkti.

Bet taukvielās noteicēja loma nav tik daudz kaloriju saturam kā pašu taukvielu satura labumam. Nenogurdināmo biokīmiķu pētījumu rezultāti liecina, ka augu un dzīvnieku taukvielas atšķiras pat ļoti lielā mērā. Un šī atšķirība nāk tieši ēdējiem ne tikai par labu, bet tā kļūst par veselības uzturētāju un mūža paildzinātāju. Jo atrasts, ka sirds un asinsvadu slimības un pārkaļķojumus izraisa

taukvielās atrodošie holesterīni. Bet holesterīni atrodas tikai dzīvnieku taukvielās: taukos, sviestā, treknos cepumos, cepešos. Augu taukvielām nemaz nepiemīt holesterīns, bet gan kāda cita viela, kas spēj pat holesterīnu šķīdināt. Šo vielu sauc par linosānu, un ar to ļoti bagāta ir, piem., linsēklu eļļa, kviešu dīgļu eļļa, arī saulpuķu un dažas citas augu eļļas, kuŗu skaits palielinājas katru gadu saskaņā ar nemitīgā pētniecības darba iznākumu. Mūsdienās populārākās ir šādas eļļas: linsēklu, kviešu dīgļu, kukurūzas dīgļu, saulpuķu, olīvu, magoņu, rapšu, riekstu, mandeļu, dadžu eļļa. Tās ne tikai dod enerģiju visiem ķermeņa audiem, bet ar savu labo fermentu, hormonu, vitamīnu un minerālsāļu saturu pieder pie labākām, veselīgākām taukvielām. Un ja nu vēl tās, kā tagad zināms, ne tikai ka nesatur holesterīnu, bet pat spēj šķīdināt holesterīnus, tad augu eļļas nav vairs vienīgi mūsu veselības uzturētājas, bet gan jo lielā mērā arī mūža pagarinātājas. Jo sirds un smadzeņu triekas vairāk piemeklē tos, kam ilgu laiku atadies liels holesterīna daudzums asinīs.

Mūsdienās, piemēram, arī augu ēteriskās vielas ar savu mazumu dara jo lielus darbus. Nekas tik labi neietekmē gremojamos organus kā ēteriskās eļļas. Bez tam tās arī vēl atzītas par sevišķi labām nervu un smadzeņu darbības ierosinātājām un to spēcīnātājām.

Visu sacīto kopā ņemot no sirds jāvēl augu eļļām plašāku ceļu uz ikdienas un viesību virtuvēm un galdiem. Sviestā, olās ir ļoti daudz holesterīna, bet sevišķi viesībās un godos ķermenis tiek ļoti pārsātināts ar šo produktu cepumiem pie bagāti klātiem galdiem. Vai tad brīnums, ka mums ir tik daudz sirds infarktu?

Ogļhidrāti

Ogļhidrātus mūsu dienās biokīmiķi, tāpat arī diētiķi un citi pētnieki vērtē ļoti augsti. Daži pat pierāda, ka tiem mūsu barībā jādod pirmā vieta. Viņi šo savu atziņu dibina uz to apstākli, ka ogļhidrāti spēj aizstāt ir olbaltumus ir taukvielas. Šo apstākli pierādot ne tikai pētījumi ar dzīvniekiem, bet gan arī ar cilvēkiem, pie tam tie izdarīti gan ar smaga darba strādniekiem, gan studentiem, skolniekiem,

mācības spēkiem un amatniekiem. Tie sadalīti grupās, ņemot viena darba strādātājus. Viena šāda grupa ēdināta ar barības produktiem, kas bagātīgi satur olbaltumus, otra ar tādiem, kam ogļhidrāti galvenais saturs. Tāpat izmēģinātas taukvielas pret ogļhidrātiem un katru reizi katrā grupā ogļhidrāti ņēmuši virsroku ir darba ražīguma ir veselības stāvokļa ziņā. Pie šiem pētījumiem maizei — saprotams pilnvērtīgai pilngraudu maizei — un augiem, sevišķi kartupeļiem, visur dota priekšroka. Tiem abiem esot jāieņem mūsu barībā pirmā vieta, ja vēlamies darba spējas un veselību saglabāt un vairot.

Pasacīnai, ka maize dod korpulenci un lieku svaru, nav ne mazākā pamata. Nevis pati maize, izņemot baltmaizi, rada resnīšus, bet gan to uzgriežamie, uzliekamie, desas, olas, šķiņķi, zivis, sviests, sierī. Kuņš ganiņš, kas ganos noēda ne riecienus, bet gan veselus maizes doniņus, bija resniķis? Nevienš pats!

Maizes, salātu, kartupeļu ēdēji visi ir daudz tievāki, liesāki nekā gaļas produktu cienītāji. Pēdējie maizi ēd gaužam maz un pāris kartupeļus pie lieliem cepeša gabaliem, karbonādēm. Labi, ja apēd pa dažām kartupeļu šķēlītēm. Pie tam šie kartupeļi pie gaļām ir vēl pa lielākai daļai sviestā apcepti. Maize un kartupeļi prasīt prasās pēc lielāka patēriņa. Sevišķi maize ieteicama katram, kas vēlas kā fiziski tā garīgi uz priekšu iet. Bez evolūcijas nav mūžīgās dzīvošanas, saka De Chardens. „Tālāk mērķi spraud, dziļāk mīlu dedz” — Rainis. Maize stāv ļoti tuvā saskarē ar mūsu evolūcijas iespējām, jo tā bez visiem B vitamīniem satur vēl glutomīna skābes. Bet tās pazīstamas kā laba barība smadzenēm. Tātad maize ne tikai spēcina, bet gan arī ierosina smadzeņu labāku, spraigāku darbību.

Pašreiz tirgū jau parādījušies vairāki preparāti ar „bagātu glutomīna saturu”, kā reklāmās atzīmēts. Bet vai šāds mākslīgs ķīmiskā ceļā darināts preparāts var dot to, ko spēj dot dabas produkts, ir liels jautājums. Maizē glutomīns ir savienojumos ar citām vitālām vielām, tātad tās tur nekad nevar būt ne par daudz, ne arī par maz, bet gan tik normālās attiecībās, kādas graudos ir vajadzīgas. Un ja cilvēki ar savu tehnisko iejaukšanos, graudus maļot, atstātu miltus rupjā malumā samaltus ar visām graudu daļām, ēdēji iegūtu rupjā maizē visveselīgāko ogļhidrātu produktu. Bet ne

tikai maize vien, arī citi rudzu miltu produkti saukti sauc pēc pilngraudu sastāva. No tādiem miltiem, putrainiem, nūdelēm, makaroniem ar augļu augu piedevām katrs iegūs ir fiziska ir garīga spēka avotu.

Bez graudiem, kartupeļiem, ogļhidrātus satur arī citi augi, augļi un saknes; piemēram, zemenes, mandarīni, citroni satur jūtami ogļhidrātus. Vīgēs pat ogļhidrāti ir jo lielā daudzumā, datelēs vēl vairāk, pat pāri 70 %. Pākšaugos ogļhidrāti atrodami vairāk nekā citos augos, bet jāsaprot, ka nav gandrīz augu, kuņģos ogļhidrātu nebūtu. Pat ķiplokos to ir diezgan daudz.

Neorganiskās vielas

Par neorganiskām vielām sauc minerālvielas, kas mūsu barībā jo sevišķi nepieciešamas, jo minerāli ir neaizstājama barība. Ja tie ēdienos trūkst, ķermeņa audi, orgāni, pat locekļi šo trūkumu jo stipri sajūt, tie pārveidojas un saslimst ar jo nopietnām, pat grūti ārstējamām slimībām. To redzēsim, kad tuvāk pakavēsimies pie katra mūsu veselībai nozīmīgāka minerāla. Augu minerāli mūsu barībā ir ļoti nepieciešami tā iemesla dēļ, ka tie augos atrodas tikai savienojumos ar citām augu vielām, tāpēc tos nekad nevar uzņemt par daudz, bez tam tie ātri pārstrādājas un ātri atkal ķermenī atstāj.

Minerāļus sauc arī par barības sāļiem un to dažos augos ir ļoti daudz. Mūsu veselības saglabāšanai vissvarīgāki ir sekojošie minerāli: nātrijs, kalcijs, kālijs, dzelzs, magnēzijs, kroms jeb silicijs, fosfors, sērs, jods, fluors.

Ar kaliju bagāti augi visi ir spēcīgi urīna dzinēji, tie aizvāc no audiem lieku šķidrumu. Bez tam ar kaliju bagāti augi uztur asinsvadus un muskuļus elastīgus, bremzē sacietējumu rašanos. Kaliju bagātīgi satur: ozoli, kartupeļi, Vāczemes rieksti, ciesa, virza, ceļmallapas, pelašķi, kumelītes, fenheļi, pupu pākstis, gailenītes, primulas, skābenes, selerijas, sanikeles, burkāni, melnie rutki, pētersīļi, zemes siliņi, arnika, lēpenes u. c.

Natrijs

Natrija savienojumi ir vairāki un tie mums kā barība ir ļoti nozīmīgi, jo tie ķermenī veic vairākus uzdevumus. Kā svarīgākais mums kā veseliem tā slimiem jāievēro tas apstāklis, ka augu natrija savienojumi šķīdina un izvada ar urīnu no ķermeņa nelāgo urīnskābi. Slimiem, kā reimātikiem tā ar artrītu slimojošiem un sirdzējiem ar ģikti, pārkaļķotiem, arī tādiem, kam stīvi locekļi, biežāk jālieto sekojošie augi: pienenes, pūpoli, kārkli ar to mizām, bērzi, cigoriņi, savvaļas karotene, vījgriezes, jānu zāle, lauku vijolīte, ķiploki, dzelīgās nātres, amuļi, pliktiņi, pupu pākstis u. c.

Kalijs

Kalijs ir visai noderīgs lieliem sālītas barības cienītājiem, jo sāls — chlornatrijs, ja tas par daudz ķermenī uzņemts, kopā ar dzīvnieku olbaltumu bagātību var radīt tūsķu, ūdens kaiti, jo tas audos saista ūdeni.

Kaļķi

Kaļķus nu neviens, nekad, ne mazs, ne liels, par daudz nevar uzņemt ķermenī ar augiem, kas bagāti kaļķiem. Kā augošiem bērniem, tā arī gados vecākiem sevišķi jāgādā par barību, kas bagāta kaļķiem, Kaļķi nav vajadzīgi tikai kauliem, bet gan arī asinīm, visai vielu maiņai un visām fizioloģiskām norisēm. Jo tikai tad, kad ķermeņa kauliem trūkst kaļķa, kauli kļūst trausli un sākas arī kaulu sāpes krustos, plecos, mugurā, locītavās. Tādos apstākļos kauli pie mazākā paklupiena salūzt gan rokā, kājās, gurnā, ribās. Ka vēl lielāka nozīme ir kaļķiem bagātai barībai, apgalvo amerikāņu lielais diētiķis ar pasaules vārdu prof. Širmanis. Viņš izpētījis, ka tie bērni ir fiziski un garīgi mazāk attīstīti, kuŗu vecāki nav pietiekami ēietojuši ēdienus un dzērienus ar bagātīgu kaļķu saturu.

Kaļķiem bagāti ir: zemenes, āboli, vīģes, plūmes, skābenes, kāposti, sevišķi krūzotie, nātres, kartupeļi, kolrābi, sīpoli, lokī, ķiploki, poreji, kukurūza, zirņi, pupas, lēcas,

salāti, redīsi, rutki, ozoli, tauksaknes, ašķi, lēpenes, pienenes, kalnes, trepītes, gurķi, plūškoka lapas, ogas u. t. t.

Dzelzs

Dzelzs nav mazāk svarīga par kaļķiem, jo ir laba asins sastāva svarīgākā daļa. Bet bez labām asinīm nav labas veselības. Vēl vairāk, nav arī labas dzīvošanas. Slikts asins sastāvs ir viens no iemesliem, augstam un zemam asins spiedienam, mūžīgam nogurumam, lielum jūtīgumam pret temperatūras maiņām, pretestības trūkumam, nervozitātei. Dzelzs veicina sarkano asins ķermenīšu attīstību, dara asinis sārtākas, caurspīdīgākas, saulainākas. Labas asinis uztur labu gara stāvokli. Senčiem bija paruna par labu cilvēku: „Tam labas asinis“. Jo vairāk dzelzs būs mūsu barībā, jo skābeklis, kas dara asinis sārtas, caurspīdīgas, no gaisa ieelpots, piekļūst asinīm, jo veselāks būs elpotājs. Senči pēc asinīm konstatēja nāvi, ja ārsts nebija sasniedzams. Dzīva cilvēka asinis ir caurspīdīgas, turot roku pret gaismu; nomirēja asinis nespīd vairs nemaz.

Dzelzs lielākā vairumā atrodas: zemenēs, ērkšķogās jeb krizdolēs, ābolos, apelsīnās, ananasos, bumbieros, plūmēs, ķiršos, mellenēs, tomatos, visos salātos, spargelos, spinātos, kolrābjos, kukurūzās, vīgriezēs, skābenēs, linsēklās un līnos, auzās, miežos, rudzos, nātrēs, redīsos, sevišķi to lapās, melnās saknēs, kresēs u. t. t.

Magnēzijs

Magnēziju kā lielu veselības sekmētāju faktoru senie, tā saucamie, vecmodīgie ārsti jo augstu vērtēja. Tie visus tos augļus, augus, saknes, kas satur magnēziju, ļoti ieteica barībai. Pēc viņu pārliecības ar magnēziju bagāta barība uztur cilvēkā fizisku un garīgu līdzsvaru. Sevišķi karstasinīgiem, t. i. ļoti straujiem cilvēkiem jāēdot barība, kas satur daudz magnēzija.

Tagadējie diētiķi saka, ka traucētas vielu maiņas gadījumos labi palīdzot magnēzijs, jo tas to regulējot.

Vēzu pētnieki atkal apgalvo, ka ar magnēziju bagāta barība labāk nekā viss cits stājas pretī straujam resp. ne-

normālam šūniņu dališanās procesam, kas izraisa ne tikai labdabīgo bet arī ļaundabīgo audzēju rašanos. Tāpēc tūkumi, sastrēgumi jāapkaro ar regulētājiem magnēzija dzērieniem un ēdieniem.

Magnēziju bagātīgi satur: vīgriezes, hirse, mieži, kukurūza, kvieši, ķirši, mirabelles, plūmes, ērkšķogas, mellenes, vīģes, zemenes, āboli, bumbieri, apelsīni, aprikozes, amuļi, trepītes, pūpoli, plūškoks, linsēklas, lini, mežrozītes, taukusakne, burkāni, kartupeļi, salāti u. t. t.

Krams jeb silicijs

Kramu nu var vārda pilnā nozīmē saukt par zemes valdnieku, jo tas daudzo minerālu vidū ieņem veselu trešo daļu. Jādomā, ka arī ķermenī tas ieņem tādu pašu vietu, jo ķermenis taču ir mikrokosms lielajā makrokosmā, lielajā pasaules plašumā.

Ka krams mūsu ķermenī tiešām ieņem izcilāko stāvokli citu neorganisko vielu vidū, pierāda viņa lielā iedarbība mūsu ķermenī un viņa atrašanās vai visās ķermeņa daļās. Tas atrodas visos kaulos, zobos, nagos, matos, visā ādā, cīpslās.

Viņa darbība ir ļoti plaša un jo svarīga. Viņš dzīvi piedalās visā asins tapšanas procesā, sevišķi sarkano asins ķermeņiņu tapšanā, tas regulē elektrisko svārstību asinīs un arī limfā, spēcina un regulē nervu darbību. Bez tam viņam katrai šūnai un katram audam jādod stingrums un izturība. Kramskābe ir galvenā ķermeņa aizsargātāja pret baktēriju un bacīļu uzbrukumiem, jo ir ļoti antiseptiska.

Kramskābe ne tikai nomāc, kā katra ķīmiska antiseptiska viela, pašu slimību radītājus bacīļus, bet gan atšķiras no ķīmiskā ceļā radītām vielām vēl ar to, ka tā spēj iznīdēt bacīļu atstātās indīgās vielas. Šīs atstātās, neaizvāktās vielas ne tikai vājina pretestības spēkus, bet gan pievelk jaunus bacīļu uzbrukumus. Šīs vielas ir un paliek ideālākā, piemērotākā augsme jauniem bacīļu uzbrukumiem. Tāpēc nav jābrīnās, ka ir cilvēki, kuņiem vai katru gadu jāslimo vai nu ar gripu vai citu infekcijas slimību, vai pat ar vairākām.

Ir daudz patiesības dabas ārstu apgalvojumam sakarā

ar šādu slimību biežu atkārtošanos. Medicīna ar ķīmiskām zālēm ārstē tikai slimību simptomus. Dabas ārsti turpretī pašas slimības ar zāļu tējām un atiecīgu diētu un izārstē cilvēku un slimība vairs neatkārtojas.

Tāpēc nevar vien pietiekami ieteikt katram pēc kādas infekcijas slimības ar zāļu tējām un peldēm izdarīt pamatīgu asins tīrīšanas kūri. Tīras asinis nav bacīliem patīkama mājas vieta. Tie izvairās tur nokļūt.

Asins tīrīšanai ļoti piemērotas ir kramskābēm bagātas tējas. Te jātic lielā zāļu tēju speciālista vārdiem: Krams atrodas katrā augā, pat visniecīgākā.

Kā senie tā tagadējie dabas ārsti, bet it sevišķi šo rindu rakstītāja no daudziem piedzīvojumiem var teikt, ka asinis pēc infekcijas slimībām, ļoti labi iztīra auzu salmu tēja un to uzlējumi. Pēdējie gatavojami, uzlejot uz auzu salmiem aukstu ūdeni emaljētā vai stikla traukā. Trauks jānosedz un jānoliek tumsā 24 stundas ievilkties. Pēc tam šķidrums jādzer uz pusēm ar vārītu auzu salmu tēju. Auzu salmu tēja ir arī ļoti laba pretnieru iekaisumiem un slapjam plevrītām.

Fosfors

Fosfora savienojumi ir vairāki un tas, piemēram, savienojumā ar magnēziju atrodas vairāk kaulos kā fosforskābais magnēzijs.

Turpretī fosforskābais amonijs atrodas smadzenēs un nervos. Tad vēl augos ir fosforskābe, kas pazīstama ar nosaukumu fosforskābais kalijs, un jo bagātīgi atrodas ķermeņa muskulatūrā.

Augu fosfora avoti vairāk ieteicami nekā pārējie, jo augos tie saistīti un nevar nekā ļauna nodarīt. Nav jāaizmirst, ka daži diētiķi fosforu sauc par ugunszelli un ka tas ar savu straujumu var iedarbināt kādu šūnu augšanu vairāk nekā nākas. Lielākā daudzumā ar ēdieniem uzņemts tas ar savu straujumu var negatīvi iedarbināt barības pārstrādes jeb degšanas procesu. Tad vēl tas spēj vairāk barības sagādāt nekā šūnām vajaga, tādā kārtā izraisot nenormālu šūnu vairošanos, attīstot jaunus audus.

Fosfors atrodas: virzā, ko dabas dziednieki atzīst par

labu līdzekli pret sirds muskuļu un sirds vārstuļu vājumu. Tas lietojams gan tikai svaigas sulas veidā. Tad kalmēs, ķīmenēs, kliņģerītēs, vīgriezēs, puķkāpostos, gurķos, itīn visos kāpostos, meža ķiplokos, pupās, zirņos, lēcās, dažās, sēnēs, kāļos, burkānos, mārrutkos u. t. t. Tomēr pašreiz par fosfora ķēniņu vēl skaitās melnais rutks. Tas satur vairāk neka 40—50 % fosfora. Baltie rutki mazāk.

Sērs

Sērs ir un paliek tas labais gariņš, kas bremzē fosfora straujo raksturu, tā lielo degšanas prieku. Sērs ķermenī atrodas asins olbaltumā, cīpslās un savienotajos audos.

Gaļas un to produktu, sieru, olu un zivju cienītājiem nevar pietiekami silti ieteikt pievērst lielāku uzmanību nekā līdz šim augiem, kas satur sēru. Tie lielo fosfora darbības prieku, lielo un ātro barības degšanas procesu mazina, neļauj traucēt fizioloģiskās norises ķermenī, kavē nenormālu šūnu augšanu resp. to nenormālo vairošanos.

Sēru bagātīgi satur šādi augi: Zemes siliņš, aptieku veronika, vīgriezes, kalnes, karotiene, tauksakne, kviešu dīgļi, sīpoli, mārrutki, melnie rutki, lēpenes, nātres, pieneņes, selerijas, pētersīļi. Visi minētie un arī citi ar sēru bagātie augi spēj ļoti labi olbaltuma atstātos atkritumu produktus un arī urīnskābi šķīdināt un ātri no ķermeņa izvadīt. Tāpēc tie visi ir labi asins tīrīšanas un asinsvadu nogulumu likvidētāji.

Jods

Runājot par minerālvielām mums jo sevišķa vērība jāveltī jodam. Visvairāk tiem, kas atrauti no jūras, jo jūras ūdens un to augi satur daudz joda. Arī zivis savu ievērojamo joda saturu iegūst no jūras aļģēm un citiem augiem, tos patērējot. Visas trīs Baltijas jūras piekrastē dzīvojošās tautas, it sevišķi mēs latvieši un igauņi, pieradušas pie joda. Jo visi jūrmalas augļi, ogas, dārzāji ir bagāti ar jodu, tāpēc ka jūrmalnieku dārznieki savus zemeņu, avenņu, ērkšķogu un ķiršu dārzus mēsloja ar jūras zālēm, ko rudenos un pavasaros jūras viļņi tik bagātīgi iz-

mētā krastā, kāpās. Jods vairogveidīgā dziedzeŗa darbības sekmētājs un regulētājs, tāpat tas sekmē vielu maiņu un ķermeņa aizsardzību pret indīgām vielām. Ja barībā trūkst joda sastāva, šis dziedzeris nespēj vairs savus uzdevumus veikt un nogurums, slikts garastāvoklis, apātija pārņem cilvēku. Šādam stāvoklim ieilgstot dziedzeris satūkst, rodas kākslis — kakls priekšējā pusē pie rīkles stipri palielinās un dziedzeris sāk sāpēt. Šveicē, kur nav jūŗas, tātd arī nav joda, mēs tautieši, kas še nonākam, slimojam ar kāksli. Jo mājās, jūŗmalā, pat sēnes un itin visas meŗa ogas, mellenes, avenes, brūklenes, zīlenes, dzēŗvenes bija bagātas ar jodu.

Pēdējā laikā tirgū, bet it sevišķi reklāmās, bieŗi lasāms, ka tādi un tādi preparāti saturot ļoti lielā vairumā jodu un vitamīnus. Bet ja šo izslavēto preparātu — graudiņu vai kapselu veidā — ķīmiski izanalizē, tad izrādās, ka no reklāmās minētājām vielām tur nav ne pēdas. Ar daŗiem šiem reklamētiem alģu preparātiem pat vēl ļaunāk. Tie vai visi ir krāsoti tumši zaļā krāsā. Sazīni nu, kas tā par krāsu. Tāpēc ieteicamākas ir jūŗas alģes (kaltētās) tās pat oŗ pēc jūŗas. Tās var dzert tējā, likt pie pikantiem ēdieniem, mērcēm. Ēdiens iegūst labu pikantu garšu, bet slimais dziedzeris ātrāk atveseļojas.

Nekur, nekad ne mellenes, ne avenes, ne zemenes, ne kazenes nedz arī sēnes nav tik garšīgas kā taisni mūsu skaistajā Rīgas jūŗmalā, tāpēc ka tur ir daudz joda klāt.

Ar jodu bagāti augi ir: Jūŗas alģes, bet sevišķi fukusi — tā saucamā jūŗas zāle, kas aptiekā pazīstama ar nosaukumu *Fucus vesiculosus*, tad vēl Irlandes un Islandes sūnas, agara un mūsu paŗu ūdens krese.

Fluors

Fluors nepieciešams kauliem, zobiem, jo tas dod tiem gludenumu un spīdumu, tā pasargājos tos no ārējiem un tehniskiem bojājumiem. Zobi, piemēram, bez fluora ātri, pat jau mazbērniem, sasilms ar zobu puvi — karies. Bet lielie visās zemēs, visās tautās ļoti smagi cieŗ no zobu sāpēm.

Fluors tāpat kā citas minerālvielas piedalās visā vielu

maiņas norisē, bez tam tas piemīt arī plaušās, aknās un nierēs. Ne par velti tagad dzeramam ūdenim pievieno fluoru, bet avotu ūdenī fluors ir viens no tā dabiskā sastāvā atrodamiem minerāliem.

Slavenais Cīrihes diētiķis Dr. Bircher-Benners, kas augu barību, kā lielo dziedniecības līdzekli ievadis dzīvē, par fluoru, kā Šveicē tā trūkst, izteicās: „Kas katru dienu barībā rupjai, tumšai rudzu maizei ierādīs vislielāko vietu, tam no fluora trūkuma un tā radītām kaitēm nav jābīstas“.

Zemēs, kur tādas maizes nav, ieteicams izlīdzēties ar rudzu salmu vai rudzu graudu tējām, vai atkal gatavot no saspiešiem rudzu graudiem garšīgo rudzu kulteni. Šim nolūkam saspieštos rudzu graudus vai rupjos rudzu miltus pārlej ar siltu ūdeni, nosedz, un ļauj dažas stundas stāvēt, kamēr šis veselīgais dzēriens ieskābīs. Kad kultenis ieskābis, to var sataisīt biezu vai šķidrāku pēc vēlēšanās, ar ūdeni.

Runājot par minerālvielām vēl jāatzīmē pēdējā laikā tik ļoti modē nākušos minerāļus kā kobaldu, manganu un varu. Šo minerāļu klātie ir ļoti niecīga, tikko jaušama. Vācu valodā tos apzīmē par Spurenelemente. Tas nozīmē, ka nevis viņi paši kaut kur iedarbojas, bet gan tikai atstāj pēdas. Kā tos nosaukt latviski, diemžēl, nezinu.

Latvijā diētiskās grāmatās tos sauc par mikroelementiem. Manuprāt šis nosaukums neizteic to vielu būtību. Jo, nevis tās pašas ir tik niecīgas, bet gan to iedarbība mūsu organismā.

Te šinī jautājumā attiecīgs nosaukums jārada mūsu valodniekiem.

Bez tam zinātnieku starpā arī vēl galīgi nav noskaidrots, vai no šiem tikko jaušamiem minerāļiem skaitās 4 vai vairāki minerāļi. Vairums skaita tikai augšā minētos četrus minerāļus. Daži pie šiem elementiem pieskaita arī dzelzi un jodu. Pēdējam nepiekrītu.

Organiskās augu vielas

Organiskām augu vielām ir ļoti liela nozīme veselības uzturēšanai un arī tās tālākai, pilnīgākai attīstībai. Lai

gan viņām nepiemīt kalorijas, tomēr viņu uzņemšanai ķermenī ir jo liela nozīme.

Pie organiskām augu vielām pieder augu skābes, balzami jeb sveķi, garšas jeb smaržvielas, organiskās skābes, rūgtumvielas.

No visām minētajām vielām praktiskai lietošanai, vislielākā nozīme un visvieglākais lietošanas veids veselības uzturēšanai ir rūgtumvielām, organiskām skābēm un pektīniem.

Rūgtumvielas ir atzītas par pretrūgšanas vielām, tātad tās arī ir pretgāzu vielas, jo rūgšanas procesi ķermenī zarnās attīsta gāzes, kas traucē visu normālo dabisko degšanas, t. i. barības pārstrādāšanas darbību. Bez tam vēl tās traucē arī sirdsdarbību, nenormāli palielinot diafragmas stāvokli, kuņš savukārt ietekmē, pasliktina sirds normālo darbību. Vispār rūgtumvielām nepiemīt, kā pa lielākai daļai domā, tikai ēstgribas uzlabošanas, sekmēšanas īpašība, tai ir daudz, daudz svarīgāka loma barības pārstrādāšanas procesā.

Rūgtumvielas rada jūtamu siekalu atdali, tāpat tās labvēlīgi ietekmē arī citu fermentu labāku atdali. Tā sekmē kuņģa sulas bagātīgāku pieplūdumu kuņģī, pankreasa un pat žults bagātīgāku atdali. Bez tam vēl rūgtumvielas ir ļoti labas asins tīrītājas un arī tik pat labas asins spēcīgātājas un asins tapšanas procesa ierosinātājas. Tās ierosina arī labāku zarnu gļotādas darbību, tādā kārtā veicinot ātrāku un pilnīgāku izeju, līdz ar to arī jūkami mazinot pūšanas procesu zarnās. Pēdējā var izraisīt nevien zarnu kataru, bet ne reti arī aklās zarnas iekaisumu. Jo sliktai peristaltikai, kūtrai izejai ir visai liela loma arī žults akmeņu attīstībā un aknu iekaisumā. Minētie traucējumi var arī būt par iemeslu mazasinībai un bāluma kaitēm.

Rūgtumvielas satur: puplakši, vērmeles, vībotnes, alveja, benedikti, karotene, enciāns, Islandes sūna, rūta, kalmes, zirdzenes, eukalipts, zemes siliņš, pienenes, cigoriņi, dārza un savvaļas klingerītes, deviņvīra spēks u. c.

Garšvielas un smaržvielas tāpat kā rūgtumvielas jo labi ietekmē intensīvāku fermentu atdali fermentu dziedze-ros, bet it sevišķi labdarīgi šīs abas vielas iedarbojas uz

nerviem un smadzenēm. Tās ne tikai tos ierosina, bet gan ļoti labi arī spējina. Cilvēkiem, kuŗu darbs prasa lielu nervu un smadzeņu piepūli, šīm abām vielām jāveltī jo liela vērība. Tās nedrīkst trūkt to ikdienas ēdienos un dzērienos. Ja minētie darbinieki šo apstākli vairāk ievērotu, tad gara dzīves panākumi tik tālu neatpaliktu tehnikas attīstībai, kā to pašlaik piedzīvojam.

Augu skābēm mūsu barībā darba spēju un veselības saglabāšanā ir daudz, daudz lielāka nozīme un redzamāki rezultāti nekā cilvēki domā. Lai gan šīs vielas ir bez kalorijām, tās tomēr ir nepieciešamas.

Augu skābes nekad augos neatrodas tīrā veidā, bet tās vienmēr saistītas ar citām augu vielām, visvairāk gan ar kaļķiem un magnēziju. Augu skābes nekad nevar uzņemt par daudz un augu skābēm piemīt tik visai labvēlīga alkāliska reakcija. Bez tam tās vēl sevišķi labi ietekmē žults atdali un neapgrūtina aknu darbību. Tās ļoti labvēlīgi atsaucas arī uz asins sastāvu un uz normālu netraucētu asins riti. Augu skābes labvēlīgi ietekmē arī visu vielu maiņas procesu, tātad arī slaido līniju. Kas barībā lieto daudz augļu un to sulas, kā arī zāļu tējas, bet mazāk lieto taukus, cukuru, saldumus un olbaltumiem bagātus ēdienus, tiem nekad nav jābaidās ne no lieka svara nedz arī liekas tauku kārtas.

Augu skābes atzīst arī par labām muskuļaudu spēcīnātājām, jo uztur ilgāk to spraigumu un elasticitāti. Pat vecākā ķermenī nevar tik ātri ieviesties nedz locekļu nedz locītavu stīvums, ja to baro ar ēdieniem un dzērieniem, kas bagātīgi satur auguskābes. Tad nevar arī tik ātri iestāties vecums ne arī pārlicīgi agra aiziešana no šīs jaukā Dieva pasaules.

Veselības sekmēšanai un uzturēšanai svarīgākās ir sekojošās augu skābes:

Ābolskābe

Tā atrodas ābolos, plūškokā, to ogās, ziedos, lapās, kriņģelītēs, anīsos, ķīmenēs, pīlādžos, deviņvīru spēkā, ozolā u. c.

Baldriānskābe

sastopama baldriānos, plūškokā, zirdzenājos u. c.

Skudru skābe

atrodas dzēlīgajās nātrēs, paegļos u. c.

Chinīnskābe

atrodas chinīnkoka mizās, retenājā, mellenēs u. c.

Citronskābe

sastopama citronos, mandarīnos, citronmētrās u. c.

Etīķskābe

apelsīnos, puplakšos, gobās, fencheļos, ābolos u. c.

Salicīliskābe

kārklos, to mizās, pūpolos, atraitnītēs, vīgriezēs, selerijās brūklenēs u. c.

Vīnskābe

vīnogās (svaigās), to sulās (svaigās, ne konservētās), benediktos, melisē (bet ne vīnā) u. c.

Miecskābe

tā ir vai visos augos visizplatītākā tāpat vai visos kokos, bet it sevišķi alkšņos, paegļos, no ogām vairāk mellenēs, zemenēs.

No visām augu skābēm miecvielas skaitās par antiseptiskām, tās arī ļoti bremzē rūgšanas sēnīšu attīstību un izbeidz pūšanas procesu. Tāpēc miecskābēm bagāti augi ieteicami pret visiem iekaisumiem gan tējas, gan skalojumu veidā. Tāpat arī miecskābes ļoti labi iedarbojas pret iekšķīgiem un ārīgiem audzējiem gan tējas, gan uzliekamo un skalojumu veidā. Arī pret asiņošanu, kamēr ārsts nav cēloni noteicis, var ar šiem augiem skaloties un dzert to tēju. Sevišķi šim nolūkam labi ir ašķi, kosas, raspodiņi, asins zāle. Ja asiņoja ārīga vāts, tad uz laukiem ļoti iemīļots līdzeklis bija vidū pārgriezts pūpēdis, to uzlika uz vāti, lai apturētu asinis un brūci pasargātu no netīrumiem un kaitīgām sīkbūtnēm.

Pektīni starp citām augu skābēm ieņem īpatnēju vietu. Lai gan pektīni iedarbojas tāpat kā citas augu skābes, tie tomēr savā sastāvā ir citādāki, tie sarecē.

Bez tam pektiņi vēl ir ievērojami ar to, ka tie iznīcina baciļu kaitīgos toksīnus. Tos visvairāk atstāj un tie asinīm un visām ķermeņa funkcijām ir viskaitīgāki, ja tos pamet infekciju jeb lipīgu slimību radītāji baciļi. Pret šiem toksīniem jākaŗo enerģiski un te nu pektiņu saturētājiem augiem, augļiem un ogām ir sevišķi liela nozīme.

Pektiņus satur visvairāk: sarkanās jānogas, ērkšķogas, plūmes, ķirši, āboli, pūšļfuks, Islandes sūna, agaragara, auzas ar visām kliļām jeb tā saucamām plaugām — ārejo apvalku. Vidzemē, ja nemaldos, tos sauca par skarām.

No auzām bez stērķeļa iznāk ļoti garšīgs un veselīgs ķīselis. Ziemā šis ķīselis ir spēcīgs ēdiens, kas ēdēju sasil-da. Vasarā, ja to pataisa šķidrāku, tas atvēsina vēl labāk nekā kurzemnieku skābā putra. Auzu veselos graudus ar visām skarām rupji samaltus sajauc ar ūdeni, lai iznāk pašķidra putra. To apsedz un noliek, lai pa nakti saskābst. Ja ķīseli, vēlas skābaku, tad jāskābē 15 — 16 stundas. Tad šķidrumu labi sajauc un izlaiž caur rupjāku kāstuvi, lai šķidrums ir tumīgāks un liek to uz ne visai karstas uguns nosegtu vārīties. Līdz ko tas uzverd, lej bļodā, lai tas atdziest. Atdzisis tas kļūst biezs kā ķīselis. To ēd ar pienu vai saspīestiem, nevārītiem augļiem vai ogām. Šis auzu ķīselis ir īsts veselības ēdiens, bet pēc katras slimības visideālākais ķermeņa atindētājs, spēcīnātājs. Pēdējā laikā pierādīts, ka no visām ogām-zīlenes satur visvairāk augļu skābes.

Fermenti jeb enzīmi

Bez augu fermentiem nav ne tikai labas veselības, bet nav pat labas dzīvošanas. To tagad deklarē daudzi bioķīmīķi, it sevišķi slavenais vācu bioķīmīķis, pašreiz visievērojamākais barības problēmu pētītājs prof. Feliks Grandsels Minchenē. To pašu par fermentiem pauž arī diētiķi. Daudzi nodomās, kāpēc gan? Katram zināms, ka fermenti atrodas katrā dzīvā organismā, kā dzīvnieku un augu, tā arī cilvēku. Tāpat no skolas gadiem vēl atmiņā, ka lūk, mūsu siekalas rodas mutē siekalu fermentam ptialīnam darbojoties, kuņģa sulas atdali jeb darbību sekmē kuņģa

ferments pepsīns. Pankreasa jeb zemkuņģa dziedzeņa sva-
rīgo barības pārstrādāšanas darbu veic pat 4 ķermeņa fer-
menti. Kāpēc tad nu mums tik nepieciešami ir augu fer-
menti? Tā tas nu ir, jo visi ķermeņa fermenti tagad tiek
bojāti ar ķīmiskām vielām. Pēc fermentu pētnieka prof.
Albi, Bernē, ķermeņa fermentus stipri bojā daudzie nervu
nomierinātāji ķīmiskie līdzekļi, miegu sekmētāji pulveri
un konserviem piejauktās vielas. Bet sevišķi tos bojā arī
visu pielūgtais mūsdienu elks auto ar saviem indīgiem iz-
garojumiem. Kur nu vēl paliek citas indīgās vielas. Tā-
pēc, lai ķermeņa fermenti spētu aizvien savu darbu veikt,
ir nepieciešami tos papildināt ar augu fermentiem, vairāk
lietojot augus ēdienos un dzērienos, jo to fermentus pēc
prof. Albi, ķermenim vajagot ļoti daudz. Pēc viņa atzinu-
ma ķermeņa darbībai vajagot vairāk nekā desmit tūkstoš
fermentu. Barības apstrādāšanai vien vajagot vairāk nekā
600 fermentu un kur nu vēl visai vielu maiņai, asins ritei,
hormonu dziedzeņu darbībai, domām, jūtām, jaunām idejām
u. t. t. Nekas, itin nekas ķermenī nenotiek, ne uzbūves ne
arī likvidācijas procesi, bez fermentiem.

Augu fermenti ir pavisam savdabīgas vielas, kuŗas ne-
līdzinās nevienai no līdz šim pārrunātām vielām. Tās neie-
iet ķermenī kā to sastāvdaļa, kā olbaltumi, taukvielas vai
minerālsāļi un citas. Fermenti izraisa itin visas fizioloģis-
kās norises ķermenī, šūnu, audu un katra organa darbī-
bu. Tie ir visu norišu iedarbinātāji, katalizātori. Viņu klā-
tienē olbaltumi, taukvielas, tiek sadalītas savās pirmatnē-
jās sastāvdaļās, izšķīdinātas, tā kā tās var viegli ieplūst asi-
nīs. Asinis nu šīs vielas kā labu barību var pievest šūnām,
audiem, orgāniem. Te atkal dzirdu iebildumu: To varot
arī itin labi, piem., olbaltumu sadalīt tā pirmvielās, kāda
ķīmiska viela, kāda ķīmiska skābe. Jā, tiešām arī skābe to
spēj. Bet pēc bioķīmika Ernesta Boreka atzinuma ķīmiska
skābe vispirms jāņem 10 reizes vairāk par to olbaltuma
daudzumu, ko grib sadalīt un izšķīdināt. Tad pie šī pro-
cesa vajadzīga vēl ļoti augsta temperatūra, jo šī masa tad
jāvāra veselās 20 stundas. Bet dzīvais ferments to izdara
pat bez vārīšanas 2 stundās. Bioķīmiķis Grandels fermentus
nosauc par degvielām un par milžu spēku.

Vācu ķīmiķis, prof. Kolatha arī atzīst dzīvu vielu lielo
nozīmi un ieteic nekad nevārīt auzu pārslas, bet gan tās

sagatavot ēdienam ar kādu saberstu augli vai augu un ogu sulu. Cik liels spēks ir dzīvām vielām, dzirdējām jau iepriekšējās nodaļās, bet fermenti nu ir šinī ziņā visnepatīkami, tikai tie jāuzņem dzīvā, nebojātā veidā.

Savā laikā jau Birchers Benners ieteica dzīvas barības vielas par labākām vielām veselības uzturēšanai. Viņa laikā bioķīmijā vēl nebija tik daudz pētījumu par enzīmiem kā tagad. Tomēr dzīvo augu grandiozo ietekmi uz organismu Birchers jau bija ievērojis un nosauca to par saules barību, kuŗā atrodoties saules audzētāja, brīnumspēks.

Enzīmi pēc sava ķīmiskā satura ir olbaltumvielas saistītas ar vitamīniem vai barības sāļiem, biežāk ar kaļķiem. Bet šīs vielas ir tikai šķīdumā, bet nekad pašā augu substrātā. Ka tas tā, to pierādīja James B. Summer's. Jau agrāk bija atrasti augu fermenti, bet to sastāvs un veids bija nezināms un tāpēc arī to iedarbība bija nenoteikta. Dažreiz tie iedarbojās pozitīvi, dažreiz nē. Summer's operēja ar pupām un tā viņš sava objekta lētuma un pārpilnības, dēļ varēja ilgi un viegli savus mēģinājumus izdarīt. Un beidzot 1926. gadā viņam izdevās atrast un pierādīt, ka fermenti ir šķīdumā un nevis augu cietajās daļās. Par savu atradumu Summer's saņēma Nobela prēmiju.

Grandels pierāda ar saviem pētījumiem, ka par iemeslu tam, ka daudzi cilvēki tik bieži cieš no gremojamu organu slimībām, ir augu fermentu trūkums ēdienos un dzērienos. Vēl vairāk, viņš pierāda, ka cēlonis pat tik grūtām slimībām kā poliomelitis (bērnu trieka), multiple skleroze un vēl citām grūti dziedināmām kaitēm, meklējams fermentu trūkumā barībā. Ne tikai pētījumi pierādot, cik lielu nenormālību spēj izraisīt tā sauktā civilizācijas atzītā barība, ilgāku laiku tikai to baudot, bet to varot pat skaidri redzēt pie civilizētām tautām. Kur tehnika un civilizācija sit ļoti augstu vilni, tur, piem., multiple skleroze, sirds infarkti un citas slimības cilvēku piemeklē visvairāk un visilgāk. Grandels kā piemēru savai pārliecībai min Eiropu un Amerikas Savienotās Valstis. Eiropā šīs slimības nav tik izplatītas kā Amerikas Savienotajās Valstīs. Pēc viņa, tas izskaidrojams ar to, ka Amerikā patērē daudz vairāk konservētu produktus nekā tas notiek Eiropā. Ka Grandela apgalvojumam daudz patiesības, pierādīja Kore-

jas kaŗš, jo korejieŗu kaŗavīri, kas kaŗoja kopā ar amerikāņiem, tā neslimoja ar sirds un citām kaitēm, kā amerikāņu kaŗavīri. Bez tam, amerikāņu kaŗavīru rindās bija gauŗam maz tādu, kuŗiem jau nebūtu iesācies asinsvadu pārkāļķojuma process un traucējums asins ritē. Turpretī korejieŗu kaŗotāju pulkā reti varēja atrast kādu kaŗavīru ar pārkāļķotiem asinsvadiem un sliktu asins riti. Šo lielo atšķirību starp vienāda vecuma personām, diētiķi jau toreiz izskaidroja ar ēdienu un dzērienu nevienādību. Kamēr amerikāņi patēŗēja daudz olbaltuma, taukvielu, saldumus un alkoholu, korejieŗi šos produktus lietoja reti.

Fermenti, kā jau iepriekŗ minēju, atrodas augos, augļos, ogās, bet gan tikai svaigos. Feliks Grandels saka, ka visvairāk fermentus saturot ķēŗpji, pelējumu sēnītes, sojas pupas un to produkti, zaļie, nevāŗītie kartupeļi, zaļie zirņiŗi, Islandes sūna, māŗrutki, firziķi, zemenes, visi zaļas krāsas augi, medus, raugs.

Bez tam pēc Feliksa Grandela, ķēŗpjos un pelējumu sēnītēs tie uzglabājoties gadiem ilgi un pat tad, ja tie galīgi sakaltuŗi un izŗuvuŗi.

Hormoni

Hormoni augos ir vēl daudz mazāk izpētīti nekā fermenti, vitamīni un citas augu sastāvvielas. Šim apstāklim divejādi iemesli. Pirmais un vissvarīgākais ir tas, ka augu hormonus atrada tikai pirms apmēram 30 gadiem. Tā tad laika sprīdis ir gauŗam īss, ja salīdzinām to ar laiku, kopŗ kuŗa jau atrasti un pētīti vitamīni augos. Daŗi no tiem, kā piem. C vitamīna, pētniecība, aizņēma ne gadu desmitus bet gan turpat 3 gadusimtus. Tā jāsaka, ka hormonu pētniecība vēl ir bērna autiņos.

Otrķāŗt, šinī laika posmā radās sensacionāli atradumi, kā, piem., ķermeņa atjaunoŗanas iespējas ar paŗa un dzīvnieku hormoniem. Šo tik lielo un tālejoŗo notikumu radīja Dr. Steinachs ar saviem līdzstrādniekiem un virzīja tālāk viņa sekotāji. Par atjaunotāju ar dzimumdziedzeru hormoniem tomēr jāuskata nevis Steinachs, bet gan Bernhards Sekvards, franķu fiziologs, kas bija panācis atvese-

ļošanas no daudzām jo grūtām slimībām ar trušiņu hormonu palīdzību pats pie sevis, par ko viņš ziņoja ārstu kongresā 1898 gadā. Bet izņemot izsmieklu, viņš nekā par sevi interesantiem un ilgajiem pētījumiem nepanāca. Steinachs šo B. Sekvarda atradumu tikai papildināja pierādot, ka arī paša hormoni spēj ķermeni atjaunot, ja tos vairāk koncentrē pašā ķermenī, aizsprostojot tiem ceļu uz āru.

Voronovs atkal tajos pašos gados atjaunoja sirmgalvjus ar jauno pērtiķu dzimumdziedzeriem. Un atkal ar panākumiem. Tā nu dzīvnieku dzimumdziedzeru hormoni bija visu cilvēku intereses degpunktā. Jo kuņģš gan nevēlas ilgāk ne tikai veselību, bet gan arī jaunību, saglabāt. Pētnieki visās zemēs nu interesējās tikai par dzimumdziedzeru hormoniem un cilvēki jūsmoja, bet sirmgalvji gavilēja, ka nu reiz jaunības avots, ko tik ilgu gadus meklēja, atrasts. Bet tajos tik prieka pilnajos gados nāca otra ne mazāk interesanta un pētniekiem, kas spēja tālāk domāt, un mūžīgās jaunības alcējiem vēl priecīgāka vēsts, jo lūk, bija atrasti vēl sieviešu un vīriešu kārtas hormoni augos, pūpolos un rauga sēnītēs. Nu arī sievietēm uzausa cerība, ka arī viņām būs iespēja atjaunoties. Jo ar dzīvnieku un arī pašu hormoniem spēja Steinachs un citi atjaunot tikai vīriešu ķermeņus, bet ne sieviešu.

Augu hormonu atradējs bija prof. Loevi, ķīmiķis Tartū universitātē Igaunijā. Šis atradums nāca īstā laikā, kā paša Dieva iedots. Jo kā Steinacha tā arī Voronova metodes cieta neveiksmi. Lai gan pārmaiņas parādījās, vecie ķermeņi uzlabojās, bet tas prieks nepastāvēja ilgi, šie uzlabojumi sāka ātri pazist fiziskā būtībā, bet psihiski atjaunotie indivīdi izrādīja stipri negatīvas īpašības. Bez tam vēl vecumapazīmes sāka neviem ātri parādīties atkal sejā, gaitā, stāvā, bet gan daudz izteiksmīgāk nekā tās vērojamas pie veciem neatjaunotiem vīriešiem.

Tāpēc nu strauji pameta dzīvnieku un pašu hormoniem veltīto uzmanību un daudzi hormonologi strauji pēvērsās augu pētīšanai. Bez tam augi bija lētāks un arī parocīgāks materiāls eksperimentiem.

Tanī laikā, kad dzīvnieku hormoni cieta tādu neveiksmi, vairojās daudzas interesantas apceres par hormonu nozīmi. Lielu ievērību guva Dr. G. Venzmers, kas bija

sarakstījis ļoti interesantu grāmatu — „Tavi hormoni, tavš liktenis“. Apskatot tur vispirms Browna Sekvarda un citas metodes, kur ar hormonu palīdzību bija atgūta ne tikai veselība, bet gan arī iedots ķermenim jauns fizisks un garīgs spēks. Dr. Wenzmers arī apraksta gadījumu, kur sarkano jāņogu un kazeņu hormoni ļoti labi ietekmējuši resp. uzlabojuši grūtas sirdsslimības. Tad arī parādījās ļoti iespaidīgi raksti no Amerikas par zilenēm kā labām dziedētājām un jaunu spēku devējām it kā no vēl nezināmām vielām. Patlaban par hormonu problēmu vairākus ievērojamus rakstus publicējis Dr. F. Grandels. Parādījušies arī viņa no augu hormoniem gatavoti jo teicami preparāti veselības uzlabošanai. Dr. Grandels ir barības vielu pētīšanas institūta direktors Minchenē. Viņš apzīmē augu hormonus par phitohormoniem, lai tos atšķirtu no dzīvnieku hormoniem. Phitohormoni pēc Grandela, ir ļoti nepieciešami cilvēku hormonu dziedzeru darbības uzlabošanai. Tie skaitās par visvairāk nodarbinātiem orgāniem ķermenī. Bez tam ne tikai Grandels, bet gan visi hormonologi skaita hormonu dziedzerus par visatbildīgākiem cilvēku veselības uzturēšanai. Pat cilvēka būt vai nebūt, visvairāk atkarājoties no dziedzeru hormoniem.

Prof. Abderhaldens sevišķi lielu vērību veltī hipofīzes hormonu dziedzerim, kas atrodas galvas smadzenēs taisni pretim aiz muts augslejām, pašā to vidū. Abderhaldens tālu noliedz dzimumdziedzeru virskundzību pār citiem dziedzeriem. Pēc viņa domām visi hormonu dziedzeri sastāda ciešu, noteiktu sistēmu, kurā katrs saistīts pie šīs kopīgās sistēmas, bet katrs arī atkarīgs no tās, jo katra dziedzera darbība norit saskaņā ar visiem citiem. Kādā vietā Abderhaldens saka, ka visai hormonu dziedzeru sistēmai diriģents tomēr esot hipofīze, jo tai ir pāri par 10 dažādu hormonu. Daudzi hormonologi hipofīzi apzīmē par gudrības un inteliģences iespaidotāju. Te nevaru neatzīmēt mūsu senču gudrību. Tās nezinot ne nieka ne par hipofīzi ne hormoniem, domāja, ka cilvēku gudrība slēpjas muts dobumā — augslejās. Lai bērns izaugtu gudrāks, sences deva tam jau ļoti agri, dažu nedēļu vecumā, sūkt knupīti. Knupīti parasti pildīja ar barības vielām. Pat, kad bērns paaugās un to atņēma no mātes krūts, viņas vēl veicināja knupīša vai arī paša ikšķīša sūkšanu, jo bija pārliecinātas,

ka mute kaut kādi stāv sakarā ar smadzenēm, ar gudribu. Jo, kuŗa ģimene gan nevēlas uzaudzinaŗ gudru, izcilu cilvēku? Kas pasacīs? Varbūt arī sūkšana labi iespaidoja, masēja augšlejas un aiz tām smadzenēs esošā hipofīze spēja labāk un pamatīgāk sākt attīstīties, lai vēlāk spētu vairāk ražot savus daudzus hormonus.

Arī otrs tautas novērojums un paradums stāv cieši sakaros ar hormoniem: Pūpolsvētdienā un Lieldienu rītā pēršana ar pūpoliem un vēlējums „apaļš kā pūpols“, resp. vesels un bez vainas kā pūpols, jo senči ticēja, ka pūpols slēpjas kāds liels, paša Dieva, tur ielikts spēks.

Tad vēl trešais stipri reāls paņēmiens, tas pieskaitāms pie vissenākiem praktiskiem paņēmiem ar hormoniem kā atjaunotājiem līdzekļiem. No vissenākiem laikiem mūsu senči ļoti labi prata atjaunot savus vēršus, lai tie ilgi būtu spējīgi sugas vairotāji, un lai labas slaucamas govīs ilgi atnestu labus pienīgus pēcnācējus, viņi tos baroja ar pūpēžiem. Tātad pūpēžos noteikti atrodas ir E vitamīns ir hormoni.

Mūsu jaunatnei vajadzētu senču ticējumiem vairāk pievērst uzmanības. Tautas balss — Dieva balss, un tur slēpjas vēl lielas neatklātas vērtības, kas gaida atklājējus.

Par augu hormoniem Dr. Grandels saka: „Hormoni slēpj sevī vēl lielas, pat neiedomājamas vērtības, jo tie savā visminimālākā daudzumā slēpj visgrandiozākās lietas, kā slimību atvairīšanā tā arī jaunības un ilga mūža uzturēšanā.“

Pēc publicētiem datiem hormonus satur: visi dīgli, visas dīgļu eļļas no graudiem, tā oliveļļa, zemes riekstu eļļa un paši zemes rieksti, mandeles, dateles, kukurūzas graudi, dzeltenās ūdensrozes, pūpoli, bērzu bārkstis, adonijas, artišķoki, sīpoli, ķiploki, pupas, daudzas zaļu tējas augi, jūras sīpoli, efeja, gārša, raugu sēnītes, sēnes, pūpēži, kūdra, ķērpji, torfs u. c.

Nav jāaizmirst apstākļi, ka augu hormonu pētīšana ir pašā sākuma posmā.

Lai cik interesanta ir hormonu būtība, tomēr augu sastāvs ar tiem neizbeidzas, bet centīgie augu pētītāji atrod aizvien vairāk interesantu vielu augos.

Vitamīni

Vitamīni šodien ir vispazīstamākie ārstniecības līdzekļi vai ik katram, kas par savu veselību interesējas. Tāpat arī avitaminoze, resp. vitamīnu trūkuma slimības ir ne tikai zinātniekiem un ārstiem labi pazīstamas, bet arī pašai tautai. Tādus vitamīnu trūkuma slimības kā zīdaiņu aklums, skorbutis, rachīts un beriberi, kas plosījās epidēmijas veidā, dažās zemēs ir tagad vairs retas parādības. Bez tam jaatzīmē, ka arī vitamīnu lielais dziednieciskais spēks tiek ar katru dienu no bioķīmiķiem pētīts un arvien vairāk pierādīts. Sevišķi plaši šodien izpētīts ir B vitamīnu iespaids pret dažādām slimībām. B vitamīnu apzīmējums jau sasniedzis 12. skaitu. Kas pasacīs, varbūt jau kamēr šis rindas nonāks līdz lasītājam skaits jau būs sasniedzis 13 un vairāk. Tāpēc arī zāļu rūpniecībā aizvien vairāk sāk parādīties vitamīnu preparāti ar ļoti, ļoti daudzām un dažādiem vitamīniem. Tikai šinī apstākli paliek atklāts jautājums — vai šis lielais vitamīnu skaits tiešām nāk lietotājiem par labu, jeb tikai pašiem rūpniecīkiem. Pozitīvais vitamīnu pētniecībā ir un paliek parādība, ka dabīgo vitamīnu iedarbība veselības uzlabošanai, top ar katru dienu vispusīgāk pierādīta.

Vitamīni ir visnepieciešamākie tāpēc, ka tie ierosina katru fizioloģisko norisi katrā šūnā, audā, organā. Tā visa vielu maiņa, audu attīstība un viss augšanas process ir atkarīgs no viņiem. Tāpēc ne tikai slimības gadījumā, bet katru dienu tie mums nekad nedrīkst iztrūkt ēdienos.

Nupat veselības žurnālā bija lasāms, ka USA pētnieki pierādījuši, ka E vitamīnu iedarbība apņem daudz plašāku kontingentu mūsu ķermeņos, nekā līdz šim zinājām. Kā zināms, tad E vitamīnu visu laiku daudzinaja par jaunības un auglības vitamīnu. Amerikāņu zinātnieki pierādījuši, ka E vit. neiedarbojas tikai uz dzimumdziedzeriem, atdodot sievietēm menses un novēršot klimakterijas smagumu, tāpat vīriešiem vecākos gados uzlabojot vīrestību, bet ļoti labdarīgi iedarbojas uz vairākiem orgāniem. Piemēram, uz sirdi, vairogveidīgo dziedzeri, asins cirkulāciju, limfas dziedzeru darbību un vēl citiem orgāniem. Tāpēc būtu ieteicami sākt pielietot E vitamīnu ne tikai tad,

kad vecums jau iesācies, bet gan tad, kad tā pazīmes tikko sāk parādīties.

Vitamīnu jautājumā ir vēl 2 ļoti svarīgi apstākļi, kas no pētniekiem tiek ļoti maz vai pat nemaz netiek ievēroti.

I. Ļoti reti, vai tīri nemaz vitamīnu saturs ārstniecības augos netiek pētīts. Bet ārstniecisko zāļu augu mums taču ir tik daudz. Visvairāk vitamīnu saturs ir izpētīts pie tiem augiem ko mēs izlietojam barībā. Piem., paprikās, bietēs, smilšērķšķī, mežrozītēs un citos augos un augļos. Bet mums ir tik daudz vērtīgu zālaugu, kuņu saturs vēl maz izpētīts. Ka to vērtība ļoti liela to pierādījuši jau mūsu senči, kas laikā, kad vēl nebija ne ārstu, ne aptiekas zāļu, ar augiem un tējām saglabājuši ne tikai savu veselību, bet arī savu dzīvību un nav izmiruši, kā daudzas citas tautas. Arī mēs vēl šodien tik grūtos apstākļos, kādus mūsu tauta pašreiz pārdzīvo, par savu izturību varam pateikties saviem senčiem. No vissenākiem laikiem ļoti ieslavēti kā ārstniecības līdzekļi ir vērmesles, ašķi, bērzu pumpuri, tauku sakne, mēra sakne, vībotnes, lāču ķiploki, plūškoks, zirga zobs, rašpodinš, rašene, un simtiem citu vērtīgu zāļu augu.

II. Nelaime vēl jo liela, ka pētnieki vispār tautas novērojumus par zāļaugiem ļoti maz vai labāk sakot nemaz neņem vērā. Bet tautu novērojumi ir tie, kas mums vitamīnu ārstniecisko spēku augos atklāja. Vitamīnus pirmie atrada nevis zinātnieki savos pētījumos, bet gan tālbraucēji jūrnieki.

Zinātnieku nopelns pie vitamīniem ir tas, ka viņi izpētīja to iedarbību uz minētām slimībām un tūlīt sāka arī vitamīnus ražot ķīmiskā, sintētiskā ceļā.

Pat beriberi slimības cēloņa atradējs slavenais holandiešu ārsts Eikmans, kam par šo atradumu 1929. g. piešķīra Nobela prēmiju, neatrada slimības cēloņos B vit. trūkumu pētniecības ceļā laboratorijā, bet gan ikdienas novērojumos savā vistu farmā. Holandes valdība Dr. Eikmani komandēja uz savām kolonijām — Indijas ziemeļu salām, kur ne tikai vietējie iedzīvotāji, bet arī holandiešu ierēdņi un armija bija epidemiskā veidā saslimuši ar beriberi slimību. Šī slimība nolika slimniekus ne tikai ilgu laiku slimības gultā, bet daudzus ievadīja aizmūžos. Eikmanim bija ne tikai jāgādā par slimniekiem, bet jāpārzin arī lielā vistu farma. Kādu laiku vistām netika piegādāti pa-

rastie, prastie, neapstrādātie, tumšie rīsi. Lai slimnīca nepaliktu bez olām un cāļu gaļas, Dr. Eikmans lika vistas barot ar baltajiem, pulētajiem rīsiem, kurus saviem edieniem lietoja ierēdņi, slimnieki un armija. Bet nu Eikmanim par lielu brīnumu, viņa vistu kolonija sāka drīz vien uzrādīt beriberi slimības simptomus. Bet kad vistas saņēma atkal parastos neapstrādātos tumšos rīsus, slimības simptomi izzuda. Nu Eikmanim bija beriberi slimības cēlonis rokā, kas nebija nekas cits kā B vitamīna trūkums, kas atrodās graudauga ārēja apvalkā, klijās un plaugās.

Tāpēc tautas novērojumiem jāpiegriež daudz lielāka vēriba, nekā pētnieki to dara. Sevišķi vēl tas jo svarīgāki ir pie zāļaugiem. Tas nav jāaizmirst ne pētniekiem, ne ārstiem, nedz arī pašai tautai — ka augi ir un paliek vitamīnu radītāji. Ne govīs, ne vistas neražo vitamīnus. Tā tad ne pienā, ne sviestā ne gaļā, ne olās, ne sierā nav vitamīnu — ja minētie kustoņi nedabū augu barību, tikai tai pateicoties, tie iegūst vitamīnus. Arī zivīs tāpēc ir vitamīni, ka tās pārtiek no ūdens augiem. Pateicoties šim apstāklim, katram kas grib saglabāt savu veselību un ilgāk pasaulē dzīvot jāpatērē vairāk ikdienas un svētku vajadzībām rupja maluma nebalinātie graudu produkti, nepulētie rīsi, nebalinātais cukurs, augi, saknes, augļi un ogas. Tos ieteicu nevis tāpēc, ka es pati esmu šo produktu cienītāja un patērētāja, bet šos produktus lietoju tik daudz tāpēc, ka tie ir un paliek mūsu veselības labākie saglabātāji, dzīvības gadu papildzinātāji. Jo tikai tie spēj šūnas un audus regenerēt t. i. atjaunot, un līdz ar tiem arī pats ķermenis ir dzīvot spējīgāks un jaunāks.

Sevišķi es vēlētos griezt pētītāju uzmanību uz lāčķiplokiem. Par tiem mums līdz šim zināms tikai tas, ka tie satur C un E vitamīnus, bet to iedarbība un dzīvības izpausme izrādās daudz komplicētāka. Lāčķiplokus ar labiem panākumiem pielieto pavasara ķermeņa tīrīšanas kūrēm. Bet to savdabība mums rāda, ka tiem piemīt vēl daudz vairāk vitamīnu. Katram zināms par lāčķiplokiem, ka to ziedi izskatās skaisti, bet to savdabīgās ķiploku smaržas dēļ neviena puķu mīļotāja tos nevēlās savā istabā krāšņumam. Tikai nedaudziem par lāčķiploku ir zināms tas, ka šie ziedi vakara saulei noejot, piepilda visu telpu, kur tie ienesti, ar brīnišķīgu, jauku aromu. Tas norāda, ka šis augs

bez minētiem vitamīniem glabā vēl daudz neatklātu noslēpumu.

Tāpat pētītāju uzmanību derētu piegriezt rasenei. Nedaudzie tautas novērojumi pierāda, ka šis augs ir tik spējīgs, ka ar to ir izdziedinātas pat nedziedināmas slimības. Šis augs glabā vēl lielākus noslēpumus, kuri cilvēces veselībai nāktu tikai par labu. Tāpēc būtu ieteicams, ne tikai šo augu pētīt, bet ikvienam to arī kultivēt savā augu audzētavā.

A vitamīns. Šis vitamīns ir visam augšanas procesam jo svarīgs. Tas nepieciešams visām gļotādām, sevišķi acu radzenei, tīklinei kā arī pašai zilītei. Mazbērni pat ļoti cieš, ja tiem barībā trūkst šī vitamīna. Acis tādā gadījumā sāk pārklāties ar blāvu plēvi un ja šo A vitamīna trūkumu nenovērš, bērns pat kļūst akls, acis baltas. Tāpēc ārsti mūsdienās mazbērniem pie piena pudelītēs liek pievienot tomātu, burkānu sulas, jo abas satur A vitamīnu.

Arī pieaugušiem vairāk jāuzmana acis. Piem., ja no rītiem acis grauž, ka pagrūti atvērt, vai liekas, ka tur smiltis iebirušas, tā ir zīme, ka ķermenim trūkst A vitamīna. Tādos gadījumos vairāk jāēd burkāni, aprikozes, dateles u. c. Auto braucējiem nevar vien silti ieteikt, tālus, garus ceļus braucot, ņemt līdzī dažu burkānu. Daudzas satiksmes nelaimes nāk tieši uz acu vājuma, uz acu noguruma konta.

Ļoti daudzi augi, ogas, augļi satur A vitamīnu, bet gan tikai svaigā veidā tie jālieto. Vāritos un konservētos augļos to vairs nav tik daudz.

A vitamīns atrodas sevišķi daudz un tīrā veidā visās labības dīgļu eļļās. Kā provitamīni tie pāriet ķermenī. A vitamīni ir aprikozēs, burkānos, datelēs, ananosos, mežrozītēs augļīšos, mandarīnos, apelsīnos, melonēs, mirabellās, ķiršos, avenēs, mellenēs, ērkšogās, jānogās, upenēs, plūmēs, brūklenēs, pupās, zirņos, salātos, sīpolos, ķiplokos, kāpostos, ķirbjos, paprikā, pētersīļos, kukurūzā, brūklenēs, bumbieros, vīgēs u. c.

B vitamīns. B vitamīns skaitās pie visvairāk un pamatīgāk izpētītiem vitamīniem un arī visvairāk izgatavotiem

ķīmiskā ceļā. To skaits ir ļoti liels, tālu pāri skaitlim 12. B vitamīns aizsargā nervus no dažādām kaitēm. Tas ļoti nozīmīgs arī visām gļotādām. Vairāki vitaminologi un arī Dr. Vinkelmanns uzskata Liebegu par pirmo vitamīnu zinātnisko atradēju. Lielāki panākumi to tālākai izpētišanai tomēr jāpiedevē amerikāņu prof. Steanbovkam. Tas šīs nepazīstamās vielas arī bija atradis burkānos un izsacīja pārlicību, ka tādas laikam gan piemītot ļoti daudziem augiem. Vitamīnologs un Nobela prēmijas laureāts Hopkins jau pieņāca vitamīnu esamībai ļoti tuvu, uziedams šo noslēpumaino vielu labības graudu apvalkā — sēnalās, klijās.

Bet kroni visai vitamīnu problēmai uzlika holandiešu fiziologs Eikmans, kas tā sakot ar savu atradumu atvēra vārtus visai vitamīnu uzvaras ceļa gaitai.

No B vitamīnu grupas sevišķa vēriba jāpiegriež B₂ vitamīnam. Tos uzskata par gļotādu glābējiem. Tas bija mākslīgi izgatavots savvaļas **riboflavīns**. Bet par nožēlu tas vairs tikai reti iegūstams, jo nākuši jauni vietā, bet ne tik labi. B vitamīni arī ļoti palīdz sirdij labāk veikt tās lielos uzdevumus. Bieži sirds sāk streiku, izbiedējot savu īpašnieku, kaut gan pašas sirds konstitūcijā nekādas vainas neatrod. Tā tad traucējumiem pamatā tie paši nervi. Arī zemam asinsspiedienam ir vairāk nervi vainīgi nekā pati sirds. B vitamīnu arī uzskata par jo spēcīgu cholesterīna apkarotāju, ja tas pārāk daudz ieviesies asinīs. Sevišķi uzlabošanas panākot graudu rupjā maluma maize un citi to produkti. Vēžu pētnieki atraduši, ka, lai kur vēža audzēji imetušies, saslimušajam aizvien konstatējams liels B vitamīnu trūkums.

B vitamīnu sauc arī par vecuma apkarotāja vitamīnu, jo tas sekmē labu sirds darbību, labu barības pārstrādāšanu, kā arī jo labi palīdz ķermenim atbrīvoties no kaitīgiem atkritumu produktiem. Vēl B vitamīns uztur labu šūnu elpošanu un regulē arī labāku hormonu atdali. Prof. Abderhaldens raksta, ka B vitamīni esot īstie insulīni cukurslimniekiem. Sevišķi augu un arī raugu sēnīšu B vitamīni palīdzot insulīna radītāju dziedzerpankreasu — spēcīnāt.

Savādi, ka senās mūsu vecāsmātes un māmuļas, nekā nezinot par vitamīniem, ļoti pamatīgi prata apkarot B vitamīnu trūkuma slimības, piem., audzējus, gan iekšējos,

gan ārējos. Pret iekšējiem audzējiem tās deva slimajiem skābēto kāpostu un skābēto biešu sulas un zaļu zirņu tumes, viras. Bet uz audzējiem ārpusē, tā sauktajām suņu naglām, tās lika raudzētu rudzu mīklu, sarīvētas bites, skābētos kāpostus, sarīvētus kartupeļus, un audzējs pro-
jām bija.

B vitamīni atrodas: visos labības rupja maluma produktos, klijās, nepulētos rīsos, kviešu un rīsu rupjajās pārslās, rauga sēnītēs, tomātos, avenēs, kaļos, kartupeļos, ābolos, bumbieros, plūmēs, zirņos, pupās, kāpostos, sevišķi skābētos, bietēs, gan svaigās, bet vairāk gan skābētās.

C vitamīns. Šis vitamīns skaitās par vitamīnu mācības pirmsdzimto, jo tā atradēji patiesībā ir Vikingi un citi tālbraucēji jūrnieki. Tie jau agri, kamēr tālās jūrās devušies, bija novērojuši šās nepazīstamās vielas labo iedarbību kā jūrnieku veselības aizsardzes. Ziņas, ka viņi ilgos, tālos braucienos ņēmuši no mājām līdzī sīpolus, ķiplokus, burkānus, nāk no 16. gadsimta. Bet varbūt tie zināja, ka šie dārzeņi viņus aizsargā no skorbuta; ādas, gļotādas un nervu slimības.

To gan tie vēl vairākus gadsimtus nezinājā, ka nevis pašas saknes, bet gan to zaļie laksti bija viņu veselības glābēji. Jo sīpoli, ķiploki un arī burkāni juŗas gaiss mitrumā un kuŗa temperatūras siltumā ļoti ātri sadīga. Bet tā kā viņiem bija ilgi jāpartiek ar tiem, tie sadīdzējus neaizmeta, kā diemžēl to vēl šodien daudzi dara, bet ar gardu muti notiesāja visus diļus. Pirmais zinātnieks, kas jūrnieku novērojumus ievēroja, C vitamīnus sāka pētīt un zaļumos tos atrada, bija tanī laikā jaunais alkatīgais Kazimirs Funks, viens no vēlākiem vitaminologiem ar pasaules slavu. Viņu var saukt par vitamīnu tēvu, jo viņš tiem deva vārdu vitamīni. Pirmais, kas C vitamīnu tīrā veidā izolēja no zaļajām paprikām, bija Szent Giorgiuss. Šodien C vitamīns skaitās par vispamatīgākā izpētīto vitamīnu un arī par lielāko svētību nesēju cilvēku veselībai, jo tā trūkums smagi atsaucas uz veselību. Cilvēks zaudē izturību visur, ir pret infekcijas slimībās, ir pat pret apsaldēšanās slimībām, kā iesnām, gripu, angīnu. Tādām

arī katrs ievainojums gausi dzīst, bet brūces ilgi čūlo. Sievietēm menstruācija daudz stiprāka nekā parasts. Arī zobu daudz ātrāk, daudz vairāk bojājas, sāp, kustas un izkrīt nekā normālos apstākļos. Smaganas pie mazākās aizskārsanas, pat tikai zobus tīrot, asiņo. Arī muskulatūra kļūst vārgāka, izsitumi rodas ādā. Garīgā ziņā C vitamīna trūkums vēl vairāk izjūtams. Iestājas ne tikai pretestības trūkums, bet rodas neuzņēmība, garīgs kūtums sāk pāriet apātijā, vienaldzībā vai atkal bailēs. Baidās kaut ko jaunu uzsākt, saslimt, vārdu sakot, no visa un visur.

C vitamīns visbagātāk atrodas smilšērķškos un visos to produktos, paprikā, upenēs, citronos, apelsīnos, mežrozītēs, visās ogās, sevišķi meža ogās, itin visos zaļos augos. Nav neviena zaļa auga, kur neatrastos C vitamīns.

Tāpēc zaļumi nedrīkst ēdienos iztrūkt nevienam dienu, ne vasarā ne ziemā. Bet zaļie dīgli no graudiem, sēklām, sīpoliem, ķiplokiem un kresēm arī aukstā laikā ātri iegūstami, uzturējami.

D vitamīns. Šo vitamīnu sauc arī par antirachitisko vitamīnu, to trūkums bērnu barībā rada rachitu — kaulu bojājumu, kaulu mīkstuma slimību, kad kauliņi ne tikai lūzdas, bet gan salīkst, sevišķi kājas. Bet galvas kausa kauli atkal palielinās, it kā pietūkst, un krūšu kurvja kauli atkal ieliecas. Ar rachitu saslimis bērns paliek likām kājiņām, lielu galvu, iekritušu krūšu kurvi un ļoti lielu, uz āru izbīdītu vēderu. Tādai parādībai par iemeslu ir D vitamīna trūkums bērnu ēdienos. Mazbērni ar šo nelāgo slimību visbiežāk saslimst 1—4 gadu vecumā.

D vitamīnu atrada un visvairāk izpētīja vitaminologs Vindaus. Viņš to atrada augos, visvairāk sēnēs, un atrasto vielu nosauca par ergosterīnu. Bez tam viņš pats un viņa līdzstrādnieki atrada, ka šī viela saules staru apstarojumā caur ādu ieplūst ķermenī, tur paliek un attīstas par D vitamīnu.

Pašreiz rachitu un mazākā mērā citas kaulu slimības ļoti labi var uzlabot ar saules vai ultravioletiem stariem un spuldzēm kalnu saulē. D vitamīni ir arī vislabākais lie-

cinieks tam, ka vitamīnu izejas avots ir un paliek augi, jo D vitamīni atrodas tikai zālēdēju dzīvniekos, bet nevienā plēsīgā zvērā. Tāpat pienā un sviestā tas atrodas vienīgi vasarās, kad govīs ganās zaļās ganībās; ziemā turpretī tas tur ir ļoti maz, bet kur vēl govīs ēdina pēc senā paņēmiena bez skābētas barības, tur D vitamīns nav vairs nemaz atrodams. Zivju eļļā turpretī tas ir visu gadu, ir vasarā ir ziemā, jo zivīm cauru gadu zaļumu nepietrūkst. Ļoti nepareizs ir pēdējā laikā radies uzskats, ka D vitamīnu rada tikai ultravioletie saules stari ādā un tad caur ādu tas nonāk ķermenī. Bet ja tā būtu tad taču zivīm to būtu ļoti maz vai pat nebūtu nemaz. D vitamīna trūkums rada kaulu nenormālības. Arī pieaugušiem kauli mūsdienās ir ļoti nestipri, tie ātri bojājas, sāp. Pēc Šveices veselības aizsardzības organizāciju statistiskiem datiem katrs trešais cilvēks slimo ar kaulu sāpēm gan kājās, krustos, mugurā, plecos u. c. Bet sevišķi daudz ir kaulu lūzumu, pie mazākā kritiena kāds kauls pušu ir. Šai parādībai ārsti redz 3 iemeslus.

Pirmais, barībā maz kaļķu tā tad arī maz D vitamīnu, jo šie abi stāv ļoti ciešā sadarbībā. Tā kauli agri kļūst porozi, trausli, ātri lūzt.

Otrs iemeslis: Kājas un mugurkauls, tik daudziem satiksmes līdzekļiem attīstoties, kļūst vārgi, glēvi, jo nav darbības. Tramvaji, automobiļi, rolleri, autobusi, lifti atņem kājām darbu, mugurkaula stabilitāti. Bezdarbībā katrs kļūst bezspēcīgāks, tāpat arī kauli.

Treškārt: Lielākais vairums cilvēku lieto daudzas tādas vielas ēdienos, kas atzīti par jo lieliem kaļķu zagļiem. Tie ir pats cukurs, šokolāde, konfektes, tortes un citi cukurotie cepumi un arī alkoholiskie dzērieni. Ne tikai diētiķi, bet arī pētnieki, ķīmiķi ļoti nosoda kā saldumus tā alkoholu. Sevišķi ķīmiķis prof. Reichensteins nodod bargu spriedumu, balstoties uz saviem pētījumiem, par alkoholu kā lielāko grēcinieku un līdzvainīgo cilvēces lejupejai, kā garīgi tā fiziski un arī morālistiski.

D vitamīnu satur: visbagātākā mērā itin visas labību graudu dīgļu eļļas. Tad palmu sēklu eļļa, kukurūza, linsēklu eļļas, tālāk kakaomizas, visas kāpostu šķirnes, visvairāk brūnie un puķkāposti, sēnes ūdensrozes, sīpoli, tomāti, pētersīļi.

E vitamīns. Šo vitamīnu vēl pirms 30 gadiem dēvēja par auglības vitamīnu. Tālaika mēģinājumi ar dzīvniekiem pierādīja, ka šim vitamīnam trūkstot vīriešu kārtas dzīvnieki kļūst sterīli, t. i. neauglīgi un nespējīgi dzimumdzīvē, bet sieviešu kārtas dzīvnieki nespējīgi dzemdēt. Augļi noiet priekšlaicīgi. Pateicoties šiem pētījumiem, visus pēdējos gadus E vitamīnu arī dēvēja par auglības vitamīnu. Šī iemesla dēļ šis labdabīgais, veselību veicinātājs vitamīns maz tiek lietots. Daudzi pat kaunās jau no šā vārda vien.

Tikai 1936. gadā vitamīnologam Evanam to laimējās uziet augu produktos, tā nu bija iespējams eksperiments arī ar cilvēkiem. Tā nu katru gadu atrada vairākus un plašākus E vitamīna iedarbības laukus cilvēka ķermenī, ne tikai dzimumdzīves veicināšanas un auglības pacelšanas laukā. Izrādās, ka E vitamīns ķermeni visā viņa būtībā atjauno. Ne tikai asins rite uzlabojas, ne tikai vielu maiņa pastiprinājas, bet gan itin visi fizioloģiskie procesi iegūst jaunu impulsu savā darbībā. To sajūt ne tikai fiziski, bet gan arī psihiskā laukā — atmiņa sāk jūtami uzlaboties, uzmanība pieaug, dzīves prieks vairojas, jaunas ierosmes, jaunas idejas nāk prātā un tiecas pēc piepildījuma.

Ka viss tas tiešām notiek E vitamīna ietekmē, pierādīja 1955. un 1962. un 1966. g. pētnieku vitamīnologu un ārstu kongresi. Tur tie dalījās savos novērojumos, piedzīvojumos un tagad E vitamīns tiek uzlūkots par ļoti svarīgu veselības un jaunības aizsarga faktoru.

Pēc Dr. F. Grandela, šie kongresi apliecinājuši uz atradumu pamata, ka E vitamīns ir sirds un visas asins sistēmas aizsargs un to labais palīgs, tāpēc ka viņš ietekmē, iespaido ķermeņa fizioloģiskās funkcijas visdažādākajos orgānos.

1. E vitamīns ļoti jūtāmā veidā uzlabo sirds vainagu artēriju darbību un stāvokli.

2. Pastiprina visos organos, visos audos un pašā ķermenī labāku asins riti.

3. Ļoti jūtami pat pastiprina skābekļa uzņemšanu visās šūnās.

4. Lielā mērā pavairo ķermeņa vitālītāti un darba jau du kā fiziski tā garīgi.

E vitamīns visbagātāk atrodas visos dīgļos, labības dīgļu

eļļās, olīveļļā, palmu sēklu eļļā, linsēklu eļļā, rupjā maizē, klijās, galvu salātos, sēnēs, ūdenskresēs, pūpēžos, datelēs, ķiplokos, pupās, zirņos, zemesriekstos, kāpostos, kukurūzas graudos, artišokos, zilenēs, zemenēs, mellenēs.

Bez šiem pieciem veselībai vissvarīgākiem vitamīniem, ir vēl: H, F, K, P un PP vitamīni.

Vitamīnu H agrākie vitaminologi ieteica kā labu ādas, matu un nagu kaišu atvairītāju. Vēlākajos gados, kad atrada vitamīnu F, minētas īpašības tika piedēvētas pēdējam.

K un P vitamīni ir atrasti par labiem asiņošanas apturētājiem. Tos abus izgatavo ķīmiski-sintētiskā ceļā. K vitamīnam pieraksta īpašību, ka tas asinis sarecina. Šis vitamīns iedarbojas uz asins vadu sienām, tās spēcinoš un pavairojot to izturību.

Katris slimnieks darīs pareizi, sekmēs ātrāku atveseļošanu, ja līdztekus pie ārsta parakstītiem vitamīniem, lietos arī dabīgos augu vitamīnus. Sevišķi ieteicami ir tie augi, kas bagāti ar C vitamīniem.

2. nodaļa

AUGI, TO ĶĪMISKAIS SASTĀVS UN PIELIETOŠANA

1. Adonijas

(Adonis vernalis — Frühlingsadonisröschen)

Dzimtā: Ranunculaceae.

Satur: skābes, neitrālos glikosīdus, adonidīnu, vitamīnus un citas vielas.

Kas gan pavasaros nepriecājas par skaistajām lauku daiļavām — adonijām. Jau pa lielu gabalu lauku puķu mīļotājus pievelk spilgtā ķieģeļu sarkanā adoniju krāsa.

Kā mīlam bērnam, arī adonijām daudz vārdu. Daudzi tās sauc par lauku rozītēm, citi par pavasara rozēm, bet visvairāk gan tās dēvē par lauku magonēm.

Pēc pirmā acu uzmetiena adonijas arī var noturēt par magonēm, kam tās stipri līdzīgas. Tomēr, ieskatoties pamatīgāk augā, redzama stipra atšķirība lapu krāsā un veidojumā, kā arī ziedu krāsā.

Adoniju ķieģeļu sarkanā krāsa un arī lapu veidojums un lapu zaļā blāvā krāsa nemaz nelīdzinās magonēm.

Dabas dziedniekiem adonijas ir vecs, mīļš draugs, kas tos dzīvē bieži paglābis pat visgrūtākajās slimības situācijās.

Pētījumu rezultātā par slimībām un augu bioķīmiju, adoniju pielietošanā daudz kas mainījies. Senākos laikos adonijas lietoja nieru kaitēm, tūskai un citām tamlīdzīgām slimībām.

Astonpadsmitā gadusimteņa otrā pusē adonijas sāka lietot arī ļoti labiem panākumiem pret dažādām sirdskaitēm. Un jāatzīst, ka šinī nozarē adonijām tiešām ir ļoti lieli, redzami un jūtami panākumi. Sirds ir un paliek viens no izturīgākajiem cilvēka orgāniem. Kam daudz dots, no tā daudz prasa. To pierāda visgaišāk katru dienu un katru

stundu mūsu nabaga sirds un mūsu neglītā izturēšanās pret šo lādzīgo dzīvības noteicēju organu. Pat daudzi krietni cilvēki, kas dzīvē cita darbu respektē, darba darītājus saudzē, pats sevi un savu dzīvības uzturētāju sirdi galīgi ignorē. Pārstrādina to, kur un kā vien varēdami. Tāds bez atpūtas strādā vairāk un smagāk nekā sirds spēj nest. Vienā steigā dodas no viena darba otrā. Pat naktīs, kad citi gul, tas salicis sēž pie sava rakstāmgalda, rakstot rēķinus vai tabulas sastādot. Maz gul, vēl mazāk atpūšas, neiet pat svaigā gaisā. Tas ir darba rūķis.

