



INTERREG V– A Latvijas – Lietuvas pārrobežu sadarbības programmas 2014.-2020. g. līdzfinansētais projekts Nr. LLI-447  
“Starptautiskā kultūras tūrisma maršruta “Baltu ceļš” atpazīstamības veicināšana”

# Veselums un veselība Kurzemes senajā tradīcijā



Dr.philol. Ieva Ančevska  
Kurzemes Humanitārais institūts



# Izmantotie avoti

- **Klasiskās folkloras avoti:**

«Latviešu tautas ticējumi», «Latviešu tautasdziesmas», «Latviešu pasakas un teikas», “Latviešu buramie vārdi”, «Latviešu tautas paražas», kā arī Friča Brīvzemnieka un Jēkaba Alkšņa savāktie un apkopotie tautas dziedniecības materiāli

- **Arhīvu materiāli:**

Latviešu folkloras krātuves arhīvs,  
Kurzemes Humanitārā institūta arhīvs,  
Nacionālās Mutvārdu vēstures projekta dzīvesstāstu arhīvs,  
Latvijas Nacionālā Vēstures muzeja un  
Paula Stradiņa Medicīnas vēstures muzeja arhīvs



## Kurzemes lauka pētījumu materiāli:

Latvijas Universitātes HZF un Liepājas Universitātes Kurzemes Humanitārā institūta tradicionālās kultūras ekspedīciju materiāli un autores lauka pētījumu materiāli



# Veselības izpratne

“..Daiņas mazāk vērības piegriež zālēm, bet novērš slimības ar profilaktiskiem līdzekļiem: saprot veselīšanos daudz plašākā apmērā, *atzīst arī stiprumu, skaistumu un gudrību par veselības zīmēm* un mēģina šīs īpašības sasniegt ne ar zālēm, bet ar higiēniskiem un diētiskiem līdzekļiem un ar okultisma pajēmieniem, kas tautai bija vieglāk sasniedzami nekā zāles.”  
(Kupcis 1932:257)

Hipokrats veselību uzskatījis par harmonisku pamatkārtību dinamiskā un līdzsvarotā attiecību sistēmā, kurā atrodas cilvēks, būdams saiknē ar apkārtējo vidi un kosmosu.

Arī ANO Pasaules Veselības organizācijas konstitūcijā **veselība definēta kā fiziska, garīga un sociāla labklājība**, nevis tikai kā slimības vai invaliditātes neesamība.





«Kādas tautas ārstniecības raksturu jau  
nenosaka daudzie lietotie līdzekļi, bet gan  
tas gars, kas parādās viņas galvenajās  
domās.» (Jēkabs Alksnis 1931:353)





# Pētījums par dziedināšanas tradīciju

«Mūsdienu sabiedrībā pieaug interese par veselīgu dzīvesveidu, dažādām dabas veltēm, kas savulaik izmantotas un arī šodien noder veselības uzlabošanai, stiprināšanai, slimību ārstēšanai. Noderīga informācija parasti tiek meklēta dažādos avotos – gan pie zinošiem cilvēkiem, gan grāmatās un žurnālos, gan interneta resursos. Diemžēl ne vienmēr šī informācija ir korekta un ticama, tāpēc ir ļoti svarīgi atrast avotu, kuram var pilnībā uzticēties. Šāda loma varētu būt Ievas Ančevskas grāmatai “Latviešu dziedināšanas tradīcija”, kurā apkopots bagātīgs materiāls par dziedināšanas tradīcijām Latvijā saistībā gan ar folklorā atrodamo informāciju, gan arī ar zinātnisko pētījumu datiem.»

*Dr. pharm. Vija Eniņa*





# Vesels, veselums, veselība

- **Vesels – līkums, priecīgs**, pr. wessals – 'jautrs', Pamatā ide. \*ues- 'būt jautram; ēst, dzīrot' Latviešu valodā nozīmes pārnesums: vesels – 'jautrs' → 'tāds, kas nav slimis, kam nekas nekait'. (Karulis 1992:514)

*Jo es bēdu bēdājos,  
Jo nelaime priecājās;  
Labāk gāju dziedādama,  
Lai nelaime bēdājās. (LD 109)*

- **Vesels – pilnīgs, nebojāts, nedalīts, apaļš**

*Apaļš kā ābols, vesels kā ābols  
Apaļš kā pūpols, vesels kā pūpols  
Vesels kā rutks*

