

**Audzēšanas  
rokasgrāmata:  
ārstniecības un  
aromātiskie augi  
Ziemeļvalstu un  
Baltijas reģionos**



**NordGen**



## **Saturs**

<b>Priekšvārds</b>	<b>3</b>
<b>Achillea millefolium (parastais pelašķis)</b>	<b>6</b>
<b>Aethusa cynapium (suņpētersīlis)</b>	<b>8</b>
<b>Arctium lappa (lielais dadzis)</b>	<b>9</b>
<b>Arctium minus (mazais dadzis)</b>	<b>11</b>
<b>Ballota nigra (melnā zīlaine)</b>	<b>12</b>
<b>Bryonia alba (baltā sētvija)</b>	<b>13</b>
<b>Bryonia cretica ssp. dioica (sarkanā sētvija)</b>	<b>14</b>
<b>Chelidonium majus (lielā strutene)</b>	<b>16</b>
<b>Conium maculatum (plankumainais suņstobrs)</b>	<b>18</b>
<b>Leonurus cardiaca (sirds mātere)</b>	<b>19</b>
<b>Malva moshata (smaržīgā malva)</b>	<b>21</b>
<b>Malva neglecta (novārta malva)</b>	<b>22</b>
<b>Malva pusilla (mazā malva)</b>	<b>23</b>
<b>Malva sylvestris (meža malva)</b>	<b>25</b>
<b>Melissa officinalis (dziedniecības melisa)</b>	<b>27</b>
<b>Myrrhis odorata (smaržīgais mirris)</b>	<b>28</b>
<b>Onopordum acanthium (akantu baltdadzis)</b>	<b>30</b>
<b>Sanguisorba officinalis (dziedniecības brūnvāļīte)</b>	<b>32</b>
<b>Tanacetum parthenium (meiteņu zeltpīpenīte)</b>	<b>33</b>
<b>Thymus praecox ssp. arcticus (ložņu māršils)</b>	<b>34</b>
<b>Thymus vulgaris (parastais māršils)</b>	<b>36</b>





## Priekšvārds

*Chelidonium majus* (lielā strutene).

Audzēšanas rokasgrāmata ir sadarbības aktivitātes "Tīklošanās un zināšanu apmaiņa ārstniecības un aromātisko augu (ĀAA) sēklu ieguvei" rezultāts. Projektā piedalījās vairākas Baltijas jūras reģiona valstis, finansējumu uz diviem gadiem (2020. un 2021. g.) piešķīra Zviedrijas institūts (SI). Mērķis bija uzlabot sadarbību un dot dažādām valstīm iespēju mācīties vienai no otras pieredzi par sugu specifiku un pilnveidot zināšanas par ĀAA sēklu ieguvei. Projekta dalībnieki bija no Ziemeļvalstīm, Baltijas valstīm un Polijas, gan zinātnieki, gan gēnu bankas un botāniskie dārzi.

Ne autori, ne arī sadarbības partneri nav atbildīgi par iespējamu kaitīgu ietekmi, kas var rasties, izmantojot šajā rokasgrāmatā minētos ārstniecības un aromātiskos augus. Pirms augus lietot ārstniecībā, uzklausiet profesionāļa norādījumus.

### Gēnu bankas

NordGen ir organizācija, kas atrodas Ziemeļvalstu Ministru padomes pakļautībā, kuras mērķis ir augu, lauksaimniecības dzīvnieku un mežu saglabāšana un ilgtspējīga izmantošana. NordGen primārais mērķis ir saglabāt pārtikā, lauksaimniecībā un mežsaimniecībā izmantojamo ģenētisko resursu daudzveidību. Galvenais uzdevums vairumam augu gēnu banku ir sēklu vākšana (krāšana), lai nodrošinātu ilgstošu uzglabāšanu un savāktā materiāla izplatīšanu. Bez tam tās darbojas arī kā zināšanu par augu ģenētiskajiem resursiem centri. Lai to nodrošinātu, gēnu bankām nepieciešams pavairot sēklas, lai uzturētu materiālu dzīvu un nodrošinātu pietiekošu sēklu daudzumu izplatīšanai. Starp ārstniecības un aromātiskajiem augiem ir vairākas sugas, kuras slikti dīgst un ir sarežģīti audzējamas. Tāpēc gēnu banku sēklu kolekcijas ir nepilnīgas un sarežģīti uzturamas, arī botāniskajiem dārzem bieži ir mazi ārstniecības augu demonstrējuma laukumi.