Kur nu vēl paliek tā saucamie uzdzīvotāji, kas naktīs, kas katram nolemtas atpūtai, tikai vēl sāk savu darbu. Tas viss ir pret dabu un bojā sirdi.

Tāpēc tagad, ne tikai pie mums, bet visās Eiropas zemēs, tik daudzi slimo ar sirdi kā vēl nekad.

Sabeigta sirds jau ir ļoti daudziem cilvēkiem, kam tālu vēl līdz pusmūžam. Ļoti reti sastopami cilvēki, kam nav pārstrādināta sirds.

Pat tāds veselības uzturētājs faktors kā sports mūsdienās jau nogājis līdz tādām līmenim, sacīkstēm, ka jau sen pazīstama „sportista sirds“, kas vairāk līdzinās uz visām pusēm izplēstam maišelim nekā dzīvam, elastīgam, sprieganu muskulatūru apbalvotam organam — sirdij.

Lielaļam Radītājam žēl sava roku darba, tik skaista, pilnvērtīga mehanisma, kāds ir sirds. Tāpēc Dievs gādā cilvēkiem labus, veselīgus sirds līdzekļus. Un lai viņa mīļajiem bērniem tie labāk patiktu, lai viņi tos ātrāk ievērotu, tie radīti tik skaistā, spilgtā ziedu veidā, kādas ir adonijas. Sak, vai tu, sirds, neielīgsmosies un vai tu ātrāk netieksies pēc tā labā satura, kas tavai pārstrādinātai sirdij ir un paliek īsts balzams!

Adonijas glābj cilvēkus no daudzām smagām sirdskaitēm, galvenām kārtām tas novērš koronāros jeb vainagveida artēriju traucējumus.

Tikai ar adonijām jāievēro sekojošais. Adoniju lietošanā pilnīgi attaisnojas lielā dabas ārsta Paracelsa pamatojums: „Viss ir labs un viss ir derīgs un lietojams, pat inde, tikai viss pilnīgi atkarajās no devas, no patērētā daudzuma“.

Adonijas devām nu ir pavisam liela nozīme pie sirds

kaitēm, tāpēc, pirms ķeras pie šā labā līdzekļa, ārstam jānosaka, kāds ir slimnieka asins spiediens.

Maza, pazemināta asins spiediena gadījumā tās jālieto lielākās devās. Turpretī, ja ir augsts asins spiediens un ja grib to pazemināt, tad jālieto ļoti mazas, homeopātiskas devas.

Tāpēc, zema asins spiediena gadījumā ieteicama adoniju tēja. To gatavo, ņemot apmēram 1 tējkaroti uz 1 glāzi verdoša ūdens.

Ja vēlas asins spiedienu pazemināt, ja tas ir par augstu, tad ieteicams lietot homeopātiskās aptiekās iegūstamo adoniju preparātu.

Uztrauktām, nervozām sirdīm adonijas būs stipri vien izpalīdzīgas.

Tāpat aritmiskām sirdīm, kam puksti nevienmērīgi, ar mazākiem vai ilgākiem starplaikiem, labs palīgs ir adonijas.

Tiem nabaga sirds slimniekiem, ko māj pastāvīgas bailes, ka tikai, aizmiegot, sirds nenostāj pukstēt, tiem adoniju tēja atnesīs lielu, jūtamu atvieglojumu. Jādzer vakārā, īsi pirms gulēt iešanas.

Adonijas sirdij vēl ir ļoti labas aiz tā iemesla, ka sirds pie tām nepierod, kas ir sevišķi svarīgi. Ja tā, tad arī adonijas savu iedarbību nekad nesamazina, pat nekad nepazaudē, ja tās ilgāku laiku sprīdi lieto.

Pie adonijām novērota vēl tā parādība, ka tās labāk tomēr palīdz korpulentiem, nekā cilvēku sirds traucējumiem.

Adoniju panākumi, kā jau iepriekš minēts, tomēr lielā mērā atkarīgi no devām. Šā iemesla dēļ ieteicams adoniju preparātus pirkt aptiekā un nevis vākt pašiem augus.

2. Agar-agara

Agar-agara ir okeāna aļģe, ko japāņi zvejo, kaltē un sašietos saišķos pārdod Amerikā, Eiropā un citās zemēs. Jūras aļģēm pēdējā laikā pievērš sevišķi lielu uzmanību, jo tās barības saturā ziņā pārspēj sauszemju augus. Tur atrodami itin visi mums nepieciešamie minerālsāļi, olbaltumi un citas vērtīgas vielas. Šīs aļģes sevišķi bagātas vi-

tamīniem, tās satur gandrīz visus mums nepieciešamos vitamīnus. Ir vispār zināms fakts, ka tur, kur vairāki bāri-
bas sāļi, atrod arī dažādus vitamīnus. Tas liecina, ka tie
viens bez otra nevar eksistēt.

Agar-agarā atrodas sevišķi lielā daudzumā jods, kā arī
labi pārstrādājamās un ķermenim viegli uzņemamas orga-
niskas vielas.

Agar-agaru ļoti ieteic pret pārkalķotiem asinsvadiem,
kā arī pret augstu asins spiedienu. Šis augs labi palīdz ne
tikai sava bagātīgā joda satura, bet arī lielā vitamīnu dau-
dzuma dēļ. Bez tam nav jāaizmirst, ka tas ļoti bagāts gļo-
tām. Ne par velti agar-agaru lieto saldo ēdienu pagatavo-
šanā želeja vietā. Ar agar-agaru var sarecināt katru ēdie-
nu, kā augļu, tā arī sakņu un zivju ēdienus. Mums zināms,
ka vai visi iekšējie iekaisumi ceļas no organu epitēliju
— gļotādu — iekaisuma. Vai mums piemetušās iesnas,
bronhu kaites, moka klepus — cēlonis tam visam ir epi-
tēliju ievainojumi, kam par iemeslu ir bakteriju, baciļu vai
virusu iedarbība, ja esam saslimuši ar gripu. Tagad uzzi-
nāts, ka visu šo slimību ārstēšanā lietojami taisni tādi augi,
kas satur daudz gļotu. Tādi augi ir agar-agara, Islandes
sūna, jūras fuki u. c., kam piemīt spējas sarecēt. Tie pa-
līdz mūsu gļotādām ātrāk atveseļoties, jo tie ar savu biezo
glumo saturu aplāj mūsu iekšējo gļotādu kā ar mīkstu sil-
tu vilnas sedzeni. Tad ne gaiss, ne siekalas ne arī ēdiens
nespēj kairināt un izraisīt klepu, šķaudas vai sāpes.

Izrādās arī, ka agar-agara, tāpat kā Islandes sūna, kas
arī vārot sarecē biezā tumē, ne tikai aizsarga epitēliju, bet
spēj arī ievainotas, nolietotas šūnas reģenerēt, t. i. atjau-
not.

Agar-agarai nav tikai svarīga nozīme dažādu slimību
ārstēšanā vai ēdienu pagatavošanā ar augļiem un saknēm.
Tās tējas vai tumes iedarbība iet vēl daudz tālāk. Šīs lielo
okeānu iemītnieces ne tikai atjauno kādu ievainotu audu,
bet arī, lasiet un ievērojiet, piešķir, visam mūsu ķermenim
lielāku pretestības spēju slimībām. Tā ar agar-agaru ne
tikai uzvarēsim saaukstēšanās slimības, klepu, iesnas, bron-
chītu un gripu, bet ar tās palīdzību spēsīm sekmīgi turē-
ties pretī katrai slimībai. Tā mums palīdz uzvarēt gan
baktērijas, gan baciļus un virusus, kas pēdējā laikā mums
bieži uzbrūk dažādu gripu un citu slimību veidā.

Ka agar-agarai piemīt šādas pretestību vairotājas īpašības, mēs redzam gaiši un skaidri pie japāņiem, kas to zvejo un pārdod. Kā mums zināms, japāņi ir veselības ziņā ļoti izturīga, stipra tauta. Vairāki zāļu augu speciālisti savos aprakstos apgalvo, ka japāņi par to varot pateikties tikai agar-agarai. Viņi ne tikai vāra tumīgas viras ar šo augu, bet liek to klāt arī visiem citiem sakņu un augļu ēdieniem un cepumiem. Jo bieži tie sniedz galdā ēdienu, kas pagatavots vienīgi ar agar-agaru, bez citu produktu piejaukuma, labi zinot, ka šis augs vairo pretestības un izturības spēku.

Tāpēc mums šai jūras aļģei vajadzētu pievērst daudz lielāku uzmanību ne tikai slimības gadījumos, bet ēdināt ar to bērnus jau no mazotnes.

Tām personām, kam tendence saslimt ar kāksli — vairogveidīgo dziedzeri — silti ieteicams dzert agar-agaras tēju, tumes. Tāpat cilvēkiem ar vāju konstitūciju, kas bieži apsaldējas, bieži slimo ar gripu, ieteicams lietot agar-agaru. Sevišķi labi tā iedarbojas tējas veidā kopā ar Islandes sūnu.

3. Agava, Agave (*Agava americana*)

Dzimta: Amaryllidaceae.

Saturs maz zināms, nav vēl izpētīts. Pārlicība, ka tur atrodamas vienīgi saponīns, gan laikam neatbilst patiesībai.

Agavi pie mums Latvijā audzē tikai istabās, jo tās dzimtene ir tropiskā Meksika un citas Dienvidamerikas zemes. Bet pašreiz agavu Eiropā, sevišķi Italijā un Šveicē, Tesinā, ir tik daudz, ka varētu domāt, šeit ir viņu dzimtene.

Agavu ziedus gan reti izdodas redzēt. Tā zied tikai reizi savā mūžā pēc apmēram 50 gadiem. Ziedam noziedot, izbeidzas arī pašas agavas mūžs. Ziedam nobirstot, tā izzīkst.

Agavai gan būtu ierādāma izcilāka vieta mūsu augu un puķu vidū, jo tai piemīt dziedinātājas spējas. Italijā un Tesinā tās iedarbību vērtē ļoti augsti taisni pret tām kaitēm, kur ķīmiskai medicīnai vēl nav labu dziedinātāju līdzekļu. Kāpēc tad neievēro senās labās dabas zālītes, dziedniecības līdzekļus, ko ilgušus gadus lietojušas daudzas tautas.

Ļoti pareizi par lielo ignoranci, ko universitāšu medicīna izrāda pret dabas zālēm, raksta Šveices ievērojamais zinātnieks Dr. Fogels: „Farmaceitiskā ķīmiskā rūpniecība varētu darīt lielo iespaidu un savas tālu attīstītās rūpniecības iespējamības, kā arī savu ievērojamo peļņu izlietotu arī dabas augu dziedniecības pētniecībā un vērtēšanā. Šie augi bez tam kopš gadusimteņiem daudzās zemēs un daudzās tautās atzīti par iedarbīgiem dziedniecības līdzekļiem. Bez tam nozarēs, kur pat riska vairs nav, preparātu izgatavošanai nevajadzētu nemaz daudz līdzekļu, bet pietiktu ar mazu peļņas daļiņu. Nav jāaizmirst ievērojamais apstāklis, ka Eiropā mūsu rīcībā ir ļoti daudz labu iedarbīgu zāļu augu“.

Ar zāļu augiem un ar zālēm, ko no tiem iegūst, piemums notiek vēl daudz ļaunākas lietas. Ne tikai, ka farmaceitiskā rūpniecība tās ignorē, bet ārsti pat ir pret tām un tādas tējiņas un zālītes un saknītes, kā arī to lietotājus, izsmej.

Nupat Cīrichē man stāstīja kāda liela zāļu tējas cienītāja un lietotāja, ka viņa visu mūžu dzērusi pret slimībām tikai zāļu tējas un augu dabas pagatavotās zāles, ko ražo Vācijā Madausa un Schönbergera fabrikas. Visu savu mūžu tā ļoti maz slimojusi, maz pie ārstiem gājusi. Bet nupat kādu iekšēju kaišu dēļ tai nācies meklēt palīdzību slimnīcā. Kad slimnīcas ārsts uzzinājis, ka tā lieto tikai Madausa dabiskos augu pilienus, viņš nosmējies un teicis: „Ar šiem nevainīgajiem augu pilieniņiem mēs nu gan pie veselības netiksim. No šīs dienas Jūs saņemsit no māsas labas īstas sirds zāles“. Pirmajā dienā viņa patiesi nekādas negatīvas pārmaiņas nav jutusi. Otrā rītā viņas pulss bijis nerītmisks. Tai dienā viņa tāpat dzērusi labās zāles, pie kam vakarā jau sākušās stipras sirds kļauves, sirds joņi. Bet nakti, pirms divpadsmitiem, pārdzīvojusi stipru sirds lēkmi, kas ar nevainojamiem zāļu augu pilieniem nekad vēl nebija to piemeklējuši.

Agavu Itālijā, sevišķi Sicīlijā, ļoti augsti vērtē kā ārstniecības līdzekli pret reimatiskas dabas slimībām, kā arī pret sāpēm locēkļos, mugurā un kājās. No agavas tie vāra tēju, arī ar svaigu agavas šķēlīti tie ieberž sāpīgo vietu, kur tad sāpes ļoti ātri pāriet.

Sevišķi iedarbīga pret visām šādām kaitēm esot agavas

ārēja daļa — miza. Agava līdzinās mūsu alvejām, tikai tās nav tik gaļainas kā alvejas, bet gan daudz sausākas. Sicīlijā mātes pat bērniem, ja tie iegriezuši pirkstos vai sadūruši kājas ar stikla gabaliem vai cietiem jūras gliemežu vākiem, uzliek uz asiņojošās vāts agavas gabaliņu. Viņas pārliecinātas, ka tad pārstāj asiņošana un vāts arī sadzīst.

Agavu vēl lieto pret žults un aknu kaitēm, kā arī pret kūtru māgas darbību.

Sicīlieši savāra agavu ar medu sīrupā. Viņi savāra agavu, izlaiž to cauri drēbei un šķidrumu savāra ar medu pabiezā sīrupā. Šāds sīrups rudenī un pavasaros izsargā pret gripas, esot arī laba zāle pret tuberkulozi, ja to pieliekot kazu pienam, un slimnieks šo pienu nevārītu, dzer pa 2—3 tasītēm dienā.

Ne tikai Sicīlijā, bet gan arī citās zemēs agavu lieto arī pret veneriskām slimībām.

Skaistais dzimums ar agavu nokrāso sārtus vaigus, ja iet viesībās vai dejojot. Tikai tas nu jādara uzmanīgi, viegli ādu ierīvējot. Ja ieberž ciešāk vai ilgāku laiku agavas šķēļi patur kādā vietā, tad tur var pat čulga uzņemties, kas vaigu protams padara visai nejauku.

Agavu kaltē un tad saberž to pulverī, kas regulējot žults un kuņģa darbību.

4. Alksnis (Erle, *Alnus glutinosa*)

Dzimtā: Betulaceae.

Sastāvs vēl maz izpētīts.

Alksņus kā ārstniecības līdzekļus maz lieto, tomēr piemums tie jau no vissenākiem laikiem bijuši lieli atvieglo-tāji reimatiskas saslimšanas gadījumos, senči tos arī lie-tojuši pret visai grūtajām stīvuma slimībām. Stīvumu tie sāka diezgan agri just gan kājās, gan krustos, rokās, pa-kausī vai pirkstos. Lielās darba nastas kungu rijās, kungu mežā ziemā un pavasarī to veselību netaupīja, bet gan ļoti agros gados jau iedragāja.

Sevišķi daudz senāk ļaudis uz laukiem cieta no drudža, kas jādāmā bija tās pašas daudzējādās gripas, kas mūs vēl tagad tik bieži piemeklē, un kas tiem arī senatnē bija ru-dens, ziemas un pavasara pavadones. Tomēr viņi labāk

prata apkarot drudža slimības nekā mēs tagad. Ne viņiem bija toreiz chinīna nedz arī tik visai iespaidīgo C vitamīnu, ar kuŗu palīdzību mēs tagad spējam pat no gripas, lai kāda veida tā būtu, izvairīties.

Senči drudzus, dažādas gripas veidus, apkaŗoja ar alkšņiem. Sevišķi labs līdzeklis tiem bija alkšņu mizas, ko vajadzēja ievākt jau vasarā un ziemas vajadzībām izkaltēt. Alkšņu mizas tējas iedarbība nav mazāka par chinīna iedarbību pret paaugstinātu temperatūru.

Svaigas lapas pavasaros tie izlietoja pret audzējiem un dažādiem iekaisumiem, sienot tās pie sāpīgajām vietām. Svaigas alkšņu lapas audzējus ātri izvelk, ātri strutas sakoncentrē vienā vietā, tā kā audzējs ātrāk uztrūkst. Iekaisums ātri pāriet un sāpes norimst, ja uzliek alkšņu lapas. Vecie tēvi, kam sāpēja kājas, pirtiņā pavasaros bez svaigām alkšņu lapām nemaz nevarēja iztikt. Viņi neņēma lapas vien, bet gan salauza krūmos sīkus alkšņu zarus ar visām lapām, aiznesa tos uz pirti un uzlēja tiem kādā koka toverītī verdošu ūdeni. Kad ūdens bija jau padzisis un no alkšņu zariem tējai līdzīgs šķidrums ievilcies, tie sāpīgās vietas, rokas, kājas, ielika toverītī, lai labi izsilst, lai alkšņu tēja sāpes un stīvumu izvelk, un izvilka arī.

Tāpat senči un sences tādas alkšņu lapu un zaru tējas taisīja pirti pret caurām kājām. Alkšņi noņēma ne tikai stiprās sāpes, kādas vienmēr un pastāvīgi rada cauras kājas, bet gan arī pati iekaisusē āda no tādām svaigu lapu peldēm daudz ātrāk sadzija.

Kam kājas stipri oda, tie taisīja kāju peldes ar alkšņu mizām, un kaite, kas ceļas no kāju ādas poru aizsprostojuma, ātri pārgāja.

Mugurai, ja tā bija stīva, lika sasildītas alkšņu lapas klāt, uz pirts lāvas gulot. Šis paņēmieni ļoti labi palīdzēja ne tikai pret stīvumu vien, bet gan arī pret reimatisma sāpēm un atritisa un reimatisma tūkumiem. Rezultāti bija vēl daudz labāki, ja dzēra arī alkšņu mizas tēju.

Alkšņiem pēdējā laikā veltī sevišķi lielu vērību, kam par iemeslu ir daudzu senu celtnu izrakumi. Interesantas vēstis gūst no izrakumiem purvājos, kur celtas tā saucamās pāļu celtnes. IZRādās, ka šie pāļi, kas gulējuši vairākus gadu tūkstošus zemē vai purvu ūdeņos, nav mainījuši savu izskatu nedz veidu, un uzturējušies pasargāti pret pūšanas

un trūdēšanas procesu. Tā tad alkšņiem piemīt kāda īpašība, t. i. tie satur kādu vielu, kas pūšanas sēnītēm nav pieejamas, kas tās pašas nomaitā.

Zinātne visu laiku meklē līdzekli pret pūšanas procesu, pret sīkbūtnēm, kas rada pūšanu. Ja tādu atrastu, tad visā mūsu dzīvē un tās norisēs rastos lielas pārmaiņas, bet it sevišķi mūsu veselības kopšanā un mūža pagarināšanas jautājumā. Pūšanas process ir viens no tiem procesiem, kas saīsina mūsu mūža garumu un pret ko zinātne cīnās visu laiku.

Jāvēlas tikai, lai mūsu biokīmiķi, kuŗu visā plašajā pasaulē tagad nav mazums. šīm alkšņu īpašībām pievērstu vairāk uzmanības un drīzāk atklātu šo iedarbīgo vielu. Iespējams, ka daudzās miecētājvielas un krāsvielas, kuŗas, kā sen zināms, satur alkšņi, ir tās, kas spēj tik ilgus gadu tūkstošus izturēt cīņu ar pūšanas un trūdēšanas procesiem un to radītājām sīkbūtnēm.

5. Alpu rozes jeb dendroni

Kuŗš gan Šveicē, Tesinā un citās dienvidzemēs nebūs priecājies par cēlajiem alpu rožu krūmiem — dendroniem, kad tie kā piebērti rozā, sārtiem, violētiem vai dzelteniem un baltiem ziedu pumpuriem. Nebūs neviena ceļotāja, dabas mīļotāja, kas pavasarī un vasaras nogalē, otrreiz dendroniem ziedot, nebūs izbrīnā apstājies pie šiem skaistajiem, lielajiem, dzīvajiem, krāsu mirdzumā starojošiem rožveidīgajiem ziediem.

Bet Dievs nav dendronus radījis tikai acu kārumam, skaistuma jūtu piepildījumam, savas darba un krāsu kombinējuma mākas apbrīnai. Viņš tajos ielicis arī cilvēka veselības uzturēšanai derīgas vielas. To mēs uzzinām no grāmatām par dziedniecības augiem. Par dendroniem kā dziedinātājiem augiem uzzinām mazāk no jaunlaika izdevumiem, bet gan jo vairāk no vecu veciem zāļu tēju aprakstiem. Mums ar nožēlu jākonstatē, ka daudzas senas, ļoti iedarbīgas zāļu tējas tagad izmestas no dziedniecības augu sarakstiem. Kamdēļ? Nekas vēl neesot zināms par to sastāvu, bez tam kaut kāds sintētisks preparāts esot daudz labāks u. t. t.

Tā nebūt nav patiesība. To mums tagad spilgti pierāda lielā cilvēku slimošana. Lai cik valsts vai atsevišķas pilsētas pūlās ar slimnīču celšanu, to gultu skaita pavairošanu, visus slimos novietot joprojām nav iespējams. Kur meklājama vaina? Taču labu ārstniecības līdzekļu trūkuma! Jo, runājot ne tikai par zāļu tējām, bet gan arī par visiem citiem ārstniecības līdzekļiem, mums jānāk pie pārliecības, jāsecina, ka ne tas ir labs līdzeklis, kas vainai ātri palīdz, bet gan tas, kas pašam slimajam palīdz tā, lai ne tikai viņa vaina pāriet, sadzīst, bet gan lai viņš pats, cilvēks, ar šo līdzekli tā tiek spēcīnāts, ka viņš atgūst zaudēto pretestību, tā kā nekāda slimība to vairs piemeklēt nevar. Šai apstākli visvairāk saskatāma starpība starp ķīmiskiem, mākslīgā ceļā ražotiem līdzekļiem un dabiskajām zāļu tējām. Pats par sevi saprotams, ka akūtos gadījumos arī sintētiskām zālēm ir lielum lieli nopelni, ja ātri jāapkaŗo kaiŗu simptomi. Tomēr īsto cēloni, pretestībām, reģenerācijas spējas trūkumu audos sintētiskas zāles nespēj novērst tādos apmēros, kā to spēj dabiskie līdzekļi.

Mums ziemeļzemju tautu piederīgiem alpu rozes nav tik pazīstams augs. Vienā otrā siltākā dārza stūrītī vai istabā tomēr arī šī skaistā roze ir pie mums uzziedējusi visā savā krāšņumā un spīgtumā.

Tesīnā un arī Cirichē tā ir visizplatītākā krāšņuma puķe, kas aug vai visos dārzos un pagalmos. Tomēr kā veselības kopšanas līdzekli to visvairāk izlieto dienviŗu apgabalos un ne tik daudz paŗu slimību apkaroŗanai kā to atgaidai.

Dienviŗi, neraugoties us savu siltāko klimatu, tomēr ir neizlīdzinātāki ar straujo temperatūras starpību dienā un naktī, pusdienas laikā un saulei noejot, Starpība temperatūrā ir ne tikai stipri dažāda, bet tās kritiens ir arī ātrs un straujš. Tāpēc rudenos un pavasaros tur ļaudis stipri slimo ar klepu, iesnām un gripu. Lai no šīm slimībām izsargātos, vietējie iedzīvotāji laiku maiņām sākoties bieŗi lieto dendronu lapu tēju. Viņi ir pārliecināti, ka šī tēja tos izsargās no visām saaukstēŗanās slimībām.

Senajās zāļu tējas grāmatās ieteic Alpu roŗu lapu tēju pret bronŗītu un citām plauŗu kaitēm, arī pret iesnām, kakla iekaisumiem un klepu.

6. Amuļi

(Wiscum album — Mistel)

D z i m t a : Loranthaceae.

S a t u r : bagātīgi minerālvielas, visvairāk kaliju — 40,71 %, kaļķi 22 %, natriju, magnēziju, dzelzi, eļļu, gumiju, vitamīnus, sveķus u. c. vielas.

Amuļus sauc arī par sieviešu puķēm, sieviešu ziediem. To nosaukums laikam būs cēlies aiz tā iemesla, ka amuļi noder vairākām sieviešu kaitēm.

Anglijā amuļiem liela cieņa. Ziemsvētkos angļi ar tiem rotā savus svētku galdus un tradicionālais Ziemsvētku puķiņš nekādi nedrīkst palikt bez amuļu rotājuma, tāpat kā bez ieceptas naudas.

Latvijā amuļus mazāk pazīst, jo tie pie mums reti sastopami. Turpretī Šveicē un Dienvidvācijā tos bieži redz lapu mežos.

Amuļi ir parazitārie augs, kas uzmetas lapu kokiem un pārtiek no tiem, no to sulas, tā novājinot kokus. Arī dārzeņos tos uziet uz augļu kokiem: ābelēm, bumbierēm, kviešiem. Bet visbiežāk gan amuļi redzami uz ozoliem, tāpat kā citi parazīti. Laikam ozoliem piemīt ļoti labas pārtikas vielas, ka visi tās krīt uz tiem.

Amuļi zied pašā agrā pavasarī balti iedzelteniem, iezaļganiem ziediņiem. Ozolu amuļi zied ar visskaistākiem, baltākiem ziediem.

Lapas amuļiem ir biezas un spīdīgas, kā novaskotas, iedzelteni olīvzaļā krāsā, tā ka tās stipri atšķiras no saimniekkoka lapām un ir labi redzamas.

Vislabāk tomēr amuļi ieraugami ziedu laikā, kad ozolam vai citam kokam, kur tie uzmetušies, vēl nemaz lapu nav.

Neskatoties uz tik sliktu parazitisku amuļu dabu, tie, kā redzams, tomēr ļoti bagāti labām un derīgām minerālvielām, kas labi noder veselības uzturēšanai. Tādēļ amuļu tēja ieteicama visiem, kas nejūtas īsti labi, lai gan nekādu noteiktu kaiti nejūt. Šī tēja dod spēku, veselība uzlabojas, izturība vairojas.

Sieviešu kaitēm amuļi sen pazīstami ka labi izpalīdzē-

tāji. Tie ir arī labs palīgs, labs mājas līdzeklis tur, kur dzīvo gados jaunas un arī vecākas sievietes, pret dažādiem iekšējiem asiņojumiem, kamēr ārsts vēl nav ieradies. Tādās reizēs tos sagatavo kopā ar ozolu mizām, jādzer ik pa stundai pa malkam.

Asinsvadu slimībās tiem arī sava teikšana. Sliktā asins sastāvā tie ienes labumu ar savām bagātīgajām minerālvielu devām. Lielais ūdensdziedniecības nodibinātājs Kneips amuļus ļoti augstu cienīja pie daudzām nervu kaitēm, nervu sabrukumiem, pie histērijas un neuralģiskām sāpēm, ātrām raudām.

Epilepsijas lēkmēm Kneips ļoti slavē amuļus. Epileptiķiem jau pirms lēkmes pastiprināti jālieto amuļi. Tiek ieteikts: no rīta, pirms ēšanas jādzer olīveļļa 1 — 2 karotes. Uz vakara pusi vai nu ar ūdeni vai ar siltu amuļu tēju jāieņem tējkarote amuļu pulvēra. Tas jādara vairākas dienas no vietas. Pret krampjiem, kas bieži piemeklē kājas vai rokas, Kneips apgalvo, ļoti palīdz amuļu tēja. Tēju dzer arī pret augstu asins spiedienu. Visjaunākajā laikā amuļiem velta ļoti lielu uzmanību.

Šveicē antroposofu ārsti amuļus augstu vērtē un izlie-to ne tikai tējai un kompresēm bet arī injekcijām. Amuļi ļoti palīdz pret augstu asins spiedienu, pre ātriem sirdspukstiem, nervu sabrukumā un vājuma gadījienos.

Tējai ņem 1 karoti amuļu uz 1 glāzi verdoša ūdens, Džert pa 2 — 3 reizes dienā vairākos paņēmienos, pirms ēšanas.

Pulvēri ņem pa nažgalam uz reizi, 2 reizes dienā. Amuļu tēja nav jālieto ilgi no vietas, jo tā mīkstina arī vēderu un var izsaukt caureju.

Sievietēm amuļu tēja vairāk nekā ieteicama, nevien jaunības un spēka laikā, kad tā teicami regulē visas dabiskās norises, bet tā nepieciešama arī vecumā, lai spēcinātu nervus, paceltu vielu maiņu un ierosinātu asins riņķošanu. Sevišķi tā ieteicama pārejas laikā. Tad sievietes ne tikai stipri nervozas un slimo ar visuko, moka ārstus ar savām daudzajām kaitēm un vainām, kam dažkārt nav gala, cieš pašas un visa ģimene.

Apsaldējuma gadījumos amuļi ir lieli palīgi. Apsaldētos locekļus mazgā ar šo tēju un liek tēju kompreses, visieteicamāk gan tikai pa nakti. Reižu pa reizei pret apsal-

dējumiem amuļu tēja apmazgājumiem jāsaldina ar cukuru. Katru reizi gan tas nav jādara, bet pāris reizes nedēļā. Tā rīkojoties apsaldējuma brūce ātri dzīst.

7. Ananasi (Ananassativa, Ananas)

Dzimta: Bromeliaceae.

Sastāvs: bagātīgi A vitamīni, daudz ēteriskas eļļas, gumijas, ābol-citron-vīnskābe, kālijs, magnēzijs, fosfors, dzelzs, hlors, silicijs, natrons, cukurs, fermenti u. c.

Ananasi ieteicami ne tikai savas labās garšas, bet gan sava bagātā satura dēļ. Reti ir augļi, kam tik lielas barības vielu devas un tik augstvērtīgas.

Ananasi nav jāēd kilogramiem, tie nav jāvēra. Kā vienā, tā otrā gadījumā tie gan var atstāt negatīvu iespaidu uz kādu organu vai uz labsajūtu. Ananasi jāēd vairākas reizes dienā pirms katras maltītes, pa dažām šķēlītēm.

Sava labā, vērtīgā un stiprā satura dēļ, ananasi ir vai tīri antiseptisks līdzeklis. Tie jūtami darbojas pret bakterijām un to radītājām indīgajām vielām. Bez tam arī vai visi parazīti, ja tādi kādam saradušies ķermenī, nav draugos ar ananasiem. Sekmes nepanāks ne ar ananasu ievārijumu, ne arī ar ananasu konserviem vaj konservētu sulu. Labvēlīgas īpašības un spēks piemīt vienīgi ananasu auglim, kad tam tikko miza novilkta.

Pret visāda veida gremojamu organu neregulāru darbību un dažādiem traucējumiem ananasu kūre ir vairāk kā ieteicama. Tā pret darbojās kaitīgām pūšanas vielām, likvidē gļotādas iekaisumu un atveseļo visu organismu. Tā atdod darba spējas svarīgajai ķermeņa krāsnij — kuņģim un tā siltuma piegādātājiem orgāniem un to vadiem.

Arī pret citiem iekaisumiem ananasi ļoti ieteicami un labi palīdz, piemēram, bronhu iekaisumam, plaušu katarā un plevritam tie ļoti derīgi un ieteicami. Jālieto tāpat, kā pie gremojamu organu iekaisumiem un traucējumiem, dažas šķēles pirms ēšanas, vairākas reizes dienā. Ja elpošanas organu iekaisumi saistīti ar aizsmakumu, ar rīkles

iekaisumu, tad vislabāk sataisīt karstu citrona mizas tēju, kurai pēc tam piespiež ananasu sulu un tūlīt dzer ar medu.

Visiem gļotādu iekaisumiem ananasu lietošana atnes jūtamu uzlabojumu, neskatoties uz to, vai tos bauda kā sulu vai kā visu augli, pa gabaliņiem pirms ēšanas. Ananasu sula nav jāsargā no sarūgšanas, kā citas augļu sulas kas zaudē pēc tam no savas vērtības. Ananasu sarūgūšai sulai uz iekaisumiem un katariem esot labāks iespaids nekā nerūgūšai, saka lielais vācu tēju speciālists A. Dinands. Ananasu sula jālieto, tāpat kā paši ananasi, pā pāris karotēm vairākas reizes dienā pirms ēšanas. Turpretīm sasildīti vai sakarsēti ananasi zaudē savas labās īpašības.

Sildīšanu un vārīšanu necieš vērtīgie gremojamie fermenti. Taisni ar tiem ananasi tik teicami iedarbojas uz organismu. Vispār, olbaltuma vielas, tāpat kā ogļhidrāti un tauki skaitās pie grūti sagremojamām vielām. Bet jo lielāku pārpalikumu kāds produkts atstāj nesagremotu, jo kaitīgāki tas visiem audiem un organismam. Ja bieži pārslōgo organu, tas var bojāties. Olbaltuma atkritumi viskaitīgāki, jo tie pamet ļoti kaitīgus beigu produktus. Ananasi taisni ar savu gremojamo fermentu palīdz olbaltuma vielas labāk sagremot.

8. Avenājs (*Rubus idaeus* L.)

D z i m t a : Roseae.

S a t u r : cukuru, citrōnskabi, B vitamīnus, provitamīnus, jūtama daudzuma kalorijas, ogļhidrātus un citas vielas.

Aveņu tējas ir un paliek sen sena labi pazīstama un iecienīta zāļu tēja. Avenes ne tikai labi palīdz, kad slimība jau, tā sakot, pilnā valā trako pa organismu, bet avenes ir arī ļoti labas slimību atvairītājas. Ja kādam ir aizdomas, ka tas ar kādu slimību jau inficējies, tam tūlīt ieteicams ķerties pie aveņu tējas. Aveņu tēja svīdina, paceļ vielu maiņu, dzen labi urīnu un, galvenais, pievada ķermenim arī vitamīnus, sevišķi jūtāmā daudzumā B vitamīnus. Ja vēl piemeklētais jeb ar slimību apzīmētais ēd dušīgi tajā pašā laikā arī svaigas vai ievēķotas aveņu ogas, viņš ne-

maz nenaslimst. Kā mazs cinītis ne reizi vien gāz lielu vezumu, ta sarkanās aveņu ogas un vairākas glāzes aveņu tējas pieveic jo ļaunu slimību, kas grasījās pārņemt saaukstēto ķermeni.

Senāk, kā par visām tējām, tā arī par avenēm, bija ieskatos, ka tēju spēks jeb dziednieciskās īpašības slēpjas sviedru dzinējā vai urīndzinējā apstākļi. Tagad ar pētījumiem pierādīts, ka tas tā nebūt nav, bet ka tēju spēks pastāv viņu vitamīnu, hormonu un citu labu, nepieciešamu barības vielu saturā un daudzumā. Avenes, cik tagad izpētīts, ir ļoti bagātas B vitamīniem. Bet B vitamīni ir nervu specinātāji. Spēcīgus nervus ne tikai slimībām, bet gan arī visām citām nedienām grūti uzvarēt.

Sevišķi ieteicamas slimību atvairītājas ir avenes kopā ar zemenēm. Var dzert zemeņu mētru tēju, saldinātu ar aveņu ogām vai aveņu sulām, vai atkal ar aveņu lapu vajkātu tēju, saldinātu ar zemeņu svaigām vajkāltētām ogām, vai to sulu, vai ievēkotām zemenēm. Kaltētām ogām gan jābūt bijušām nogatavojušamies. Negatavās kaltētās ogās nav vēl tā labā sastāva, kas gatavās. Tādēļ nekad nav ieteicams vākt mētras ar negatavām ogām, bet gan jāļauj tām nogatavoties un tikai tad jāvāc. Tad viņas ir garšīgākas un dod arī daudz lielāku kvantumu nekā negatavas.

Aizbaidinājums, ka es jau, lūk, tā kā tā nedabūšu vairs, nedrīkst būt par ieganstu, ogas ievācot. Mežogas vācot, vienmēr par vadmotīvu katram zāļu tējas vācējam jāliek sekojoša doma: būs citam, būs man arī. Prieks uzglabāt otram kaut ko labu, dara jau pašu vācēju labāku un veselāku. Nekas tā nesaēd veselību kā nenovīdība un skaudība.

Visieteicamāk tējai vākt rudenī jaunus aveņu dzinumus atvases, kuņos tajā laikā atrodamas jau visas aveņu vērtības, bez tam liekos aveņu jaunaudzus rudenos izgriežot, vairo bagātāku aveņu ražu. Mūsu vecie latvieši tējas vācēji ļoti cienīja tēja aveņu kātus, kā tie sauca aveņu jaunus dzinumus. Viņi tos ievāca arī agros pavasaros, kad pum-puri jau bija labi ieriesuši, bet lapas vēl neplauka. Tāda aveņu tēja mūsu senčiem ļoti labi palīdzēja pret daudzām niknām slimībām. Viņiem tajos laikos nebija penicilīna. Un tomēr viņi tajos laikos nemaz tik daudz nemira un tik bieži arī neslimoja kā mūsu laiku cilvēki.

Avenes arī ļoti ieteicams dzert augstas temperatūras laikā. Sevišķi tādā gadījumā tās ieteicams vārit vai dzert ar sarkanajām jānogām. Aveņu lapu vai jauno dzinumus tēju dzer ar sarkano jānogu žeļu vai ievēkotām skābām jānogām bez cukura, arī ar jānogu sulu. Ja paaugstinātai temperatūrai par iemeslu ir kāda gremojamo organu slimība, ja tā saistīta ar caureju, tad jānogu vietā jāņem āboļu sula. Kā sarkano jānogu, tā āboļu sula jāliek ar aveņu sulu uz pusēm. Aveņu tējai liek 2 — 3 ēdamkarotes jānogu vai āboļu sulas uz 1 glāzi tējas.

Sastrutotas mandeles un zobi bieži jāskalo ar aveņu tēju. Tāpat aveņu tēja ir labs skalojums pie mutes jēlumiem, ko rada B₂ vitamīna trūkums barībā. Tādā gadījumā jāvāra avenes uz pusēm ar mežrožu sarkanajām sēklu pogām. Ņem 2 daļas kaltētus aveņu dzinumus vai lapas un 1 daļu mežrožu pogaļu ogas. Skalo vairākas reizes dienā un dzer tēju 2 — 3 glāzes dienā. Visiem nervoziem, ļoti uztrauktiem vai stipri nomāktiem silti ieteicams vasarā, pa aveņu ogu laiku, lietot aveņu ogu kūri. Sāk ar 100 — 200 gramiem dienā un turpina līdz 1 1/2 — 2 kg dienā. Tikai ogas nav jāēd uz reizi daudz, bet gan pa mazākām porcijām. Tāpat tās nevar ēst kopā ar mums latviešiem tik iemīļoto, bet veselībai tik neatbilstošo saldo krējumu, bet gan ar kaltētu maizi. Nekad nav ieteicams ēst avenes vien, tāpat tās nedrīkst saldināt ar cukuru. Tās jāēd ar maizi, sausiņiem vai nevāritām zaļām, vai taukskētām auzu pārslām.

9. Ašķi. Trauku ašķi

(Equisetum hiemale, Scheuerkraut)

D z i m t a : Equisetaceae.

S a t u r : vitaminus sevišķi daudz kramskābes, rūgtās ekstraktīvvielas, kaļķus, kāliju, sērskābos sāļus un citas veselībai noderīgas vielas.

Trauku ašķi jau ar savu kā latvisko tā arī vācisko nosaukumu gaiši kā ar pirkstu mums norāda, kur tie derīgi. Bet līdz ar to šis nosaukums izpauž arī pašu ašķu labās īpašības. Tie satur labas tīrītājas vielas, kas visu spēj notīrīt, iztīrīt baltu un spodrināt. Senlatvieši ļoti augsti vē-

tēja aškus, uzskatīja tos pārākus par lauku kosām, kas arī skaitījās un vēl tagad skaitās par labām ķermeņa atindētājām, spēcīgām urindzinējām. Bet senatnē latvieši aškiem deva priekšroku. Visur tur, kur kaut kas slikts un netīrs no ķermeņa bija izvadāms. Sevišķi noderīgi ašķi pavasaros ķermeņa tīrīšanas kūrēm.

Sences, šis mūsu gudrās dziedinātājas, tautas veselības saglabātājas un uzturētājas, aškus lietoja visur tur, kur ķermenī bija uzkrātas sliktas vielas. Vai nu kādu audzējs bija piemeklējis, vai kādam zobi sāpēja, nelabi oda, vai arī menstruācija kārtīgi nenoritēja u. t. t., visur šo augu ņēma palīgā. Vārdu sakot, tās lietoja aškus visur tur, kur organismā bija uzkrājušas nelabas, pūšanas baktēriju radītas vielas. Kas zina, varbūt šie mūsu Latvijas laukos tik ļoti izplatītie ašķi bija tie, kas senčus pasargāja gan no aklās zarnas sastrutojuma, gan arī jaunas mātes no vēl tagad neapkarotā dzemdību drudža. Senāk, kad iedarbīgu antiseptisku līdzekļu bija tik visai maz, un arī mājās higiēniskie apstākļi nebija sava uzdevuma augstumos, no dzemdību drudža nemaz tik daudz nemira. Bet tad mātes uzmanīja savas meitas un jau pie vismazākām nenormalām parādībām lika dzert visādas labas zāļu tējiņas, kas katrai tautai paša Dieva audzētas, veselībai novēlētas.

Pret sliktiem zobiem, asiņotājām smaganām, ļoti ieteicams zobu un mutes tīrīšanai lietot ašķu tēju. Tā ne tikai tīra muti un nomaitā pūšanas baktērijas, bet arī spēcina smaganas tā, ka to asiņošana apstājas.

Ieteicams atkal atdzīvināt veco māšu parašu katru pavasari un rudeni, ziemas sākumā, 6 — 7 dienas dzert ašķu tēju, tā iztīrot ķermeni, atbrīvojot to no sliktām vielām, no veselībai kaitīgām baktērijām. Slimības dīgli, lai kādi tie būtu, spēj perināties un eksistēt tikai sliktām vielām piesērētā ķermenī.

Bez tam vēl ašķu tēju ieteicams katram dzert pāris reižu gadā aiz tā iemesla, ka tā ir laba nervu spēcinošāja, nomierinošāja uztraukuma gadījumos.

Ašķu tēju dzer pa pāris glāzēm dienā, pa malkam, vairākos paņēmienos. Tādā veidā tā labāk iedarbojas nekā dzerot uz reizi lielākos kvantumos. Tējai liek aškus veselu ēdamkaroti uz glāzi verdoša ūdens un tad vēl kādu

laiciņu pavāra. Pēc tam labi nosedz un tur siltumā, lai ievilksas.

Daudzo stipro minerālvielu dēļ ašķi nekad nav jāvāra skārda vai alumīnija katlos, bet gan tikai emaljētos traukos.

Ieteicams aškus pašu vajadzībām vienmēr ievākt pašiem. Tos viegli pazīt, tie izskatās doniem un ūdens grišļiem līdzīgi, bez posmiem, gari, resni un ļoti asi. Ar rokām aškus nekad nav iespējams noraut, tik cieti tie ir. Nezinātājs ar tiem var pat ievainot rokas, jo tie ir stipri. Tos var nogriezt tikai ar nazi. Visieteicamāk vākt aškus pirms Jāņiem, vai tūlīt pēc tiem. Tai laikā tie visvairāk satur labu un derīgu vielu.

Jo vairāk mēs savu senču padomus cienīsim, tiem klausīsim un tos izpildīsim, jo mazāk mēs slimosim, jo mazāk priekšlaicīgi kapu kalniņos nonāksim.

Lai neviens nekur neaizmirst, ka tautas balss ir Dieva balss. Tāpēc senču likumi jāievēro un jāpilda. Tīrā miesā var būt tikai tīrs un priecīgs gars, bez naida un skaudības. Ašķi spēj ne tikai traukus nobert baltus un spodrus, bet tādu padarīt arī ķermenī katram, kas tos lieto.

10. Balandas. Savvaļas jeb lauku

(*Chenopodium Album*. Melde)

D z i m t a : *Chenopodiaceae*.

S a t u r : kāliju, kaļķi, magnēziju, dzelzi, ogļhidrātus, C un B vitamīnus.

Balandas satur kaļķa, dzelzs, magnēzija, nātrona, un arī daudz vitamīnu. Tādēļ tās ieteicamas.

Svaigā veidā tās labāk iedarbojas nekā kaltētā. Pret visām slimībām ar sliktām asinīm balandas ļoti noderīgas, tāpat visur tur, kur sarkano asins ķermenīšu par maz un kur augsts asins spiediens. Maziem, vājiem, arī rachitiskiem bērniem balandas atnes jūtamam labumam biežu un viru veidā, kopā ar mannu, mondamīnu un citiem bērnu miltu produktiem. Tās var dot arī šķidrā veidā kā dzērienu.

Sevišķi ieteicami balandu dzērieni vasarā. Sagatavojot

tās kopā ar augļu un ogu sulām vai ar medu. Balandas daudz ieteicamākas nekā špināti aiz trejādiem iemesliem. Pirmkārt, to ķīmiskais saturs neatpaliek špinātiem. Otrkārt, bioloģiskā vērtība tām ir daudz augstāks nekā špinātiem, jo daudzie mākslīgie un ateju mēsli dārzu augiem stipri pārveido to bioloģisko saturu, normālās vielu atiecības. Savvaļā augošajām balandām turpretī ir dabisks nepārveidots saturs, kas veselībai daudz vērtīgāks. Treškārt, balandas neko nemaksā tām ģimenēm, kam nav savas zemes, sava dārza. Ej un plūc laukā un mežmalā, cik tik patīk, jo to visur ir ļoti daudz.

Vasarā balandas lietojot ēdieniem, virām, dzērieniem, katrs organisms jūkami uzlabojas, Sevišķi vārgie, vājie, mazasinīgie, skrofulozie, reimātiķi un pārkaļķotie, kam barībā trūcis kaļķis un vitamīni, iegūst no balandām īsā laikā spēku un mundru garu. Tiem, kas pastāvīgi dzīvo bailēs par vēzi, nevar vien diezgan silti ieteikt balandas un lauku savvaļā augošas skābenes. Tās abas kopā ļoti labi iedarbojas arī uz nervozu personu veselību, jo nomierina nervus. Tie, kas sirgst ar cietu izeju, balandās atrod teicamu vēdera mīkstinātāju līdzekli. Ilgāku laiku balandas katru dienu lietājot, dzerot vai ēdot, šie slimie labi uzlabo savu vēdera darbību un aizcietējums tiem neatkārtojas. Balandas vārot edienā, virā vai dzērienā, jāizgriež no lapiņām vārpiņām līdzīgās pulverainas ziedu spurdzes, jo tās dod ēdienām nelabu garšu. Arī garšu, baltās, lielās balandas ir ieteicamas ēšanai, bet slimiem labāk jaturas pie mazajām zaļajām lauku balandām, jo tās bagātākas kā vitamīniem, tā arī minerālvielām.

11. Baltāboliņš. (*Trifolium repens*. Wiesenklees.)

Dzimta: Papilionaceae

Saturs: vēl maz izpētīts. Zināms, ka bagatīgi satur ēteriskās eļļas. Pēdējā laikā starp citu atrasti arī B vitamīni.

Baltāboliņš nu ir un paliek īsta latviešu tējas zālīte, tāpat kā dedestīņš, rumpatiene un dievkociņš. Dainās to-

mēr baltāboliņš vairāk apdziedāts nekā citas dziedniecības puķītes, jo tas bija senčiem liela zāle, labs palīgs visās nedienās un likstās.

Kāpēc šim mazajam, tik neievērojamam ziedīnam, vel-tīta tāda uzmanība?

No tautas dziesmām zināms, ka baltāboliņš pieder pie tām tējām, kas visiem līdz, neraugoties nedz uz augumu, nedz arī uz kārtu. Mazi, lieli, pusmūža cilvēki, vectētiņš, jauni puīši, jaunas sievas, mazas meitenītes, visi, visi to va-rēja lietot un mantot no tā labumu.

Senči āboliņu visvairāk lietojuši kā labu dziedinātāju pret elpojamo organu slimībām. To lietoja pret visāda vei-da iekaisumiem visādās ķermeņa daļās visādos, gan aukstā, gan siltā veidā, gan kā sautētāju līdzekli. Iekšā dzēra tēju.

Cittautu tēju dziedniecībā priekšroku dod sarkanajam āboliņam, bet latvieši stādīja augstāk baltāboliņu. Jāsaka gan, ka vairāk taisnības ir latviešu pusē, jo sarkanais ābo-liņš nesatur tik daudz ēterisko vielu kā baltais. To taču jūt jau no smaršas. Un ēteriskajām vielām dziedniecībā ir ļoti liela nozīme, tās ne tikai nomaitā baktērijas, bet ie-darbojas arī kā labas ierosinātājas it visā vadu sistēmā. Tās ir arī visai labas nervu spēcīgātājas. Bez tam tās uz-labo gļotādu funkciju, nieru darbību, vārdu sakot, tās ie-tekme katru organu, katru audu, pat katru šūnu.

Mūsu senči šīs atziņas guva nevis uz zinātnes atklā-jumu, bet gan uz savu novērojumu pamata. Kamdēļ zā-līšu tēja līdz, ļaudis neprata pateikt, un to nu lūk zi-nātne gribēja izdibināt. Tā to arī izdibināja, bet patiesī-bas labā jāsaka, ka tā vēl maz skaidrības radījusi tējas dziedniecībā, un vai tas kādreiz izdosies, paliek atklāts jautājums.

Aromātiskās tējas gatavojot jāievēro, ka tās nedrīkst vārīt, bet tikai labi noslēgtā traukā uzvārīt un tad apsegtā veidā ļaut ievilkties. Vārot ilgāk smaršvielas izgaist, tāpat tās izgaist, ja trauks nenosegts.

Baltais āboliņš bija ļoti iecienīts pret sieviešu kaitēm. To dzēra tējā, tajā pirtī peldināja slimos locekļus, to sēja kā sautējumu pie slimajiem orgāniem. Sievietes to bieži lietoja pret baltajiem ziediem ar labiem panākumiem. Vēl labāk tas iedarbojās, ja to lietoja kopā ar baltajām nātrēm vai ar pūpoliem.

Pirtiņā baltābols bija taisni neaizstājams dziedinātājs, jo sences bija pārliecinātas, ka smaržas ne tikai likvidē sliktos, slimīgos ķermeņa izgarojumus, bet gan arī pašas iesūcas ķermenī. Tā baltāboliņš bija tautietēm ne tikai dziedinātājs līdzeklis, bet to lietoja arī kosmētikai, smaržām.

Lai meitas augtu labiem, vingriem un spriganiem locēkļiem un veselīgiem orgāniem, mazās meitenes bieži pirtī mazgāja baltāboliņa tējā, vai arī iezieda un pārklāja ar tās apliekamiem. Sevišķi daudz izdarību bija mātēm ar meitenēm pirms tās kļuva par sievietēm, pirms menstruācijas iestāšanās. Tad sutināja pirtī uz lāvas meiteņu sejas ar baltā āboliņa ziediem, lai vaidziņš kļūtu balts, lai visa āda iemantotu samtainu, blāvu krāsu, tina visu ķermeni smaržīgajos ziedos un lāvā sutināja. Jautru prātu un garu meitenes iegūstot, ja tās pa šo laiku dzerot baltā āboliņa tēju, uz pusēm jauktu ar vērmelēm vai vibotnēm, kuŗu senatnē pirtī peramās dienās nekad netrūka. Arī šo rindu rakstītāja pati pubertātes laikā tika apstrādāta ar šīm smaržīgajām zālēm, jo kā mana māmuļa, tā arī vecā māte bija lielas seno linču — tā vecā māte sauca senās parašas — zinātājas, izdarītājas un cienītājas. Un ne tikai pašas meitenes tā tika apstrādātas, bet gan arī viņu vēla, jo mātes bija pilnīgi pārliecinātas, ka visas labās, jaukās smaržas arī jauki un labi ķermenī iedarbojās un labvēlīgā ietekmē paliek visam mūžam. Apbrīnojamas un taisni neticami gudras gan bijušas mūsu sences. Ka vielas var iedarboties caur ādu ķermenī, medicīna taču vēl ilgi apstrīdēja, vēl vairāk, pat izsmēja, zobojās par veco māšu dažādiem ierīvējumiem un smēriem pret tūkumu, sāpēm un tamlīdzīgām kaitēm.

Nesen tikai un ar eksperimentiem pierādīja, ka vielas caur ādu var nokļūt dziļākajos audu slāņos un pēc tam nonākt asinīs. Bet sencēm tas jau pirms daudziem gadu simteņiem bija skaidrāks par dienu.

Bet vēl lielākas gudrības, var teikt pat īsta bioķīmiska un biopsīhiska gudrība bijusi mūsu sencēm. Senās kultūras tautas, piemēram, senie persieši krievi un citi, menstruācijas laikā sievietes uzlūkoja par ļaunu garu apsēstām, netīrām. Tām neļāva tad rokām apstrādājamus ēdienus gatavot, tās nedrīkstēja puķes plūkt vai puķu pušķus siet,

jo viss viņas rokās tad kļūstot slikts un puķes ātri vīstot. Vēl Pirmā pasaules kara laikā šo rindu rakstītāja pati piedzīvoja, Maskavā studējot, ka dzīvokļa saimnieki, krievi, neļāva savām meitām nedz sievām tajā laikā aizdedzināt uguni zem svētbildēm. Tās nedrīkstēja pat eļļu, ja tā bija izgājusi, tur ieliet.

Jādomā, ka arī latviešiem būs bijis tamlīdzīgs uzskats, lai gan dainas to nepauž. Citādi latvietes nebūtu izdarījušas tik daudzus rituālus ar zāļu tējām pirtī meitenēm pirms un pēc pirmās menstruācijas. Pirts senajiem latviešiem taču bija tikpat kā svēta vieta un šķīsta. Tur mājoja šķīstais pirts gariņš un ļaunais gars tur rādīties nedrīkstēja. Tikai labie gari nāca smaržīgajās pirtiņās, kas tika katru reizi bērzu zariem izspraustas, kalvēm, dievkočiņiem, krūzmētrām un vībotnēm izkaisītas. Tādā puķu un ziedu atmosfērā un labu garu sabiedrībā apkopts ķermenis taču nekādi vairs nevarēja būt netīrs vai nešķīsts. Tā sences ar smaržām un ziediem visas baktērijas, pat visus nelabos garus skalot aizskaloja. Meitas baltas, cēlas un smaržīgas un puķu ziedu smaržas piesātinātā veļā nāca no pirts mājās un saglabāja visam mūžam fizisko un garīgo baltumu.

Arī vecie tēvi katru gadu cītīgi ievāca baltāboliņu. Tas viņiem noderēja pret vairākām kaitēm. Senāk, kā lasām vecajās grāmatās un kā stāsta vecie ļaudas, tauta ļoti cietsusi no dažādām krūšu kaitēm. Bet vecos tēvus ļoti mocījis dusulis. Pret šo kaiti vecie tēvi ar labiem panākumiem lietojuši baltāboliņu tēju ar medu, kas savārīta stāvēja uz mūriša, viegli aizsniedzama ir dienu, ir nakti.

Baltāboliņa ziedus tie labprāt bēra klāt arī pīpja tabakai kopā ar ķiršu lapām un kātiņiem. Šāds dūms bijis ne tikai gardāks par parasto tabakas dūmu, bet arī stipri palīdzējis elpošanas grūtībās.

Vectēviem baltāboliņš bija arī ļoti iecienīts līdzeklis pret vecu vīru pūšļa kaiti — prostāta dziedzeņa iekaisumu, satūkumu. Pret to tie baltāboliņu lika pirtī kā sautējumu un lietoja tvaika peldē. Jādomā, ka šis līdzeklis labi palīdzēja, jo tie ar šo slimību tā nemira un tik gauži nemocījās ar neciešamām sāpēm un ūdens nolaišanas grūtībām, kā tas mēdz būt tagadējos laikos, kad bieži vien jāmeklē katetra palīdzība. Tādu aparātu senāk nemaz nebija.

Mūsdienu attīstītajai medicīnai vēl nav zināms labs līdzeklis pret prostāta dziedzeņa slimību.

Jaunākiem vīriem, it sevišķi jaunajiem puisiem, baltais ābolīšs arī bija ļoti noderīgs. Tie to nelietoja pret slimībām, bet gan smaržai. Senās tautu meitas, kā lasām dainās un dzirdam veco māmuļu nostāstos, bija ļoti negatīvi noskaņotas ne tikai pret dzērāju puisiem, bet gan arī pret pīpmaņiem. Cik dziļa izpratne tautas dzīvā spēka saglābei! Tādus pīpmaņus meitas izsmēja un par tabakas rekšiem saukāja. Tamdēļ senatnē puisi visādi centās savu tabakas smaku aizdzīt. Šī iemesla dēļ tie slepus vāca baltāboliņu, kaltēja to uz kūtsaugšas, kur tie vasarā gulēja, un bēra pie takabas, lai mutē nebūtu tabakas smakas.

Tā mazais, tik visai pieticīgais baltais ziedīņš, par ko senči tik ļoti daudz dziedājuši dainās, tiešām tiem bijis liels palīgs. Ar tā palīdzību tie ne tikai atguva iedragāto veselību, kas tik ļoti cieta bargo kungu smagajās gaitās ejot, bet tas izdaiļoja arī viņu dzīvi un pašus pacēla augstāk, pāri ikdienai.

Cik tautu jau nav aizgājušas bojā!

Mēs eksistējam vēl un nebeigsim eksistēt, ja tikai smelsimatzīņas no savas tautas bagātajiem mantu apcirkiem.

Šīs senās gudrības ir senlatviešiem tāpat kā ebrejiem un citām senām tautām paša Dieva dotas un mācītas.

Baltāboliņu visieteicamāk ievākt pa Jāņu laiku, kad ziedi ir vispilnīgākajā plaukumā, un pēc veco ļaužu padoma, tikai saulainā laikā.

12. Bārbeles, berberis

(Berberis. Vulgare Berberitze)

D z i m t a : Berberideae.

S a t u r : patreiz zināmās vielas: vitamīnus, minerālvielas, ļoti daudz augļskābes, ābolu un citronu skābes, berbemīnu, u.c.

Nelaimīgie un tik visai derīgie berberisi tiek nikni apkaroti. Tiem neatlaidīgi uzbrūk lauku kopēji, vīndārznieki

un citi dārzkopji. Berberisi iznīcinot auzu druvas, jo uz tiem aug kāda sēnīte, kas nomaitā auzu vārpas. Tādu pašu postu tie nodarot arī vīna dārziem. Tādēļ beidzamajos godos bārbeles tika daudz apkaŗotas un iznīcinātas. Tādēļ bārbeļu koŗo krūmu ar vēl koŗākajiem, skaistajiem, skaisto ogu pilnajiem zariem bērzu birzīs gandrīz nemaz vairs nebija. Par to skumst dabas draugi, un vēl vairāk — zāļu tēju cienītāji.

Bārbeles satur ļoti derīgas un vērtīgas barības vielas. Bez tam barībai der gandrīz vai viss augš, sākot ar lapām un beidzot ar sakni, augļiem un mizu. Bārbeļu ogās, kā redzams, atrodas bagātīgā daudzumā ābolskābes un citronskābes, bez tam vēl minerālvielas. Un tā kā bārbeļu ogas ļoti labi palīdz pret daudziem nervu un dziedzeru bojājumiem, jāpielaiŗ varbūtība, ka tās satur arī hormonus. Ja bārbelēs atrastos tikai tās vielas vien, kas līdž šīm zināmas, tām nebūtu tik lielas dziedinātājas spējas.

Gandrīz vai visiem dziedzeriem der bārbeļu tēja vai bārbeļu sīrups. Liesas kaites ir grūti dziedināmas, tām maz kas palīdž, bet bārbeļu tēja šīm kaitēm ir ieslavēta jau no seniem laikiem. Jau tad, kad vēl nebija aptieku, ne zāļu, liesas kaites dziedināja ar bārbelēm.

Bārbeļu tēja ļoti labi palīdž arī kuņģa slimībās un sievieŗu kaitēm. Ja ir augsta temperatūra, bārbeļu ogu tēja nevien atspirdzina, bet mazina arī temperatūru. Arī bārbeļu sakņu tēja ir ļoti laba daudzām slimībām: tā spēcina un spirdzina. Seviŗki minerālvielām bagātos novārījumus ieteic pret dzelteno kaiti, pret aknu un nieru kaitēm. Kneips savā laikā dziedāja augstu slavas dziesmu bārbelēm un ieteic tās vai pret visām slimībām. It īpaŗi viņŗ ieteic bārbeļu ekstraktu. Tas ir viegli lietojams. Nopērķ aptiekā, uzpilina 6 — 8 piles uz cukura un ieŗem pāris reizes dienā. Piles labas visām māgas, zarnu, aknu un sievieŗu kaitēm, vairāk par 12 pilēm dienā neieteic.

Sīrupu var pats pagatavot. To vāra no ogām, lieķot 1 daļu ogu uz 2 daļām ūdens. Kad ogas savārītas, izjukuŗas, tas nokāŗ, sastampā. Uz 2 daļām iegūtā ŷķidruma lieķ vienu daļu cukura, vāra pēķ tam vēl tik ilgī, ķamēr ŷķidrums ķķļūst sīrupveidīgs. Sapilda pudelēs, kas pirms tam novārītas. Labi aizķoķē un nolieķ vēsā vietā. Lieto 2 — 3 ķaŗotes dienā ar pienu vai tēju.

Sīrupu lieto pret plaušu kaitēm, sieviešu slimībām, tas noder nervoziem, vārgiem, ar augstu temperatūru izmociem, slikta asins sastāva gadījumos.

Vispār bārbeles ir ļoti labas dziedzeru spēcīgātājas, tā tad arī labas dziedzeru darbības ierosinātājas un uzlabotājas.

Agrā pavasarī, kamēr lapas bārbelēm vēl maigas un mīkstas, tās lieto salātiem un no tam vāra viras. Lapas garšo ļoti labi, līdzīgi ogām, tikai ne tik skābi, kā ogas. Lapu garša vairāk atgādina skābenes. Tā kā bārbeles ir ļoti bagātas ar labām, veselīgām vielām, tad to lapas jo labi noder asins uzlabošanai un spēcīnāšanai. Ja nu kāds agrā pavasarī, kamēr bārbeļu lapas vēl nav uzplaukušas, dzer kādas pāris nedēļas bārbeļu sakņu tēju, kas labi tīra aknas, nieres, zarnas, un tad, kad lapas uzplaukst, dažas dienas ēd bārbeļu lapas ka salātus un vāra no tām ēdienus, tas izdara īstu asina tīrīšanas un spēcīnāšanas kūri. Tas atjauno vairākiem gadiem.

Ievērojot bārbeļu tik augstvērtīgo saturu, jāvēlas, lai lielo apvainojumu par auzu miltu rasas izplatīšanu un vīndārzu postīšanu labāk izmeklē. Varbūt ka bārbeles var pašas kaut kādā ceļā atbrīvot no minētās sēnītes. Tad bārbeles nebūtu tik nesaudzīgi jāiznīcina, un pašiem cilvēkiem jāzaudē tik lielas barības vērtības un dziedinātājas vielas.

13. Bērzu piepes

Kas gan nepazīst bērzu piepes, ko tik lielos daudzumos varēja atrast dzimtenē, bērzu birzēs, ļoti bieži pat vairākas uz viena bērza.

Manā bērnībā bija modē no tām pagatavot sienas plauktiņus istabu rotāšanai, vai nu dabiskā veidā, vai napulējot, vai arī apvelkot ar papīru vai bērza tāsēm. Tur tad uzlikām puķu vāzes ar ziediem vai kāda tuva cilvēka uzņēmumu skaistā ielogā. Bērzu piepes varēja atrast visādos lielumos un veidojumos. Šīs mūsu izdarības ļoti nepatika mūsu vecajām vecmāmiņām gan pašu mājās, gan ciemos atnācējām. Tās mūsu rīcību stipri nosodīja, jo piepe tām bija ļoti labs un derīgs augš. Kā tāds tas pelnīja arī no

mūsu puses saudzību un cienību. Šī ārstniecības augs izlie-
tošana tik laicīgām vajadzībām vecmāmuļu acīs bija pā-
rāk nosodama rīcība.

Piepes bija toreiz, pirms gadu desmitiem, un ir vēl ta-
gad dzimtenē visai iecienīts zāļu tējas augs. To lieto pret
iekšējiem audzējiem, iekšķīgu un ārīgu vēzi, iekšķīgiem
un ārīgiem iekaisumiem. Bet kā ārstniecības augs, tas ir un
paliek tikai mūsu dzimtenē. Nekur citur par to nav ne-
vienā zāļu tēju grāmatā nedz arī citos apcerējumos ne lasīts,
redzēts. Arī citās zemēs piepes redz uz kokiem, gan uz
bērziem, gan uz ozoliem, gan uz citiem kokiem, kas mūsu
zemē neaug, taču par veselības kopšanas un aizsargāšanas
līdzekli tās nekur citur neuzlūko. Patiesībai godu dodot,
tomēr jāsaka, ka piepēm piemīt dziedinātājas spējas. Ja
tas tā nebūtu, tad taču viņas nebūtu lietotas jau pirms ga-
du simteņiem, tad viņu lietošana jau sen būtu atmesta.
Pat tagad, kur medicīnā katru dienu atrod jaunus līdzek-
ļus iekšēju audzēju un vēža ārstēšanai, vēl aizvien lieto
piepes. Senāk piepes vārīja kopā ar asķiem vai ar zalbe-
jām, un šāda tēja palīdzēja. Manuprāt vēzi senči mācēja
vairāk apkaņot un pieveikt nekā to spēj tagad. Vispār nav
jāaizmirst apstākļi, ka jau vissenākajiem zāļu tēju cienī-
tājiem gan Eģiptē, gan Grieķijā, kā Herodota aprakstos
lasāms, parazitū augi bijuši lielā cieņā. To iedarbība sli-
mību gadījumos bijusi visai plaša un daudzpusīga. Tādiem
augiem visos laikos piedēvēta kāda okulta, cilvēkiem ne-
saprotama vara un nesaprotams spēks pret it visādām sli-
mībām, jo, kā mēs vēlāk dzirdēsim, runājot par dažādiem
seniem, tagad pat vairs neatzītiem okultās pasaules zāļu
tējas stādiem, bija pārliecība ne tikai Eģiptē un Grieķijā,
bet gan arī Romā un Italijā pat vēl tagad domā, ka šajos
augos mīt kāds gars. Šo garu neuzskata vis par ļaunu, kas
cilvēcai nes prostu un slimības, bet gan par labu, kas cil-
vēkus pasargā no visādiem ļaunumiem, no kaitēm, ko ļau-
ni gari mēģina cilvēkiem uzvelt.

Nevis ļauni gari vainīgi cilvēku kaitēs, bet gan paši
cilvēki, kas seko ļaunām, veselībai kaitīgām pārmērībām.
Pasaulē nav tukšuma, ja cilvēki labo, veselīgo pamēt, ne-
ievēro, tad neveselīgais, ļaunais stājas tā vietā. Ne par
velti mūsu senču galda lūgšana bija: „Dievs, nāc svētīt,
gausināt.“ Negausība ēdienos, dzērienos, dzīvē, darbos ir

tas nelabais, ļaunais gars, kas mūs ievēd slimībās un visās dzīves likstās un nelaimēs.

Manuprāt, mūsu senču ārstniecības līdzekļus līdz ar viņu pamācībām vajadzētu daudz, daudz vairāk ievērot un kā vadītājas zvaigznes dzīvē līdzī ņemt, tad nebūtu dzīvē tik daudz nelaimes nedz arī slimību, un cilvēki neaizietu kā viendienmušiņas, bariem, nerasniedzot pat pusmūža gadus, Aizsaulē, kā tas tik bieži tagad notiek. Arī senču bērzu piepes tēju nesmādēsīm, bet gan lietosīm, jo tā mums palīdzēs, nevis kaitēs. Bez tam jācer, ka mūslaika vēža pētnieki pievērsīsies bērzu piepēm un izpētīs to ķīmisko sastāvu, uzzinās to labo iedarbību.

No dzimtenes pirms pāris gadiem par piepi saņēmu ziņas, ka tur šo augu ļoti plaši lietojot vēža ārstēšanai. Pat tādos gadījumos, kur slimība jau tik tālu progresējusi, ka slimnieka ķermenī vairs nespēj savas dabiskās funkcijas izpildīt, kur tūska jau pārņēmusi virsroku un slimajam katra tēja noliegta, tam dod samaltu, pietā pulverī sagrūztu piepi. Dzimtenē esot arī zināmi gadījumi, kad vēža slimnieki, kam pēc ārsta domām atlicis vairs tikai dažas dienas dzīvot šai pasaulē, nodzīvojuši pat vairākus mēnešus. Esot arī tādi gadījumi, kad ar vēzi saslimušais, kas dienā vairs spējis uzņemt tikai karotīti ēdiena un to pašu izvēmis, kam ārsti vairs nav devuši cerības piedzīvot vakaru, ieņemot zaļu augu pulverišus un tējiņas, tik tālu atspirdzis, ka pēc 3 mēnešiem varējis ne tikai atstāt gultu, bet pat atkal iet savos ikdienas darbos. Tāpēc cienīsim un lietosīm katru senču ieteiktu tējas augu un arī piepi.

14. Bietes. (Beta vulgaris var, rubra.)

Satur vai visas minerālvielas, vitamīnus — visu B komplektu, sākot no B₁ līdz B₁₂. 1971. g. Heidelbergas universitātē, Vēža pētīšanas institūtā, bietēs ir atrastas vēža apkarošanas vielas. Tādēļ nav jābrīnās, ka mūsu tauta uz novērojumu pamata, bietes skaitīja kā visiecientāko barības un arstniecības augu. Pirms vairākiem gadiem, dabas ārsti bietes ar labiem panākumiem pielietoja vēža slimību ārstēšanā. Sevišķi ievērojamu vietu, pateicoties pārtikas vielu intensīvai pētniecībai, citu sulu vidū pēdējos 2—3

gados ieņem biešu sula. Tas nozīmē, liekas, sensācija, bet ja ieskatāmies biešu sulas biokīmiskajā sastāvā, tad šī ziņa nav vairs preses sensācija, bet gan patiesība, kas balstas uz ķīmisko analīžu rezultātiem un ārstu praktiskajiem pieredzējumiem ar slimniekiem.

Pirmais, kas šos novērojumus cēla gaismā, bija Dr. A. Ferenczi, kas 1959. un 1961. g. medicīnas žurnālā rakstīja, ka biešu sulai nevien piemīt īpašība aktivēt, sekmēt sarkano asins ķermenīšu attīstību, bet ka tā arī strādā pretī visādiem iekšķīgiem audzējiem kuņģī gan arī citur. Vēlāk, 1961. gada septembrī internacionālajā profilaktiskās medicīnas kongresā Dr. med. Šmits referēja, ka biešu sula nevien spēj ietekmēt sarkano asins ķermenīšu rašanos un nomākt iekšķīgos audzējus, bet ka tā atrasta par labāko līdzekli rentgena apstarojumu ievainojumu dziedēšanai. Tagad jau uzziņāts, ka tā ne tikai dziedē rentgena staru ievainojumus, bet spēj uzvarēt arī vēl līdz šim neuzvaramos radioaktīvos starus. Uzņemot ķermenī lielākos kvantumos biešu sulu, tā spēj strādāt pretī leukemijai, ļaunajam asins vēzim, kas nevien traucē sarkano asins ķermenīšu rašanos, bet tos īsā laikā saēd un iznīcina, tā kā slimniekam ātri vien jāmirst. To tagad apliecina vairāki ārsti. Dr. Keitels raksta, ka Amerikā kāda slimniece, kas slimojusi ar asins vēzi, ko ārsti jau atzinuši par neārstējamu, kam vairs atlicis tikai dažas dienas dzīvot, lūgusi, lai viņu atlaiž mājās, jo gribējusi mirt mājās. Liels bijis slimnīcas ārstu pārsteigums, kad pēc 3 mēnešiem šī paciente sveika un vesela atnākusi uz slimnīcu, lai pateiktos par to, ka atlaista mājās. Viņa jau senāk bija dzirdējusi par biešu labdarīgo ietekmi uz sarkano asinsķermenīšu attīstību. Mājās pārnākusi, tā bija patērējusi nevis biešu sulu, bet apēdusi dienā veselu kilogramu svaigu sarkano biešu.

Biešu sula, kā apgalvo Dr. Keitels, spēj ne tikai atjaunot asinsvēža sabojātos sarkanos asins ķermenīšus, bet dziedē arī citas asins slimības. Bez tam pēc Dr. Keiteļa, ne tikai pieaugušiem, bet gan arī pusaudžiem un bērniem biešu sula spēj ļaundabīgo mazasinību uzvarēt, ko vēl neviens medicīnas preparāts nav iespējis. Pātiesībai par labu te jāatzīmē, ka dabas dziedniecībai, modernai diētikai ar pastiprinātu vitālo dzīvo uzturvielu piegādi ķermenim, ir izdevies leukemiju uzvarēt. Šo rindu rakstītājai pašai

Rīgā izdevās ar biēti un zāļu tējām, augļu un sakņu sūlīm ne tikai uzvarēt leukēmiju ne pie viena vien pacienta, bet izglābt no nāves ar smadzeņu tuberkulozi saslimušus, ko ārsti jau bija atzinuši par neglābjamiem.

Ka bietes ir labas asins zāles, jau vissenākā senatnē bija novērojuši mūsu senči. Ja kāds bija ļoti vājš, bāls un nespēka pārņemts, tad sences tādu dziedināja ar biešu dzērieniem vai virām. Senatnē par sulām vēl neviens nekā nezināja un tās sagatavot nemācēja. Tie no par labiem atzītiem produktiem vai augļiem pagatavoja dzērienus vai viras, kas slimajiem pirms vai pēc ēšanas bija jādzer. Viņu pārliecība bija, ja kāds bāls un vārgs, tam trūkst asiņu, bet asinīm labi palīdz visi tie augi un ogas, kam sarkana krāsa. Man pašai bērniībā pēc garā klepus, kad biju daudz asins zaudējusi klepu lēkmēs ar deguna asiņošanu, jutos ļoti vārga un biju bāla, vecāmāte no rīta līdz vakaram mani skubināt skubināja: „Ēd biešu zupu, būsi sarkanaiem vaigiem kā biete.“ Bez tam sences prata bietes ļoti garšīgā veidā ar ķimenēm ieskābināt, kas tad bija sevišķi gardas.

Sencēm bietes bija arī ļoti labs un iespaidīgs skaistumkopšanas līdzeklis. Bietes patērēja ne tikai ēdieniem un dzērieniem, piem., ieskābināto biešu sula bija brīnišķīgi gards padzēriens ne tikai slimajam, arī veselie to ļoti labprāt dzēra. Katrai, kas vēlējās savu skaistumu pavairot, svārku kabatā (toreiz somiņu vēl nebija) atradās ne tikai apaļais, metala vāciņos ieslēgtais spogulītis un mutautiņš, bet arī gabaliņš zaļas bietes. Ar to sences iezieda vaigus, lai tie kļūtu sārti un apaļi. Un jāatzīst, ka senču kosmētiskie līdzekļi, kas pastāvēja tikai no saknītēm, nevienai ādas vēzi nerādīja, kas tagad nereti notiek, lietojot ķīmisko kosmētiku.

Nobeidzot šo rakstu par bietēm, varu ne tikai tās sulu, bet gan arī nevārtīgu biešu zaļbarību rudenos un pavasaros ieteikt katram, kas negrib slimot ar gripu. Bet tiem, kuriem jau gripa piemetusies un kas cieš no stiprām galvas sāpēm, ieteicams dzert biešu sulu skābinātu ar citrona vai dzērveņu sulu. Pāries ātrā laikā, noteikti. Bet rudenos un pavasaros katru dienu biešu zaļbarību ēdot, ar gripu nesaslims nemaz. Mani piedzīvojumi un daudzu pacientu pateicība par šo padomu, kas man vēl tagad pienāk no visas

pasaules, kur dzīvo latvieši, to apstiprina. Sevišķi garšīgus un veselīgus viesību dzērienus no nevārītām bietēm iegūst, ja to sulu sajauc ar dzērveņu sulu. Ļoti ieteicami ir vasarā, ir ziemā, ir biešu zaļbarība kā salāti pie gaļas vai sakņu ēdieniem: 1.) Nevārītas bietes saēvelē un tik pat daudz saēvelē, pēc mūsu gaumes skābētos gurķus. Pēc patikas piejauc vai nu ar eļļu vai ar skābu krējumu. 2.) Saēvelētās bietes iejauc mārrutku mērcē. 3.) Ziemā ļoti garšīgu un veselīgu zaļbarību iegūst, ja saēvelē nevārītas bietes, sajauc uz pusēm ar skābētiem kāpostiem un piejauc tiem skābētos un smalki sagriestus zaļumus — pētersīļus vai sīpolu lokus.

Vājām sirdīm, silktam asins sastāvam, zemam un augstam asins spiedienam, no sirds ieteicu, katras zaigojošas vīna glāzes vietā, pacilāt biežāk viesībās un sanāksmēs, biešu sulas glāzi. Sagatavotas vislabāk ar dzērveņu vai brūkleņu sulām. Galvoju, ka ne tikai gars pacilāsies, bet gan pusmūža gados nemirs vairs bariem, ka tas tagad notiek, ne no sirds, ne smadzeņu triekas, nedz arī no vēžiem. Lai Dievs šiem maniem vārdiem piešķir dzirdīgas ausis, jo latvieši patreiz vairs tik maz palikuši dzīvajos, kur katra dzīvība jāsaudzē un jāglabā.

15. Brūngalviņas. (Brunella vulgaris. Brunelle.)

D z i m t a : Labiatae.

S a s t ā v s — maz izpētīts.

Brūngalviņas ir ļoti labas kakla sāpju remdētājas puķes. Senāk, kad pret lipīgajām bērnu slimībām — krupī un difterītu — vēl nebija nekādu līdzekļu, dziednieki izlīdzējās ar auksta ūdens kompresēm un dašādām tējām. No visām zālū tējām ļoti iemīļots līdzeklis lielo iekaisumu dziedināšanai mazajos kakliņos bija brūngalviņas. Ar tām skaloja kaklu, lika kompreses pie kakliņa, kožļāja brūngalviņu lapas un dzēra brūngalviņu tēju. Un jādomā, ka bez iespaيدا ārstēšana arī nepalika. Lai gan difterīta upuru skaits bija ļoti liels, tomēr visi bērni nenomira.

Ar slimībām, lipīgajām, ir daudzreiz tīri viegla cīņa, tikai gan pašā sākumā, kad vēl baktērijas nav tik daudz savairojušās. Tad nemaz nevajaga tik spēcīgu līdzekļu, bet

pietiek ar tīri nevainīgu zāļu tēju, kas paceļ vielu maiņu, spēcina nervus, un ķermenis tad tiek ar baktērijām ātri galā pats saviem spēkiem. Kad baktēriju ir daudz un viņu atdalītās indes ar katru stundu vājina ķermeni, tad jau cīņa ar slimību ļoti grūta, un ar tēju vien tad to neuzvarēs.

Arī svaigo sulu vecie tēju ārsti lietojuši jau senatnē. Ar sulu tie kaklus smērējuši no ārpuses un no iekšpusēs. Šāds paņemiens ja to lieto ik pa pusstundu vai stundu, arī var ļoti labi baktērijas atvairīt.

Baktēriju attīstībai un spējai dzīvot vajadzīga skāba reakcija. Tā baktērijas, sulas iedarbības dēļ, nedabū, tā sakt, elpu atvilkt, kur nu vel ieperināties. Un ja nu vēl pa to laiku dūšīgi dzer tējas, un tieši tādas, kas pret baktērijām kaŗo, tad rezultāti ir pozitīvi.

Brūngalviņas vēl lieto arī pret citiem iekaisumiem un pret mutes jēlumiem. Tējai ņem visu augu ar ziediem un lapām. Vāc pa ziedēšanas laiku, no Jāņiem līdz septembrim. Ja rudens silts, brūngalviņas redz ziedam vēl itin vēlu. Ja vāc lapas vien, tad tas jādara pirms Jāņiem, pirms ziedēšanas. Daudzi vāc tikai pašas brūnās galviņas, pašus ziedņus. To dara, kad ziedi vispilnīgākā plaukumā.

Ziedi noņem karstumu, atsvaidzina un savelk, tādēļ tos lieto arī, asins splaušanas reizēs, kopā ar ozolmizas tēju. Tāpat ziedus lieto pret iekšējām brūcēm, kā kuņģa jēlumiem, asiņojošām brūcēm un hemoroidiem. Brūngalviņas lieto arī pret cukura slimību, lai gan pret to ir arī daudz labākas un iedarbīgākas tējas nekā brūngalviņas.

16. Burkānu mežainis.

D z i m t a : Umbelliferae.

S a t u r : A, B, C vitamīnus, kāliju, natriju, kaļķus, dzelzi, jūtamā daudzumā fosforu, silīciju u. c.

Burkāni vispār pēdēja laikā ieņem cienīgu vietu dabas ārstniecībā, bet burkānu mežainim jāveltī sevišķi liela vērība.

Burkāni satur vai visus vitamīnus, bez tam tie ļoti bagāti ar minerālvielām. Sevišķi tie izceļas ar savu lielo kaļķu, dzelzs un natrona daudzumu. Nav slimību, kur burkānam nebūtu ko līdzī runāt, jo tas spēcina, ierosina, mai-

tā un neitralizē parazītus un kaitīgo sīkbutņu radītās indes. Pēdējās pat vairāk nekā paši kaiteklī, bojā cilvēkā ķermeņa audus, organus un veselību gadiem ilgi.

Par katru savvaļas augu zināms tas apstāklis, ka tie stiprāk iedarbojas nekā kultūras augi. Tā arī burkāna mežainim labo vielu ir vēl vairāk nekā dārzu burkāniem, un tāpēc tie sevišķi jāievēro, ja ir maz vitamīnu ķermenim.

Burkānu mežaini var lietot tējai un ēdieniem kā garšvielu. Mežainim ir daudz spēcīgāka garša nekā dārzu burkāniem. Tējai un garšvielām var izlietot visu augu, kā arī tikai saknes. Saknes ēšanai un ēdieniem neder, jo tās ir ļoti cietas un koksainas, bet tām daudz labu vielu, tā kā katra ēdiena garšu tās pastiprina un uzlabo. Pats augs paziedēšanas laiku ir ļoti smaržīgs, pat laksti smaržo. Ja augu labi izkaltē, tad arī kaltēts tas ir smaržīgs. Bez tam burkāna laksti ir stiprāki nekā paši burkāni cīņā pret parazītiem. Mazasinīgiem ļoti noder burkānu mežaiņu tēja kopā ar augstiņiem un zemenēm.

Pūšļa kaitēm labi palīdz, ja mežaini gatavo kopā ar mežrožu un paegļu ogu tējām vienādās daļās.

Vēdergrauzēm, ja cēlonis vēl nav zināms, labi palīdz burkānu mežaiņu tēja kopā ar magoņsēklām vārīta. Uz 2 daļām burkānu mežaiņa liek 1 daļu magoņu sēklu.

Vāc ziedošu augu, kad tas tikko uzziedējis. Tas aug visās ceļmalās, labi var pazīt pēc raksturīgā burkānu zieda. Lapas saspiežot, tas smaržo pēc burkāna. Zied pēc Jāņiem.