*Apaļš puika es izaugu,  
Apaļ' ņēmu līgaviņu,  
Apaļ mana tēva zeme,  
Kā viens vasku ritenīts. (LD, 11050)*

- *Veselība un sirdsmiers ir dārgumi, ko neatsver nekāda pasaules bagātība. (LSP, 202 4266)*
- *Veselība labākā manta pasaulē. (LSP1752 1266)*
- *Veselība dārgāka par bagātību. (LSP1239 2158)*

*Bagāts lūdza naudas, mantas,  
Es no Dieva veselību.*

*Bagātam nauda, manta,  
Man bij laba veselība. (LD, 31171)*





# Dažādi veseluma/ veselības aspekti

Māmuliņa krēslu cēla,  
Vaicā manas veselības:  
Vesels, māte, šim brīžam,  
Ne visam mūžinam. LD 26548

Kad no Dieva veselība,  
Nepiekūstu strādādams,  
Kā piekūstu gulēdams,  
Ļaunas dienas vārdzināts. LD 27327-1

Lieciet, tautas, man vaļiņu,  
Dod, Dieviņ, veselību,  
Lai es savu mazu pūru  
Ar kaudzīti darināju. LD7712

[..] Es meitiņu audzināju  
Aiz siliņa ciemiņā;  
Ik vakaru apraudzīju,  
Vaj ir sveika, vaj vesela. LD 11064,4

Es būt' ņēmis to meitiņu,  
Kaut tai laba veselība:  
Vējā gurni izkaltuši,  
Saulē pupi savītuši. LD 20148

Paldies saku Dieviņam,  
Kas man' daiļu audzinājs:  
Vesal's manas kājas, rokas,  
Dižans, skaistis augumiņš.  
LD 5455





# Prieks, pozitīvs noskaņojums

Kad dzīvoju, tad dzīvoju,  
Tad priecīgi padzīvoju;  
Kad nomiršu, tad gulēšu  
Kā kociņa gabaliņš. LD 63

Ko tu dziedi, rata rumba,  
Kad nav lāga veselības;  
Es dziedāju, man skanēja,  
Man ir laba veselība. LD 878-1



“Rūsa ēd dzelzi, bet  
bēdas sirdi.” (LSP 1592 9653)

Mana veca māmuļīte,  
Ko tu sēdi samisuse?  
Vaj tu bijī nevesela,  
Vaj norāta jaunuviķes?  
Es, meitiņa, gan vesela,  
Es norāta jaunuviķes.  
LD 23323

Jo es bēdu bēdājos,  
Jo nelaime priecājās;  
Labāk gāju dziedādama,  
Lai nelaime bēdājās. LD 109-0





# Dzīvesprieks, dziesma, tradīcija

Jaunie zinātnes pētījumi psiho-neiro-imunoloģijas nozarē atraduši apstiprinājumu senajās ārstniecības tradīcijās paustajai pārliecībai, ka ķermenis var uztvert domu dotos signālus un emocijas un spēj atbilstoši uz tiem reaģēt.

Tādējādi ir atrasts pamatojums pozitīvu emociju labvēlīgajai ietekmei uz cilvēka imūnsistēmu.



Jo man sūri, jo man grūti,  
Jo es koši padziedāju,  
Jo es koši padziedāju,  
Asariņas slaucīdama. (LD, no 1)





Bēdu manu lielu bēdu,  
Es par bēdu nebēdāju!  
Liku bēdu zem akmeņa,  
Pāri gāju dziedādama. LD 107

Jo es bēdu bēdājos,  
Jo nelaime priecājās;  
Labāk gāju dziedādama,  
Lai nelaime bēdājās. LD 109-0



Labāk gāju dziedādama,  
Ne ap otru runādama.  
Kad dziedāju, prieks man bij,  
Kad runāju, bēdas nāce. LD 800-1

Labāk dziedu, nekā raudu,  
Grūtu mūžu dzīvodama;  
Vaj es savu grūtu mūžu  
Raudādama atraudāšu. (LD, 114)



Vaile manu grūtu mūžu,  
Bet lustīgu padomiņu!  
Grūtu mūžu pavadīju  
Ar lustīgu padomiņu. LD 122-0



# Veselīgs ēdiens, sāts un gauss

Ziņgē, ziņgē, griķu putra,  
Tai vajag kazu piena,  
Kurš bērniņš nevesels,  
Vesels tika pastrēbdams. LD 2957