”

Ne autori, ne arī sadarbības partneri nav atbildīgi par iespējamu kaitīgu ietekmi, kas var rasties, izmantojot šajā rokasgrāmatā minētos ārstniecības un aromātiskos augus.



Sēklu ievākšana NordGen dārzā no lielās strutenes.

## ĀAA

Gadsimtiem ilgi ārstniecības un aromātiskie augi (ĀAA) ir interesējuši cilvēkus un bijuši nozīmīgi. Baltijas jūras reģiona vietējās savvaļas sugas, kā arī ārvalstu naturalizējušās sugas tiek izmantotas tradicionālajā medicīnā. 20. gs. līdz ar zināšanu par aktīvo vielu atdalīšanu un ķīmisko sintēzi ieguvi, samazinājās ārstniecības augu nozīme. Tomēr interese par ārstniecības augiem nekādā ziņā nav mazinājusies. Vēl arvien nepieciešams vairāk zināšanu par medicīniski aktīvajām vielām, un jaunu savienojumu savvaļas materiālā meklējumi turpinās.

Plaša ĀAA kultivēšana, lai iegūtu savienojumus, ko izmantot medicīnā, kā arī garšaugu audzēšana maz ietekmē vidi, jo šiem augiem vajag maz mēslojuma. Pie tam vairumā gadījumu ĀAA audzēšanā nedrīkst izmantot pesticīdus, kas arī tiek uzskatīts par vidi draudzīgu risinājumu.

## Sēklu ieguve no ĀAA

Ārstniecības augu kolekcijā daudz sēklu paraugu nepieciešams pavairot tāpēc, ka to dīgtspēja ir zema un/vai sēklu apjoms ir neliels. Starp lauksaimniecības kultūrām ĀAA ir nišas augu grupa un to kultivēšanas, sēklu ieguves un sēklu pārbaudes metodes ir maz zināmas vai arī vispār nezināmas. Problēma ir kompleksa un prasa starptautisku sadarbību tās risināšanai.

Mūsdienās zināšanas par ĀAA sēklu ieguvi Baltijas jūras reģionā ir nepietiekamas, jo lielā mērā fokusējas uz specifiskām sugām, kas dažādās valstīs ir dažādas. Tomēr katrai valstij ir nepieciešamas zināšanas, kā iegūt sēklas no daudz dažādām sugām, lai efektīvi pasargātu kolekcijas, uzturētu augstu ģenētisko daudzveidību, kā arī plaši izmantotu materiālu. Visām projektā iesaistītajām valstīm bija līdzīgi ģeogrāfiskie un klimatiskie apstākļi, un tāpēc bija iespējams izstrādāt efektīvas pavairošanas metodes visam reģionam.

## ĀAA audzēšanas un sēklu ieguves rokasgrāmata

21 dažādu ĀAA sugu audzēja Latvijā (Salaspilī un Jelgavā) un Polijā (Plewiska) 2020. un 2021. gadā. NordGen Alnarpā, Zviedrijā vairāku ĀAA sugu paraugu reģenerāciju veic katru gadu. Šī rokasgrāmata ir pieredzes, kas gūta, audzējot dažādas sugas četrās vietās, sēklu ieguvei, rezultāts. Sugas sakārtotas alfabētiskā secībā, izmantojot taksonomiskos nosaukumus. Audzēšanas process ir ilustrēts ar fotogrāfijām, pārsvarā no Latvijas un Polijas. Rokasgrāmatā minētais pamatsubstrāts bija ar relatīvi zemu minerālelementu saturu, podu substrātam minerālelementu saturs bija augstāks.