17. Bumbieņu koks, (Pirus comunis. Birne.)

D z i m t a : Rosasae.

S a t u r : vairākus vitamīnus, augļu skābes, cukuru un vai visas bāzes reakciju saturētās vielas.

Bumbieņu koks tāpat kā ābele un citi koki jādomā bija ne tikai barībai, bet gan arī viens no pirmajiem ārstniecības līdzekļiem.

Sences augļu koku lapas ļoti cienīja tējai, tās dzēra veselie un tās gatavoja arī slimiem kā labu, veselīgu dzērienu. Tiešām jāatzīst, ka bumbieņu lapu tēja garšoja ļoti patīkami pat bez cukura. Bez tam dzirai, tā sences sauca tējas, kaltēja nevis svaigās lapas, bet gan tās, kas rude-

nos pirmās krita no kokiem. Tās vēl nebija dzeltenas, bet gan iesārtas un pēc manas vecāsmātes pārliecības šāda bumbiešu tēja garšoja visbrīnīgāk.

Viņa salasītās lapas ielika katliņā, pārsedza ar lina drēbi un nolika pie krāsns uz mūrīša vai arī uz plīts siltās malas sautēties un tikai pēc pāris dienām, kad tās siltumā sasēgtas bija labi sasvīdušas, izsutušas, tās lika vai nu plīts krāsniņā vai maizes krāsnī pēc rupjas rudzu maizes izcepšanas kaltēt. Bet pa lielākai daļai manos bērņados vecā mate nesa tās uz riju. Jo manā bērņībā pirmos rudzus un arī pirmos pūrus kaltēja rijā uz zārdiem, tur bija ļoti silts un ļoti jauki smaržoja zārdos saliktie rudzi. Tur zārdos kā ābeļu tā bumbiešu un arī ķiršu lapas ātri izkalta un labi uzglabāja savu aromu.

Bumbiešu lapu tēju tagad dziednieki lieto pret nervozām sāpēm un nervozitāti, arī pret mazasinību un vājumu. Daži tēju speciālisti domā, ka bumbiešu tēja esot pret mazasinību pat iedarbīgāka nekā ābeļu tēja, jo viņai lielāks cukura un kaļķu saturs nekā ābeļu lapu tējai. Sevišķi labi panākumi esot bumbiešu lapu tējai, ja tai pašā laikā pastiprināti ēd bumbiešu augļu zaļbarību vai arī dzer to sulu.

Kam vāja kuņģa darbība vai jūtīgas zarnas, tam gan bumbiešu ēdieni nav ieteicami, jo bumbiešu augļiem piemīt cietas, tā saucamās, akmens šūnas, kas var traucēt gremošanu.

Ar barības traktu sirdzējiem vairāk nekā ieteicamas ābeļu augļu tējas un to augļu sulas.

Asins vairošanā bumbieriem ir liela loma, tāpat tur, kur asins sastāvs slikts, kur augsts, nenormāls asins grimums. Jādomā, ka bumbieriem piemīt dezinficējošas īpašības. Bumbiešu lapu tēja arī labi dzen urīnu. Pēdējās zāļu tēju grāmatās pat raksta, ka bumbiešu tēja un sulas labi iedarbojoties pret pušļa akmeņiem, ka arī dodot labus rezultātus, jo kāds cieš no baktērijām urīnā.

Bet kuņģa un vēdera kaitēs vislabāk noder ābolu tēja un ābolu sulas. Piem., pastiprinātai caurejai ļoti labi palīdz ābolu sula.

18. Cidonijas (*Cydonia japonica*. Cydonie).

D z i m t a : Rosaceae.

S a t u r : cukuru, amygdalinu, pektinu, vīnskābi, C vitamīnus un citas zināmas un mums vēl nezināmas vielas.

Cidonijas pirms Otrā pasaules kara bija jau diezgan labi pazīstamas Latvijā. Tās dēstīja ka košumkrūmus, viņas pavasaros agri zied un to ziedi ir skaisti, lieli un spilgti, ķieģeļu sarkanā rožu krāsā ar tumšākām strīpiņām. Tie saulē brīnišķi mirdz un laistas. Ziedošam cidoniju krūmam gandrīz neviens nevar vienaldzīgi paiet garām, tās pievelk katra skatus, apstādina katra soļus, lai šo izteismīgo skaistumu apbrīnotu, lai ieelpotu tā atspirdzinošo smaržu. Tomēr cidonijas nedēsta tikai krāšņumam. Tās jau sen pieskaita pie veselīgākajiem augiem.

Cidoniju koki — *Cydonia vulgaris* — Latvijas apstākļos grūti ieaudzināmi, lai gan to augļi ir vēl daudz lielāki un garšīgāki nekā cidoniju krūmu augļi. Cidonijas reformētās diētas piekritēju vidū ieguvušas ļoti lielu cieņu. Tās tiek apzīmētas par ziemeļzemju citroniem. Daudzi pat apgalvo, ka cidoniju augļi ir garšīgāki un aromatiskāki pat par citroniem. Tās smarža ir pilnāka un dziļāka par citronu. Arī vitamīnu saturs ziņā cidonijas neatpaliek citroniem.

Tā kā cidonijas krūmi kopjami tāpat kā katris rožu krūms, tad katris zemes īpašnieks var ātri tikt pats pie pašaudzētiem citroniem. Lai aukstākā klimatā cidonijas augļi attīstītos, krūmu ziedi jāaizsargā no salnām. Latvijas dārziem viskaitīgākās ir tā saucamās Vasarsvētku salnas. Šīs salnas nāk vai nu īsi pirms Sofijas dienas, vai arī tūlīt pēc tās. Tādēļ arī tautas mute Sofiju dēvē par auksto Sofiju. Sevišķi bīstami ir agrie, siltie pavasari. Tad viss ātri uzzied un vēlāk salna ziedus nokož. Lai salna ziedus nenomaitātu, ziedēšana jāpaildzina. Tam nolūkam neļaut ledum ātri ap krūmu nokust. Līdz ko sniegs sāk kust, ap cidonijas krūmu jāapliek spaļi, skujas vai pelavas. Cidonijas tādā veidā tik ātri neuzziedēs. Salna ziedus nenokodīs.

Cidonijas tāpat kā citroni satur daudz labu, derīgu vielu. Tamdēļ tās slimību laikā ir jo liels palīgs. Sevišķi labi tās spēcina gļotādu, tādēļ tās ar labiem panākumiem

lieto pret visādiem katariem, kakla, plaušu, kuņģa, pūšļa un citiem iekaisumiem. Šim nolūkam noder nevis pats auglis, bet tā sēklas, tā saucamā serole ar sēklām. Cidonijas serde ir ļoti cieta, koksnaina. To izgriež un savāra. Vārijums iznāk tumīgs, paglums šķidrums. Liek apmēram 2—3 serdes uz tasi verdoša ūdens un labi savāra. Serdes jāsasmalcina. Paši augļi ir ieteicamāki sulā. Tam nolūkam tos samaļ ar visām mizām un izspiež, tad dzer pa mal-kam, pa tasei dienā. Sulas jāsāk dzert vispirms atšķaidītā veidā ar tēju vai ūdeni, un tad tikai var dzert tīru sulu. Atkal tikai pa dažiem malkiem vai kaņotēm uz reizi un ne vairāk. Pie sulām jāpierod.

Cidonijas ieteicams arī sutināt ar drusku eļļas vai sviestu, uz ļoti mazas uguns, un tikai vēlāk jāpielej tik mazā daudzumā ūdens, lai nepiedeg. Jāsutina labi novāko-tā traukā, kamēr kļūst mikstas. Cidonijas var arī ievārīt ar cukuru sīrupā vai marmelādē. No cidonijas var arī gata-vot ar cukuru novārītu žeļu.

Cidonijas tumi var iegūt arī aukstā, nevārītā veidā no serdēm un sēklām. To lieto skalošanai un ieberzēšanai, to var arī dzert. Sagriestas serdes ar sēklām mērcē aukstā ūdenī un pudeli sakrata, kamēr ūdens kļūst drusku lipīgs un bāls. Šis šķidrums ļoti ieteicams pret sasprēgājušām lū-pām un sasprēgājušiem krūšu galiem. Bez tam tas ļoti labi sadziedē arī apsaldētus locekļus: ausis, vaigus vai citas vietas. Tas labi noder arī apdeguma vātīm.

Mazasinīgiem, vārgiem, nervoziem, bāliem un veciem cilvēkiem ļoti ieteicams lietot cidonijas. Tās ir un paliek labaš atjaunotājas, asins, nervu un smadzeņu spēcina-tājas.

Nevar vien silti ieteikt ķerties ar lielāko enerģiju un sirsnību pie šo vērtīgo augļu krūmu kultivēšanas lielākā vairumā. Tie ātri aug un drīz nes augļus.

19. Citroni (*Citrus medica*. Zitrone)

D z i m t a : Rutaceae.

S a t u r : vitamīnus, ēteriskas eļļas, ābolskābi, citronskābi, minerālvielas, ekstraktīvvielas, citrālu, hesperīdu.

Citronus slimību gadījumos un veselības uzturēšanai vairāk lieto sulu veidā. Nav gandrīz nevienas slimības, kur nenoderētu citronu sula, jo citronu sula, tāpat kā daudzas citas sulas un tējas, ir laba un spēcinoša barība, tamdēļ tā katru stiprina un katram tā ļoti noder.

Citronos atrodam ļoti bagātā veidā C vitamīnus, bagātīgā daudzumā atrodam tur arī ēteriskās eļļas, kas tiem dod īpatnējo smaržu. Droši var apgalvot, ka tur atrodamas arī citas labas, mums vēl pagaidām nepazīstamas vielas. Eksperimentāli jau sen pierādīts, ka citroni ir ļoti slimību atvairītāji un dziedinātāji.

Piemērs. Sicīlijas strādnieki un daudzie zvejnieki dzīvo ļoti sliktos, nabadzīgos apgabalos, pelna maz, jo zeme pieder vai vienīgi lielgruntniekiem. Šo nabadzīgo iedzīvotāju bērni, mazie, melnie, spožacainie sproggalviši, no rītiem sēž durvju priekšā saulītē dzeļ rūgtu melnu kafiju, ēd sausu maizi un piekož laticha salāta galviņu. Pusdienās tiem ir kādu augu vira, jo gaļa, sviests, zivis, maksā daudz naudas, ko nabadzīgie iedzīvotāji nespēj nopirkt. Pusdienu pavalgs tiem visvairāk ir citroni un tomāti. Citroni ne tikai kā nemaksā daudz, bet tos var pat pa velti salasīt pa ceļmalām un straujajām kalnu upītēm, cik tikai patīk. Neraugoties uz šo, pēc mūsu ieskata, tik vāju bezgaļas barību, bērni Sicīlijā ir ļoti veselīgi, maz slimo un bērnu epidēmiju tur tikpat kā nav. Tāpat Sicīlijā nemaz nav arī vēža slimnieku, lai gan pārējā Italijā, un sevišķi Romā, to nav mazums. Bez tam Dr. Tontani Sicīlijā ar eksperimentiem pierādīja, ka tie slimnieki, kas lietojuši barībā daudz citronu un to sulu, izārstējas slimnīcās daudz ātrāki no vienām un tām pašām slimībām un vienādā vecumā, nekā tie, kas citronus maz lietojuši. Neskatoties uz to, ka Sicīlijā dienā ir 45 — 50 grādu silts, bet naktis auksts, sicīlieši ar saaukstēšanās slimībām, kā katariem un gripu, slimo ļoti vieglā veidā. Līdz ko tie mana iesnas, tie nekavējoties ķeras pie saviem citroniem. Dzeļ ēd tos, ka nu kurais var un spēj, vai nu aukstā vai karstā sagatavojumā. Bez tam visi kā viens, vēl tūlīt lieto arī citronu un apelsīnu mizu tvaikus.

Tvaikus tie rada šādā vienkāršā veidā: ieliek savās īpatnējās krāsniņās — ogļu bļodās — uz oglēm mizas, noliek bļodu istabas vidū. Drīzi vien visa istaba, deguns, ausis,

galva un plaušas pilnas ar šiem stiprajiem tvaikiem. Cilvēks vai noreibst no tiem. Bet iesnas arī ir prom un temperatūra sāk jūtami krist. Slimība ir pāri.

Citronu sula maitā arī baciļus, tā, pēc Dr. Kristmana eksperimentiem, izrādās, ka pietiek 6 decigramu citronskābes, lai 1 ūdens litrā nomaitātu visus koleras baciļus. Tātad koleras epidēmijas laikā jādzer daudz citronu sulas. Sieviešu ārstiem senāk darīja lielas rūpes sievieša biežā asiņošana bez jūtama iemesla. Tagad tādus gadījumus dziedē ļoti ātri — ar citronu sulu. Tādās reizēs dzer citronu sulu no 4 — 5 citroniem dienā un asiņošana pāriet ātrā laikā. Pamats tādai parādībai bieži ir tikai vitamīnu trūkums ķermenī. Vitamīnu trūkumu neviena zāle tik radikāli un ātri nenovērš kā istā, svaigā citronu sula.

Tāpēc tur, kur citroni barībā iztrūkst, cilvēki cieš no vitamīnu trūkuma. Zobi kļūst kustīgi, rodas strutas pie zobu saknēm, daudzi mutes jēluma dēļ pat bieži nevar ēst. Arī plaušas vitamīnu trūkuma dēļ bojājas ir maziem, ir lieliem, un tuberkuloze pieņem draudīgos apmēros. Citronu sula novērš visas minētās parādības. Tāpat bronhiālie katari pāriet drīzā laikā, ja slimnieki lieto citronu sulu. To var lietot siltā un aukstā veidā, kā katram labāk patīk un garšo. Pie minētajām kaitēm ieteic lietot apmēram 4 citronus dienā ar tēju vai ūdeni, vai arī ūdeni, medu un citronu sulu.

Paaugstinātas temperatūras gadījumā jādzer sula ar siltu tēju. Kakla iekaisumiem un iesnām ieteic šādu dzērienu: uzvāra kādu zāļu tēju, pelašķu, melno jānogu vai kliederu, pieliek medu un piespiež citronu sulu. Uz 2 glāzēm tējas liek vienu labu ēdamkaroti medu un 1 citrona sulu. Reimatiķiem, slimiem ar ģikti, nervoziem sirds slimniekiem, nieru slimniekiem nav labākas zāles par citronu sulu.

Citronu sulu var dzert aukstu vai arī ar siltu tēju, tikai pašu sulu nekad nedrīst vārīt, tāpat kā medu, jo tad zūd dziedēšanas spējas, Cukuru arī nedrīkst lietot pie citronu sulas, to var saldināt tikai ar medu. Vātis, ievaiņojumi dzīst ļoti ātri, ja tos ieziež ar citronu sulu. Pat apsaldējumu brūces ātri sadzīst, ja tās slacina bieži ar sulu. arī labi noder asiņojošām brūcēm.

Epidēmijas laikā skolniekiem, maziem bērniem bērnu

dārzos kā aizsarglīdzeklis ieteicams stiprs citrona sulas kakla skalojums. Ar to katru rītu jāizskalo kakls, un katru reizi pirms ēšanas. Sevišķi tas jādara difterīta, šarlaka, masalu un bērnu triekas epidēmijas laikā.

Slimiem ar difterītu, šarlaku, masalām, angīnu un bērnu trieku bieži jāskalo kakls ar citrona sulu, kam jāpievieno medus un drusku jāpielej ūdens. Šādiem slimniekiem arī jādzeļ citronu sula, jo tāda veidā tie atbrīvojas no kaitīgajiem slimību toksīniem. Tie bieži paliek ķermenī, nosēžas audos un rada lielu ļaunumu. Bieži cilvēki cieš visu mūžu no šo lipīgo baciļu radītajām indēm. Sevišķi kaitīgi un ļaunu iespaidu atstāj uz svarīgākajiem ķermeņa orgāniem kā sirdi, nierēm, ausīm, nerviem, difterīta, angīnas un šarlacha baciļu radītās un ķermenī pamestās indes.

20. Cūku pupas vai zirgu pupas

(Vicia Faba. Buffbohne).

D z i m t a : Papilionaceae.

S a t u r : vitamīnus, ļoti daudz olbaltuma, kaliju, fosforu, jūtāmā daudzumā magnēziju un kaļķus, mazāk natrija, dzelzi, sēru, kramskābi, chloru u. c. vielas.

Cūku pupas, kas Latvijā auga tīrumos, atsevišķi vai starp kartupeļiem, nepareizi dēvēja par cūku pupām. Ar cūkām tām nekad nav bijis kaut kā kopīga. Tās gan pamatoti var saukt par zirgu pupām. Senāk, kad auzu vēl nebija, pupas bija spēcīgākā barība zirgiem. Šīm pupām ir vēl kaut kas kopīgs ar zirgiem. Pēdējiem uz zobiem līdz 7 gadu vecumam ir tāda pati melna, tieva strīpa kā pupu graudam platajā galā. Ja šīs strīpas neredz, tad droši var teikt, ka zirgs jau vecāks par 7 gadiem. Bieži vien negodīgi zirgu tirgotāji uzkrāso vecākiem zirgiem uz zobiem melnu svītru. Zirgu pazinēji gan vienmēr atšķirs uzkrāsoto svītru no dabiskās.

Cūku pupas, kas mums ap Annām un Jēkabiem deva tik visai garšīgās pupu pākstis, ir ļoti interesants augs. Ap to vijas daudz teiku un nostāstu daudz ticējumu, gan labu, gan ļaunu. Dzīvē jau ir vienmēr tā, ka par tiem, kam lie-

lākas dotības kas kaut ko dara un spēj, daudz runā gan labu, gan ļaunu, pēdējo diemžēl vairāk.

Vissenākos laikos ļaudis veltīja pupām lielu vērību. Par to liecina izrakumi. Visvecākos kapu izrakumos gan Vidusjūras zemēs, gan arī Vidusamerikā, atrasti pupu graudi.

Ievērojamais romiešu rakstnieks Plinijs pupas tā cienījis, ka ievietojis tās svēto augu sarakstos, un pupu ziediem piedēvējis lielas dziedniecības spējas. Pēc Plīnija domām pašām pupām piemītot īsts zirga spēks.

Visos laikos ar pupām bijusi liela ķeza. Kamēr daļa ļaužu tās slavēja un cienīja, citi tās nolika gluži kauna vietā, bet mācītājiem un citiem Dieva vārda sludinātājiem pat noliedza tās baudīt, it sevišķi Eģiptē. Tai laikā miesas un visu ar to saistīto noliedzēji teikuši, ka labāk krist ienaidnieka rokās nekā atrasties ziedošā pupu laukā.

Bernas kantonā, Šveicē, vēl tagad pazīstamas nelabas dziesmas par pupām, tāpat dzirdami izteicieni kā: „Tu esi tik muļķīgs, it kā būtu pupas saēdies“ „Kad pupas zied, tad ģeķi kājas aun“. Par cilvēku, kas kaut ko nevar ātri aptvert, saka: „Tāds kā pupu maiss.“ Arī mums ir kāda nerātņa tautas dziesma par pupu ziediem. Romiešu dzejnieks Ovids turpretī saka, ka pupas ir labas ļaunu garu izdzinējas. Ar pupām tajos laikos (pirms Kristus dzimšanas) izdarīti dažādi rituāli ļaunu garu atvairīšanai. Mājas tēvs ņēmis taukšķētas pupas un neskatīdamies metis tās visos kaktos teikdams: tās dodu tev, bet par to tev mani un manējie jāatstāj mierā. Tāds paņēmieni jāatkārto deviņas reizes zināmos laikos, tad visi ļaunie gari atstāj māju.

Japānā Jaungada naktī saimnieks met pupas pa visu savu māju saukdams: „Ļaunie gari, ejiet laukā, dievi, nāciet iekšā“.

Arī pie mums senatnē bijusi paraša pa lieliem svētkiem un Jaugadā ēst pupas un zirņus, lai nekas ļauns negadītos mājās nākamajā gadā. Pēdējā laikā to attiecina tikai uz zirņiem, bet senāk bija domātas pupas.

Senajos laikos pupu novārījumu lietoja tējai un šādu tēju uzlūkoja par labāko līdzekli pret slimībām, kas saistītas ar augstu temperatūru vai arī pret lieliem iekaisumiem, piemēram, ja acis bija iekaisušas, tad mazgāja tās ar šo tēju vai arī lika pupu novārījuma kompreses.

Kaltētas, bet visbiežāk svaigas pupas lietoja fizisko spēku vairošanai un veicināšanai. Sevišķi labas spēcīgātājas ir ar visām pākstīm vārītas svaigas cūku pupas. Jādomā, ka šī atziņa radusies jau labi senos laikos, jo senatnē ļaudis bija lielāki sakņu augu un augļu patērētāji. Olbaltumvielas, kas taisni visvairāk der miesai un materiālām tieksmēm, tad lietoja daudz mazāk nekā tagad. Tā kā pupas satur sevišķi daudz olbaltuma, tās ēdot cilvēks sajuta lielu spēka pieplūdumu.

Pašu pupu mizas un kaltētas pupu pākstis, kā arī to ziedu tēju jeb novārījumu, mūsu laikos uzlūko par ļoti labu ķermeņa tīrītāju. Tā ir laba slikto vielu un atkritumu nogulumu šķīdinātāja un izvadītāja. To lieto kā asins tīrītāju līdzekli pret pārkaļķotiem audiem un augstu asins spiedienu. Tā labi ierosina nieru darbību, ja to dzeļ tējas veidā. Tā pati iedarbība esot arī sakaltētu pupu lakstu tējai. To dzeļ siltu, pa malkiem, vairākas reizes dienā pirms ēšanas, 2 glāzes dienā.

Diētiķi tagad neieteic ēst zaļas pupas, bet gan tikai vārītas.

21. Dadzis baltais jeb artišoku mežainis
(*Carlina actaulis*. Eberwurz).

D z i m t a : Compositae.

S a t u r : Vitamīnus, eteriskās eļļas, balzāmus, insulīnu u.c. Visumā saturs maz izpētīts.

Platziedainais, jaukais kalnu dadzis; kas gan netīko tā lielos, skaistos, baltos ziedus! Tie kā baltas brīnumpuķes pārklāj kalnu pļavu zaļumu. Bet visus citus krāsainos kalnu ziedus savā tuvākajā apkārtnē šie ziedi apgaismo ar savu baltumu tik izteiksmīgi, ka tie visi šķiet daudz spilgtāki, krāsnāki, nekā tie izskatas patiesībā, ja tos atsevišķi noplūc. Karlīnas baltums nav parastais, ikdienā redzētais puķu baltums, bet tā ir savāda krāsa, kas piemīt tikai šai kalnu skaistulei. Viņas sidrabotais, īpatais baltums atgādina jau vairāk lielo kalnu cēlbalto ķēniņieni.

Pie visa sava skaistuma, vēl bez tam, tā ir arī ļoti derīga puķe. To stipri iemīlējuši un augsti vērtē visi kalnu iedzīvotāji. Kalnu iedzīvotāju vidū karlīnām ir tāda slava,

ka tās esot īstās pretmēra puķes. Mēris, lai gan savā laikā stipri plosījies Eiropā, tomēr kalniešus maz piemeklējis. Un itkā visu to panākusi karlīnas tēja, ko tie mēra laikā stipri vien lietājuši.

Pret mēri lietā karlīnes saknes tēju. Bez tam vēl kalnieši ļoti cienī arī šā dadža sakni aiz tā iemesla, ka tā atbrīvojot cilvēkus no baku un citām rētām. Šim nolūkam sakni vāra vīnā, īstā vīnogu vīnā. Ar iegūto šķidrumu rētas bieži iebērž, apmazgā.

Bez tam vēl pats ziedu pamats, kas baltajam dadzim ir ļoti liels, senāk noderējis ēšanai. To vārījuši virās un sautējuši kā citus augus un ēduši ar nūdelēm, makaroniem vai kartupeļiem, vai arī ar maizi. Karlīnas sakņu garša ir iesaldena, bet vairāk ēdot, tā kļūst pretīga, var radīt pat sliktu dūšu.

Sakņu tēju ar labiem panākumiem lieto arī pret plaušu katari, klepu, ādas un sejas izsitumiem. Dadžu tēja ļoti nepatīk cērmēm un citiem tārpiem un parazītiem.

Bez tam karlīna kalniešiem ir laba laika pareģe, tikai sausā, labā laikā tās ziedi ir atvērti; ja taisās uz lietu, karlīna aizveras. Lietainā laikā karlīna ir gluži aizvērusies un tās ziedus nemaz vairs neredz, liekas, ka to nemaz vairs nav.

Kā viss vērtīgais grūti iegūstams, tā arī karlīnas zieds. Baltie dadži nekad nav sastopami atsevišķi, bet tie aug pa vairākiem vienā vietā. Nekad nezied viens pats savrupzieds. Mazākais vairums ir 2 — 4 dadža krūma ziedi. Visbiežāk tie uzdzied lielākā vairumā. Noplūkt baltās karlīnas ziedu galvas ir pavisam grūti. Viens jau, ka tas vienmēr izmeklē kalnu nogāzes, kaut arī kalns nav augsts, tomēr piekļūt tur jau grūtāk. Otrs, zieda galva liela, plata, bet to kāts ļoti iss. Kāmēr ziedam piekļūst, rokas jau krietni sadurstītas ar lapu asajiem dzeloņiem, bet zieds vēl nav tālu rokā. Vislabāk šo dadzi ievākt ar nazi un kūjas palīdzību, jo tā kāts ir tik ciets un sīksts, ka noraut vai nolaust ar kailām rokām nav nekādas iespējas. Saknes rok vēlā rudenī.

Ir noskaidrots, ka pašu ziedu un lapu tēja arī ir ļoti iedarbīga. Ja tas tā ar artišokiem, tad jādodomā, ka arī karlīnas ziedi un lapas nav mazāk iespaidīgas tējai kā saknes. Ir noskaidrots, ka tiem piemīt starp citām ļoti vērtīgām vielām, arī varš. Varš der nerviem, sekrecijas dziedzeriem,

smadzenēm par barību. Vaŗš artiŗokos atrodams ļoti mazā mērā un nav tik kaitīgs kā ķirŗu un plūmju kauliņos atrodoŗais vaŗŗ. Ar kauliņiem, ja vairākus kodolus ieēd, var pat saindēties. Jāpielaiŗ varbūtība, ka arī karļinas ziedā ir tas pats saturs kas artiŗokā, un ka tie ir tikpat veselīgi kā artiŗoki.

Artiŗoki ir iemļoti tējai. Ģikts slimie un reimatisma savilktrie, klibie, sakropļotām rokām un kājām, kā arī vecuma nespēka pārņemtie to ļoti slavēja, dzēra un tieŗam atjaunojās un izveseļojās.

Tējai liek 1 tējkaroti sasmalcinātu sakņu uz 1 glāzi verdoŗa ūdens, vāra 5 — 8 manūtes. Ziedus ar lapām liek 1 ēdamkaroti uz glāzi verdoŗa ūdens. Vāra vēl 3 — 6 minūtes. Ievilcina, dzer pa 2 — 3 glāzēm dienā, pirms ēšanas. Alumīnija un citu metallu trauki neder.

22. Dadzis, asais, lielais (Onopodon Acauchium. Distel).

D z i m t a : Compositae.

S a t u r s : maz vēl zināms, domā ka radioaktīvs.

Asais, lielais dadzis zāļu arŗniecībā guva vēl lielāku ievēribu nekā līpdadzis, parastā dadŗlapa. Asajam dadzim piedēvē okultas spējas un kā tādu to pazina arī mūsu senči, rotājot ar to istabu, bet it seviŗki kūtis Jāņu vakarā, lai ļauni gari netiktu iekŗā un nekaitētu govīm, nenņemtu veselību un pienu. No dadŗiem visvairāk izpētīts ir artiŗoks, kas atzīts par labu atjaunoŗanas līdzekli un labu dziedinātāju. Tos cilvēkiem atklāja ziloni, kas bariem pazuda Āfrikas džunģļos un pēc ilgāka laika tad atkal atjaunojuŗies un mundri atgriezās. Ziloni ir masveidīgi lie-tojuŗi artiŗoku un citu dadŗu pārtiku, kas tur lielos daudzumos bija pieejama.

Gandrīz visiem dadŗiem vēl klāt ir kāds svēto vārds, vai nu Marijas, Lorenŗa, Jāņa vai cita svētā nosaukums. Lielie dadŗu krūmi, kas vietām augs cilvēkiem vai līdz krūtīm ar violeti sārtajām ziedu galviņām, Latvijā ir plaŗi izplatīti. Un ne reizi vien puķu mīlotājas, ja tikai aso dzeloņu dēļ bija iespējams noplūkt, iesprauda tos vāzēs starp dzeltenajām pīpenēm. Tas rada majestātisku iespaidu.

Dadzīm piemīt arī dziednieciskas spējas, sākot ar ziedu galvām, lapām, sēklām un beidzot ar sakni.

Dadži ir atzīti vai pret visām kaitēm un vainām, bet sevišķi tās ieteic kā labus iekšējo un ārējo brūču dziedētājus. Jau lielais slavenais dabas ārsts un mūžīgās jaunības meklētājs Dr. Hufelands silti tos ieteica un lietoja ļoti daudzu slimību ārstēšanai. Pēc Dr. Hufelanda atziņas, lielais dadzis noderot visur tur, kur darišana ar sliktām vielām. Jau pirms Hufelanda asais dadzis bija labi pazīstams.

Senie tējas speciālisti grūti dziedināmām brūcēm ātri un iekšīgi lika lietot dadžu sakņu un lapu tēju. Dzēra tēju un klāja virsū tējas apliekamos. Kur vātis nedzija, čūloja un strutoja, tur tēja bija vietā. Tāpat dadžu tēja ir laba tādām vātīm, kas ātri pārklājas ar pelecīgiem mikstiem sūkļveidīgiem audiem. Par dadžiem ļoti augstās domās, ka jau teikts, bija jaunības meklētājs Dr. Hufelands. Pēc viņa atziņām dadzis noder visur tur, kur darišana ar sliktām, kaitīgām vielām. Vai tās sakrājušās tikai kādā vietā vai visā ķermenī, bet dadzis tās varot vienmēr pieveikt un likvidēt. Dabas ārstiem dadzis bija labs palīgs sliktu un vēžveidīgu audzēju likvidēšanai.

Audzēji, kā to redzam vēl šo baltu dienu, ir tik grūti dziedināmi, ka pat ar modernajiem sulfīdiem tos grūti iznīdēt. Kāpēc tad nu nelietot veco labo dadža ziedu un sakņu tēju un to apliekamos?

Dadži aug visā plašajā pasaulē. Tropu zemēs gan nav jālietā lapas, bet vairāk saknes. Tropu zemju augiem vispār uz lapām daudz kaitīgu tārpu, kukaiņu un oļiņu.

Vājiem skrofuloziem bērniem, kam bieži izsitas deguns un galva, šī tēja vairāk nekā ieteicama. Tāpat tiem, kam pavasaros rodas izsitumi pirkstos un rokās, radot lielu niezi un pēc tam ar ūdeni pildītus pūslīšus, ieteicama dadžu tēja un apmazgājumi. Tiem tā piesērēti ķermeņi, ka sliktās vielas laužas uz āru.

Netīrām, pumpainām sejām ļoti ieteic dadžu tēju. Tā jādzer un ar to jāmazgā seja. Pēc tam jāieziež ar mandeļu eļļu. Tēju dzer 2 — 3 reizes dienā, parasti pirms ēšanas.

Dadžu saknes vāc vēlā rudenī, kad augs jau sāk beigties. Lielākās saknes sadala, notīra no zemēm un saveļ

aukliņā. Kaltē vai nu pie siltas krāsns vai arī siltā vietā uz bēniņiem.

Tējai un apliekamiem liek vienu tējkaroti sīki sasmalcinātu sakņu uz glāzi verdoša ūdens. Pavāra vēl minūtes 3 — 6. Apsedz, lai ievilkas. Tēja jāvēra emaljētā traukā, nekad skārda vai cita metalla traukā.

23. Dārza ķerbelis (*Aathriscuscerefolium* Gartenkerbel).

D z i m t a : Umbelliferae.

S a t u r : ēteriskas eļļas, sveķus, gumiju, kaļķus, vitamīnu u. c.

Ķerbelis pēdējos gados pirms Otra pasaules kara bija jau stipri pazīstama un iecienīta garšviela, tāpat kā majorāns, anīss un citas veselīgas garšvielas.

Kā zāļu tējas augs, ķerbelis jau sen un labi pazīstams tā labo dziedinošo īpašību dēļ. Sevišķi labi tas palīdz asins cirkulācijai traucējumos. Tāpat to slavē pie limfas un dziedzeru kaitēm.

Ķerbelis ļoti iecienīts ārzemēs, īpaši Šveicē un Francijā, kur lielu vērību veltī veselības kopšanai un uzturēšanai. Minētajās zemēs lielu vērību veltī arī asins tīrīšanas procesam. To izdara katru pavasari vai nu mājās, vai daudzajās modernajās sanatorijās un institūtos. Asins tīrīšanas kūrēs visvairāk lieto augu ēdienus un dzērienus un zāļu tējas. Starp citiem tīrītājiem augiem, ķerbelim šajās kūrēs veltī jo lielu uzmanību. Tāpēc ķerbelis kā ikdienas garšviela nav tik ieteicams, bet laiku pa laikam to lietojot, ikkatrs gūs labus panākumus.

Ķerbelis der visur tur, kur būs jāsadala, jāizšķīdina un jālikvidē. Cietam klepum ķerbelis vairāk kā ieteicams. Tāpat tas nepieciešams tiem, kam runājot mute kalst un mēle kļūst sausa. Personām, kam pastāvīgi aukstas kājas un galvā bieži pieplūst asinis, ķerbelu tēja nesīs jūtamu atvieglojumu kopā ar veroniku.

Sevišķi ķerbeli ciena pie dažādu dziedzeru darbības traucējumiem. Neskatoties uz to, kādu dziedzeru darbība ierobežota, ja ilgāku laiku, nedēļas 3 — 4, lietos ķerbelu tēju, to liks pie ēdieniem kā garšvielu, dziedzeri veiks savu darbību kā agrāk.

Ķerbeli var likt pie it visiem ēdieniem: gaļas un bezgaļas, zivju maltītēm un zaļbarībām. Sevišķi tas ieteicams pie salātiem un citiem ēdieniem zaļā veidā, tāpat kā dilles un zaļie lociņi. Tikai, ķerbeli lietojot, jāatceras, ka to nevar lietot tāpat kā citas stipri iedarbīgas garšvielas katru dienu no vietas un ilgāku laiku, jo tad tas iedarbojas negatīvi.

Plaušu bojājumu gadījumos tas ļoti ieteicams, sevišķi pie veca bronhīta. Tuberkuloziem, kam kavernu vēl nav, arī ieteicams laiku pa laikam lietot ķerbeli, ja tos māc ciets un sauss klepus.

Kur kas ātri jāatmieš, jāizklidina, tur ieteicams likt vīrsū saspaidītu, samiešķētu ķerbeli, kā pie sacietējumiem un sastrēgumiem. Dzeltenai kaitei un citām aknu kaitēm labi palīdz ķerbelis. Arī tūskai to ieteic kopā ar citām tējām, kas dzen ūdeni.

Ķerbele sakni ieteicamāk lietot, kamēr vēl augs nav uzdziedējis, tad sakne mīkstāka, sulīgāka. Uzdziedējis augs atkal noderīgāks zāļu tējai ar sakni, ziediem un lapām. Ķerbeli aptiekās pērk ar nosaukumu Herba cerefolii vai arī Paederotis. Ķerbeli senāk uzlūkoja par svētu augu. Tam piedēvēja brīnumspējas. To senatnē pārdeva ar nosaukumu Svētās Hildegardes cerefolijas.

24. Dievkociņš (*Artemisis abrotanum*. Eberraute).

Dzīmta: Compositae.

Satur: Vitamīnus, ēteriskās eļļas, sveķus, abrotanīnu, rūgtumvielas, vielas, kas rada dzelzi u. c.

Dievkociņš ir vecu vecais labais latviešu zāļu tējas augs. Dievkociņš netrūka nevienā latviešu sētā, ne lielā, ne mazā. Pat vismazākās lauku un jūrmalas mājiņas vai laivu priekšā auga vecais, smaržīgais dievkociņa krūmiņš. Kā zāļu tējas augs, tas bija augsti vērtēts. Jādomā, ka tādēļ arī latvieši šim krūmam deva tik jauku un mīlu vārdu — dievkociņš.

Kas gan no vecākās paaudzes neatceras dievkociņu. Vasarās svētdienās uz laukiem nebija redzams neviens ziedu pušķis, kur ziedu spilgtumu neizceltu zaļie dievkociņa smaržīgie zari. Pavasaros rozā salaustas sirsniņas, bet rude-

ņos kringelišu saulaino dzeltenumu tik jauki apņēma dievkociņa blāvais zaļums. Vienalga, kur šīs puķes atradās, vai nu uz istabas palodzēm, pie meitu gultām, dižistabā uz galda, vai vecmāmiņas istabā. Visur tas izdvesa savu patikamo spirdzinošo smaržu svētdienas klusumā uz laukiem.

Rudeņos pa baznīcdienām, kad visi mājas ļaudis gāja pie dievgalda, kad baznīcēni no baznīcas mājās brauca, iespāids no dievkalpojuma bija vēl lielāks un pacilošāks. Lielais galds dižistabā tad bija apklāts balti mirdzošu galdautu, uz galda spožos svečturos klusi šūpojās balto sveču mirdzošās zeltainās liesmiņas, bet puķu traukos starp kringelītēm un vēlinām rozēm klusi smaržoja zaļie dievkociņa zari. Likās, ka sveču, rožu un dievkociņu ierūgtenā smarža apņem ne tikai visu istabu ar savu klusumu un mieru, bet katru cilvēku. Un kad baznīcēni dievgaldnieki, ienākot istabā, pēc vecas latvju paražas apsveica katru mājinieku ar skūpstu un teikumu: „Piedod arī tu maņ, ko esmu pret tevi grēkojis“, tad bija tiešām miers un labs gars starp cilvēkiem un likās, pats Dieva gars ienācis istabā. Tādos brīžos katram gribējās kļūt labam un cilvēki arī bija labi.

Latvieši dievkociņam nepieķērās tikai labās smaržas vai noskaņojuma dēļ, bet ticēja, ka dievkociņš ir zāle pret it visām slimībām. Ja bērnam iesāpējās ausis, vecmāte saplūca dievkociņu, saspaidīja to, salika bērnam ap ausīm un ausīs, ielika bērnu gultiņā un sasedza to. Un raugi, pēc pāris stundām mazais cēlās augšā sārts un smaidīgs, sāpes bija prom. Ja kādam zobi sāpēja, atkal dievkociņu sēja pie vaiga, pie sāpošās vietas, sakožlāja mutē, ieberza smaganas un atkal sāpes norima.

Ja vecākos gados kādam acis asaroja vai galva sāpēja, tad tikai pie dievkociņa krūma, saberza tā sīkos zariņus, salika ausīs, degunā, piesēja vēl pie galvas, ielikās gultā un redzi, acis ne tikai kā neasaroja, bet likās vēl daudz gaišākas.

Jo kādu mocīju iekšķīgas sāpes, vēdergraizes, pakrūts spiedēji, ēstgribas trūkums, tad dzēra dievkociņa tēju. Vasarā atkal sagrieza dievkociņa lapiņas — sīkos zariņus — un sabēra uz maizi. Iespāids bija vēl lielāks un ātrāks, ja pie svaigiem dievkociņiem piekapāja svaigus ķiploka zariņus.

Latvju tautas dziesmās dievkociņu apdzied kā daudzu slimību ārstētāju, bet visvairāk to dēvē par jaunu meitu ārstniecības līdzekli — zāli.

Tautas dziedniecībā dievkociņš bija augsti cienīts arī vecākās paaudzes sieviešu vidū. Dzeltenās kaites, nervu, niežu, pūšļa prostatas, aknu un vēl citas daudzas iekšējās kaites ārstēja ar dievkociņu. Vecākās sievietes ar dievkociņa apliekamiem sutinājās lauku senās dziedinātavās — pirtiņās uz lāvas.

Arī veciem vīriem, kas jaunībā no darba smaguma, kunga gaitās diennakti kalpināti, bija kļuvuši greizi, ar stīviem locekļiem un muguru, dievkociņš bija iemīļots dziedniecības līdzeklis. Tie to sestdienās pirti sēja pie sāpošiem locekļiem, kāpjot lāvā. Izsutinājās, izpērās. Un raugi, pirmdienas rītos tie tīri mundri un spirtgi soļoja atkal savās darba gaitās.

25. Dilles (*Anethum graveolens*. Dill).

D z i m t a : Umbelliferae.

S a t u r : Vitamīnus, magnēziju, eteriskas eļļas u. c.

Pielaiž varbūtību, ka tas satur arī hormonus un citas vielas.

Dilles nedrīkst trūkt nevienā mājas aptiekā, nedz arī vismazākajā dobītē. Dilles nepieciešamas katrai zaļbarībai, katriem salātiem, virām un zivju ēdieniem. Arī mērcēm, pildītām olām, sviestmaizēm, majonēzēm tās ir vienas no vispateicīgākajām garšvielām. Turpretī gaļas, zivju, olu, sieru ēdieniem dilles ir ne tikai labākās papildinātājas, bet arī labas skābju reakcijas līdzsvarotājas un izlīdzinātājas.

Kā zināms no uzturvielu mācības, visi minētie produkti ļoti bagāti ar sārmu reakciju saturētājām vielām. Skābā reakcija ķermenī nedrīkst valdīt, tad ķermenis padots visādām nejaušībām, kā iekšējiem tā ārējiem traucējumiem.

Dilles ir nevien labas garšas devējas ēdienam, bet tās ziemā dod arī ļoti garšīgu un labu tēju.

Dillēm piemīt visas labās un derīgās barības vielas, tā tad tās ir un paliek labas veselības sekmētājas un uzturētājas. Maz ir to cilvēku, kam dilles negaršo, bet gan ļoti daudz ir to, kas bez dillēm nemaz nevar iztikt. Nekur ci-

tur arī nevar sakņu dārzos redzēt tik daudz diļļu kā bija Latvijā. Mūsu namamātēm vasarā pat grūti ēdienus pagatavot, ja nav diļļu. Dilles nevien padara ēdienu garšīgāku, bet tās arī stimulē, ierosina. Ierosinājums atkal sekmē labāku, spraigāku organu darbību, bet līdzī tai viss ķermenis iegūst spēku un jaunu uzņēmību.

Jāpielaiž varbūtība, ka dillēm piemīt kāda jauna, vēl neizpētīta viela, kas organismu spēj tik labi iedarbināt un spēcīnāt.

Dilles ir neatsveramas slimību dziedinātājas, jo nav gandrīz nevienas kaites un vainas kam dilles neatnestu kādu iedarbīgu pretsparu. Sevišķi augsti to vērtēja senos laikos, un arī vēl tagad mūsu dienās pret dažādām dziedzeņu kaitēm. Ja mātēm nedarbojas labi piena dziedzeri, ja piena maz un vēl ne visai labas kvalitātes, kas rada zīdaiņiem graizes un caureju, tad nav labāka līdzekļa par dillēm, Jādzer diļļu tēja, jāēd labi daudz diļļu pie ēdieniem un labi rezultāti neizpaliks. Ne tikai piens sāks bagātāk ierasties, bet arī bērns kļūs mierīgāks, veselāks. Bērna gremojamie organi sāks labāk strādāt, un vēderiņš nebojāsies vairs tik ātri.

Lai jaunajām mātēm neceltos sarežģījumi ar krūšu iekaisumiem, cietumiem, jādzer dilles uz pusēm ar raspodiņiem. Krūšu dziedzeņu komplikācijas pilnīgi izpaliks, ja tūlī pēc dzemdībām jaunā māte ķersies pie šiem sensenajiem latviešu iecienītajiem līdzekļiem.

Ja acis iekaisušas, vai labi vairs nerāda, arī dilles ir vietā. Iekaisuma gadījumā jāliek uz acīm diļļu apliekamie, jādzer diļļu tēja un jātaisa diļļu vanniņas. Acu vanniņām var ņemt aukstu diļļu tēju, vai arī siltu, skatoties pēc tā, kas acij labāk patīk. Ja redze no pārpūlēšanās vai vecumā bojāta, jādzer diļļu tēja, jāliek uz acīm diļļu kompreses un jātaisa 2 — 3 reizes nedēļā diļļu garaiņu vanniņa acīm. Garaiņu vanniņu rīko šādi: ielej verdošu tēju kādā bļodā, pārliet galvu pār bļodu tā, lai garaiņi nāk tieši acīs. Pēc tam pārvelk kādu biežāku drēbi pār galvu, lai arī bļoda visa pārsegta, lai garaiņi neizplūstu uz āru. Acis pa garaiņu peldes laiku bieži jāaizver un atkal jāatver, cik vien plati iespējams, it kā jāskalo ar garaiņiem. Jau pēc vienas šādas garaiņu peldes acis kļūst gaišākas un spožākas, mirdzošākas.

Vecākām sievietēm, kam visi dzīvības norises procesi jau kļūst vājāki, ļoti ieteicamas diļļu tējas sēdvannas. Ņem 2 reizes nedēļā siltas, ne karstas. 10 — 15 minūtes. Pēc pel-des tūliņ gultā. Jādzer arī vairākas reizes dienā diļļu tēja — pa pusglāzei uz reizi pirms ēšanas. Ja kādam stipri uz-pūš vēderu, un zarnas bieži kurkšķ un rūc, jādzer silta diļ-ļu tēja, katru reizi pirms un tūliņ pēc ēšanas pa pusglāzei. Tādam gadījumam gatavo dilles uz pusēm vai nu ar fen-chiļiem vai arī ar ķimenēm, vai piparmētrām.

Ja vēderā bez noteikta iemesla bieži jūtas sāpes, kā žņaugas, jādzer pa malkam vairākas reizes dienā diļļu tēja.

Diļļu tēja sasilda, nomierina, paceļ zarnu darbību, un viss traucējums kā nācis, tā pazudīs.

Ja garīga darba darītājiem no pārpūlēšanās kājas un rokas bieži aukstas, un ja, gulēt ejot, pa muguru skrien aukstas tirpas un nekādi nevar sasilt, jādzer diļļu sēklu tēja, pienā vārīta.

Sadzeroties vakarā pienu ar diļļu sēklām, uz reizi kļūst patikami, silti, liekas, ka kāds labs gariņš nupat muguru pārsedzis ar mikstu siltu villaini, tik silta un patikama sa-jūta apņem katru.

Ja saaukstējies un kaklā sāk sūrstēt, bet pa muguru skrien auksti drebuļi, tad arī diļļu sēklu tēja neatsverama.

Saaukstējumiem dilles ieteicams vārīt sūkaliņās, tad tās ātrāk un labāk iedarbojas. Iesnas vispār nemaz neattīstās, jo vispār pašā sākumā katra slimība, pat visdraudošākā, pāriet, ja tikai enerģiski ķeras pie tās apkaņošanas.

Visos gadījumos, kad ķermenī, rokās, kājās, mugurā vai citur sajūtam aukstumu, jāķeras pie dillēm. Nav daudz tik labu līdzekļu, kas tik ātri un labi sasildītu ķermeni un locekļus, kā dilles.

Aukstuma sajūtu visātrāk likvidē diļļu sēklu tēja. To var vārīt verdošā ūdenī, pienā, sūkaliņās.

Kad darišana ar baktērijām, ar lipīgām slimībām, in-fluenci, gripu, tad ieteicams diļļu sēklas vārīt vai nu pienā vai ūdenī uz pusēm ar ašķiem vai linsēklām. Linsēklas ir ļoti labas sadalītājas, šķīdinātājas un izvadītājas.

Vāc diļļu sēklas un arī visu ziedošo augu. Pēdējos sa-sien slotiņās un pakāļ siltā vietā. Ieteicams ievākt arī diļļu saknes, arī tās satur daudz eterisku eļļu. Saknes var izlie-

tot tējai, aplikamiem. Tās labi noder tūkumiem un iekaišumiem.

Saknes var saberst pulverī.

Ievāc ziedošu augu ar visām saknēm, kamēr sēklas vēl nav aizmetušās, sakaltē un pēc tam saberž pulverī.

Dīļu pulveris ļoti parocīgs pret gremojamu organu traucējumiem, atraugām, grēmiņām. To ieņem pa nažgalam pirms ēšanas vai pieber pie ēdiena.

26. Efeja (Hederabelix — Efeu).

D z i m t a : Araliaceae.

S a t u r : vitamīnus ābolskābi, karotinu, sveķus, gumi-ju, heliksinu u. c.

Efeja, par kuŗu pēdējos gados bija izplatītas ļoti ļaunas baumas, ka tā mājās nesot nelaimi, ir pret dažām kaitēm pat vairāk nekā nepieciešama.

Senāk to cienīja arī kā jauku istabas puķi, bet tad nāca ļaunā vēsts, ka tā nesot mājās nelaimi. Un kas gan nu grib sev nelaimi dēstīt un audzēt pats savā istabā? Ar baumām nu vienmēr pasaulē ir tā, ka par vērtīgāko aizvien vairāk baumo. Dažiem citu aprunāšana vai tīri par nodarbošanos kļuvusi, tā sakot, īsts dzīves prieciņš. Tā arī par efeju ļauna un tukša bauma vien būs.

Efeju tēja sen jau pazīstama dziedniecībā. Senāk to lietoja ar labiem panākumiem pret podagru. Arī skrofuloziem bērniem deva efeju tēju, tāpat to lietoja arī pret plaušu kaitēm. Ne mazāk to cienīja kā labu parazitū nīdēju. Arī pret ārējiem parazitātiem tā labi noderēja. Ar efejas tēju mazgāja arī bērniem galviņas, ja tur bija ieviesušies parazīti, vai galvas ādā iemetušies lipīgi izsitumi.

Visos kaŗa laikos, kad ziepes un tīra veļa pastāvīgi trūkst, kad ķermenis ir stipri novājināts, kaŗavīriem smagi jācieš no parazitātiem. Efeja senāk šādos gadījumos bija ļoti iecienīts līdzeklis pret parazitātiem. Līdzīgi skudru skābei, ar ko agrākos gados zaldātiņi cīnījās pret saviem ne mazāk niknajiem ienaidniekiem — drēbju utīm, ieliekot drēbes skudru pūznī, lietoja arī efeju.

Šveicē efeju sen jau slavē kā labāko žults akmeņu šķīdinātāju tēju. Žults akmeņu lēkmes un sāpes tiešām

ātri pāriet, ja dzeņ efeju tēju, bet barībā lieto tikai augus, saknes, augļus un to sulas.

Dāžam akmeņi galīgi pazūd pēc vienas kūres, jo akmeņi, sevišķi žults akmeņi tagad arī pierādīti par nepareizas barības sekām. Lietots par daudz treknuma, taukuma, cepešu, tortu, kūku un citu „garšīgu“ ēdienu veidā.

Efeju tēju pret „akmeņiem“ gatavo no kaltētām efeju lapām. Liek 4 — 5 kaltētas lapas uz puslitra verdoša ūdens. Tēju vēl pavārā minūtes 6 — 10, pēc tam apsedz un noliek siltā vietā, lai ievilkas. Dzeņ 2 — 3 glāzes dienā pa dažiem malkiem pirms un arī pēc ēšanas, bez cukura.

27. Enciāns, dzeltenais (*Gentiana lutea* — Enzian).

D z i m t a : Gentianaceae.

S a t u r : eteriskas vielas, taukotas eļļas, gumiju, cukuru, gentiopikrīnu, gentianīnu, vitamīnus un citas vielas.

Enciāns nu ir īsta kalnu puķe, ko atrod Šveicē, Tirolē, Bavārijā, Algojas Alpos, Švarcvaldē. Arī cītur tas bieži redzams, bet gan tikai dārzos, kā košuma augs, vai arī kā drogu to audzē gan pārdošanai, gan pašu vajadzībām. Lapas enciānam sēdošas tāpat kā augtiņiem, tikai gan daudz lielākas, un ziedi sēdošajās lapās guļ kā skaistas sirdsveidīgas zaļas blodiņas. Un tā kā Šveices Alpos augs pats sasniedz garumu pāri metram, var iedomāties, kas tas par skatu. Skats lieliskāks, ja enciāni aug sniegotā pakājē.

Enciāns Šveicē ļoti iecienīts ārstniecības tējai, arī pret visām barības trakta slimībām. Enciāna darbība izpaužas visjūtāmāk gremojamo dziedzeņu spēcīnāšanā. Bez tam enciāns iespaido arī visu vadsistēmu. Mazina paaugstinātu temperatūru. Topošām mātēm aizliegts to lietot. Tāpat arī pārējiem nav jāpārspīle devas, jo enciāns ir stiprs, var radīt pat deguna asiņošanu un galvas sāpes, Sevišķi uzmanīgām tā lietošanā jābūt nervozām un histēriskām personām.

Visos barības trakta traucējumos enciāna tēja ir neatsverama. Ja kuņģī spiež, velk, sānos duņ, zarnās šņaudzēji, iekšas kā piepūstas, enciāns drīzā laikā atnes ātru minēto parādību izzušanu.

Tāpat tas ātri noklusina atraugas, grēminu dedzināšanu, nelabu dūšu, kuņģa vai smaguma sajūtu, kuņģa spiedienu. Pret ēstgribas trūkumu nav labāka līdzekļa par enciānu.

Ja kādu māc mazasinība, kam bieži pamatā kuņģa katarrs, vai arī ēstgribas trūkums, vai slikta barības sagremošana, vai uzsūkšanas nespēja, tam labāks palīgs par enciānu grūti atrodams.

Un tādiem lielais tēju speciālists Dinands ieteic šādu enciāna sagatavojumu: ielikt vīnā enciāna sakni, apelsīnu mizas un nolikt 8 dienas aizkorķētu ne visai aukstā vietā, lai ievilks. Pēc tam nokāš. Dzer katru dienu 3 reizes dienā pa glāzītei, bet ne vairāk, jo tad iedarbība zūd. Enciāna tēja ļoti labi iedarbojas arī pret zarnu parazītiem, tāpēc tā ļoti ieteicama visiem, kam aizdomas uz tiem.

Var dzerēt arī enciāna tinktūru un enciāna pulvēri, ko dabū aptiekās. Tos dzer pirms ēšanas, tinktūru pa 10 — 15 pilieniem 3 reizes dienā, un pulveri 3 reizes dienā pa nažgalam pirms maltītes.

Kalnu iemītnieki lieto tējai arī zilos sīkos un arī lielziedainos enciānus, kas kā jauks paklājs rotā kalnu ielejas.

Dzeltenā enciāna saknes un zemes stumbrus rok vislabāk vēlā rudenī, tad tos var visvieglāk uziet.

28. Ēzeļzirņi, blaktene, dzeloņzāle

(*Ononis spinosa*, Hauhechel).

D z i m t a : Papilionaceae.

S a t u r : citronskābi, stērķeli, sveķus, vitamīnus, ononīdu un citas vielas.

Ēzeļzirņi, kas pie mums literatūrā iemantojuši blaktenes vārdu, nav Latvijā visai plaši pazīstams un izplatīts augs, Vācijā un Šveicē tas bieži sastopams sausās, kalnainās vietās, kur daudz saules.

Blaktenes pazīstamas dabas dziedniekiem jau no sirmas senātnes. Tās slavē par labām ķermeņa tīrītājām. Visu nederīgo tās aizvāc, kā daži speciālisti izsakās: „kā ar slotu aizslauka“. Pie tam tās atšķiras vēl no citām tīrīšanas tējām ar to, ka blaktenes pašas nav apveltītas ne ar kādām stiprām vielām. Pēdējās pēc ilgākas lietošanas, var pat kai-

tīgi iedarboties uz vienu vai otru orgānu. Blaktenes var lietot mēnešiem un nedēļām ilgi bez mazākās sliktas iedarbības, bez mazākām negatīvām sekām vai sajūtām.

Piemēram, apiņi, kosas, ašķi, lauku atraitnītes, ir ideāli tīrītāji līdzekļi, pat nepieciešami, bet tos nekādi nedrīkst lietot ilgāku laiku. Kosām, piemēram, tiek ieteikts ne ilgāks lietošanas laiks par septiņām dienām. Blaktenes turpretīm dzeļ, cik ilgi vēlas, tāpat kā ābeļu lapas, vai ābeļmizu tēju.

Vispārīgi gan zāļu tēju speciālisti neatzīst, ja kaut ko lieto mēnešiem un gadiem ilgi. Lai arī cik labs un nevainīgs līdzeklis ir aboļmizas, tomēr tās lietot gadiem ilgi bez pārtraukuma nav labi.

Ēzeļzirņi, bez tam, vēl ir satura ziņā ļoti vērtīgi. Tādēļ to tēja, ja citu augu un sakņu pārtikā trūkst, ir vairāk nekā ietaicama biežākai izmantošanai. Kaišu gadījumos tā labi palīdz un atvieglo izvadorgānus, kā nieru un pūšļa darbību. Arī tūskas sākumā tā tīri labi noder. Turpretīm, ja tūska jau ielgusi, šī tēja jau ir par vāju. Smiltīm nierēs, pūslī, žults pūslī — ēzeļzirņi ļoti labi. Tie šķīdina tās, pastiprināti izvada un tai pašā reizē arī ļoti labi palīdz pašiem orgāniem, dod tiem spēku un labāku darba jaudu.

Vecākiem vīriešiem šī tēja tieši neatsverama. Tiem bieži jācieš no prostata dziedzeļu iekaisumiem. Sevišķi ziemā šeit ieteicama ēzeļzirņu tēja, tad tādas kaites nemaz nepiemeklētu un neapgrūtinātu.

Daži pēdējā laikā vecumu apzīmē par jaunības grēkiem. Ja jaunībā cilvēki vairāk domātu par savu veselību, tad vecu cilvēku nemaz nebūtu, saka daudzi mūža pagarinātāji speciālisti. Jaunie nodarbojoties visvairāk ar savas veselības bojāšanu. Vecums, pēc pētnieku uzskatiem, neesot nekas cits kā slimību kopsumma. Jo vairāk kādam slimību, jo ātrāk viņš kļūst vecs. Ilga mūža veterāni visi ir spīrgti un vesali, kas neparko nesūdzas.

Daudzi atkal jau ap 50 gadiem ir galīgi sabrukuši un tik vārgi, ka ar pilēm, špricēm un zālēm vien vairs spēj dzīvot. Tie nevar lielāku gabalu kājām noiet. Kaut gan jauni vēl sejā, tie kustībās, izdarībās un uzņēmībā jau ir veci. Tādu indivīdu mūžs, saprotams, nav ilgs. Kur cēloņi? Agrās jaunības neveselīgā dzīve!

Reimatīķiem, giktis slimajiem, išiasa un cukurslimniekiem blakteņu tēja nepieciešama. Visu minēto slimnieku

ķermeņi tā piesātināti ar sliktām vielu maiņas nogulsniem, kas atrā laikā nav ne šķīdināmas, ne izvadāmas. Bez tam tādos ķermeņos liela vajadzība pēc pamatīgas, tā saucamās generāltīrīšanas procesa, t. i. pēc labas slotas, un tāda ir blaktenes tēja.

Minētajiem slimniekiem tīrīšanas līdzekļi jālieto ilgāku laika sprīdi, tādēļ tiem jābūt tādiem, kas nav pārāk stipri, ko drikst ilgāku laiku no vietas lietot. Kākslim, kam arī vajadzīgs labs, pamatīgs tīrītājs līdzeklis un ilgāku laiku, arī šī tēja ir vairāk nekā ieteicama. Ja vēl pa tējas lietošanas laiku kaklu apstaro vai pa naktīm apliek ar ozolmizu kompresēm, vai virziņa ārējām zaļajām lapām, rezultāti būs labāki par gaidītajiem. Pie kākšļa pašam slimniekam jāievēro, kāda komprese labāk līdz, auksta vai silta. Kākslim ļoti ieteic saspiestus tomātus siet 1 — 2 reizes nedēļā pa naktīm pie kakla, bet dienā dzert ēzeļzirņu tēju. Tējai liek 1 tējkaroti sasmalcinātu sakņu uz 1 glāzi verdoša ūdens. Vāra 6 — 8 minūtes. Nosegtu vēl noliek siltumā, lai ievilks, dzeļ pirms ēšanas pa pusglāzei, vai vairākas reizes pa malkam 3 — 4 glāzes dienā.

Saknes vāc rudenos vai agrā pavasarī.

29. Eukalipts (Eucalyptus globulus. Blaugummibaum).

D z i m t a : Myrtaceae.

S a t u r : vitamīnus, ēteriskas eļļas, balzāmus, eukaliptolu. Saturs vēl maz izpētīts.

Eukaliptu' birzis, šīs brīnumainās, ēnu pilnās zaļās oazes palmu kailumā, kaktusu zaļuma nabadzībā, kam gan tās nepatik, neviļina! Katrs, kas tās skatījis un to spīrgto aromu baudījis, atkal un atkal ilgojas to redzēt. Eukalipta koki bija tie, kas ar savu sveķu aromu, stipro smaržu atdeva cilvēkiem lielas zemes platības. Purvu mitruma un miriādu purva drudža pārneseju odu anofeļu dēļ, tās bija cilvēkam neizmantojamas. Sevišķi var slavēt zinātniekus, kas tos tik vieglā patīkamā veidā atbrīvoja no diviem postošiem ienaidniekiem: purviem un purva drudža. Abi šie posti bija kā trumi pie itāļu tautas miesām. Purva drudzis paņēma katru gadu daudzu miljonu cilvēku dzī-

vību, palēnam izsūcot to spēkus, to dzīvības sulu un beidzot — pašu dzīvību.

Eukalipts darīja tam galu, nosusinot zemi, nobeidzot anofelus. Kur aug eukalipts, tur zeme sausa un purva dru-
dža tādos apvidos nav. Eukalipts ir derīgs ne tikai cīņai
pret odiem, bet gan pret it visām bakterijām un parazī-
tiem. Tikai cilvēki aizrāvušies no tehnikas, mīl vairāk
ķīmiskus, mākslīgus līdzekļus, kas ātrāk, stiprāk iedarbo-
jas, tādēļ dabiskiem, kā visam vienkāršam un dabiskam,
pēdējā laikā maz vairs veltī cieņas un ievēribas.

Jo cilvēki biežāk kvēpinātu istabas ar eukaliptu garai-
ņiem, slimību nemaz tik daudz nebūtu. Sevišķi tas jādara
ziemā, kad gaisa istabā mazāk un tas sliktāks, jo nevar
visu dienu logus turēt vaļā.

Istabas kvēpina, vai nu sadedzinot eukalipta lapas vai
uzpilinot uz kvēlojošām oglēm eļļu, vai noliekot uz karstas
plīts eukalipta eļļā samērcētu papīra vīšķi tā, lai negruzd,
bet gaļo, iztvaiko.

Eukalipti pret saaukstēšanos. Ja kādam kaklā jau sūrst
un pa muguru skrien aukstas tirpas, jāiepilina verdošā
ūdens katlīnā $\frac{1}{2}$ litra ūdenī 5 — 6 eukalipta eļļas piles,
jāapsedz katliņš un galva ar drēbi un jāievelk degunā un
krūtīs garaiņi. Gulēt ejot jāieņem vēl 3 — 4 eļļas piles vai
nu ar cukuru vai pasiltu ūdeni, un viss saaukstējums, kā
nācis, tā ātri aiziet. Saaukstēšanās slimības baktērijas, kas
ķermenī iekļuvušas, nedabū savairoties un radīt slimību
— iesnas vai gripu.

Vielu maiņas pacelšanai ieteic šādu eļļas kūri: 1. dienā
ielej pudelītē glāzi novārīta ūdens un iepilina 1 pili
eļļas. Dzeļ 3 papēmienos pirms ēšanas, pudelīti ar zālēm
sakarsējot karstā ūdenī un labi saskalojot. 2. dienā tādā
pašā ūdens daudzumā iepilina 2 piles, pudelīti aizkorķē
labi un sakarsētu, saskalotu, dzeļ 3 reizes dienā pirms ēša-
nas. 3. dienā 3 piles, 4. dienā 4 piles, 5. dienā 5 piles, 6.
dienā 6. Devitajā dienā ņem ar karstu ūdeni vai cukuru
3 piles uz reizi, 3 reizes dienā pirms ēšanas. Desmitajā
dienā ņem 2 reizes dienā pa 3 pilēm, bet vakara gulēt ejot,
4 piles. Divpadsmitajā dienā jau ņem 3 reizes dienā pa 4
pilēm, un tad iet atpakaļ, tikai eļļa ūdens pudelītē tad
vairs nav jālej, bet tad uz cukuru, vai iepilināt karotē —
ar karstu ūdeni.

Eukaliptu var audzēt kā puķi istabā, tad arvien šī labā zāle būs pie rokas, bet istabā pastāvīgi labs gaiss.

Arīgi to lieto pret sāpēm, ierīvējot sāpošās vietas. Eukalipts ieteicams arī mutes un kakla skalošanai, zobu mazgāšanai.

Sevišķi ieteicamas ir eukalipta peldes. Tās atsvaidzina, spēcina, izvada sliktās vielas, palīdz pret sliktu dūšu, sekmē labāku vielas maiņu, labāku asins cirkulāciju. Liek divas karotes uz vienu peldi. Ja sasaldējies, tad noteikti ar eļļu un zošu vai cūku taukiem jāierīvē pēdas, mugura gar mugurkaulu, rokas līdz elkoņiem, plaukstas un jāliekas gultā. Jādzer kāda tēja, kas laba pret saaukstēšanos, ar avenēm, sarkanajām jānogām vai upenēm.

Pret iesnām, līdz ka tās parādās, jāsaslapē vates kušķītis ar glicerīnu un tanī jāiepilina pāris pilienu eukalipta eļļas un jāieliek degunā. Iesnas noteikti pāries, ja dzers arī vēl karstu tēju ar eukalipta eļļu vai eukalipta lapu tēju.

Grūtai elpošanai, pie tūskas, plaušu iekaisuma, tuberkulozes, gripas vai citām slimībām ieteicams istabu izsmidzināt ar 1 tējkarotīti eukalipta eļļas. Ja nav smidzinātāja pie rokas, vairākas reizes dienā gultā, istabā un uz plīts izlaista ūdeni, kam piepilināta eļļa. Bez tam šādiem slimniekiem ieteicams saslapēt papīru ar šo eļļu un uzlikt uz krūtīm.

Ģarajam klepum, plaušu iekaisumam, plevrīta klepum, tuberkulozes klepum, bronchita mocošajam klepum ieteicams ņemt ik pa $\frac{1}{2}$ — 1 stundai kādu labu augu sīrupu, ceļmallapu, rožogu, lēpju lapu, varpatu, egļu skuju vai citu, kam pielikta eukalipta eļļa. Liek apmēram uz 10 karotēm sīrupa 1 karoti eļļas. Dzer pa tējkarotītei uz reizi, Ja nav cita sīrupa pie rokas, ņem iesala ekstraktu.

Epidēmiju laikā istabas jākvēpina ar eukaliptu zariem, lapām vai eļļu. Eļļa jādzer 3 reizes dienā pa 2 pilieniem uz cukura, jo eukalipts ir labs dezinficētājs līdzeklis.

30. Gārša, (*Aegopodium podagraria*. Gaissfuss).

D z i m t a : Umbelliferae.

S a t u r s : maz zināms, bet jāpielaiž, ka ļoti vērtīgs, jo pretējā gadījumā nebūtu tik dziedniecisks. Satur vitamīnus.

Gāršas ir vecum vecās latviešu zāļu tējas un arī barības augs, kas palīdz slimiem atgūt veselību un veseliem to ilgi saglabāt, jo gāršas pavasaros bija liels atspazds barībā, kad apcirkņos bija graudu tukšums. Slimās dienās tās vārīja tējai, taisīja no tās sautējumus, ko sēja pie sāpīgajām vietām. Bet kad pavasaros trūka cita ēdamā, tad plūca gāršas un vārīja viras un citādus senos ēdienus.

Senatnē jau vispār nebija mums tik daudz tā ēdamā kā vēlākos laikos. Sevišķi pavasaros daudziem visa kā pietrūka un tad, saprotams, vajadzēja izlīdzēties ar dabas dotajiem pārtikas līdzekļiem.

Mūsu plaši pazīstamo dārzaugu tad bija ļoti maz un kartupeļi arī vēl nebija atceļojuši uz Eiropu, tad savvaļas saknēm un augiem bija sevišķi svarīga nozīme. Bieži visvecākās tēju grāmatās atrodami apraksti par daudziem agriem pavasara augiem, kā to pumpuri, ziedi vai saknes lietoti barībā, malti miltos.

Gāršas ļoti agri jau nāk no zemes laukā. Tā sakot, ar pirmajiem zaļajiem zāļu asniem, vai pat vēl pirms tiem. Līdz ko virs zemes parādās pirmie zaļie zāles gleznie stiebrīņi, arī resnie, sulīgie gāršas dzinumi bāž jau savus maigi zaļos degunus no zemes laukā. Ja gāršas varētu runāt, liekas, to pirmie vārdi būtu: „Jāpalūkojas, vai saulē jau silst arī ciknecik,“ tik ziņkāres pilni viņu resnie, sulīgie, tīri vai sprauslodami no zemes traucošie jaunie dīgumi.

Gāršu pirmās lapiņas ir tik maigas un mīkstas, ka tās arī pēdējos laikos ar lielu prieku un baudu izlietoja gan salātiem, gan zaļbarībai, gan pavasaros tik ieteiktajām asins tīrīšanas kūrēm. Gāršas ir ļoti bagātas vitamīniem un minerālvielām. Senāk vitamīnu trūkuma slimības nebija pavasaros retākas nekā tagad, un gāršu otrs nosaukums — podagras zāle — jau norāda, ka tās lietotas pret podagru, kas taču ir un paliek vitamīnu trūkuma slimība.

Tāpēc arī gārša vēl tagad noder ļoti labi visur tur, kur trūkst vitamīnu, kā, piem., vaļējiem zobiem, asiņojošām smaganām, jēlai mutei, iekaisušai mēlei, lielam nogurumam un nespēkam, reiboņiem, menstruācijas trūkumā utt.

Reimatismam un podagrai nu gāršas bija un paliek vēl šodien ļoti ieteicams ārstniecības līdzeklis. Tādi slimie jau senāk dzēra gāršas tēju, lika gāršu lapas ap slimajām vietām, sutināja kaltētas lapas un sēja tās pie vainīgajām vie-

tām un sāpīgajiem locekļiem. Ja vecie, slimie senči visās savās izdarībās gāršu vēl varēja lietot pirtī uz lāvas, tad tie pēc vairākām stundām tik pamatīgas pirts kūres nāca mājās kā no jauna piedzimuši. Lauku senās pirtis bija tik vērtīgs dziedināšanas faktors, kādu tagad velti meklēt vismodernākajās ārzemju sanatorijās. Tagadējie bioķīmiķi atzinuši, ka senajās pirtīs nevis garaiņi vien ar savu sutu bija svarīgākie dziedinātāji, bet gan lauku akmeņu bioloģiskie izgarojumi. Šo pirmatnējo giganto zemes spēku līdz ar garaiņiem uznēma katra cilvēka ķermenī, šūnā, katrs auds. Un pats par sevi saprotams, ka tas nevarēja palikt bez labvēlīgas iedarbības ne tikai veselos cilvēkos, bet gan arī gaužam slimos. Tamdēļ senčiem pirts bija īsta dziedniecības iestāde. Daži slimie tur nepērās tikai stundām, bet dienām ilgi dzīvoja pa pirti. Mājās nāca tikai tad, kad veselība bija jau uzlabota. Liekas, ka nebūs ilgi vairs jāgaida, kad labo pirts gaisu, ko izdveš sakarsētie lauku akmeņi, ūdens iespaidā, sāks atkal pienācīgā godā celt. Par daudz cilvēce sevi jau sagandējusi ar mākslīgiem stariem, mākslīgām tehniskām sutām un visām citām tehniskām, mehāniskām izdarībām. Tāpēc satraukums, nemiers, nenormālības jau ieviesušās visā ikdienas dzīvē.

Spēcīgo gāršu lapu sautējumu pirts lāvā un pirts garaiņos, tā labo iedarbību apdzied ne vienā vien dainā mūsu senmātes un sentēvi.

Jaunās, maigās gāršu lapas — labas barībā, bet vecākās, zaļākās turpretī atkal labākas tējai un kompresēm. Vasarā, kad ogu vai augļu ir maz, svaigu gāršu lapu novārījums ir ļoti ieteicams dzēriens. Gāršas aroms ir ļoti īpats, un to garša stipri atgādina augļu garšu. Un ja vēl gāršu tējai vai gāršu svaigu lapu novārījumam pielej drusku jāņogu vai rabarberu sulu, tad tāds dzēriens vasarā tiešām ir neatsverams. Tas var labi noderēt ne tikai slimiem, bet arī veseliem, dodot tiem spēku un atspirdzinājumu.

Ne par velti lielais Radītājs gāršu tik bagātīgā vairumā izsējis pa visiem dārziem, grāvmalām un zālājiem, gan kalnos, gan lejās. Sak, še, mīlais bērns, tev pa pilnam šo veselīgo augu, lai tu ieraugi un padomā, kāpēc tas tik bagātā birumā tev dots.

Bet kā cilvēki Radītājam atmaksā lielo gādību? ...

31. Genistra (Genistra Scoparia — Ginster)

D z i m t a : Papilionaceae.

S a t u r : vitamīnus, ēteriskās eļļas, sparteinu, hormonu un citas vielas.

Genistra Vācijā ir ļoti bieži sastopams augs. Genistra ir ļoti ievērojama tējas zāle, jo tai liels iespaide uz iekšējiem sekrēcijas dziedzeriem.

Genistru jau sen pazina par labu un ļoti derīgu augu pret tūsku un tai līdzīgām slimībām. Tā tad bija atzīta par labu urīna dzinēju vielu. Tomēr vēlāk noskaidrojās nieru darbība, un tad izrādījās, ka genistru nemaz nevar lietot, ja nieres iekaisušas. Un tikai pašā pēdējā laikā, kad bioķīmijai palīgos nāca mācība par hormoniem, izrādījās, ka genistrai piemīt kāda adrenalīnam līdzīga viela. Adrenalīns ir virsnieru dziedzeru sekrēts — hormons, kas ļoti nepieciešams ķermenim, tomēr lielākā daudzumā ķermenī nedrīkst atrasties, jo tad tas var būt pat ļoti kaitīgs. Vēlākos gadusimtos genistru ar labiem panākumiem lietoja ķermeņa tīrīšanai.

Genistru tēja sevišķi labi iedarbojas pret smiltīm nierēs, pūslī, žults pūslī. Tāpat pret akmeņiem nierēs, pūslī un žults pūslī.

Tikai nu ar genistras lietošanu ļoti jāuzmanās tāpat kā ar visiem augiem, kam piemīt hormoni. Hormoni ir labi, pat nepieciešami ķermenim, jo piedalās katrā dzīvības norisē, bet tie nedrīkst būt par daudz, jo tad tie fizioloģiskas norises vis neierosina, nepaceļ, bet gan stiprā mērā bremzē.

Par genistru valda tādas domas, ka tā satur pat vairākus hormonus. Kliniski noskaidrots, ka šī tēja ļoti labi iespaido nieru un vairogveidīgā dziedzeru darbību. Kamēr tas notiek mazā, ierosinošā mērā, ir labi, un visu minēto dziedzeru darbība normāli palielinās, uzlabojas. Lietojot genistra tēju, urīns labāk atdalās, sievietēm menstruācija labāk un pareizāk funkcionē.

Kāksļa slimniekiem, kam šie dziedzeri vairs ļoti nestrādā, kam sirds dienu un nakti stipri dauzās un galvā sitas smagi asins spiedieni, galvā dūc un ausis džinkst, šī tēja atnes jūtamu labumu.

Bet ja ķermenī iekšējās sekrēcijas dziedzeņi kāda bojājuma vai funkcionāla traucējuma dēļ bojāti, tā kā hormoni bez satura un rēgulētāja nonāk par daudz organismā, tad genistras tēja var atnest lielāku ļaunumu nekā labumu.

Piemēram, vairogveidīgā dziedzeņa darbībā var rasties divējāda veida traucējumi. Tas var par daudz atdalīt sekrētu un arī atdalīt to stipri samazinātā daudzumā vai pat nemaz neatdalīt. Tāpēc katram vienmēr jābūt nomodā par saviem orgāniem un to darbību, bieži jāgriežas pie ārsta un nevis tad, kad nelaime jau notikusi, bet gan pēc pirmajiem simptomiem, kas liek domāt, ka organismā viss vairs nenorīt pareizā tempā un gaitā.

Visur tur, kur organismā par maz atdalās sekrēcijas dziedzeņu radītie hormoni, genistru tēja ir vietā, bet kur par daudz, tur atkal nē. Tāpēc ieteicams genistru lietot ne ilgu laiku, bet gan padzert 2 — 3 dienas pa 1 — 3 tasēm dienā pirms ēšanas un tad novērot, kādu iespaidu šās tējas lietošana atstāj uz organisma kopdarbību.

Savu hormoniem līdzīgo vielu dēļ genistras tēja var ļoti labi palīdzēt pret daudzām vielu maiņas traucējuma slimībām. Piemēram, cukurslimniekiem tā ļoti ieteicama. Sevišķi šai gadījumā to ieteic homeopāti. Cukurslimniekiem, tāpat kā slimiem ar vairogveidīgo dziedzeņi kāksli, un ja bojāta sirds darbība. Un tādām no nepareizas vielu maiņas bojātām sirdīm ļoti labi var palīdzēt genistras tēja. Tāpat šī tēja laba, kad sirds apvidū jūtams spiediens un asins pieplūdums galvā, kas palielinās, ja ieiet siltā istabā, bet ārā, svaigā gaisā, kļūst labāk. Dzer 1 — 2 glāzes vairākos paņēmienos dienā.

Sirds vājumā un palēninātam pulsam tēja ļoti noder.

Dr. Bertels to ļoti ieteic pret angīnu pectoris, kas cēlusies pa lielākai daļai no differīta un angīnas atstātajām indēm.

Sevišķi genistra ieteicama sievietēm klimaktērija laikā, kad asinis kāpj galvā, karstumi sitas vaigos un liekas, sirds nupat lēks no krūtīm laukā, tā sit un pārtrauc sītienu.

Rezultāti ir vēl labāki, ja tēju gatavo kopā ar melisu, pusi uz pusēm.

Genistra ieteicama arī vecākiem vīriešiem, kam dziedzeņu darbība apstājusies un kas nejutas labi.

Tēju gatavo no ziediem, jaunām atvasēm un sēklām. Dzeltenos ziedus vāc jūlijā un augustā, kad genistra pilnīgi uzplaukusi. Jaunos dzinumus turpretī pavasaros, kad tie labi sāk augt. Sēklas rudenī, pirms tās sāk birt, bet gan tikai tad, kad tās labi nogatavojušās.

Ziedus nevāra, bet tikai aplej ar verdošu ūdeni. Liek tējkarotīti uz glāzi verdoša ūdens. Sēklas aplej un vēl pavāra, tāpat jaunos dzinumus.

32. Gova ķimene

(*Trigonella foenum graecum*. Bockhornkraut).

Dzimtā: Papilionaceae.

Satur: Vitamīnus, ēteriskas eļļas, sveķus, trigoneģinu, taukeļļas, cholīnu u. c.

Gova ķimene ir ļoti iecienīta. *Foenum graecum*, ar šādu vārdu to pazina arī jau mūsu senie zāļu tējas dziedinātāji, un bija pie mums ļoti iemīļots un augstu vērtēts ārstniecības līdzeklis. To sevišķi slavēja senie homeopāti. *Foenum graecum* tiem bija neatsverama zāle. Arī Itālijā *foenum graecum* vienmēr bijis ļoti iecienīts līdzeklis. Senie romieši ar to dziedinājuši tuberkulozi.

Latvijā, sevišķi Kurzemē, *foenum graecum* bija neatverama zāle visos gadījumos. Neskatoties uz to stipro, daļiem pat riebigu smaržu, šo tēju labprāt dzēra, jo tā palīdzēja.

Pēdējā laikā šis augs kā Latvijā, tā Francijā, Anglijā un citur ir arī ļoti iecienīta garšviela pie dārgajām specialajām gaļas vai pikantajām mērcēm. Šis augs tiešām katru citu garšu un smaržu izceļ, ja tikai to nepievieno pardaudz lielā devā, bet gan tikai jaužamā daudzumā.

Foenum graecum lietojama tāpat kā paprika, tā lielā mērā uzlabo katra ēdiena garšu, ja to lietā mazā mērā. To nelietā pie citām vielām, bet atsevišķi, kā vienu pašu garšaugu.

Dažādu iekaisumu un uztūkumu gadījumos, kur kas jādzesē, jāizvelk, jāklīdina, *foenum graecum* tiešām ir neaizstājams līdzeklis. Ja iesnas sāk mesties, ievēl degunā šo tēju. Tad iesnas ātri vien pāriet, tāpat, ja kaklis sāp,

rikle sūrst vai kāss, kas bieži vien ir simptoms lielākam bronchu iekaisumam. Kaklis bieži jāskalo ar foenum graecum, tad klepus un bronchits neattīstīsies. Arī paaugstinātai temperatūrai labi noder šī tēja. Ja, piemēram, temperatūra ceļas no saaukstēšanās, tad ik pa stundai jādzer pa kaļotei šīs tējas.

Ja ir lielas, neizturamas sāpes, jāliek foenum graecum apliekamie un bieži jāmaina, tad sāpes drīz vien pāriet. Tikai katram pašam jāievēro, ja lietāšanas veids nav ārsta nosacīts, kāds novāriņums jāliek — silts vai auksts. Dažam palīdz labāk auksti, citam turpretīm silti apliekamie. Pat reimatismu dažs labs izārstējis ar aukstu ūdeni, aukstām peldēm.

Dūrējiem sānos, krūtīs, mugurā, kāmēr vēl cēlonis nav konstatēts, labi palīdz graecum foenum siltas, sautējošas kompreses.

Senie dabas dziedinātāji jo silti ieteica šo augu pret sliktiem un arī pret labdabīgiem audzējiem. Augoņi ātrāk savelkas, strutas vairāk lokalizējas un ātrāk atrod ceļu uz āru. Ar f. gr. apstrādātie audzēji nekad nevarot arī sacelt nopietnas komplikācijas. Tie nevairojas, neizplēšas, bet ātri izaug un jauni vairs nemetas.

Iekaisušām mandelēm, audzējiem, tūkumiem lietā smēri un apliekamos. Tēju pagatavo ar verdošu ūdeni no auga sēklām. Liek 1 tējkaroti sēklu uz glāzi verdoša ūdens. Vāra vēl 5 — 6 minūtes. Smērei liek 2 ēdamkļotes sēklu un vāra ar glāzi verdoša ūdens. Vāra 5 — 6 minūtes. Pēc tam tēju nokāš un pa kaļotei dzer vai taisa no tās apliekamos. Smērei liek 2 ēdamkļotes sēklu un vāra ar glāzi verdoša ūdens tik ilgi, kāmēr rodas putriņa, biezenis. Iegūto biezeni uztriepj uz audekla un uzliek vainīgajai vietai. Ja kur liels karstums un stipri sāp, tad smērei vēl jāpievieno etiķis. Šāda smēre vairāk novelk karstumu un sāpes ātrāk pāriet.