Dievs, gausini man maiziti,  
Tāļu mana cepēja;  
Pēdīgaju klaipu griezu  
Daugaviņas maliņā. LD 31742



Gausa māte, sāta māte,  
Nāc ar sātu istabā,  
Nule māte galdu klāja  
Pirmajai meitiņai. LD 16093



“Ēd kumosu mazāk nekā vairāk”,  
“Beidz ēst tad, kad labi garšo”,  
“Sātība ir veselības avots.” (LFK 556–5116)





# Sāts un mērenība darbā, ikdienas gaitās

Es piesaku tev, māsiņa,  
Netin spoles vakarā,  
Netin spoles vakarā,  
Nededz skalām abi gali:  
Tad tu slima negulēsi,  
Nekad drudzis nekratīs. LD34121

Svētījati, jaunas meitas,  
Kamēr saule norietēja;  
Kamēr saule nosapēre  
Sudrabāna pirtīnā. LD26313

*«Saule noejot esot jāsvētī, tad nevajagot nekādu darbu strādāt.» (LTT 26312)*

*«Kad saule patlaban noiet, tad ir saules pakāpi. Veci ļaudis svinēja saules pakāpus: atlika darbus, atpūtās, atgūlās līdz, kamēr istabā ienesa uguni. Tā darīja visu cauru gadu, ik vakara. Ja kāda ap to laiku vērpa, tai sacījuši: "Kas pa saules pakāpiem vērps, novērps saulītei kājas.» (LTT 26316.)*





# Tīrība kā veseluma vērtība

Apkārtējās vides, ķermeņa, arī domu un nodomu tīrība

Tīri rudzi man maļot,  
Tīri rudzi klētiņā;  
Dod, Dieviņ, veselību  
Tīru rudzu arājam. LD 28154

Labā tēva meita biju,  
Labi sevi turējos;  
Neturēju melna galda,  
Ne gružainas istabiņas. LD6871

Jaunas sievas, jaunas meitas,  
Ceļa malas tīrījiet  
Dieviņš jāja, Laima brauca,  
Laimai klupa kumeliņš.  
LFK 510378, 171

Tīru lēju ūdentiņu  
Tīra vara katliņā;  
Tīris manis augumiņis  
No ļautiņu valodām. LD 8758

Baltu kreklus izvelēju,  
Melnas palikas valkājot;  
Labu ļaužu bērniņš biju,  
Slikts paliku, nicinot. LD 8347

*Kad prāts un vārds tev tīrs, tad visur esi vīrs.* LFK-1552-241

*Tīrās drēbēs dzīvo tīra miesa, un tīrā miesā dzīvo tīrs gars.* LFK-1707-1027

*Vakarā esot istaba tīri jāizslauka, lai Laimes māmiņai esot ko staigāt, citādi viņa nemaz nenāk iekšā, tādā netīrā.*  
LFK 510378, 168





# Dabas un tās pirmelementu dziedinošais spēks

Uguns

Ūdens

Gaismā, saule

Gaiss

Zeme





# Dabas (meža) dziedinošais spēks

- «*Medicus curat, natura sanat*» -  
Ārsti ārstē, daba izdziedē (Hipokrats).

Meža ietekmes pētījumi mūsdienās

- Japāņu profesors, mežu medicīnas virziena pārstāvis Qing Li ar pacientu analīzēm pierādījis, ka meža atmosfēra krietni pazemina stresa hormonu kortizola un adrenalīna līmeni.
- Austriešu biologs Clemens Arvei ar kolēģiem ir pierādījis, ka meža gaiss satur anti-kancerogēnas un imūnstiprinošas vielas, un to ieelpošana iedarbojas kā dziedinošs līdzeklis. Viena diena mežā pavairo mūsu imūnsistēmā mītošās dabīgās aizsargšūnas par vairāk nekā 50%.