*Bryonia cretica ssp. dioica* (sarkanās sētvijas) sēklas.



*Malva sylvestris* (meža malva) sēklu ievākšana Polijā.





[Saite](#) noskatīties sēklu ražas ievākšanu Polijā.

### Apputeksnēšana

Bieži ir grūti atrast informāciju par apputeksnēšanas stratēģiju ĀAA sugām, bet vairums no tām ir svešapputes. Audzējot vairākus atšķirīgus tās pašas sugas paraugus (populācijas), lai izslēgtu svešapputi, tiem jābūt izolētiem. Minimālā rekomendējamā distance starp paraugiem ir 100 m. Alternatīva ir fiziskā izolācija izolatoros vai izmantojot dažādas siltumnīcas. Izmantojot izolatorus vai siltumnīcas, atkarībā no auga sugas, ir svarīgi atrast pareizos apputeksnētājus, piemēram, kameņes, bites, mušas u.c.



Kamene uz *Malva sylvestris* (**meža malva**).



## ***Achillea millefolium* (parastais pelašķis)**

**Parastais pelašķis** ir vietējā suga ziemeļu puslodē Eiropā, Āzijā un Ziemeļamerikā, kā arī sastopams citās pasaules daļās. Tā augstums 50–100 cm. Tas ir daudzgadīgs un tiek plaši lietots tautas medicīnā; viens no visvairāk lietotajiem un vecākajiem ārstniecības augiem pasaulē. To lieto gan iekšīgi, gan ārīgi. **Parastais pelašķis** ir sevišķi noderīgs brūču dziedēšanai, asiņošanas apturēšanai, pret saaukstēšanos un drudzi utt. To lieto arī hemoroīdu ārstēšanai, pret zobu sāpēm un elpošanas sistēmas komplikāciju gadījumā.

**Parastais pelašķis** zied ar baltiem ziediem no jūnija līdz augustam, apputeksnētāji ir kukaiņi. Vāc ziedošu augu un izmanto gan svaigu, gan žāvētu. Aromāts rūgtens, bet jaunās lapiņas var izmantot salātos, aromātisku tēju var iegūt gan no ziediem, gan lapām.

### **Audzēšana**

Sēj aprīlī, maijā kastītē pamatsubstrātā, gaismā, t° 20–23 °C, 0,5 cm dziļi. Kad augi pietiekami lieli, lai izstādītu podos, tos pārstāda podu substrātā. Podus tur neapkurinātā siltumnīcā vai ārā, ja vairs nav gaidāmas salnas. Kad augi pilnībā iesakņojušies podos, tos izstāda uz lauka saulainā vai mazliet noēnotā vietā.

**Dzimta:** Asteraceae

**Zviedru:** röllika

**Somu:** siankärsämö

**Norvēģu:** vanlig ryllik

**Dāņu:** almindelig røllike

**Islandiešu:** vallhumall

**Angļu:** yarrow

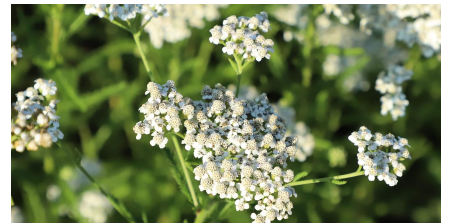




”

Sēj aprīlī, maijā kastītē  
pamatsubstrātā, gaismā,  
t° 20–23 °C, 0,5 cm dziļi.

**Parastais pelašķis** zied jau pirmajā gadā, bet sēklas parasti ievāc otrajā gadā. Ziedēšanas laiks: jūnijs–septembris, sēklu ievākšanas laiks: augusts–septembris. Vāc sausā laikā, kad ziedkopa un kāts sausi un brūngani. Izmanto šķēres un griež zem ziedkopas.