Plaušu kaitēm labi palīdz, tāpat klepus ātrāk pāriet, ja tēju saldina ar medu. Tikai medus nekad nav jāvāra, tāpat to nedrīkst likt pie visa tējas vairuma, bet gan tikai tai tasītei, vai glāzei, ko pašlaik dzer. Vārot un ilgi medu turot atklātā traukā, zūd medus vērtīgie vitamīni. Bet ilgi stāvēt šķidrumā atklātā gaisā, samazinās netikai vita-

mini, bet arī barības sāļi. Abas šīs barības vielu grupas bagātīgi pārstāvētas arī foenum graecumā.

Sāpēm un iekaisumiem labi noder foenum graecum vārīts uz pusēm ar linsēklām, ko lietā ka sautējumu.

No foenum graecum lietā tikai sēklas, ko ievāc rudē, kad pākstis nogatavojušās. Sēklas saberž arī pulverī. Aplikamajiem, sautējumiem, arī tējai un skalojumiem lietā veselus sēklu graudus, tos labi savārot. Smērēm un arī aplikamajiem lietā pulveri. Vidusauss iekaisumam, sāpju remdēšanai, govīs ķīmeņu vesalos graudus liek kopā ar linsēklām, sakarsē pannā uz plīts. Jākarsē uzmanīgi, lai graudi labi sakarst, bet lai tie nesagruzd. Sagruzdinātām govīm ķīmenēm, tāpat ka linsēklām, nav vairs vajadzīgās iedarbības un spējas. Tādā veidā izzūd dziedētājās vielas un sabojājas ārstniecības vērtīgais līdzeklis.

33. Gurķene, bišu mētra, borečs (*Borrago officinalis*. Gurkenkraut).

D z i m t a : Borraginaceae.

S a t u r : Vitamīnus, ēteriskas eļļas, balzāmus, kaļķus, kāliju, vīnskābi un citas vielas.

Gurķeni sauc arī par bišu mētru vai par gurķu mētru, gurķu zāli, pēdējā laikā par — gurķeni. Vecos laikos bišu mētra bija pazīstama senajiem dravniekiem. Tie audzēja šo bišu zāli dārzos, ne tālu no dravas.

Ja vasarā bišu mētru pa ziedēšanas laiku ievēro, tad tīri jābrīnās, cik uz tās bišu. Maz būs to zilo ziedu, kur nesēdētu pāris pūkkājaino saldā ziedu nektāra vācēju. Bet kas bitēm reiz nu ir labs, tam tiešām ir daudz labu vērtību. Bites tomēr vēl ir un paliek labākās un gudrākās pārtikas vielu ķīmiķes. Tās prot labu un derīgu atrast un novērtēt. Arī zaļbarībnieki un reformēto virtuvju piekritēji bišu mētru augsti cienī. Un vai katrai zaļbarībai tā neatvietojama garšviela jaukās garšas un patīkamās smaržas dēļ. Bišu mētru lieto arī pie svaigiem gurķiem, tomātiem, skābētiem gurķiem, salātiem, bietēm. Bišu mētras garšu var saukt vārda pilnā nozīmē par īstu pavasara atspirgu.

Kā slimību dziedinātāju bišu mētru augsti ciena jau

senie dabas ārsti. Visvairāk viņi to lietoja pret nervozas dabas slimībām. Par bišu mētru dziednieciskajām spējām tiem bija tāda pārlicība, ka tā atspirdzina sirdi un garu, dod spēku un gribu.

Patiesībai par labu katram, kas vairāk bišu mētru pazīst un lieto, jāliecina, ka tā tiešām ļoti atspirdzina. Tai piemīt kāds brīnišķīgs spēks, kāda pacilātāja vara.

Jau griežot bišu mētras gaļīgās, biezās, asi vilnainās, sulīgās lapas, katram kļūst jau it kā labāks, svaigāks un priecīgāks prāts ja vien griezēja šo savādo aromu pamatīgāk un bagātīgāk būs ieelpojusi un uzņēmusi.

Bišu mētra nevien labi prot atspirdzināt sirdi un jūtas, tā ļoti labi tiek galā arī ar izsituma slimībām, neskatoties uz to, vai izsitumi cēlušies no vielu maiņas traucējumiem, nerviem, vai arī tiem ir bakteriāls raksturs. Izsitumi sākmā it kā pavairojas, bet tad pēkšņi tie sāk mazināties. Ar šarlaku un masalām saslimušajiem bišu mētru tēja, sulas un ēdieni dod jūtam uzlabošanos, ātrāk izsitas, vieglāk pāriet.

Iekšējiem iekaisumiem tā arī ir noderīga. Tā tos mazina daudzus gadījumos drīzā laikā. Reimatiķi un ar ģikti saslimušie ir ļoti pateicīgi, ja tiem dod bagātīgi bišu mētru zaļumus vai sulu. Slimniekiem ne tikai uzlabojas garastāvoklis, bet arī sāpes norimst.

Tāpat nieru un pūšļa iekaisumi drīzāk pāriet, kad barībā bagātīgi pārstāvētas bišu mētras. Tās it kā atņem iekaisumiem attīstības spējas, bet baktērijās vairošanās spēku.

Bišu mētru iedarbību īsiem vārdiem formulējot, jāsa-ka, ka tā labo spēcina, ierosina, spirdzina un atdzīvina, bet negatīvo, ļauno apstrādā gluži pretēji. Tā ierobežo, nomāc, apstādina to tā, ka tam jāizbeidz sava negatīvā, ļaunā izdarība.

Tikai nu ar bišu mētru lieta tāda, ka tās darbība tik intensīvi izpaušas tikai svaigā veidā. Kaltētai bišu mētrai vairs nav tik derīgas īpašības. Laime ar šo brīnumpuķi nu tā, ka viņa ir ļoti liela un čakla dīdzejā. Pat ne visai labā zemē tā uzdīgst, un katra sēkliņa attīstās un aug vai simtprocentīgi. Tikai labā zemē tā ir sulīgāka, lielāka, bet liesā sausāka un mazāka, ar mazāku lapu skaitu. Ziemā tā nes-

mādē pat istabas apstākļus puķpodā, bet aug priecādamās un griezdamās.

Kaltēšanai vāc visu augu ar ziediem, lietošanai svaigā veidā tikai lapas pirms ziedēšanas, tad tās ir sulīgākas un garšīgākas. Ziedošo mētru lapas ir jau daudz mazākas un sausākas.

Lietošanai bišu mētru lapas ir ļoti, ļoti smalki jāsa-griež, tikai tā sagatavotas tās labi garšo un labi smaržo.

Sulas iegūšanai ieteicamākas ir lapas pirms ziedēša-nas, bet var sulai lietot arī uzdziedējušu mētru. Tad maļ mašīnā visu augu ar ziediem.

No gurķenes var izgatavot arī garšīgus dzērienus, kas, saldināti ar medu un, pievienojot citrona, rabarberu vai citu augļu sulas, dod sevišķi garšīgu atspirdzinošu dzērienu.

34. Jānogas, sarkanās (*Ribes rubrum* — *Johannisbeere*).

D z i m t a : Saxifragaceae.

S a t u r : cukuru, augļu skābes, daudz pektīnskābes, vitamīnus, kaliju, kaļķus, magnēziju, fosforskābi, sirds hormonus un citas vielas.

Sarkanajām jānogām jāveltī daudz lielāka uzmanība nekā līdz šim. Jāpatērē ne tikai ogas, bet gan arī lapas un jaunie dzinumi, tāpat kā no avenēm un kazenēm.

Lapu un atvašu tēja ir nevien laba atspirdzinātāja, bet arī ļoti veselīga sava labā un vērtīgā satura dēļ.

Ogas ir neatsverama zāle visiem vājiem un mazasinī-giem, tuberkuloziem un, galvenais, sirds slimniekiem. Jā-nogas, tāpat kā kazes satur sirds hormonus un tie spē-cina katru sirdi, lai kāda vaina to būtu piemeklējusi. Vai nu muskuļu, vai nervu, vai cits vājums, jānogas to spē-cina, atveseļo. Sevišķi laba kūre, kas spēcina sirdi, ir, ja lieto sarkanās jānogas gatavotas kopā ar virzu salātiem.

Par virzu lielais Šveices zāļu tējas speciālists Künzle saka: ja kāds ar sirdi tik slim, ka tas pat gultā vairs labi pagrozīties nevar, tad arī to vēl virza vai to sula glābs. Virzu salāti daudziem negaršo to pliekanās garšas dēļ. Bet ja virzu gatavo kopā ar saspīestām jānogām, tā garšo ļoti labi, un pie tam tā ir lieliskas zāles slimām sirdīm.

Ja kāds jau tik vājš, ka kungis arī atsacījies kalpot un ēstgribas nav, tad ieteicams gatavot no jāņogām un virzas sulu un dzert vai sūkt to vairākas reizes dienā ar salmiņu.

Kas var ēdienu labi uzņemt, tam ieteicams dienā ēst 2 — 3 reizes pa glāzei jāņogas ar sausiņiem vai auzu pārslām. Kam kuņģa skābes par daudz, tiem ieteicams ēst jāņogas kopā ar labi saldu augstiņa tēju, piekožot sausiņus vai saziēdējušu maizi vai arī auzu pārslas. Kam kuņģa skābes par maz, tam arī skābums dažreiz rada vēderā spiediena sajūtu, arī tādām ieteicams neēst jāņogas vien, bet jaukt tās kopā vai nu ar zemenēm vai avenēm, vai arī ar to ievārijumiem vai sulām, kā arī ar zaķaustiņu tēju.

Augstas temperatūras gadījumos jāņogas ļoti ieteicamas, tās atspirdzina, mazina temperatūru, jo nīdē baktēriju radītās indes un mazina pūšanas procesu kuņģī un zarnās.

Bez tam vēl jāņogas ir ļoti iedarbīgas pret spalšiem zarnās. Bērniem kas aplipuši ar spalšiem, jādzer jāņogu sula un jātaisa jāņogu sulas klistīrs.

Ja jāņogas nav pieejamas, jāvēra jāņogu lapu tēja vai jāņem jāņogu želeja vai ietaisīta sula. Liek 1 — 2 karotes želeja vai 5 karotes sulas uz 1 glāzi novārīta atdzesēta ūdens.

Kam kustīgi, vaļīgi zobi, asiņojošas smaganas, mutē jēlumi vai čūlgas, tam jādzer jāņogu lapu tēja un jāēd daudz jāņogu.

35. **Imperatorijas.** Keizarsakne

(Imperatoria Ostruthium. Meisterwurzeln).

D z i m t a : Umbelliferae.

S a t u r : Ēteriskās eļļas, stērkeli, vitamīnus, sveķus, rūgtumvielas, ostholu, ostrutholu un citas vielas.

Imperatorijas, kas tik bagātīgi aug Šveicē un pa Bavārijas un Vīrttembergas apgabaliem, tur ir ļoti iecienītas. No tās gatavo ne tikai zāļu tēju, kas palīdz pret daudzām vainām, bet to lieto arī kā garšvielu pie ceptām un vārītām gaļām, zivīm, saknēm, virām, mērcēm.

No imperatorijām ēdieni iegūst nevien labu un patīkamu garšu, bet tās padara ēdienus arī veselīgākus. Imperatoriju saknēm ir liels iespaids uz gremošanas dziedzeriem. Tās ierosina šo dziedzeru darbību un arī spēcina tos, jo tām piemīt labas, derīgas barības vielas.

Ja dziedzeri labāk strādā, tad kuņģa sekreti arī labāk un bagātīgāk atdalās, tā kā uzņemtā barība top pamatīgāk pārstrādāta. Bet šāda labi apstrādāta barība katram cilvēkam ir ļoti svarīga divējādā ziņā: pirmkārt, labi sastrādāta barība labāk uzsūcas un vairāk pāriet asinīs un enerģijā. Otrkārt, labi sastrādāta barība pamet ķermenī maz atkritumvielu. Šā iemesla dēļ šūnas un audi nepiesērē, nepiepildās ar sliktām atkritumu vielām un izvadorgani nepārpūlas, nepārstrādājas ar nevajadzīgu vielu izvākšanu.

Sevišķi imperatorijas tēja un saknes jālieto tādos laikos, kad pārtikā maz labu barības vielu. Tad jāskatās, lai katrs mazumiņš, ko uzņem, būtu arī savā vietā un labi izmantots. Tiem, kas sirgst ar vāju kuņģa darbību, jāveltī šai tējai liela uzmanība, jo tā palīdz gremošanas dziedzerus spēcināt un vāju organismu uzlabot un stiprināt. Nav svarīgi, cik katrs noēd, bet gan, cik organisms no apēstā spēj sagremot un cik no sagremotā pāriet asinīs un enerģijā.

Imperatorijas lieto ar labiem panākumiem arī pret paaugstinātu temperatūru, ja nav zināms iemesls, kamdēļ karstumi cēlušies.

Sausam cietam klepum, kas neatlēc, bet nāk kā no dziļumiem un kad grūti pat elpu vairs atvilkt, cik ļoti tas kairina rīkles gļotādu, bieži vien līdz vemšanai, tādās reizēs šī tēja ir vairāk nekā vietā.

Tāpat tiem, kam biežas, velkošas siekalas un no rītiem it kā reibst, kā sliktā dūša, šī tēja atnes jūtamu atvieglojumu. Ķermenī, bronchos un plaušās tādās reizēs sakrājusās daudz sabiezinātu gļotu, kas spiež un traucē arī sirds darbību. Šī tēja gļotas mīkstina, šķidrina, izvelk un sadala, tātad ātri iztīra piegļototo organismu.

Imperatorijas skaitās pie labākajām sliktu vielu vilcējām un tīrītājām tējām.

Šveicē, senos laikos, kad vēl nebija labu ķīmisku līdzekļu, kas aizsargāja no slimības pārnēsējām sīkbūtnēm, ieteica imperatorijas, kā labu aizsargu. Šim nolūkam sabāza kabatās saknes, sēklas, vai pašu augu, sevišķi vasarā, kad

tas bija iegūstams svaigā veidā. Bērniem sēja mazus maisiņus ar šo augu saknēm, sēklām vai pašu augu ap kaklu tā, lai tas atrastos zem drēbēm uz krūtīm. Tā bērns ieguva lielāku pretestību pret saslimšanu.

Šveices zāļu tēju veterāns Joh. Künzle imperatorijas ļoti slavē arī pret saindēšanos ar sliktām barības vielām. Saknes jāsavāra vīnā un jādzer ik pa 15 minūtēm 2 karotes.

Ja kur aizdomas uz asins saindēšanos, tur, kamēr vēl ārsts nav atnācis, tūlīt jāliek virsū imperatorijas. Šim nolūkam vislabāk der saknes. Sakņu pulveris, ko sajauc ar imperatorijas tēju putrai līdzīgā masā un liek virsū iekaisušai, saindētai vietai, mazina sāpes un izvelk sliktās vielas.

Šveicē pastāv ticība, ka šī zāļu tēja viņiem no paša zemes un debess valdnieka ieteikta. Te senatnē, tāpat kā Latvijā un citur, bargi plosījās mēris. Vairāki kantoni tīri vai izmiruši, arī Šveices kantons bijis mēra piemeklēts. Kāds zemnieks, gultā guļot un nāvi gaidot pēkšņi dzirdējis aiz loga balsi, kas kā aizlidojot saukusi: „Ja dzersi meistervurcu ar noragu, tad mērim izbēgsi.“ Viņš tūlīt to darījis, ļoti stipri sācis svīst, un ne tikai pats palicis dzīvs, bet visu Šveices kantonu no mēra paglābis.

No imperatorijām ievāc un lieto saknes, sēklas un visu augu. Rudenī vāc saknes, augu, kad tas uzziedējis, sēklas, kad tās nogatavojušās, Visiedarbīgākās tomēr ir saknes un sēklas un no tiem izgatavots pulveris, to visu var dabūt arī aptiekā.

Visiespaidīgākās un ieteicamākās ir imperatorijas, kas augušas Alpos, jo tām esot daudz lielāks spēks. Bagātāko saules staru un kalnu minerālvielu dēļ to saturs daudz bagātāks labām veselīgām vielām.

36. Kakao mizas (Kakaoschalen).

Kakao mizas, kas paliek pāri no kakao augļiņiem, kad tos pārvērš kakao pulverī, ir ļoti veselīgas tējai un citiem dzērienim.

Mizas satur vairāk vitamīnu, pat svarīgo D vitamīnu, kas atrodams visvairāk zivju eļļā. Bet pēdējo, bērni ne visai labprāt cieni. Daudziem pat ar lielām grūtībām, tā sa-

kot, piespiedu kārtā tikai izdodas to iedzept. Kakao mizu tēja turpretī ir ļoti garšīga, sevišķi, ja to vāra pienā. Tikai ar kakao mizām lieta tāda, ka tās nevar gatavot tā, kā pamācībā rakstīts — tikai apliet ar verdošu ūdeni. Kakao mizas jāvēra pamatīgi, jo tikai tad taukus un eļļu, kas tur atrodas, var dabūt laukā. Uzlieta tēja ir arī garšīga, bet barības vērtības tādā gadījumā paliek mizās.

C vitamīni, kas arī atrodas diezgan pieklājīgā daudzumā kakao mizās, ilgi vārot, gan samazināsies. Bet C vitamīnus jau var iegūt daudz ērtāk no produktiem kā zaļām lapām, lapu salātiem, špinātiem, augļiem, ogām, kas kā zaļbarība nevāritā veidā ir taču daudz garšīgāki un ar C vitamīniem pat daudz bagātāki.

Bet D vitamīnu ir parastajos pārtikas produktos visai maz. Pienā, sviestā visvairāk tikai vasarā, ziemā to tur ļoti maz. Jūtāmāk jau zivīs. Tieši tiem, kam vajadzība pēc D vitamīniem ir vislielākā, bieži nav iegūstamas zivis. Kakao mizas var dzert katru dienu, jo tās maz maksā un D vitamīnu tur ir vairāk neka makrelēs un citās zivīs. Bez tam vēl tām nav nekādu sliktu vielu, kā pašam kakao pulverim, kas nav visai ieteicams ikdienas barībai.

Kakao mizas tēja ļoti ieteicama pirmā kārtā pret rachitu (angļu slimību), var sacīt, pat ideāls līdzeklis. Tad visiem vārgiem, mazasinīgiem, kam trūkst vitamīnu, acu gļotādu iekaisuma gadījumos, strutojošiem zobiem, mandelēm, vaļīgiem zobiem, asiņojošām smaganām, mutēs jēlumiem, topošām mātēm, sievietēm klimakterijas laikā un vājai atmiņai. Atmiņa zūd D vitamīnu trūkumā. Veciem kakao mizas pat ļoti nepieciešamas. Senāk, 19. gadusimtenī, kakao mizu tēja pilsētās bija vairāk nekā iecienīta. Tāpat arī uz laukiem, mājās, kur mātes rūpējās par bērnu veselību, tēju ar pienu deva katru rītu skolēniem. Katram jāatzīst, ka kakao mizu tēja tiešām ir veselīga un katrs pats, to biežāk dzerot, ātri vien sajūtīs.

Piemēram, kakao pulveri bieži dzerot, daudzi ātri iedzīvosies vēdera aizcietējumos. Turpretī kakao mizas iedarbojas uz vēderu ļoti labvēlīgi, izeja norēgulējas, aizcietējumi izzūd. Bez tam katrs ātri sajūt arī pārmaiņu spēkā, labsajūtā, pretestība visādos veidos it kā pieaug, pastiprinās.

Bez tam kakao mizu tēja ir vēl daudz garšīgāka ar spē-

cīgāku, pilnāku un daudzpusīgāku garšu nekā pats kakao. Tikai kakao mizu tēju nevar vārīt alumīnija vai dzelzs katlā, bet gan tikai emaljētā. Vārot katls labi jānosedz ar vāciņu, lai derīgās vielas naizgaro. Pēc tam jānoliek, lai ievilksas.

Mizas liek 2 — 3 ēdamkarotes uz $\frac{1}{2}$ litru verdoša ūdens. Dzerť var siltu vai arī aukstu. Pielej pienu, krējumu, citrona sulu, medu, ogu sulu, vai piekuļ olas dzeltenumu. Kakao mizas visur ļoti lētas.

37. Kardijs, jeb artišoka mežainis, savvaļas artišoks. (Carduus. Kardengewächse).

S a t u r s : kā artišokiem un citiem dadžaugiem.

Kardijs ir artišokiem līdzīgs augs, ko tāpat kā artišokus sēj un audzē ēšanai. Kamēr artišoki izaug lieli, krūmveidīgi, ar izplestiem kā ozola zariem ar 15 — 25 lielām ziedu galvām, kardijam neļauj nemaz izaugt. Līdz ko tam uzaug lapas, kas šaujas ārā no zemes kā mangolda lapas, tikai daudz platākas, lielākas, gaŗākas, ar gaŗiem kātiem, to kātus tūlīt apmet vai nu ar zemi, vai arī apsien ar drēbi vai papīru, lai izbalo. Tikai balināti kardiji der ēšanai.

Ja tiem ļauj augt, kamēr kāti sasniedz 40 — 50 cm gaŗumu, tie ir cieti, koksaini un rūgti, tā kā barībai vairs neder. Kad kardijam ļauj augt savā vaļā, tas izaug vairāk nekā metru gaŗš.

Kātus gatavo ēdieniem tāpat kā mangolda, vai balinātas lapu selerijas un spaŗģelus.

Tā kā kardijs, līdzīgi citiem dadžu augiem, ļoti bagāts minerālvieľām un tādām, kas daudzus augos nemaz nav sastopamas un kas der tikai svarīgākajiem audiem kā nerviem, smadzenēm, dziedzeŗiem, sekretu dziedzeŗiem par barību, to ieteicams audzēt pašiem, cik vien iespējams. Šis augs ir ļoti izturīgs, visur aug un ātri dīgst. Kātus lieto barībai, bet tie jāmizo, jo arī balināti kāti vēl ir drusku parūgti un ar ļoti stipru gaŗšu. Tas rodas no bagātā minerālvieľu satura. Mizas var izlietot tējai, tāpat kā visu nebalināto kardiju. Kardijs der visur tāpat kā artišoki, jo arī tam piemīt hormoni.

Kardijs pašaudzēšanai ieteicamāks par artišoku, jo ienem mazāku vietu dārzā un ir daudz vieglāk audzējams. Kardijs augšana atgādina agaves augšanu, ar strauju pirmspēku tas šaujas laukā. Liels spraigums un gigantisks spēks dves no tā kāta, lapām, augšanas ātruma un auga lieluma, kādu tas sasniedz.

Lapas un neapsegti kāti der tējai. Kardijs tēju lieto vai pie visām slimībām, sevišķi laba tā ir vājiem, maza-sinīgiem un veciem cilvēkiem spēku atjaunošanai, enerģijas vairošanai. Katrs ātri sajūtīs tās iedarbību.

Arī sievietēm klimaksa laikam tuvojoties, kad tās, pirmajai jaunībai vīstot, otrai tuvojoties, kļūst neapprēķināmas un izdara milas frontē ne mazāk dumjību kā vīrieši, Kardijs, tāpat kā artišoki, vissiltāk ieteicami, jo tie ievērojami uzlabo vielu maiņu, kuņģi, jaunībai beidzoties, bieži vien iestājas traucējumi.

Tējai kaltē lapas un neapmestos zaļos kātus. Arī balto kaltēto kātu mizas ieteicamas tējai. Tās nekad nav jāaizmet, bet gan jāsakaltē.

Liek 1 karoti kaltētu lapu vai sasmalcinātu kātu uz 1 glāzi verdoša ūdens, pavāra vēl kādu brīdi, ievilcina un dzer pa 1/2 glāzei pirms ēšanas, 2 — 3 glāzes dienā.

Tēja jāsaģatavo tikai emaljētā traukā, jo kardijs tik bagāts minerālvielām, ka alumīnija katlā to nevar vārīt.

38. **Kastani**, ēdamie

(Cashanea sativa. Echte Kastanie).

D z i m t a : Cupuliferae.

S a t u r : vitamīnus, stērkeles, cukuru, olbaltumu, eļļu, arī minerālvielas.

Ēdamie kastaņi ir ļoti bagāti labām barības vielām, tikai žēl, ka tie pie mums Latvijā nevar nogatavoties. Tomēr ieteicams tos audzēt, jo tie ātri aug, miza un lapas ļoti noder zāļu tējai, var pat sacīt, ka tās gluži nepieciešamas.

Lapās atrasts kāds ļoti labs līdzeklis pret gaļo klepu. Aptiekās var dabūt arī kastaņu ekstraktu, kas mazina smagās elpu aizraujošās gaļo klepa lēkmes kā lielākiem, tā arī

mazākiem bērniem. Iedarbība ir lielāka, ja kastaņu lapu ekstraktu lieto kopā ar sīpolu sīrupu. Sīpolu sīrupu iegūst sekojošā vienkāršā veidā: sagriež svaigus sīpolus plānās ripiņās un sakaisa ar brūno cukuru. Trauku noslēdz un noliek siltā vietā. Pēc dažām stundām sīrups jau attīstījis. Sīpolu sīrups ir veselīgāks, ja to gatavo ne ar balināto balto, bet gan ar kanadija jeb ķekara cukuru. Kastaņu un sīpolu sīrupu dod lielākiem, bērniem pa ēdamkarotei 4 — 5 reizes dienā, maziem pa tējkarotei ik pa 2 — 3 stundām. Kastaņu ekstraktu lej 'klāt pa pus vai veselai tējkarotītei, skatoties pēc bērna vecuma un ekstrakta stipruma.

Ja ekstraktu nevar iegūt aptiekā, tad savāra no ēdamkastaņu lapām tēju. Liek 1 kaŗoti sasmalcinātu lapu uz 1 glāzi verdoša ūdens un minūtes 2 — 3 vēl pavāra. Noliek, lai ievilkas un dod ik pa 2 — 3 stundām pa malkam, ņemot uz pusēm ar sīpolu sīrupu.

No kastaņu mizām iegūst labu tēju pret caureju. Pat zarnu katarram, ja tas saistīts ar caureju, labi palīdz šī tēja. Turpretī vēdera katarram un citām kuņģa un aknu kaitēm, ne kastaņu tēja, ne paši kastaņi ēdienā nav ieteicami, arī dzeltenai kaitei nē.

Turpretī mazasinīgiem, vājiem, vārgiem un pēc slimības novājinātiem, kastaņi ir visieteicamākā barība. Tā spēcina un ļoti ātrā laikā uzbaŗo vājus, izdēdējuŗus cilvēkus.

Kastaņus ieteicams cept krāsnīs vai sprukstos, tāpat kā cep kartupeļus ar visu mizu. Ja tie jau nolibīti nāk pārdošanā, tad tos šmorē ar augu eļļu, tad tie vieglāk sagremojami un pārstrādājami.

39. **Ķirbis** (Cucurbita pepo — Kürbis).

D z i m t a : Cucurbitaceae.

S a t u r : taukas eļļas, cukuru, palmitīnu, tirosīnu, minerālvielas, vitamīnus.

Ķirbjus var ne tikai lietot ēdienos: virām, cepeŗiem, sacepumiem, pudīņiem, bet tas ir arī vērtīgs ārstniecības līdzeklis. Visvairāk ķirbjus lieto sulām un veselīgu dzērienu izgatavoŗanai veseliem un slimiem.

Ķirbjus slavē aiz divējādiem iemesliem: pirmkārt, tie

ir ļoti labi šķīdinātāji vielu maiņu atkritumu produktiem, kas neizvadīti, kā nosēdumi paliek dažādos audos. Locēkļos tie rada stīvumu. Tāpat ķirbji ir labi asins tīrītāji. Tāpēc tos vienmēr lieto, ķermeņa tīrīšanu sākot, pirmos kā labus šķīdinātājus. Otrkārt, ķirbjiem ļoti maiga garša un labs, maigs saturs, tā kā tos var dot arī tādiem kuņģa un zarnu slimniekiem, kas ilgi sirgst un kam miltu ēdieni — tumes un putriņas — jau stipri apnikušas, bet kam gremošanas organi citām saknēm un augiem vēl par vārgiem. Tādiem ķirbji, gatavoti ar pikantām garšvielām un augļiem, dod nevien veselīgus, bet arī garšīgus ēdienus. Arī augļu sulas, gatavotas kopā ar ķirbja sulu, ieteicams dot tādiem, kam augsta temperatūra, un kas cita nekā nedrīkst vai nevar ēst. Gaļas cienītājiem, kam slimās diēnās grūti iztikt bez gaļas, ķirbji ir produkts, kas ļoti labi aizstāj gaļu, ja tos cep ar sīpoliem, puraviem.

Pēc reformētās virtuves prāsībām gatavoti ķirbju ēdieni, ķirbju cepeši ar paegļu ogām kā garšvielām, skābu krējumu un sviestu gatavoti, garšo ne sliktāk par īstiem gaļas cepešiem. Tikai tādos gadījumos tie jācep ar visu mizu. No ķirbjiem, ar selerijām un pētersīļiem, kā arī kartupeļiem, var izvērīt viru, kas garšo kā īsts gaļas buljons.

Bez tam ķirbju sēklas skaitās par labākajām un maigākajām cērmju un citu parazitāru izdzinējām zālēm. Ķirbja sēklas kodoli jāēd no rītiem tukšā dūšā.

Bērniem kodolus samal un sajauc ar pienu, olīveļļu un cukuru. Pēc pāris dienām šādas kūres, 2 — 3 stundas pēc kodolu ēdiena, kas bērniem sastāv no 15 — 20 saberstiem kodoliem un tējkarotītes piena, eļļas un cukura, pēc garšas, dod pa 1 — 2 karotītēm rīcinēllas.

Pieaugušie var ēst katru rītu, pirms ēšanas, veselu sauju ķirbju sēklu kodolu un pēc 2 — 3 dienām kodolu ēšanas jādzer pa pāris karotītēm rīcinēllas. Vai atkal jāēd pa 15 — 25 ķirbja kodoliem no rīta, pirms pusdienām un pirms gulēt iešanas kādas pāris nedēļas no vietas. Ja pa šām divi nedēļām vēl reizi pa reizei ieņem pa karotītei rīcinēllas, labi rezultāti nekad neizpaliek.

Tā rīkojoties, var izdzīt spalīšus, cērmes un pat lenteņus. Ķirbja sula, jaukta uz pusi ar jāpogu sulu, labi noder mazasinīgiem, traucētai vielu maiņai, izsitumiem, arī vārgiem, skrofuloziem un veciem cilvēkiem.

Ķirbju sula ar skābo tumšo ķiršu sulu labi noder tiem, kam slikta asins grimšana, augsts asins spiediens, slikta sirds darbība, paplašinātas vēnas. Ar saldām dzeltenām ķiršogām jaukta ķirbju sula labi noder nervoziem, personām ar vāju sirds darbību, plaušu kaitēm un citām tā tipa slimībām.

40. Krūzmētra (*Mentha exispa*. Krauseminze).

D z i m a : Labiatae.

S a t u r : vitamīnus, ēteriskas eļļas, ekstraktīvas un citas vielas.

Krūzmētra ir vecum vecais latviešu zāļu tējas augs, kas nekad un nekur netrūka nevienā sakņu dārzā.

Krūzmētru lietāja garšvielām. Sevišķi iemīļota tā bija putraimu desām, vai arī piebēra pie mērces, ko pārlēja ceptām aknām, gaļai.

Lielākais dabas pētnieks un dziednieks Vācijā Albertus Magnus, kas ļoti daudz tieši dabā mācījies pazīt augu dzīvi un dabu, bija augstās domās par krūzmētru. Viņš to ieteica ne tikai veselības kopšanai un uzturēšanai, bet gan bija novērojis vēl citas labas krūzmētras īpašības.

Kur krūzmētras aug tuvu kāpostiem, tur tauriņi nelido un tārpu vēlāk nav, jo tauriņi iedēj kāpostlapās oļiņas, no kuņģam vēlāk izšķīļas kāpuri — resnie kāpostu tārpi, kas noēd vai visu kāpostu dārzu. Albertus Magnus tāpēc ieteic krūzmētru izsēt un sadēstīt labi daudz pie kāpostu dobēm.

Krūzmētras aug no sēklām, bet vairāk no saknēm un atvasēm, ja tām ir jau saknes. Tās tāpat ka piparmētras ir vairākgadīgs augs.

Kā zāļu tēju, to lieto pret daudzām kuņģa un gremojamā organu kaitēm, jo krūzmētras sasilda un rada ēstgribu. Bez tam tās pazīstamas arī kā labas sliktu vielu un sastrēgumu likvidētājas. Tāpēc tā silti ieteicama personām kam slikta zarnu un bojāta kuņģa darbība. Spiedieniem pakrūtē un gāzēm vēderā tā ļoti laba. To lietā arī pret krampjiem. Laba krūzmētru īpašība vēl tā, ka tās labi sa-

deras ar citām zaļu tējām. Katra tējas zāle it ka iegūst lielākas, stiprākas spējas, ja tai pievieno krūzmētru.

Krūzmētras ievāc, kad tās pilnīgi uzziedējušas, ar visiem ziediem. Nogriež augšējo, sulīgāko zaru. Apakšējie zari tējai nav ieteicami, jo tie koksaini un cieti. No tiem gatavotā tēja nav tik aromatiska, nedz tik iedarbīga kā augšējo zaru tēja.

Tējai liek 1 ēdamkořoti uz glāzi verdoša ūdens, mazliet vēl pavāra un tad ievilcina. Dzeř 2 — 3 glāzes dienā.

Krūzmētra stiprāk smaržo un garšo kā piparmētra, tāpēc vairāk ieteicams to kultivēt.

41. Kukurūza (Jea mays. Mais).

D z i m t a : Graminas.

S a t u r : dzelzi, magnēziju, stērķeli, fosfātus, eļļu, cukuru, miecvielas, B un E vitamīnus.

Kukurūza ir vairāk nekā ieteicama barībai un zaļu tējām, jo tā satur labas, ātri uzsūcamas minerālvielas un ļoti vērtīgus vitamīnus. Daži dabas dziednieki apgalvo, ka lietojot kukurūzu barībā vai tējā, cilvēkiem nēesot jābaidās no divām slimībām, kas dibinas tieši uz barību: vairogveidīgā dziedzeřa paplašināšanos un nieru un pūšļa akmeņiem. Tiem, kam tendence uz akmeņiem, kukurūza ir labs aizsargs, jo neļauj akmeņiem iemesties, bet kam akmeņi ieviesušies, tiem kukurūza jo labi palīdz tos kausēt, šķīdināt un no ķermeņa izvadīt.

No kukurūzas var izgatavot daudzējādus lapu tinamos, kā piemēram — rolādes. Tāpat kukurūza laba, ja to biezeni pilda ceļmallapās vai kaulu sakņu lapās. Pēdējās — ēdienos, sevišķi tinumos, ir ļoti garšīgas.

Tinumus var gatavot saldā vai pikantā veidā, kopā ar tomātiem, mārrotkiem un saknēm. Sevišķi ieteicama kukurūza ir triekas ķertiem bērniem, jo kukurūza atzīta par labu un spēcinošu barību mugurkaulam. Bērnu triekas virusu sēdekļis ir tieši mugurkauls, kuŗu tie deformē. Lietojot kukurūzu, slimība ātrāki pāriet, ķermenī rodas spēcīga pretestība slimībai.

Sevišķi kukurūzu slavē ka labu līdzekli pret rachitu,

Tādēļ tā ieteicama ne tikai tiem, kas jau saslimuši, bet arī tiem bērniem, kam ir tendence saslimt ar rachitu, kam kājinās jau sāk liekties un vēders stipri paplašināties. Arī topošām mātēm ieteicams lietot kukurūzas barību, bet ja tā nav pieejama, jādzer kukurūzas augu tēja.

Šī tēja jādzer arī pieaugušiem un vecākiem cilvēkiem, kas jaunībā pārcietuši rachitu, kam izplēsts krūšu kurvis, ieliekas kājas vai citādi kaulu izliekumi un kaulu nenormālības. Tie iegūs vairāk veselības un nebūs padoti nelaimes gadījieniem.

Rachits ir nejauka slimība ne tikai tāpēc, ka tā sakropļo, izliec kājas, vai krūšu kurvi, bet tā padara arī visus citus kaulus trauslus. Tādēļ tie, kas slimojuši ar rachitu, arī vēlāk vēl ilgi padoti visādām nepatīkamām jaunībām. Pēc mazākā kritiena var rasties kāju, plecu, roku gurnu vai citu kaulu lūzumi. It sevišķi tas gadas bērniņā un vecumā. B 6 vitamīns, kas atrodams kukurūzā, top saukts arī par pretrachita vitamīnu.

Svarīgs faktors ir arī tas, ka kukurūza satur fosfātus, pie kam tādā savienojumā, ko ķermenis ļoti viegli var pārstrādāt un asimilēt, tā ka tie ātri nonāk asinīs un no turienes visās šūnās un audos.

Kukurūzu, vai nu to lieto tējā, dzērienā vai ēdienā, kā papildvielu izceļ E vitamīni, kas tajā atrodami. E vitamīnu apzīme arī par jaunības un auglības vitamīnu, jo tas nepieciešams dzimumhormonu attīstībai, dzimumu un iekšējās sekrēcijas dziedzeros.

Šo faktu ikdienas dzīvē novērojuši arī putnkopji. Ja putniem, piemēram, vistām, barībā dod kukurūzas graudus, lapas un ziedu driksnas, tad vistas ne tikai čaklāk dēj, bet olas kļūst arī lielākas ar daudz lielāku un cietāku čaulu.

Ar eksperimentiem pie dažādiem dzīvniekiem, Šveices vitaminologs Evans Karers un citi pierādījuši, ka ar E vitamīna devām dzīvnieki ne tikai atgūst jaunības pazīmes, bet tie kļūst arī stipri veselīgāki.

Bez tam vēl Evans, Burs un Ringstets pierādījuši, ka E vitamīnam ir ļoti liels iespaids uz nerviem un augšanas procesu. Vitaminologs Dr. Villi Rūdolfs apgalvo, ka E vitamīni neiedarbojas tikai ne uz dzimumsekretiemi vien, bet gan arī uz vairoģveidīgā dziedzeģa hormoniem, tģpat kģ

virsnieru dziedzeris nedarbojas pareizi tad, ja barībā trūkst E vitamīnu.

Ievērojot visu sacīto, kukurūzai jāveltī daudz, daudz vairāk uzmanības nekā to parasti dara, un visiem, kas grib saglabāt veselību, ieteicams raudzīties uz to, lai barībā netrūktu kukurūzas ēdienu un tējas. Tējai lieto graudus un pašu augu.

42. Lakriča jeb saldaiss koks.

(Glycorrhiza globra. Lakritze.)

D z i m t a : Papilionaceae.

S a t u r : vitamīnus, olbaltumus, stērķeli, sveķus, fosforu, cukuru, ekstraktīvvielas u. c.

Lakriča pazīstama ārstniecībā jau pavisam sirmā senatnē. Kokam, no kura lakricu iegūst, gan Eiropā nav tēvija. Tas ievests no tropu zemēm. Ķeizara Indriķa II sieva Kunigunde, atzīstot šā koka sakņu sulas lielās dziedniecības spējas, ieveda to Eiropā un iedēstīja 11. g. s. Tāpēc arī vēl tagad šo koku Bambergā uziet daudz vairāk nekā citūr Vācijā. Kā dziedniecības līdzeklis lakrica pazīstama arī Latvijā. Kad vēl nebija labāka līdzekļa ne klepum, ne garajam klepum, bronchitam, plaušu iekaisumam un tā veida citām kaitēm, tad lakrica minētajos gadījumos ieņēma izcilu vietu. Tikai pēdējos gados, diemžēl, lakricu vairs nelietoja tik daudz kā senāk. Labākā klepus tēja, senā labā krūšu tēja, kurā deviņvīra ziedi un lakricas sakņu skaidiņas ieņēma galveno vietu pēdējos gados pie mums Rīgā bija reti vairs iegūstama. Šī tēja bija īsts dzīvības eleksīrs pret visām plaušu kaitēm, bronchitu un klepu sākumā. Lai cik liels bija bronhu iekaisums, lai cik sauss un dziļš klepus, lai cik grūti nācās elpot, dzerot īsto krūšu tēju ar lakricu pārsvarā, klepu ātri vien pievārēja, krūtis sāka vieglāk elpot, atdalījās gļotas un klepus apklusa. Arī Vācijā nav šīs tējas. Jau no paša kara sākuma tā nebija vairs pārdošana. Daudz te pārdod speciālas jauktas un speciālos iesaiņojumos saliktas tējas ar nosaukumu: krūšu, māgas, sirds un reimatisma tēja, bet šālaika krūšu tējai nav nekā kopīga ar seno lakricas krūšu tēju.

Lai gan senā labā krūšu tēja vairs nav iegūstama, tomēr

saldās koka saknes aptiekās ir dabūjamās. Lietojot tās kopā ar deviņvīra spēka ziediem, fenheļiem, anīsiem, lēpu lapām, jau ir ar klepu saslimušam ļoti liels pakalpojums izdarīts, baktēriju labā dzīve izbeigta. Sevišķi labs atkrēpošanas līdzeklis iznāk, ja sagatavo sīpolu sīrupu un saldina to nevis ar cukuru, bet ar lakricas pulveri vai ekstraktu. Sīpolu sīrupu iegūst vienkārši: sagriež ripinās vai samalcina sīpolus un pārber ar brūno vai nebalināto cukuru. Noliek siltā vietā uz plīts vai cepeškrāsnī, labi nosegtus, lai ievilksas. Kad cukurs izkusis un sula no sīpoliem iztecējusi, to sajauc ar lakricu un dzer pa karotei 2 — 3 vai vairākas reizes dienā.

Var arī sagatavot no lakricas saknēm sīrupu, abus sajaukt un dzerēt pa karotei vai pa vairākām 6 — 8 reizes dienā. Klepus nostāj un bronchi sāk tīrīties. Mazajiem pret garo klepu un garā klepus epidēmijas laikā nav labāka līdzekļa par lakricu ar sīpolu sīrupu. Klepa lēkmes nāk pēc ilgākiem starplaikiem, bez grūtumiem un bez elpas trūkuma. Bez tam klepus ātri vien pāriet, tā kā bērni pārāk nenovājinās.

Lakricas sakņu skaidiņu tēja ir ne tikai laba gļotu tīrītāja no plaušām, bet tā labi tiek galā arī ar kuņģa gļotām. Piegļotots kuņģis ātri bojājas. Tāpat piegļototām zarnām, kam cēlonis meklējams kūtīrā zarnu darbībā, pastāvīgi cietā izejā, lakricu tēja ir ļoti laba tīrītāja un gļotu likvidētāja.

Lakricas saldā viela ir pazīstama kā ļoti laba šķīdinātāja un tīrītāja. Tāpēc mums tai jāveļt vairāk uzmanības un jātīra ar to pa kara laiku piesērētie ķermeņi un piegļototie orgāni. Nekas nav tik pievilcīgs un vēlams baktērijām, baciļiem un parazitētiem kā sliktas netīras asinis, piegļototās zarnas ir īstie baciļu perēkļi. Arī iekšējo organu traucējumiem pa lielākai daļai iemesls ir netīras asinis, piegļotots kuņģis un zarnas. Pret cietu izeju vāra saldo sakni, liekot 1 tējkaroti vai vairāk sakņu skaidas uz glāzi verdoša ūdens. Dzer 3 — 4 glāzes dienā. Cieto, sagatavoto lakricu sūc kā konfektes.

43. Lāuru koks (*Laurus nobilis*. Lorbeerbaum).

Dzimtā: Lauraceae.

Satur: ēteriskas eļļas, vasku, sveķus, gumiju, cukuru, vitamīnus, laurīnu, laurostearīnu u. c.

Lāuru koks pieder pie ļoti seniem pazīstamiem dabas ārstniecības līdzekļiem. Lieto: lapas, eļļu, ogas.

Lāuru iedarbība ķermenī izpaužas šādi: uzlabo asins cirkulāciju, sekmē vielu maiņu, spēcina un uzmodina nervus. Mūsu latvju sencēm laurs bija ļoti iemīļots līdzeklis pret dažādām bērnu slimībām: masalām, šarlaku, vēja bakām. Lāuru ogas savārija pienā un deva mazajiem slimniekiem vairākas reizes dienā siltu dzert. Sences bija pārliecinātas, ka lāuru augļi palīdz ļoti labi minētajām slimībām nākt uz āru, izsisties ādā. Temperatūra mazinājās un bērni ātri izveseļojās. Bez lāuru ogām bērnu mātes nepalika ne ziemu, ne vasaru. Lāuru lapas lietoja daudz arī barībā. Lāuru eļļu turpretim lietāja tikai āriņi, jo tā ir ļoti negaršīga un stipra, tā kā ēšanai neder. Ka āriņš ierīvēšanas līdzeklis lāuru eļļa turpretim pazīstama pie it visām tautām. To ar labiem panākumiem lietā išias un ģikts slimnieki, kā arī reimatisma piemeklētie. Sāpīgas, savilkta vietas bieži ieziež ar lāuru eļļu, pēc tam apsien ar siltiem apsienamiem, sāpes rimstas, stīvums atlaižas, un rokas un kājas var atkal vieglāk palocīt, taisnāk atliekt. Nervu sāpēm arī šī eļļa ļoti ieteicama, tāpat notirpušiem locekļiem. Kur slikta asins cirkulācija vai kāds asins sastrēgums, tur šī eļļa ir ļoti ieteicama. Triekas ķertiem, nejūtīgiem locekļiem tā īsti labi noder. Eļļa labāk iedarbojas, ja to pirms lietāšanas siltā ūdenī sasilda, un pēc ierīvēšanas slimo locekli tura siltumā, apsien ar sarkanu vilnas vai zīda drēbi. Sarkanā krāsa pievelk garos ultrasarkanos starus. Lāuru iespaids ir stiprs un ātri jūtams, tādēļ barībā, kā garšas līdzeklis, tas ikdienas lietošanai nav ieteicams. Labāk to šad un tad pielikt ēdieniem, mērcēm vai citūr. Tas ierosina, stimulē, bet nerada nekāda sliktuma, ja to retāk lietā. Visas labas un veselīgas, pat visveselīgākās vielas tomēr jālietā ar mēru un ne ik dienu.

44. Lazdas (*Corylus avellana*. Haselnuß.)

D z i m t a : Betulaceae.

S a t u r : tauku eļļas, vitamīnus, olbaltumu, stērķeli, minerālvielas u. c.

Lazdas jeb riekstu koki senos laikos Latvijā bija ļoti iecienīti dārzos, un tos daudz vairāk lietāja arī barībā nekā mūsu laikos. Riekstu eļļa, liekas, arī senāk vairāk lietāta ēdienu gatavošanā nekā tagad. No veciem rakstiem redzams, ka Rīgas jūrmalā vien bijušas divas eļļas spiestuves. Kā ārstniecības līdzeklis lazdas bija Latvijā lielā cieņā. Sevišķi tās lietāja vārgi. Vāji bērni, kam deguns iekšpusē pastāvīgi bija pārklāts izsitumu vātīm, kakls pilns dziedzeriem. Tādi bērni slimoja ar skrofulozi, sevišķi ziemā. Pavasaros, līdz ko lazdas sāka ziedēt, sāka pārklāties saviem maigajiem, brīnišķīgajiem ziedu plīvuriem, zem kuriem tās izskatās kā noslēpumainas, cēlas līgavas, bērniem bija līdzēts. Mātes salasīja zaļās lazdu ziedu bārkstis, savārija tās tējā, bērni dzēra tēju ar medu, un kamēr nāca sulas laiks, deguntiņi nebija vairs ne izsitušies nedz arī utukuši.

Un kad rudenos pašu riekstu bija atlikām, bērnu vaigi arī sārtojās un spēks pieauga. Riekstus lasījā un ēda daudz. Ja lazdu nebija daudz ap mājām, tad gāja ar groziem uz mežu gar upmalām tos lasīt. Šo rindu rakstītājai pašai ne reizi vien bija pieejami vecu ļaužu nostāsti, ka tie pēc riekstiem jājuši ar zirgiem un veduši mājās pilnus maisus. Rieksti ļoti baŗo un labi palīdz mazasinīgiem, skrofuloziem, bālām sejām, vārgiem, tādiem, kas cieš no zema asins spiediena. Kam augsts asins spiediens, tam rieksti nav ieteicami.

Riekstus ēšanai ieteicams samalt pulverī. Tādi vieglāk sagremojas, labāk asimilējas nekā kodolus lietojot. Ziedu bārkstis senāk ļoti cienīja arī pret plaušu kaitēm, plaušu iekaisumu.

Senes ļoti cienīja arī lazdu mizas tēju. Tā ļoti palīdzēja pret influenci un citām drudža slimībām. Senāk visas slimības ar augstu temperatūru sauca par „drudžiem”. Maiņu drudzi — malāriju, — ar ko arī Latvijā senāk slimojuši pa Kula un citiem ciemiem ap Engures ezeru, tie

apzīmēja jau ļoti pareizi par purva drudzi. Senči ticēja, ka šī slīmība ceļas no purviem, tur mājotot ļauni gari. Kas purvā uzturas, to tie aplipina, apsēž ar drudzi. Ka šie ļaunie gari ir odi — anofelesi, to vēl senči nezināja. Tomēr viņi malāriju ārstēja tīri teicami ar lazdas mizu un citām tējām. Un tā līdzēja, jo, neskatoties uz lielajām purvu platībām un miriadiem anofeļu, un Mērsraga Ķūļu ciema mežiem, malārija Latvijā nepiedzīvoja tik epidemisku raksturu kā Krievijā, kur miljoniem cilvēku krita tai par upuri. Lazdu mizas bez tam vēl cienīja ka labu sviedru dzinēju. Tādos gadījumos sences tās vārija kopā ar liepu ziedu tēju. Tad svīda tā, ka segām sviedri cauri nāca. Mizas liek pa karotei uz $\frac{1}{2}$ litra verdoša ūdens un tad vāra vēl kādu laiku. Dzer pa 2 tasēm dienā. Pret malāriju, 3 — 4 stundas pirms drudža lēkmes. Drudža lēkme sākas brīdī, kad plazmodiji no saviem apvalkiem iekļūst asinīs. Un tieši tajā brīdī tie visvieglāk nomaitājami.

45. Lini (Linum usitatissimum — Flachs, Lein).

D z i m t a : Linaceae.

S a t u r : vitamīnus, taukvielas, ēteriskas, eļļas, olbaltumu, sveķus, vasku, kaļķus, magnēziju u. c. vielas.

Kas gan nezina linsēklu labdarīgo iespaidu kakla, ausu iekaisumu un akūtu sāpju gadījumos. Tāpat katram lauksaimniekam zināms fakts, ka jēri, telēni un citi mājķūsti, ja tiem kāda negaidīta iemesla dēļ trūkst mātes piena, daudz vieglāk uzaudzējami, ja tiem nedod govīs pienu vien, bet gan kopā ar linsēklām.

Kur meklējami cēloņi tik labai linsēklu iedarbībai?

Linsēklas pieskaita pie vislabākajām un vērtīgākajām vielām kā pārtikā, tā arī zāļu tēju dziedniecībā. Tām piemīt ļoti lielas barības vērtības un arī dziednieciskas īpašības, jo tās šķīdina holesterīnu. Ja cilvēki vairāk lietotu linsēklas, to eļļu un tēju, tik daudzi neslimotu jaunos gados nedz ar vēzi nedz arī ar asins vadu un sirds slimībām. Linsēklas ēdienos un dzērienos palīdz slimajam ķermenim arī ātrāk atveseļoties. Iekaisumu un sāpju remdēšanā linsēklas labas tamdēļ, ka tās savēl, koncentrē vienā

vietā, kā arī izvelk uz āru katru sliktu, ķeremenim kaitīgu vielu. Bez tam tās atņem karstumu, nomierina, mazina kairinājumu, spēcina un ierosina. Tās ieteicamas pret iekšējiem audzējiem un iekšējiem ievainojumiem, tikai tās vienmēr jāizkāš, vai nu tās vāra tējai, tumei vai biezenim.

Linsēklas lieto dzērieniem un ēdieniem kopā ar pienu, citronu sulu. Sautējumiem un sildījumiem tās uzkarsē pānesamā karstumā.

Slimības novājinātiem ķermeņiem vāra tumes, biezeņus, ko atšķaida ar augļu, visvairāk ar citronu un dzērveņu sulu, vai arī ar skābu vai saldu krējumu, kondensētu pienu u. t. t. No linsēklām vāra bērniem un slimiem ķīseli. Kad dod galdā, to sakuļ ar augļu sulām, dod klāt kādu mērci vai putu krējumu.

Tiem, kas slimo ar kuņģa brūci, sevišķi jāveltī vērība linsēklām. Katru reizi pirms ēšanas tiem jāieņem pāris tējkarotes linsēklu biezeņa vai linlēklu tumes. Linsēklu glumums un eļļa pārklāj un labi aizsargā kuņģa jūtīgo un iekaisušo gļotādiņu. Ēdienu cietumi tad nesaceļ ne sāpes ne spiedienus. Pēdējie kuņģa brūču slimniekus novājina tā, ka tiem pat vairs dzīvība un dzīve nav mīla. Katram vājam un kaprīzam kuņģim linsēklas ir vairāk nekā ieteicamas. Mazasinīgiem, nervoziem, vājiem un tādiem, kas ir zem svara, nevar vien diezgan silti ieteikt linsēklas.

Seņču galdos linsēklām bijusi liela loma. Tās pēc seniem aprakstiem lietotas pie ēdieniem, dzērieniem un arī cepumiem.

Zāļu tējai jāvēra 1 tējkarote linsēklu uz glāzi verdoša ūdens. Pēc tam nokāš un, skatoties pēc vajadzības, pieliek vai nu karotīti citroneļļas vai medu, vai kādu augļu vai ogu sulu.

Arī pats augs dod garšīgu un veselīgu zāļu tēju. Tam nolūkam linus ievāc pašā ziedēšanas laikā, kad linu lauks viļņo ziedos, kā zila jūra. Sakaltētus linus vai nu saberž pulverī vai sasmalcina kā katru citu zāļu tēju. Linu augu tēju lieto vai nu atsevišķi vai kopā ar kumelītēm. Šo tēju lieto arī kompresēm un apliekamiem. To sevišķi ieteic pret iekaisušām acīm. Arī ja veselas acis jūtas nogurušas darbā, ieteicams tās šad un tad izskalot ar linu tēju, pēc tam pārklāt apliekamiem. Pēc tam acis kļūst spožākas un redze stipri uzlabojas.

Linsēklu eļļa, briežu tauki, vasks un rožūdens, vienādās daļās sakausēti un saputoti, dod labu ziedi sausai ādai, saspēgājušām rokām un lūpām.

Linsēklu eļļa saputota amulsijā ar citronsulu un mandeļeļļu, ļoti labi palīdz iekaisušai glotādei, plaušu, zarnu un kuņģa kaitēm. Liek 2 daļas linsēklu eļļas, 1 daļu mandeļeļļas un drusku citronsulas. Visu labi saputo.

Degumbrūcēm vai applaucējumiem liek divas daļas linsēklu eļļas, vienu daļu mandeļeļļas un sakrata. Apslapē eļļā lina drēbes gabalu tik lielu, cik liela brūce, un ar to pārklāj brūci. Labi noņem karstumus, sāpes un brūces ļoti ātri dzīst no šādas eļļas.

Ja sievietēm ir sāpīgas menzas, jādzer jau pāris dienas pirms menzu iestāšanās linsēklu tēja. Ja stipras menzas, jādzer linsēklu tēja pamenzas laiku, piejaucot uz glāzi tējas nažgalu kanēļa pulvera.

Tīfa slimniekiem ieteic, ja zarnas čulgo, saputot linsēklu eļļu ar citrona sulu. Liek uz pusglāzes linsēklu eļļas tējkaroti citronu sulas un saputo, kamēr eļļa kļūst balta. Dzer pa 2 — 3 reizēm dienā pa karotei.

46. Loki (*Allium Schoenoprasum*. Schnittlauch.)

D z i m t a : Liliaceae.

S a t u r : daudz vitamīnus, ēteriskas eļļas, dzelzi, kāliju, kaļķus, magnēziju .

Sīpola loki ir viens no latviešu senču iemīļotākajiem un iecienītākajiem dārzaugiem. Tos netikai visur dēstīja vis-saulainākajās dārza vietās, bet tos arī ar vislielāko rūpību apkopa. Mūsu sences bija pārliecinātas, ka zaļie loki nepieciešami veselības uzturēšanai ģimenē un visā mājā. Tajā laikā vēl nevienam nebija ne mazākās jausmas par vitamīniem, ne arī to noderību pret slimībām un saslimšanu. Viņu pašu vērīgās novērotājas acis tomēr bija pamanījušas, ka pavasaros lielajam nogurumam un slimībām, kas tāpat kā vēlos rudenos stipri piemeklē tautu, labi palīdz zaļie loki. Tie deva spēku darbam un arī izsargāja no saslimšanas, saslimušie atkal ātrāk izgulēja savas kaites, ja dūšiīgi lietoja zaļos lokus.

Pats loku sagatavošanas veids, skatoties diētiķa acīm,

bija visideālākais. Agros pavasaros gatavoja, tā saucamo, loku sviestu: skābu krējumu kūla tik ilgi, kamēr tas sāka kļūt biezāks. Tad bļodiņu ar krējumu ielika pasiltā ūdenī un kūla atkal. Tādā siltumā krējumu kuļot, tas nesadalās sviestā un paniņās, bet gan paliek par pabiezu masu, ko sences sauca par leitīņu. Tad šim leitīņam piegrieza labi daudz loku, sajauca, pielika mazliet sāls, bet mikroskopiskā vairumā, jo arī te valdīja pārlicība — kur loki, tur sāls lieka. Leitīņu ēda ar maizi vai ar sausiem kartupeļiem vai ceptiem kāļiem. Arī pēdējie skaitījās par slimo dienu gardumu. Tā kā lielie sīpolu loki ļoti agri nāk no zemes laukā, vēl pirms zāles dīgšanas, tad var saprast, cik vērtīgi tie bija ziemas aukstumā un bezvitamīnu barības novajinātajiem ķermeņiem.

Lokus grieza arī uz nevārītu (grūstu) tauku maizes, tāpat tie bija iecienīti uz rupjmaizes karašas. To arī cepa vairāk vājiem, bērniem, veciem un slimiem cilvēkiem.

Karašai izspieda plānu pladiņu no rupjmaizes mīklas, sacepa 1 daļu speķa ar 4 — 5 daļām sīpolu, pacēla malas uz augšu, lai neiet pāri tauki. Kad bija jau apcepies, izvilka laukā, apkaisīja ar sagriestiem lokiem, pārlēja ar skābu krējumu un vēl drusku pacepināja.

Pašreiz, pateicoties atziņām par vitamīniem, magnēziju, kaliju un kaļķiem, arī oraganisko dzelzi un to lielo nozīmi, lokiem veltī ļoti lielu nozīmi slimību dziedēšanā un veselības uzturēšanā. Sirds kaitēm, augstam asins spiedienam, mazasinībai tie ir lielisks pretlīdzeklis un palīdz atgūt normālo stāvokli. Bez tam loki noder asins cirkulācijas traucējumu novēršanai.

Vitamīnu trūkuma slimībām, kā vaļīgiem zobiem, asiņojošām smaganām un citām skorbuta slimībām loki ir neatvietojami, tāpat vājiem un veciem, kam trīc rokas un kājas. Tālāk — skrofuloziem bērniem, un tādiem, kas sirgst ar mandeļu iekaisumiem. Loki ir arī labs līdzeklis pret cērmēm, lenteņiem, spalšiem.

Ļoti slimiem, kas nekā vairs nevar ēst, vai pie gremošanas traucējumiem, ieteicams lietot loku sulu. Lokus samal, izspiež un liek pie citām sulām kā garšvielu. Ne mazāk iedarbīgi ir savvaļas loki. Lai gan tie ir sīciņi, tomēr līdzvērtīgi. Ieteicams sagatavot ziemai pudelēs un ievērot, traukus cieši noslēdzot. Kaltēti loki nav tik iedarbīgi.

47. Mandelkoks (Amygdalus comunis. Mandelbaum.)

Dzimta: Rosceae.

Satur: vitamīnus, ēteriskas un tauku vielas, eļļas, cukuru, olbaltumus, gumiju, fermentus, hormonus.

Mandelkoks ir ne tikai viens no dziedinošākajiem kokiem, bet tas ir arī ļoti skaists ziedu laikā. Eiropu tas iekarojis jau pirms vairākiem gadu simteņiem. Sevišķi daudz mandelkoku ir Sicīlijā, Etnas ielejās.

Kad februārī ziedonis Sicīlijā pilnā plaukumā, kad sārti baltie mandelkoku ziedu baldachini paceļas pār dzidro zaļo Vidusjūras ūdens spoguļi un dienvidu debess spilgto zilumu, tad krāšņums ir tik burvīgs, ka neviens, kas to reiz ir redzējis, nespēj aizmirst vairs nekad. Tur vairs nav jātic, bet tur gaiši redz, cik liels un visspēcīgs ir Dievs, kas tik daudz skaista pratis ielikt dabā un krāsu saskaņotībā. Tad arī nevienam vairs nav jābrīnās par sicīliešu drosmi un neatlaidību. Tie nebaidas ne zemestrīces, ne lāvas izvērsumu, bet paša ugunsvēmēja kalna Etnas pakājē no lāvas masām brīvajās zemes spraugās dziedot dēsta atkal no jauna savas mandelkoku birzes. Jā. Sicīlija ar saviem mandelkokiem īsta sapņu un ilgu zeme. Latvieši arī mandelkoku nepazīst tik daudz, cik viņa augļus — mandeles. Bez mandelēm latvieši senāk nemaz nevarēja iztikt, jo tās bija nepieciešamas. Kuŗa meitene gan nedomāja par savu nākamo, par savu sapņu princi. Bet tā atnākšana latviešiem bija saistīta ar jaukām izdarībām, precībām. Bet precības nevarēja notikt bez mandelēm. Tradicionālie precību kļiņģeri ar ko līgava sagaidīja savu līgavaini, un līgavaiņa tēvs vai māte atveda nākamajai vedeklai, nekādi nevarēja palikt bez mandelēm.

Un atkal mandeles nekalpoja šinī gadījumā tik daudz garšai, cik jaukumam un simbolikai. Ar mandelēm rotāja kļiņģerus, vai nu izrakstot līgavas un līgavaiņa vārdus jaukā veidojumā, vai sauli, visa laba nesēju un lēmēju, vai arī citus rotājumus. Cik brīnišķi šie dzeltenie, iebrūnie mandeļu veidojumi saviļņoja un pacēla jaunā paŗa un klātnieku jūtas, kad tie abi kringēli, roŗu un citu ziedu vijumā, nolikti viensotram blakus uz balta galdauta, starp zaļumiem, zeltaini sveŗu liesmu apmirdzēti, sagaidīja baz-

nīcēnus. Tie izskatījās kā saules staru piebērti. Jaukas bija tad mandeles un vēl jaukākas pašas precības, kas ievadītas ar tik svētsvinīgām izdarībām.

Žēl, ļoti žēl, ka šo tik visai jauko tautas parašu esam aizmetuši un pārmījuši pret aukstajām, sausajām saderināšanās svinībām vai dzimtssarakstu nodaļām.

Ne tikai sapņiem, ziediem, ilgām un mīlai mandeles nepieciešamas, bet gan arī dabas ārstniecībā tās ir pavisam neatsveramas. Katrā modernākā dabas ārstniecības grāmatā par mandelēm lasāms, ka tās ierosina, atsvaidzina, spēcina, nomierina, stimulē.

Mandeles noder vājiem, vārgiem, veciem, mazasinīgiem, grūti slimiem, tādiem, kas zem svara. Sevišķi tās ieteicamas iekšējās sekrēcijas jeb hormonu dziedzeņu darbības traucējumiem. Tās vajadzētu lietot gara darbiniekiem un jaunradītājiem, vienalga, kādā nozarē kāds strādā, saimnieciskā, tehniskā, politiskā vai, citā kādā nozarē, kā jaunu ceļu meklētājs. Mandeles spēcina atmiņu, ierosina nervus, smadzenes, vairo izturību. Ja tādi darbinieki lieto barībā vairāk mandeļu, tad ne tikai kā neizpaliks panākumi, bet paši darītāji nenovājinās sevi ne fiziski, ne garīgi.

Slimnieku ārstniecībā visvairāk ieteic mandeļu emulsiju, mandeļu pienu. Tas ne tikai labi garšo, bet arī ļoti labi atsvaidzina slimos. Bez tam, paaugstinātas temperatūras gadījumā, šis dzēriens mazina arī temperatūru un vairo slimnieka pretestības spējas.

Mandeļu emulsija šķidina sliktas vielas, spēcina un nomierina slimos, satrauktos nervus.

Mandeļu pienu ļoti ieteic pret visām zarnu slimībām, saglototiem kuņģiem, zarnām, pušļa kaitēm, nieru un žults akmeņiem, smiltīm un iekaisumiem; saglototiem bronchiem, pret sausu klepu, aizsmakumu, kakla iekaisumiem utt. — tas ir ieteicams pretlīdzeklis.

Mandeļpienu gatavo ļoti dažādi. To sataisa vai nu ar ūdeni, pienu, medusūdeni, zāļu tējām, augļu vai ar sakņu sulām u. c.

1. recepte: 50 — 60 saldu mandeļu aplej ar verdošu ūdeni un noloba. Uz rīves sarīvē un pēc tam vēl piestipnā saberž viengabalainā masā. Pēc tam pielej masai, pastāvīgi to jaucot, atdzesinātu, bet pirms tam novārītu ūdeni

150 — 250 g. Pēc tam pievieno pāris kaņošu kondensēta vai salda krējuma, kaņoti medus vai cukuru.

Veselie dzeņ pa malkam vairākos paņēmienos, slimie sūc ar salmiņu vairākas reizes dienā. Vairāk par 50 — 60 g mandeļu dienā nav ieteicams lietot, jo tās ir stipri koncentrētas.

Daži diētiķi ieteic mandeļu dzērienam pievienot 5 — 6 rūgtas mandeles. Birchers Benners turpretīm to neieteic. Sevišķi slimiem nevajagot tās lietot, tāpat maziem bērniem.

2. recepte no B. Bennera: 30 saldas mandeles noloba, sa-grūž vienādā masā. Masu pastāvīgi jaucot, pielej 200 ccm auksta ūdens, kas pirms tam novārīts. Ūdens jālej pa druskai, lai masā atrodošā eļļa labi sajaucas un neatdalās. Kad viss labi sajaukts, izkāš caur sietiņu, pēc tam pielej 1 kaņoti kondensēta piena.

Bronchitam, sausam klepum, iekaisušam kaklam, aizsmakumam, tuberkulozei ļoti ieteicams, ja mandeļpienu, kad tas sataisīts karstā ūdenī, krūzītē vēl pasilda, un kad tas jau silts, pielej 1 kaņoti mandeļeļļas. Silts un eļļots mandeļpiens nomierina klepu un arī nervus.

3. Mandeļmajoneze: 1 nepilnu ēdamkaņoti mandeļmasas aplej ar 2 ēdamkaņotem labi auksta ūdens. Saputo. Kad sāk putot, lej pa dažām pilēm klāt olīveļļu un puto. Eļļu lej tikdaudz, cik cietu majonēzi vēlas sagatavot, 100 — 300 g. Pēc tam pievieno citrona vai raberberu sulu pēc garšas. Mandeļeļļa deņ ļoti labi arī ausu sūpēm, sausai ādai, izsitumiem, ādas niezei.

48. **Mandagora** jeb alrauna — Alraune.

Mandagora officinarum.

Dzimita: Solanaceae L.

Satur: vitamīnus, daudz alkaloidu kā visi naktsziežu augi, visvairāk tomēr tajā atrodam skopolamīnu, atropīnu, hioscīmu, tad minerālvielas, no tām visvairāk magnēzija.

Mandagoru visos laikos ietveņ liela noslēpumainība, tai piedēvē ārkārtīgas dziedniecības spējas pret itin visām sli-

mībām. Vēl vairāk, tā spēj pat cilvēkus no visiem ļauniem iespaidiem pasargāt. Senatnē ne burvji, ne raganas nav varējuši ļaunu nodarīt tam, kam klāt bijis kaut gabaliņš mandagoras saknes.

Šī sakne senos laikos lietota arī pie operācijām, tās tad daudz labāk izdevušās, operētajam bijušas mazākas sāpes un bez tam šī tēja vai ekstrakts, kas pagatavots no saknes, palīdzējuši slimniekam ātrāk atveseļoties pēc operācijas. Tāpēc paši operētāji un arī operējamie vienmēr centušies šīs saknes lietot, kā pirms tā arī pēc operācijas. Par to nav jābrīnās, bet tam pilnīgi jātic, ka tas tā senos laikos bijis. Tad zāģēja kaulus, grieza audzējus laukā, amputēja rokas, kājas bez kādām iemidzināšanas vai narkotiskām vielām, jo tanīs laikos tādas vēl nepazina, bet mandagorai narkotisku vielu ir liku likām. Tā apreibināja operēto un tas sāpes nesajuta, arī vēlāk, pēc operācijas radušās sāpes un nelabumus mazāk sajuta. Tikai viens sliktums tanīs laikos ar šo labo sakni bijis, tā bijusi grūti izrokama. Jo viens noteikums pie to ievākšanas bijis: nekad nedrīkstēja rakt dienā, bet gan tikai pusnaktī, pilnā mēnesī. Bet tad racēju vienmēr iztraucējis kāds liels melns suns, sevišķi ja racējs nav bijis dievticīgs, Dievam paklausīgs cilvēks. Suņa izskats bijis tik briesmīgs, ka racējs aizbēdzis.

Par mandagoru bijuši tāda pārliecība, ka tās izcelsme esot Golgata kalnā zem Kristus krusta, no Kristus asinīm tā uzaugusi. Sakne esot tad visiedarbīgāka, kad tā melnāka. Visās senajās un arī tagadējās zāļu tēju grāmatās mandagoras sakne uz leju zīmēta divdaļīga. Nupat šogad Kosmos bibliotēkas apgādā iznākušajā H. Marcella grāmatā Burvju augi un raganu dzērieni, sakne zīmēta uz lejas galu tā, kā tās būtu šķērsām pārliktas cilvēka kājas. Turpretī lielā dabas pētnieka un biologa Alberta Magnusa grāmatā mandagoras sakne zīmēta līdzīgi cilvēka stāvam ar kājām un rokām.

Cīrihē man kāds vecs zāļu tējas speciālists stāstīja, ka arī te pie senā klostera mūriem ārpus pilsētas augot mandagora un viņš ar to ne tikai pats sevi no gultas izcēlis, bet daudziem ar akūto locītavu reimatismu saslimušiem atdevis veselību un darba spējas. Viņš no saknēm taisot ekstraktu vai arī lapas kaltējot tējai. Palīdzot pret vi-

sām slimībām. Ekstrakts, ja ar to ieberž sāpīgās vietas, katru sāpi atņemot.

Pie mums mandagoras aug reti, ja vispār, tad gan tikai Slāteru purvos.

49. Marubijas jeb Marijas puķe.
(Marrubium vulgare. Andorn.)

D z i m t a : Labiatae

S a t u r : vitamīnus, sveķus, minerālvielas, rūgtumvielas, ēteriskas eļļas u. c. vielas.

Marubijas bijušas visos laikos un ir vēl šodien ļoti iecienīta ārstniecības zāle pret visām kaitēm, pie visām tautām. Par marubijām, kā iespaidīgu veselības uzturētāju faktoru, stāsta daudzi sengrieķu apraksti. Tie šai puķei piedēvē brīnumspēku. Varbūt, ka tieši lielo dziedniecisko dotību dēļ tā daudzām tautām pazīstama arī ar vārdu: „Dievs palīdz“. Grieķi ar marubijām dziedēja ir labdabīgus, ir ļaundabīgus audzējus, tūkus, saspiedumus, asins sastrēgumus. Tie marubijas dzēra tējā, taisīja kompreses un lika saspīestas uz sāpošajām vietām.

Ne mazāk ievērojama tā ir Vācijā. Vācieši senāk bija pārliecināti, ka šis augs atpestī cilvēkus ne tikai no kaitēm, bet gan arī no ļauniem cilvēkiem. Tam nolūkam vācieši to nēsāja piespraustu pie krūts vai paslēpa kabatā, kam šī puķe bija klāt, to ļauni cilvēki neaiztika un tam nekas ļauns nenotika. Varbūt, ka tamdēļ to sauc arī par Marijas puķi, par Marijas nātrēm. Daudzi domāja, ka šai puķei ir sakars ar Dievmāti Mariju.

Marubijas arī izskatās pēc nātrēm, lapas tai gluži līdzīgas baltajām nātrēm, bet tās ir smaržīgas.

Pēc tagadējiem uzskatiem, marubijas silda, sadala, žāvē, spēcina nervus, uzlabo vielu maiņu, tāpēc tās tik ļoti palīdz vai pret visām slimībām. Sevišķi labi tās noder pret nervu nospīstību, kā hipochondriju, melancholiju, arī pret bālumkaiti, ļauno mazasinību un astmu. Visām minētajām slimībām cēloņi meklējami visbiežāk nervos. Pat ļaundabīgā mazasinība un arī astma ceļas no nervu traucējumiem. Senāk tādus slimniekus apzīmēja par apburtiem. Vēlāk

teica — tos moka lielas dvēseles sāpes. Pēdējos gados modernie psihoterapeiti saka: tiem kāds psihisks zemapziņas komplekss.

Marubijas, vārītas pienā, labi palīdz plaušu kaitēs, ja tās dzer ar medu. Marubijas palīdz arī vitamīnu trūkuma slimībās, piemēram, skorbuta slimiem, kad zobī vaļīgi, smaganas asiņo, mute jēla, menstruācijas trūkumā, pret aizmāršību jeb atmiņas trūkumu tās arī labi palīdz. Visāda veida tūkumiem ļoti labi noder marubiju siltās kompreses.

Iekaisušam kaklam, satūkušām mandelēm, sāpošām mandelēm ļoti noderīgi ir marubiju skalojumi. Tādam nolūkam tēja jāsavāra no visa auga ar ziediem. Liek uz $1\frac{1}{2}$ litra vāroša ūdens 10 — 15 g tējas. Drusku pavāra un noliek kādas 5 — 10 minūtes cieti nosegtā trauciņā, lai ievilksas. Pēc tam skalo kaklu un dzer arī tēju. Ja saslimušais neiet laukā, pie kakla satūkušajām mandelēm un citiem dziedzeriem piesien tējā samērcētu kompresi — vairākkārt salocītu servjēti vai lakatiņu, uzliek vaska drānu un apsien ar kaut ko siltu. Tādas pašas siltas kompreses ļoti labi noder arī pret krūšu dziedzeru iekaisumiem, krūšu galu satūkumiem un iekaisumiem. Ja dziedzeros manāmi sacietējumi, vai kakla mandeles chroniski uztūkušas, sacietējušas, tad sacietējumiem ļoti labi palīdz no marubijām sagatavota smēre.

Smēri gatavo šādi: svaigas vai arī kaltētas puķu lapas liek vārošos cūku taukos vai arī augu eļļā un vāra, kamēr tauki pieņem marubiju krāsu un smaržu. Tas notiek pēc kādām 30 — 40 minūtēm. Tikai taukus vai eļļu nevajaga vārīt uz uguns, bet gan trauciņu ar eļļu vai taukiem likt verdošā ūdens katlā. Tur ūdenim vāroties, arī eļļā vai tauki visu laiku vārās. Uz pustasiņas kausētu tauku vai eļļas liek 4 kaķotes svaigu sasmalcinātu lapu. Kaltētas lapas liek tikai 2 kaķotes. Vāramais laiks kaltētām lapām ilgāks nekā svaigām. Kad gatavs, izkāš, un iegūto marubiju eļļu ielej pudelītē un aizkorķē. Taukus ielej kādā mazā podiņā, cieti noslēdz ar vāciņu, lai sasalst.

Šādas smēres var likt arī uz citiem sacietējumiem. Iedarbība ir lielāka, ja šādai ziedei pievieno drusku medus. Ja ziedi gatavo no augu eļļas, ļoti ieteicams lapas vārīt kaņepju eļļā, jo tad kāpināta iedarbība pret sacietējumiem.

Marubijas ieteicamas arī maziem, vārgiem bērniem. Tiem noderīgs ir šī auga sīrups. Sīrupu gatavo no auga tējās un cukura. Vislabāk ar brūno ķekara cukuru. Sīrupa gatavošanai ziedus liek trīs reizes vairāk augu nekā parastai tējai. Apmēram uz puslitra ņem 250 g cukuru un vāra, kamēr kļūst sīrupveidīgi bieza. Pēc tam izkāš un sapilda pudelēs, aizkorķē. Sīrupu dod ar siltu pienu vai tēju pa 3 — 4 karotēm dienā.

50. Medus

Medūs, šis garšīgais barības produkts, ir no vissenākajiem laikiem, ilgi vēl pirms Kristus, uzlūkots par ļoti labu dziedniecības līdzekli. Nav kaišu un vainu, kur medus nelīdzētu. Vienalga, vai to ēd vai ar zāļu tējām, kā vērtīgu dziedināšanas procesa sekmētāju līdzekli dzer, vienmēr visi to labprāt bauda. Sevišķi ieteicams medus pret visām saaukstēšanās slimībām, ja to ar zāļu tējām pašā sākumā, tikko sāk just, nogurumu un temperatūras celšanos, lietot, tad bieži vien izdodas pat no influencas vai gripas izbēgt. Pie visas savas lielās barības vērtības, ko diētes lielās mākslinieces bites savākušas, medum vēl piemīt arī baciļu maitātājas īpašības, jo medus taču nekad nekur nebojājas, lai cik ilgi to arī uzglabātu. Tādu īpašību mēs taču ne pie viena cita barības līdzekļa nepazīstam. Pat aptieku zāles, šķidrumus, kur taču arī visādas konservējošas vielas pievienotas, tomēr ilgi turēt nedrīkst, sevišķi, ja tās nav hermētiski noslēgtas. Bet medu var uzglabāt gadiem ilgi pat vaļējā traukā un izņemot sacietēšanu, sacukurošanos, nekādas pārmaiņas tajā nerodas. Daži domā, ka tas tāpēc, ka medū atrodas starp citām vielām arī skudru skābe. Manuprāt gan tie būs kādi ziedu putekšņi, tā saucamās pollijas, vai kāds ziedu nektārs, vai augu hormons, kas to no baktērijām un citām ēdamvielu bojātājām sīkbūtnēm pasargā.

Medus līdz pret visām krūšu kaitēm, pret mazasinību, sirds slimībām un nervu kaitēm, sekmē asins riti, nomāc nogurumu. Lielākais ārstu ārsts, Hipokrāts, bez medus nedziedināja nevienu slimību. Viņam medus bija A un Z pie katras slimības.

Mūsu sences arī nekad bez medus nepalika, arī tiem,

kam pašiem dravas — bišu dārzu un bišu koku — nebija, to vienmēr vasarā iegādājās, lai rudenī un ziemā, kad vairāk jāslimo, tas būtu vienmēr pie rokas. Senāk Latvijā cilvēki tik daudz nekļuva akli kā mūsu dienās. Kāpēc? Viņiem pret acu slimībām bija labas zāles — medus. Ar medu tie ārstēja tā saucamo cāļu slimību, vistu aklumu, kam cēlonis A vitamīnu trūkums, un ar medu tie ārstēja pat tagad ar operācijām nepievaramās zaļās un pelēkās acu plēves. Žēl tikai, ka mēs zālēm, ko mūsu pašu tauta atzinusi par labām un to pierādījusi, veltijam tik maz ievērības, un žēl arī, ka tagad zemes un dārzu īpašnieki tik maz vērības veltī biškopībai.

Runājot par medu lai neaizmirstam kādu labu senču pamācību: medu nekad nevajaga lietot katru dienu kā barības produktu, bet gan tikai ar pārtraukumiem un kā zāles pret kaitēm. Tad tas vienmēr labāk palīdzēs.

Nedrīkstam pamest nepieminētu, pārrunājot medus jautājumu, tagadnes modes kliedzienu par medu, t. i. ne bišu medu, bet fabrikā izgatavotu mūža pagarinātāju „Gelée Royale“. Tur jau labas medus vielas klāt ir, bet manuprāt šis dārgais modes preparāts vairāk gan līdzēs lielās reklāmas dēļ izgatavotāja kabatai, nekā mūža pagarināšanai, solot fiziskus un garīgus spēkus tā patērētājiem. Kā šis dārgais preparāts cēlās? Bišu dzīvi pēdējos gados stipri novēroja un pētīja. Izrādījās, ka liela starpība starp ķēniņieni un darba bitēm ir ne tikai augumā un darbībā. Ķēniņiene ir daudz lielāka, tā nekad neatstāj stropu, ja to nevēlas galīgi pamest un tā rūpējas par pēcnācējiem, mīl zīgu vairumu oliņu sadējot. Galvenais tomēr, kas cilvēku uzmanību pievērsta „Gelée Royale“, ir ķēniņienes ievērojamais mūža garums. Tā dzīvo veselus 5 gadus, kamēr darba bišu mūžs vasarā ir tikai 40 vai drusku vairāk dienas. Nu meklēja cēloni, kamdēļ tik liela starpība mūža garumā, un atrada, ka ķēniņienes garā mūžā noslēpums meklējams tās barībā. Ķēniņienes barība pastāv pa lielākai daļai, kamēr tā no olas par biti kļūst, no ziedu putekšņiem, ko sauc par pollijām. Un tā nu radās uzņēmīgi cilvēki, kas darba bites uzmanīja, kad tās nāca ar ziedu putekšņiem pārklātām kājiņām mājās un ar kādu speciālu ierīci tos savāca savām vajadzībām, lai tad no tiem pagatavotu „Gelée Royale“.

Ka putekšņu vitamīnu saturs izpētīts, tas ticams, jo paši vitamīni un to iedarbība tagad plaši izpētīta, bet ka tur atrodas arī ļoti iespaidīgie mūžu pagarinātāji hormoni, rada stipras šaubas. Jo hormoni vēl vispār maz izpētīti. Vēl neticamāk skan apgalvojums par kādu „Gelée Royale“ līdzekli pret triekām un sirds infarktiem. Tas esot kāds gli-cozīds-rutīns, ko saturot griķu ziedu putekšņi.

Ka griķu ēdieni mazina augstu asins spiedienu un sek-mē asins riti, to dabas dziednieki sen zināja, un tos ieteic. Varbūt šī labdarība nāk no lielā dzelzs satura griķos

Vai tad nu nav ieteicamāk vairāk barībā un dzerienos izlietot zāļu tējas augus, no kuņiem taču bites arī vāc ir nektāru ir ziedu putekšņus kā medum, tā ķēniņienes ba-ribai, nekā pirkt dārgo, cilvēku sagatavoto preparātu?

51. Melnie rutki (*Sativus niger*).

S a t u r : vitamīnus, kaļķus, nogulšņu šķīdinātājus, daudz fosforskābes, kaliju, sēru, siliciju un citas vielas.