# Svētie meži un dziedinošie koki

- Y «Kurši pielūdz birzis, kuras sargā savas mājas tuvumā un tura tik svētas, ka jau kādu žagariņu tur nogriezt ir grēks, domādami, ka no tā tūliņ izcelsies kāds ļaunums..» /D. Fabrīcijs, 1610./
- Y «Netālu no Zlēkas mācītāja muižas bijusi laikam veco latviešu svēto birze, jo pašas ozolu birzes vidū stāvējis vareni augsts ozols 10 pēdas caurmērā, ko par Pērkona ozolu saukuši. Līdz mūsu gadu simtenim neviens pats saimnieks necirtis ozolus..» /Baltijas Vēstnesis, 1870, 132./ 22105.
- Y «Piltenes meža kunga robežās esmu atradis ozolu, kas jau no elku laikiem iecienīts. Ir tagad vēl šo ozolu daudz cienī, jo viņi tam vecam kokam arvien vēl piešķir dziedēšanas spēku.»  
/Latv. Avīzes, 1831. 36./ 22108.





# Edīte Kurca “Latvijas seno kulta vietu saraksts”

(Edith Kurtz. Verzeichnis alter Kultstätten in Lettland)

- || Apriķu Elku birzs ar avotiem (313)
- || Svētā liepa Alsungā (309)
- || Biržu mežs “Dieva aploks” (316)
- || Dzērves svētbirzs “Ilmadi” (319)
- || Jamaiķu muiža, Svētais ozols (322)
- || Liegu mežs, pie Liegu- Elkas mājām (328)
- || Rudbāržu Bišu Priediena mežs un Dievakmens ar attēlu, pie akmens kūra uguni ziedošanai (329)
- || Cīravā – Ceru mātes mežs, kur tika godāta Ceru māte (332)
- || Dragūnciema svētais mežs, saukts par Elkuvalku, starp Ventas un Ēdes upēm (333)
- || Svētais bērzs Dūrē uz pakalna Pindzara purvā, upurvieta un raganu pulcēšanās vieta (334)
- || Dievene – pļava Gaiķu muižas terit. (336)
- || Raganu kalns Gaiķu muižas terit. (337)
- || Lielīvandes Elka leja – mežs un pļava (340)
- || Ķoniņciema svētais mežs (342)
- || Lipaiķu svētbirzs pie Lipaiķu mācītāja muižas (343)
- || Lipaiķu Baznīcas kalns, 1 km uz DR no pilskalna, pie Sudmalleju mājām, pie Rīvas upes, tuvumā “Elka vieta” ar vecām liepām apaudzis laukums (344)
- || Lipaiķu “Tēviņleja”, pļava ar milzu akmeni, uz tā velna pēda (345)
- || Satiķu Raganu pļava (355)
- || Zvārde. Svētaiņu ezers un upe baznīcas tuvumā (359)
- || Lielcieceres Raganu kalns pie Lējēju mājām, mazas upītes, kas ietek Cieceres ezerā, kreisajā krastā (361)



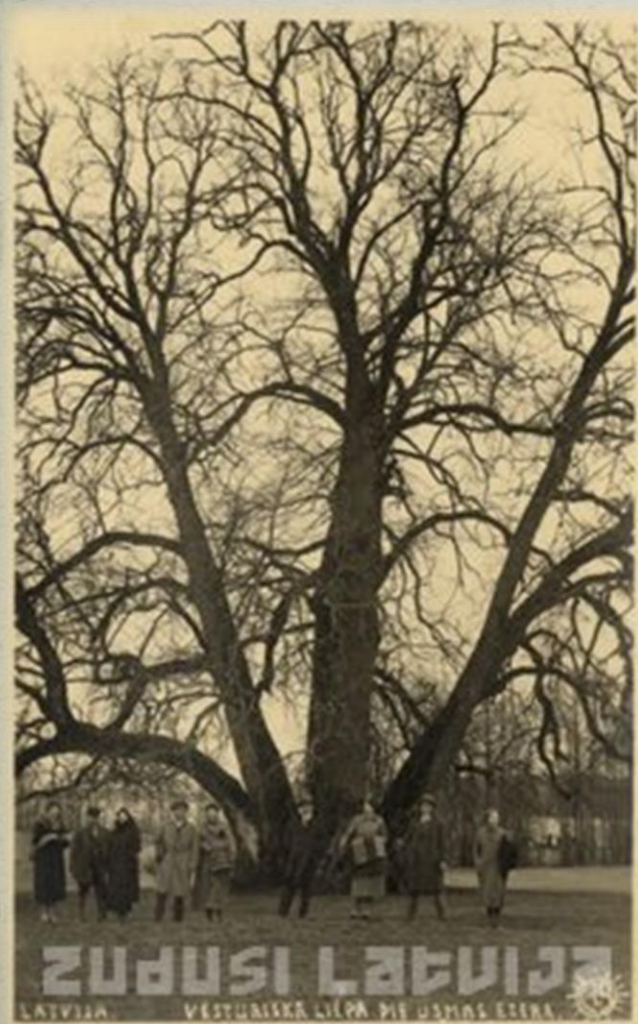
## “Latvijas seno kulta vietu saraksts” (izraksta turpinājums)