## ***Aethusa cynapium* (suņpētersīlis)**

**Suņpētersīlis** savvaļā aug lielākajā daļā Eiropas un tālāk līdz Kaukāzam un Ziemeļāfrikai. Augs izaug līdz 80 cm un zied baltiem ziediem. Parasti viengadīgs, retāk daudzgadīgs, mazliet atgādina pētersīli. Viss augs ir indīgs, sevišķi tā sēklas un var izsaukt dedzināšanu un sāpes mutē, kaklā, vēderā, muskuļos, kā arī sliktu dūšu un vemšanu. Lai gan tas ir indīgs, tautas medicīnā šo augu lieto caurejas, holēras un krampju gadījumos. Augu lieto arī kā smadzeņu darbības stimulatoru.

### **Audzēšana**

Sēklas sēj aprīlī kastītē pamatsubstrātā, gaismā, t° 20–23 °C, 0,5–1 cm dziļi, apsedzot ar kompostu. Kad augi pietiekami lieli, lai izstādītu podos, tos pārstāda podu substrātā. Podus tur neapkurinātā siltumnīcā vai ārā, ja vairs nav gaidāmas salnas.

Kad augi pilnībā iesakņojušies podos, tos izstāda uz lauka saulainā vai mazliet noēnotā vietā. Ziedēšanas laiks: jūlijs–augusts, sēklas vāc septembrī. Laiks var variēt atkarībā no ģeogrāfiskā novietojuma un laika apstākļiem. Vienmēr vāc sausā laikā, nogriežot ziedkātu zem ziedkopas un ieliek maisiņā.

**Dzimta: Apiaceae**

**Zviedru: vildpersilja**

**Somu: hukanputki**

**Norvēģu: hundepersille**

**Dāņu: hundepersille**

**Islandiešu: villisteinselja**

**Angļu: fools parsley**

”

Viss augs ir indīgs, sevišķi tā sēklas un var izsaukt dedzināšanu un sāpes mutē, kaklā, vēderā, muskuļos, kā arī sliktu dūšu un vemšanu.







## ***Arctium lappa*** (lielais dadzis)

Foto: Rutger Barendse /Saxifraga.

**Liels dadzis** ir divgadīgs vietējais augs Eiropā, Indijā, Rietumāzijā un Ķīnā. Šo augu audzē arī sakņu dēļ, kuras ēd svaigas vai ceptas kā dārzeņus, arī citas šī auga daļas ir ēdamas. Žāvētas saknes izmanto arī rietumu un Ķīnas tautas medicīnā, jo uzskata, ka tas ir viens no detoksikantiem. Tam piemīt antibakteriālas un antifungālas īpašības, piemēram, uzskata, ka **liels dadzis** labi palīdz dažādu ādas slimību, apdegumu un ievainojumu gadījumos. Augs var izaugt līdz 2 m un zied no jūlija līdz septembrim. Tas ir pašauglīgs, apputeksnē kukaiņi, piem., bites un tauriņi. Parasti augs pats sasējas.

### **Audzēšana**

Sēklas sēj maijā kastītē pamatsubstrātā, gaismā, t° 20–23 °C, 1–2 cm dziļi. Dīgšana ir nevienmērīga. Kad augi pietiekami lieli, lai izstādītu podos, tos pārstāda podu substrātā. Podus tur neapkurinātā siltumnīcā vai ārā, ja vairs nav gaidāmas salnas.

Kad augi pilnībā iesakņojušies podos, tos izstāda uz lauka saulainā vai mazliet noēnotā vietā. **Liels dadzis** labi aug drenētās augsnēs, dodot priekšroku neitrālām vai bāziskām augsnēm daļēji noēnotos apstākļos un saulainām vietām smagās augsnēs.

**Dzimta:** Asteraceae

**Zviedru:** stor kardborre

**Somu:** isotakiainen

**Norvēģu:** storborre

**Dāņu:** glat burre

**Islandiešu:** krókalappa

**Angļu:** greater burdock



Foto: Jan Nijendik/Saxifraga.