Melnā rutka iedarbība ir liela un jūtama. To var saga-tavot tējā vai dzert kā sulu kopā ar ūdeni vai kādām mai-gākām sulām. Rutkus kā dziedniecības līdzekli nevar ie-teikt ēst kā barību. Rutki pieskaitami grūti sagremoja-miem produktiem, tāpēc tos drīkst ēst tikai mazā dau-dzumā, jo saslimušais ķermenis tos grūti pārstrādā. Bez tam rutki der lieti tikai tad, ja tos lieto kopā ar visu mizu. Taisni mizā ir visvairāk dziedniecisko vielu. Bet ja kādam slimniekam rutkus sagriež vai saēvelē ar visu mizu un sa-gatavo ar eļļu vai pat ar krējumu, lieli panākumi no tiem nav gaidāmi. Nevienam latvietim nepatīk tumšais, neglī-tais izskats, bez tam vēl tie grūti gremojami. Rutkus kā dziedniecības līdzekli ieteic gatavot šādi: tos ar visu mizu labi plāni sagriež, vai vislabāk saēvelē un tad sabārsta ar brūno cukuru. Trauku apsedz un noliek siltā vietā, lai ie-velkas. Laiku pa laikam rutkus sakrata, lai sula labāk iz-tek. Kad sulas jau labi daudz saradies, to nokāš un dzer pa 1 — 2 ēdamkarotēm uz reizi vairākas reizes dienā.

Otrs paņēmieni: rutkus ar visu mizu samāļ un izspiež

sulu. Sulai pieļauj vai nu rabarberu, ābolu, jāņogu vai citu sulu. Rutku sulu var sagatavot arī ar gurķu vai ķirbju sulu, vai kādu zāļu tēju.

Tīru rutku sulu, bez citu sulu vai tēju piejaukuma, nav ieteicams dzert. Tā ir par stipru. Kam mizas melnā krāsa nepatīk, tak var rutkus nomizot, rutku pašu sarīvēt un sagatavot sulā, bet mizas izžāvē un vēlāk izgatavo no tām tēju. Tējai liek 1 karoti sagrieztu mizu uz glāzi verdoša ūdens, pavāra, ievilcina un tad dzer pa 1 — 2 glāzēm dienā ar medu vai saldu ievārijumu, bet ne ar cukuru. Cukurs mazina rutku labo stipro iedarbību.

Rutki ļoti ieteicami visur tur, kur kas jāsadala, jāztīra, jāšķīdina un jāizvada. Visiem reimatiķiem kam paaugstināts asinsspiediens, kam pārkaļķojums, gikts slimniekiem, kam smiltis pūslī vai nierēs, rutku sula atnes jūtamam uzlabojumu.

Tāpat rutku sula ar medu ieteicama cietam klepum, sagļototiem bronhiem.

Ar sevišķi labiem panākumiem beidzamajos gados rutku sulu lieto pret žults un aknu slimībām, sevišķi žultsakmeņu gadījumos, kā arī žults pūšļa iekaisumos un pret cukurslimību. Visos šajos gadījumos sula nav jāgatavo ar cukuru vai medu, bet gan ar citām sulām vai zāļu tējām.

Kad ķermenis pie rutku sulas jau pieradis, var pāriet uz tīru sulu.

Žults akmeņi arī tik labam līdzeklim, kāds ir rutku sula, nav pieveicami dažās dienās, bet gan 6 — 8 nedēļās.

Kad ķermenis pie sulas pieradis, dzer tīru sulu pa karotei 3 — 4 reizes dienā. Pēc tam dzer vairākas dienas pa šnabja glāzei 3 — 4 reizes dienā. Vēlāk var dzert jau pa malkam, tad $1\frac{1}{2}$ tasi divos paņēmienos, un kad ķermenis jau labi pieradis, dzer pa 100 g uz reizi 3 — 4 reizes dienā. Vairāk pa $1\frac{1}{2}$ tasēm dienā rutku sula gan nav ieteicama nekādā gadījumā.

Rutku sulu kopā ar špinātu sulu ļoti silti ieteic akmeņu lēkmēs, vienalga, vai žults, nieru vai pūšļa akmeņi. Lēkme ātri pāriet, iekaisums mazinājas. Tāpat tā ieteicama mazasinīgiem un tādiem, kas sirgst ar ļaundabīgo mazasinību vai sliktu asins sastāvu. Kam netīra seja, tam ne tikai jādzer rutku sula, bet seja jāmazgā no rītiem un vakaros ar rutku sulu. Tā viegli jāieberž ādā. Pēc tam āda, ja tā pum-

paina un izsitusies, jāieziež ar mandeļeļļu. Panākumi nekādā gadījumā neizpaliks.

Tāpat visur tur, kur liels vitamīnu trūkums, mazasinība un ļaundabīgā mazasinība, vai kur manāmas skorbuta pazīmes, rutkiem liels vārds sakāms. Arī rachitiķiem ļoti noder rutku sula. Maziem bērniem to gatavo kopā ar cukuru vai kādu saldu ogu sulu, lieliem ar citām sulām vai arī ar zāļu tējām.

Senie dabas ārsti ļoti augsti cienīja rutku sulu pret plaušu kaitēm un tuberkulozi, sevišķi tad, ja kavernas vēl nav plaušās ieviesušās, esot ļoti laba rutku sula. Ne viens vien dabas ārsts sakās esam tuberkulozi pieveicis ar rutku sulas un medus palīdzību.

52. Mieži — Gerste (*Hordeum vulgare* L.).

D z i m t a : Gramineae.

S a t u r : vitamīnus, olbaltumus, taukus, ļoti bagātīgi ogļhidrātus, magnēziju, arī dzelzi jūtamā daudzumā un citas vielas.

Miežu ēdieniem mums tagad būtu jāpievērš daudz lielāka uzmanība un daudz biežāk tiem vajadzētu parādīties mūsu galdos, nekā tas patiesībā notiek. Par miežu ēdieniem medicīnas tēvs Hipokrāts sacīja, ka slimības laikā, vienalga, ar ko kāds slimotu, jāēd miežu ēdieni, bez tiem neviens nespējot pat labi izvesēloties. Miežus vajadzēja vārīt ēdieniem un no tiem slimajiem vajadzēja arī vārīt tējas un gatavot citus dzērienus.

Senāk arī mēs nekādi nevarējām iztikt ne bez miežu biezputrām, klimpām, pūteļiem, ne arī bez miežu maizes. To cepa mūsu vecmātes pat pāris reizes nedēļā. Tā saukto miežu maizi, ko izgatavoja kukulišu veidā, un kas tiešām tik lieliski garšoja, un svētvakaros tā saucamos plānos jeb žoga raušus, kuŗu galvenā sastāvdaļa bija pilnījums no miežu rupjā maluma miltiem. Tāpat sences nekādi nevarēja ne ziemu ne vasaru iztikt bez iesala dziedētiem miežiem. Ziemā iesals bija pirmās zāles, kad bērni bija apaukstējušies vai saslimuši ar plaušām. Savarija iesalu un pie tā pielika medu un patiesībai par labu jāsaka,

ka tagad neviens izslavētais tonikums nelīdz tā pret plaušu slimībām un sāpēm kā līdzēja senāk iesala dzēriens. Tas mazināja sāpes, dūrējus krūtīs, klusināja klepu, sekmēja atkrēpošanu. Vispār tas veicināja atveseļošanos daudz ātrāk nekā tagadējie modernie ķīmiskie preparāti.

Un vasarā, kas gan deva tik atspirdzinātājus ēdienus un karstā laikā, sienu, āboliņu pļaujot un vedot, kā senie pūteļi gan kā ēdieni, gan kā dzērieni, šķidri ūdenī sataisīti, vai ar dzērvenēm vai rabarberiem to skābi vēl pastiprinot. Pūteļu sastāvā atkal lielāku pārsvaru ieņēma paši miežu milti un iesals.

Arī tagad miežus izmanto daudz vairāk nekā rudzus un kviešus, jo miežu iesals atzīts pret vai visām slimībām, sevišķi pret elpojamo orgānu kaitēm, asins uzlabošanai, pret visām saaukstējuma slimībām. Jādzer iesala dzērieni. Iesalu liek pa 1 — 2 tējkarotītēm pie miežu graudu tējas, katru dienu pa mazam daudzumam palielinot, panākumi būs stipri jūtami. Uz reizi daudz iesalu dzerot turpretim bojājas tikai kuņģis vai pat rodas pretīgums pret iesala dzērieniem. Kam iesala saldenā garša nepatīk, ieteicams gatavot miežu graudu tēju.

53. Meža plūmes (*Prunus spinosa*. Schleedorn.).

D z i m t a : Pruneae.

S a t u r : vitamīnus, ekstraktīvas vielas, sāļus, rūgtumvielas, kaļķus, garšas un citas vielas.

Meža plūmes, kuņas baltie ziedi pavasaros līdz ar ievu ziediem iepriecina katra skatus un sirdi, nav radīti tikai priekam un baudai. Tas ir ļoti veselīgs un derīgs augs, par ko jau liecina lielais bišu bars, kuņa zanēšana meža plūmes krūmos dzirdama jau pa lielu gabalu.

Meža plūme ir un paliek senā ārstniecības zāle, ko Radītājs tik lielos vairumos visur izsējis tamdēļ, ka tā tik visai derīga.

Meža plūmi lieto pret ļoti daudzām slimībām, bet lielākais tās panākums ir asins tīrīšana un spēcīnāšana. Tāpēc to ar sekmēm pavasaros lieto asinstīrīšanas kūrēs. No meža plūmēm gatavo dažādus sīrupus, kas pazīstami kā

sirds un citu organu tonikumi. Pēdējie ļoti labi veicina sirds darbību. Bet ne tikai ziedi un augļi ir tie, kas dziedina. Derīgs ir viss krūms, sākot ar lapām, ziediem, zariem un mazajām, ļot skābajām plūmītēm. Tie visi noder veselības uzturēšanai un atjaunošanai, ja kāds to jau paspējis pazaudēt. Meža plūmju tēja ļoti labi iedarbojas pret paaugstinātu asinsspiedienu, pret pārkalķotiem audiem — tie ir ļoti atkalķotāji.

Šī tēja ir visur laba arī tur, kur kas izplēties, paplašināties. Plūmju tējas kūres pamazām, neuzkrītoši un nemanāmi, izstieptos audus atkal savēl. Tāpēc to ar ļoti labiem rezultātiem var lietot pie sirds un kuņģa paplašinājumiem, vēnu paplašinājuma, sirds muskuļu vājuma un citām tamlīdzīgām slimībām. Bez tam meža plūmes ierosina izeju un tik maigi un nemanāmi, ka šo tēju var dot pat maziem bērniem. No plūmītēm, jaucot tās kopā ar saldaļām ogām, kā zemenēm, avenēm, datelēm, rozīnēm, var ievārīt marmelādi, kas ziemā ir liels ieguvums ir maziem, ir lieliem veselības uzturēšanā un slimību dziedināšanā.

Plūmīšu sula, sajaukta ar vīnogu sulu, ir īsts nervu tonikums, nervu nomierinātājs un spēcīgātājs. Tad ziedi savārtīti tējā, kā sīrups, ir ļoti ļoti visur tur, kur traucētas vai apstājušās menzas.

Tēja no lapām un jaunajiem zariņiem ļoti noderīga asins tīrīšanai, sliktam asins sastāvam, izsitumiem, reimatismam, ģīktij, podagrai, visiem, kam liels vitamīnu un minerālvielu trūkums, bet ķermenis piesātināts ar sliktām atkritumu vielām.

54. Mirres (Balzamodendron Myrrha — Myrrha).

D z i m t a : Burseraceae.

S a t u r : vitamīnus, ēteriskas eļļas, rūgtumvielas, sveķus, gumiju u. c.

Mirres ar vīraku jau no seniem laikiem, pirms Kristus, bija augsti cienītas. Mirres lietoja ne tikai dziedniecībā, bet ar tām kvēpināja tempļus un dievnamus. Mirres iegūst no neliela mirres koka, kas vairāk līdzinās dzeloņainam krūmam nekā kokam. Šis koks visvairāk sastopams

gar Sarkano jūru, un mirres ir tā sveķis, kas patvaļīgi kā šķidra gumijveidīga masa sūcas laukā un, nākot saskarē ar gaisu, sacietē, radot cietu, sveķainu vielu ar stipru patīkamu smaržu. Ja sulu savac šķidrā veidā, neļaujot tai sacietēt, to sauc par balzāmu un no tās pagatavo dažādas gremojamu organu zāles pret dažādām kuņģa un zarnu kaitēm.

Ar mirres balzāmu senāk Eģiptē iebalzamēja slavenu personu mirstīgās atliekas. Daudzas šādas mūmijas saglabājušās vēl līdz mūsu dienām.

Mirres tagad, tāpat kā sirmajā senatnē, nelieto vienīgi tempļu un kristīgo sanāksmju telpu kvēpināšanai, bet daudzi rakstnieki un citi gara darbinieki ar mirrēm kvēpina savas darba istabas, tādējādi ierosinot intensīvāku nervu un smadzeņu darbību.

Tā kā mirres skaitās par vienām no vislabākajām pūšanas un citu baktēriju iznīcinātājām, tās atsvaidzina istabas gaisu un atbrīvo to arī no kaitīgām baktērijām un parazītiem.

Mirres ir arī labas skalojamās zāles jēlai mutei, sliktai žults darbībai, strutojošām mandeļēm, vaļējiem zobiem, nelabai elpai, kam par cēloni ir sliktas žults darbības vai kuņģī uzkrājušās pūstošās vielas no nepārstrādātas barības, gāzēm un gļotām. Mirres tādos gadījumos radikāli iedarbojas. Skalojamam ūdenim ņem 1 tējkaroti mirres ekstrakta uz 1 glāzi ūdens. To lieto arī gan kā skalojamu līdzekli, gan apliekamiem sliktu vāšu, kaulu ēdes un asiņojošu hemoroidu ārstēšanai.

Ja hemoroidi stipri asiņo, ieteicams zarnā ielikt tamponus, kas samērcēti atšķaidītā mirres balzāmā vai tinktūrā.

Mirres dzer pret baltajiem ziediem, neregulārām menstruācijām, pušļa traucējumiem, ja aizdomas, ka pūslī vai ta organos iemetušies polipi vai audzēji. Nekādā gadījumā mirres nedrīkst lietot pašā menstruācijas laikā, vai arī jaunas mātes stāvoklī, jo tad to iedarbība ir kaitīga. Mirres tinktūru dzer vai nu ar ūdeni vai cukuru. Ņem ne vairāk kā 3 — 8 pilienus tinktūras 1 ēdamkaroti ūdens.

Ja zobi kļuvuši vaļīgi, vai smaganas iekaisušas, pietūkušas, tās ikdienas jāieziež ar tā saucamo zobu tinktūru. **Zobu tinktūru**, pēc Dinanda, pagatavo ar 80 g 35 — 40 %

šņabja, 10 g mirru tinktūras, 10 g mentola. Var lietot arī mirru pulveri, ko iegūst aptiekā. To lieto arī ārstēšanai pret asiņošanu, ar to apber arī slikti dzīstošas vātis un brūces, lieko gaļu, ļaundabīgus audzējus. Dzeršanai ņem divi reizes vairāk cukura nekā mirres pulveri, sajauc un dzer pa tējkaroti 3 reizes dienā.

Mirru ziede. Uz apmēram karoti skāba krējuma vai biezpiena ņem 5 g mirru pulvera, tējkarotīti sīpolu sulas, tējkarotīti olīveļļas, visu sajauc un liek uz ļaundabīgiem vēzveidīgiem audzējiem. Vēzis un vēzveidīgie audzēji stipri nelabi ož. Mirres noņem nelabo smaku un mazina sāpes.

Kvēpināšanai liek, mirres cietos gabaliņus uz karsta pavārda, lai pamazām izgaro, vai arī noliek karstu ūdeni uz karstas vietas, piepilina 10 — 12 pilienus mirru tinktūras uz 1 — 2 glāzēm ūdens.

55. *Mirtes* (*Myrtus communis*. Myrte.)

Dzimtā: Myrtaceae.

Satur: ēteriskas eļļas, vitamīnus, miecvielas, sveķus u. c.

Mirtes latviešiem kā dziedniecības augs nav nemaz pazīstams. Mirtes gan ir ļoti izplatīts latviešu istabās krāšņuma augs. Latvijā vai katrā mājā atrodama mirte. Vai nu kāda jauna meiča to kopj, gaidīdama savu sapņu princi, vai arī meiteņu mātes to audzē klusā priekā savu loļojumu līgavas vainagam.

Jāsaka, ka mirte ir arī diezgan labs dziedniecības augs. Tās iedarbība izpaužas ierosmē, uzmudināšanā, savilkšanā. Mirtes veicina gremojamu organu darbību, sevišķi labi palīdz zarnu darbībai, bez tam uzlabo ēstgribu. Miršu tēju ieteic arī pret dažādām sieviešu slimībām. Piemēram, ja menstruācijas saistītas ar stipru ožu, vai ja baltie ziedi parādās bez sevišķa cēloņa.

Miršu tēja palīdz arī pret vecu bronchitu ar biezām dzeltenām krēpām un citām kaitēm, kas saistītas ar gļotādas iekaisumu.

Bez tam vēl mirtes slavē kā labu dezinfekcijas līdzekli

dažādās kaitēs, piemēram, iekaisušām vai strutojošām smaganām, vai vaļējiem zobiem, pret nelabu elpu. Pret šīm slimībām ieteic ne tikai miršu tēju, bet gan arī zaļās miršu lapiņas, kas jāņem mutē, jākožlā, vai jāieberzē ar tam zobus un smaganas vairākas reizes dienā.

Ar miršu tēju skalo arī kaklu, degunu, ja deguna gļotāda iekaisusi un pastāvīgi rodas iesnas. Tāpat tās ieteicams kožlāt, ja ir sastrutojuši zobi. Lapas nevien dezinficē, bet arī spēcina vārgos, atslābušos audus, ierosinot tos labākai darbībai.

Tējai ņem smalkos zariņus ar visām lapām. Tās izkaltē, sagriež un novieto sausā vietā, papīra vai audekla maisiņā. Tējai ņem 1 tējkaroti sasmalcinātas mirtes uz 1 glāzi verdoša ūdens.

Kožlāšanai sabrauka vairākas zaļas, svaigas lapiņas. Miršu garša ir ļoti patīkama, atspirdzinoša, mazliet ierūgtena.

56. Nātriņas, dzēlīgās, sīkās

(*Urtica Urens* — *Kleine Brennessel*.)

S a t u r : vitamīnus, ļoti daudz kaļķu, kaliju, fosfora un sēra skābes, skudru skābes, ekstraktīvas vielas un citas derīgas vielas.

Nātriņas pašreiz zāļu tēju mācības grāmatās maz vairs pieminētas, bet visur tikai lielās nātras. Ja paskatāmies ciešāk dabā, tad redzam, ka visur tur gan pirmo, lielāko platību ieņem mazās, dzēlīgās nātriņas. Vai plūcam puķu dobēs ziedus, vai griežam salātu galviņas, visur mūs sadzel, sazilina, jo visur uzduramies nātriņām. Tās nežēlīgi dzel, sāpīgi zilina mums rokas, kājas pat cauri zeķēm.

Vai tās būtu tik ļaunas? Vai grib mums tikai tāpēc iedzelt, lai darītu mums sāpes? Nepavisam nē! Tās pievērš tikai uzmanību sev, lai cilvēks ievērotu šo sīko nenozīmīgo augu, kas viņam grib palīdzēt, dot spēku atvairīt, izdzīt sliktās vielas no cilvēka asinīm un no visa ķermeņa.

Senie ārsti un mūsu senči sīkajām nātriņām veltīja ļoti lielu uzmanību un tās vairāk un biežāk lietoja ārstniecībā nekā lielās nātras.

Lielie, senie dabas dziednieki nātriņām dziedājuši augstas slavas dziesmas. Ja lasa senā lielā rakstnieka Plīnija rakstus, tad redz, ka tur nātriņas kā dziednieces ir augstā godā. Tanī laikā, sevišķi Tita valdīšanas laikā, Romā ar nātriņām izdarīti pat dažādi dziedniecības rituāli un burvestības. Par nātriņām senos zāļu aprakstos lasām, ka tās ne tikai spēj cilvēkus dziedināt, bet ka tās arī zemei, kur pašas aug, atņem slimīgās vielas un dod tai jaunus, svaigus spēkus.

Kā senči nākuši uz tādām domām? Ļoti vienkārši. Tiem nebija tajos laikos pieejamas nekādas zinātnes gudrības, jo tādu vienkārši vēl nebija. Visas atziņas, visas gudrības tie smēlās dabā, novērojot tās norises. Tie bija novērojuši ar zemi un nātriņām šādu parādību: ja zeme kļuvusi neauglīga, ja tur iesētā sēkla labi neauga, ja tā nespēja pat vairs labi sadīgt, tad sakņu augu un labības vietā iemeta daudz nātriņu. Un ja nu tās kādu gadu tā kādā zemes stūrītī vai dobītē vairojušās un pulkiem augušās, tad nākamajā gadā varēja droši sēt, ko sirds vien vēlējās: viss dīga, auga un zaļoja. No tādās parādības senči secināja, ka nātriņām ir liels dzīvinātājs spēks. Tāpēc tie tās lietoja vai pret visām slimībām. Sevišķi, ja kāds orgāns kļuva nespēcīgs, vai ķermenis pats tā sakot kļuva noguris, gurdens, kad tas „brēca ar visiem kauliem“, kā senlatvieši mēdza teikt, tad nātriņas bija glābējas. It sevišķi sikās nātriņas senāk un arī tagad homeopāti augsti vērtē. Viņu tēva — Hānemaņa — devīze pret visām kaitēm bija Similia similibus t. i. līdzīgais ar līdzīgo jāapkaņo. Tā kā nātru šķiedras ir ļoti stipras un spēcīgas, tad ar nātriņām homeopāti dziedina vai visas slimības, jo pati sirds taču arī ir viens vienīgs muskuļu un audu saišķis. Tāpēc nātriņu tēja der vai pret visām asinsrites slimībām. Pret muskuļu sāpēm, muskuļu iekaisumiem nātriņu tēja, nātriņu siltie apliekamie un kompreses ļoti labi palīdz. Reimatisma un gīkts savilktiem locekļiem ļoti palīdz svaigās nātriņas, ja ar tām slimos locekļus labi sažilina. Tā kā nātriņu sula ir ļoti stipra, aktīva, to lieto pret sliktām asinīm, asins uzlabošanai, pret izsitumiem, dzelteno kaiti, Hemoroidiem un to asiņošanai ļoti labi palīdz nātrinu tēja un nātriņu tējas aukstie apliekamie jeb tamponi.

Tagad nav nevienas asins tīrīšanas zāles, kuņģā nebūtu

arī nātriņas. Nevar nemaz pietiekami silti ieteikt pavasaros dzert vairākas nedēļas no vietas nātriņu tēju un pašas nātriņas izlietot salātiem, tās sīki sakapājot. Tās var arī ēst ar biezpienu uz sviestmaizes brokastīs. Tāpat rudenos, kad iesnu un gripas viriem pilns gaiss un publiskās telpas, nātriņu tēja atnesīs jūtamu labumu, izsargās no saslimšanas ar savu bagātīgo kaļķa devu.

Mazasinīgiem, kam trūkst kaļķu, un dzelzs, vai arī tiem, ko mājā alergiskas kaites, nātriņu tēja palīdzēs.

Tējai iespaidīgākas ir nātriņas, kas sakaltētas ar visām saknēm. Pret asiņošanu nātriņu tēja labāk iedarbojās, ja tās sajauc pusi uz pusi ar lielajām, dzelīgajām nātrām.

57. Olīvkoks (*Olea Europaea*. Oelbaum.)

D z i m t a : Oleaceae.

S a t u r : E vitamīnus, taukvielas, daudz minerālvielas, olīvamarīnu un citas vērtīgas barības un dziedniecības vielas.

Olīvkoka izcelšanās vieta ir tropu zemes, bet tas ļoti labi aug un nes augļus arī daudzās Vidusjūras piekrastēs un salās. Sevišķi bagāta olīvkoku birzīm ir Itālija. Visvairāk olīvkoku atrodami Sicīlijā. Tur vai katrs zemnieks ir olīvkoku biržu īpašnieks, kas savas olīves pats pārstrādā eļļā. Eļļu Sicīlijas zemnieki uzglabā kaziņās, t. i. no kazādām sašūtos maisiņos. Zemnieku spiestā eļļa nav tik dzidra kā tā, kas nāk no lielrūpniecības eļļas spiestuvēm. Lielrūpniecībā iegūto gaišo šķidro eļļu skārda trauciņos mēs pirms Otrā pasaules kara Rīgā varējām pirkt, cik vien vēlējāmies. Zemnieku mājrūpniecībā eļļa turpretim ir stipri bieza, tumši zaļā krāsā, bet daudz garšīgāka par dzidro, ūdenim līdzīgo olīveļļu, bez tam tā ir arī daudz lētāka. Francijā gatavoto eļļu sauc par provanzas eļļu, tas ir tās provinces vārds, kur eļļa gatavota.

Olīvkoka auglīšus — olīves, kas satur eļļu, lietā arī barībai, visvairāk gan viesību galdiem. Neskatoties uz olīvu bagātīgo saturu, ikdienu tās vēl nav iekarojušas. Pirmkārt, tās ir dārgas un satur ļoti daudz minerālvielu, tā kā to garša ir ļoti stipra, rūgtena. Olīves ir ļoti eļļainas, tā

kā plašākām masām tās nav pieņemams barības līdzeklis, jo daudzi tās atzīst par negaršīgām. Arī pašu eļļu pirms Otrā pasaules kara lietāja vēl stipri ierobežotos daudzumos, jo no taukvielām Latvijā visvairāk cienīja cūku taukus un sviestu.

Olīveļļa, tāpat kā citas augu eļļas, ir ļoti veselīga, jo satur lielas barības vērtības, daudz minerālvielu, daudz vitamīnu. No vitamīniem, bez citiem svarīgiem, veselībai nepieciešamiem elementiem, piemīt arī E vitamīns, ko sauc arī par jaunības vai auglības vitamīnu. Daudzās parastās barības vielās tas nemaz nav sastopams.

Jau tajos laikos, kad par vitamīniem vēl nebija ne mazākās jausmas, olīveļļa bija lielā cieņā slimnieku ēdienu gatavošanā. Sevišķi augsti olīveļļu vērtēja ūdens dziednieks Kneips, kas savā ilgajā praksē bija pieredzējis, ka olīveļļa ir ļoti laba pret pūšanas baktērijām un to radītām kaitīgām vielām. Tāpēc viņš olīveļļu ieteic visiem, kam vājš barības trakts, kam labi nestrādā kuņģis un zarnas. Kuņģa un zarnu kaites ceļas pa lielākai daļai no pūšanas procesa, kas rodas zarnās, barībai pienācīgi nepārstrādājoties un, ja atkritumi ilgi paliek zarnās.

Tagadējie dabas dziednieki atzīst, ka olīveļļa sevišķi labi iedarbojas aklās zarnas iekaisuma sākumā. Olīveļļa ar ķimeņu un cūceņu tēju paglābj vienu otru iekaisumu un neļauj tam noieta līdz tādai stadijai, ka operācija paliek vienīgā dzīvības glābēja.

Diētiķi vispār slimību laikā ļoti augsti vērtē olīveļļas pastiprinātu lietošanu. Starp citām, arī tīfa slimība daudz vieglāk pārejot, un vēdertīfa gadījumā rodoties daudz mazāk sarežģījumu, ja slimnieki vairāk lieto olīveļļu, tāpat zarnās rodoties mazāk tīfa ievainojumu.

Kneips saka, ka olīveļļa spēcina, dzesina, maitā pūšanas baktērijas. Tīfa, šarlaka vai citas infekcijas slimības gadījumā temperatūra krītas, ja slimnieks dzer 2 — 3 reizes dienā pa karotei olīveļļas. Ja kuņģis labi negremo, ņem 3 reizes dienā uz cukural5 pilienus olīveļļas. Vājiem un rachitiskiem bērniem olīveļļa ļoti ieteicama. Dod pa nepilnai tējkarotei uz reizi, pēc katras ēšanas. Tāpat šī eļļa ieteicama vājiem un vārgiem, mazasinīgiem un veciem cilvēkiem. Tiem, kam bieži vēders sāp, kas sajūt grai-

zes kuņģī vai zarnās, kam vēders bieži kurkst, tiem ieteicama olīveļļa.

Olīveļļa silti ieteicama pret sliktu vielu maiņu, cukura slimību, dzelteno kaiti, sliktu dziedzeru un nervu darbību. Tā ļoti laba arī pārkaļķojumiem, pret reimatismu, gikti, išiju, astmu, podagru.

Sicīlijā olīveļļu ļoti augsti cienī pret gripu un citām saaukstēšanās slimībām. Saaukstēšanās gadījumos tie bez tam vēl gatavo olīvlapu tēju. Ja rodas aizsmakums, kakls iekaisis, mandeles satūkušas un ausis sāp, tad sicīlieši tūdaļ gatavo olīvlapu tēju. Liek 1 kaŗoti lapu uz 1 glāzi verdoša ūdens, vēl mazliet pavāra, nosedz, ievilcina un tad dzer pa pusglāzei pirms ēšanas, bet pēc ēšanas atkal dzer pa ēdamkarotei olīveļļas.

Nieŗu, pūŗļa iekaisumiem un ja urins labi nenoiet, dzer olīvlapu tēju un pēc ēšanas olīveļļu, bet pūŗļa un nieŗu apvidu ieberŗ ar olīveļļu.

Smiltīm, akmeņiem, vienalga, vai tie būtu ŷultī, nierēs, vai pūŗlī, ļoti laba ir olīveļļa, tikai pēc tās iedzeršanas nedrīkst stipri kustēties, bet gan jāpaliek gultā gulot, var arī vieglu darbu darīt, bet tikai sēdot un maz kustoties. Dienās, kad dzer olīveļļu, jālietā daudz augļu sulas, tad olīveļļai ir pavisam labi un jūtami panākumi.

58. Paparde, saldā (*Polypodium vulgare* — Engelsűß.)

D z i m t a : Polypodiaceae.

S a t u r s nav zināms.

ŗī ļoti dziedinoŗā mazā papardīte ir stipri līdzīga otrai papardei, arī ne visai lielai, ko sauc par ērkŗlapaino papardi. Saldās papardes lapas līdzinās putnu spalvām ar mazām, gluŗi gludām lapiņām, kātiņam katrā pusē. No tālienes raugoties ŷķiet, ka lapas nestāv vis katrā pusē kātam, bet gan izskatās tā, ka kāts pārlikts jeb ielikts vidū starp lapiņām, tās sadalot uz pusēm, tik ļoti lapiņas atrodas taisni viena otrai pretī.

Tuvāk ŷo putna spalvai līdzīgo papardes lapu apskatot, gaiŗi saredzami tumŗāki punktiņi gan lapu virspusē, gan arī to apakŗpusē. Tie ir tā saucamie paparŗu sporangiji.

Virszemes papardes stumbrs ir diezgan paresns, lienoši plūksnains, kas pārklāts ļoti daudzām sīkām bārkstītēm, kas ieaugušas zemē. No zemes stumbra spraucas ārā papardes zaru kāts, kas apakšā ir gluži kails, bez lapiņām, bet labi patālu no zemes tikai iesākas to skaistās, gludām malīņām iegarenās lapiņas. Šis sagrupējums papardes zaru dara līdzīgu putna spalvai.

Zemes stumbrs, ja to pagaršo, ir ar riebīgi saldu garšu, bet šī garša pēc neilga laika atstāj mutē nepatīkamu rūgtuma piegaršu. Tā, ilgāku laiku mutē pastāvot, it kā savelk ir muti ir arī mēli.

Šo īpatnējo mazo papardīti nelieto pret tām kaitēm, pret kādām lieto citas vispārīgās papardes, piem., reimatismu, kā sliktu vielu izvilcēju, lenteņa izdzinēju, pret kāksli vai citām slimībām, pret kuņģam visas papardes ļoti palīdz. Papardīte saldā palīdz visur tur, kur kāds cietums vai sacietējums jāmikstina, jāizdzen.

No zemes stumbra un no visām lapām ar kātu, tos sakaltējot, gatavo tēju un šo tēju uzliek kompreses veidā uz dažādiem sastrutojumiem.

Ja krūšu dziedzeros kāds sacietējums ieviesies, vai pie kakla, kājas vai citur, vasarā var likt klāt arī svaigas šīs papardes lapiņas, tās tādā gadījumā no kaulainā, cietā kāta nobraucot. Ja šo paparžu ir maz un ar tām nevar tik izšķērdīgi rīkoties, tad pašu kātiņu var sarīvēt uz rīves vai sagriezt plānās plāksnītēs un tad likt pie sacietējumiem.

Tējai ļoti labs iespaids arī uz cietu izeju. Personām, kas pastāvīgi sirgst ar vēdera aizcietējumu, jādzer pirms ēšanas pa pūstasītei šīs tējas.

Tāpat minētās papardes tēja labi palīdz tiem, kam vēders vispār kaprīzs un bieži bojājas un bieži arī zaudē ēstgribu. Sevišķi ārsti šo tēju ieteic saglototiem kuņģiem, jeb ko ikdienas valodā sauc par pastāvīgi uzpūstu vēderu, kā arī tiem, kam pastāvīgi nāk gāzes uz augšu, uzgrūž, pie kam atraugas nelabas, it kā sīvi rūgtas. Visas minētās parādības norāda uz saglototu kuņģi, un šī tēja ļoti labi izšķidina gļotas un iztīra kuņģi.

Pret cietu klepu, kas ilgi neatlec, arī labi palīdz papardes tēja. Rezultāti būs vēl labāki, jūtamāki, ja nevāris tikai tēju, bet gan virai līdzīgu vārījumu kopā ar miežu putrai-

miem un to ēdīs vai dzers ar medu. Vēl ieteicamāki par putrainiem ir paši miežu graudi. Uz tasi ūdens liek pusi tējkarotītes saldās papardes un pusi tējkarotītes miežu graudus, savāra labi un dzeļ 2 tases dienā, pa vairākām reizēm, ņemot pāris malku uz reizi.

No zemes stumbra un sīkajām saknītēm maļ, kad tie sakaltēti, pulveri. Tas teicami iedarbojas pret polīpiem degunā. To sajauc uz pusēm kopā ar medu un tad to vairākas reizes dienā ieziež degunā. Tēja garšo iesaldeni un ir maigi iedzeltenā krāsā.

59. Paprika (*Capsicum annum*. Paprika.)

D z i m t a : Solanaceae.

S a t u r : daudz C vitamīnu, karotīnu, ēteriskas eļļas, sveķus, minerālsāļus un citas vērtīgas vielas.

Neskatoties uz paprikas ļoti bagāto ķīmisko saturu un lielo C vitamīnu daudzumu, tā Eiropā tomēr vēl ļoti maz ieguvusi pienācīgo ievērību. Amerikā turpretīm papriku lietā ļoti lielos daudzumos, ne tikai pie konserviem, bet arī slimnieku ēdienos. Laikam gan šī rīcība būs viens no iemesliem tai parādībai, ka kolosālais konservu daudzums, pie kā eiropieši nekādi nevar pierast, amerikāņiem pašiem neatnes tik lielu ļaunumu.

Pēc amerikāņu zinātnieku pētījumiem paprikai piemīt lielas dziedniecības spējas. Sevišķi to ieteic pret visām kuņģa kaitēm, zarnu slimībām, zarnu lēnu darbību, kas ne tikai rada cietu izeju, bet dažkārt var būt pat slimniekam liktenīga. Koleras epidēmiju laikā ļoti ieteic lietāt papriku pastiprinātā veidā. Šo rindu rakstītāja no sirds ieteic papriku bagātīgi lietāt gara darbiniekiem. Rezultātus katrs ātri sajūtīs.

Senie dabas ārsti papriku ļoti atzina kā visāda veida sāpju remdinātāju. Par sevišķi labu līdzekli to ieteica pret īsija asajām sāpēm un pret muguras nervozām sāpēm, tā saucamo krikumu. Abos gadījumos slimniekam jādzeļ paprikas tēja, jālieto vairāk paprikas barība, gan pie ēdieniem kā salatus, gan arī mērcēm. Bez tam vēl ar paprikas tinktūru vai izvilkumu sāpošās vietas jāierīvē vairākas rei-

zes dienā, pēc tam jāieziež ar olīveļļu vai jāapsien ar olīveļļas apliekamiem.

Ierīvējumiem jāvēra 2 — 3 paprikas pākstis ar divām glāzēm verdoša ūdens. Šāds novāriņums ļoti labi noder arī triekas ķertiem locekļiem, stīvumiem un citām kaitēm. Šāds novāriņums arī labi iedarbojas pret sāpēm reimatisma un gīkts gadījumā. Pret pēdējām, tāpat kā pret muguras vai išijas sāpēm daudz labāk par ierīvējumiem palīdz karstas paprikas kompreses. Tādā gadījumā liek uz sāpīgajām vietām novāriņumā samērcētu drēbi, uz drēbes vaska papīru vai pūsli un pēc tam nosedz ar vilnas audumu. Var arī likt novāriņumā vairākkārt samērcētu drānu, ko pārklāj ar kādu sausu, biezāku drēbi. Liek tik karstu, cik vien var izturēt.

Tējai ņem tikai mikroskopisku daudzumu kaltētas paprikas, jo tā ir tik sīva, ka kož mēlē un mutē. Paprikas tēju lietā arī kā skalojamo līdzekli iekaisušam kaklam un mandelēm.

60. Peļu zirņi, dedestiņi, savvaļas vīķi
(*Lathyrus pratensis*. Wilde Linse.)

D z i m t a : Papilionaceae.

S a t u r s : maz zināms. Pēc jaunākiem atzinumiem tie satur visus B vitamīnus, arī H vitāmīni esot tur atrasti.

Zāļu ārstniecībā citu tautu grāmatās dedestiņš ir senāk maz pieminēts un maz ievērots stādīņš. Turpretī vīķi pēdējos gados pie it visām tautām top ļoti cienīti un atkal kā veselīgs, labdarīgs augs godā celts. No vīķiem dabas dziednieki gatavo ne tikai slimnieku ēdienus, bet daudzi jauni barības produkti tiek no tiem gatavoti un ieteikti kā veselībai ļoti noderīgi. Slimie iegūst atkal garīgus un fiziskus spēkus, bet veselie, vīķus vairāk ēdieniem un dzērieniem izlietojot, saglabā labi savas pretestības spējas pret visādām slimībām. Vīķi satur visai derīgas barības vielas un B vitamīnus.

Ja tik bagāti ir kultivētie vīķi, tad jāpieņem varbūtība, ka savvaļā augušie dedestiņiem labo vielu ir vēl daudz vairāk. Kultūraugi jau pa lielākai daļai savas pirmatnējās

spēcīgās vielas zaudē mākslīgo mēslu dēļ, kas lielā mērā izdzen augus.

Pēc jaunākiem pētījumiem vīkiem jeb lēcām, kā kurzemnieki tās apzīmē, ir ievērojami daudz fosforvielu, bet tās, kā zināms, mums vienmēr ir vajadzīgas lielos daudzumos. Fosfora orgāniskie savienojumi ar kaļķi un magnēziju vajadzīgi kauliem un asins radišanas procesam, fosforskābais kālijs visai muskulatūrai, fosforskābais magnēzijs nerviem, smadzenēm, tāpat fosforskābais amonijs, Lēcās fosforvielu savienojumi ir ievērojami, pat 30 — 36 %. Tāpat tanis daudz kaļķa magnēzija, natrija un arī dzelzs.

Tāpēc jādomā, ka šiem savvaļas vīkiem, dedestiņiem, nav mazāk labu vielu, bet varbūt pat vairāk. Fosforvielu un magnēzija trūkums, kā pēdējo laiku pētījumi pierāda, ir arī galvenais cēlonis daudzām slimībām, arī briesmīgajam vēzim.

Ne par velti senči savu dedestiņu tik ļoti cienījuši, ka par to tik daudz dziedāts tautas dziesmās. Tie atraduši un zinājuši, kā arī pratuši novērtēt dedestiņa labās īpašības. Ko līdz mums tagad visas labās ziņas un pētījumi par vitamīniem, hormoniem un citām iedarbīgām barības vielām produktos, ja mēs tos nelietojam, tos neizmantojam.

Dedestiņus sences lietoja vārgu, mazasinīgu, vāju, slimīgu un uztrauktu cilvēku ārstēšanai. Tāpat tie bija laba tēja, ja kaut kur kāds sastregums radās asinīs vai kādā loceklī. Senči dedestiņu tēju augsti vērtēja dīloņslimnieku ārstēšanai, kā arī kā labu krūšu, nervu un asinsspēcinātāju līdzekli. Ja stīvums locekļus kādam pārņēma, tad dzēra nevien dedestiņa tēju, bet sēja karstus dedestiņa augus pie sāpīgajām vietām.

Tagad arī ieteic vīkus, gan tikai graudus, bet senči vāca visu augu un vēlā rudenī tikai ievāca pašas mazās brūnās pākstiņas, kur atradās sīkās pērlītes, mazie pelēcīgie zirņi. No tiem vārīja dziras, ko dzēra ar medu, un arī viras, ja cits nekas labs nebija, ko slimajam ielikt virā.

Ja bērniem kakla dziedzeri satūka, tad lika klāt karstus dedestiņus.

Pēdējos gados pret visām minētajām slimībām un arī pret caureju lieto vīku lēcas, ko pērk veikalos. Bet slimības laikā tomēr mūsu pašu mājas zālītei — dedestiņam — jādod priekšroka.

61. **Pērļu sūna** — Irlandes sūna
(Fucus Crispus. Irländisches Moos.)

D z i m t a : Florideae.

S a t u r : vairākus vitamīnus, jodu, bromu, bet visvairāk gan magnēziju, kaliju, natronu, besarinu, bektinu, gļotvielas u. c. vielas.

Jaunākie ieskati par zivju lielo D vitamīnu daudzumu ir, ka zivis tos iegūst ēdot aļģes, jo visām aļģēm ir daudz vitamīnu.

Pērļu sūna arī pieder pie aļģēm, lai gan to sauc par sūnu. Šis nosaukums tai dots, nevis kā pūšļfūki atrodami tikai jūrās un okeānos, bet ka atgādina istu sūnu, sevišķi līdzīga tā ir Islandes sūnai.

Kamēr pūšļufuki attauko, pazemina svaru un ieteicami visiem tiem, kas stipri korpulenti un grib vājāki un vieglāki svarā kļūt, pērļu sūna iedarbojas gluži pretēji. Arī viņa sava sastāva pēc, der gandrīz tiem pašiem slimniekiem, kam der arī pūšļufūki, bet tikai ar noteikumu, ja tie ir vāji un zem svara. Pērļu sūnu lietojot, bērns vai pieaudzis, visi jūtamī pieņemas svarā un pie tam vēl ļoti ātrā laikā. Vājiem tā tad ir vairāk nekā ieteicama. Tāpēc visiem rachitiskiem un skrofuloziem bērniem, tiem, kas slimo ar kāksli, kas acīm redzot, nīkst un dilst, tad tuberkuloziem, kam nevar nekādi svaru palielināt, ļoti ieteicams dzert pērļu sūnas tēju.

Šī tēja ļoti labi palīdz arī tiem, kas rudenos un ziemā ļoti ātri apaukstējas un tad ilgi sirgst gan ar klepu, gan bronhu iekaisumu, netiekot vairs nekādi ar to galā vairākas nedēļas vai pat mēnešiem ilgi.

Ja kāds nedzīvo jūras tuvumā, vai kam personīgi nav iespējams pašam šo vērtīgo zāli ievākt, tam ieteicams to pirkt aptiekās vai speciālos zāļu tēju veikalos. Tur to pārdod ar nosaukumu „**Carrageen, Thallus**“. Sava ievērojamā magnēzija satura dēļ, tā ļoti noderīga arī visiem nervoziem, bet it sevišķi tiem, kam bailes no vēža, vai kas vēzim disponēti, kam kaut kāda neveselīga, bet garšīga barības viela tā garšo, ka viņš nekādi netiek vairs pie auksta saprāta, bet padodas tikai garšai. Izteiciens: „Man tas garšo“ diemžēl ir mūsdienu daudzu slimību sākums.

Reti dzird kādu sakām: „Es ēdu to tapēc, ka tas atzīts par veselīgu“, bet visur dzirdamā ēdienu mēraukla ir un paliek: „Man tas garšo“, vai tas būtu šokolāde, kūkas, tortes, cukurs, gaļa, spēķis, sālīta siļķe vai trekna zoss vai šķiņķis. Un jo slimāks kāds ķermenis, jo vairāk tā īpašnieks tiecas pēc kādas viņam šķietami garšīgas vielas. Sen jau novērota parādība, ka, piem., vairogveidīgā dziedzeņa palielinājuma sākumā, kad paša pietūkuma pat vēl nav, visi kā viens ārkārtīgi kāro pēc miltu ēdieniem, vai nu nūdelēm, makaroniem, cepumiem, baltmaizes vai citiem kādiem miltu produktiem. Man kāda tuva paziņa tā kāro pēc nūdelēm, vienalga kādā sagatavojumā, ka viņa nabadzīte, ja tikai kādu dienu nebija nūdeles ēdusi, nakti pat cēlās augšā nūdeles vārīt. Divi reizes viņai dabūja operēt kāksli (Kropf), un nupat atkal ir stāvoklis tāds, ka bez operācijas diezin vai iztik. Bet no nūdelēm atteikties tā tomēr nespēj, un ja viņai kāds ārsts grib pierādīt sakarību starp lielo nūdeļu tieksmi un kākšļa palielinājumu, viņa vienkārši to izsmej un neliek vērā, jo lūk arī mani vecāki tos cienīja un nodzīvoja ilgu mūžu. Cik ilgi šie vecāki būtu dzīvojuši, nūdeles tā nemīlot, to neviens nejautā.

Pērļu sūnu pret bronchu iekaisumiem ieteicams gatavot kopā ar fencheļu sēklām, liekot pusi uz pusi, to var arī gatavot kopā ar vecvīra bārdiņu, abas kombinācijas dod ļoti vērtīgu tēju. Maziem bērniem turpretī to ieteicams gatavot ar anīsiem un saldo kociņu lakricu vai kandis cukuru. Šādi dzērieni ir ļoti veselīgi un drīzā laikā izdziedē mazās slimās plaušīņas. Bet labāk nekā pirktie un bieži pat dārgie tonikumi, spēcina arī mazo, vārgo ķermenīti, kas slimībām spēj grūti pretoties.

Dabiskais vienmēr ir pārākais un labākais; vienkāršākais vienmēr ir visveselīgākais. Diemžēl šo dzīves aksiomu, kuŗu mums Kristus visā savā zemes dzīvē pierādīja, sludināja un pats pēc tās dzīvoja, cilvēki toreiz un it sevišķi tagad, negrib ne atzīt, ne savā dzīvē pie tās turēties, Mūsaiķu cilvēki, neskatoties uz visiem svarīgajiem medicīnas sasniegumiem, tik ļoti daudz slimo, ka visās zemēs slimnīču kā nepietiek tā nepietiek. Pēc tagadējiem Unesco veselības datiem, pie viņas saistītās zemēs un tajās, no kurām statistiskie dati par slimību un nāves cēloņiem pieejami, ar vēzi mirst katrs ceturtais cilvēks.

Cik ilgi tas tā ies?

62. Pēterpuķe (*Scabiosa succisa* — Abbisskraut).

D z i m t a : Dipsaceae.

S a t u r : vitamīnus, natriju, magnēziju, dzelzi, rūgtumvielas, miecvielas, ekstraktīvas vielas u. c.

Pēterpuķe ir un paliek latviešu mīlule, ko mūsu senči ļoti augsti vērtēja. Senči pret šo puķi izturējās ar augstāko cieņu un godbijību, Bērni bez vajadzības to nedrīkstēja plūkt, bija arī noliegts ar to spēlēties. Senlatvieši bija pārliecināti, ka pēterpuķei piemīt brīnumdarītājas spējas, tāpēc to saudzēja un glabāja slimām, nebaltām dienām.

Ar pēterpuķi saistās kāda skaista lēģenda.

Tas noticis senos laikos, kad Kristus vēl staigājis virs zemes. Reiz ejot kopā ar Pēteri pa laukiem, Pēteris bijis stipri sasirdzis, viņam uznākušas tik lielas vēdera sāpes un graizes, ka viņš vairs nav spējis paiet. Tai brīdī viņi atradušies pie šā zilziedainā auga. Kristus licis Pēterim izraut šo puķi ar bāli violētajām ziedu galvām, kas kā zilgas pogas šūpojās uz gaŗajiem, kailajiem kātiem. Pēteris paklausījis Kristum un izrāvis sakni. Kristus sacījis Pēterim, lai tas nokožot gabaliņu no saknes, smalki sakožlājot un noēdot. Pēteris apēdis gabaliņu saknes un raugi, sāpes, kā ar roku atņemtas, uzreiz pārgājušas.

Pēteris puķi ar pārpalikušo sakni aizmetis, jo viņam tās vairs nevajadzēja, bet Kristus teicis, lai tā nedarot, lai sakni iestādot atkal zemē, jo sakne būšot zāles vēl daudziem un varbūt arī pašam nākotnē. Kas pašam palīdzējis, tas jādod arī citiem. Palīdzot citiem, katrs palīdz arī pats sev.

Pēteris, nekā nesacīdams, pacēlis aizsviesto puķi un nokosto sakni atkal rūpīgi iedēstījis zemē.

No tā laika visām pēterpuķēm ir aizkosti sakņu gali. Ja sakni izdodas labi izrakt, tā tiešām izskatās kā zobiem nokosta.

Daudz brīnumu ir pasaulē un daudz brīnišķu lietu, tikai cilvēki savā materiālistiskajā pasaules uztverē visam aiziet gaŗām it kā aizsietām acīm. Ja dabu ar tās brīnumiem vairāk ievērotu, daudz nelaimju un sāpju pasaulē nemaz nebūtu.

No tā laika pēterpuķi ar labiem panākumiem lieto pret vēdera kaitēm. Tā ir labs līdzeklis pret caureju, vēdergrai-

zēm, vēdersāpēm, ēstgribas trūkumu, labi ietekmē gremo-
jamo organu darbību un spēcina visu gremojamu organu
traktu.

Senči tējai lietoja arī pašu augu, ne tikai saknes. No
auga gatavoja tēju pret dažādiem katarriem kungī, kaklā,
plaušās, zarnās. Tēju gan dzēra, gan skaloja ar to muti
un kaklu.

Tagad to lieto arī pret sieviešu slimībām, sevišķi to ie-
teic pret baltajiem ziediem un menstruācijas traucējumu
gadījumā; ja to lieto ilgāku laiku, panākumi droši. Tāpat tā
labi palīdz pret astmu un dažādiem asins sastrēgumiem un
pieplūdumiem.

No auga un saknēm gatavota tēja ir iedarbīga pret ļau-
niem sastrutojumiem un izsitumiem .

Saknes vāc vēlā rudenī, visu augu, kad tas uzziedējis.
Piles pērk aptiekā. Tās parocīgas tiem, kam nav pašiem
vārāmās ierīces.

63. Pīlādzis (*Sorbus Aucuparia* — *Eberesche*).

D z i m t a : Pomeae.

S a t u r : daudz augļu skābju, gandrīz vai visus vita-
mīnus, sevišķi lielā daudzumā C vitamīnus.

Pīlādzis, šis labais senču draugs, kas Jāņu naktīs atbrī-
voja no raganām un citiem ļauniem gariem, nav nemaz
zemē metams arī mūsu laikos. Arī tagad tas var daudz
ļauņuma aizdzīt.

Dziedniecībai der tikai ogas, kad tās gatavas. Tās var
izkaltēt tējai vai ievārīt biezenī. Kā tēja, tā biezenis vienā-
dā labumā. Arī zaļas ogas der dziedniecībā. Tās sevišķi sla-
vē kā labas šķīdinātājas, tamdēļ tās ar labiem panākumiem
lieto pret mazasinību un akūtu ļaundabīgu mazasinību. Bez
tam, tās der arī par asins tīrīšanas līdzekli asins tīrīšanas
kūrēs.

Daudzi cilvēki ar sliktām, biežām asinīm, izsitumiem
pārklātu seju un ķermeni, ļoti labprāt ēd svaigas pīlādžu
ogas, nejutot to rūgto garšu. Tas pierāda, ka tādiem cilvē-
kiem pīlādžu ogas dod lielu jūtamu labumu.

Svaigas ogas ir ļoti labas šķīdinātājas pūšļa un nieru

akmeņiem, ja pa kūres laiku ēdt 30 — 40 ogas dienā vai vēl vairāk. Vislabāk tās ieteicams lietot no rītiem tukšā dūšā un pirms maltīšu reizēm. Citi dziednieki ieteic arī žāvētas ogas, tomēr svaigas ogas vienmēr ir vērtīgākas par žāvētām.

No ogām var gatavot arī biezeni, kas sevišķi parocīgs ziemā. Tad to var pielikt tējai un dzert pret saaukstēšanās slimībām, it sevišķi pret klepu, bronchitu vai aukstiem drebuļiem mugurā.

No kaltētām ogām, tās samaļot, izgatavo kafiju. Tā ir ļoti garšīga un veselīga. Tomēr neskatoties uz visām labajām īpašībām, šo kafiju nedrīkst dzert katru dienu, bet lietot tikai kā „kūri“ kādu laiku un tad pārtraukt. Arī kafija ir laba pret visām minētajām kaitēm, bet tā kā pilādžu ogas skaitās arī pie labākajām nieru darbības pastiprinātajām, tad tās nedrīkst kļūt par ikdienas ēdienu, tāpat kā nav labi katru dienu lietot īsto un cigoriņu kafiju.

Pilādžu ogas vēl lieto reimātiķi un ģikts slimnieki savu daudzo nogulšņu kausēšanai.

64. Piparpupu mētra. Saturejas.

(Saturea hortensis. Bohnenkraut.)

D z i m t a : Labiatae.

S a t u r : vitamīnus, daudzas ētersikas eļļas, balzāmus, krāsvielas, ekstraktīvas vielas, olbaltumus, fosforvielas, magnēziju, kāliju, kaļķus, dzelzi un citas labas minerālvielas.

Piparpupa mūsu dārzos parādījās tikai pateicoties zaļbarības mācībai, jo senāk to reti kaut kur kā garšvielu audzēja. Tāpat to senāk diezgan reti lietoja zaļu tējai.

Sicīlijā, Francijas Šveicē, Spānijā šo garšīgo, pikanto smaržvielu ļoti cienī jau no senseniem laikiem. Tā ir netikvien izslavēta par labu, garšīgu garšvielu ēdieniem un salātiem, bet par to visās Dievideiropas zemēs izplatīta laba slava kā nervu spēcīgājam līdzeklim. Šo tēju sevišķi iemīlojuši garīgā darba strādātāji, jo tā ļoti nomierina pārpūlētos nervus un satrauktās domas. Vakaros vēlu strādājot, šā tipa darbinieki piepūlēto smadzeņu dēļ, spēj grūti

aizmigt. Asinis par daudz sakāpušas galvā, tā kā smadze-
nes nebeidz darboties arī vēl gultā, bet domas griežas kā
sudmalu riteņi. Kājas un rokas turpretī aukstas kā ledus,
un tās nekādi nevar zem segas sasildīt. Bet no augstām kā-
jām un rokām miegs bēgtin bēg. Bet ja garīga darba dar-
binieki pēc grūtas darba dienas vakarā jau ap plk. 6 — 7
sadzertos piparpupu tēju, tie tik pārstrādināti nejostos.
Darbu tad arī ātrāk bez lielas piepūles veiktu un ātri vien
pēc darba beigšanas iestātos viegls miegs.

Dziedzeņu darbības veicināšanai arī ieteicama šī tēja.
Tā ir laba dziedzeņu darbības ierosinātāja. Ja barības dzie-
dzeņi, siekalu, kuņģa, pankreas un citi dziedzeri labi ne-
darbojas, tad jāķeras pie piparpupu tējas. Tāpat piparpu-
pas kā garšviela jālieto salātiem, ēdieniem, ceptiem un
vārītiem kartupeļiem, bet it sevišķi tās labas pupu un zir-
ņu ēdieniem kā labas garšas tā arī veselīgu vielu piegā-
dātājas.

Lai gan šī garšviela ir ļoti iedarbīga, tā tomēr nedrīkst
klūt par katru dienu lietojamu produktu, tāpat kā neparei-
zi un ne jau par labu veselībai esam pieraduši katru dienu
lietot melnos piparus, etiķi, sinepes un alkoholu, Nerviem,
sirdij, dziedzeņiem, nierēm, pašam barības vadam šāda rī-
cība atnes tikai jūtamu ļaunumu, ne labumu. Nevienu spē-
cīgi iedarbīgu vielu nedrīkst lietot mēnešiem ilgi no vietas,
bez pārtraukuma.

Piparpupas vēl ar labiem panākumiem var lietot pret
krampjiem, kolikām mēģā, zarnās, sieviešu organos. Para-
zītiem, sevišķi tārpiem, kā lieliem, redzamiem, tā arī ma-
ziem, šī smaržīgā vircotā zālīte ir visai nepatīkama, tādēļ to
ieteicams lietot vasarā un arī biežāk un vairāk sēt dār-
zos tur, kur dārzi vēl tiek mēslooti atejas mēsliem, jo tur
visi zaļumi ar tārpu oļiņām aptraipīti.

Pa augšanas laiku lieto svaigo, zaļo augu, bet kad tas
zied, raibs kā pupu zieds, iezilā baltā krāsā, dziļāk ziedā
punktots sarkaniem punktiņiem, to nogriež un izkaltē zie-
mai, kad tas sevišķi noderīgs.

65. Priede (*Pinus silvestris*. Föhre.)

D z i m t a : Pinaceae.

S a t u r : ēteriskas eļļas, terpentīnu, C un arī citus vitamīnus, sveķus un citas veselībai noderīgas vielas.

Priede arī jāpieskaita pie visveselīgākajiem augiem, jo visas priežu koka daļas satur dziedinātājas vielas. Farmācijā no priedes izgatavo vairākas veselīgas eļļas, kā arī mums tik labi pazīstamo terpentīna eļļu, tad konifereļļu un citas mazāk pazīstamas un dzirdētas eļļas. Bez tam vēl no priedēm gatavo dažādus dziedinošus ķermeņa kopšanas balzāmus, vannu ūdeņus un pulverus.

Ne mazāk kā veselībai, priežu vielas izlieto arī saimnieciskā rūpniecībā. Kalifonijs, piķis, darva un citi tamlīdzīgi produkti tehniskajā ķīmijā gatavoti saimniecībai. Tā mūsu mīļā, vecā priede, kas mums tik tuva, mīļa, upurē sevi cilvēkam. Kas aizmirsīs priedes spēcīgo, svaigo smaržu, ar ko tā mūs tik brīnišķīgi spirdzināja Rīgas Jūrmalas kāpās. Un kam gan izies no prāta un kas aizmirsīs brīnišķīgos saulesrietus Jūrmalas kāpu priedēs. Jāaizver tikai acis, tad redz atkal šo burvīgi teiksmaino mirdzošo uguns sārtumu mūsu priežu mežos. Tā degt un mirdzēt varēja tikai mūsu priedes Latvijā, Jūrmalas kāpās. Vai kāds no mums, kas tagad esam izkaisīti pa visām Dieva pasaules zemēm, jēl kur un kad ir redzējis vēl tamlīdzīgu, brīnišķu mirdzumu? Taču nē!

Mūsu mīļā priede no vissenākajiem laikiem latviešu tautas dziedniecībā ieņēmusi izcilu stāvokli. Ziemā un vasarā, bet it sevišķi pavasaros, jauniem dzinumiem aizmetoties, priežu zaru jaunās, smaržīgās galotnītes vārīja tējā, lika pie virām, vārīja dziru ar medu ļoti slimiem. Pieaugušie un bērni pavasaros muižā, kunga meža izcirtumos tīrot, ar baudu notiesāja jaunos, drusku degunus laukā izbāzušos, maigi zaļos pumpurus. Tie ap 1 — 2 cm gaļumā nav rūgti, bet gan patīkami skābi, jo tad viņos visvairāk C vitamīnu, pēc kā pavasaros it visiem vislielākā vajadzība.

Senāk priežu tēja bija visai iecienīta pret it visām krūšu slimībām, bet it sevišķi pret garo klepu. Tēju deva

ar medu dzert un pirtīs turēja bērnus priežu jaunāko zaru navārījumā.

Mūsu sences ne tikai slimus, bet gan arī vārgus bērnus ar tā saucamiem mīkstiem kauliem — tā sences apzīmēja senāk rachitu — ārstēja ar priežu tēju un priežu skuju vannām pirtī.

Ja bērniem kakls ziemā sāpēja, deguns bija izsities un čūloja, kakla dziedzeri satūkuši, mātes sēja pie kakla priežu kompreses, lika dzert priežu tēju un vakaros bērnus elpināja istabā vai arī pirtī priežu tvaikiem.

Tagad farmācijā lieto un tās vajadzībām vāc visvairāk priežu pumpurus un gaļākos, jau paaugušos, dzinumus, pārvērstos pumpurus, bet tikai tad, kamēr pie tiem vēl nav aso adatu, kamēr vēl nav aizmetušās priežu skujiņas.

Tautā senāk lietoja arī vecākos, adatainos dzinumus un pat asos zarus. No pēdējiem taisīja kāju peldes sāpīgām, stīvām kājām, un ar tiem un arī ar čiekuriem pirtī slimās vietas sutināja un ar verdošā ūdenī izmērcētiem zariem lāvā tās pēra.

Iespaidīgākie, kam piemīt visvairāk dziedinošo īpašību, jau nu ir pumpuri, ko var pirkt arī aptiekās ar nosaukumu „*Gemmae Pini*“. Tie jāvēc pašiem agri, kamēr tie vēl nav zaļi, bet gan pūkaini, it kā mīkstām spurdziņām pārklāti, sarkanīgā krāsā. Tādi sakaltēti istabā uz neapdrukāta papīra dod vislabāko tēju.

Priežu pumpuru tēja labi noder arī pret visām nervozas dabas slimībām, arī visiem tiem, kam vāji nervi, kas slimo ar krūtīm, tuberkulozi, rachitu, reimatismu, ģikti, kam stīvas kājas, sāpes mugurā, kas slimo ar īšiju. Bez tējas šādos gadījumos arī visai noderīgas ir priežu skuju peldes. Peldes jāgatavo ne tikai ar dzinumiem, bet gan ar visiem priežu zariem, liekot pušķīti zaru ūdenī. Mazgājas ne visai siltā, bet gan tikai remdenā vannā. Priežu vannas un pumpuru tēja sevišķi labi noder tiem, kas saslimuši ar bērnu trieku, bērniem un vecākiem cilvēkiem, šādas peldes dod spēku,

66. Pumpatiene, Dilumzāle. Betonie.
(*Betonica officinalis* L.)

D z i m t a : Labiatae.

S a t u r s : maz vēl izpētīts, zināms, ka satur vitamīnus, rūgtumvielas, ekstraktīvas un ēteriskas vielas.

Pumpatiene nu ir viens no senatnē ļoti iecienītiem augiem. Latviešiem tā pazīstama jau no senseniem laikiem un turēta augstā cienā. Ka tas tā, to mēs lasām mūsu dainās, jo viņa pieder pie tiem dziedniecības augiem, kas visbiežāk tur pieminēti un apdziedāti. Pumpatiene zied vasaras otrā pusē, pa lielākai daļai to atrod rudzu laukā, kad rudzi jau metas gatavi, tad tā arī ir pilnīgi uzdziedējusi. Arī citos labības laukos tā aug, bet ne tik bieži kā rudzu laukos. Kādām kaitēm pumpatiene visbiežāk lietota, norāda viņas vārds — dilumzāle. Par dilumslimību senāk apzīmēja diloni jeb tuberkulozi, kas katru, kam tā piemetusies, novājina tā, ka tas sāk dildams dilt un izdēdēt. Ka pie šīs slimības vainīgi bacīli, to senāk neviens pats nezināja, bet gan vainu piedēvēja ļauniem cilvēkiem, to ļaunajām acīm. Ka te pie diluma iedarbojas kādi ārēji spēki, uz tādām domām toreiz ļaudis pavedināja tas apstākļi, ka tā pielipa, izplatījās reizē kādā mājā, vai ķēra vairākus ģimenes locekļus, pat vairākas paaudzes. Dilumslimība tajos laikos, kad par higiēnu un bacīliem nekā nezināja, piemeklēja daudzās ģimenes, bet ka mūsu tauta no tās galīgi neizmira, norāda, ka toreiz pret diloni bijušas zāles, ar kuřām šo ļauno, tik ļoti lipīgo slimību prata pievarēt. Varbūt arī pumpatiene bija viena no tām labām tējiņām, ar ko diloni apturēja, bacīlus uzvarēja. Ka viens līdzeklis vien, viena tēja vien to neizdarīja, tas gan pats par sevi saprotams. Tā pret dilonslimnieka lielajām klepa lēkmēm, vai lielo svišanu naktīs, nekad nepalīdz viens līdzeklis vien, bet gan vairāki. Piem., pret klepa lēkmēm senāk lietojuši vēl bez pumpatienes vien, to kopā ar saldo kociņu, anīsiem, pienu, medu, nevis tecinātu, bet gan ar visu vasku — šūnas medu — sakarsētu skābo krējumu. No rītiem tukšā dūšā dzeķa arī Islandes sūnu tēju un vakarā pirms gulētiešanas tāpat. Un ne jau šie līdzekļi vien bija labi pret diloni, Pret nakts svišanu slimniekiem vārīja pumpatieni kopā ar salbejām tējā, liekot pusi no viena, pusi no otra auga.

Pumpatiene ir gaŗš, rudzu garumā, krūmāja veidīgs augs ar vairākiem zariem. Ziedi vārpu veidā zaru galos, rozā violētā krāsā. Galotnes zieds ļoti atgādina jacintes ziedu, tas ir tikai daudz tievāks, bet zaru vārpas ir tievākas un mazākas. Ziediņi sakopoti čumuros, čupiņās, ar asām sēklotnēm, tāpēc, no tālienes skatoties, ziedu čumuriši izskatās kā kaudzītes, kā pumpas, tāpēc varbūt radies vārds pumpatiene. Vispār, pumpatiene ir ļoti stiprs, ass augs ar asu, četrstūrīgu stublāju. Lapas robainas, apakšā daudz lielākas, augstāk mazākas, galotņu ziedu lielajai vārpai tikai pašā apakšā, tās sākumā 2 ļoti mazas lapiņas. Stublājs nav kails, bet tur atrodas, skatoties pēc auga garuma, 2 — 3 kārtīgi divu lapu sakopojumi to padusēs, apakšējā stublāja daļā, mazākas ziedu čupiņas, augstāk lielākas. Pumpatiene zied, kad rudzi nogatavojušies, jo visbiežāk tā atrodama rudzu laukos.

Pumpatienes mūsdienās arī lieto pret visādām plaušu kaitēm, kā arī pret nervu sāpēm. Senās zāļu grāmatas to ļoti ieteic arī pret astmu. Arī mūsu senčiem tā bijusi ļoti laba zāle pret aizdusu. Par aizdusu senči sauca astmu, bet galvenais cēlonis šai slimībai ir nervu kaite, šīs slimības lēkmes vienmēr uznāk vairāk naktīs nekā dienā. Pret klepu tā ļoti palīdz, atvieglo tā lēkmes.

Vāc visu ziedošo augu pa ziedu laiku. Saknes nevar vākt, tās jāaizmet, jo ir ar ļoti pretīgu garšu, kas rada vemšanu.

67. Puravi (*Allium porrum*. Poree.)

D z i m t a : Liliaceae.

S a t u r : ēteriskas eļļas, vitamīnus, sevišķi C vitamīnus, magnēziju, dzelzi, kalija natronu, kaļķus, fosforu, siliciju.

Puravi ka ārstniecības līdzeklis pazīstami jau senatnē. Sevišķi daudz par puraviem bija zināms senajiem eģiptiešiem, kuriem tie bija iecienīti ārstniecības augi. Puravus tie lietoja pret daudzām iekšķīgām un ārējām slimībām. Tas arī visai saprotams, ievērojot šo stādu bagātīgo saturu. Puravi ļoti bagāti krāsvielām un pēdējie amerikāņu plašo

pētījumu rezultāti liecina, ka šīs vielas ir veselīgākās no visām šāda veida līdz šim pazīstamajām. Tādēļ arī visa kulturālā prese sauktin sauc pēc šo vielu sargāšanas un saglabāšanas ēdienos.

Jau senie dabas ārsti un pirmie reformētās virtuves piekritēji bija novērojuši, ka liela dziedinātāja pret daudzām kaitēm ir zaļā augu krāsvielā chlorofils, kas ne tikai dziedē, bet arī aizsargā katru ķermeni no kaitīgu baktēriju un parazītu uzbrukumiem. Puravos šo vielu ir daudz.

Pēdējā laikā modernie zaļu tēju speciālisti puravus lieto pret iekšķīgām sāpēm, iekšķīgiem audzējiem, kopā ar lielajām nātrēm un skābenēm. Tāpat pret iekšķīgiem ievaiņojumiem ļoti ieteicami ēdieni, kas pagatavoti no minētajiem augiem; viru, tumu un biezeņu veidā.

Puravi sevišķi labi to slimnieku ēdieniem, kas nevar ēst sīpolus vai ķiplokus. Puravi piešķir katram ēdienam, katram cepumam ļoti labu patīkamu garšu. Sevišķi ieteicami puravi tiem slimniekiem, kam noliegts lietot vāramo sāli. Bagātīgā daudzumā tos lietojot, ēdienam sāls nemaz vairs nav vajadzīgs, jo puravi garšo labi un pikanti. Sviestā sacepti puravi ir viegli panesami visiem, kam gaļa noliegta un kam putras pliekanums negaršo. Katra putra, vienalga, vai tā vārīta no grūbām, rīsiem, putraimiem vai kukurūzas, garšo arī daudz labāk, ja pievieno sviestā vai eļļā saceptus puravus un savāra ar putru labi mīkstus.

Ja pienā savārītu puravu biezeni karstu uzliek uz sāpīgām vietām, tad norimst sāpes. Pat krikumu mugurā un dzirkstis rokā, pret ko vispār ir maz dziedinātāju līdzekļu it labi nomierina puravi. Audzēji ātrak izaug un vieglāk uztrūkst un iztek, ja tiem uzliek siltus puravu biezeņa apliekamos.

68. Pūpoli (*Salix purpurea*. Weide.)

D z i m t a : Solicaceae.

S a t u r : vitamīnus, natronu, kāliju, magnēziju, hormonu un citas vielas.

Pūpoliem mūsu tautas dzīvī ir sevišķi liela nozīme. Latviešu uztverē pūpoli ir visa labā piegādātāji, dvēseles un

miesas atjaunotāji. Pūpolsvētdienas izdarībām ir jau ilgs mūžs aiz muguras, kam pamatā dziļas, uz ilgiem novērojumiem krātas atziņas.

„Apaļš kā pūpols“, vēlē māte bērniem, ģimenes galva ģimenei, saimniece savējiem un citiem mājas ļaudīm, zēni savām iecerētām, peņot tās ar pūpolu slotiņām.

Latviešu pārliecība ir, ka nopērtais būs visu augu gadu vesels un spēcīgs, tam neuzbruks nekāda nelaime, bet tas būs miesīgi un garīgi atjaunots, kā no jauna piedzimis.

Tomēr izdarībai ar pūpoliem nav tikai fizisks raksturs, par to liecina dienas, kad tas tiek vēlēts. Šī darbība saistīta ar augšamcelšanos, mūžīgu dzīvošanu, kas nozīmē arī dvēseles atjaunošanu. Kā senāk, tā arī tagad, neviens nevēlē veselību tikai pašas veselības dēļ, lai ar pūpoliem pērtais kļūtu apaļš tikai miesās, bet gan to peņ, lai tas ceļas augšā, jo jāatdzimst jaunai, labākai dzīvei. Caur miesu dzēselei, caur ikdienu mūžībai dzīvot un strādāt augu gadu.

Pūpoli arī citām tautām ir dziedniecības augs, kas palīdz pret daudzām kaitēm, bet par pūpoliem kā atjaunotājiem bija pārliecināti arī mūsu senči, novērojot, salīdzinot. Balts un apaļš — šis jēdziens pie senajiem latviešiem vispār vienmēr bijis lielā cieņā. Šīs senlatviešu novērojums par pūpoliem kā atjaunotājiem tagad zinātniski pierādīts. Izrādās, ka pūpoliem piemīt iekšējas sekrēcijas hormoni, kas spēj atjaunot. To uzzināja tikai pirms nedaudziem gadiem, neilgi pirms Otrā pasaules kara. Atradumi vēl nav pat plašāk publicēti, jo tiem vēl ir laboratorijas raksturs. Atjaunošanas spējas pie vairākām pūpolu šķirnēm pašlaik pētī īpašā institūtā lielākā apjomā. Arī Tērbatas universitātē pirms boļševiku iebrukuma strādāja šīni nozarē kāds zinātnieks ar vairākiem līdzstrādniekiem.

Jau sen atzīst pūpolus par labiem dziedinātājiem pret nervu kaitēm, sieviešu slimībām, vājumu, mazasinību, barības trakta kaitēm, kuņģa un aknu slimībām, arī pret asiņošanu, dziedzeņu un iekšējo dziedzeņu darbības traucējumiem.

Speciālisti sevišķi ieteic pūpolu tēju pret liesas slimībām un baltajiem ziediem. Pret iekšķīgām slimībām dzeņ pūpolu tēju, kas gatavota no mizām un pūpoliem. Uz slimajām vietām liek arī apliekamos.

Pret asiņojošiem hemoroidiem — tēja un apliekamie

ļoti labi iedarbojas. Bez tam vēl pret hemoroidiem un bal-
tajiem ziediem ļoti ieteic šajā tējā iemērtus tamponus.
Apliekamie un tamponi palīdz ātrāk izdziedēt šīs kaites.

Pūpolu zaru vannas pēdējā laikā ļoti ieteic vārgiem, ve-
ciem, vājiem, rachitiķiem, vai rachitam disponētiem bēr-
niem. Vienai peldei ņem labu slotiņu, zarus ar visiem pū-
poliem. Pūpolu peldes ļoti ieteicamas arī reimatiķiem, per-
sonām, kas slimo ar ģikti vai podagru, arī pārkaļķotiem.
Vārdu sakot, vannas der visiem, arī tādiem, kam defor-
mēti, pārveidoti kauli un audi. Šādas vannas sevišķi ietei-
camas vecākiem cilvēkiem, kam kājas un rokas sāk tricēt,
kam vecums jau stipri izpaužas. Ja vēl visi slimnieki pa
vannu lietošanas laiku dzertu pūpolu tēju, tad labvēlīgā
iedarbība būtu ātri vien manāma. Nedrīkst tikai vienu un
otru pārspīlēt, nav jātaisa pārāk stipra vanna un nav arī
jādzer pārāk stipra tēja. Vannas ziemā var taisīt arī no
zariem un mizām. Mizas jāievāc vēlā rudenī. Mizas jāņem
nevis no jaunajiem, bet no visvecākajiem zariem. Tiem mi-
zas ir daudz stiprākas un tām piemīt arī lielākas dziedē-
šanas spējas. Pulveris, kas izbersts no pūpoliem, arī nav
jāmet prom, bet gan jāizlieto.

Tējai, ja to gatavo tikai no pūpoliem, ņem 5 — 6 pū-
polus uz 1 glāzi verdoša ūdens. Ja vāra kopā ar zariem,
tad ņem apmēram tik lielu zariņu uz glāzi ūdens, lai tam
būtu klāt 3 — 4 pūpoli. Tēja ļoti garšīga, skaistā iesar-
kanā krāsā, garšo mazliet ierūgtēni, pikanti, iedarbojas
mazliet ar tendenci savilkst. Labsajūta noteikti rodas pēc
3 — 4 dienu lietošanas. Tiešām jauna enerģija pulsē un
plūst pa visu ķermeni.

Tēju saldina ar medu vai dzer rūgtu. Cukurs mazina
iedarbību, tāpēc nav ieteicams. Mizas, sasmalcinātā veidā,
liek nepilnu tējkaroti uz glāzi verdoša ūdens.

Mizas ievāc agrā pavasarī vai vēlā rudenī, sakaltē, sas-
malcina.

Tēja nav jālieto nedēļām ilgi, bet gan tikai 12 — 15
dienas.

Visas stiprās tējas, un tādas, kas satur hormonus, ietei-
cams lietot 6 — 7 dienas, un tad atkal lietošana jāpārtrauc.
Pēc dažām dienām var sākt atkal dzerēt kādu laiku.

Visieteicamāki ir pūpoli ar balti sidrabainiem pūpo-

liem un iesarkanu mizu. Bet labi ir arī baltie pūpoliši ar zaļgano zaru mizu.

Šo veco, labo, pašas tautas atrasto atjaunošanas līdzekli mēs nu gan nedrīkstētu aizmirst.

Arī vecā, labā paraša — pērt ar pūpoliem — nav jāatmet kā mānītība, bet gan jāpiekopj, lai kur mēs atrastos, jo pat bībelē saka, ka mātes un tēva pamācības vienmēr jāpatur cieņā un godā.

69. Pupu pākstis, kāršu pupas (Phaseolus vulgaris. Buschbohnen-Schalen.)

D z i m t a : Papilionaceae.

S a t u r : stērķeli, vitamīnus, cukuru, taukvielas, olbaltumu, fosforu, lecitīnu u. c.

Pupu pākstis atzītas par labiem atkalķotājiem pie reimatisma un ģikts. Tās labi palīdz arī pret augstu asins spiedienu, artēriju sklerōzi. Pupu pākšu tēja der arī visur tur, kur vielu maiņa stipri traucēta, netīras, piesērētas asinis un pret paaugstinātu asins grimšanu.

Tēja sevišķi palīdz cukurslimniekiem, kam netikai nepareiza vai traucēta vielu maiņa, bet kuŗu ķermenis vēl bez tam cieš kaļķa trūkuma visās savās fizioloģiskās norisēs.

Kaļķis ir viens no tām minerālvielām, kas bagātīgi jāpiegādā organismam. Ja tas nenotiek, tad cilvēks to tūlī sajūt. Ja kāds ilgāku laiku ēd barību, kur maz kaļķu, nopietnas dabas saslimšana tad neizbēgama. Piemēram, bērni, kas daudz patērē kaļķiem bagātu barību, pienu, labi atzīstas un pieņemas svarā.

Pēdējos gados diētiķi ļoti interesējas par hanzu tautu pie Himalaju kalniem. Šī tauta esot veselākā un skaistākā par pārējām, līdz šim pazīstamajām tautām. Esot augsta morāle, maz noziedzību. Starp citiem veselīgiem dzīves noteikumiem, tur esot sastopama parādība, ka mātes zīda savus bērnus līdz 4 — 5 gadu vecumam.

Pupu pākstis satur ļoti daudz kaļķu. Tā kā tās bagātas ar tādām vielām, kas visu netīro šķīdina un likvidē, tās

ir ļoti derīgas visvairāk pret tādām kaitēm, kur ķermenis ciešot no kaļķa trūkuma, galīgi sabojāts, piesērējis ar kaitīgiem olbaltumvielu atkritumiem.

Pupu pākstis ļoti iecienītas kā veselības specinātājas sliktu vielu likvidētājas arī Šveicē, Itālijā, sevišķi Sicīlijā. Vācijā pupu pākstīm veltī lielu uzmanību. Kaltē dažādas pupu pākstis, dažādas šķirnes. Vācieši visvairāk cienī pundurpupu pākstis, tās esot it kā spēcīgākas, iedarbīgākas. Kaltētas pupas arī vāra tējai un kaltētus pupu ziedus, kas ļoti iecienīti Sicīlijā. Sicīlieši pupu ziedu tēju lieto pret nieru lēkmēm, nieru akmeņiem.

Pupu graudu miltus sausā veidā uz zila papīra lieto pret sejas rozi. Senāk iecienītākais papīrs pret sejas un citām rozēm bija cukurgalviņu ietināmais. To vārdotājas aprakstīja ar krītu, novārdoja un sēja pie slimās vietas. Zinātne šo izdarību dēvē par mānticību, bet tomēr tā līdzēja.

Sicīlieši tējai lieto pat cūku pupu ziedus un pākstis — pret saaukstēšanos un gripu, jo šīs slimības tur epidēmijas veidā bieži sastopamas. Sicīlijā ziedonī, kad mandeles un citroni zied, dienā ir 50 — 60 grādi karsts, bet naktīs noslīd pat līdz 5 — 6 grādiem. Tik lielas svārstības pat tādām klimatam pieradis ķermenis grūti pārdzīvo.

Pupu pākstis liek 15 — 20 g uz litra verdoša ūdens, un tad vēl kādu laiku pavāra. Daži tēju speciālisti liek vārīt pat 3 — 4 stundas. Citi apgalvo, ka vislabākā tēja esot, ja vakarā pākstīm uzlej aukstu ūdeni un tikai no rīta tās savāra. Tādā gadījumā liek vesalu sauju uz litra ūdens. Dzer 3 — 4 reizes dienā. Vēl citi ieteic pupu pākstis nevārīt, bet gan veselas 24 stundas no vietas mērcēt un tad pa malkam dzert ik pa 3 — 4 stundām.

Ja savārītas, karstas pākstis liek uz tūkumiem, veciem sacietējumiem, tad tie top mīksti un izdalās.

Sausas pākstis, kad pupas izlobītas, siltā vietā vēl ļoti jāizkaltē. Kad tās ļoti izžuvušas, viņas sasmalcina un noglabā papīra vai drēbes maisinā.

Pākšu tēju lieto arī pret sirdskaitēm, kad sirds sāk neritmiski pukstēt un, kad augsts asins spiediens. Pret tūsku šī tēja ir ļoti laba, vienalga, vai tās cēlonis ir sirds vai nieru darbības traucējums.

Pupu zaļās pākstis sutinātā vai zaļbarības veidā ļoti ieteicamas tiem, kam metas augoņi un izsitumi sejā. Tādiem

ne tikai jāēd zaļās pākstis, bet arī jādzer pākšu tēja. Ja izsitumi kaist un niez, jādzer pupu tēja un izsitumi jāapkaisa ar pupu miltiem, ko iegūst žāvētās pākstis saberžot. Nieze pāriet ātri.

Lai nevienā zāļu skapītī netrūktu šās visai derīgās tējas!

70. Pūšļafuks — pūšļaina jūras aļģe
(*Fucus vesiculosus*, Seeeiche.)

D z i m t a : Florideae.

S a t u r : A, D un vēl citus vitamīnus, joda un broma savienojumus, pektīnu, gļotvielas un citas mazāk pazīstamas, bet ļoti iedarbīgas vielas.

Šī mūsu mīlās Baltijas jūras aļģe reiz senatnē ieņēma dabas ārstniecībā ļoti ievērojamu vietu. Jādomā, arī pie mums Latvijā, tas būs bijis stipri izplatīts ārstniecības līdzeklis mūsu senčiem. Pirms apmēram 50 gadiem, braucot vai staigājot vasarā gar Rīgas Jūrmalu, varēja redzēt bieži vien cilvēkus sēžam jūras smiltīs, saulē sutinot rokas vai kājas, kas ievīstītas pūšļalģēs. Cilvēki arī bradāja jūrā gar pašu malu, kur biezā kārtā bija sadzītas jūras aļģes.

Jūrmalnieki senatnē esot aļģes nesuši maisiem mājās un ziemā ar tām pirtī sutinājuši slimos locekļus. Pie latviešiem senāk pastāvēja uzskats, ka pūšļalģes izvelkot visas sliktās vielas no slimiem, stīviem locekļiem.

Cittautu dabas dziedniecība arī aļģes lieto asins tīrīšanai, sliktu vielu likvidēšanai.