- ┃ Dundaga, uz ZR no Puiškalna netālu no Plāģiem un VītolAntēm ala ar galda formas akmeni: Svētmeitu kambars” vai “Svētās jumpravas kambars”(364)
- ┃ Dundagas Raganplāva (367)
- ┃ Dundagas Dieva ezers vai Vīdel-ezers (368)
- ┃ Dundaga. Svētavots netālu no Puiškalna (369)
- ┃ Dundagas “Baznīcgrava”, grava, kur senos laikos ļaudis lūdzās, netālu no JaunBriežu mājām (370)
- ┃ Piltenes svētbirzs ar upurozolu (374a)
- ┃ Pope. Pērkonpurvs un plāva (378)
- ┃ Pope. Svētliepa Svingulas krastā (379)
- ┃ Ances Svētliepa, uz neliela pakalna Ancē. Tai nedrīkstēja ne lapu noraut. (381)
- ┃ Zlēkas, pie mācītājmuižas, birzs ar Pērkona ozolu (383)
- ┃ Zlēkas, Svētliepa un svētais pīlādzis (384)
- ┃ Tārgale, Upurliepa (390)
- ┃ Svētais mežs starp Tārgali un Koli (390a)
- ┃ Engures mežs “Sudrabsils” ar mirdzošu Sudrabakmeni, pie kura tika likti ziedojumi. (394)
- ┃ Dziras. Pērkona strauts ietek Dzirnavu dīķī (396)
- ┃ Galtenes Svētavots pie Sventas mājām. Ūdens esot dziedinošs. (398)
- ┃ Matkule. Baznīckalns un mežs pie Buses pilskalna Imulas krastā (406)
- ┃ Pastende. Māras kambars (Mātes kambars, Māras ala, kur dzīvojušas “svētās meitas” (410)
- ┃ Talsi, Dedziņu mežs un dziedinošs avots Lielajā purvā (419)
- ┃ Usma. Svētliepa, “Elku liepa” uz zemes raga Usmas ezera krastā iepretī Moricsalai (420a)
- ┃ Blīdene, Dieva purvs, Mallīcas mežs (427)
- ┃ Blīdene. Svētās apses plāva (428)