Sēklas vislabāk sēt *in situ* rudenī, bet var to darīt arī pavasarī. Lai dīgtu, min gaisa t° jābūt 10 °C. Ja augu audzē sakņu ieguvei, vislabāk tos iestādīt laikā pirms mietsakne sākusi augt. Lai iegūtu garas un taisnas saknes, lielo dadzi audzē 15 cm attālumā vienu no otra vai rindās – attālums starp augiem 5–8 cm, starp rindām – 30 cm. Ievākšanas laiks ir septembris–oktobris, un sēklas ir gatavas, kad kurvīši un stumbri ir brūni un sausi. Vienmēr jāvēc sausā laikā, kurvīti nogriež ar šķērēm. Jāuzmanās, jo sēklu matiņi var izsaukt alergisku reakciju, tos ieelpojot.

”

Kad augi pilnībā iesakņojušies podos, tos izstāda uz lauka saulainā vai mazliet noēnotā vietā.



Foto: Willem van Kruijsbergen /Saxifraga.





## ***Arctium minus* (mazais dadzis)**

**Mazais dadzis** ir divgadīgs 100–150 cm garš augs, raksturojuma ziņā līdzīgs lielajam dadzim. Tā ir vietējā suga Eiropā un invazīvs Austrālijā, Ziemeļ- un Dienvidamerikā. Rietumu un Āzijas tautas medicīnā to izmanto detoksikācijas īpašību dēļ, tomēr lielais dadzis tiek plašāk lietots. Saknes ēd svaigas vai ceptas kā dārzeņus, arī citas šī auga daļas ir ēdamas. Tas ir antibakteriāls un antifungāls, labi palīdz dažādu ādas slimību, apdegumu un ievainojumu gadījumos. Vēsturiski šķiedra tikusi izmantota papīram. Zied jūlijā–septembrī.

### **Audzēšana**

Sēklas sēj aprīlī kastītē pamatsubrātā, gaismā, t° 20–23 °C, 1–2 cm dziļi. Kad augi pietiekami lieli, lai izstādītu podos, tos pārstāda podu substrātā. Podus tur neapkurinātā siltumnīcā vai ārā, ja vairs nav gaidāmas salnas. Kad augi pilnībā iesakņojušies podos, tos izstāda uz lauka saulainā vai mazliet noēnotā vietā. Augs labi aug visās augsnēs.

Ja augu audzē sakņu ieguvei, vislabāk tos iestādīt laikā, pirms mietsakne sākusī augt. Lai iegūtu garas un taisnas saknes, mazo dadzi audzē 15 cm attālumā vienu no otra vai rindās – attālums starp augiem 5–8 cm, starp rindām – 30 cm. Sēklu ievākšanas laiks ir septembris–oktobris, un sēklas ir gatavas, kad kurvīši un stumbri ir brūni un sausi. Vienmēr jāvāc sausā laikā. Kurvīti nogriež ar šķērēm. Tāpat kā ar lielo dadzi, jābūt uzmanīgam, jo sēklu matiņi var izsaukt alerģisku reakciju, tos ieelpojot.

**Dzimta:** Asteraceae  
**Zviedru:** liten kardborre  
**Somu:** pikkutakiainen  
**Norvēģu:** småborre  
**Dāņu:** liden burre  
**Islandiešu:** dverglappa  
**Angļu:** lesser burdock





## ***Ballota nigra* (melnā zīlaine)**

**Melnā zīlaine** ir daudzgadīga vietējā suga Vidusjūras un Centrālāzijas reģionos, kā arī sastopama Eiropā un citur pasaulē. Augam ir spēcīga un raksturīga smarža, izaug līdz 70–100 cm. Neskatoties uz mazajiem ziedīņiem, apputeksnētāji ir kameņes un bites. Plaši lieto tautas medicīnā visā pasaulē. Pirmo reizi auga izmantošana dokumentēta 13. gs., un dažādos reģionos izmantošana bijusi atšķirīga; arīgi – brūču dziedēšanai, vēdersāpēm, kā nomierinošs līdzeklis nervu sistēmas traucējumu gadījumos, miega uzlabotājs un klepus tinktūra. Parasti lieto kā lapu tēju. Pētījumi parāda, ka **melnā zīlaine** ir antidepresants, tai ir antibakteriāla, pretiekaisuma, pretsēnīšu iedarbība.