Pašos pēdējos gados šī aļģe ārstniecībā ieguvusi atkal ļoti plašu ievēribu, to ļoti daudz lieto moderno asins tīrīšanas preparātu gatavošanai. Pēdējos, ne pudelēm, bet tonnām un toveriem, izdzer visās zemēs, pavasaros, gan prievāti, gan daudzajās sanatorijās, ko savas iedragātās veselības uzlabošanai apmekle bagātnieki.

Tad vēl to ļoti daudz izlieto attaukošanās preparātiem. Gandrīz vai katrā dārgā preparātā, kas maksā bargu naudu un kas sola īsā laikā dāmām un kungiem atgūt slaido līniju, galvenā sastāvdaļa ir pūšļalģe. Tā sava labā ķīmiskā sastāva dēļ, šī vienkāršā jūras ceļotāja, kas pēc vētrām, ve-

zumiem un gubām izskalota Rīgas un Liepājas Jūrmalā, ieguvusi vai visas pasaules cieņu un atzinību, par kuŗu maksā dārgu naudu.

Ļaudis jau ir un paliek lieli savādnieki, kamēr kāda zālīte netiek izgatavota dārgā preparātā, to neievēro nemaz vai ļoti maz. Un varbūt tai izslavētajā, izreklamētajā preparātā labo alģu dziedniecīgo vielu ir pat pavisam maz. Slimie, lietojot pašas alģes, gūtu daudz vairāk veselībai derīgo vielu un līdz ar to atgūtu veselību. Bet cilvēkiem nu reiz nepatīk vienkāršais, dabiskais!

Pret vielu maiņas slimībām nevar pietiekami silti ieteikt šo tēju. Vairogveidīgā dziedzeŗa paplašinājuma ārstēšanai ļoti labi noder šī tēja, arī pret nervozām sirdskaitēm, paplašinātām vēnām, pārkaļķotiem asinsvadiem, kāksli.

Tiem, kas slimo ar išiju, reimatismu un ģikti, nevar silti vien ieteikt mūsu pašu jūŗas devumiņu. To dzer tējā, un to liek pie slimiem, stīviem locekļiem tinumu veidā, vai arī kā siltas vai karstas kompreses.

Vecākiem cilvēkiem un visiem tiem, kam atmiņa labi nedarbojas, jūtami palīdz pūšļalģu tēja.

Visiem, kas grib veseli palikt, ieteicams katru rudeni un katru pavasari dažas nedēļas dzert šo tēju.

Ziemā un vēlos rudenos, kad temperatūra bieži mainās, un kad atkusnis ar salu valdīšanas kārē viens ar otru sacenšas, tad ar gripas un iesnu pārnesējām sīkbūtnēm ir pilns gaiss un arī pilni ķermeņi. Neviena tomēr nenaslims, ja viņš jau laikus, šīm dabas pārmaiņām iestājoties, lieto alģu tēju, tā uzlabos vielu maiņu, un sliktie ļaundari kā nākuši, atkal aizies. Cik grūti ielaistu slimību dziedināt, tik viegli no viņas izbēgt, pirms tā attīstījusies.

Pat tuberkuloze nav tāds bubulis, par kādu to pārbiedētie ļaudis tur, ja tikai pašā sākumā, kad dziedzeri pietūkuši un baciļi sāk attīstīties, pret to nopietni, visu ķermeņi spēcinoŗ sāk karot. Pūšļafukus no citām jūŗas alģēm viegli atšķirt, jo to raksturīgie pūslīši atrodami auga galos.

Svaigs augs ir tumši zaļā, tīri vai iebŗunā krāsā, kad to viņi vēŗas laikā iznes un izmet krastā. Pūšļafuku jūrmalnieki visās mūsu zemes jūrmalās ar nepacietību gaida. Viņi tos sauc par jūŗas mēsliem un ārkārtīgi augsti vērtē kā savu dāŗzu un lauku mēslošanas līdzekli. Pateicoties pūšļufuka labajām ķīmiskajām vielām tie paceļ un uzlabo jūr-

malas vājo smilšu zemes sastāvu un vairo kā graudu, tā arī augļu un sakņu ražību.

Izžuvis augs pieņem noteiktu tumši brūnu krāsu. Pūšlafukus ieteicams ievākt tūlīn pēc izskalošanas, kamēr tie vēl nav izžuvuši, jo saulē kalstot, tie daudz zaudē no sava labā satura.

Pārdošanai vāc ne visu augu, bet gan tikai zaru galus — augšējo augu daļu, jo tajos visvairāk pūslīšu ar vitamīniem, jodu, bromu un vēl daudzām citām labām, tikai vēl nepazīstamām, vielām.

Arī tad, ja pieņem varbūtību, ka tur atrodamas tikai zinātnei jau pazīstamās vielas, pūšlafuki jāatzīst par ieteicamām tējas zālēm, un katram, kas par veselību interesējas un grib to saglabāt, ieteicams savām vajadzībām ievākt katru gadu šo augu tējai.

Sintētiskie, mākslīgi izgatavotie preparāti nekad tik labi neiedarbojas organismā kā dabiskie. Pēdējos ķīmiskie elementi vienmēr atrodas zināmos savienojumos ar citām vielām nekā organiskie savienojumi. Šādā veidā tie nekad nevar cilvēka organismam atnest vai atstāt kādu ļaunumu, ko zinātne apzīmē par pēciedarbību — Nachwirkung, kas pie daudzām, pat ļoti ieteicamām zālēm notiek. Tās bieži atstāj ķermenī sliktu, pat kaitīgu iespaidu. Dabiskās zāļu tējiņas klusi un maigi, it kā nemanot, nejūtot stimulē organisma darbību un likvidē ļauno un kaitīgo svešbūtību ietekmi un iedarbību ķermenī.

Bez tam vēl pūšlafuki, tāpat kā daudzas citas labās augu tējas, palīdz ķermenī vairot arī pretestības spējas, paša ķermeņa bioloģisko spēku jeb aizsardzības varu. Pēdējam tomēr, lai kāda slimība, ir un paliek vienmēr noteicošais vārds slimības pievarēšanā.

Daudzi dabas ārsti ieteic arī pašu pūšlafuka auga cieta daļu nemest projām, bet gan labu daļu no tā ievākt. To sakaltējot un sadedzinot iegūst veselīgus ogļu pelnus, ko ar labiem panākumiem var lietot pret visām augšā aprakstītajām slimībām.

Mūsu jūrmalnieki tikai jāslavē par šo saprātīgo rīcību, lietot pūšlafukus zemes uzlabošanai, zemes mēslošanai. Neskatoties uz visiem vitamīniem un citām labām vielām, joda satura dēļ vien tas zemei nepieciešams. Kas pasacīs, varbūt tāpēc mēs latvieši, sevišķi vecākā paaudzē,

esam tik izturīgi, tik spējīgi dzīvot, visu nelabo un nebalto pārvarēt, ka mums ir tik labas zālītes, ko mūsu sencītes tik bagātīgi izlietoja, un varbūt mums jāpateicas mūsu jūrmalniekiem par viņu zivju, augu, graudu un augļu ēdienu veselīgumu un labo iedarbību uz mūsu senčiem un mums. Mēs tos nekādi nevaram aizmirst un svešais mums tik labi negaršo.

Lai kur latvietis atrastos, lai kādus tropiskus brīnumaugļus tas pašreiz baudītu, tomēr savas smaržīgās jūrmalas zemenes, avenes, un skābās, sulīgās Mērsraga, Ķemeru un citu jūrmalu purvu dzērvenes un brūklenes tas nevar aizmirst un nekad un nekur vairs neaizmirsīs, jo tās ir daļa no mums pašiem.

71. Rasene (*Drossera rotundifolia*. *Sonnentau*.)

D z i m t a : Drosseraceae.

S a t u r : ābolskābi, kāliju, kaļķus, vitamīnus, ekstraktīvas vielas, rūgtumvielas, kuņģa hormonus un citas vēl nepazīstamas vielas.

Rasene citu augu vidū ieņem pavisam īpatnēju stāvokli. Gadu simteņus tā modināja pētniekos sevišķi lielu interesi, jo šis augs nebija tāds kā citi. Senos laikos ap raseni saistījušies teiksmaini nostāsti un ticējumi, kā arī zināma noslēpumainība. Rasene bija un palika brīnumaugš. Pat vēl tagad rasenes īpatnējā bioloģija nav pilnīgi skaidra, nav vēl izpētīts tās ķīmiskais sastāvs visā pilnībā.

Senie zāļu tējas speciālisti domāja, ka rasene ir īsta burvju zāle, kas spēj līdzēt visās kaitēs un vainās, dziedēt smagākās un sarežģītākās slimības. Rasene pievērsa ne tikai zāļu tēju speciālistu, lietotāju un tējas augu vācēju uzmanību, bet arī alkīmiku, bioķīmiķu un botāniķu lielu ievēribu.

Alķīmiķi bija ilgi vērojuši raseni un ticēja, ka šajā mazajā augā slēpts viņu sapņu piepildījums — zelta izcelšanās noslēpuma atklāšana. Daudzi to pat jau noturēja par pašu zelta ūdens avotu, jo šķidrums, kas pastāvīgi at-

rodas uz rasenes lapām, ir daudz biezāks par ūdeni, lipīgs un saulē laistās kā īsts zelts.

Pat vēl 16. gadu simteņa beigās Spānijā Barselonas profesors Arnoldus de Willanova domāja, ka rasene patiesi satur zeltu un izdarīja ar to mēģinājumus.

Ardoldus de Willanova, kā daudzu slimību dziedinātājs, neguva slavu ar rasenes augu, bet gan ar auga sulu, ko tā attīsta tikai saulainā laikā un nekad mākoņainā dienā. Viņš bija parliecināts, ka šo sulu augā rada saule. Kas pasacīs, varbūt A. Wilanovas pētījumu dēļ, šo augu nosauca par saules rasu.

Cik intensīvi alkīmiķi, ārsti un ķīmiķi veltīja pūles zelta un dzīvības eleksīra iegūšanai, tik pat neatlaidīgi baznīca cīnījās pret šiem meklētājiem. Daudzi, ļoti daudzi savu lielo zelta un dzīvības eleksīra, vai mūžīgās jaunības dzēriena meklēšanas un atklāšanas slāpi samaksāja ar savu galvu un savu dzīvību. Katrs vismazākais atradums šinī virzienā tika dārgi samaksāts. Ja arī atradēju vai meklētāju atstāja dzīvu, savā zemē tomēr tas vairs nedrīkstēja darboties, bet viņam steidzīgi vajadzēja atstāt savu tēviju.

Daudzi pētnieki kā emigranti nodzīvojuši visu mūžu svešā zemē, svešos ļaudīs. Tāpat minētais profesors Arnoldus de Willanova nevarēja palikt Spānijā, viņš emigrēja uz Italiju, kur turpināja strādāt iesāktajā virzienā. Zeltu viņš no rasenes neieguva, bet gan izgatavoja no tās kādu likierim līdzīgu dzērienu, ko nosauca par Zelta dzērienu.

Šim rasenes dzērienam bija liela slava, ar to ārstēja daudzas slimības pat vēl tad, kad pats atradējs jau sen atdusējās smilšu kalniņā.

Bet ar šo brīnumdzērienu un tā izgatavotāju, interese par raseni vel neatslāba. Tai lielu uzmanību veltīja arī botāniķi, un tie zeltā mirdzošo šķidrumu nostādīja pavisam prozaiskā gaismā. Botāniķis Tots apgalvoja, ka ar šo šķidrumu rasene ķerot mušas un kukaiņus. Pētnieki ar šo apgalvojumu bija atkal nostādīti jaunas problēmas priekšā. Kamdēļ gan rasenei jāķer mušas?

Darvina domas bija tādas, ka rasena pieder pie tiem retajiem augiem, kas savai barībai patērē dzīvniekus: mušas, tārpus, kukaiņus, gliemežus.

Izrādījās, ka mirdzošais zeltītais šķidrums ir kuņģa pepsinam radniecīga viela, kuņģa barība šķīst. Izšķīdinātas

vielas rasene uzņem savās šūnās un audos tāpat kā katris cits augs.

Pieņēma varbūtību, ka rasene bez pepsīna satur vēl citus hormonus, bet kā jau sākumā minēts, rasene vēl nav gluži pazīstama nedz biologiēm, nedz arī ķīmiķiem. Varbūt bioķīmiķi šeit drīzumā teiks savu vārdu.

Zāļu tēju pulkā rasene, ka laba, veselīga tēja, ļoti iecienīta un ne bez pamata. Barība, svarīgāko dzīvības noteikumu rindā, stāv otrā vietā. Pirmais dzīvības noteikums ir gaiss, otrs — barība, Barība bez laba kuņģa ir ķermenim tikpat maz nozīmīga kā malka ziemā istabā, bez labas krāsns. Tādēļ nav brīnums, bet pilnīgi dabiska parādība, kas labi palīdz kuņģim, apdziedāti daudzās valodās, arī mūsu dainās, un nosaukti vai visās pasaules valodās par simtveselībiņām, brīnumpuķītēm, svētpuķēm un citiem šāda veida vārdiem. Spēcīgs, vesels kuņģis ar pienācīgu normalu sulu apstrādā tik labi barību, ka tā pilnīgi uzsūcas, un līdz ar to ta nomaitā arī bacīlus un citas kaitīgas sīkbūtnes, kas apdraud cilvēku. To savā laika pierādīja vācu zinātnieks Dr. med. Pettenkoffers, izdzērdams glāzi šķidrums, kuņģam bija piejaukti klātu tīfa bacīli, un viņš nesaslima, jo viņam bija pilnīgi vesels un labi funkcionējošs kuņģis.

Rasene palīdz kuņģim pārstrādāt barību un palīdz organismam likvidēt slimības.

Ir tikai viena nelaime, rasene ir ļoti reti atrodama. Purvainās, mitrās vietās to var itin labi kultivēt un tas ļoti atmaksātos. Rasene dziedniecībā ieņem arvienu nozīmīgāku vietu.

Dabā rasenei nav viegla dzīve, tai jāķer mušas, kukaiņi, bet pati tā kustēties nespēj, tai jāgaida kamēr kāds kukainītis vai taurenītis uzlaižas uz tās lapām. Bet drīz vien jau kukaiņi arī pamana, ka tur bīstama atpūta, ka tur barība saistīta ar draudiem, ar dzīvības briesmām, un izvairas no rasenes. Rasene ļoti labi aug, ja to baro ar mušām un gaļu, tad tā aug pat ātrāk un labāk nekā dabā.

Kuņģa sulas trūkuma gadījumā, nav labākas zāles par raseni. Tāpat tā palīdz arī pret citām kuņģa slimībām. Arī tuberkulozes gadījumos ieteicama rasene, jo arī šādi slimnieki bieži cieš sabojāta vai jūtīga kuņģa dēļ. Ja kuņģis labi strādā, bieži vien uzlabojas arī vispārīgais veselības stāvoklis.

Vācijā raseni lieto arī pret plaušu katarru, klepu, pārkalķojumiem, it sevišķi to ieteic pret parkalķotām vēnām.

Ievāc visu augu, kad tas zied. Bet, kā jau sākumā aizrādīts, rasene ir visai rets augs un to maz atrod. Visērtāk to iegūt aptiekā pilienu vai ekstrakta veidā. Rasenes preparāti vairāk atrodami homeopātu aptiekās, Rasenes bioloģiskā vērtība vēl nav pilnīgi izpētīta un prasīt prasās pēc tālākiem pētījumiem.

72. Rīsi (*Oryza sativa*. Reiss.)

D z i m t a : Graminea.

S a t u r : stērķeli, gumiju, olbaltumus, fosforu, kalķus cukuru, nepulētie rīsi — arī vitamīnus.

Rīsi ir ļoti vērtīga barības viela. Sevišķi tie ieteicami tādiem slimniekiem, kas tik vārgi, ka citu barību vairs nepanes. Slimnieku ēdieniem ieteicamāki ir nepulētie rīsi, nekā baltie, pulētie.

Kādu kaŗoti apcep eļļā, pielej puslitra verdoša ūdens un vāra, kamēr vira kļūst tumīga. Ēd ar kādu ievārījumu vai medu un kaltētu maizi, sausīniem. Ja slimniekam paaugstināta temperatūra, tad rīsu ēdienu sagatavo ar citronu vai ābolu sulu un cukuru.

Kam gremojamie organi tā bojāti, ka tas nekā vairs nespēj uzņemt, tam ieteicams gatavot rīsus sekošā dzeriena veidā: novāra 1 kaŗoti rīsu 1 litrā ūdens un labi savāra, kamēr rīsi kļūst tumīgi, lipīgi. Izkāš dzērienu un sajauc to, ar citronu vai aveŗu sulu un dod slimajam dzert, vai sūkt ar stobriņu, vairākas reizes dienā pa 2 — 3 kaŗotītēm uz reizi, ne vairāk.

Caurejas gadījumā ieteicams rīsus vārīt kopā ar kaņēli. Ja kādam tik sabojāts kuņģis, vai zarnas, ka nekā vairs iekšā nepatur un neuzņem, ļoti ieteicama rīsu tēja. To gatavo šādi: novāra vienu kaŗoti nepulēto rīsu uz vienu litru verdoša ūdens. Kad rīsi nāk jau gatavi, ūdens kļuvis glums un patumīgs, piemē 1 kaŗoti piparmētru tēju un uzvāra. Ļauj ievilkties. Nokāš un dzer pa malkam vai sūc ar stobriņu pa 2 — 3 kaŗotēm uz reizi, vairākas reizes dienā.

Zīdaiņiem caurejas gadījumā ļoti ieteicams novārīt rīsus un dot kopā ar pastiprinātu kumelišu tēju.

Vārgām, vājām, mazasinīgam un zemsvara personām silti ieteicami rīsu ēdieni. Tiem vispirms rīsi jāsaļauc ar olīveļļu. Uz 200 g rīsiem liek 1 — 2 karotes olīveļļas. Pastāvīgi ar koka karoti rīsus jāaucot, tos sacēpina dzeltenus, iebrūnganus. Tad lej pa karotei klāt ūdeni un pastāvīgi jāaucot — vāra. Ūdeni lej tik ilgi, kamēr rīsi mīksti. Uz 100 g rīsu ņem pusotra vai divi glāzes ūdens. Ēd ar saldu pienu un sviestu, vai arī ar sviestu vai kādu ievārījumu.

Ja grib uzbaroties, tad katru dienu jāēd vai nu pusdienā vai brokastīs rīsi, pienā vārīti.

73. Rosmarīns (*Rosmarinus officinalis*. Rosmarin.)

D z i m t a : Labiateae.

S a t u r : vitamīnus, ēteriskas eļļas, sveķus, rūgtumvielas, gērskābi un citas vielas.

Rosmarīns ir nevien pie dabas dziedniekiem ļoti iemīļota tējas zāle, bet gan arī viena no iecienītākām garšvielām. Visi ēdieni, kur klāt rosmarīns, garšo lieliski. Pēdējos gados mūsu iemīļotie loku jeb sāls kartupeļi, ko sagatavoja ar sīpollokiem, ķimenēm un sāli, tagad daudzi gatavo jau ar rosmarīnu un gluži bez sāls. Tā kartupeļi ar rosmarīnu un ķimenēm ir vēl daudz veselīgāks ēdiens. Sāli jau no seniem laikiem uzskata par kaitīgu, ja to diendienā kā garšvielu bauda. Pret daudzām slimībām, kā nieru, sirds, išiju, reimatismu, nervozitāti, sāli pavisam noliedz. Bet daudziem slimniekiem bezsāls ēdieni, sevišķi gaļa un zivis nemaz nav iedomājami. Bet ja vairāk lietotu pie ēdieniem pikantos garšaugus, kas satur daudzas aromātiskas vielas, tad tāds ēdiens gandrīz nemaz vairs nav atšķirams no tā, kas ar sāli vārīts. Ieteicamākie un labākie sāls atvietotāji ir un paliek pikantie garšaugi. Par pirmrindnieku šo augu vidū var skaitīt rosmarīnu. Un ja nu vēl rosmarīna labai pikantai garšai nāk klāt viņa daudzās labās dziednieciskās īpašības, tad tikai jāvēlas, kaut mēs biežāk un lielākā daudzumā sāktu rosmarīnu lietot.

Rosmarīnu var pirkt arī aptiekā kā drogu, kā zāļu tēju, tad vēl kā rosmarīna eļļu un rosmarīna piles jeb ekstraktu, kas arī visi labi veselības kopšanas līdzekļi. Rosmarīns bez tam vēl ir kultūraugs, ko katrā zemē var audzēt līdzī dillēm, pētersīliem. Tie, kam zemes un dobišu nav nemaz, var tos labi uzaudzēt istabā kā istabas košumpuķi. Tā ļoti skaisti izskatās, bez tam izplata patīkamu, atsprižinātāju aromu; šis spirgtais stimulētājs aromāts ir labs nervu dziedinātājs un arī spēcīnātājs.

Nav slimību, kur rosmarīns nebūtu noderīgs, bet sevišķi tas ieteicams tiem, kam vāja sirds, nervoziem, triekas, ķertiem, pret sieviešu kaitēm, aknu un nieru slimībām, tiem, kam vēders labi nestrādā. Pēdējie ļoti cieš tāpēc, ka bieži pie mazākās neuzmanības ēdienu izvēlē, tiem vēderā spiež, grauž, un garstāvoklis tad tūlī nokrīt pa vairākiem grādiem un drīzi vien tāda garīgās temperatūras krišana ierodas visā mājā. Bieži, diemžēl, pārāk bieži, nākas novērot, ka slikts garstāvoklis ātri pāriet no viena uz otru. Tamdēļ pret to jākaŗo. Kam kuņģis labi nestrādā, kam tas bieži spiež, grauž, uzpuŗas un gaudo, tam ieteicams kādu laiku dzert rosmarīna eļļu pirms katras ēŗanas, pa 3 — 4 pilēm uzcukura vai siltā tējā. Rosmarīna eļļa ieteicama arī pret nervu sāpēm, savilktiem locekļiem un tiem, kam naktīs bieži kājās un rokās metas krampji.

Krampis ceļas vai nu no vājiem nerviem vai arī no sliktas asins rites, bet kā nervu darbību, tā asins riņķoŗanu ļoti labi ietekmē rosmarīns.

Rosmarīna un salbeja tēja, puse no vienas un otras, no rīta, tukŗā dūŗā labi iespaido asins cirkulāciju, un vakarā gulēt ejot, atkal kāda tasīte šīs tējas stimulē ir nervu ir sirds darbību. Tēja labi iedarbojas arī pret izpalikuŗu menstruāciju, ūdens nolaiŗanas grūtībām, sevišķi labi tā noder pret sirds ūdens kaiti. Kā vienā tā otrā gadījumā, tēja nav jādzer tasītēm uz reizi, bet gan tikai pāris tases dienā, pa pāris kaŗotēm vai pāris malkiem uz reizi, bet ne vairāk.

Ja slikta dūŗa, galva reibst un taisās uz ģībŗanu, tūlī jāieelpo rosmarīns un jāieberzē denīni, sirds apvidus un zem deguna rosmarīns, un sliktums, reibonis atkal pāriet. Tāpat noģībuŗam labākā zāle, kas ātrāk atmodina, ir rosmarīna eļļa.

Tamdēļ katrai ģimenei ļoti ieteicams šo eļļu mājas aptiekā pastāvīgi turēt.

Ja skaistums taisās pazust, āda izskatās novītusi un sīkas rievīņas jau parādās pie acīm, ir laiks sākt ādu spēcināt, uzmundrināt. Un to labāk nekā reklāmās izdaudzina tie dārgie krēmi un nakts un dienas ūdeņi, izdara rosmarīna eļļa. Ja katru vakaru seju nomazgā ar siltā ūdenī samērcētu vates bungšķīti un pēc tam ieberž viegli ar rosmarīna eļļu, tā būs ļoti pateicīga un priecīga un rādīs labāku krāsu.

Kam naktī ausīs dūc un galvā trokšņi dzirdami, ieteicams dzert amulu uz pusi ar rosmarīna tēju $\frac{1}{2}$ glāzi pirms katras ēšanas, bet pirms gulētiešanas aiz ausīm labi ierīvē rosmarīna eļļu. Ar eļļu ierīvē aiz ausīm un tad abās pusēs aiz ausīm uz reizi ar diviem pirkstiem velk uz leju, uz kaklu. Galvā ātri iestājas patīkams atvieglojums, tā kļūst skaidra un līdz ar to kļūst skaidras arī acis, tās kļūst gaišākas un ausīs mitējas nelabais džinkstiens, kas bojā nervus un uztrauc jau tā satraukto, novājināto, nervozo sirdi.

Mugurā, krikumam un rokas dzerkstei arī palīdz rosmarīna eļļa, ja ar to ieziež sāpīgās vietas.

Tāpat pret muskuļu sāpēm un muskuļu pārpūlēšanu labi palīdz rosmarīna eļļa.

Rosmarīna tējai lieto skujiņas, ziedus un visu augu. Eļļu pērk aptiekā.

74. Roze (*Rosa centifolia*, Gartenrose.)

D z i m t a : Rosaceae.

S a t u r : C un citus vitamīnus, bagātīgā daudzumā ēteriskās eļļas, gumiju, cukuru, vanillīnu, arī miecvielas nelielā daudzumā, u. c.

Ka roze jau no seniem laikiem ir dārzu karaliene, ka šajā godā tā ir vēl tagad, un ka nevienapuķe to līdz šim nav nomainījusi, zina pat bērni. Par rozi kā labu dziedinātāju diemžēl vēl zina tikai retais, pat rožu cienītāju un mīlētāju vidū, tikai nedaudzi. Bites gan jau labi pazīst rozes un zina, ka tās savā ziedu nektārā prot sagatavot un glabāt vērtīgu, veselībai noderīgu barību. Tāpēc bites bariem

vien laižas pie rozēm, lai baudītu un uzkrātu ziemas vajadzībām šo, pēc bišu pārlicības, tik nepieciešamo un turklāt vēl sevišķi gardo rožu nektāru. Bites ir plaši pazīstamas ne tikai kā lielas gardēdes, bet ir zināms, ka tām ir plašas zināšanas par ķīmiju un diētu.

No daudzajām rožu šķirnēm visvairāk izpētītas ir rozes ar rozā ziediem, tāpēc arī tās visvairāk lieto ārstniecībā. Rozei viss krāšņums sakopots ziedā. Rožu skaistumu un cēlumu noteic ziedlapiņu izskats un veidojums. Ziedlapiņu sakopojums un daudzums veido rožu ziedu gan lielu un kuplu, gan mazāku un kailāku. Rožu lapiņas arī līdz šim ir visvairāk izpētītā stāda daļa un tās lieto gan dziedniecībā, gan zāļu tējai.

Par rozi kā dziedinātāju augu visvairāk interesējas okultā botanika un okultā zāļu tēju mācība.

Pēc okultās botānikas uzskatiem katrai puķei ir dzīva dvēsele. Pēc šīs mācības, puķes, tāpat kā cilvēki, nav zemes radības, bet nāk no augšas, no debess spīdekļiem, un uz turieni atkal aiziet. Ne tikai senāk cilvēki labi sapratuši puķes un dzīvniekus, bet arī tagad vēl sastopami ļaudis, kas prot ar puķēm ne tikai sarunāties, bet pat no tām gūt labas pamācības.

Roze esot nākusi no mūsu zvaigžņu karalienes — saules un esot pašas saules auklējums. Tamdēļ varbūt rozes visas kā viena, tiecas pēc saules, liekas, tās dzer un neatdzeras saules elpas, jo nekad rozēm saules nav par daudz. Vasarā rozes, kad laiks apmācies, bez saules, pat neatver savas ziedlapiņas. Viņas skumst, nīkuļo un neattīstas, ja viņām saules stari nepieklūst visā pilnībā. Tad tās savu krāšņumu nemaz neparāda, bet sāk birt, kad zieds vēl tikko plaucis.

Rozes kā dziedinātājas arī nav ikdienišķas. Tās nevar lietot, neraugoties uz bagātīgo ēterisko eļļu saturu, pret visām slimībām, kā daudzas citas puķes ar ievērojamu ēterisko eļļu daudzumu. Rozes der tikai augstākiem garīgo funkciju orgāniem, ja tā drīkst izteikties par orgāniem. Tās lieto ar labiem panākumiem pret smadzeņu un nervu slimībām kā ierosinātāju un nomierinātāju līdzekli. Bez tam, rozes labi palīdz visiem orgāniem, kas tieši saistīti ar mūsu pieciem prātiem un jūtām. Jūtīgāki cilvēki rožu tu-

vumu pārdzīvo spēcīgi. Pati autore šādām gadījumam bijusi par liecinieci.

Kādā Ciriches slimnīcā nesen bija ievietota kāda gados vēl ļoti jauna sieviete, kas slimoja ar grūti dziedināmu sirds slimību. Lēkmju laikā viņas sirds tik ātri sita, ka pat grūti bija pukstus saskaitīt, tā joņoja vārda īstajā nozīmē, nelīdzēja nekādi iešļircinājumi nedz citas zāles. Slimnieci mocīja ne tikai slikta sajūta, bet arī sāpes. Man bija liels brīnums, ka visi viņas apmeklētāji, ar maziem izņēmumiem, tai nesa rozes. Bez tam viņai rozes nestāvēja, kā te slimnīcas privatistabās parasts uz galda, bet gan apkārt gultai. Reiz jautāju tai, vai viņa jau sen ir tik liela rožu mīlētāja, ka ne brīņu negrib no tām šķirties, un ka viņai visi tās nes. Viņa, laimīgi pasmaidot, noteica: „Jā, es kaislīgi mīlu rozes jau sen, kad vēl biju vesela, bet tagad, manā slimībā, tās man ir lielas palīdzes. Man liekas, pat vislabākās zāles, kas ar savu aromu mani ne tikai spēcina, bet palīdz pārvarēt manas sirds lēkmes, no tām manī plūst kāda ļoti laba atspirdzinātāja elpa.“ Un tiešām, lēkmju brīžos, kad viņai sirds, kā ārsti teica, lēca vai no krūtīm laukā, viņa kā tranšā, nevarīga, aizmiegtām acīm rausās augšā sēdus, ielika galvu rozēs un elpoja to smaržu, kamēr sirds nomierinājās, un slimniece atkal spēja atlaisties gultā guļus.

Tāpat tie, kas lasījuši Valtera Nigga Lielos Svētos, atcerēsies, ka arī Niggs stāsta par svētajiem, piedēvējot rozēm noslēpumainu, stipru varu. Mazā Tereze no Avilas, kas arī ļoti mīlējusi rozes un tām sevišķi pieķērusies, kad bijusi slima. Tā pastāvīgi turējusi rozes pie sevis, lūgšanas skaitot un lūdzot pie Krusta Sistā tēla, jo no rožu smaržas tā jutusi plūstam lielu spēku. Kad tā jau jutusies tuvu viņai saulei, viņa kaisījusi rožlapiņas uz krucifiksu un lūgusi, lai Kristus svētī tās un dod, kad viņa būs nomirusi — slimajiem izveseļoties ar šo lapiņu palīdzību, un lai viņa no viņpasaules vēl spētu uz cilvēci kaisīt rožlapiņas, tā cilvēkus fiziski atveseļotu un garīgi paceltu augstāk, Dievam tuvāk. Kad Terēze nomirusi, māsas salasījušas visas viņas saplūktās rožu lapiņas un uzglabājušas tās. Tās vēlāk spējušas daudzus slimniekus dziedināt, pat no grūti dziedināmām slimībām, pat Dieva un ticības atkritēji sajutuši Dieva klātieni un brīnumainu dievišķu spēku.

Brīnumi pasaulē bijuši un nebeigsies, kamēr pasaule

un cilvēki pastāvēs, bet ne visi tos spēj saskatīt un uztvert. Arī roze pati par sevi ir brīnums, ja novēro tās ārējo krāšņumu. Rīta rasā, rožu pilnplaukumā, tā iemieso sevi krāšņumu un cēlumu. Tā ir stalta un lepna un tomēr nes savā ziedā tik lielu padevību, tā visa pieder saulei, bez saules viņa nespēj dzīvot. Un kuŗu gan nesajūsmina, netuvina labajam un cēlajam, rožu apbrīnojamā atspirdzinātāja smarža.

Ne mazāk jauka un iedarbīga ir rožu garša. Tikai rožu garša stipri atšķiras no citām garšām, tā nav pikanta, tā nesavelk, neierosina ne barības dziedzerus, ne kuņģa darbību, neveicina arī ēstgribu, netīra asinis, bet gan ierosina un iedzīvina visus prātu organus, stimulē un paceļ smadzeņu darbību jaunām domām un idejām. Kā rožu smarža, tā arī garša ir liega un prasa pēc cēlā, garīgā. Tāpēc rožu garšvielas neder nedz gaļai, nedz tās produktiem.

Tējai rožu lapas nav ieteicamas, tās vairāk jālieto citu dzērienu papildinājumam. Rožu lapas, sakaltētas, jāsaberž pulverī, tad tās var pielikt citām zāļu tējām kā aromas devēju un domu ierosinātāju līdzekli. Tāpat rožu pulveris ļoti labi papildina pienu. Silts piens, sajaukts ar rožu ziedu pulveri, ir sevišķi garšīgs, ja to sūc caur salmiņu, to gribas jo ilgāk paturēt mutē. Sevišķi rožu ziedu pulveris ieteicams kā piedeva ēdieniem ar mandeļeļļu. Piemēram, zirņu pītes sagatavojot, zirņu pireju saputina ar mandeļeļļu un rožu pulveri. Kas tādas reiz ēdis, nekad vairs negribēs baudīt zirņu pītes, gatavotas ar cūkas speķi.

Pati rožu lapu tēja arī negaršo slikti, pat labi, tai ir mazliet ieskābena garša. Tēja arī labāk izdodas, ja to gatavo ar rožlapu pulveri un nevis ar kaltētām lapiņām. Tēju nedrīkst vārīt, bet tikai ar verdošu ūdeni apliet emaljētā vai fajansa traukā, bet nekad metala traukā, pēc tam labi nosedz un noliek, lai ievilkas.

Latviešiem rozes ir tuvas, kā garam tā mentalitātei radniecīgas. Ne par velti senčiem bijis tik daudz rožu dārzu, un tik daudz dziesmu par rozēm. Mūdienu nelaime tikai tā, ka mēs neesam tuvāk iedziļinājušies un nevēlamies izcelt paši savējo, bet skrienam kā vēja nestas pūkas pēc svešā, sev neatbilstošā. Kaut mēs vairāk pievērstos rozēm un nekad neļautu to ziedu lapām nobirt zemē un savīst, bet gan izlietātu tās vairāk veselības uzturēšanai un atjaunošanai.

75. Safrāns (Crocus sativus. Safran.)

Dzimta: Cridaceae.

Satur: ēteriskas eļļas, B un E vitamīnus, crocīnu, picrocīnu un vēl citas mazāk pazīstamas vielas. Samērā maz vēl izpētīts.

Safrāns nav mūsu klimata augs, bet gan nācis no pašām karstākajām zemēm.

Okultā botānika un okultā augu ārstniecība stāsta par safrānu, ka saule esot tā izcelšanās vieta. Pēc šīm mācībām kā augi, tā arī slimības nāk no zvaigznēm, no izplatījuma, kas pirms zemes jau pastāvējuši.

Lielais Romas dziesminieks Ovīds par safrāna izcelšanos saka, ka tas ne tikai nācis no saules, bet ka tas reiz jau zemes virsū bijis, gan ne kā augs, bet kā cilvēks. To pašu apliecina arī daudzi okultās botānikas piekritēji, augu dziednieki. Arī nopietnais pētnieks, botāniķis, antroposofs Dr. Usteri, kas sarakstījis tik daudzas interesantas grāmatas par augiem, to bioloģiju, saka, ka laikam gan tādēļ safrāns ir tik spontāni iedarbīgs. Ovīds safranu kā noslēpumiem apvītu augu savā laikā ļoti augsti cienījis un ar lielu bijību pat lietojis gan savās slimajās dienās, gan arī tad, kad gribējis garīgi vairāk un labāk strādāt.

Ar augiem vispār saistās daudz leģendu un nostāstu, un ja augu dzīvē un to attīstībā vairāk iedziļinās un novēro to augšanu, tad katram jāsecina, ka maz, gaužam maz mēs vēl zinām par tiem. Bet fakts ir un paliek, ka ar tiem saistās kāda noslēpumaina vara, ko mēs vēl nepazīstam. Cilvēki jau vispār gaužam maz vairs dzīvo ar dabu, maz par to interesējas un maz arī to pētī un novēro. Cilvēkiem, sevišķi mūsdienās, vairāk patīk nedzīvais, mehāniskais, tehniskais, kas nesaistās ar mūžību un dzīvās pasaules nemirstīgo daļu, garu. Vai tās būtu bailes no grēka vai bailes no mūžības un Radītāja, vai arī pašu pamestais un aizmirstībā nonākušais gars.

Safrāns ir ļoti interesants augs. Par viņu kā dziedinātāju augu, ir stipri atšķirīgi spriedumi, salīdzinot ar pārējiem augiem. Ka tas tiešām tā, to apraksta ne tikai okultā augu ārstniecība, bet to redz jo gaiši katrs, kas interesējas par dziedinātājiem augiem un aplūko safrāna aprakstus

vairāku gadu simteņu plūdumā. Tas redzams gaiši arī pašreizējās augu ārstniecības grāmatās tāpat kā senajās un vissenākajās.

Nebūšu nemaz pārspilējusi rakstot, ka tik krasas un lielas atšķirības spriegumos par safrānu kā dziedinātāju līdzekli slimībās nav atrodamas nevienā citā auga aprakstā.

Apskatot safrāna dziedinātājas spējas, kam tās noder un kur tās izlietotas, katrs ieinteresētais paliks vislielākā nesaprašnā, pat izbrīnā.

Kamēr citi ārstniecības augi, gan visiedarbīgākie, gan arī tie, kam mazākas iedarbības spējas, visos laikos lietoti pret vienām un tām pašām kaitēm un vainām. Tie pazīstami no senseniem laikiem, vai nu kā kuņģa, kaulu, plaušu, nieru un citu organu dziedinātāji. Daži zāļu tēju augi visos laikos lietoti visvairāk pret gremojamu organu kaitēm, citi atkal visu slavēti par labiem asins tīrītājiem, spēcīgākajiem līdzekļiem u. t. t.

Pieskaroties safrāna dziedinātājām spējām, redzama tik liela atšķirība ārstniecības laukā, kā ne pie viena cita dziedinātāja zāļu auga.

Vissenākajās zāļu tēju grāmatās par safrānu lasāmas šādas atziņas: safrāns ir svēts augs, kam jāpieiet ar bijību, un kas palīdz pret it visām kaitēm un vainām. Tajos laikos cienīja ne tikai pašu augu, bet gan arī vietas, kur tas audzis. Tur noturētas ne tikai reliģiskas ceremonijas, bet tur izdarīti arī daudzi rituāli gluži tāpat kā svētajos tempļos.

Tad nāk laiki, kad safrānu par svētu vairs neuzlūko, bet tam piedēvē lielas spējas kā kaulu dziedinātājam un dažādu sacietējumu mīkstinātājam līdzeklim.

Citos gadu simteņos redzama atkal pavisam cita aina, proti, atrodami apraksti, kuŗos safrāns uzskatīts par labu līdzekli pret sirds un citām asins sistēmas organu slimībām, audu, plaušu un citu elpojamo organu kaitēm, kā arī par visu šo organu darbības veicinātāju.

Paiet laiks, nāk jaunas ārstniecības grāmatas. Tur par safrānu, kā sirds un plaušu dziedinātāju, nekas vairs nav lasāms, bet tur gan to ieteic par visai labu līdzekli pret aknu, žults un dzimumdziedzeŗu slimībām. Tad atkal to

cildina kā palīgu visām citām ķermeņa daļām, proti, galvai, smadzenēm un nerviem.

19. gadu simtenī tas uzskatīts vairs tikai par labu gremojamu organu dziedinātāju. 19. gadu simteņa beigās safrānu kā ārstniecības līdzekli maz lieto, bet to pārņēmuši savā rīcībā un aizsardzībā vai visas pasaules gardēži. To kultūru platības nu tiek palielinātas, it sevišķi Francijā, Itālijā un Austrijā un ne bez iemesla. Nu safrāns nāk atkal tādā pašā godā, kā senāk. jo visi to cienī un itin visur un visi to arī lieto. Savādākais pie tam ar safranu vēl tas, ka vai visas tautas kultūraszemēs to lieto saviem labākajiem, tā sakot, goda ēdieniem un tas kļuvis atkal par vispolulārāko un iemīļotāko garduma vielu vai visām nācijām. Un nu par to var rakstīt to pašu, ko rakstīja vissenākajos laikos, ilgi vēl pirms Kristus laikmeta, ka tas pieder pie vispazīstamākiem un visplašāk izplatītiem augiem pasaulē.

Arī Latvijā senāk, labajos laikos, safrāns bija visām tautas šķirām un slāņiem ļoti pazīstama garduma viela. To augsti vērtēja un kā nepieciešamu savās virtuvēs turēja kā bagātie tā arī nabadzīgākie tautas piederīgie. Safrāns bija gluži nepieciešams senāk mūsu tautā tik populārajiem precību klinģeriem, ko cepa abu jaunu dzīvi iesākušo mājās. Precību, tāpat kā dzimumdienu klinģeris, nekad nedrīkstēja būt bez gardā, smaržīgā safrāna, kas cepumam deva skaistu dzeltenu krāsu.

Mūsu mātes labi zināja, ka safrāns kā krāsviela, nav kaitīgs, ko par citām ēdienu krāsvielām diemžēl nevar sacīt, pie tam tas ir pat veselīgs.

Itāļi ne mazāk par mums cienī safrānu. Arī viņi to lieto visvairāk saviem gardākajiem nacionāliem ēdieniem. Un kas pasacīs, varbūt taisni safrāns dara itāļu ēdienus tik gardus, ka tos labprāt ēd un par tiem priecājas arī daudzie Itālijas apceļotāji.

Kas gan Itālijā būdams nav priecājies par italiešu rizoto, kam galvenā piedeva ir un paliek safrāns.

Tāpat arī frančiem, austriešiem un vāciešiem safrāns ir goda ēdienu labākā, iemīļotākā gardumviela.

Rodas jautājums, kādas vielas safrāns satur, ka tas kļūvis par visu tautu mīluli. To ne tikai tagad visi cienī, kā labu garšvielu, bet, kā sākumā dzirdējām, to visas kultūras

tautas senatnē dievinājušas kā labākās, iedarbīgākās zāles, piedēvējot šim augam pat brīnišķīgu spēku un to par svētu turot. Un to darijušas ne tikai tautas plašās masas, kam bieži tad un arī vēl tagad pārmet nekritisku, mānticīgu pieeju zālēm un ārstniecībai, bet par safrānu jūsmojuši ne mazums tautu dižgaru. Tik lielas kapacitātes filozofijā kā Hipokrāts un Dioskorīds, to slavējuši un daudz paši lietojuši. Tad lielais dziesminieks Homērs, to apdzied savās nemirstīgajās vārmās. Un slavenais romiešu ārsts Galēns, kuŗa medicīniskie padomi pa daļai vēl pieņemami mūsu modernajai medicīnai, par safrānu savā laikā bija visai sajūsmināts, to augsti vērtēja un ļoti ieteica.

Tagad rodas jautājums, kur slēpjas safrāna pievilcības spēks? Tautas taču ir tik visai dažādas, ar atšķirīgu mentalitāti, vēl dažādākas ir viņu gaumes attiecībā uz ēdieniem. Kā tas var būt, ka safrāns pie it visām tautām vienādi cienīts un slavēts, un ka visi ar to apmierināti? Kas tās ir par vielām, kas neskatoties uz rašu savādībām, nedz arī uz nacionālo mentalitāšu un temperamentu dažādībām, tas visus sev tā piesaista, un visiem tas tik ļoti labi patīk, ka visos laikos un laikmetiem cauri, to lieto, slavē, tam pieķeras? Tā nav noteikti nu skaistā krāsa, nedz arī gardā garša, jo garšas tautām ir dažādas. Šīs vielas nepieder arī pie savdabīgākām minerālvielām, kas var labi ietekmēt kādu noteiktu organu. Ja tas tā būtu, tad safrāns nebūtu tik dažādiem organismiem lietots, kā to iepriekš dzirdējām. Zāļu augi, ja tie labi palīdzējuši sirdij, kā, piem., mūsu latviešu senmāšu labā un ļoti iemīļotā sirds zālīte, vienlapīte, tad tā palīdz sirdij visos laikmetos un to nekad un nekur neviens nav lietojis nedz plaušu, nedz žults pūšļa slimību ārstēšanai. Par safrānu to nevar teikt, tas kādu laiku bijis labs pret visām slimībām, kā to dzirdējām, tad tas noteikti lietots tikai kādas noteiktas sistēmas organismiem, tad atkal citiem, gluži pretējas dabas audiem un organismiem.

Jāpieņem, ka safrāna iedarbībai nav fizisks, tikai materiālu iespaidotājs raksturs, bet ka tas iedarbojas uz jūtām, uz dvēseli un garu. Safrānu baudot, cilvēks kļūst omulīgāks, pacilātāks, nevis savā fiziskā, bet gan garīgajā būtībā cilvēks kļūst apgarotāks, pašam to neapzinoties un neapjaužot.

Lai kāda rāsa un tauta, taču visiem cilvēkiem kā viena

tēva — Dieva — bērniem patīk labais, kas spēj dvēseli savilņot, modināt cēlākās jūtas. Daudzi mūsdienās par dvēseli un nemirstību negrib nekā zināt un dzirdēt, ikdienas steigā aizrauti. Tā tomēr katrā mīt un prasa savu tiesu, lai gan zinātne pašlaik vēl nevar pateikt, kur tā mūsos atrodas.

Manuprāt cilvēks to, kamēr viņš būs uz zemes, un tikai ar spēku un materijas likumu pētīšanu būs aizņemts, nekad neuzzinās. Bet gars katrā, pat visneticīgākā cilvēkā, raujas prom no zemes, no materiālā, savas nemirstīgās, augstākās materijas sfairās. Tāpēc katrs priecīgs un pieķeras visvairāk tam, kas tā garu spēj aizkustināt, jūtas pacelt virs zemes smaguma, vai nu tā būtu laba glezna, dzeja, mūzika, vai arī safrāna vielas. To tad arī visi bez izņēmuma mīl.

Ka safrāns, kā ārstniecības līdzeklis, neiedarbojas tikai kādos noteiktos organos, to jo gaiši pierādīja lielās pretrunas tā iedarbības noteikšanā. Un ne mazāk pretrunīgi senāk bija pētījumi par to, kurā vietā ķermenī gars atrodas. Vissenākos laikos to domāja visā cilvēkā mītam. Tad sāka meklēt kādu kaulu, kas esot nemirstīgā cilvēka daļa, to kaulu, no kā Dievs esot Ievu radījis. Un cilvēki bija pārliecināti, ka tāds eksistē, bet to neuziet tikai tāpēc, ka tas acīm gluži neredzams, bet cilvēkam nomirstot, tas neizbeidzas.

Par to rakstīja, ka ugunī tas nesadeg, zemē nesatrūd un arī ūdens to nespēj iznīcināt, bet tas paliek dzīvs un vesels un pastara dienā tas kā tas indivīds, kam tas dzīvojot piederēja, celsies augšā tāds, kāds bija dzīvojis.

Tad garu iedomājās esam elpā. Ar elpu cilvēks sāk dzīvot, un elpai izbeidzoties cilvēks beidz dzīvi. Arī asinis un sirdi ilgu laiku turēja par gara, dzīvības mājokli. Dr. Usteri norāda savā grāmatā „Zvaigznes un augi“, ka taisni tajā laikā, kad garu domāja sirdī un plaušās mītam, safrānu lietoja kā ļoti labu palīgu tikai šiem orgāniem. Un pēc viņa tānī laikmetā, kad garu un arī Dievu vairs nemeklēja, kad cilvēki visu sāka izskaidrot ar spēku un vielu, tad safrānu dēvēja par labāko līdzekli žultij, aknām un citiem gremojamiem orgāniem un dziedzeriem.

Šis Dr. Usteri apgalvojums ierosina pārdomas par to, ka cilvēki bija gan sen novērojuši, ka safrāna iedarbība ir citādāka nekā citu parasto zāļu augu iedarbība, un cēloni

meklējot, tie safrānam piedēvēja drīz vienu, drīz otru or-ganu par iedarbības sfairu. Gara meklēšana tā tad gājusi ar to viensoli.

Un arī tagad, kad safrānu, pateicoties lielajai nevien-prātībai tā lietošanā, to vairāk izlieto ēdieniem nekā dzied-niecībai. Bet arī te tam ierāda goda vietu. To nelieto vis-ikdienas parastiem ēdieniem, bet gan labākiem, svētku, goda ēdieniem. Safrāns jau no laika gala nav domāts ikdie-nai, bet svētkiem un to rituāliem. Tā, laikam, ir viņa misija un viņa uzdevums, ko tas saņēmis no dievišķās varas.

Tas uzlik arī mums pienākumu turēt godā savus svēt-kus un godības, svētīt tos godam, cēlākai jūtu un domu ierosmei. Ja cilvēki svētkus svētītu vārda īstajā no-zīmē, bet nepadarītu tos par izlaidīgu uzdzīvi, bieži pat orgijām, cilvēki tiešām jau būtu daudz augstāku pakāpi sasnieguši savā garīgajā dvēseles dzīvē un nepieķertos, kā sliktot, pie salmiņa, iznīcībai padotai teknikai un civilizā-cijai, kas, kā lielais Dr. Alberts Šveicers saka, ir un paliek mūsdienu lielākais lāsts.

Tāpēc lielāku, apzinīgāku uzmanību safrānam un pa-šam garam.

76. Samtenīte (Tagetesannua. Tagete.)

D z i m t a : Compositae.

S a t u r : vitamīnus, ēteriskas eļļas, sveķus. Pārējais saturs vēl maz izpētīts.

Samtene pieder pie latviešu senām, labām tējas puķī-tēm. Cittautu dziedniecības tēju augu vidū tā ļoti reti sastopama, par to maz arī rakstīts zāļu tēju grāmatās, un ja, tad tikai senajās.

Mūsu tautas dziesmās to bieži daudzina un tur mīļiem vārdiem un izteicieniem apbalvo un apmīļo. Tāds liktenis jau nu ir daudziem seniem zāļu tēju augiem, kas dainās pieminēti kā izcili dziednieki, tur daudzināti, bet dziednie-cības grāmatās maz atzīmēti, vai arī ierindoti maznozīmīgo augu vidū.

20. gadu simtenis jau izceļas ar savu materiālo dabu, tas atzīst tikai to, no kā var iegūt farmaceitiskus preparā-

tus, kas mēroti, svērti, kuŗos atrastas vielas, kas labi noiet, par ko labi samaksā. Pateicoties šim apstāklim ļoti daudzas puķītes, kas senāk nesa lielu svētību tautai un tās dzīvajam spēkam un garam, kā labas dziedinātājas, aizmirsa vai arī neatzina, un tās tad arī tēju grāmatās vairs neparādījās. Cik gan pasaulē ir to, kas riskēs un peldēs pret straumi?

Sencēm tā bijusi tomēr laba un ļoti iecienīta puķe, ko audzēja ne tikai puķu dārzos, bet gan arī istabās uz palodžiem, puķu podos. Un to nedarīja tikai skaistuma dēļ, bet gan veselības kopšanai, tāpat kā alveju, zalbeju, rāliņu un citas veselības puķītes, lai vajadzības gadījumā tās būtu pie rokas.

Ka samtenītes līdzvērtīgas, minētajām puķēm veselības uzlabošanai, norāda tās izskats. Samtene tāpat kā zalbeja, vai vēl pat mazāk, der istabas rotai, jo tā ir gluži nenozīmīga, necila puķīte

Lai gan samtenīte, ko lieto dziedniecībā, pieder pie tās pašas košās mūsdienu samtenīšu dzimtas, kurvjziežiem, tomēr izskats tai ir gluži citāds. Lapas tai tādas pašas kā parastajām samtenēm, bet pats stāds zems, ziediņi kaili un vienā krāsā ar piecām ziedlapiņām. Mazais, sīkais ziediņš ir spilgti dzeltēnā krāsā, ar stipri tumšāku viduci. No tālienes dziednieciskās samtenes izskatās kā mazas, jaukas saulītes. Smarža turpretīm tām daudz stiprāka nekā krāsainākām, pildītām lielziedu kuplajām samtenēm, kas tagad rotā vai katru puķu dārzu un puķu dobi. Vai pildītās samtenes arī der ārstniecībai tāpat kā senā īstā, nav zināms, jo tas atkarīgs no tā, ar ko tās sazinātas — ārstniecības augiem, vai tikai košuma ziediem.

Par samtenēm, dzeltenām, senām, zināms no dainām, ka tā der ir sievām, ir meitām, ir meitenēm, ir vecmāmiņām, gan pret iekšķīgām, gan ārīgām kaitēm. Tātad jādomā, ka sences tās lietojušas visvairāk gan pret sieviešu kaitēm. Tomēr ievērojot samtenīšu stipro, spīrgto smaržu, jo tās satur daudzas ēteriskas vielas, viņas pēc tagadējiem uzskatiem ļoti noderīgas nervu uzlabošanai.

Smaržīgie augi ne tikai ka nervus nomierina, bet tos arī ļoti ierosina. Sevišķi uz šādām domām pavedina samtenīte, jo tās smarža ir ļoti atspīdzinoša, tā it kā atdzīvina un to gribas atkal un atkal ieelpot.

Mums gan būtu lielāka uzmanība jāpievērš tām zālītēm un puķītēm, ko senči lietojuši un slavējuši. Ka sences varēja tik sliktos apstākļos saglabāt tautas dzīvo spēku, norāda viņu lielā prasme cīnīties pret slimībām. Tāpēc lai turpmāk nevienā latviešu sētā netrūktu senās daiļās samtenītes un nevienā zāļu skapītī, sakaltētie ziediņi zāļu tējai.

77. Sanikela (*Sanicula Europaea* Sanikel.)

D z i m t a : Umbeliferae.

S a t u r : vitamīnus, ēteriskas eļļas, ekstraktīvas vielas, sveķus, kāliju, magnēziju un citas vielas.

Sanikela ir ļoti laba un ļoti veca tautas ārstniecības zāle, ko daudzas tautas ar labiem panākumiem lietoja pret dažādām krūšu kaitēm.

Bulgarijā sanikelu ļoti augsti cienī. Tur to audzē un uzskata par kādu brīnumu. Ar to saistas okultas izdarības.

Ka šī puķe nav vienkāršs augs, jāapliecina arī šo rindu rakstītājam. Šis stāds it kā pazist savu kopēju un reagē pat uz kopējas dvēseles noskaņojumiem. Brīnumu pilna ir šī puķe. Katrai augu mīlotājai un katram zāļu tējas draugam, to var ieteikt audzēt istabā. Arī laukā tā aug vasarā. Tā ātri aug un rada istabā labu svaigu gaisu, ja sanikelas lapas aizskar un pavēdina. Tomēr ne katru reizi tā smaržo vienādi. Tā ļoti kaprīza, patstāvīga, ja tā var izteikties par augu, ko zinātne vēl uzskata par nejūtīgu.

Sanikela vēl pazīstama ar nosaukumu — Svēta Labrenča puķe un Vispasaules veselība. To gandrīz vajadzētu saukt par visu slimību dziedinātāju, tik laba un brīnišķīga ir šī puķe.

Jo kāds nervozs, uztraukts, jāpieiet tikai sanikelai un labi jāievelk tās smarža degunā, tad pats vilcējs sāks brīnīties: par ko gan tā uztraucies, ko tavas bēdas nozīmē mūžības gaitās? Un tad kļūst itin viegli ap sirdi.

Ja prāts nomākts un viss liekas drūms un bez nozīmes, jāieliek pāris saburzītu sanikelas lapiņu degunā, un prāts ar katru elpas vilcienu kļūst jautrāks, pasaule, apkārtne gaišāka. Ja kādreiz aiz noguruma, ka nevar pat laikrakstu izlasīt, tad tikai jāpiesēžas pie sanikelas poda, vai rokām

jānoglāsta tās zaļais, spriganais kuplums, smarža izplūdīs tāda, ka spēj tikai ieelpot. Viss nogurums zūd, galvā rodas atkal jaunas idejas, jauni plāni, vieglas spirtgas domas. Ja acis no darba tā pagurušas, ka nevar vairs nekā saredzēt, jānoguļas un uz acīm jāuzliek sanikelas lapas, tad viss nogurums pāriet un acis kļūst daudz spožākas un gaišākas.

Sanikela ieguvusi augstu slavu kā ārstniecības līdzeklis, sevišķi pret dažādām sieviešu kaitēm. Sevišķi tā laba, ja menstruācijas stipras un parādas biežāk nekā parasts. Arī pret citām sieviešu slimībām un iekaisumiem tā visai derīga. Dzeļ tēju un liek aplikamos. To ieteic arī pret kuņģa, zarnu, plaušu un pūšļa kaitēm.

Pret asiņošanu, bez tējas vēl lieto sanikelas pulveri, ko gatavo no auga saknēm, vai pērk aptiekā. Dzeļ, vai ievēl nāsīs, ja deguns asiņo. Pulveris interesants tai ziņā, ka tas ātri aptur asinis. Ja vāts asiņo. tai jāuzber sanikelas pulveris, jāpārklāj ar sterilu drēbi un kādu laiku pacieši spiežot, vēl jāpatur. Asiņošana pāriet, brūce ātri sadzīst.

Ja smaganas asiņo un zobi kustas, vai ir kādas citas skorbūta parādības, jākožlā sanikelas lapas, jādzeļ šī auga tēja vai pulveris. Smaganas ar lapām bieži jāieberž. Šis līdzeklis arī labs pret strutojošiem zobiem, mandelēm un skrofulozi.

Tējai ņem 1 kaķoti uz glāzi verdoša ūdens. Pavāra un dzeļ 2 — 3 glāzes dienā pēc ēšanas.

Pulveri ņem 2 reizes dienā. Ja to dzeļ pret asiņošanu, jālietā 4 — 5 reizes pa nažgalam. Tēju tādā gadījumā dzeļ pret asiņošanu ik pa pusstundai, pa pāris malkiem uz reizi.

Aizbraucējiem svešumā, ieteicams iegādāties sanikelu. Tad istabā būs īsts, labs draugs, katrā grūtā brīdī palīdzēs. Ievāc lapas un saknes. Sanikela ir un paliek liela Dieva dāvana un svētība cilvēkiem. Tā jāprot cienīt un ar mīlestību kopt.

78. Saulainītes, salmene, dzeltenā kaķpēdiņa.

(*Gnaphalium arenarium*. Immortelle.)

Dz i m t a : Compositae.

S a t u r : vitamīnus ēteriskās eļļas, rūgtumvielas, miecvielas u. t. t. Jāpieņem, ka tā satur vēl daudz

citu labu derīgu vielu, bet tikai tāpēc, ka to mazāk lieto zāļu izgatavošanai, tā pamesta aizmirstībā.

Tautas dziedniecībā šī mazā skaistule no vissenākiem laikiem jau ļoti augsti cienīta, jo no šī auga pagatavotā zāļu tēja ļoti labi palīdzējusi visādos gadījumos. Sevišķi to iemīlējušas sievietes pret savām daudzajām, klusajām, sāpīgajām kaitēm, kas izpaužas sāpīgās, sarežģītās menstruācijās, sliktos atdalījumos u. t. t. Tādām parādībām, ja ārsts nav konstatējis kādu fizisku defektu, brūci vai audzēju, dzeltenā kaķpēmiņu tēja palīdz ļoti labi.

Rezultāti vēl jūtamāki un iestājas drīzākā laikā, ja salmenes lieto kopā ar trauku ašķiem vai arī ar skostēm. Salmenes labi iedarbojas arī kopā ar raspodiņiem, ņemot pusi katras tējas, liek verdošā ūdenī un mazliet pavāra. Pēc tam trauciņu nosedz un noliek siltumā, lai ievilkas. Tēju dzer pa 2 — 3 malkiem, vienu vai divi tasītes dienā, vienmēr pirms ēšanas, vakarā pirms gulētiešanas pa pustaītei uz reizi.

Dzeltenie spilgtie ziediņi, kas vasaras otrā pusē, kad visi citi ziedi jau sen noziedējuši, un augļi jau rotā kokus un krūmus, tad tikai salmenes raisa savus skaistos ziediņus. Kas gan neatceras no Rīgas Jūrmalas, Mellužiem vai Asaru mežiem, kad mellenes un avenes jau bija pa lielākam daļai nolasītas, kad it kā pamestas mežmalās, kur zāle jau bija nopļauta vai vasaras tveicē nokaltusi, tikai vēl sāka uzdziedēt dzeltenās skaistules, saviem zelta ziediem. Daži tās sauc arī par saules zeltenītēm, citi zeltainītēm, laikām viņu skaistām zeltam līdzīgās krāsas dēļ. Mīlam bērnam vienmēr vārdu daudz.

Skatoties pēc zemes satura, to krāsa arī ir ļoti dažādās noskaņās, vietām tā ir pilnīgi kanārija putniņa dzeltenu-mā, citur citronu, bet dažuviet viņas tīri vai oranžu dzeltenā krāsā.

Senatnē saulainītes ļoti cienīja arī kā labas vēderzāles. Vecie svejnieki tās vāca cītīgi, lika šnabja pudelēs un apgalvoja, ka tā esot brīnīšķi laba vēdera zālīte, kad vēders apsalēts, ēdienu un dzērienu sabojāts.

Jāpieņem, ka salmenes satur kādu hormonu, ja tā tik labi palīdz pret iekšēju orgānu kaitēm, kā sieviešu orgāniem, tā arī vēdera, kuņģa darbības traucējumiem. Pa lie-

lākai daļai šīm slimībām cēlonis meklējams šo organu iekšējās sekrēcijas dziedzeros. Un taisni tās puķes pierādījušas savu labo ietekmi uz šiem orgāniem, kas satur kādu hormonu.

Slavenais Šveices tēju ārsts Dr. Künzle raksta: „Ja kāda vai kāds vaimanā, kā vaimanu kaste, par savām kaitēm un pats izskatās sejā dzeltens kā citrons, tam žigli vien jāķeras pie salmenītes. Pret augstu asins spiedienu, tā arī labi palīdz. To lieto arī pret netīru ādu un dažādiem sejas izsitumiem. Pret izsitumiem to dzer tējā vai arī ar to vairākas reizes dienā mazgā seju. Tējai liek tējkaroti uz tasi ūdens. Seja pēc apmazgājuma ar tēju, nekad nav jānoslauka, bet gan jāļauj kādu laiciņu, 3 — 4 minūtes, tējai sejā iedarboties. Labi panākumi neizpaliks, ja tēju sejā iemasēs, ieberzīs, pēc tam ar provansa vai mandeļeļļu viegli seju noberzīs.

Sevišķi labi salmenīšu tēja palīdz pret dzelteno kaiti un visām citām aknu un žults slimībām, kā arī liesas vaimanām. Visai ieteicami arī tējas apliekamie vai kompreses, ko uzliek uz sāpīgajām vietām.

Tējai vāc tikai pašas ziedu galviņas bez kātiņiem un kaltē ēnā. Salmenītes sāk ziedēt tikai jūlija beigās vai augustā, ziedēšanas laikam ilgstot līdz septembrim, ne ilgāk. Saulenītes ilgi nezied.

79. Saulespuķe (*Helianthus annuus*. Sonnenblume.)

D z i m t a : Compositae.

S a t u r : ēteriskas eļļas, taukeļļas, A D F vitamīnus, cukuru, stērķeli, barības sāļus un citas vielas.

Saulespuķi nu var ar pilnām tiesībām saukt par īstu pasaules puķi, kas ieguvusi ļoti daudzus piekritējus. Ne tikai dabas dziednieki, bet gan arī ķīmiķi, diētiķi, farmaceiti un citi speciālisti, kas nodarbojas ar tautas veselības jautājumiem, vērtē augsti saules puķi. Pašā pēdējā laikā saules puķe vērsusi sevišķi lielu uzmanību uz sevi it visās zemēs.

Ka saulespuķe satur svarīgos A vitamīnus, dabas dziednieki jau ilgi pirms šī vitamīna atklāšanas saulespuķē, bi-

ja to šai stāda uzgājuši uz novērojuma pamata. Savus drošos apgalvojumus dabas dziednieki balstīja uz novērojumiem dažu tautu dziedniecībā. Tā, piem., Indijā, tad Dienvidamerikā un Afrikā saules puķe bija iecienītākā tautas acu zāle. Visās minētajās zemēs acu slimības bija senāk un ir arī vēl pašreiz stipri izplatītas.

Tā kā dabas dziednieki visām slimībām meklē īsto cēloni un slimību dziedēšana vienmēr un pastāvīgi apkaņo nevis simptomus, bet gan cēloņus, tie slimību ārstējot, veltī lielu vērību barībai. Bieži taisni dažu barības produktu trūkums vai atkal pārprodukcija, izraisa vienu vai otru slimību. Tā dabas dziednieki cēloni izplatītajai acu slimībai meklēja tautas barībā. Novērojumi liecināja, ka acu slimība visvairāk piemeklēja šīs tautas tajos gados, kad trūka ēdamā. Bet ja kaut kur ieviešas barības trūkums, tad tur pirmām kārtām un visvairāk trūkst taisni taukvielu kā sviests, eļļa, olas, siers, piens u. t. t. Un tā kā A vitamīns jau bija atrasts un visvairāk šinīs produktos uzīts, tad nebija grūti atminēt, ka A vitamīnam trūkstot barībā, var saslimt ar acīm ne tikai atsevišķi indivīdi, bet gan veselas tautas.

Pēc mūsu veco māšu nostāstiem, arī latvieši senāk ārstējuši acu slimības ar olu dzeltenumu un medu. Bet augšā minētās tautas savus acu slimniekus ārstējuši ar saulespuķu eļļu, tā tad atkal, ar A vitamīnu.

Saulespuķe neieguva pasaules slavu vis ar A- bet gan tieši ar F vitamīniem, jo tas bija tas pievilcējs spēks, kas pievērsa visas pasaules drogistu un ķīmiķu uzmanību saulespuķei.

F vitamīns izrādījās par labu ādas kopēju faktoru, F vitamīns nevien dziedē brūces, bet gan ļoti labi dziedē arī visādus ādas defektus un izsitumus, un nu sāka F vitamīnus izlietot nevien ādas kopšanai, bet gan arī tik visai pieprasīto, daudz pirkto skaistuma krēmu pagatavošanai. Saulespuķu eļļa izrādījās par labāko un lētāko F vitamīnu avotu. Visus pēdējos gadus F vitamīna skaistuma krēmi bija valdošie, kam piedēvēja jau gandrīz teiksmainu iedarbības spēku. Nupat tikai beidzamos gados to no sliedēm izsitis cits skaistumkopšanas līdzeklis — bruņu rūpu tauki. Pēdējie, jādūmā, paliks kādu laiku vadītāji

kosmētikas industrijā, kamēr atradīs atkal kādu citu iedarbīgāku vitamīnu vai hormonu.

Tomēr slimas ādas kopšanai saulespuķu eļļa vēl nav savu iespaidu mazinājusi, pret izsitumiem, brūcēm un vātim tā laikam ilgi derēs. Pat tik grūti dziedināmas ādas slimības ārstēšanai, kāda ir zvīņu ēde, saulespuķes eļļa visai labi noder, arīgi un iekšķīgi to lietojot.

Par saulespuķi pastāv visādi ticējumi un nostāsti. Interesanti ticējumi par saulespuķi sastopami pie dažām indiāņu tautām. Pēc to ticējumiem cilvēka pirmsākums esot meklējams zemes iekšienē tāpat kā stādu un augu dzimtene. Visi ilgojušies no turienes kļūt, laukā, bet tas bijis neiespējami, jo zeme no visām pusēm apskalota dzīliem ūdeņiem. Tad paklīdusi bauma, ka pašā augšā zemes garoza esot tomēr plānāka, ja nu tur nokļūtu, tad varbūt varētu izlīst un apskatīties, vai nebūtu kāda iespēja nokļūt virszemē.

Tad ne tikai cilvēki, bet gan arī stādi un koki sākuši tik sparīgi augt un tiekties pretī visaugstākai vietai, ka cits ar citu sacentušies, kurš ātrāk tur nokļūs. Tā sākusies spēkošanās starp pupām un citiem augiem. Arī saulespuķe nodomājusi meklēt zemes virsu. Un nu tā sākusi augt garumā un augstumā kā vēl nekad. Bet cik šis gigants arī centies, tomēr līdz augstākai un plānākai vietai viņas augums nav sniedzies. Varbūt tas esot bijis viņas lielās iedomības dēļ, jo viņa neļāvusi saviem zariem sniegties augstumā, bet gan, cik vien iespējams, traukusies ar savu galvu, to celdama, augstāk un augstāk, lai pati savām acīm no virszemes kaut ko redzētu un savām ausīm sadzirdētu. Kad neraugoties uz visām pulēm tas viņai tomēr nav izdevies, viņa tā noskumusi un tik ļoti nokaunējusies, ka savu galvu īt zemu noliekusi. Tā viņa stāv vēl šodien, kā iegrimusi senās atmiņās, par pasākumu kas nav izdevies.

Okultā dabas dziedniecība turpretī par saulespuķi un tās zemu noliekto galvu stāsta gluži citādi. Pēc tās uzskatiem stādi, puķes un koki nonākuši uz zemi no debesīm, no dažādām zvaigznēm. Lillijas un naktsvijoles pļāvās un vēl citas puķes nākot no mēneša, bet roze un saules puķe esot pašas saules mātes mīlie bērni.

Saulespuķei zemes virsū nepatīkot nemaz, tā vienmēr tiecoties tikai pēc savas dzimtenes — saules. Jo tiešām,

saulespuķe augu dienu griežas saules virzienā. Un tāpēc, ka viņa netiekot uz sauli, viņa ļoti skumstot un savās ilgās un skumjās stāv ar noliektu galvu, kā mūžam domās nogrimusi.

No saulespuķes nevien eļļa, ko iegūst no sēklām, ir ar dziedinātājām spējām, arī tās lapas kaltē tējai, ko izlieto apliekamiem uz vietām, kur āda iekaisusi vai kaut kā citādi bojāta.

80. Selerijas, selderini (Apiem graveolens. Selerie.)

D z i m t a : Umbrilliferae.

S a t u r : E, B₁, B₂ un citus vitamīnus, cukuru, stērķeli, isparagiju, kāliju, kaļķus, magnēziju, fosforskābi, siliciju, chloru, dzelzi un citas vielas.

Selerijas pieder pie pazīstamākiem garšaugiem, no tām gan visvairāk lieto lakstus, bet tagad daudz pašas saknes. Mājas mātes jau senus gadus to lieto pie gaļas, buljona, gaļas virām un citiem parastiem ēdieniem. Pateicoties seleriju stiprajai garšai, tās gan ļoti mazos daudzumos lika ēdieniem klāt.

Selerijas, kā to redzam no viņas satura, tomēr ir un paliek ļoti veselīga sakne. No sirds jāvēlas, kaut tā drīzi vien atrastu daudz plašāku atsaucību, gatavojot mūsu tautas ēdienus, ņemot to gan ne tikai kā garšaugu. Tautas dzīvā spēka saglabāšana un uzturēšana no tā daudz mantos.

Par selerijām jau sen valda uzskats, ka personām, kas selerijas daudz patērē uzturā, nav jābaidās ne no reimatisma, nedz arī no gikts un atrīta, kas beidzamajos gados pirms Otra pasaules kara, tik daudzus cilvēkus padarīja kroplus vai ielika gultā uz vairākiem gadiem.

Kā selerijas lietot slimību kūrēm, par to ieskati dalās. Kāmer daļa speciālistu saka, ka selerijas palīdz tikai vārītā veidā pret minētajām slimībām, tāpēc jāgatavo seleriju tēja un pašas saknes jāvēra putriņā. Saknes gatavot ieteic sutinātā veidā vai arī kā piedeva. Pēc šīs mācības selerijas jāapēd ne mazāk kā 2 vidējas saknes dienā, vārītas vai sutinātas, tad tikai tās palīdz. Vārītos seleriju ēdienus

var arī mērču vai salatu veidā ēst kopā ar citām saknēm, kā kartupeļiem, burkāniem, kāpostiem vai maizi.

Dinands apgalvo, ka ir zināmi gadījumi, ka cītīgi un neatlaidīgi selerijas ēdot katru dienu, pat tik slimi, kas jau ilgāku laiku ar reimatismu vai ģikti uz gultas gulējuši, vai stīvi un liki apkārt staigājuši, atkal pilnīgi atveseļojušies.

Zāļu tēju ārstniecībā selerijas jau sen pazīstamas kā vienas no iespaidīgākām nervu spēcīgātājām. Šī tēja ieteicama nervu vājuma gadījumos, vienalga, kādā veidā šis vājums, vai slimība izpaustos. Slavenā Šveices diētiķe, Anna Martan, apgalvo, ka seleriju kūres viņas ilggadīgajā praksē gan vēl nekad neesot atstājušas ar nervien saslimušos bez iespaida un palīdzības, Viņa saka, ka seleriju kūres, ar nervien saslimušiem ir un paliek vēl pašreiz labākās zāles, kuŗu iespaids līdzinoties vai pilnīgai brīnumdziedniecības kūrei.

Arī viņa apgalvo, ka labāki panākumi esot novēroti ar vārītām selerijām un arī ieteic ēst 2 vai 3 saknes dienā vai nu ar citronu sulu vai ar citu augu un augļu. Katru dienu saknes noteikti jāapēd tādā daudzumā, sagriestas vai samaltas pirejā vai mērces veidā un sula jādzer kā zāļu tēja. Kūre ilgst 2 līdz 4 nedēļas, skatoties pēc slimnieka uzņēmības, slimības ieilguma utt. Lai selerijas pa kūres laiku neapniktu un neapriebtos, tās jācenšas gatavot, tādā ēdienu veidā, lai katru dienu galdā nāktu citādāki seleriju ēdieni, vai tēja vai viram ar citu garšu un citādākā izskatā. Tad pacients nemaz nejutīs, ka tam katru dienu jāēd selerijas.

Birchers-Benners, Džeksons, Hausers, Kellers un Waerlands turpretī saka, ka selerijas palīdz tikai tad, ja tās ēd zaļas, nevārītas, ka vārītām izzūd vitamīni un citas labas vielas, pārejot citādākos savienojumos kā, piem., sērs, fosfors, jo tikai pateicoties to vērtībai, selerijas ir tik dziedinošas un iespaidīgas, ka spēj palīdzēt pret tik daudzām nopietnām slimībām.

Kam taisnība — grūti pateikt, jo visi minētie ārstnieki ir speciālisti ar pasaules vārdu, sava aroda kapacitātēs. Te laikam noteicēja loma būs tomēr pašam slimajam un tā konstitūcijai un arī tā ēdienu paradumiem. Bez tam arī slimnieka kuņģa darbībai un nieru stāvoklim te zināma loma. Tamdēļ ieteicams pašam slimajam, kas šo vērtīgo kūri grib uzņemt, pašam novērot un izmēģināt, kāda veida

selerijas labāk atbilst viņa veselības stāvoklim, vārītas vai kā zaļbarība, salāti, sula un biezeņi, ne vārītā, bet maltā veidā.

Pēdējos gados daži ļoti slavēja seleriju tēju, bet nevis no saknēm, bet gan tikai no seleriju sēklām.

Balinātā, zaļā kātiņšelerija nevārītā veidā, kā salāti, zaļbarība ir tiešām daudz, daudz garšīgāka nekā vārīta. Vārītā veidā kātiņšelerijas novāra ūdenī un tad sagatavo kā spargeļus ar majonēzi, balto mērci, vai tikai ar citronu sulu un sagatavotu eļļu.

Selerijas ūdens der arī sejas kopšanai jūtīgām, nervozām personām, kam seja bezkrāsaina un ātri grumbojas. Bet lietojot ēdienos bagātīgi selerijas un seju bieži mazgājot seleriju ūdenī, stāvoklis ātri uzlabojas.

Arī acis spēcina seleriju apliekamie, ja acu nervi lasot, rakstot daudz vai bieži raudot, novārguši un novājināti.

Ja mati krīt laukā uz nervu pamata, atkal seleriju novārījums vietā. Var mazgāt un ieberzt ar to galvu.

81. Sētložņa (*Glechoma hederacea* — Gundelreebe.)

D z i m t a : Labiateae.

S a t u r : ēteriskas eļļas, ekstraktīvas vielas, miecvielas, vairākus minerālsāļus, C vitamīnus u. c.

Sētložņa ir īsts pavasara brīnums. Šīs pirmās pavasara puķītes smarža ir tik patīkami atspirdzinoša, ka gribas līdzi dzejniekam Fr. Bārdam dziedāt, tikai ne par smilgām, bet par sētložņām. Iegulties sētložņās aizmirst visu apkārtni un elpot, elpot un atkal elpot viņas ierūgteno pavasara spīgtumu. Šī elpa nepadara cilvēku sentimentālu, pasīvu, bet ierosina, paceļ aktivitāti, tūlīt gribas strādāt, veidot vai visu apkārtni.

Sētložņas lapas ir ļoti pateicīgs garšaugš salātiem, zaļbarībai, pildījumiem un tāpat visiem vārītiem un ceptiem ēdieniem. Rabarberu lapas vai kāti ar sētložņu garšu dod ļoti garšīgu un atspirdzinošu viru vai cepumu.

Sētložņas vārītas uz pusēm ar trepītēm ir ļoti iecienīts dzēriens tuberkulozes slimniekiem. Daudzi ieteic tos vārīt nevis ar ūdeni, bet ar pienu, jo tad ir labāka iedarbība.

Dinands ieteic sētložņu tēju dzeļt ar pienu un arī ar sūkalīnām. Tuberkuloziem pie šīs kūres katru rītu vēl jādzeļ kazas piens vai arī jāieēd drusku nesālīts sviests. Tas jādara tukšā dūšā, pirms cita ēdiena.

Tēju ļoti ieteic pret skorbūtu, skrofulozi un podagru. Sevišķi laba sētložņa ir pret elpojamo organu kaitēm un pret gremojamo organu darbības traucējumiem. Tā ļoti uzlabo kuņģa dziedzeļu darbību un vairo ēstgribu, jo ir laba ierosinātāja.

Sētložņu peldes ieteicams izmantot pavasaros pret kāju sviedriem, kāju ģikts sāpēm, išija sāpēm. Karstai vannai pieliekt 3 — 4 sauļas svaigu sētložņu. Tikai iepriekš tās jāapļej ar verdošu ūdeni un vēl drusku jāpavāra, tad pieļej vannai.

Amerikāņi ieteic sētložņas lietot pret paaugstinātu temperatūru un drudža slimībām.

Sveicē un Francijā sētložņas ir ļoti iecienītas asins tīrītājas. Ar sētložņu tēju tur izdara ilgāku asins tīrīšanas kūrī. Pret biežām atraugām un kuņģa skābes trūkumu ļoti ieteic lietot sētložņu tēju. Pa tējas lietošanas laiku šādiem cietējiem ieteicams nēsāt līdzī kalmju saknes. Tās jāsūkā kā kožļājamā gumija, bet ātrāk nekā tā, jāizsplauj.

Pret galvas sāpēm jādzeļ tēja un jāsiens sadauzīts augs sāpīgajām vietām. Ja ausis sāp, jāliek labi samīcīts sulots augs ausī. Kas labi nedzird, tam ieteicams ausis izskalot ar šo tēju. Skalošanai nedrīkst ņemt ne aukstu, ne arī pārāk karstu tēju, bet gan tikai patīkami siltu.

Ja galva sāp, arī liek sētložņas ausī un degunā.

Akūtu sāpju gadījumā mugurā vai kaut kur citur, sāpīgās vietas jāieberzē ar saspiestām sētložņām.

Senlatvietes sētložņas ļoti cienīja pret sieviešu kaitēm, dzirksti rokās, locītavās, krikumu mugurā.

Sētložņu saberztu lapiņu pulveri kaisīja starp kāju pirkstiem, lai slapjumā kājas neizsūt. Arī sviedru smaku aizdzina ar sētložņām.

Vāc pa ziedu laiku visu ziedošo augu, lapas gan pirms ziedēšanas. Ieteicamāks tomēr viss ziedošais augs.

82. Sinepju mežainis jeb savvaļas sinepes
(*Erysimum officinalis*. Hederich.)

D z i m t a : Cruciferae.

S a t u r : ēteriskas eļļas, ekstraktīvas vielas, vitamīnu un citas vielas.

Sinepes latviešu dabas dziedniekiem mazāk pazīstamas un lietotas zāles, bet cittautu, sevišķi vācu tēju dziedinātāji, sinepju mežaini jeb savvaļa augošās sinepes ļoti cieni. Nav neviena iekaisuma, kuŗa ārstēšanā, pēc vācu dziednieku domām, nenoderētu viņu labais, izpalīdzīgais hederichs.

Sevišķi augstu slavas dziesmu hedericham dzied pasaulē slavenais dabas un ūdens dziednieks Kneips. Viņš saka, ka pret kakla slimībām nav labāka skalojamā līdzekļa un tējas iekšā dzeršanai, par sinepēm. Pat aizsmakuma gadījumos, šis lauku, vai labāk jāsaka ceļmalu augs, palīdz ļoti labi. Ja kāds balss aizsmakuma dēļ spēj vairs tikai pačukstēt, tad tas drīzi vien sāk skaļā balsī runāt, ja tikai skalo kaklu ar hederichu, un ja to arī vēl dzer. Tādā gadījumā Kneips gan ietiec skalot ik pēc stundas pamatīgi; tāpat ik pēc stundas viņš ieteic ieņemt pa karotei vai pa malkam šo tēju. Kā skalošanai tā dzeršanai Kneips dod priekšroku siltai un pastiprai sinepju tējai.

Varbūt sinepes tiešām satur kādu iedarbīgu biotisku vielu, kas pavairo slimnieka pretestības spējas, varbūt tā pacel šūniņu intocellulāro jaudu, ko mūsdienu bioķīmiķi uzskata par lielāko slimību pretinieku. Beidzamajā laikā, it sevišķi Šveices zinātniekos, arvien skaļāka top balss par pretestības spēju pacelšanu un to saglabāšanu slimības gadījumā, jo tā ir stiprākā par zāļu iedarbību. Varbūt nemaz nevajaga pravietisku dāvanu nedz arī astroloģisku zināšanu, lai pareģotu, ka drīzi vien medicīna meklēs nevis tādas vielas, kas nokauj un iznīcina baktērijas un bacīlus, bet gan tādas, kas palīdz saglabāt un pacelt slimnieka pretestību, jo pretestības trūkums ir un paliek lielākais ļaunums un ir par iemeslu slimību nedziedināmībai. Tātad atkal būs jāsauc: atpakaļ pie dabas, atpakaļ pie nevainīgajām, bet vienmēr ļoti noderīgajām zāļu tējām.

Kamdēļ zāļu tējas tik labi palīdz?