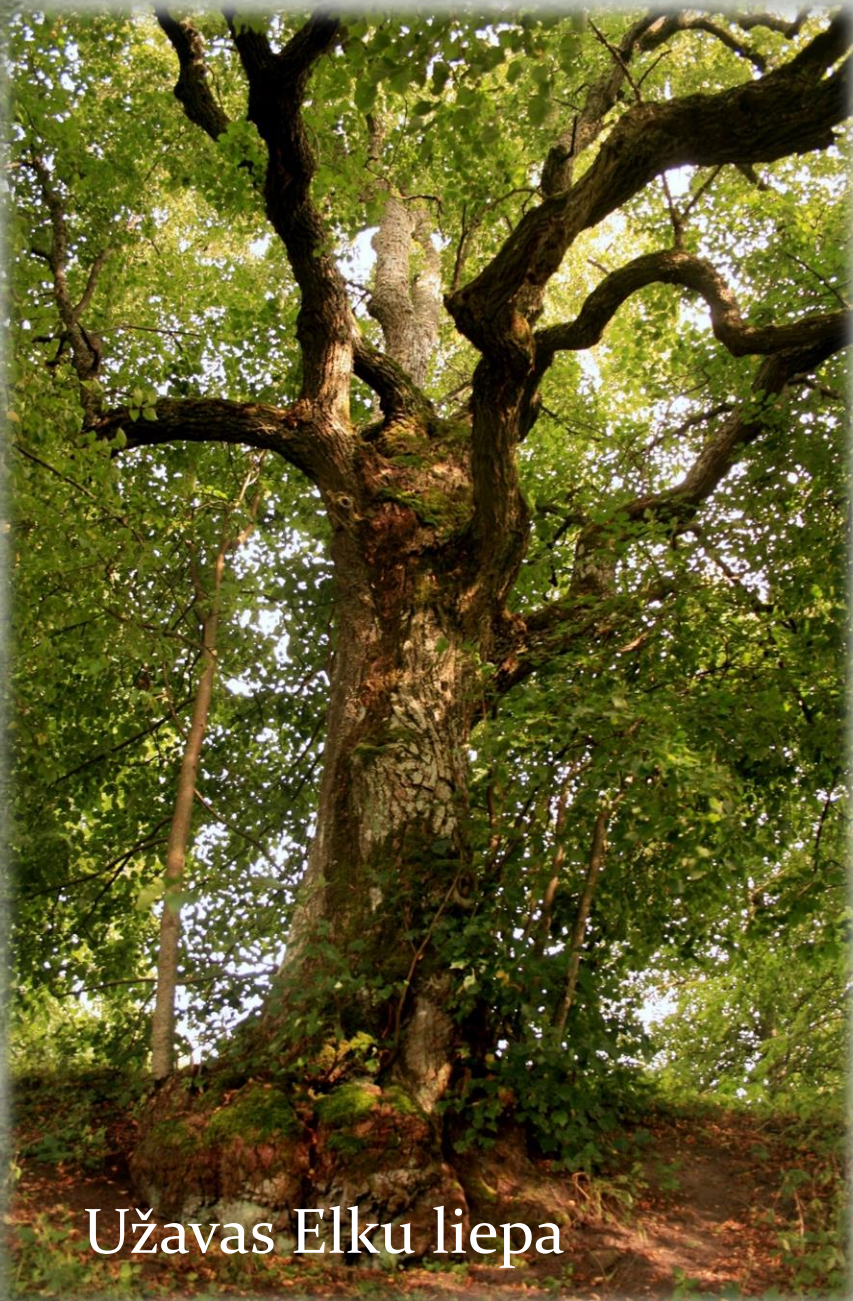


# Svētie koki un dziedinošie koki

## Usmas elku liepa (Usmas ezera ZR krastā, kas saukts par Elkragu)







Užavas Elku liepa

## Dziedinošās liepas

- “Pie Teņņu mājām Užavas upes krastā stāv Elku liepa. Agrāk ļaudis nesa un piesēja bantītes klāt. Liepa varēja dažādas slimības un augoņus ārstēt. Tās bantītes es ar vēl redzēju. Tās tur vēl lika ap 17.-18.-20. gadu.” (LFK, 4291, Orbāns J.)
- “Tārgales pagastā atrodas kāda ievērojama liepa. Tā atrodas uz pašas gences starp Tārgali un Zūrām. Liepa ievērojama ar to, ka uz tās bija sakārti dažādi drēbes gabali. Ja kādam bija kāda slimība pie kājām, tad atnesa tas zeķes un uzkāra uz liepas [..]. To liepu nosauc par Kraupliepu priekš 200 gadiem” (LFK-99-036 Ventspilī).



# Ūdens

*«Lieldienas rītā jāiet upē mazgāties, lai visu gadu būtu vesels.»*

(LTT<sub>17293</sub>)

*«Ja Lieldienu rītā nomazgājas strautiņā, kas tek pret rītiem, tad visu gadu paliek jautrs un mundrs kā strautiņš.»* (LTT<sub>17291</sub>)

*«Kas dzerot tikai skaidru avota ūdeni, tas ilgi dzīvojot (tam kaites nemetoties).»* (LTT<sub>31335</sub>)

*«Saulainā rītā jānogulstas rasotā zālē un jāskatās, kura rasas pilīte spīd kā zelts, tad tā jāpaņem, jo viņa der par zālēm pret visām slimībām.»* (LTT<sub>25392</sub>)

*«Tas, kas grib būt dzidrs kā rasa, tam jādzer rasa no rasas zālītes.»* (LTT<sub>25393</sub>)

*Ozols auga ceļmalē,  
Zelta rasa galiņā.  
Ik rītiņus garām gāju,  
Ik actiņas nomazgāju.*  
(LD, 4261)





# Ūdens radošais aspekts

Sīkas mazas pēdiņas upītes malā;  
Te mani pādeni notekājši. (LD, 1155,3)