### **Audzēšana**

Sēklas sēj aprīlī t° 20–23 °C, 1 cm dziļi. Ja sēklas nedīgst istabas temperatūrā, jāizmēģina stratifikācija ledusskapī 1 mēnesi, pēc tam diedzē istabas temperatūrā. Kad augi pietiekami lieli, lai izstādītu podos, tos pārstāda podu substrātā. Podus tur neapkurinātā siltumnīcā vai ārā, ja vairs nav gaidāmas salnas. Kad augi pilnībā iesaņņojušies podos, tos izstāda uz lauka daļēji noēnotā vai saulainā vietā.

Ziedēšanas laiks diezgan garš – no jūnija līdz septembrim. Sēklas nogatavojas pakāpeniski. Zied jau pirmajā gadā, bet sēklas vāc otrajā gadā (parasti augustā), sausā laikā. Sēklas ir melnas un ļoti spīdīgas. Labākais vākšanas veids ir augu pakratot, tādējādi izbīrs tikai gatavās sēklas. Ir vairāki veidi, kā to darīt; vai nu krata katru augu atsevišķi lielā plastmasas maisā vai, ja ir vairāki augi, starp rindām abās pusēs liek baltu audumu. Augus pakratot, sēklas nobirst uz auduma, un tās ir viegli savākt. Šo metodi lietojot, tiek savākti arī kukaiņi, ziedi un citas auga daļas. Līdz ar to tīrīšana ir nedaudz apgrūtināta, dažreiz to nākas darīt manuāli.

**Dzimta:** Lamiaceae  
**Zviedru:** bosyska  
**Somu:** tummaporro  
**Norvēģu:** hunderot  
**Dāņu:** tandbæger  
**Islandiešu:** hundarót  
**Angļu:** black horehound







## ***Bryonia alba* (baltā sētvija)**

**Baltā sētvija** ir vietējā suga Eiropā un Rietumāzijā. Visas augs daļas ir indīgas, sevišķi saknes. Augs aug ātri ar kāpelējošām vītnēm un var sasniegt 4 m augstumu. Augs ir daudzgadīgs, zied maijā, jūnijā ar maziem, baltiem vai zaļganbaltiem ziediņiem. Vēsturiski augs izmantots nierakmeņu ārstēšanai, jo tas ir diurētisks.

Ziemeļu puslodē augs ir vienmāju, līdz ar to ziedi ir vai nu sievišķie vai vīrišķie, bet tie atrodas uz viena augs. **Balto sētviju** apputeksnē bites, tā aug noēnotās vai mazliet noēnotās vietās neitrālā vai viegli sārmainā, parasti labi drenētā augsnē.

### **Audzēšana**

Sēklas vislabāk sēt līdzko tās ievāktas, vai vēlā ziemā aukstā lecektī, vai ārā podos. Iespējams, sēklām nepieciešams aukstums, lai dīgtu. Kad augi pietiekami lieli, lai izstādītu podos, tos pārstāda podu substrātā.

Podus tur neapkurinātā siltumnīcā vai ārā, ja vairs nav gaidāmas salnas. Kad augi pilnībā iesakņojušies podos, tos izstāda uz lauka. Auglis ir oga, sākumā zaļš, bet nogatavojoties kļūst melns. Jāvāc sausā laikā augustā, septembrī otrajā audzēšanas gadā, kad ogas ir pilnībā melnas.