Tamdēļ, ka viņas palīdz slimniekam atgūt zaudētos spēkus un zaudēto ticību. Bet pēdējai taču nekas nav neiespējams, tikai nelaime tā, ka viņas daudziem pašlaik trūkst. Ja senču laikos, kad pošu vēl nebija, un vienīgās pazīstamās operācijas bija slimo locekļu amputācijas, pret kakla, plaušu, kuņģa un citām iekšējīgām slimībām nebūtu zināmas iedarbīgas zāles, visi būtu ar tām kaitēm nomiruši. Tad difterītis un krupis būtu visus bērnus nomaitājis, ja nebūtu zināmi labi kakla skalojamie līdzekļi, tējas, smēri un apliekamie. Mēs bieži tagad smejamies par šiem pelnu, sīpolu, biezpiena un skābu kāpostu kompresēm kreisā vai labā, vīriešu vai sieviešu zeķē, bet tie līdzēja bez mandeļu izgriešanas, bez penecilīna. Tāpat senatnē nepazīna tādus mandeļu sastrutojumus, kād pavisam maziem bērniem mandeles, šis pirmais, spēcīgākais avangards pret bacīlu un bakteriju invāziju, jāgriež laukā, kā tas tagad jādara. Tējai un skalojamiem lietoja ne tikai hedericha sēklas, kā tas parasts pie kultūras sinepēm, bet gan arī tā lapiņas un pat visu augu.

Hedericha lapas iecienījuši modernie diētiķi visā pasaulē, kā labu līdzekli pret pavasara nogurumu, pret pavasara vārgumu. Abas parādības ir krasākās pazīmes jeb krasākie simptomi vitamīnu trūkumam barībā ziemas laikā. Šis parastais nogurums, kam seko vārgums, saaukstēšanās, gripa un citas laika maiņas slimības, visvairāk piemeklē taisni tos, kas barībai vēl nepievērš vajadzīgo uzmanību.

Vitamīni, hormoni, iedarbes vielas, diemžēl vēl daudziem ir vārdi bez skaņas. Tādiem lielāku baudu sagādā pareizas barības proponētāju apkaņošana nekā tādas barības lietošana kas novērš nogurumu un citas nenormālas, slimīgas parādības. Sekas redzamas un dzirdamas ik uz soļa.

Mazasinīgiem, vārgiem, tādiem, kas atveseļojas pēc pārciestām slimībām, ļoti ieteicams lietot hedericha lapiņas kopā ar sīkajām nātriņām. Tās abas var dzert tējā, un abas dod arī ļoti vērtīgus salātus. Sīki sakapātas nātres vairs nedzēl, bet ir ļoti garšīgas un atspirdzina. Tādi salāti dos, piemēram, pavasara asinātīrīšanas kūrēs daudz jūtāmākus un redzamākus rezultātus nekā, daudzas šim nolūkam izslavētas un reklamās daudzīnātas dārgas zāles.

Svaigas hedericha lapas var piejaukt daudziem produktiem, kā biežpienam, skābiem kāpostiem un dažādām zaļbarībām.

Nervoziem, sirds slimniekiem, tādiem, kam nospiests garastāvoklis, un kam stipri krīt mati laukā, ieteicams lietot hedericha sēklas nevien tējā, bet gan arī kā garšvielu pie citiem ēdieniem. Šālaika dietiķi ieteic hedericha zaļās lapas vai arī smalkā pulverī sagrūstās sēklas lietot kopā ar banāniem. Sevišķi iedarbīgs esot tāds ēdiens, ja tam vēl pievieno kaņoti skāba krējuma vai kaņoti medus. Arī pret astmu un citām krūšu kaitēm, kā arī vielmaiņas slimībām, ieteicams šāds ēdiens. Bez iedarbīgajām hedericha vielām palīdz arī banāni ar saviem E un H vitamīniem. Par šiem abiem vitamīniem plaši pazīstamais vitamīnologs Gyorgy raksta, ka tie ir mūsu dzīvībai un dzīvei visnepieciešamākie vitamīni.

Hedericha lapas vāc pavasarī, sēklas, kad tās ienākušas, visu augu turpretī pirms vai tūlīt pēc Jāņiem.

83. Sīpoli (*Alium Cepa*. Zwiebel.)

D z i m t a : Liliaceae.

S a t u r : A, B₁, C, E, D vitamīnus, jodu, daudzas ēteriskas eļļas, gumiju, cukuru, daudz kaļķa, kālija, fosfora, dzelzi, siliciju, magnēziju, nātriju, chloru, sēru.

Sīpoli nu ir un paliek vieni no visieciņtākiem, vecākiem dabas ārstniecības augiem. Latviešu tautā sīpoli, kā ārstniecības līdzekļi, ieņēma ļoti augstu stāvokli. Ziemā sīpoli bija galvenais līdzeklis, ar ko sences kaņoja un jāsaka, ka ar vislabākiem panākumiem, vai it pret visām ziemas laika slimībām. Ziemā senāk daudz slimoja nevien ar visāda veida saaukstēšanās slimībām, bet ļoti bieži sirga ar augoņiem, ausu sāpēm, kakla satūkumiem un visāda veida saaukstēšanās kaitēm. Pret visām šīm kaitēm jo labi palīdzēja cepti sīpoli. Tos izcepa, pārgrieza tad uz pusēm un pārgrieztas puses lika pie sāpīgajām vietām, ko tad apsēja ar siltu drēbi. Sāpīgās vietas sences visvairāk apsēja ar sarkanu vilnas drānu vai arī ar sarkanas krāsas

zaši. 19. gadusimteņa otrā pusē, bet it sevišķi 20. gadu simteņa sākumā, kad materiālisms, ķīmija un tehnika sāka valdīt, par šīm izdarībām stipri zobojās un tās augstprātīgi izsmēja. Bet nupat atkal augstprātīgā tehnika pati nākusi pie atziņas, ka sāpīgām vietām nav labākas krāsas par sarkano. Tā ir un paliek sarkano ultrastaru pievilcēja, pievadītāja. Senā paruna, nepiesplauj bļodiņu, no kā pašreiz ēdi, vienmēr un visur vēl vietā, un mums nevajaga nekad aizmirst senču padomus, bet pie tiem palikt un tos uzklaustīt it visās dzīves nozarēs, tad mums klāsies daudz labāk un mēs tiksim tālāk ar veselības saglabāšanu un visu dzīvi.

Tajos laikos, kad vēl jodu un citas desinfekcijas vielas nepazina, sences mazāk saindējās nekā pašreiz penicilīna laikmetā. Tad arī vēl baktērijas un bacīlus nepazina, bet gan sences kaŗoja pret ļauniem gariem vai arī pret burvju un raganu ļaunajām acīm, ar kuŗām tie bieži nodarīja cietiem ļaunu. Un ja nu vēl gadījās, kad kāds ievainojums sāka sāpēt vai tūkt, tad sencēm bija tūliņ labs līdzeklis pie rokas „pret ļauno aci“, kas bija pirkstam vai citur kā ievainojums uzmeties, tās nu sagribzdināja ar nazi svaigu sīpolu un sēja to pie ievainotās vietas, biežāk pārsējumu ar sīpola grebzdām mainot. Karstums tā ātri vien mazinājās, uztūkums pazuda un saindētais ievainojums pēc tādas rīcības nekad nevarēja paspēt izplatīties, jo baktērijas bija apkaŗotas, pirms tās paguva savairoties. Sīpoli satur stipras desinfekcijas vielas. Ziemā pret klepu pieauguŗiem un arī maziem bērniem, nebija labāka līdzekļa par sīpoliem. Klepa apkaŗoŗanai sagrieza svaigus sīpolus cik vien iespējams plānās ripiņās, sakaisīja tās ar smalki sagrūztu brūņo, t. s. kandisa jeb ķekara cukuru, ielika kādā māla vai fajansa bļodinā, bļodiņu nolika siltā vietā, apsedzot ar vāciņu. Pēc kādas stundas sula jau bija iztecējusi un to dzēra, skatoties pēc vajadzības, ik pa 1 — 2 stundām pa ēdamai kaŗotei. Bērniem deva pa tējkaŗotītei sulu uz reizi, bieži ar siltu pienu. Kad sula no šāda gatavojuma vairs laukā nenāca, sagatavoja atkal jaunu, bet sausos, sacukuŗotos sīpolus savāŗīja ar pienu garŗīgā veselīgā dzērienā. Tā sences dziedināja klepu, gaŗo klepu, bronchitu un pat diluma kaiti — tuberkulozi, kuŗa pat tanīs laikos reti attīstījās līdz

grūti dziedināmam stāvoklim, jo sencēm netrūka labas iedarbīgas tējiņas pret šo kaiti, to jau sākumā apkaŗojot.

Jo krūtīs bija stipri gļotu sastrēgumi, klepus neatlēca, tad vēl bez sīpolu sulas dzeršanas pie krūtīm sēja ceptus sīpolus.

Ar sīpoliem sences arī ar panākumiem kaŗoja pret cērmēm un citiem tārpiem. Katru rītu tukšā dūšā ēda sīpolus. Pieaugušie sīpoliem vēl piekoda pa sālītas siļķes gabaliņam.

Sīpoli arī citās zemēs bija ļoti iecienīts ārstniecības līdzeklis. Jau Dioskurīds savā laikā ļoti augsti vērtēja sīpolus kā zāles pret visāda veida labdabīgiem un arī ļaundabīgiem audzējiem. Pat vēzi pēc viņa domām vēl spējot dziedināt ar sīpolu, ja tos daudz patērē zaļā, nevārītā veidā, ēdienos, dzirās un sienot tos pie audzēja. Tāpat visāda veida sacietējumi pēc viņa domām, vislabāk apkaŗojami ar sīpoliem.

Angļiem sīpoli bijuši ļoti iecienīts ārstniecības līdzeklis. Sevišķi iecienīti tie bijuši tuberkulozes ārstēšanai. Viņu senā kūre bijusi šāda: 1 mārciņu sīpolu nomizo un sagriež plānās ripiņās, pieliek 80 g medu un 40 g melases sīrupa, ieliek emaljētā katliņā un vāra uz lēnas uguns 2½ stundas, bet tā, lai tikai lēni vārās. Pēc tam izlaiž masu caur sietiņu un sapilda mazās burciņās. Katru dienu pirms katras maltītes ieliek 1 — 2 ēdamkaŗotes šīs masas kādā tasītē un to karstā ūdenī sasildot izdzer.

Daudzos gadījumos, kad ārsti jau atteikušies slimnieku dziedināt, tā rakstīts kādā senā tēju grāmatā, šī kūre slimo tomēr izrāvusi no nāves rokām. Arī šo rindiņu rakstītājam ar sīpoliem pie tuberkulozes slimniekiem bijuši ļabi panākumi. Tiem ne tikai pārgājis briesmīgais klepus, bet tie varējuši naktīs atkal ļabi un mierīgi gulēt. Šis fakts jau pats par sevi vien atveseļo katru slimnieku, jo nekas ķermenī un nervus tā nespēcina ka labs miegs.

Sīpolu apliekamie ļoti ļabi palīdz pret lapseņu dzēlieniem. Sīpolu apliekamie mazina arī vairogdziedzeŗa tūkumu.

Arī Šveices dabas ārsti sīpoliem veltī lielu uzmanību, tāpat kā zaļajām kāpostu lapām. Ar nevārītiem zaļiem sīpoliem tiem ir izdevies dziedināt pat bērņus no bērņutrieķas pamestiem vīrusiem un to ļaundabīgajām vielām,

kas izraisa trieku un padara locekļus ļenganus, nevarīgus vai stīvus. Bērnu triekas vīrusi iemetas mugurkaula smadzenēs un no turienes sāk savu postošo darbību. Attiecībā no tā, kādos nervu centros tie iemetušies un, kādus nervus tie nomākuši, bērni zaudē vai nu roku, vai kāju kustības spējas, valodu, dzirdi vai redzi.

Ar trieku saslimis bērns jāliek sīpolu apliekamos, ko gatavo šādi: sagriež sīpolus plānās ripiņās un saliek uz kādas drēbes tā, lai iznāk visam mugurkaulam no kakla līdz krustam. Tura tos, atkarībā no ādas jūtīguma 10 — 30 minūtes. Pēc tam ieziež ar olīvu eļļu. Pēc dažām stundām šo procedūru atkal atkārto. Dod dzert sīpolu sulu,

Veco ļaužu dusuli — klepu arī izdodas ar labiem panākumiem ārstēt ar sīpolu sīrupu, ko gatavoja mūsu senes ar zaļiem, sagriežtiem sīpoliem un brūno cukuru, kā augšā aprakstīts. Šis sīrups arī ļoti labi palīdz epidēmiju laikos bērnus paglābt no epidēmiskā garā klepus, masalām un angīnas. Šinī gadījumā mazajiem pirms saslimšanas katru dienu jādod dzert sīpolu sīrupu pa vairākām tējkarotēm, tad tie nemaz nenaslims.

Sīpoli labi palīdz arī pieaugušiem ziemā izsargāties no gripas un citām saaukstēšanās slimībām, ja tie katru dienu ēd zaļus sīpolus ar sviestmaizi, desu un citu uzgriežamo vietā. Jo tiešām, kā redzams no to satura, sīpoli ir tik pilnvērtīgi, ka tos, uz siltāko var ieteikt desu, šķiņķa, olu vietā brokastīs un arī vakariņās pirms gulēt iešanas. Vidēji sīpoli, vispirms pannā apcepti un tad bez ūdens ar eļļu labi aizsegtā traukā uz mazas uguns cepināti kopā ar paegļu ogām, dod veselīgu un ļoti gardu ziemas ēdienu kā veseliem, tā slimiem,

Pret bezmiegu ļoti labi der katru vakaru šāds sīpolu sagatavojums: 1 glāzē piena sagriež vienu palielāku sīpolu plānās ripiņās vai smalkos kumosiņos un liek uz pavisam lēnas uguns kādā emaljētā trauciņā vārīties. Kad sīpoli mīksti, izlaiž caur sietiņu, lai pienā nebūtu kumosīņu, un pirms gulēt iešanas šo vārījumu siltu dzer. Miegs iestāsies ātri un pēc dažām dienām nakti vairs neuzmodīsies, bet mierīgi gulēs visu nakti dziļā saldā miegā līdz ritam, kad jāceļas.

Mazasinīgiem, vājiem, nervoziem sīpoli vairāk nekā ieteicami, tāpat reimatiķiem un ar podagru saslimušiem.

84. Skabardis (*Fragus silvatica*. Buche.)

Dizmta: Cupuliferae.

Satur: A vitamīnus, kreozotu, miecvielas, guajakolu, eļļu, stērķeles un citas vielas.

Skabardis dabas dziedniecībā par ārstniecības līdzekli pēdējos gadu desmitos gan mazāk lietots, toties no tā izgatavo ļoti daudzas labas zāles — gļošu dzinējas un baciļu nīdējas. Vēl pirms 60 gadiem tuberkulozes dziedināšanai visizplatītākais līdzeklis skaitījās kreozots. Tās bija biezas, zaļganas, balzāmveidīgas zāles ar ļoti nepatīkamu stipru smaku. Māja, kuŗā bija tuberkulozes slimnieks, kas lietoja kreozotu, viscaur oda pēc šīm zālēm, ja laikā nepamanīja, un zāles nenoglabāja cieši noslēgtā traukā. Šo rindīņu rakstītāja, kas pati reiz bija saslimusi ar tuberkulozi, to dabūja personīgi piedzīvot. Bet kreozots, uzturēšanās mežā un ārsts Gertners, kas jau toreiz lika izdarīt elpošanas vingrinājumus, atpestīja no niknās slimības.

Nezinu sacīt, cik pareizi dara tagadējie ārsti, galīgi ignorējot šo labo veco kreozotu, jo domāju, ka neesmu vienīgā, kas toreiz izbēga tuberkulozei.

Tāpat otra viela, guajakols, pieskaitāma pie labākajām plaušu un bronhu zālēm.

Slavenais Šveices zāļu tēju speciālists Künzle ļoti ieteic skabardžu mizas un jaunos zariņus kā labus asins tīrītājus līdzekļus pavasaros, jo tie esot tik stipri, ka nomaitājot visas kaitīgās vielas asinīs un iznīdējot baciļus. To pašu apgalvo arī vairāki citi dabas dziednieki par skabardža mizām.

Künzle ieteic pavasara kūrēm skabardžu jaunos zarus ar tikko izplaukušajām lapām, kas jājauc kopā vienādās daļās ar skuju un paegļu vai arī Vāczemes egļu adatām, kazenājiem, tad vēl meža plūmjū, ķiršu, krizdoļu un sarkano jāņogu lapām. Visu šo viņš ieteic labi sajaukt kopā, smalki sagriezt un no šā sajaukuma ņemt labu sauju uz divi litri ūdens, labi savārīt un dzert litru dienā, sadalot vairākās porcijās. Šāda tēja jādzer 8 — 14 dienas.

Pret malārijas slimību senči arī cīnījušies ar ļoti labiem panākumiem, lietojot skabardžu lapu, sēklu un mizu tēju, jo chininu tad vēl nepazīna.

Kad citu līdzekļu vēl nebija, daudzi saindēšanās gadījumā lietoja skabardžu koka ogļu pulveri iejauktu pienā.

Senči nevāca tikai skabarža mizu, sēklas un lapas, bet gan arī pašu koku ar lapām, mizu un sēklām, to sadedzināja un sagrūda pulverī, kas bija ļoti iecienīts līdzeklis pret pavasara drudzi. Senatnē drudža slimība plosījusies tik neganti, ka dažu pavasari Latvijā, pēc veco ļaužu nostāstiem, nav bijis neviena cilvēka vairs, kas koptu slimos un māj-kustoņus. Domā, ka tā būs bijusi tā pati mums labi pazīstamā gripa, bet senči tomēr tikuši ar to galā bez aptiekas zālēm, kādu toreiz vēl nemaz nebija, pret katru augstu temperatūru, vai arī ar tā saucamām drudža slimībām.

Skabarži, kas tik ātri un labi aug, gan vajadzētu vairāk dēstīt, arī lapu mežos, jo tie dod arī pa 3 — 4 gadiem riekstņus — Bucheln, kas labi eļļas iegūšanai. Augu eļļa nekad nevar organismam nest ļaunumu, bet gan tikai vienmēr labumu. Bez tam augu eļļas arī ir ekonomiski izdevīgas, jo tās ir stipri vien lētākas par sviestu un dzīvnieku taukiem. Lielā dzīvnieku kaušana un ēšana gan nav 20. gadu simta cilvēku cienīga. Varbūt taisnība ir tiem bioloģiem un diētiķiem, kas apgalvo, ka kaņi, naidi un kāre pēc varas nākot tikai no ļoti lielas gaļas ēšanas, no lielas dzīvnieku kaušanas un dzīvnieku instinkta uzņemšanas sevī.

85. Skābēti kāposti.

Saturs: karotinu, A, B₁, B₂, P, P, K un C vitamīnus, olbaltumu, stērķeli, sveķus, kāliju, magnēziju, kaļķi, gumiju, chloru, fosforu, sēru, dzelzi un citas vielas.

Saprotams, skābētos kāpostos visu minēto vielu vairs nebūs tik daudz kā svaigos. Skābētie kāposti tomēr bija senlatviešiem liela un svarīga zāle, ko lietoja ļoti daudzos slimības gadījumos, bet it sevišķi tur, kur ķermenim draudēja briesmas. Kur tikai kaut kas slikts, nelabs bija jādabū no ķermeņa laukā, tur lietoja skābos kāpostus, gan kā apliekamos, gan arī iekšķīgi. Tādos gadījumos skābos kāpostus izspieda caur sietiņu vai drēbi, bet ne visai sausus, sulu dzēra pa kaņotei ik pa stundu vai divām stundām, bet pašus kāpostus sēja pie iekaisušās sāpīgās vietas. Kāposti

derēja pret galvas sāpēm, ausu sāpēm, aizkritušām un arī nedzirdīgām ausīm, augoņiem sākuma stadijā, sasitumiem, saspiedumiem, iekšīgām un kuņģa brūcēm.

Ar kāpostiem senči, kad vēl citu līdzekļu nebija, ārstēja arī pleverītu, mandeļu sacietējumus, kam pamatā bieži vien bija skrofuloze — tuberkulozes sākums.

Kad penicilīnu vēl nepazina, ar skābiem kāpostiem ārstēja arī plaušu iekaisumu. Tāpat smadzeņplēves iekaisuma gadījumā lika pie galvas, kāpostus, kas, pēc veco māšu nostāstiem, vai pa katrām 10 minūtēm jāmaina, jo no karstuma tie ne tikai izžustot, bet pat pilnīgi sakalstot, tik lielu karstumu šī slimība rada galvā.

Ja bija aizdomas uz saindēšanos, iekšķīgu vai ārīgu, tūlīt deva skābo kāpostu sulu dzert, tā paglābjot daudziem dzīvību. Skābie kāposti, tā sakot, bijuši senču īstais un labais penicilīns. Varbūt tie pat labāk iedarbojās nekā penicilīns, jo sula ar savām rūgšanas bakterijām un vitamīniem ne tikai nokāva slimības bacilus, kā pūšanas tā arī citus, bet tai pašā laikā piegādāja ķermenim daudz labu un derīgu vielu, tā vairojot slimā pretestības spējas, kas jau ir vissvarīgākais, noteicošais faktors katras slimības atvairē un uzvarai pār to.

Latvieši skābos kāpostus gatavo ļoti veselīgi, skābējot tos bez kāda etiķa, cukura, ar ļoti maz sāls vai pat gluži bez tās, un bez citām vielām, kas mazina rūgšanas sēnīšu un vitamīnu spēku kāpostos. Ka kāposti bez minētajiem satur vēl citus vitamīnus, ir skaidrs kā diena.

Franči ļoti cienī svaigos kāpostus dabas ārstniecībā, gan kāpostu novārījumu, gan arī pašas svaigās lapas liek uz sāpīgām, iekaisušām un tādām vietām, kur jāizvelk laukā, kaitīgas sulas vai arī indīgas vielas.

Kāpostu dziedniecību sevišķi augsti slavēja Parīzes universitātes prof. Dr. Blanca. Viņš savā grāmatā par kāpostiem raksta: „Kāposti kā ārstniecības līdzeklis slimībās, ir tas pats, kas maize barībā. Šī mana atziņa nav citur radusies kā vienīgi manā daudzgadīgajā praksē, ārkārtīgi daudzos slimības gadījumos. To bija tik daudz un tie bija tik iespaidīgi, ka pacienti mani lūdza slimai cilvēcei par atvieglojumu tos aprakstīt grāmatā, lai visi zina, kur palīgs meklējams. Bet es gāju citu ceļu, es griezpos pie saviem kollēgām, jo universitātē eksperimentējot kāpostu

labdarīgo iespaidu un to ātro iedarbību bez mazākām sliktām blakus parādībām, varētu precīzāk novērot, tā lietošanas veidus uzlabot un tādejādi vēl pavairot kāpostu dziedināšanas spējas.“

Bet kā tālāk viņa grāmatā lasām, izņemot izsmiekļus un lamas, viņš no saviem kollēgām nekā cita neesot ieguvis. Cilvēkiem visos laikos un nekad un nekar nav paticis vienkāršais, dabiskais, bet tie vienmēr meklējuši sarežģīto, dārgo, tehniskā un ķīmiskā ceļā radīto. Tas liekas pārāks, augstāks. Kas nu ticēs kāpostiem, vecai, labai un tik mīļai kāpostu galviņai.

Arī romieši senatnē ļoti cienījuši visu dabisko, augus, to mizas, saknes gan ārstniecībā, gan ikdienas dzīvē Romas uzplaukums seno parašu un ticējumu ievērošanas dēļ, bija spīdošs un varens, tā valdīja veselus 6 gadu simteņus. Aizmirstot savējos, pārņemot citu paradumus, aizejot no savas dabas, no visa dabiskā, Roma pazuda ne tikai kā valsts, pazuda arī romiešu nācija.

Vai mums latviešiem te nav ceļu rādītājs notikums, ka senatni un to ieguvumus nedrīkst pamest, bet tie jācienī un galvenais jākopj, jālieto, tos nedrīkst ignorēt un aizmirst. Nav gandrīz slimību, kuŗu ārstēšanai romieši un arī Dr. Blancs nebūtu lietojuši kāpostu lapas un šo lapu tēju, ne viru. Visur, kur sāp, visur, kur kaut kas jāizvlek, jādziedē, jāierosina, jānomierina, visur tur, kur latvieši lika skābos kāpostus, Dr. Blancs liek svaigas kāpostu lapas, bez tam viņš tās liek tik smagu slimību gadījumos, kuŗu ārstēšanai vēl tagad medicīnā nav līdzekļu, kā, piem., gangrēna, vēžu audzēji, zvīņu un citas ēdes, tad tālāk izsitumi, neiralģija, apdegumi, apsaldējumi, nieru un pūšļa iekaisumi, vēnu iekaisumi, cukurslimība, iekšķīgi un ārīgi audzēji.

Viņš ieteic pirms lietošanas lapas labi nomazgāt, tad lapu cietumus katrreiz izgriezt, vai atkal ar pudeli vai koka āmuru tās tā sadauzīt, lai tie kļūst mīksti un sulīgi.

Lielākas lapas, ja vainai nav jāliek, pa visu vēderu vai krūtīm vai visai mugurai virsū, viņš ieteic sagriezt strīpās vai lielākos gabalos. Uz lapām jāliek drēbe un pārsienamais. Tādas kompreses jeb apliekamie, skatoties pēc vajadzības, jāmaina ik pa 2 vai 6 stundām, var arī paturēt visu nakti pie slimās vietas, ja tās nekļūst visai slapjas vai neizzūst sausas.

Pēc šādas kompreses viņš liek vainīgo vietu nomazgāt ar tīru remdenu ūdeni vai arī ar kādu zāļu tēju. Bez tam viņš ieteic ņemt tikai viszaļākās, vistumšākās lapas. Jo zaļākas, tumšākas lapas, jo spēcīgāka esot to iedarbība.

Cik gudri gan bijuši mūsu senči, kas tik ļoti mīlēja zaļās kāpostu lapas vārīt ēdienos, virās. Bet mēs par šo zaļo lapu virumu jau bieži raucam degunus it kā par kaut ko neveselīgu, nevēlamu.

Tāpat rīkojamies pretī senčiem un to senām parašām, kas zaļās kāpostu malu lapas jau agri vasarā salika mucinās skābēšanai. Mēs gaidām tikai baltās no lielajām, cieti piebriedušajām galvinām.

Senā paraša ar zaļajām lapām bija laba un veselīga paraša. Tā mums pašreiz, kur visi pēc pārdzīvotajām briesmām un despotijas esam ar tik visai sagandētu veselību, būtu vairāk nekā ieteicama, jo augu chlorofilā ir uzietas ļoti veselīgas vielas.

Cienīsim atkal dabu un visu dabisko, kā mūsu senči to darīja un nekāda slimība nedz baciļi, arī nekāda pasaules vara mūs nenomāks nedz kā tautu, nedz kā nāciju. Tautas parašas un tikumi ir katras tautas glābēji un stiprums, jo tie ir un paliek paša Dieva mācības un Viņa noteikumi tautām.

86. Skābenes (*Rumex acenosa*. Sauerampfer.)

D z i m t a : Pulygonatea.

S a t u r : V vitamīnus, kāliju, kaļķus, magnēziju, dzelzi, mangānu un citas derīgas vielas.

Skābenes ir pirmie vitamīnu devēji augi agros pavašos. Bez tam, kā redzams no to satura, tās ļoti bagātas labām un derīgām pārtikas vielām un tamdēļ ļoti noder nervoziem, mazasinīgiem, vājiem, vārgiem un veciem cilvēkiem. Skābenes ne tikai rada asinis, bet tai pašā laikā ir arī labas asins tīrītājas. Skābenes satur ļoti lielā daudzumā ne tikai chlorofilu, bet arī magnēziju un siliciju. Abas pēdējās vielas labvēlīgi iedarbojas tajos organismos, kas viegli saslimst un kas ziemā izgulējuši kādu lipīgu slimību, gripu, plaušu karsoni u. c. Šie augi ļoti iztīra ķer-

meni no baktēriju un vīrusu atstātajām kaitīgajām vielām.

Daudzi nevar skābenes lietot tāpēc, ka tās ir par skābām. Tiem ieteicams tās jaukt kopā ar špinātiem vai arī ar redīsu jaunajām lapinām, kas, agrā pavasarī labā siltumnicā un veselīgā komposta zemē audzētas, ir ļoti mīkstas, sulotas un veselīgas.

Jau sen dabas dziednieki ieteic pavasaros ilgāku skābeni kūri kopā ar redīsiem vai rutkiem, olu dzeltenumu un dillēm. Visieteicamāk no olu dzeltenuma un dillēm sagatavot majonēzi un tad tajā iegriezt skābenes ar redīsiem. Šāda kūre, pēc Dr. Haniša, pasargājot katru vēzim dispoņēto no saslimšanas ar to.

Vēzis jau sen atzīts par vitamīnu trūkuma slimību, sevišķi par augu zaļās krāsvielas — chlorofila — trūkuma sekām. Tamdēļ nevar vien diezgan nosodīt tās konservatīvās saimnieces, kas, neraugoties uz ārstu pētījumu rezultātu atzinumiem un ieteikumiem, tomēr vēl arvien aizleļ lapu novārijumus. Vienaļga, vai špināti, skābenes, biešu lapas vai burkāni, ūdens, kur tie vārījušies, aiztek izlietnē līdz ar visiem vitamīniem un barības sāļiem. Diemžēl, vēl vienmēr laiku pa laikam parādās laikrakstos receptes, kur, ēdienu gatavojot, ieteikta šāda aplama, jau sen novecojusi rīcība. Šādu novārijumu aizliešana ir noziegums pret tautas veselību, jo tādā kārtā aiziet bojā svarīgas veselības saglabātājas vielas. Zaļo augu krāsvielu Amerikā tagad uzskata par vēl pārāku ārstniecības līdzekli nekā penicilīnu. Tāpēc mums nemaz nav jābrīnās, ka pie mums tik daudzi slimo un tik daudziem bērniem jau bojātas plaušas, ja mēs dzīvojam tik senlaicīgu dzīvi pārtikas laukā. Mūsu konservatīvisms diemžēl, izpaušas ne šajā jautājumā vien.

87. Skuju koks jeb parastā egle

(Pinus picea. Tannenbaum.)

D z i m t a : Pinaceae.

S a t u r : ēteriskās eļļas, terpentīnu, vitamīnus, balzāmus, sveķus, pinin fimonenu un citas vielas.

Skujas mūsu senčiem bija ļoti liela, svarīga ārstniecī-

bas zāle. Ziemā, kad tie bija saaukstējušies, pa kungu mežiem kokus cērtot, caurām dienām un slapjām kājām strādājot, tie tad vakarā salasīja skuju čiekurus, lika vienu čiekuru uz litra verdoša ūdens un vārīja tik ilgi, kamēr no šķidruma pāri palika vairs tikai puse. Šo dzērienu vakaros labi karstu sadzērās, sasedzās, izsvīda labi un vesels atkal no rīta gāja darbā — mežā kokus laist.

Sevišķi daudz senāk malkas cirtējus un koku vedējus mežā mocīja zobu sāpes, jo pa dienu, kā vecie tēvi bieži mēdza par seniem laikiem stāstīt, postalās zeķes pat iesalušas tā, ka vakarā nav varējuši vairs zeķes no kājām vai postalām novilkt. Pats par sevi saprotams, ka tas uz veselību labu iespaidu nekad atstāt nevarēja, gan pats saslima, gan zobi sāka nikni sāpēt. Pret visām šīm kaitēm senči lietojuši mežā čiekuru tēju, un tā palīdzējusi vienmēr un pastāvīgi.

Šo rindu rakstītājas tēvs, kam bija jau pāri 80 gadiem, bet zobu vēl bija pilna mute, stāstīja un lika rakstīt „Atpūtā“, lai visi dzirdot, kā viņš savus zobus saglabājis tik labā stāvoklī, un lai vecās gudrības jaunie neaizmirstot nekad.

Viņš arī cirtis kunga slēgos malku, kā jauns puisis, un no sasalšanas un slapjām kājām sākuši neganti sāpēt zobi, ka izturēt nemaz vairs nevarējis. Vecā Liepiņu māte — mežsarga vecā māte, kuŗa mājā malkas cirtēji nakti gulējuši, viņu mācījusi, lai šis dienā kožļajot labi daudz skuju, gan tad zobi vairs nesāpēsot. Kožļājis, kožļājis pa dienu, tiešām sāpes aprimušas, bet nakti sāpējuši atkal tā kā nabags nav nemaz varējis gulēt. Tad vecā māte taisījusi viņam čiekuru tēju. Likusi čiekuru uz litru verdoša ūdens un vārījusi, bet viņš pats, kamēr vecā māte nav redzējusi, piemētiis vēl otru čiekuru klāt, lai tiek stiprāka tēja. Kad nu viņš vakarā šo ekstraktu sadzēries, tad bijis kā apreibis un svidis bez gala. Bet otra dienā, arī nākošajā naktī zobi vairs nav sāpējuši un cauri visu mūžu viņš vairs nav zinājis zobu sāpes.

Pavasaros, tā stāstīja vecie vīri, ir bērni, ir pieaugušie daudz košļājuši skujas, jo ievērojuši, ka cilvēki kļūst it kā mundrāki un arī it kā stiprāki, un tikai tagad, pēdējos gados uzzināts, kur šis stiprums ceļas. Pavasaros skuju jau-

najos dzinumos daudz V vitamīnu un skujaš tad līdz pat labāk nekā C vitamīnu preparāti.

Sences pavasaros, kad aizdara nav bijis ēdienu vārīšanai, metušas arī pa skujiņai ēdienā, jo tad iznākusi stiprāka vira.

Somi vēl šo baltu dienu vāra vairākus garšīgus ēdienus — viras no skujām un laikam tamdēļ somi tā saglabājuši savus fiziskos un garīgos spēkus, un tie tik braši turas kopā, viens otru neapkaņo, nenodod un nepavisam nepadodas svešai vaļai, lai cik to arī kāds žņaugtu un spiestu. Nesalaužami, kā sveķaini koki, ir mūsu kaimiņlaudis somi.

Jaunie skuju dzinumi ir ļoti veselīgi gan tējai, gan kožļāšanai, gan arī sīrupu un medus vārīšanai. Sīrupu gatavo no jaunajām skujām, kad to dzinumi vēl nav visai gari, tad tos sagriež smalki, vai sakapā un pārlej ar verdošu ūdeni un vāra, kamēr šī sula sāk palikt gluma, sīrupaina. Tad noceļ to no uguns un ļauj tējai apsegtā katlā ievilkties. Kad jau vārījums atdzisis, tad to nokāš, pieber tik daudz cukura cik sulas un vāra uz lēnas uguns, kamēr paliek biezāks.

Pēc tam karstu sapilda pudelēs, aizkorķē un uzglabā vēsā vietā. Pret krūšu kaitēm, vārgumu, vitamīnu trūkumu un mazasinību, kuņģa un dziedzeru darbības traucējumiem dzer šo sulu pa karotei pirms ēšanas.

Mazasinīgiem, vārgiem bērniem, pēc grūtām slimībām, veciem ļaudīm, nervoziem, slimīgiem cilvēkiem ļoti ieteicamas skuju peldes. Šim nolūkam sagriež labu sauju skuju zarus, sakapā tos smalki un vāra 2 litros ūdenī. Kad tie labi savārīti, labi smaržo pēc skujām, lej šo tēju klāt vannas ūdenim. Šāda pašgatavota skuju ekstrakta vanna ir daudz spēcīgāka nekā pirkta skuju ekstrakta vanna, tā arī ātrāk iedarbojas. Šādu vannu ņem 2 reizes nedēļā, ne visai siltu, ķermeni peldē labi ar skujaš ūdeni ierīvējot. Peldē sēd 15 minūtes, ķermeni ar saru suku beržot.

88. **Skrozeļpuķe** skorbutzieds, Karotene.

(Cochleariae officinalis. Scharbockskraut, Löffelkresse.)

D z i m t a : Cruciferae.

S a t u r : ļoti daudz V vitamīnu, tad B vitamīnus, sēr-

veidīgu eļļu, rūgtumvielas, ekstraktvielas, olbaltumus un daudzus dažādus minerālsāļus.

Šī tīri neievērojamā puķe, kas aug pa lielākai daļai tikai jūrmalās, ir ļoti labs ziedinš, kas paglābis vairākas jaunas dzīvības, varbūt tikpat labi kā viena otra ievērojamā zāle.

Senāk ļoti smagi slimoja jūras braucēji, jo viņu vienmuļās, tikai kaltētās un konservētās barības dēļ tie bieži vien savos jūras braucienos arī nomira. Bet tad kādā dienā, pavasarī, kāds kuģis ar kravu, kam vēl vajadzēja lielāku gabalu braukt pa jūru, dabūja neparedzētā kārtā piestāt malā, jo visi kuģa ļaudis bija vārgi un slimi, satūkušām, pat jau jēlām mutēm, tā kā tie pat nav varējuši vairs ēst. Tie nespējuši arī vairs paiet nedz uz kājām nostāvēt. Tā tie nonāca krastmalā, no kurienes tos gribēja transportēt tālāk uz slimnīcu. Transporta līdzekļu trūkuma dēļ, daļai bija jāpaliek turpat jūrmalā un jāgaida uz transportu. Slāpju un bada mocīti, tie sākuši ēst kādas zaļas neuzkrītošas puķītes lapiņas, kas ziedējusi baltiem ziediem. Šī puķe stipri atšķiras no citām tai ziņā, ka tai apakšējās lapas, kas tuvāk pie saknēm, ir daudz lielākas par tām, kas aug augstāk pie stublāja, bez tam apakšējās lapas, kas atgādina sirdi, ir uz iekšu ieliektas kā smeļams trauciņš, ir ar garšiem kātiņiem un ir stipri lielas. Virsējās lapiņas, pie stublāja, turpretī ir daudz mazākas un noteikti olveidīgas, kas bez kātiņiem cieši pieglaužas stublājiem. Zieds ir balts ķekarains čemurs ar virsotni, ar pikantu, kā mārutkam, smaržu, bet garša tam kā ūdens kresei.

Nu notika lielākais brīnums — tīri vai ar katru lapiņu, ko tie ieēda, guva it kā jaunus spēkus un enerģiju. Tie ēda un ēda un paši brīnījās. Nonākot slimnīcā, tie bija tīri atžirguši un drīzi vien sāka staigāt. Nu viņi arī paši jo labi sāka nojaust, kur tie savu veselību bija atguvuši un gāja atkal, tiklīdz varēja, uz jūrmaļu, lai savu glābēju uzmeklētu. Viņu labās zāles nebija nekas cits kā C vitamīni. Daudzi slimi jūrnīeki vēl tagad meklē pa jūrmalām šo mazo ziedu, ja tie tikai pamana savu jūrnīeku slimību, skorbutu, kas rodas C vitamīnu trūkuma dēļ. Tāpēc viņiem, kas saslimuši ar skorbutveida slimībām, skrofuloziem, vārgiem, ar tuberkulozi slimojošiem, šī puķe atnes lielu at-

vieglojumu, dod spēku un vairo pretestības spējas pret slimībām.

Valīgi zobi, uztūkušas, asiņojošas smaganas, jāieberž vairākas reizes dienā ar lapīņām vai lapīņas jākožlā mutē.

Sliktai asins cirkulācijai, asins sastrēgumiem vēnu sistēmā, kas izpaužas vēnu paplašinājumos, kā arī redzamos tievos, zilos aizsprostotos kapilāros, kas stiprā mērā savairojušies vai nu kājās vai arī kā dažam labam nepatīkamā veidā pat sejā, radot it kā pietūkušu zilganu seju, ļoti noderīga šī tēja.

Tiem, kam tumši plankumi, lielāki vai mazāki tumši laukumīni uz rokām un roku delnām, arī visai ieteicams dzert šo puķu tēju. Vēl labāk būs visiem un ātrāk palīdzēts, ja šo puķu lapas ēdīs pavasaros kā salātus kopā ar ūdens un dārza kresēm, dillēm un citām zaļām garšvielām. Tā organismā nonāks viss bagātais C vitamīnu sastāvs, ar ko tik bagāta šī puķe un citi minētie zaļumi.

Šo puķi ieteicams sēt dārzā, lai viņa vienmēr būtu pie rokas. Sevišķi labi tā aug mūsu jūrmalas apgabalos.

Aptiekā tā dabūjama ar nosaukumu „Herba Cochleariae“.

89. Špārgēļi (*Asparagus officinalis*. Spargel.)

D z i m t a : Liliaceae.

S a t u r : ļoti daudz dezlzs, cukuru, vitamīnus, hormonu, sveķus, olbaltumus, kāliju, natronu, kaļķus, magnēziju fosforsēra organiskus savienojumus, silīciju, chloru, asparogīnu, spargaurīnu un citas vielas.

Neskatoties uz špārgēļu tik bagātīgu saturu, tie pie mums vēl tālu nav iemantojuši tādu patēriņu kā citi mūsu dārzu augi. Tāpēc tie arī visai dārgi. Bet modernā dabas dziedniecībā špārgēlis ir ļoti iemīļots dārzājs, kas sevišķi daudz lietots pavasaros pie asins tīrīšanas kūrēm, bez tam tas pazīstams kā spēcīgākais, ierosinātājs un atjaunošais līdzeklis.

Tiem, kas slimo ar nierēm vai ar augstu asins spiedienu, tas tomēr nav ieteicams. Tiem špārgēļi pat noliegti ne

tikai kūres veidā, bet arī pie ēdieniem tie tos nedrīkst lietot. Arī tiem, kas ar podagru, šparģeļi nav ieteicami, turpretī reimatīkiem un slimiem ar ģikti tie ir visai labi.

Kas slimo ar zemu asins spiedienu, gūst jūtamus panākumus pēc šparģeļu kūrēm, arī lietojot tos pie ēdieniem. Šparģeļi veicina sirds darbību, padara sirds pukstus dziļākus, straujākus, bet pats asins spiediens palielinājas. Sevišķi visādos ēdienu veidos, arī lietojot kā sulu un pulveri, šparģeļi palīdz visiem, kas slimo ar akmeņiem, vienalga kur un kādi akmeņi viņa organismā atrasti.

Šparģeļus ieteic pulvera veidā sagatavot ziemai un pirms ēšanas lietot, ņemot pa nažagalam kopā ar tikpat daudz cukura. Tādā veidā ar zemu asins spiedienu, aknu un liesu kaitēm sirgstošie gūs ļoti labus panākumus savas veselības uzlabošanā, kaites mazināsies.

Arī pret māgas slimībām šparģeļi ir visai laba barība, sevišķi tiem, kam kuņģa dziedzeri vairs labi nedarbojas. Tādiem ieteicams pavasaros, šparģeļu laikā, ēst šparģeļu ēdienus, bet ziemai tos iekaltēt pulverim un tējai. Kam visparīgi dziedzeri labi nedarbojas un tiem, par kuņģiem dzied: „Jauns vēl gados, sirdī vecums“, vairāk nekā ieteicams šparģeļu kūres, jo tās uzlabo dziedzeru darbību, atjauno visu ķermeni.

Dr. Hanischs ļoti slavēja šparģeļus un katru gadu ieteica to kūres.

Pret dzeltenu kaiti, ģikti nevar pietiekami silti ieteikt šīs kūres. Tādiem slimniekiem jāēd dienā pa 200 — 400 g šparģeļu, sadalot šo porciju 3 reizēm. Trauslos, sulīgos virsejos galus var sarīvēt un sagatavot ar eļļu vai skābu krējumu, sīpoliem un pētersīliem kā zaļbarību, bet kokainākos apakšējos galus var dzert tējā. Tos sažāvē ziemai tējai, vai tūlīņ novārītus ūdenī tos var ēst vai nu ar sviestu vai mojonēzes mērci, vai sīpoliem un drusku sinepēm sataisītu eļļu. Tiem, kas slimo ar ūdens kaitēm, atkal labi noder šparģeļu sulas.

Šparģeļus samal mašīnā, sulu izspiež caur smalku sietiņu, ja nav sulu preses pie rokas, vai arī izlaiž caur marli un tad dzer pirms ēšanas pa ēdamkarotei kopā ar nebalinātu cukuru vai arī kopā ar pētersīļa lapiņām vai ar to sulu, kas ūdens atdalīšanas vēl vairāk veicinās.

Francijā minēto slimību ārstēšanai lieto šparģeļu sulu

kopā sajauktu ar 60 grādīgu šņabi. Liek pusi šņabja un pusi sulas. Bet daudzi dabas ārsti ir pret šņabja lietošanu slimību ārstēšanā. Pēc viņu domām, tādā veidā neviens vēl neesot veselību atguvis, jo šņabis jau pats esot daudzu slimību cēlonis, kā nu tas varot pret slimībām līdzēt.

Tad vēl pēdējā laikā tie, kas arī pupiņu kafiju atzīst par ļoti kaitīgu, ieteic grauzdēt šparģeļu zaļās ogas. Tāda kafija esot ļoti līdzīga pupiņu kafijai garšas ziņā, bet daudz veselīgāka par to, jo satur daudzas labas, veselīgas minerālvielas un arī vitamīnus, kas labi stimulē.

90. Špināti (*Spinacia spinosa*, Spinat.)

D z i m t a : Ranunculaceae.

S a t u r : taukvielas, vitamīnus, ļoti daudz dzelzs, magnēziju, kaļķi, natronu, kāliju, fosforu, silīciju, cukurū un citas vielas.

Špinātu dzimtene ir tropu zemes. Pie mums tie atvesti jau sen. Arī Eiropas dienvidos tie vietām atrodami kā savvaļaugi mežos un plāvās, norās, kalnu ielejās.

Špināti ir ļoti veselīgi, jo satur daudz derīgu barības vielu. Sevišķi daudz tur ir dzelzs, kas ir ļoti svarīga viela visam mūsu dzīvības procesam. Dzelzs palīdz uzturēt mūsu dzīvības uguni, mūsu elpošanas norisi. Mazasinības gadījumā, ja sarkanā krāsviela asins ķermenīšos — hemoglobīns — samazināties, elpa kļūst īsa, nepietiekami dziļa, gaiss plaušās ieplūst mazā daudzumā. Laba, pareiza krūšu būve ļauj uzņemt uz reizi ap 5 — 6 litru gaisa. Pastiprināti elpojot, gaiss vēl vairāk ieplūst plaušās. Īsi, aprauti elpojot, vienā elpas vilcienā labi ja uzņem kādu niecīgu daļiņu no vajadzīgā gaisa daudzuma un gaisa skābeklis ķermeņa šūnās iekļūst nepietiekamā daudzumā. Līdz ar to visa šāda cilvēka dzīve kļūst par nožēlojamu „dzīvības vilkšanu“ bez prieka, bez radoša spraiguma, bez uzņēmības, bez enerģijas. Tāpēc jādara viss, lai mūsu asinīs nekad netrūktu dzelzs. Jo asinīs būs vairāk šīs vielas, jo plaušās spēs vairāk uzņemt gaisa un ķermenī vairāk ieplūdis nepieciešamais skābeklis.

Špināti tāpēc vasarā jāēd, cik vien iespējams, lai ķer-

menis nejustu dzelzs trūkumu. Sevišķi nepieciešami špināti maziem bērniem un skolēniem. Ne mazāk tie derīgi arī veciem cilvēkiem un it īpaši mazasinīgiem.

Špināti satur cukuru, taukvielas, olbaltumvielas, kaļķus, kas ne mazāk svarīgi mūsu dzīvības procesam. Tāpat tie ļoti noderīgi kā vitamīnu piegādātāji. Ieteicams vasarā katru dienu patērēt pa pāris karotēm špinātu pie citiem ēdieniem kā spēkbarību, kā piedevu tiem, kas neēd zaļbarību, kas negatīvi noskaņoti zaļbarībai. Kā zaļbarību špinātus var gatavot kopā ar skābenēm, rabarberiem, sarkanajām jānogām, skābu krējumu, rūgušpienu, jogurtu, biezpienu, olām, citronsulu. Ja špinātus vāra, tad nav jālej projam ūdens, kur tie vārīti. Špināti labāki iedarbojas, ja tos lieto kopā ar dažādām garšvielām. Arī špinātu saknes satur vielas, kas ļoti ļabi iedarbojas uz vecām chroniskām kaitēm. Kuņģa, plaušu vai cits kāds chronisks katars uzlabojas, ja lieto špinātus. Tādēļ arī ūdens novarijums ir vērtīgs dziedniecības līdzeklis. Špinātos atrasti arī sekreti jeb hormoni, kas palīdz uzlabot sekrēciju dziedzeru darbību, tā veicinot ķermenim tik nepieciešamo hormonu piegādi.

Ziemas vajadzībām špināti jākaltē vai jāieveķo. Var arī izgatavot špinātu sulu.

Sula ļoti ļabi iedarbojas pret skorbutu un citām vitamīnu trūkuma slimībām. Tāpat to var lietāt pret sliktu asins sastāvu, sieviešu slimībām, traucējumiem asins riņķošanā. Birchers Benners ieteic špinātu sulu dzert kopā ar citronu sulu, skābu krējumu un sarkanajām jānogām, pret visādām sirds un nervu kaitēm.

91. Svētiņi jeb ķiploki (Knoblauch).

D z i m t a : Lilliaceae.

S a t u r : ēteriskas eļļas, vitamīnus, hormonus, daudz minerālsāļu un citas vielas.

Ķiplokus mūsu senči ļoti cienījuši, tamdēļ arī tiem piedēvēts vārds svētiņi. Ventspils aprīņķi tos pat vēl tagad pazīst vienīgi ar šo nosaukumu. Lai kāds saslimšanas gadījums, tūlīņ ķērās pie ķiplokiem, un tie līdzēja.

Ja kādam ēdiens ļabi negāja pie dūšas, tūlīt vietā ķiplo-

ki. Ja mocīja nezināma cēloņa sāpes, atkal ķiplokam vārds. Pret vēdera sāpēm noderēja ķiploks ar grauzdētu maizes gabaliņu. Ja uznāca dūrēji sānos vai citā vietā, ķiploks tos novērsa. Pakrūtes spiedējus, kas tik ļoti mocīja senāk vecākus ļaudis, ļoti labi noņēma ķiploks, savārits pienā. Pienā vārīts ķiploks labi palīdzēja arī maziem bērniem un jauniešiem, kam uzpūsts vēders.

Ne tikai latviešiem ķiploks bija lielā godā, bet arī pie senajiem ēģiptiešiem tas bijis iecienīts, tam bijis pat svēto vārds un ēģiptieši ar ķiploku saistījuši dažādas rituālas izdarības. Tāpat indieši un romieši ķiplokus ļoti augsti vērtējuši un ne bez pamata.

Ja ieskatās kādā jaunākā dietikas vai uzturvielu ķīmijas grāmatā, tad redzam, ka ķiploks satur ļoti vērtīgas barības vielas. Tur sastopamas gandrīz vai visas tās vielas, kas nepieciešamas ne tikai nervien un dziedzeriem, bet gan arī smadzenēm un visai vielu maiņas norisei līdz ar sekrēcijas dziedzeriem. Tādēļ arī pilnīgi saprotama kļūst ķiploka plašā iedarbības sfaira.

Patiesi, ķiploki Indijā, Itālijā un Ēģiptē darījuši brīnumus un dara to arī vēl tagad. Tur cilvēki ļoti cieš no dažādiem insektiem un purvu mūdzīem, bet pret tiem ķiploki ir vislabākais aizsargs. Malārijas odi, kas kā briesmīga mocība nedod cilvēkam miera ne dienu, ne nakti, pret ķiplokiem ir bezspēcīgi. Piemēram, Sicīlijā vasaras naktīs bez moskita tīkla ir neiespējami gulēt, jo visādu odu draudi ir visai lieli. Izrādās, ka tie, kas barībā lietojuši ķiploku, pasargāti no odiem, moskitiem, tārpiem, cērmēm, spalšiem un citādiem parazītiem.

Pret iekšķīgiem parazītiem sevišķi labi iedarbojas ķiploku klizma. Savāra kādu sasmalcinātu ķiploku ar puslitru piena un ielaiž zarnā. Pēc 2 — 3 reizēm jānogaida. Ja parazīti nav izzuduši, procedūra jāatkārto. Iekšā jādzer arī pienā vārīts ķiploks. Pret parazītiem gatavo arī stiprāku piena dzērienu, liekot veselu ķiploku uz puslitra piena.

Pret krampjiem un uzpūstu vēderu, kā arī aizcietējumu, jāvāra ķiploki kopā ar fenheļiem, liekot tikai dažus ķiploka zariņus uz puslitru verdoša ūdens, pavāra, un dzer pa dažiem malkiem vairākas reizes dienā.

Pret saaukstēšanos un plaušu kaitēm dzer ķiploka pienu vai tēju, saldinātu ar medu. Pret pārkaļķojumiem un

reimatisma sāpēm ļoti noderīgas ir ķiploka kūres. Tāpat tās palīdz vecākiem cilvēkiem atgūt zaudētos spēkus un spar. Sevišķi ieteicams pret augstu asins spiedienu.

Ilgi no vietas lietot ķiplokus nav ieteicams. Tie jālieto 2 — 3 nedēļas un tad atkal jāievēro pārtraukums. Tāpat nav ieteicams lietot ķiplokus lielā vairumā uz reizi, vai katru dienu izmantot kā garšvielu. Pareizi lietots ķiploks ikvienam atnes jūtamu labumu. Kūri var sākt ar vienu zariņu, vienu daļiņu un pakāpeniski pavairot līdz veselam ķiplokam. Pēc tam atkal pamazām samazināt devu līdz vienam zariņam, vienai daļiņai.

92. Trepīte jeb anserīna (*Potentilla anserina*. Anserine.)

D z i m t a : Roseae.

S a t u r : ekstraktīvas vielas, vitamīnus, stērķeli, gumiņu, vasku, magnēziju, kaļķus, dzelzi, sēru, miecvielas. Daži apgalvo, ka tai piemīt arī radioaktivitāte.

Anserīnu senie latviešu tējas vācēji, audzētāji un patērētāji sauca par trepītēm.

Šis savādašs nosaukums laikam gan cēlies aiz tā iemesla, ka anserīnas lapas ir kāpnīšu izskatā. Bet varbūt arī šis vārds cēlies trepīšu lielās dziedniecības spējas dēļ, jo trepīte senos laikos bija īsta brīnumzāle. Vecajās tēju grāmatās nav gandrīz slimību, kur trepītes nelīdzētu. Tā slimnieks, trepīšu tēju dzerot, kāpj augšup pretim veselībai.

Jāatzīst, ka trepīte patiesi ir labdarīga zālīte, un ne par velti Radītājs to tik bagātīgi izsējis visās malās. Kur tikai daudz maz sausāka vietiņa, tur redzamas anserīnu dzeltenās ziedu galviņas. Anserīnām apaudzis laukumiņš izskatās kā skaisti izklāta grīdsega. Sidraboti zaļās pūkainās lapīņas, tumši sarkanās stīgas un daudzās spilgti dzeltenās ziedu galviņas dod gleznainu izskatu. Anserīnas aug visur, pat pret mitrumu tām nav lielu iebildumu, bet itin bieži tās sastop upju, ezeru un dīķu malās un arī sausās, izžuvušās ūdens vietās.

Trepītēm piemīt spēks uzvarēt un novērst ļaunumus. Tās ļoti bagātas vitamīniem un daudzām labām minerāl-

vielām. Tām piemīt arī radioaktivitāte. Šis augs jau sen pazīstams arī kā labs nervu nomierinātājs, pat tad jau, kad vēl nemaz nebija zināms tā ķīmiskais sastāvs. Katra zāle, kas dziedina nervus, dziedina arī citas slimības, jo katras slimības sākums meklējams arī vājos nervos. Nekas cilvēkus tā nepasargā no visām nelaimēm, posta un slimībām, kā stipri, izturīgi nervi. Satraukums mazina dabiskās pretestības spējas, mierīgs prāts, priecīgs un līdzsvarots garstāvoklis tās kāpina.

Kā nervu spēcīgātājas, trepītes ieteic vārīt ne ūdenī, bet pienā. Tādā gatavojumā tās labi palīdz arī pret mazasinību. It sevišķi pienā vārītas trepītes ieteicamas tuberkuloziem. Kamēr streptomicīns cīnās pret tuberkulozi vēl nebija pazīstams, daudzi tuberkulozes slimnieki, dzerot trepītes ar jaunajiem egļu dzinumiem un medu, uzlaboja savu veselību.

Lielais tēju speciālists Dinands saka, ka anserīna apliekamie labi palīdz pret iekaisušām acīm un pūžņojošām vātīm. Pret vaļīgiem zobiem it labi noder trepīšu saknes, kas tādos gadījumos labāk kožlājamas nekā dzeramas tējā. Tas jādara vairākas reizes dienā.

Trepītes arī labi noder pret lēkmēm un krampjiem. Tās uzvāra kopā ar pienu un dzer pa dažiem malkiem ik pa pusstundai, siltā veidā. Līdzeklis labi noder arī pret dažādām sieviešu kaitēm, baltajiem ziediem un asiņošanu.

Trepītes ieteicamas visur tur, kur jāsavelk audi, piemēram, pret caurēju, pret strutojošām vātīm. Tad vēl to ieteic pret smiltīm organismā, pret žults un nieru akmeņiem. Ar savu bagātīgo minerālvielu sastāvu tā mazina olbaltumvielu pārsvaru, ko daudzi dietiki atzinuši par galvenām smilšu un akmeņu radītājām, līdzīgi taukvielām. Sevišķi šeit minami treknie cepumi, tortes un kūkas, kas rada smiltis, un vēlāk — akmeņus ķermenī.

Ārstniecībai noder trepīšu saknes un viss augs. Aptiekās pārdod arī šī auga pulveri. Pulveris labi iedarbojas arī pret iekšējiem asiņojumiem, Augu ievāc, kad tas labi uz ziedējis, sakni pirms vai pēc ziedēšanas. Lietošanai ņem visu augu ar sakni, ziediem un stīgām.

93. Tupeņi, kartupeļi, rāceni, zemes āboli

(Solanum tuberosum.)

S a t u r s : olbaltumi, vitamīni, taukvielas, ogļhidrāti, cukurs, kālijs, natrons, kaļķis, magnēzijs, dzelzs, fosfors, sērs, krams, chlors.

No minerālvielām visvairāk ir kālijs, kaļķi, magnēzijs. Un vēl nezināmas vielas. Vitamīni tupeņos atrodas: A, B, B₂, B₆, C. Tautas paruna apgalvo, ka mīlam bērnam daudz vārdu. Ka tas tiešam tā, to pierāda tupeņi ar saviem daudzajiem nosaukumiem. Katram, kas interesējas par savu veselību un seko šā laika reformētai pārtikai, ir labi zināms, ka tupeņi skaitās pie visveselīgākiem pārtikas produktiem. Ne tikai sava vērtīgā ķīmiskā satura ziņā, bet arī tamdēļ, ka tie pieder pie bāzi saturošiem produktiem ar jo lielu bāzes pārsvaru.

Par nožēlošanu, daudziem ir maz zināms, ka kartupeļus var pieskaitīt pie dziedniecības augiem. Senči tupeņi kā ārstniecības līdzekli augstu cienīja, jo tie ar kartupeļiem un to sulu ārstēja daudzās kaites. Vāritus, vēl siltus, saspiešus kartupeļus, tie ar labiem panākumiem sēja pie sāpētājiem locekļiem. Tie ne tikai noņēma sāpes, bet gan jo stipri palīdzēja šķīdināt asinīs un audos skābes nogulumus un audu sacietējumus. Modernajās dietiskajās sanatorijās reimatīķi, ģikts slimnieki un ar pārkaļķojumiem slimojošie tiek ēdināti ar bagātīgi bāzi saturētājiem ēdieniem. Un sekas ātri vien redzamas. Arī tas ūdens, kurā vārīti nemitotie kartupeļi skaitās kā dziedinātājs līdzeklis. To izlieto kompresēm, uzklājumiem un kāju vai roku peldēm. sevišķi šīs siltās peldes ieteicamas vecākiem ļaudīm, kas cieš no kāju un roku tirpumiem. Tirpumi ātri pāriet, ja locekļus patur 12 — 15 min. siltā kartupeļu ūdenī. Pēc tam locekli noslauka un norīvē ar linu vai vilnas drānu, lai asinis straujāk cirkulē. Tāpat šis ūdens labi palīdz sāpētājām kājām un pie uztūkušajām potītēm.

Audzējiem sāpes noņems nevārīti, sarīvēti kartupeļi. Tie palīdz arī iekaisumu sāpes remdināt. Kā vienā, tā otrā gadījumā kartupeļu masa jāmaina kolīdz tā kļūst silta. Ja kāds stipri cieš no grēmiņu dedzināšanas, kam cēlonis ir liekais kunga skābju daudzums (pēdējais ceļas no nepareiziem

tas tiešām tā ar vēža slimniekiem notiek, tam spilgts piemērs bija rakstnieks Jānis Akuraters. Tanī laikā, kad viņš saslima ar vēzi, bija pazīstami vairāki vēža slimības apkaņotāji ārsti, kas bija jau vēža audzējus pievarējuši. Tādēļ Akurāters izbraukāja Vāciju, Šveici, Austriju un uzmeklēja Čehoslovākijā kādu ļoti slavenu speciālistu. Tur bez panākumiem vairākus mēnešus pavadījis, viņš atgriezās atkal Rīgā un tagad cieta divkārtīgi. Vispirms no vēža audzēja sāpēm un arī morāliski, ka vēzis ir neuzvarams. Tad viņš griezās pie manis, un es viņam ieteicu mēģināt ar aukstiem, sarīvētiem kartupeļu apliekamiem. Pēc dažām dienām slimnieks man lielā sajūsmā apgalvoja, ka kartupeli esot vienīgie, kas viņam ir palīdzējuši. Viņš ticot, ka kartupelī slēpjas kāda viela, kas spēj vēzi apkaņot. Ka tas tiešām tā, to pierāda kartupeļu lielās dziednieciskās spējas arī pret citām slimībām. Kur šīs vielas atrodās, vai pašā kartupelī, lakstā jeb ziedos, tas vēl nav zināms. Te būtu neatliekams darbs vēža pētniekiem.

94. Ūdens kreses (Nasturtium officinale. Brunnenkresse.)

D z i m t a : Cruciferae.

S a t u r : ēteriskas eļļas, vasku, miecvielas, A, C un citus vitamīnus, jodu, dzelzi un citus minerālus.

Ūdens krese sniedz mums pirmos pavasara zaļumus. Turpretī vairāk dienvidos, kā Šveicē, Francijā, Dienvidvācijā ūdens krese aug un zaļo griezdamās cauru ziemu. Grāvjos, strautiņu malās, mazās upītēs un citās vietās, kur ūdens, tās var saskatīt pat ziemā, sniegā.

Ūdens krese ir ne tikai pateicīgs augs pie salātiem, mērcēm, saknēm, sviestmaizēm, bet gan viens no noderīgākajiem zaļumiem veselības uzturēšanai. Ūdens krese ir ļoti bagāta minerālvielām un vitamīniem. Aplēsts, ka katru dienu apēdot nelielu kresu saišķīti, var pilnīgi segt vitamīnu dienas patēriņu un izvairīties no vitamīnu trūkuma un līdz ar tō, no daudzām slimībām. Kreses kāpina pretestības spējas ķermenī. Bez tam vēl tās ir ļoti labas asins tīrītājas, tā kā, pastāvīgi kreses lietojot, asinis iegūst atkal savu dabisko normālo sastāvu, organisms nesaslimst un

ir izturīgs pret parazītiem un baciļiem, kas iekļuvuši ķermenī.

Sevišķi silti Šveices lielais zāļu tēju speciālists nelaikis Kūncle ieteic kreses skrofuloziem bērniem, plaušu slimniekiem un organisma pretestības trūkuma gadījumos, t. i., tādiem, kas ātri apsaldējas, pastāvīgi slimo, ātri iegūst iesnas.

Kreses ir arī ļoti labas pret izsitumiem. Var dzert tēju un arī ar šo tēju apmazgāt izsitumus.

Kreses labi palīdz arī pret nieru un pūšļa smiltīm un akmeņiem.

Pavasāros ieteicams ar ūdens krešu tēju un zaļbarību taisīt asins tīrīšanas kūri, uzlabojot nogurušā ķermeņa un gara stāvokli. Kur ziemā svaigā veidā kreses nav pieejamas, tur ieteicams tās iesēt puķupodā, uz dēlīša vai koka kastītē. Turot podu vai dēlīti virs ūdens, kreses ātri uzdīgs, dūšīgi augs un zaļos.

Kamēr vasarā mēs ar zaļumiem esam izlutināti, ziemā mums to ir maz un katrs zaļumiņš mums atnes lielu labumu.

Tējai kreses ievāc pirms ziedēšanas, tad tās ir aromātiskākas, ar pikantāku garšu. Kreses zied jau maija mēnesī, var arī vēlāk sēt, tās zied vairākas reizes vasarā. Rudenī, kad tās noziedējušas, tās pieņemamas smaržā un kuplumā.

Tēju lieto vai nu katru reizi pirms ēšanas pa pusglāzei, vai arī dzer pa 2 — 3 stundām pa malkam. Kā pirmā, tā otrā gadījumā krešu tēju vairāk nav ieteicams dzert kā divi glāzes dienā. Bez tējas vēl jālieto svaigās kreses garšvielās pie sviesta, kartupeļiem, virām, mērcēm un saknēm, sviestmaizēm, biezpiena u. c.

95. Ūdens pipars, zvērene, zūrene

(Polygonum Hydropiper, Knöterich).

D z i m t a : Polygonaceae.

S a t u r : vitamīnus ēteriskas eļļas, baldriānu, skudru un ābolskābi, miecvielas, fistocetīnu, kāliju un citas minerālvielas.

Ūdens pipars senatnē latviešu dabas dziedniekiem bijis

ļoti iemīļots ārstniecības augs un tauta pati to augsti slavējusi un daudz lietojusi pret dažādām kaitēm, pret kuņģa tajos laikos citu līdzekļu un aptieku zāļu vēl nemaz nebija.

Pēdējos gados gan ūdens pipariņš, šis labais, nekaitīgais tautas dziedniecības līdzeklis, līdzī pašām tautas parašām un tautas ticējumiem izgājis no modes un no lietojamo tēju rindas. To tagad lieto gan vēl, un var pat sacīt bieži, tikai krāšņumam, galdu un istabu dekorēšanai, puķu vāzēs. Pieticīgais ūdens pipariņš, kas pie mums Latvijā aug vai katrā sētmalā, kur tikai mazliet mitrāka vieta, nu ir un paliks ļoti skaists zieds. Bez tam tas zied vēlu rudenī, kad ziedu vispār jau maz. Tā stublājs ir augsts, cēls un kupli zarots, ziediņi vārpām līdzīgi, iesārti, vairāk rozā krāsā. Vienalga, kur ūdens pipariņu, kāda lauku daiļava ielika, vai nu jauki skanošā, zaigojošā kristalla vai mirdzošā sudraba vāzē, vai visvienkāršākā māla podiņā, tas vienmēr un pastāvīgi izceļas ar savu ziedu skaistumu un stublāja cēlumu.

Senāk to sevišķi cienīja rudens godībās, precībās, apkūlibās, vai baznīcas dienās, kad citas puķes jau bija noziedējušas, tad ūdens pipariņš miķelpuķes un dievkociņa pelēki zaļie zariņi bija ļoti jauka puķu un ziedu rota pie sveču liesmas uz sniegbalta galdauta, ar kapātām skujām izkaisītā, smaržīgā istabā. Tie tur ienesa īstu svētšvinību.

Rudeņos ne tikai pipariņa ziedi ir skaisti, bet arī to lapas ir nevis zaļas, bet skaisti sārtas, bieži pat koši sarkanās, un pašas zieda vārpiņas tad pieņem noteikti spilgtu rozā krāsu.

Tiešām, šī savvaļas puķīte ir ļoti skaista rudenī. Ūdens pipars mums nu atkal, mūsu laikmetā, jo nopietni jāievēro, bet nevis to skaisto ziedu un lapu krāsu dēļ. Nē! Mums jāmet skats atpakaļ un jāskata, kas labs un derīgs bija mūsu sencēm, mūsu tautas saknēm. Jo viss tas bija krāts uz lielu daudzumu novērojumu un piedzīvojumu pamata, kas tautas dabai un viņas mentālītai bija vajadzīgs, radniecīgs, pret slimībām noderīgs. Un senču atziņa skanēja: ja ūdens pipariņa tēju lieto dažas reizes gadā pa pāris nedēļām no vietas, tad nav nevienam vairs jābaidās ne no kādiem audzējiem, ne iekšīgiem, ne ārīgiem.

Vai tā nav vārda pilnā nozīmē tautas balss, kas runā uz paaudžu paaudzēm? Bet tautas balss esot arī Dieva balss.

Ne tikai Abramam, Mozum un citiem, Dieva balss runā-

jusi un tos pamācījusi, bet arī mūsu senči ļoti daudz savā dzīvē no vīppasaules redzējuši un dzirdējuši, kā to stāstīja mūsu vecās mātes un vecie tēvi. Tikai 18. gadu simteņa beigu posmā un visu 19. gadu simteni materialistiskā novirziena uzskati dominēja, vai, runājot ar mūsu senču vārdiem, velns tad pārkliedza Dievu, jo tad velnam vairāk klausījām un pa prātam darījām. Dievu un visu pārdabisko un nesaprotamo tad noliedza. Ko nevarēja ar tā laika zinātnes atziņām izskaidrot un pierādīt, to noliedza kā vienkāršu mānticību. Ko ar senču novērojumu un atziņu atmešanu esam ieguvuši, tagad redzam statistikā: katrs 3. — 4. mirējs ir miris no vēža, katram 3. cilvēkam jātaisa operācija audzēju un sastrutojumu dēļ. Visi vecie padomi ir mānticība, ko tu tur iesāksi! Ja kāds grib pretējo apgalvot, tad to pašu par māņu vai par nenormālu.

Tad vēl senatnē ūdens pipars lietots pret akmeņu un kaitēm pūslī, nierēs, krāsā, žultī un pret epilepsiju.

Tāpat to slavēja kā līdzekli pret vēnu iekaisumiem un pret to akūtām sāpēm un dedzinošiem karstumiem. Sevišķi to svaigās lapas tādās reizēs ļoti labi iedarbojoties, jādzer arī pipariņa tēja.

Ir daudz ūdens piparu šķirņu, bet to no citiem pipariem var ļoti labi atšķirt. Visiem citiem pipariem jeb zvērenēm ir vai nu raibas vai arī strīpotas lapas, turpretī ūdens piparam lapas ir vienādā zaļā, rudenī iesārtā vai sarkanīgā smilts bez strīpām un bez kādiem raibumiem.

Bez tam vēl ūdens piparu var ļoti labi pazīt pēc garšas, jo tādas citiem nav. Ūdens pipars garšo pilnīga līdzīgi sīvajam, melnajam pipargraudam, sīvi, dedzinoši, ja to saspaida un pieliek mēlei. Tomēr starpība starp ūdens piparu un parasto melno piparu sīvumu ir ļoti liela. Melnā piparu sīvums ir daudz citādāks un citādi iedarbojas nekā ūdens pipars. Melnā pipara sīvumu mutē tūlīn tā nejūt kā vēlāk pēc ēšanas. Tas tāpēc, ka melnais pipars apdedzina gļotādu mutē, kuņģī un arī zarnās. Tāpēc no melnā pipara lietošanas stipri jāatturas tiem, kas savu veselību grib saglabāt.

Ūdens pipara sīvumu jūt tūlīn mutē un kaklā, bet vēlāk pēc ēšanas, nemaz vairs. Ūdens pipars neapdedzina gļotādu nevienā pašā organā, tāpat kā paprika. Tāpēc šis

augš arī ieteicams visiem tiem, kam patīk sīva garša, kā garšviela pie ēdieniem.

Vāc visu augu, kad tas uzziedējis. Tējai lieto sakaltēto augu, garšvielai to var saberzt un sagrūst pulverī vai arī lietot svaigā veidā, lapas sasmalcinot.

96. Vāczemes, egle (Pinus Larix. Lärche)

Satur: C un citus vitamīnus, terpentīnu un citas ēteriskās eļļas, miecvielas, sveķus, balzamu un citas vielas.

Vāczemes egli lieto visur tur, kur sliktas, nelabas vielas jāizdzen no ķermeņa. Tā, piem., der pret ieilgušu plevrītu, pret tuberkulozi, pret vecu chronisku bronhītu utt. Bet tiem, kam bieži krēpas jau pat nelabi ož, jāsaprot, ka tādos gadījumos gan reti būs atrodams otrs tik labs līdzeklis, kāds ir Vāczemes egle pret šo kaiti. Ar tās novārījumu mazgā vairākas reizes krūtis, slimajam gultā gulot, jo tas jāizdara tikai zem segas. Vāczemes egles tēja tad arī jādzeļiekšā. Tējai lieto egles zarus, bet daži dziednieki šim nolūkam ieteic arī mizu. Bet par mizu gan zināms tas, ka tā der visur tur, kur kaut kas jāsavēl, tāpēc to ar labiem panākumiem lieto visur tur, kur lieto ozolmizas, un kur tās der. Var gatavot arī abas šīs mizas kopā, šāds novārījums būs tad vēl daudz stiprāks un daudz iedarbīgāks nekā eļļu vai ozolmizas vienas pašas.

Vāczemes egles terpentīnu, kas labs elpošanai pie kakla sāpju balss aizkrituma un aizsmakuma gadījumos, kā arī pret citām tamlīdzīgām kaitēm. To var pirkt arī aptiekās ar nosaukumu „Venēcijas terpentīns“. Bet arī paši var sagādāt elpošanai labu ekstraktu, ja savāra Vāczemes eļļu čiekurus vai arī sveķaino mizu un, ja izdodas salasīt pašus sveķus, tad visu kopā savāra. Kad tēja jau labi smaržo, tad pārliet pār katliņu kādupiltuvīti un velk garaiņus caur piltuves galu mutē vai degunā.

Šādu savārījumu var ar ļoti labiem panākumiem lietot arī pret spalīšiem un citiem tārpiem bērnu zarnās. Tādos gadījumos to lieto klistīra veidā. Ar šo novārījumu var tad arī rītos un vakaros apmazgāt zarnas izeju, un to var ne aukstu, ne karstu, bet remdenu ielaist zarnā.

Pret sliktu ožu mutē, degunā, arī taisa skalojumus ar egles novārījumu un ar to apskalo arī vairākas reizes dienā piemeklētās vietas — slikto zobu, kas nelabi ož. Sievietēm ar bieziem atdalījumiem un smakotām menzēm vairāk nekā ieteicams, pēc menstruācijas, paris reizes nedēļā skatoties ar šo novārījumu, tāpat kādu laiku ieteicams lietot šo tēju un ņemt remdenas šīs tējas sēdvannas. Pēdējās sevišķi labu iespaidu atstāj uz sieviešu orgāniem.

Pret vaļīgiem zobiem, kas nelabi ož, iekaisušām smaganām un kāksli ieteicams bieži, vairākas reizes dienā, skalot ar to kaklu, muti, bez tam ar to jātīra un jāsukā zobi, tas dod jūtam labumu zobiem.

Ieteicams Vāczemes egles skujiņas kožlāt mutē, it sevišķi tās jau nu labi iedarbojas pavasaros, kamēr tās vēl jaunas, bagātas ar sulu un vitamīniem.

Pavasaros asins tīrīšanas kūrēm ļoti ieteicams likt klāt arī Vāczemes egļu zariņus pie citām labām asins tīrītājām zālītēm un tad dzert tējā. Tādas ir nātriņas, zirdzenāji, lauku atraitnītes, skostas un citas. Jo vairāk par savām asinīm, šo dzīvības noteicēju, rūpēsīties, jo veselāki kļūsim. Vasarā vienmēr ieteicamas arī Vāczemes egles peldes, tās ļoti spēcina sirds darbību, nervus un uzlabo arī asins cirkulāciju un veicina vielu maiņu. Ne par velti Radītājs devis tik daudzus un dažādus kokus. Katram kokam ir savs uzdevums un sava vieta dzīvē. Laimīgs ir tas, kas prot to visu izmantot,

97. Valrieksti jeb Vāczemes rieksti

(Juglans regia. Wallnußbaum).

S a t u r : ēteriskās eļļas, olbaltumus, A, C, K vitamīnus, miecvielas.

Valrieksti, kas Latvijā aug tikai puķpodā un siltumnīcās, ir ievēribas cienīga koka augļi. Par šī koka audzēšanu brīvdabā gan vajadzētu vairāk papulēties.

Visa valrieksta koks der veselības un spēku piegādei ķermenī. Sākot ar lapām, mizu, nogatavojušamies un neno-gatavojušamies augļiem tas der veselības kopšanai un saglabāšanai.

Lapas visieteicamāk ievākt jūnijā, kad auglīši, jaunie rieksti, tikko labi aizmetušies. Riekstu lapu tēja palīdz pret mazasinību, zemu asins spiedienu, plaušu dziedzeru iekaisumu un skrofuliem. Ja kādam vājš un vārgs gremošanas orgāns, kas ātri bojājas un ir jūtīgs pret dažiem ēdieniem, bet citādi nekādas vainas nesajūt, tam ļoti ieteicams ilgāku laika sprīdi dzert valriekstu koka lapu tēju. Pārpūlētas acis der reižu reizēm izskalot ar valriekstu tēju un šados gadījumos vēl der dzert valrieksta tēju pa pāris tasēm dienā. Tas pats darāms vecākiem cilvēkiem, kam redze sāk pasliktināties.

Kam izsitumi uz rokām un sejā, kam pavasaros un pirms Jāņiem kaist rokas un niez un rodas baltas pūtītes, tam jāķeras pie valriekstu tējas. Vāra pa 5 — 6 gramiem uz pulitra verdoša ūdens 3 — 5 minūtes, tur apsegtu, ievilcina un dzer pa 2 — 3 tasēm dienā.

Mazasinīgie, skrofulozie, tuberkulozie iegūst vairāk spēka, ja savāra 5 — 6 gramus valriekstu lapu ar puslitru verdoša ūdens un dzer pusi no rīta un otru pusi vakarā pirms gulēt iešanas. Vāra 3 — 5 minūtes, pēc tam trauciņu labi nosedz un ļauj ievilkties 10 — 15 minūtes. Valriekstu tēja ir arī sen pazīstams līdzeklis pret parazītiem, cērmēm, spalīšiem un citiem tārpiem. Tēju gatavo tāpat kā mazasinībai, bet pa tasītei pirms ēšanas no rītiem tukšā dūšā un kādu stundu pirms pusdienām un vakarā pirms gulēt iešanas.

Gatavie rieksti ieteicami visiem, kam slikta sejas krāsa, mazasinīgiem, tuberkuloziem, kam nepietiekams svars, skrofuloziem, rachitiķiem. Tikai jālieto tā, lai rieksti tiešām pārstrādātos un uzsūktos. Nav svarīgi, cik apēd, bet svarīgi ir, cik no apēstā uzsūcas ķermenī. Tāpēc tiem, kam rieksti nav daudz pieejami, vai arī slimiem ieteicams tos saberst pulverī, izgatavot emulsiju un katru dienu lietot šo emulsiju. Katrs novārgušais sajutīs atspirgumu, ja tas patērēs dienā 5 — 6 riekstu emulsiju. Rieksti rada lielākas pretestības spējas slimībām.

Negatīvie rieksti zaļajās riekstu čaumalās dod spēcīgu matu mazgājamo ūdeni. Bez tam vēl šāds ūdens, atdzesināts, nokrāso matus jauki brūnā krāsā. Tas vairāk ieteicams par daudzām citām matu krāsām, kas pagatavotas sintētiskā ceļā un ļoti slikti iedarbojas ne tikai uz matiem,

bet arī uz veselību vispār. Dažas krāsas, ja ar tām ilgāku laiku no vietas krāso matus, sabojā acis. Riekstu čaumalas spēcina ādu un matus. Matī sāk pat labāk augt, ja tos biežāk mazgā riekstu novārījumā.

Riekstu kodoli pie augsta asins spiediena nav ieteicami.

98. Vārpata, sarkanā

(*Carex arenaria*. Sandriedgras, Sandegge).

Dzimtā: Cyperaceae.

Satur: vitamīnus, daudz stērķelvielu, balzāmus, sveķus un daudzas ēteriskās eļļas, ekstraktīvās vielas, dažādus barības sāļus un citas vielas.

Šī kāpu zaļā, cietā zāle, kas izskatās tāpat kā lauku vārpatas, ir ļoti laba un derīga ārstniecības zāle. Viņa ne tikai satur labas un derīgas vielas, bet arī ļoti ievērojamas tīrītājas vielas.

Carexu bieži sastop citu tēju augu vidū dārgajās asins tīrītājās tējās. Tas ir labs asins tīrītājs līdzeklis. Par šīm tējām it visur prasa jo augstu maksu.

Sarkanā vārpata nepieder pie graudu dzimtas kā lauku vārpata, bet arī viņas sakne tāpat kā vārpatas jeb cietais zemes stumbrs ir tējai lietojamā daļa.

Sarkano vārpātu var labi pazīt un atšķirt no citām parastajām zālēm tā izskatās gandrīz pēc timotiņa, tikai tās zieds nav tāds kā timotiņam. Tā ziedu vārpiņa zaļi pelēkā krāsā un vienādi resna, bet vārpatai tā ir brunā krāsā, vēlāk tā kļūst tīri iedzeltena. Bez tam šī vārpa nav kā timotiņa vārpa no augšas līdz apakšai vienādā resnumā, bet gan augšējais gals tai šaurāks un ass. Pati vārpa ir arī īsāka par timotiņa vārpiņu.

Izraktā sakne ož vircoti, smaržo it kā drusku pēc terpentīna. Garša tai ir iesaldeni rūgta.

Saknes resp. zemes stumbrus ievāc rudenī, sasmalcina un izkaltē. Lieto pret visām netīru asiņu kaitēm kā izsitumiem, audzējiem, pinnēm sejā un ēdēm. Tāpat šī tēja labi der arī pret cietu klepu; ja krūtis sāp, kad klepo, un krēpas neatdalās, tad jādzer šī vārpātu tēja. Rezultāti būs jūtāmāki un redzamāki pie cieta klepus, ja šo tēju vārīs nevis

ūdenī, bet gan pienā vai arī sūkalipās un dzers ar medu un nevis ar cukuru.

Ja kuņģis un zarnas piegļototi, ja katru dienu nav izejas un vēders netīrās, bet izkārnījumi gļotaini, tad sarkano vārpatu tēja ļoti labi palīdz ievirzīt zarnu darbību atkal pareizā gultnē.

Reimatiķiem nevar silti vien ieteikt visas tās zālītes, kas spēj asinis un visus iekšējos orgānus iztīrīt un atkal atdot tiem dabisko saturu. Ar šādu rīcību ne tikai mazināsies reimatisma sāpes locekļos, kas tik mocošas laika maiņā, kad zemāks gaisa spiediens, bet šādas asins tīrītājas kūres arī novērš reimatisma tālāku attīstību, t. i., lielāku asins un audu piesērēšanu.

Tāpat tiem, kas slimo ar ģikti, labi noder šī tēja, arī tiem, kam jau smiltis konstatētas nierēs vai pūslī.

Tēju dzer siltu, vienmēr pirms ēšanas pa 1 tasei vai $\frac{1}{2}$ tējas glāzei uz reizi. Ļoti labus rezultātus tā dod, ja to pret visām minētām kaitēm dzer kopā ar kādu minerālūdeni. Tad sevišķi uzlabojas zarnu darbība.

Vārpatas dos ļoti labus panākumus cilvēkiem ar stīviem locekļiem, kādi ir visiem reimatiķiem, ar ģikti un podagru saslimušiem. Tāpat tā būs laba tiem, kas pastāvīgi cieš no vēdera aizcietējuma, ja to lietos kopā ar bērzu lapu tēju.