Mazs, mazs valciņš pirtiņas galē;  
Tur teku ik rītus ūdeni smelt.  
Ūdeni smeldama, iesmēlu pādi,  
Iesmēlu pādi savēju vārdē. (LD, 1153-2)

Es redzēju vecu māti  
Pa upmali zvejojot;  
Sazvejoja man' pādīti  
Ar sudraba dukuriti. (LD, 1151-1)





# Svētavoti un veselības avoti



**Kurmāles Baltavots**



**Orma kalna Veselības avots  
(pie Aizputes)**



# Galtenes Kaļķleju svētavots

“Valsts mežā pie Doras mājām ir mazs avotiņš, ko ļaudis ieturējuši par veselības avotu. Kas iet pēc ūdens, noliek kādu ziedu. Un vēl vienmēr ļaudis viņu stipri lieto. Apkārt tuvumā visi koki apkarināti ar dzīpariem, prievītēm un nēzdogiem. Pie avota jāiet vienam, pusnaktī un pavisam klusu. Avotā ūdens burbuļo, un tikai tad ūdens ir veselīgs, kad dabū iesmelt ar visiem burbuļiem. Ja nāk dienu un barā, tad burbuļi nav”(LFK 194,741, Tl. Strazdē)

„Par šo avotu stāsta, ka ūdens viņā esot ļoti veselīgs, tas nekad nepaliekot vecs, lai arī visu gadu to turot pudelē. Ja esot acis neveselas, vai arī kāda cita kaite, ja vairākas reizes apmazgājot ar ūdeni, tad paliekot vesels. Bet tikai katru reizi, kad smeļot no avota ūdeni, vajagot atstāt kaut kādu piemiņas zīmi, tādēļ arī senos laikos tā egle, kura aug pie avota, bijusi nokārta ar dažādām mantām. Arī tagad daži Zaļajā ceturtdienā iet uz avotu smelt ūdeni, kuru tad uzglabā visu gadu” (B. Bodniece)





# Svētavoti un veselības avoti

## Leju svētavots (Upuravots) (Sventājas upes ielejā, netālu no Rucavas)

---



Avota iztekas vietā novērojamās oranžās nogulsnes liecina, ka ūdens sastāvā ir augsts dzelzs saturs.





# Gaiss, elpa

## Elpas dziedinošais spēks

*“Kad iet pie svešas akas dzert, tad tam jāuzpūš dvaša, lai slimības nepielīp.” (LTT 576)*

*„Svešā mājā ūdeni dzerot, jāiepūš trīs reiz traukā, lai ļaunums nemetas un lūpas neplīst.” (LTT<sub>31329</sub>)*

## Elpas saikne ar dvēseli

“dvēsele” atvasinājums no verba “dvest” – elpot

## Dvēsele - elpa – balss - veselība

Ko, bitīte, tu dziedāji,  
Tev bij maza dvēselīte,  
Lai dzied meža dundurītis,  
Tam balstiņis tālu skan. LD<sub>30342</sub>



Ko tu dziedī, rata rumba,  
Kad nav lāga veselības;  
Es dziedāju, man skanēja,  
Man ir laba veselība. LD 878-1



# Uguns un pirts

Uguntiņa, atslēdziņa,  
Abas labi glabājamās:  
Uguntiņa sasildīja,  
Atslēdziņa pamieļoja.  
(LD18183)

Es pārjāju akmens tiltu  
Ar tērauda kumeliņu;  
Priekšā guns, pakalā,  
Vidū manis augumiņš.  
(LD, 34118)



Nesekmīte kājas āva,  
Līdz nākt taisījās.  
Paliec, mana nesekmīte,  
Tēva pirts palāvē. (LD 17858)

Ko tur pēra, ko tur pēra  
Mīlas Māras pirtiņā?  
Ilzi pēra mīla Māra,  
Veselības gribēdama. (LD1280)

„Tautas dziednieku darbība lielā mērā bija saistīta ar pirti kā tīrāko vietu. Nav zināms, kad radušies pirmie „pirtnieki” – ārstētāji, domājams, jau līdz ar pirts sākumu. Tur jau agrajā dzelzs laikmetā būs darbojušās „vecmātes” – palīdzētājas dzemdībās, kā arī zintnieki, kas ar vienkāršiem paņēmieniem dziedēja parastākās kaites”(V. Derums).





# Pirts – dziedināšanas un veselības uzturēšanas vieta

„Ja apskatām mūsu veco pirti, kurā nebija skursteņa, bet krāsns bija salikta tikai no akmeņiem, caur kuriem dūmi iedami pildīja pirts telpas, tad redzam, ka tāda ietaise deva labāko dezinfekciju, kādu toreiz tik varēja dabūt. Dūmi satur daudz fenolu ar stipri antiseptiskām īpašībām. Uzlejot siltuma iegūšanai ūdeni uz karstiem akmeņiem, karstie ūdens garaiņi, kā arī fenoliem bagātie dūmi sterilizēja pirts sienas, lāvu un visu iekšieni” (Kupcis 1932, 258).

Pirtī visbiežāk izmantotas bērzu slotas. Bērza slota atrasta arī Talsu pilskalna arheoloģiskajos izrakumos (1936–1938, vad. Ā. Karnups) atklātajā “pārsiešanas namiņā” – ēkā, kurā darbojies dziednieks. Gan ēkas veidojums, gan atrastie priekšmeti atgādina senās pirts celtnes, tādēļ iespējams, ka ēka izmantota gan kā dziedinošu procedūru telpa, gan arī kā pirts.





# Dziedināšana ar augiem

«Dažiem zemniekiem ir diezgan labas ziņas par dažādu zāļu spēku un ar saviem novāriņumiem viņi dziedē dažu labu slimību.» (Hupel 1774, I, 559.)

«Nevar noliegt, ka tautas ārstētāji ir labi zinājuši dažu ārstniecības augu labās īpašības, tāpat arī to, ka augi jālasa zināmā laikā, kad to dziedniecības spēks ir lielāks, zinājuši arī to žāvēšanas un uzglabāšanas paņēmienus.» (Straubergs 1944: 13)

«Reti latviešu zemnieks jūtas ieinteresēts vākt augus, kas viņa sāpes varētu remdēt, ja viņš zināšanas par šo zālīšu spēku nav mutiski saņēmis no saviem vecākiem.» (Hupel 1774: 567)





*«Ārstēšana bij tik ar zālītēm, dakteri apmeklēja ļoti reti. Svētdienās māte ar tēvu gāja apkārt laukiem, kur bija sasēts, un visas puķītes, zālītes sanesa mājā un sakāra istabsaugšā. Tur bij tā kā klēte.» (VL 2013)*

*„Tējas jau bij’, tās bij’ salasītas, bija visai ziemai. Un tās jau dzēra arī ikdienā.” (NMV, 4114)*

**Pret saaukstēšanos** Kurzemē biežāk minētie augi: liepziedi, aveņu kauli un dzinumi, sarkanais āboliņš, gaiļpieši, plūškoks un pelašķi, deviņvīru spēks, dzērvenes, kumelītes un vīgriezes.

**Pret klepu** visbiežāk lietoti – mārsils, ceļteku lapas, brūngalvītes, vaivariņš, priežu pumpuri un dzinumi, melnā plūškoka ziedi un ogas.





# Pelašķis

*«Ikdienā ar uztaisīja tādu māla krūzi un, kad nu gribēja, tad padzērās. Pārsvarā bij' pelašķi. Katru rītu uzlēja un tad pa dienu, kad gribēja dzert, tad tik dzēra to pelašķu tēju.»*

*(NMV, 4102)*

*«Lielajā mērī nomiruši gandrīz visi, tikai kāds kaut kur purva vidū dzīvs ir palicis. Nav līdzējušas ne melmera zāles (melnā mēra zāles: pelašķi jeb tītarenes), ne kas cits. [..] Par melmera zālēm suitenes vēl mūsdienās dzied:*

*“Plūcam, grūžam melmera zāles,  
Gudenieku puisiem melmera kaite.»*

*(Suitijā 2012:81)*

Pelašķi - laukpipariņi, laukpipari, tītariņi, tītarene, tītarzāle, mēra puķe, mēra zāle, melmera zāle.







Plūškoks – penkoku priede, pliederkoks,  
pankūku koks



Zilgalvīte – brūngalvīte jeb  
rīkliņtēja



Mazais mārsils –  
cūksiliņi, kāpsiliņi





# Sēnes veselībai



Īstā posas piepe



Melnie graudi



Melnā bērza piepe jeb čaga



Sarkanā mušmire



Parastie  
zemestauki



# Zemes spēks: augi, akmeņi, māls, dūņas, dzintars...





**Paldies par uzmanību!**