Pats par sevi saprotams, ka visiem šiem minētiem cietējiem pie tam stingri jāievēro pareizas barības noteikumi, gan barību sastādot, gan arī to gatavojot un ēdot.

Mūsdienās stipri liela patiesība ir teikumam: „Ja katrs sāks rūpēties par savu bārību, tad viņam neviens orgāns nekādas rūpes vairs nesagādās.“

99. Viģes (Ficus Carica. Feigenbaum).

D z i m t a : Moraceae.

S a t u r : vitamīnus, cukuru, gumiju, taukvielas, ekstraktīvās vielas, ļoti daudz kālija, sevišķi daudz kaļķa, tad fosforu, magnēziju diezgan jūtamā daudzumā, natronu, dzelzi, sēru un citas vielas.

Viģes tagadējā zāļu tēju mācībā, ieņem svarīgu vietu.

Lai gan slimību skaits nav liels, kuŗu ārstēšanai vīģes lieto, tomēr viņu nozīme veselības saglabāšanā ir ievērojama.

Ne tikai visi vecie tējas speciālisti kā viens, bet arī tagadējie ārsti par vislielāko veselības bojātāju uzskata cietu vēderu, laiskas zarnu kustības.

Tā Kneips jau savā laikā cītīgi kaŗoja pret šo ļaunumu gan ar tējām, gan aukstu ūdeni, gan augļu un speciālām vīģu kūrēm.

Bet par īstu slimības perēkli Šveices lielais tēju dziedinātājs Künzle uzskata cietu izeju: „Viss ļaunums“, rakstas, „nāk no vēdera aizcietējumiem. Tad tur ir ne tikai labāka barotne visādiem mūdzīem, tārpiem, bacīliem un baktērijām, bet gan tā ir pašam cilvēkam īsta indes un slimību bedre. Tur savu sākumu ņem māģas audzēji, zarnas augoņi, aklās zarnas piedēķļa iekaisumus, hemoroīdi, māģas vēzis. Un visas šīs minētās kaites skaitās nedziedināmas, kamēr 2 reizes dienā izeja slimniekam nav iestājusies. No aizcietējumiem nāk ļaunas, smacīģas gāģes, kas ieiet visās šūnās, visos audos un orgānos, sabojājot to darbību un saindējot tos tā, ka tie nopietni saslimst un nav vairs spējīgi veikt savu darbu un uzdevumu“. Viņš ieteic kā pašu labāko, pēc savas daudzģadīgās prakģes pieredzējumiem, šādu vīģu kūri: katru vakaru pirms gulēt ieģanas jāēd 2 — 3 vīģes, kas iepriekģ jau ilgāku laiku mērcēģas remdenā ūdenī. Viņģ neieteic iemērkģ vairāk par 8 — 10 vīģēm uz reizi. 2 — 3 no tām ēd vakarā, pārēģās atkal no rīģa pieģeģoties, pie tam jāizdzer arī viss ūdens, kuŗā vīģes mirkuģas. Mērcēģanai, saprotams, jāģem nevis metala, bet gan stikla trauks, vai arī porcelāģa trauks. Vīģes, kā sāģumā redzēģām, ir ļoti bagāģas minerālsāģiem. Katra minerāģviela jāsarga no metala, ar ko tā var savienoties. Traucinģģ cieti ar vāģiģu jāģosedz. Šāģa kūģe jāģurģina ne mazāk par 1 — 2 nedēģām, ja grib zarnas un visus greģmoģamos orgāģus spēģināt un izģziedināt.

Tādām personām, kam zarnas un māģa jau tā iekaisuģas, sabojāģas, ka tās svaigus nevāģritus augģus vairs pat nepanes, vīģes jāģasmalcina un jāģēģc ne ūdenī, bet gan olīģeģģ vai arī skāģā krēģumā. Pēc tam jāģamaģ putriģā un tad jāēd.

Tad vēl pret aizcietējumiem ieteic šāģu kūģi: pirmajā dienā jāģoēģ pirms broģastģm 1 vīģe, otrā dienā 2, tre-

šajā dienā 3, ceturtajā dienā 4. Piektajā dienā var ēst 2 pirms brokastīm, 2 pirms pusdienām. Sestajā dienā 3 pirms brokastīm, 3 pirms pusdienām. Tā rīkoties līdz 10 — 12 vīgēm dienā, katru dienu pa vīgei vairāk, un tad iet atpakaļ, līdz vienai vīgei pirms brokastīm. Šādu kūri var lietot vairākkārtīgi.

Vīges ar pienu un medu vārītas tējā ļoti labi palīdz slimiem ar krūšu un plaušu kaitēm un cietu, sausu klepu. Tiem, kas slimo ar tuberkulozi un ļoti vājiem ieteic vārīt rupjo miežu miltu vai miežu putraimu tumi ar vīgēm un rozīnēm un ēst ar saldu vai skābu krējumu. Skābais krējums ieteicamāks par saldo, jo tas tā nenopem apetīti un nesacietē asins vadus kā saldaiss krējums, ja to lieto ilgāku laiku diendienā.

Sirdsslimniekiem ieteic vārīt vīges un dzert to sulu ar sarkano jāņogu sulu.

Vājiem un nervoziem vīges ieteicams vārīt tējā kopā ar iesalu, vai tējai pieliet iesala ekstraktu.

100. Vilkābele (*Crataegus oxyacantha*. Weißdorn).

D z i m t a : Rosaceae.

S a t u r : augļskābi, vitamīnus, hormonus, ēteriskās vielas un vairākas minerālvielas, arī enzīmus.

Vilkābeļu augļus ļoti daudz lieto zāļu rūpniecībā dažādu sirdszāļu izgatavošanai. Vilkābele jau no vissenākiem laikiem, visvecākiem dabas ārstiem bija pazīstama kā ļoti labu sirdszāļu devējs augs. Tāpēc vilkābeli lietoja sirdszāļu izgatavošanai gan parastajā drogerijā, gan arī homeopātijā un zāļu tēju dziedniecībā, tas vairāk ka iecienīts.

Latvijā, kur vilkābeļu bija diezgan daudz, tās ļoti daudz eksportēja uz ārzemēm. Ārzemēs plašos apjomos lielos speciālos drogu rūpniecības uzņēmumos tehniskā ceļā izgatavoja no tām ekstraktus, kas vēlāk viegli lietojami dažādu sirdszāļu izgatavošanai.

Senāk gan pašu augļu, gan arī lapu tēju lietoja reimatisma, gīkts un citu slimību ārstēšanai, kam pamatā sliktas asins sastāvs. Tomēr pēdējā laikā pret minētajām slimībām atrasti daudz labāki un daudz iedarbīgāki zāļu augi, tāpēc vilkābeli pret tām vairs nelieto.

Tad, pirms pāris desmit gadiem, vilkābele nāca atkal lielā cieņā, sevišķi Vācijā pret sliktā sastāva asins slimībām, kur vai nu paaugstināts vai pazemināts asins spiediens. Bet tad šim nolūkam nevāca un nelietoja vis vairs šī auga augļus, bet gan ļoti silti ieteica tā ziedus. Vilkābeļu ziedi tika Vācijā tā ievākti, ka līdz ar to augļu skaits stipri samazinājās un vāciešiem nācās augļus ievest no citām zemēm.

Daži dabas dziednieki taja laikā atkal ļoti augstu vērtēja vilkābeļu ziedus pret nervozas dabas slimībām, sevišķi pret nervozām sirds slimībām, to visu laiku uzsver homeopātija un no vissenākiem laikiem to arī lieto pret dažādām sirdskaitēm. Homeopāti gan visu laiku, no vissenākām dienām, sākot no savu celmlaužu laikiem, sirds slimībām lieto tikai augļus. Homeopātijā ne senāk, nedz arī vēl šo baltu dienu nav sirdskaišu, pret kurām vilkābele, viņu iemīļotais krategus, nelīdzētu. Vai kādam slimam augsts asins spiediens, vai arī pazemināts, vai tam stipras sirds klauves vai arī dzirdama aritmija tāpat kā vājai sirds darbībai un arī ļoti nervozai, vienmēr labus rezultātus it visos gadījumos deva krategusa piles.

Arī alopātijā pēdējos gados krategusa augļi kā līdzeklis pret sirds slimībām ieņem izcilu vietu citu sirds zāļu vidū. Pat par tik izcilu un senu sirds līdzekli kā digitāli, kā labāku daži dziednieki atzīst krategusu. Pēc bioķīmiskiem pētījumiem pierādīts, ka vilkābeļu augļi satur kādu glikosīdu, kas ļoti labi spēj apkarot dažādas sirds vainas. Sevišķi krategusu slavē augsta un pazemināta asins spiediena ārestēšanā. Abos, tik pretējos gadījumos krateguss palīdz labāk nekā citas zāles, jo tas sirdi normāli ar savu glikosīdu uzmudinoš, un tad tā jo labi atkal spēj veikt savu, tik visai grūto un atbildīgo darbu, līdz ar to uzlabojot visu citu ķermeņa organu darbību, audos un šūnās.

Tad vēl krategusu ļoti ieteic pret mūsdienās, tik visai izplatīto sirdskaiti, anginu pectoris, kas slimniekus moka nakti un dienu. Sevišķi krateguslabi palīdz, ja naktīs pret lēkmēm vēl lieto kāju peldes. Tādiem slimniekiem ieteicams naktīs zem gultas nolikt kādā metala blodā aukstu ūdeni. Kad lēkme iestājas, tūlīn kājas jāliek ūdenī, drusku, 5 — 6 minūtes tās kustinot tur jāpatur, un tūlīn atkal gultā zem siltām segām. Lēkme, kā nākusi, tā atkal pāries.

Ūdens jālej metala bļodā aiz tā iesemla, ka tas tanī vairāk sasilst, pieņem istabas temperatūru, kamēr emaljas vai koka bļodā tas ir daudz aukstāks.

Tāpat to ieteic pie otras mūslaiku, tā sakot, modes sirds-slimības, tā saucamās un daudziem tik pazīstamās vai bieži dzirdētās sirds slimības — miocarditis. Lietošanas kārtību un daudzumu jānosaka ārstam.

Vilkābeles augļus vākt turpretī ļoti ieteicams, jo tos lielos vairumos uzpērk zāļu izgatavotājas fabrikas un par tiem labi samaksā. Bet vēl ieteicamāk audzēt mums, latviešiem, atkal vilkābeli, šo mūsu senču dārza koku. Vilkābele ir dārzu košums, kas nevien skaisti izskatās ziedonī, ziedu laikā, bet gan it sevišķi rudenī mirdzot sarkanajiem augļiem šiem zaļās un iedzeltenīgās lapu krāsās.

No augļiem daži vāra arī ievārījumu ziemai. Ja to dara, tad gan ieteicams augļus atbrīvot no sēklām. Tas jādara aiz tā iemesla, ka taisni sēklās atrodas šis daudzpusīgais glikosīds, kas sirdi spēj tik stipri iedarbināt, ka šī iedarbība dažai sirds kaitei var but pat par stipru, un tad pats par sevi saprotams, arī var nākt slimai sirdij par ļaunu. Arī veselu sirdi, šo līdzekli lietojot, var iespaidot negatīvi. Veselam zāles nav ieteicamas. *Krategus* ziedus turpretī var ievākt un bez bailēm lietāt to tēju pret augstu asins spiedienu un visur tur, kur asinīs ieviesies slikts sastāvs ar vielu maiņas produktu nogulumiem u. t. t. Tāpat vilkābeļu ziedi ir labi tur, kur asinīs ir kaitīgu bacīļu pametumi pēc infekciju slimībām.

101. Vilkvālītes — pūkvālītes — vālišu niedras (Schilf-Zylinderputzer).

Vilkvālītes nekur zāļu tējās labdarīgo, derīgo zālaugu vidū nav atzīmētas. Dažās senās, visvecākajās zāļu tēju grāmatās gan atzīmēts, ka tās pie mums esot barībai lietotas, t. i., nevis pats augs, bet tā zemes stumbrs. Tāpēc mana vēlēšanās, šo mums tik labvēlīgo augu, kas mūsu sensenčus glābuši no bada, te atkal pieminēt, lai to atzīmētu, to atcerētos. Kas pasacīs, varbūt mūsu zemes lielā vālišu bagātība, jo nevienā zemē, ne lielajos ezeros nedz upēs nav tik daudz vilkvālīšu, kā pie mums, no paša Dieva mūsu tautas, paglābšanai, visur tik lielā skaitā sasētas. Lai gan

pēdējos gadu simtos bads mūsu zemē nav vairs piedzīvots, vilkvālītes mēs izmantojam daudz. Manā bērnībā ziemā tās plāva hektāriem virs ledus ezeros. Ar tām juma kūts, klēšu un piedarbu juntus. No vālišu pūkām sences gatavoja spilvenus un pēlus, ja nebija savas zemes un putnu. Ar vilkvālītēm, sakaltušajām niedrām kopā ar alkšņu zariem pildīja meliorējamās zemes ūdens novadgrāvjus.

Par vilkvālītēm senajās zāļu tēju grāmatās vietām atzīmēts, ka to apakšzemes stumbrus senās tautas ap Baltijas jūru un Senprūšos vākušas un tos maluši miltos, ar šiem miltiem cepuši garšīgu maizi un vārījuši ēdienus. Bez tam tie vākuši un kā gardumu barībā izlietojuši arī šo zemes zemes stumbru jaunos dzinumus, kas sevišķi liels gardums bijis mandeļu un citu garšaugu vietā.

Vilkvālišu saknes ir ļoti garas; daudz garākas nekā kalmju saknes. Ļoti garš un stipri resns ir zemzemes stumbrs, tā sauktais „Rhizom“. Tas sastāv no irdenīgām šķiedrām, kuņus sakožot rodas mutē saldenīga, miltaina kviešu garša, kas atgādina patīkamu piegaršu. Bez tam šie zemzemes stumbri vietām ir metriem gari un resni, tā kā no tiem tiešām miltus varēja iegūt tiku tikām.

Jaunie, tīra ziloņkaula baltumā, pat vēl dzidrākie zemzemes stumbrā dzinumi parādās augstā, tie vēl ir ļoti tieviņi, liki, bet to garša stipri līdzinās mandeļu garšai. Tātad vilkvālišu maize iznāca tiešām ne tikai laba, bet pat ļoti garšīga.

Pats par sevi saprotams, ka Latvijā viss savdabīgais, nacionālais, oriģinālais, tās okupantiem vienmēr ir derdzies, ko tie apkaņoja, apsmēja un visiem spēkiem lūkoja iznīcināt, lai okupētajai zemei uzspiestu savu. Tādēļ nevien daudzas mūsu parašas iznīcinātas, bet arī daudzi ēdieni un barības produkti. Ja vēl tagad pret dabiskajiem savvaļas barības produktiem nostājas paši tautieši, kas tos apzīmē par kazu barību, tad varam iedomāties, kā pret tiem visu laiku kaņojuši svešie iebrucēji, kas mūs visu laiku sev pakļaut, asimilēt, iznīcināt kā tautu un nacionālu vienību, vēlejušies un vēlas.

Bez tam nav jāaizmirst patiesība, ka mēs no vissenākiem laikiem esam Dievu, dabu, zemi un visu dabisko tā mīlējuši kā reti kāda cita tauta. Dievam pateicoties, Dievu pielūgdami senči ara zemi, vāca saknītes, zālītes,

kūla pirmo riju vai ēda tā gada pirmo cepto maizi. Latvietim Dievs un daba ir identiski jēdzieni, ar ko tas no mazām dienām, saaudzis, savienojies. Dieva un dabas mīlestību dzirdam ne tikai mūsu tautas dziesmās, bet gan arī mūsu tagadējā dzejā, literatūrā, mūzikā, redzam gleznās.

Manuprāt, runājot par mūsu tautas lielo vecumu un tās saglabāšanos cauri tik daudzām paaudzēm, tik biežām okupācijām, nevar pievienoties dažu vēsturnieku domām, ka tas nākot no latviešu lielās stūrgalvības, ietiepības un lielās tieksmes pastāvēt, bet gan vairāk jādomā, ka tas nāk no tautas dievbijības, Dieva un dabas mīlestības un cienīšanas.

Tāpēc no sirds jāvēlas, lai mēs šos labos tikumus nepazaudējam, bet gan Dievam un dabai, visam dabiskajam vēl vairāk pieķeramies, dabiskos ēdienus un augus vairāk cienam un patērējam. Tad arī šis visu bojātājs tehniskais, atomārais laikmets, mūs neuzvarēs un neiznīcinās.

102. Vīnakoks (*Vitis vinefera*. Weinrebe).

D z i m t a : Vitaceae.

S a t u r : vitamīnus, cukuru, ābolskābi, vīnskābi, ļoti daudz kālija, kaļķus, fosfora savienojumus, magnēziju, dzelzi, sēru, nātriju u. c. vielas.

Vīnogas pēdējos gados ieņem dabas ārstniecībā ļoti ievērojamu vietu. Daudzi slimnieki brauc katru gadu uz Itāliju un citām vīnogu zemēm, lai tur nodotos vīnogu kūrei, ko visi ārsti silti ieteic. Vīnogas palīdz apbrīnojami labi pret visādām kaitēm un vainām. Ar vīnogu kūrēm korpulentās dāmas un korpulentie kungi atgūst savu normālo svaru, un pārmērīgi tievie un vājie atspīrgst un iegūst savam garumam piemērotu, normālu svaru, veselīga cilvēka izskatu. Tie nestaigā vairs kā tulpes ziedi, šūpodamies uz sava kyslā gaļa kāta.

Kā tas izskaidrojams, ka vīnogas var iedarboties pozitīvi tik pretējās slimībās un vienādi labi pārmainīt tik dažāda izskata cilvēka ārieni.

Vīnogās ir tik daudz labu un vērtīgu vielu, ka tās līdzinās abpusīgi griezīgam zobenam, tās palīdz pret visā-

da veida slimībām. Vīnogās ieliktas tādas īpašības un mums Radītāja piešķirtas, kas tīra, atjauno un spēcina asinis. Bet ja asinis uzlabotas, atjaunotas, tās pozitīvi ietekmē it visu ķermeni. Pirmkārt ķermenis tiek atbrīvots no sliktām vielām, sliktiem izgarojumiem, kas nelabvēlīgi atsaucās ne tikai uz dažiem orgāniem, bet gan uz visiem audiem, it sevišķi uz nerviem. Tāpēc mazasinība, bālums, vārgums, tauku uzkrāšanās ķermenī, barības vielām pienācīgi ķermenī nesadegot, vairojoties sliktām, pienācīgi nepārstrādātām vielām, kas nogulstas dažādās ķermeņa daļās.

Bez visām labām īpašībām, kas piemīt vīnogām, jāuzsver vēl tā izcilā īpašība, ka viņas visai viegli sagremojamas pat visvārgākajam kuņģim, tā tad labi uzsūcas, neatstājot kaitīgos beigu produktus, kas bieži vien nelabvēlīgi ietekmē visa ķermeņa darbību. Vīnogas ierosina visu orgānu darbību un viegli atvēsina, tāpēc tās ļoti ieteicamas slimībās ar paaugstinātu temperatūru, piem., saslimušiem ar tuberkulozi. Viegļās sagremšanas dēļ, vīnogas ļoti ieteicamas pret kuņģa un zarnu iekaisumiem un dažādiem katāriem. Tās remdina iekaisumu, atvēsina. Ja šādiem slimniekiem citi augļi rada zināmu pasliktinājumu, sacel pat sāpes, vīnogas tos nomierina un pie tam vēl labi paēdina, dodot jaunu spēku. Baltās, gaišās vīnogas ieteic visur tur, kur kaut kas slikts no organisma jāizvada, jālikvidē sliktas vielas kuņģī, zarnās, asinīs vai nervu apkaimē. Sarkanās vīnogas turpretī vairāk spēcina, vairāk atveseļo un uzlabo ķermeni. Šī apstākļa dēļ ieteicams vīnogu kūri sākt vienmēr ar baltajām un tad pāriet uz tumšajām, sarkanajām vīnogām. Tad vēl pie vīnogu kūrēm jāievēro sekojošs apstāklis. Kūres rezultāti ir ļoti atkarīgi arī no ogu daudzuma. Jo vairāk ogu apēd, jo vairāk tās ķermeni iztīra, jo vairāk sliktu vielu izdzen, nodzen arī ķermenim nederīgos, pat kaitīgos taukus.

Tāpēc korpulentiem ieteic ēst pat 2 un vairāk kilogramu dienā, citu ēdienu, it sevišķi vārītu, daudz neēdot. No taukotiemi ēdieniem pa kūres laiku galīgi jāatsakās. Turpretī vājiem, kas vēlas miesā un svarā pieņemt ieteicams apēst ne vairāk par kilogramu ogu dienā, pie tam ēdot bez vīnogām pastiprinātā veidā arī citas barības vie-

las. Abām kategorijām jāsāk ar gaišajām vīnogām un jābeidz ar tumšajām.

Kūre ilgst 3 — 4 nedēļas. Ļoti labas ir arī kaltētas rozīnes ziemā, kā vārītā, tā arī nevārītā veidā pie augļu un biežpiena ēdieniem. Tikai pie rozīņu pirkšanas jāskatās, lai tās nebūtu gaišas, skaidras, jo tādas iegūtas balinot ogas ar indīgām neorganiskām vielām. Jāpērk vienmēr tumšās rozīnes, kuņas jau tagad, gods Dievam, dabū pirkt ar nosaukumu „nebalinātas“, Senāk, kad pircēji vēl šo ražotāju triku nezināja, tie vienmēr prasīja, kādas vēlas, vai tumšās vai gaišās, bet balināt balināja kā tumšās, tā gaišās. Tikai pēdējos gados ir pārdošanā arī nebalinātās rozīnes, stipri tumšās.

Arī vīna lapas un vīna stīgas der tējai. Tā ir ļoti laba un ļoti garšīga tēja, arī ļoti veselīga. Tāpēc arī vīna stīgas der ievākt. No lapām var pagatavot ļoti veselīgus un garšīgus ēdienus, tās satinot un tajās iepildot vai nu rīsu, mannu, putraimus, kāpostus, burkānus, sīpolus u. t. t. Lapu ēdienu un tēja labi palīdz pret aknu slimībām, sliktu dūšu, kas bieži nomāc ar kuņģi saslimušos.

Vīna stīgu tēju ļoti ieteic pret reimatismu, gīkti un dažādiem akmeņiem nierēs, žults pūslī. Ar vīna stīgām pret minētām slimībām var taisīt arī peldes. Arī tās ļoti labi iedarbojas uz slimo ķermeni. Tikai kā lapas tā stīgas ievācot jāievēro to indīgums, jāzina, ar kādu indi vīnakoki laistīti, jo pa lielākai daļai laista tikai ar indīgām vielām. Tāpēc vienmēr tās pēc ievākšanas vispirms labi jānoskalo tekošā ūdenī, tikai tad tās var lietot vai iekaltēt ziemai. Vislabāk lapas un stīgas ievākt pēc lietuses, tad kaitīgās indīgās pretparazītu vielas jau lielā mērā no tām noskalotas.

Jācer, ka parazītu apkaŗošanā drīzi vien sāks vairāk audzēt vīnogu dārzos dziedātājus putnus, ceļot tiem būrišus un ziemā tos ēdinot. Putni tiks labi galā ar parazītiem. Putnu mājiņas vīnkoku dārzos diemžēl vēl ir visai reta parādība.

103. Virši, sila ziedi (Erica vulgaris. Erika).

D z i m t a : Ericaceae.

S a t u r : vitamīnus, citronskābi, skudruskābi, miecvielas, kramskābi un citus barības sāļus.

Sila ziedi bija latviešiem ievērojama tējas zāle jau no seniem laikiem, jo ne par velti Radītājs tos tik bagātīgā daudzumā un tik plašos apmēros izsējis pie mums Latvijā, kā nekur citur. Kad virši zied, tad rudens elpa jau plešas pār Rīgas Jūrmalu. Žēl rīdziniekiem kļūst jūrmalas vasaras, bet jūrmalniekiem labie Rīgas un citi vasarnieki, kas tik daudz jauna ienesa viņu klusajos jūrmalas stūros Asaros, Mellužos, Kaugurciemā un citās attālākās vietās. Bet rudens vakaros, saulei noejot un atspīdot kāpu priedēs, zilie sili rotājas tik apbrīnojami skaistā krāsu segā. Un rīdzinieki tad pa sestdienām un svētdienām bariem vien brauca atkal laukā no Rīgas, bet vakarā, kad mēness jau rotāja priežu galotnes, savā bālajā, noslēpumu pilnajā gaismā, tie priecīgi, smagiem viršu saišķiem, paši piebērti egļu un priežu smaržas ka atjaunoti brauca mājup. Viss vagonš tad smaržoja pēc viršiem, priedēm un sēnēm, kas sarkani, balti un dzeltenī gulēja groziņos un somās zem soliem. Skaisti bija rudenī brīnišķīgie sila ziedi, un vēl brīnišķīgāka bija pati Rīgas Jūrmala ar saviem tik bagātīgajiem viršu vizuļojošiem laukiem.

Cits veda viršus rudens greznumam, bet liela daļa zāļu tējām, jo viršu tēja bija iecienīta pret pārkalķojumiem, paplašinātām vēnām un arī sliktām asinīm. Tāpat to daudz lietoja kā labu skalojamo līdzekli pret daudzveidīgiem audiem un orgāniem. Pret smagām kājām, vēnu paplašinājumiem un sacietējumiem dzēra sila ziedu tēju un mazgāja kājas to novārījumā. Pēc veco māšu apgalvojumiem tad vēnu paplašinājumi negāja vaļā un slimnieki nedabūja cauras kājas. Tas notika, ja kāda vai kāds kājas ar vēnu paplašinājumiem nekopa un labās, jau kopš vissenākiem laikiem zināmās, zāļu tējas nedzēra. Viršus lika kopā ar dievkociņiem, bērzu un ozolu lapām, kāju peldēm.

Reimatiķi un ar gikti saslimušie arī sutināja savus stīvos locekļus novārītos viršos. Tad vēl viršu tēju lietoja pret nieru un žults akmeņiem, dažādām sirds kaitēm un

sieviešu slimībām, gan dzerot, gan lietojot to peldēm un apliekamiem.

Jaunākos, pēdējos gados viršu tēju ar ļoti labiem panākumiem lietoja pret augstu asins spiedienu, kas nervozo laiku dēļ, pie mums bija stipri izplatīts. Pa lielākai daļai uztraukumos, kas ļoti ierobežo pareizu asins cirkulāciju.

Tējai jāņem viršu augšējās daļas ar ziediem, bez koksnainajiem apakšējiem stublājiem. Tos izkaltē, sasmalcina un noglabā maisīnos. Kad gatavo tēju, ņem 1 tējkaroti uz 1 tasīti verdoša ūdens, vēl 2 — 3 minūtes pavāra, jo arī virsdaļas ir cietas. Pēc tam apsedz un noliek siltā vietā, lai labi ievilksas. Dzeļ pa pāris malkiem uz reizi pirms ēšanas vairākas reizes dienā, tā izdzeļot ne vairāk par 2 glāzēm dienā.

Virši ir arī ļoti labi asins tīrītāji līdzekļi, tie bieži atrodami piejaukti stipri dārgajām asins tīrītājām tējām speciālos iesaiņojumos, ko pavasaros tik daudz piedāvā ārzemēs zāļu tēju nami. Citām tautām viršu tēja nav tik pazīstama dziedniecībā, kā latviešiem.

Cietās viršu daļas var ļoti labi izlietot peldēm, tās pamatīgi savārot. Virši tējai jāvēc, kad tie jau pilnīgi izplaukušī.

104. Zaķaustiņas, skaistumsakne

(Polygonatum officinale. Salomonsiegel, Schminkwurz).

Satur: vitamīnus, asparagīnu gļotvielas, iespējams, ka tām piemīt arī kādi hormoni.

Zaķaustiņas atrodamas gandrīz visur tur, kur aug maijpulkstenes. Daudzi arī tās apzīmē par likajām maijpulkstenēm. Ziediņi tai daudz tievāki un garāki par maijpuķēm un ne tik smaržīgi. Lapiņu daudz, kāts paliks un nevienāds, lapas garākas par maijpuķu lapām, gaiši pelēkzaļā krāsā, ziediņi, 6 — 7 pie viena kāta, paslēpti zem lapas, kur karājas kā mazi sīki zvaniņi.

Senči, sevišķi skaistais dzimums, šo puķi ļoti augsti cienīja. Kamēr citus zāļu jeb dziedniecības augus ievāca atklāti, cita no citas nekaunēdamās, skaistumsaknes tomēr

atklāti, citām redzot, neviena nevāca. Skaistumsakne, kā jau tās vārds norāda, bija senatnē plaši izplatīta skaistumzāle, viens no svarīgākajiem skaistumkopšanas līdzekļiem. Kuņa meiča vai arī precēta sieva gan gribēs citām rādīt, ka pašai skaistuma trūkst, ka tai lūk jāķēras pie palīgīdzekļiem. Kad gāja godos vai ballē, meičas ieberzēja vaigus ar skaistumpuķes sakni, tad visu vakaru tām vaigi kvēloja koši sarkanā krāsā. Bet sarkanvaidzes latviešiem reiz bija un arī vēl tagad ir kaut kas ļoti skaists. Mūsu izpratnē tas ir skaistuma ideāls.

Zaķaustiņu tēja labi palīdzēja arī gadījumos, kad sejā bija pinnes vai izsitumi. Tāpat to lietoja bakrētainām vai citādu rētu pārklātām sejām. Sences bija pārliecinātas, ka šī puķe palīdz rētas dziedināt un izzudināt. Jādomā, ka tas tā arī bija, jo citādi taču šo puķi necienītu un neslavētu kā rētu dziedinātāju.

Arī cittautu dziedniecības tējās zaķaustiņas ieņem jo cienījamu vietu. Starpība šai ziņā starp mums un cittautiešiem ir tā, ka mūsu sences ievāca tējai visu zaķaustiņu ziedošo augu, ar visām saknēm, lapām un ziediem, bet cittautu tēju grāmatās raksta, ka ievācamas un lietojamas ir tikai saknes. Zaķaustiņu ogas kā pie mums, tā arī visur citur, uzskatīja un uzskata vēl tagad par nelietojamām, pat indīgām. Tās rada lielu caureju, galvā skurbumu, sliktu dūšu un vemšanu.

Ar savārītu tēju sences vairākas reizes dienā mazgāja seju un rētas un pa naktīm uz rētām lika šīs tējas apliekamos. Šādas kompreses nedrīkst turēt ilgi, jo tad rodas stiprs ādas iekaisums, pat čulgas.

Senčiem zaķaustiņas bija arī ļoti laba zāle pret kuņģa kaitēm; ja kuņģī grauza, nāca nelabas atraugas, kā pēc bojātām olām, un ja nepanesa augļus, tad dzēra zaķaustiņu tēju. Šie simptomi norāda uz kuņģa skābes trūkumu. Vēl tagad medicīnā nav labu līdzekļu pret šo kaiti. Bet sences, nekā nezinot par kuņģa skābes daudzumu vai trūkumu, prata ļoti labi dziedināt abas šīs kaites.

Pēdējā laikā šo puķu tēju lieto arī kā labu ķermeņa tīrītāju un ūdens dzinēju, it sevišķi pret ūdeņainiem satūkumiem. Ķīnā šī tēja ir agustā cienā, kā līdzeklis pret cukurslimību, jau no vissenākajiem laikiem.

105. Zeltmēlīte, zeltsvecīte

D z i m t a : Kompositae. Goldrute.

S a t u r : vitamīnus un citas vēl maz izpētītas vielas.

Zeltmēlīte bijusi sencēm liels palīgs, vai it visās bēdās un nedienās. Viņas dziedinātājas spējas ir tik daudzpusīgas, ka gandrīz nav kaišu un vainu, kur zeltmēlīte nepalīdzētu. Tā noder pret akmeņiem pūslī, žultī un nierēs, tā noder arī pret dzelteno kaiti un citām aknu slimībām. Tā palīdz arī cukurslimniekiem, kuņģi vai vienmēr ir nospīstā garastāvoklī. Bez tam zeltmēlīšu tēja labi noder arī slimniekiem ar augstu temperatūru, jo tā stipri dzen urīnu. Jāpieņem, ka šis augs satur arī desinficējošas vielas, jo citādi tam nepiemistu tik labas dziedinātājas īpašības. Tad vēl ar labiem panākumiem zeltmēlīti lieto pret dažādiem kā āriģiem tā iekšķīgiem iekaisumiem. Šādos gadījumos dzer zeltmēlīšu tēju, liek uz slimajām vietām apliekamos vai kompreses. Tad vēl zeltmēlīte laba, ja bērni slapina gultā. Tādā gadījumā tiem jādod šī tēja dzert rītos un vakaros, kādas 3 stundas pirms gulēt iešanas.

Pie zeltmēlītes atkal redzam lielo Radītāja gādību, jo sākot ar jūliju līdz pat septembra beigām redzami tās garkātainie, eglītēm līdzīgie, zelt dzeltenie ziedi. Tā aug grāvmalās, laukmalās, mežos, krūmos. Bet visvairāk gan to sastop tur, kur sanests kāds paugurītis. Vai nu no vecām nezālēm, saknēm, vai zemes samestas gubiņas, vai vecas, jau sadrupušas, samestas velēnu kaudzītes, visur tur, ka spīd vien, paceļas zeltmēlītes zelta, eglītei līdzīgie ziedi, neparasti gaļā kātā. Lapu tai nav daudz, pie kāta tās ir lancetveidīgas, iegarenas, ziedi ir gan tumšākā, gan gaišākā zelta krāsā.

Kā ziediem tā lapām piemīt virkota, atspirdzinātāja smarža. Garša tām diezgan rūgta, it kā savilcēja spēka pilna.

Tējai vāc tikai augšējo zeltmēlītes daļu ar ziedu un lapām. Tējai ņem vai nu visu sasmalcināto augu vai arī to saberstu pulverī.

Tēju tāpat kā visu citu zālaugu ziedu tēju, nevāra. Ziedus un lapas ieliek verdošā ūdenī, trauku nosedz un noliek, lai tēja ievilks. Pēc 10 — 15 minūtēm to dzer bet ne ātrāk, jo tad ēteriskās vielas vēl nav izšķīdušas ūdenī.

106. **Zemenes** (*Fragaria vesca*. Erdbeeren).

D z i m t a : Roacaea.

S a t u r : ābolskābi, cukuru, vitamīnus, dzelzi, natriju, kaļķus, fosforu, siliciju, Daži pētnieki apgalvo, ka tām piemīt arī radioaktivitāte.

Zemenes visur, jau no seniem laikiem, atzītas par lielu Dieva dāvanu. Kas var būt skaistāks par zaļu grāvmalu, piebērtu tumšajām zemeņu zaļajām lapām, uz kurām likst, kā gurdeni tīksmju pilnas, sarkanas, sulotas, iztālēm jau smaržīgas zemeņu ogas.

Zemenes pieejamas vasarā arī visnabadzīgākajam ceļā gājējam. Vārgiem bērniem, mazasinīgiem, veciem, slimiem zemenes ir īsts dzīvības balzams. Tādēļ nav gandrīz nevienas slimības, kam sakars ar dziedzeņu darbību, pret kurām nepalīdzētu zemenes. Pat mazajiem zīdaiņiem, kam kaļķis trūcis barībā jau pirms dzimšanas, nepieciešama zemeņogu sula, zemenes vai arī zemeņu lapu tēja. Rachits, ļauna kaulu slimība, neizlieks, nesabojās kājas, kurām dēļ vēlāk daudz jācieš dažam labam jaunietim.

Pret sliktu asins sastāvu, mazasinību, galvas sāpēm, zemeņogu kūres un zemeņu lapu tēja, vairāk nekā ieteicama. Arī vecākiem gadu gājumiem, kam gurst sirds, kājas, kam elpa aptrūkst, ieteicamas zemeņogu kūres, tās iztīra asinis, atjauno, atveseļo.

Ieteicams 2 — 3 dienas nedēļā pa zemeņogu laiku nekā cita neēst kā tikai zemenes ar maizi vai ar nevārītām auzu pārslām, vai kaltētām maizītēm, sausīņiem. Kūri sāk ar kādu puslitru dienā un deva jākāpina līdz 2 — 3 litriem dienā. Rezultāti ir vēl labāki, ja tajās nedēļās, kad ogas lietā, arī pārējās dienās neēd gaļu, olas, desas, zivis, pienu un citus ēdienus, kas nāk no dzīvniekiem.

Zemeņu kūres ļoti noderīgas pret akmeņiem un smiltīm nierēs, pūslī, žultī, vielu maiņas traucējumiem un sieviešu slimībām.

Sevišķi ieteicama zemeņu kūre pret dzelteno kaiti, kam pamatā bēdas, sirdēsti, bezcerīgs stāvoklis. Dzeltenā kaite bieži vien uzpeld pat masveidīgi jaunķareivju vidū, frontē kara laikā un ieslodzījumu vietās, cietumos.

Zemenes ir visur tur glābējas, kur sliktas asinis, augsts

asins spiediens, paplašinātas vēnas, nervozitāte, traucējumi sirds darbībā, galvas sāpes, slikta vielu maiņa, daudz nogulumu redzamā vai neredzamā veidā. Šādos gadījumos ieteicama zemeņu kūre.

Kūnzle ieteic zemeņu svaigas lapas ar saknēm pret nopietnas dabas iekaisumiem. Pat smadzeņu iekaisumam, pret kuŗu ir vēl tik maz līdzekļu, šie apliekamie ir ļoti noderīgi. Līdz ko apliekamie kļūst karsti, jāapmaina pret svaigiem.

Kūnzle savā grāmatā „Chrut und Uchrut“ raksta, ka ar svaigām zemeņu lapām un saknēm tas izārstējis ne tikai smadzeņu iekaisumu, bet arī cilvēkus, kas sajukuši prātā. Arī pēkšņi uznākušai trakuma lēkmei tas labi palīdzot. Viņš bieži ar šo līdzekli paglābis cilvēkus, kam cita glābiņa vairs nebijis. Tāpēc, pirms ārsts vēl nav paguvis ierasties, katris šo nevainīgo līdzekli var lietot. Nav gan ieteicams uz to vien paļauties un ārstu nemaz nesaukt. Zemenes ievāc, kad nogatavojušās, lapas pirms ziedēšanas vai vēlāk rudenī. Negatavām ogām nav nekādas vērtības nedz ēšanai, nedz tējai.

107. Zemes āboli, Kapu āboli

(Sempervivum tectorum. Hauswurz).

D z i m t a : Saxifragaceae.

S a t u r : ābolskābi, kaļķus, ekstraktīvvielas, u. c.

Zemes āboli senajiem latviešiem bijuši ļoti vērtīga un iecienīta zāle. Tie uzlūkoti ne tikai par slimības dziedinātājiem, bet par līdzekli, ar ko var aizdzīt visādus ļaunumus no mājas, arī nabalvēcīgus cilvēkus un garus.

Zemes āboli vēl, pēc senču ticējuma, nes mājās Dieva svētību. Latvieši pušķoja savas mājas ar zemes āboliem un piestiprināja tos pie vārtiem un durvīm. Kam zemes āboli mājās, tam svētības un veselības nekad netrūkst. Tāds bija senlatviešu ticējums. Ar tiem pušķoja arī mīlu aizgājēju kapu kopiņas, lai mirušajiem arī viņsaulē netrūktu Dieva svētības un palīga. Šī iemesla dēļ šos stādus dažos apvidos sauca arī par kapu āboliem. Mūsu senčiem arī bija pārliecība, ka zemes āboli ir labi zibens novedēji.

Viss augs atgādina artišoka zieda galvu bez dzeloņiem. Lapas tumši zaļā krāsā, zvīņveidīgi sakopotas galviņā. Daudzgadīgs augs bagāts labām vielām, līdzīgi tām, kas atrodamas augļos. Ļoti sulots, garša ieskābena.

Interesanta ir parādība, ka zemes āboli nekad nezaudē krāsu arī sakaltuši, tie patur savu sulīgo spilgto zaļumu. Kalstot tiem tikai izžūst sula, tie samazinas, bet kad viņus iemērc ūdenī un patur ilgāku laiku, tie atgūst savu apjomu un svaigo izskatu.

Zemes āboli satur daudz mineralvielu, ekstraktīvas vielas, ābolskābi u. c. Šīm vielām piemīt savilkšanas spējas, tās ir arī labas dzesinātājas. Tāpēc šie augi labi noder pret iekaisumiem, iekšķīgiem audzējiem un brūcēm.

Sevišķi zemes ābolus ieteic pret kuņģa audzējiem, kuņģa čūlgām un kaitēm, kam iekaisuma raksturs. Lielais tēju speciālists Künzle tos ļoti ieteic pret saindēšanos un gangrēnu, vecuma brandiem. Viņš raksta, ka šādos gadījumos bez ārsta zālēm vēl lietojot zemes ābolus kā apliekamos, svaigā veidā uz vainām, vai novārījumus kopā ar laimītēm un Sedum acre apliekamo veidā; rezultāti iepriecinoši. Dažam labam izdevies tā paglābt locekli, kuņģī iemetusies gangrēna, no amputēšanas. Arī smagi saspiedumi vecākos gadus ļoti bieži beidzas ar gangrēnu, kam seko vispārēja saindēšanās un nāve. Arī šādos gadījumos ļoti ieteicami zemes ābolu apliekamie.

Šis augs bez tam vēl labi palīdz pret stiprām menstruācijām un asiņošanām. Zemes ābolus vāc jūnijā, kamēr augs vēl nav uzriedējis. Jaunākajā laikā zemes āboliem pieraksta arī radioaktīvas spējas.

108. Zilā vizbulīte. Anemone. (Hepatika triloba L.).

D z i m t a : Ranunculaceae.

S a t u r : vitamīnus. Cits saturs maz zināms.

Zilās vizbulītes jāuzskata par mūsu senču iemīļotu veselības augu. Šī visai jaukiem ziediem agri ziedētāja puķīte ļoti reti kur ārstniecības augu grāmatās uzietama. Tomēr Latvijā tā bija iemīļota zālīte, ko ne tikai dzēra tējā, bet tās lapiņas vecās mātes grieza pie sviestaizēm, biezpiena,

bet visvairāk gan pie pusdarīta sviesta, ko senāk pavasa-
ros, kad pirmie zaļumi parādījās dārzā, bieži darināja.
Šāds pa pusei kults sviests, kamēr, ķērnēs piens vēl ne-
bija atdalījies, visiem ļoti garšoja, jo to vienmēr papildī-
nāja zaļumi, bet pavasaŗos katram pēc zaļuma, pēc saules
enerģijas, bija liels kārums. Ar pusdarīto, ķērnēs piena ba-
gāto sviestu, zaļumi ieguva vēl lielāku ēdēju pievilcību.
Sī zaļā kombinācija jāuzskata par ideālu barības produktu
— vitamīnu un nederaturētu taukvielu koncentrātu, rau-
goties no mūsu tagadējā viedokļa. Un ja nu vēl skatās no
mūsdienu ziedu un augu lielajām barības vērtībām tad
šis pusdarītais sviests ar lielajiem lokiem, zalbijas, krūz-
mētras vai zilo vizbulīšu piedevām ir ne tikai vitamīniem,
vitālām vielām bagāts produkts, kas mazina ziemas vita-
mīnu trūkumu, bet gan īsta „Gelée Royale“ — mūža pa-
garinātāja barība. Manā bērnībā mana vecā māte vienmēr
visas zālītes plūca ar ziediem, ne lapiņām vien. Viņas pār-
liecība bija, ka visi pirmie pavasara augi ir visbagātāki ar
saules un ar zemes enerģiju, tāpēc arī tie cilvēkam dod
lielu enerģiju, lielu veselības spēku. Zilās vizbulītes mūsu
vecajā dārzā auga vairākos puduros zem vecajiem mazo
sarkano plūmīšu kokiem, pašā dienvidus pusē. Tāpēc bieži
vizbulītes tur virs spīdīgajām zaļajām lapiņām jau cēla
gaisā un vēra vaļā savas zilās ziedu zvaigznītes, kad pā-
rējā dārzā zem ābelēm vēl atradās sniegs. Un tāpēc jādo-
mā, ka vecāmāte neplūca tikai zaļās lapiņas vien, bet lika
mums sviestam klāt arī zilās ziedu galviņas ar visiem to
ziedu putekšņiem.

Te vēl jāatzīmē, ka šīs brīnīšķi skaistās zilās vizbulītes
neaug visur, bet gan saulainās, sausās vietas, Viņas atšķiras
no citām zilām vizbulītēm ar to, ka aug tikai čupiņās, pu-
duros. Ziedu galviņas sastāv no 7 — 8 ziedu lapiņām, un
zem ziedu galviņas atrodas 3 zaļas pielapiņas. Lapiņas tām
ir sirdsveidīgas, virspusē tās ir spīdīgi zaļas, bet apakšā
samtaini mīkstas, kā villaines. Ziediņi guļ uz diezgan pa-
augstiem stublājiem, paaugstāk virs lapiņām.

Sences zilās vizbulītes lietoja pret pavasara drudzi, kas
tās senāk ne mazāk piemeklēja kā mūs tagad visāda veida
gripas. Tad tās ļoti iecienītas bija pret dzelteno kaiti, kas
senāk visbiežāk parādījās pavasaŗos. Ja mēs tagad vēl, kur
mums zaļumi un augļi pieejami cauru gadu, vēl slimojam

ar dzelteno kaiti, tad nav grūti iedomāties ka senatnē, kad ziemā speķis un tauki bija lielākie enerģijas un siltuma piegādātāji, ne tikai pavasaros saslima ar dzelteno kaiti, bet gan arī ar citām žults traucējuma un pūšļa slimībām. Arī pret daudzām sieviešu kaitēm zilo vizbulišu tēja labi noderēja.

Tagad zilo vizbulišu tēju ar labiem panākumiem lieto pret iekšējo orgānu kaitēm, sevišķi pret žults, aknu un nieru slimībām.

Kas pasacīs ko, mums bērniem, vecā māte katru pavasari obligāti deva ēst? Blakus lielajam augu patēriņam, ko šo rindu rakstītāja tagad lieto vēl savos 89 gados, viņa spēj vēl tikdaudz rakstīt, kalnos kāpt un Ciriches lielajās bibliotēkās nav vairs nevienas, ne senākās, ne jaunākās grāmatas par barības un zāļu tēju problēmām, kas no viņas nebūtu no viena gala līdz otram izlasītas, un kuŗu atziņas ir arī šajā darbā iestrādātas.

109. Zilie īrisi, mežu zilās lilijas, skaistumsakne.
(*Iris Germanica*. *Schwertlilie*).

D z i m t a : Iridacea.

S a t u r : vitamīnus, daudzas ēteriskas eļļas, cukuru, stērķeli, glikosīdu, iridīnu un citas vielas.

Zilie īrisi Kurzemes mežos vēl īsi pirms II pasaules kara auga lielos vairumos. Bet tūlīņ jāpiebilst, ka gan tikai attālākos mežos un stipri nepieejamās purvainās vietās.

Jādomā, ka mūsu sences tos apdzīvotām vietām tuvākos mežos bija jau iznīcinājušas. Kamdēļ? Zilie īrisi, kā to redzam no augšējā nosaukuma, sencēm bija ļoti iecienīta skaistumkopēja puķe. Tamdēļ jādomā, ka tās ļoti lielos vairumos ievāca ziedus un arī pašus augus ar šādu neapdomātu rīcību izskaužot tos galīgi no mājām tuvākajiem mežiem.

Nelaime tā, ka skaistumkopšanai noderēja tikai pašas saknes, tamdēļ vāca augu ar visām saknēm, tā kā tas iznīka vieglāk pieejamās vietās.

Īrisu zilie ziedi bez tam ir tik skaisti, ka tos arī ne-

viena puķu milētāja nevarēja atstāt nenoplūktus. Mežu īrisi ir skaistāki, spilgtākām krāsām, nekā dārzos audzētie.

Bez tam īrisu lielajai izskaustībai par iemeslu ir tas apstāklis, ka tie zied īsi pirms Vasaras svētkiem, kad pavasara puķes jau noziedējušas, bet vasaras ziedi vēl neplaukuši. Īrisi zied reizē ar maijpulkstenišiem un bezdelīgu actiņām. Kamēr īrisa ziedus plūca un nesa mājās pilnīgi atklāti un greznoja ar tiem istabas, saknes ievāca slepeni un slēpa tās no citiem. Jo kuŗa daiļava gan senāk gribēja citiem rādīt, ka viņa nav skaista diezgan, bet ka jālieto skaistuma līdzekļi. Viņas, mūsu senās baltās daiļavas būtu mierā drīzāk nomirt nekā kādam rādīt, ka viņai jākrāso vaigi vai lūpas. Nē, tādu kaunu neviena pati nepārdzīvotu, ja viņai atklātā vietā, kā tagad, būtu jāiesārto vaigi vai jānokrāso lūpas. To viņas nedarīja citām sievietēm klāt esot, bet kādam jauneklīm redzot, jau nu nekādā gadījumā nē. Nezinu, vai senāk arī kāds jauneklis vairs mīlētu savu iecerēto, ja kaut ko tādu pie viņas redzētu. Drogu rūpniecībā jau sen senos laikos lietoja īrisus kā ārstniecības augus, it visas tautas. Pa lielākai daļai gan no to saknēm gatavoja līdzekli pret tūsku un citām šāda veida slimībām. Tāpat senās māmuļas taisīja no īrisa saknēm tēju, ko lietoja pret dažādām sieviešu slimībām.

Īrisi savā laikā bija arī iecienīta smaržu zāle smaržu ražotājām rūpniecībā.

Svaigas īrisu saknes nemaz nav apveltītas ar labu, patīkamu smaržu. Taisni pretēji — tās ož diezgan nelabi. Turpretī, kad saknes izžuvušas, tās iegūst ļoti patīkamu, īpatnu ziedu smaržu.

Bet mūsu sencēm īrisu smarža nebija galvenā. Ne tamdēļ viņas tik plašos apmēros vāca šo augu, bet gan citu iedarbību dēļ. Ja ar īrisa saknēm, gan svaigām, gan kaltētām, ieberza vaigus vai lūpas, tie ilgi turējās patīkamā, dabiska sārtā krāsā. Tāpēc sences, ejot uz ballēm, viesībām vai godiem, ar tām skaistinājās. Saknēm izdaiļināti vaigi un ieberztas lūpas, ilgi uzturēja savu brīnumjauko sārtumu un pie tam vēl ļoti labi smaržoja.

Kā vecās mātes stāstīja, viņas īrisu saknes esot mutē kožlājušas, lai elpai būtu patīkama puķu smirža dejojot un runājot.

Tāpat tās sakni likušas starp drēbēm un veļu skapjos

un pūra lādēs, lai tās iegūtu patīkamu smaržu. Sevišķi izkaltētas īrisa saknes esot labi smaržojušas, kad tās saberzta pulverī, tāpēc uzņēmīgākās jaunavas jau arī vaigu un lūpu krāsošanai lietojušas īrisu pulveri, ko pašas piestiņā no saknēm sagrūdušas. Tā sencēm jau senos laikos bijis ļoti labs un jauku aromu apveltīts sejas pūderis. Tādu pat mūsu dienās izslavētie pūdera ražotāji, piem., Rubinšteina, nespēj laist tirgū. Viņu ražojumi bez tam vēl maksā dārgu naudu.

Bez tam veco māšu skaistumkopšanas līdzekļi vēl atšķiras no mūsdienu daudzajiem dārgajiem un stipri izreklamētiem preparātiem ar to, ka tie ne vaigus ne lūpas neizbalināja, tāpat sejas ādas vēzi nekad neradīja, kā daudzi tagadējie preparāti.

Dabiskais vienmēr un visur uzvar un visvairāk arī palpo cilvēkam, veicinot kā skaistumu, labsajūtu un veselību. Paša Dieva radītās zāles neviens vēl nav pārspējis un nekad arī nepārspēs.

110. Zirga kastanis

(*Aesculus hippocastanum*. Roßkastanie).

D z i m t a : Hippocastanaceae.

S a t u r : vitamīnus, eļļas, olbaltumvielas, daudz stērķeles un rūgtumvielas, cukuru, miecvielas un vairākus minerāļus. Jaunākā laikā atrasti arī hormoni.

Kastani jau no vissirmākās senatnes augsti cienīti ārstniecībā, tie lietoti pret daudzām kaitēm un vainām, sevišķi pret reimatismu un tam radniecīgām slimībām. Beidzamā laikā kastāņiem veltī jo izcilu vērību diētiķi un tautsaimnieki. Kastani satur tik daudz un tik vērtīgas barības vielas, ka tos sen jau gribēja izlietot barībā. Tikai to bagātīgā rūgtuma un miecvielu sastāvdaļu dēļ, tas līdz šim vēl nav izdevies. Abas minētās vielas ļoti grūti atdalīt, bet tās padara kastaņus nebaudāmus.

Sevišķi daudz ar rūgtumvielu atdalīšanu nodarbojās vācu uzturvielu ķīmiskā rūpniecība II pasaules kara laikā. Tad Vācijā un arī citās Eiropas zemēs cieta lielu olbaltumu,

stērķelu un cukurvielu trūkumu. Bet kastaņos šīs vielas atrodamas tik tikām, ja tikai izdotos kastaņus padarīt uzturā lietojamus. Kādai fabrikai Vācijā tomēr izdevās kastaņus no rūgtumvielām atbrīvot un no tiem izgatavot kādu medum līdzīgu maizes ziedi un ēdienu saldinātāju. Taču pats rūgtumvielu atņēmējs paņēmieni bija tik komplikēts un tik dārgs, ka šis saldaiss, barības vielām tik bagātais barības līdzeklis iznāca par dārgu, lai tas kļūtu par masas patēriņa produktu.

Tējas ārstniecībā zirgu kastanis ļoti iecienīts un visplašākās tautas masās visās zemēs to lieto. Izrādās, ka kastanis ir tik labs, ka to sākot ar mizām, lapām, ziediem un beidzot ar pašiem kastaņiem var lietot veselības atgūšanai un uzturēšanai.

Drogu rūpniecībā no kastaņiem jau sen izgatavo dažādus ekstraktus, kam liels savilcējs spēks. Tos visvairāk lieto pret ārīgu un iekšķīgu asiņošanu. Tā pati rūpniecība jau no ļoti seniem laikiem gatavo no kastaņiem, tāpat kā no ozolu zīlēm, kafiju. Kastaņu kafiju, ko var pirkt katrā aptiekā, lieto pret strauju caureju un asins sērgu, kad slimniekiem nav atļauts ēst un dzert, izņemot caurlaistās graudu produktu tumes. Bet slimnieki pa lielāku daļu šīs tumes pēc ilgāka laika vairs negrib i redzēt, jo tiem sāļdenā, pliekanā garša apriebusies. Kastaņu kafija ieteicama arī tiem, kas sirgst ar kuņģa kaitēm, un tādiem, kam kuņģis vāji sagremo, kas mokas ar ēstgribas trūkumu. Kastaņu kafija ierosina apetīti, bez tam tā rada iespaidu, ka cilvēks labi un garšīgi paēdis. Ar kuņģi saslimušiem jau arī senā diētika paredzēja tikai tumes, putriņas un citus miltēdienes, kas nevar lielīties ar patīkamu un pikantu garšu.

No jaunajām lapām, tās sakaltējot, senči ieguva labu tējas zālīti, kas ļoti noderēja pret klepu, ziemā saaukstējoties. Sevišķi iecienīta kastaņu lapu tēja bija pret garo klepu bērniem. To deva tiem dzert ar siltu medu.

No mizām senči gatavoja pulveri, ko ziemā ar labiem panākumiem lietoja pret saaukstēšanās slimībām — klepu, iesnām, influenci, ja temperatūra bija paaugstināta. Vēlāk, kad chinīns nāca tirgū, mizu pulveri vairs neizgatavoja, jo tad visur sāka lietot chinīnu.

Senči sevišķi augsti cienīja un daudz lietoja kastaņu ziedus, gan baltos, gan arī sarkanos. No ziediem tie gata-

voja visvairāk ekstraktus vai nu ar degvīnu vai arī ar eļļu. Ziedu ekstrakts bija ļoti iecienīts pret reimatismu un locekļu stīvumu. Ar to sāpīgās vietas ieberza, silti sasedza. Visvairāk ar šo ekstraktu ieberza sāpīgos locekļus pirtīs uz lāvas. Tur tad tos izsildīja, izpēra, pēc tam iezieda un atkal izsildīja lāvā, un stīvais tīri lokaniem locekļiem un mūdrā solī varēja no pirts aiziet uz māju, kur tad tam jo sevišķi labi garšoja pūru rauši, kam piestrēba garšīgo, tikko svētvakarā sataisīto kūpināto pienu ar skābu krējumu. Pēc tam ejot gulēt iedzēra karstu kastaņu ziedu tēju. Ja ekstrakts pa ziemu jau bija izlietots, tad vasaras sākumā, kastaņiem ziedot, pie sāpīgajiem, stīvajiem locekļiem pirti sēja svaigos kastaņu ziedus.

Cik mūsu senči gudri bijuši, redzam vēl tagad. Medicīnas jaunākie ieguvumi liecina, ka no kastaņiem izdevies iegūt atkal kādu jaunu līdzekli no antibiotiskās zaļu grupas. Tas ļoti labi iedarbojoties pret reimatismu un artrīti. Ar to varot ne tikai sāpes remdināt, bet arī panākt, ka kaulu deformācija uzlabojas, tie iegūst iepriekšējo, normālo veidu, ja tikai kauli vēl nav ļoti pārkaļķojušies. Un pašreiz, šīs rindas rakstot, drogu rūpniecības žurnālā lasāms, ka Šveicē tiek izgatavots kāds jauns līdzeklis, kuņģa citu augu vidū izcilu vietu ieņem kastaņa ziedi. Šis eleksīrs domāts pret pašreiz tik visai izplatīto, bet vēl maz pārvarēto augsto asins spiedienu, un vēnu darbības traucējumiem. Ne senči kaut ko zināja par hormoniem, nedz arī par augsto vai zemo asins spiedienu, bet zālītes pret visām šādām slimībām tie jau pazina, ievāca un lietoja.

Tad vēl kastaņus mūsu senmātes ļoti bagātīgi lietoja mājāsaimniecībā. Izrādās, ka nolibītie kastaņi, ja tos sagriež smalki un aplej ar siltu ūdeni, dod sevišķi labu mazgājamu ūdeni. Kastaņu ūdenī var ne tikai labi izmazgāt ļoti netīras drēbes, bet gan arī krāsainas, kas krāso vai met krāsu. Sakaltētus kastaņus sagrūž pulverī, to izlieto stērķeļu vietā veļas stērķelēšanai.

Kastaņu ziedu ekstarktu, kas ilgu laiku labi uzturas, gatavo šādi: uz vienu glāzi labi sasmalcinātu, sakaltētu kastaņu ziedu bez kātiņiem uzlej 6 glāzes 40 % degvīna. Pudeli noliek saulē. Pēc 3 — 4 nedēļām šķidrumu nolej, izkāš. Tad ielej tīrā pudelē un to labi aizkorķētu noglabā tumšā vietā. Ja ziedus ņem pēc svāra, tad uz vienu daļu ziedu ņem 10 daļas degvīna.

Ar šo ekstraktu var ieberzt katru sāpīgu, stīvu locekli ar veselu ādu. Ievainotai ādai un brūcēm, ievainojumiem, šo ekstraktu nedrīkst lietot.

Ievācot ziedus, tie jāatbrīvo no resnajiem un arī sīkajiem kātiņiem ēnā, ne saulē.

Tējai kaltētus ziedus pēc senču receptes liek 3 pirkstos saņemamu porciju uz glāzi verdoša ūdens. Ievilcina un dzer pāris glāzes dienā.

111. Zirga zobs

(Mutterkorn, *Secale cornutum*. Vilka zobs. Melnais grauds. Līkais zobs).

Pēc farmācijas aprakstiem zirga zobs satur alkaloidus, tiramīnu, histamīnu, acetilcholīnu, cholīnu, uracīlu un betaīnu.

Zirga zobs ir parazītaugs rudzu vārpā, kuņš pārtiek no rudzu auga. Farmācijas industrija izgatavo no zirga zoba daudzus vērtīgus un dārgus preparātus. Pēc drogu katalogiem šos preparātus lieto sieviešu slimībām, asiņošanu, dzemdībām, zarnu un bronhu slimībām. Šī iemesla dēļ turu par vajadzīgu darīt uzmanīgus drogu vācējus uz šo augu. Zirga zoba vācēji ne tik vien labi nopelnīs, bet viņu prece būs visur gaidīta un pieprasīta, kurai pircēju, lai kādā zemē to arī neiegūtu, nekad un nekur netrūks.

Par nožēlošanu paštēriņam zirga zobs nekādi neder. Ne tikai tējai, bet arī citādā veidā to neviens augu cienītājs nevar izlietot, jo zirga zobs skaitās pie indīgiem augiem un to ar mājas līdzekļiem nekādi neviens par nekaitīgu, labu veselībai derīgu zāli izgatavot nespēj un to arī nedrīkst darīt.

Tomēr runājot par zirga zobu nedrīkstam aizmirst, ka tas ir parazītaugs; tā tad pieminētās dziednieciskās īpašības nesatur vien zirga zobs, bet gan pats rudzu augs no kā zobs pārtiek. Zirga zobs ir kā ceļa rādītājs, lai viņa dziednieciskās īpašības smeļam no paša rudza. Rudzu augam šīs vielas ir sastopamas tikai savienojumos un ne tik koncentrētā veidā kā zirga zobam. Tā tad tās nav indīgas, bet ar savām labajām īpašībām katram kā dziednieciskas vielas — ieteicamas.

Ka rudzos atrodamas pat ļoti vērtīgas un ļoti dziedinātājas vielas, to mums vēsta mūsu senči. Tiem rudzi bij vērtīgākais augs. Tie to augsti cienīja kā barības līdzekli, jo bez rudzu maizes senči dzīvot nespēja. Un arī mēs, emigrācijas zemēs ļoti ciešam no īstas rudzu maizes trūkuma. Lai gan arī daudzās zemēs, sevišķi Eiropā, redzam pārdotavās bieži rudzu maizi, bet pārnesot to mājās un garšojot redzam, ka tā tāli nav mūsu senā, īstā, labā, smaržīgā rudzu maizīte. Vecāku gadu ļaudis atcerēsies, ka senāk Latvijā, ne vien zobārstniecības grāmatās, bet bieži arī presē, runājot par zobu kopšanu, dzirdējam lozungu: „Jo melnāka rudzu maize, jo baltāki zobi!” Lielais Šveices dietiķis M. Mircher - Benneres ar pētījumiem pierādīja, ka nepatīkamā zobu puve — karies, tik ļoti izplatīta starp skolniekiem un pat mazbērniem Šveicē, rudzu maizes trūkuma dēļ.

Mūsu mātes prata no rudzu maizes gatavot vairākus ļoti labus, iedarbīgus dziedniecības preparātus! Katrs viens uz laukiem audzis zina, cik labi smaržoja tikko izcepta rudzu maize. Ne tikai istabā, bet pat sētā jau varēja saost jauko, spīgto svaigas rudzu maizes smaržu. Tā bija tik iedarbīga, ka mums siekalas saskrēja mutē, maizei pat nepieskaroties.

Daudzas, par savas ģimenes veselību gādātājas māmuļas, bija atzinušas svaigas rupjas maizes sulu par labu veselības kopšanas līdzekli. Karstu rudzu maizes klaipu, kā no krāsns izvilktu, pārgrieza uz pusēm un nostiprināja kādā bļodā tā, lai pārgrieztā puse neskartu bļodas dibenu, bet gan viena otru saturētu, t. i. ar garozas malu kopā. Tad bļodu ar maizes klaipu pusēm pārsedza un bļodu nolika slīpi. Šādā kārtā sula, kas no maizes iztecēja sakrājās vienkopus slīpajā bļodas dibenā. Šo sulu sences augsti cienīja un izlietoja ausu, acu, kaklu un citām kaitēm. Šo maizes sulu tās sauca par rudzu eļļu vai maizes sviedriem, skatoties pēc novadiem. Tā kā rakstītāja ir dzimusi kurzemniece, tad viņa zin tikai tos nosaukumus, kādus lietoja Talsu apriņķī. Pēc vairākām stundām, kad sula vairs no atdzikušās maizes netecēja, rudzu eļļu iepildīja pudelītē, aizkorķēja un noglabāja vēsākā vietā. Kad ausis sāpēja, to pilināja ausīs vai arī uzlēja uz vates piciņas, ko ausī ie-

bāza. Ja acis bija iekaisušas vai redze bojātā, sulu pilināja acī.

Ausu sāpēm lietoja arī maizes garozu, vai klaipa galiņu. Šo lielāko maizes garozas gabalu sakarsēja un piesēja ar lakatu pie sāpētājas auss. Sāpes rokās un mugurā, tā saucamo dzirksti, arī nomierināja ar sakarsētu maizes garozu. Pēdējo piesēja ar sarkanu vilnas lakatu vai zeķi. Sences nezināja, ka sarkanā krāsa pievelk garos siltuma starus, bet to labo iedarbību bija jau novērojušas. Šos muguras un roku apsējus vēl papildus sildīja, lai siltumu uzturētu ilgāk, ar sakarsētu akmeni vai gludekli. Tāpat ar karstām maizes garozām un sarkano lakatu dziedēja kakla sāpes un satūkušas mandeles. Satūkušas mandeles arī bieži vien izzieda ar rudzu eļļu. Ar karstām maizes garozām vecie tēvi ārstēja savu bieži sāpētāju un pūšļa darbības tik ļoti traucētāju pietūkušo prostata dziedzeri. Vecās mātes karstas maizes garozas lietoja pret pakrūtes spiedējiem un krustu sāpēm.

Ar rupjiem rudzu miltiem senči ļoti sekmīgi apkaņoja tulznu rašanos applaucētās rokās vai kājā. Tādā negadījumā milti uz applaucētās vietas tūlīn jāuzber biežā kārtā. Tikko tie kļūst silti, jānokrata un jāber jauna kārtā. Tā jārikojas tik ilgi kamēr applaucētā vieta vairs nesāp un nesūrkst. Tādā kārtā nekad tulznas neparādīsies un applaucējums ātri sadzīs. Šo rindu rakstītāja pielietoja ar labām sekmēm šo seno metodi Rīgā savā fizikaliterapeutiskā dziedinātavā.

Ar izraudzētu rudzu maizes mīklu labi noņem sāpes pie audzējiem. Ar sarūgušu rudzu maizes mīklu apklāti augoņi ātrāk uztrūkst un arī tā nesāp un nededzina.

Visas tās dziedinātājas spējas, ko farmācijas industrija pieraksta zirga zobam patiesībā piemīt pašam rudzu graudam.

Pašā pēdējā laikā, pateicoties visu kultūrzemju intensīviem bioķīmiskiem pētījumiem, ir uzzināts, ka rudzu graudā slēpjas ļoti ievērojamas vielas mūsu smadzeņu spēcināšanai. Tāpēc diētiķi šodien slavē ne tikai rudzu maizi kā labu smadzeņu barību, bet silti ieteic itin visus rudzu graudu produktus.

Šo labo vielu, ko bioķīmiķi, kurus tagad sauc par dzīvības ķīmiķiem, atraduši rudzu graudos, sauc par glutu-

minskābi un pārdošanā jau redzami daudz un dažādi glutomīna preparāti smadzeņu darbības celšanai un stiprināšanai. Bet nav jāaizmirst, ka dabīgais produkts ir vienmēr labāk izmantojams, nekā mākslīgi — ķīmiski radītais.

Jāvēlas tikai, lai mūsu galdos parādītos ne tikai vairāk rudzu maize, bet arī citi rupju rudzu miltu ēdieni un dzērieni. Piemēram, garšīgās raudzētās rudzu mīklas karašas ar sīpoliem jeb lokiem un skābo krējumu. Tāpat vairāk arī jāvēra rudzu miltu klimpas, biezputras, nūdeles un jācep rupjmaizes pudiņi, tortes, Ziemsvētku riekstiņi un citi gardumi, ko mēs parasti cepam no neveselīgajiem baltajiem, balinātajiem miltiem. No rupjiem rudzu miltiem var arī izcept mums tik iemīloto saldskābo maizi, kas garšā būs tik pat laba, bet saturā daudz vērtīgāka par no bīdelmiltiem cepto. Un kuņš gan aizmirsīs garšīgo vidzemnieku rudzu miltu dzērienu — kulteni, kas vasarā atspirdzina ne tikai fiziski, bet arī garīgi. Bet spirts gars rada sparīgu darbu un jaukas idejas.

Bez tam nav jāaizmirst, ka rudzu milti un rupjmaizes mīkla ir sen iecienīti līdzekļi ādas kopšanai. Sasprēgājušai, sausai un pat novecojušai ādai palīdz rupjmaizes mīklas maskas. Sejai, kaklam, rokām, ja āda izkaltusi, mīklas masku uz stundu uzliekot āda kļūst elastīga un maīga. Ādu pēc tam ar remdenu ūdeni nomazgā.

Manā bērnībā jaunavas saldskābmaizei bīdelētos miltus lietoja pūdera vietā. Kamēr ķīmiskais pūders ādu sausina, rudzu milti to atveseļo padarot to maigu un mīkstu.

ALFABĒTISKS DZIEDNIECĪBAS AUGU SARAKSTS

	Lp.		Lp.
1. Adonijas	39	48. Mandagora	125
2. Agar, agara	41	49. Marubijas	127
3. Agava, agave	43	50. Medus	129
4. Alksnis	45	51. Melnie rutki	131
5. Alpu rozēs, dendroni	47	52. Mieži	133
6. Amuļi	49	53. Meža plūmes	134
7. Ananasi	51	54. Mirres	135
8. Avenājs	52	55. Mirtes	137
9. Ašķi	54	56. Nātrinas	138
10. Balandas	56	57. Olivkoks	140
11. Baltāboliņš	57	58. Paparde saldā	142
12. Barbeles	61	59. Paprika	144
13. Bērzu piepes	63	60. Peļu zirņi	145
14. Bietes	14	61. Pērļu — Irlandes sūna	147
15. Brūngalviņas	15	62. Pēterpuķe	149
16. Burkānu mežainis	69	63. Pilādzis	150
17. Bumbieņu koks	70	64. Piparpupu mētra	151
18. Cidonijas	72	65. Priede	153
19. Citroni	73	66. Pumpatene	155
20. Cūku pupas	76	67. Puravi	156
21. Dadzis baltais	78	68. Pūpoli	157
22. Dadzis asais	80	69. Pupu pākstis	160
23. Dārza ķerbelis	82	70. Pūšļafuks	162
24. Dievkociņš	83	71. Rasene	165
25. Dilles	85	72. Rīsi	168
26. Efeja	88	73. Rozmarīns	169
27. Enciāns	89	74. Roze	171
28. Ezeļzirņi	90	75. Safrāns	175
29. Eukalipts	92	76. Samtene	180
30. Gārša	94	77. Sanikela	182
31. Genistra	97	78. Saulainītes	183
32. Govs ķimene	99	79. Saules puķe	185
33. Gurķene	101	80. Selerijas	188
34. Jāņogas	103	81. Sētložņa	190
35. Imperatorijas	104	82. Sinepju mežainis	192
36. Kakao mizas	106	83. Sīpoli	194
37. Kardija	108	84. Skabardis	198
38. Kastāņi ēdamie	109	85. Skābētie kāposti	199
39. Ķirbis	110	86. Skābenes	202
40. Krūzmētra	112	87. Skuju koks	203
41. Kukurūza	113	88. Skrofelpuķe	205
42. Lakrica	115	89. Spargēļi	207
43. Laurukoks	117	90. Spināti	209
44. Lazda	118	91. Svētiņi, Ķiploki	210
45. Lini	119	92. Trepīte	212
46. Loki	121	93. Tupeņi, kartupeļi	214
47. Mandeļkoks	123	94. Ūdens kreses	216

	Lapp.		Lpp.
95. Ūdenspipars	217	104. Zaķaustiņas	234
96. Vāczemes egle	220	105. Zeltmēlīte	236
97. Valrieksti	221	106. Zemenes	237
98. Vārpata sarkanā	223	107. Zemesāboli	238
99. Viģes	224	108. Zilā vizbulīte	239
100. Vilkābele	226	109. Zilie īrisi	241
101. Vilkvālītes	228	110. Zirgu kastānis	243
102. Vinakoks	230	111. Zirga zobs	246
103. Virši	233		

IZLIETOTĀ LITERATŪRA

Tester, R.	Der gesunde Mensch
Lorand	Das Altern
Reichinstein, D.	Warum wir altern
Reichinstein, D.	Das Problem des Alterns und die Chemie der Lebensvorgänge
Borke, E.	Biochemie der Wunderwelt
Aede, H.	Ohne Fermente kein Leben
Grandel, F.	Fermente Zündstoff für den Organismus
Funk, C.	Die Vitamine
Rudolph, W.	Die Vitamine
Winkelmann, W.	Die Vitamine
Koller, G.	Hormone
Venzmer, G.	Deine Hormone, dein Schicksal
Bircher-Benner, M.	Neue Ernährungslehre
Bircher-Benner, M.	Die Verhütung des Unheilbaren mit Rohkost
Bircher-Benner, M.	Ungeahnte Wirkungen falscher und richtiger Ernährung
Skulme, K.	Augļi, ogas dārzāji uztur un dziedē
Svikule, D.	Kas jāēd, lai nodrošinātu veselību
Svikule, D.	Kādi augi kādā slimībā jāēd
Svikule, D.	Artišoki, kā atjaunotāji līdzekļi
Jakobsons, R.	Strutenes
Fauser, C.	Unsere Heilpflanzen
Usteri, A.	Pflanzen, Menschen und Sterne
Dinand, P.	Handbuch der Heilpflanzen
Künzle, W.	Praktisches Heilkräuterbuch
Künzle, J.	Chrut und Unchrut
Vogel, A., Dr. h. c.	

Slimību un kaišu saraksts, ar pievienotiem grāmatā
aprakstītajiem augu numuriem — kāds nr. — augs, katrā
slimībā vai kaitē der.

Acu kaites	20	24	25	36,	45	50	79	92	97
Ādas kaites	21	73	79	97	98	104			
Akmeņi	17	26	31	41	47	51	57	63	69
	95	102	105	106				89	92
Aknu kaites	3	12	14	24	51	73	105	106	
Apetītes trūkums	24	25	27	34	35	40	55	62	91
Asins riti sekmē	23	25	29	43	46	49	56	60	62
Asinis tīra	9	12	14	17	20	22	25	28	30
	63	69	70	86	94	96	98	100	102
Asins spiediena traucējumi	1	2	6	10	20	22	44	51	53
	69	72	74	78	89	97	100	110	
Astma	7	49	57	62					
Atjauno	14	20	21	25	41	68	70	71	89
Ausu kaites	24	45	57	73	85			91	102
Audzēji	4	9	13	14	22	32	49	67	83
Baltie ziedi	54	55	62	68	78	92		85	93
Bronchu iekaisumi	5	7	11	22	29	32	35	42	47
	55	61	63	84	96			50	51
Caureju mazina	38	72	92	110					
Cieta izeja	14	57	59	99					
Cērmes	16	39	46	91	97				
Cukurslimība	28	51	57	69	104	105			
Dezinfecē	29	54	55	105					
Drudzis, gripa	4	5	8	12	14	19	20	25	27
	50	57	63	69	96	105	108	29	32
Dzeltenā kaite	12	56	57	105	106	108		44	
Epilepsija	6	95							
Galvas sāpes	24	85	106						
Gara darbību spēcina	6	7	8	11	14	17	18	19	20
	25	33	47	50	54	59	61	63	64
	74	75	76	77	80	81	91	65	68
Gāzes mazina	25							70	71
Ģikts	21	28	30	33	39	43	53	56	57
	80	81	89	93	98	100	102	63	65
Gremojamu organu traucējumi	7	14	25	27	35	40	55	68	69
	62	81	93	97	102			70	
Hemoroidi	15	54	56						

Iekaisumi 4 7 9 11 13 20 32 45 93 103 105 107
 Eikšējās sekrecijas dziedzerus spēcina 12 14 21 22 25
 31 37 41 47 57 59 64 68 89 90 91
 Ierosina 25 29 33 47 50 55 70 71 74 75 76 77 89
 Iesnas 5 19 25 29 32 42 83 94 96
 Infekciju apkaŗo 5 8 9 16 19 25 29 32 35 46 52 54
 56 57 59 65 67 83 84 85 91 94 105
 Insektu, resp. lapsenes kodums 83
 Išias 28 43 57 59 70 81
 Izsitumi 22 26 33 39 53 62 63 79 94 97 98
 Kakla kaites 5 8 11 15 18 19 22 25 29 32 42 45
 46 47 54 55 57 60 65 82 83
 Kākslis 2 28 60 61 70 96
 Katari 5 7 18 19 21 27 38 52 102
 Kaulu sāpes 41 60 65
 Klepus 5 11 21 22 29 35 38 42 51 52 61 63 65
 83 84 96 98
 Krampji 6 40 73 92 93
 Krustu jeb muguras sāpes 4 24 25 32 41 59 65
 Kuņģa darbības traucējumi 3 7 12 18 25 27 35 39
 40 42 45 47 54 57 58 59 62 64 71 72 73
 77 78 81 85 89 98 102 104 107 110
 Locitavu reimatisms, artritis 4 80 110
 Mazasinība, bālums 10 14 16 17 18 27 30 34 36 44
 46 47 49 50 51 52 56 57 60 61 63 66 71 72
 82 85 86 87 88 90 91 92 97 99 106
 Masalas 43
 Mutes jēlums 8 14 15 30 54 88
 Nervu traucējumi 6 12 15 17 18 21 24 33 37 43 47
 49 53 54 59 60 61 64 65 73 74 75 76 77 80
 91 92 94 99 106
 Nieru kaites 8 11 12 17 20 24 28 33 57 63 73 85
 94 95 98 102 105 106
 Nogulsnes šķidina 7 9 11 17 20 22 28 30 31 40 51
 53 63 65 69 70 73 85 86 91 92 93 96 98 102
 104
 Parazīti 7 21 26 39 46 91 94 97
 Pārkalkojumi, skleroze 10 20 51 53 57 69 70 80 93
 103
 Piena trūkums mātēm 25
 Plaušu kaites 7 11 12 14 16 18 19 21 22 26 29 32

34 42 44 45 50 51 60 61 65 66 77 81 84 92
 94 96 97
 Plevrīts 7 29 96
 Podagra 26 30 53 57 65 68 81 98
 Pretestību veicina 6 8 10 19 41 47 50 52 56 61 67
 75 77 78 82 85 87 88 91 94 97 102
 Prostata dziedzeris 11 24 28
 Pūšļa kaites 11 16 18 24 28 33 47 54 57 77 85 94
 95 98 102 105 108
 Rachīts 10 36 41 57 61 65 68 69 87 97 106
 Reimatisms 4 10 21 28 30 33 39 43 53 56 57 63 65
 68 69 70 80 89 93 98 100 102 110
 Rokas, kājas sasilda 25 46
 Sacietējumi 58 85 93 103
 Sāpes mazina 4 29 30 32 45 59 85 93
 Sastrutojumi 4 9 14 58 62 83 85 92
 Sirds kaites 1 6 34 39 50 53 69 70 73 96 99 100 106
 Skorbuts jeb vaļējie zobi 14 36 46 51 77 81 88 90
 92 96
 Slikta dūša 27 29 35 73 102
 Sieviešu kaites 6 9 12 30 31 45 53 54 55 62 64 73
 76 77 78 92 96 106 109
 Spēka trūkums, vārgums 6 20 25 28 30 33 39 45 47
 49 53 54 56 75 64 66 85 88 89 91 97 102
 Svars par lielu 1 70 102
 Sviedrus dzen 8 44
 Tīrpumus mazina 43 93
 Tūska 28 31 109
 Uztūkumi 4 32 45 49 58 93 104
 Vēdera kaites 7 24 25 27 62 78 98 99
 Vēnu traucējumi 53 70 71 95 103 106 110
 Vēža attīstību mazina 6 10 13 14 22 85 86 93
 Vielu maiņu uzlabo 7 8 15 29 31 39 43 49 52 57 69
 70 74 75 76 77 85 87 88 91 96 106
 Vitamīnu trūkums 10 14 19 30 36 37 45 46 50 51
 53 59 83 85 86 87 88 93 94 106
 Zarnu kaites 7 12 25 27 38 39 40 45 47 54 55 57
 58 59 62 64 72 77 98 102
 Zem svāra 61 72 97 102
 Zults kaites 12 26 31 47 51 54 57 95 102 105 106
 108.

DORAS SVĪKULES SARAKSTITĀS GRĀMATAS

I

Iespēstas:

1. Ievads zooloģijā
2. Kā izgatavot mācības līdzekļus bioloģijā
3. Malarija un to pārnēsēji odi
4. Bīstamais vecums un dzimumhormonu nozīme
5. Kapēc un kā jāapsauļojas, 2. izdevumos
6. Kas jāēd lai nodrošinātu veselību
7. Artišoks, ka atjaunotājs līdzeklis
8. 210 zaļbarības receptes, 3. izdevumos
9. Kas kādā slimībā jāēd
10. Barība un tās psiholoģiskā nozīme
11. 324 zaļbarības ēdieni, 2 izdevumos
12. Veselīgākās zāļu tējas, 6 izdevumos
13. Virtuves mākas racionalizācija

II

SARAKSTĪTĀS, BET VĒL NEIZDOTĀS GRĀMATAS

1. Rabarberi kombinēti ar savvaļas augiem
2. Senie ēdieni veselīgākā gatavojumā
3. Senie padomi jaunā apgaismojumā
4. Ka izbēgt slimībām
5. Savvaļas augu ēdieni.
6. Vai iespējams mūžu pagarināt
7. Ka jārikojas saslimstot, kamēr ārsts atnāk
8. Veselīgākās zāļu tējas, II daļa
9. Veselīgāk ēdot ilgāk saglabāsi veselību
10. Apgažojot vecumkaites, piedzīvosim veselīgu, laimīgu vecumu.

Satura rādītājs

	Lapp.	Lp.
Ievads	3	Etīšskābe 21
		Salicilskābe 21
I nodaļa		Vīnskābe 21
		Miecskābe 21
Augu vispārējais sastāvs	5	Fermenti jeb enzīmi 22
Augi visumā	5	Hormoni 25
Olbaltumi	7	Vitamīni 29
Taukvielas	8	A vitamīns 32
Ogļhidrāti	9	B vitamīns 32
Neorganiskās vielas	11	C vitamīns 34
Nātrijs	12	D vitamīns 35
Kālijs	12	E vitamīns 37
Kaļķis	12	
Dzelzs	13	
Magnezijs	13	2. nodaļa
Krāms jeb silīcijs	14	
Fosfors	15	Augi, to ķīmiskais sastāvs
Sērs	16	un pielietošana 39—249
Jods	16	(Skt. Alfabetiskais dzied-
Fluors	17	niecības augu saraksts)
Organiskās augvielas	18	Slimību un kaitē saraksts 250—251
Garšvielas un smaržvielas	19	kāds augs katrā kaitē
Āboliskābe	20	pielietojams 252—254
Baldriānskābe	20	Izlietotā literatūra 251
Skudru skābe	21	D. Svīkules sarakstītās
Chininskābe	21	grāmatas 255
Citronskābe	21	Satura rādītājs 256

LATVIJAS NACIONĀLA BIBLIOTĒKA



0300040552

3.00. 2.60 W.

96-3
L 428