**Dzimta: Cucurbitaceae**

**Zviedru: hundrova**

**Somu: mustakoiranköynnös**

**Norvēģu: svartgallbær**

**Dāņu: enbo galdebær**

**Islandiešu: gigtarber**

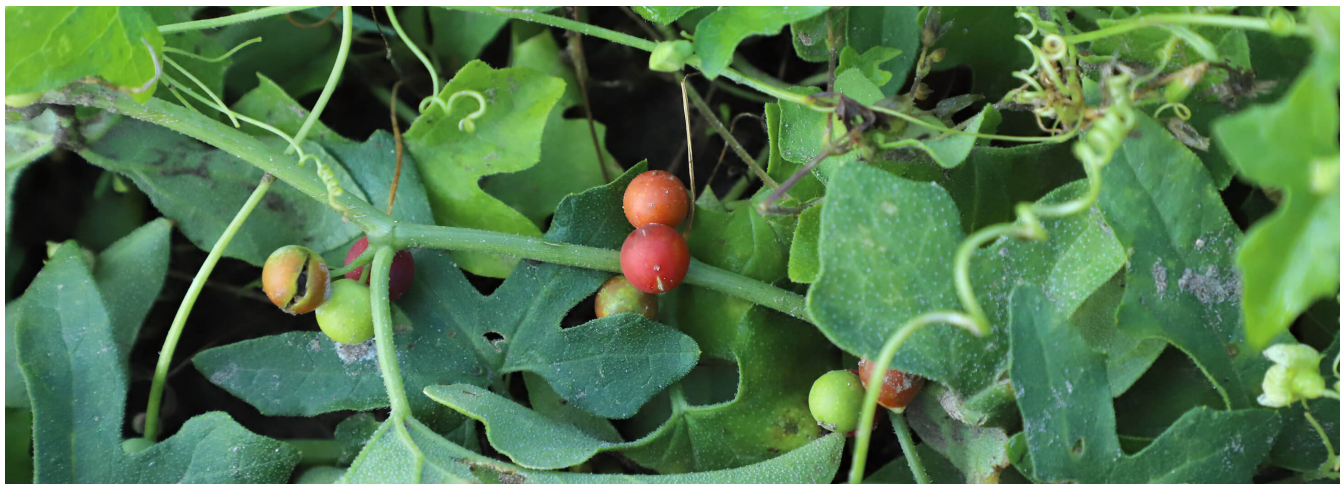
**Angļu: white bryony**

”

Augs aug ātri ar kāpelējošām vītnēm un var sasniegt 4 m augstumu.







## ***Bryonia cretica ssp. dioica* (sarkanā sētvija)**

**Sarkanā sētvija** ir vietējā suga Centrālajā un Dienvidēiropā, Ziemeļāfrikā un Rietumāzijā. Visas tās daļas ir toksiskas. Augs aug ātri ar kāpelējošām vītnēm un var sasniegt 3 m augstumu. Augam ir dziļa sakņu sistēma. Tas ir daudzgadīgs, zied maijā, jūnijā ar baltiem vai zaļganbaltiem, diezgan sīkiem ziediem. Vēsturiski augš lietots reimatisma ārstēšanai, un tam ir pretvīrusu iedarbība, bet tā kā tas ir indīgs, mūsdienās to parasti nelieto.

Augs ir divmāju – ziedi ir vai nu sievišķie vai vīrišķie. Līdz ar to sēklu ieguvei jāaudzē gan sievišķie, gan vīrišķie augi. Augs nav pašauglīgs, aug nedaudz noēnotās vai saulainās vietās neitrālā vai nedaudz sārmainā labi drenētā augsnē.

### **Audzēšana**

Sēklas vislabāk sēt līdzko tās ievāktas vai vēlā ziemā aukstā lecektī vai ārā podos. Iespējams, sēklām, lai dīgtu, nepieciešams aukstums. Kad augi pietiekami lieli, lai izstādītu podos, tos pārstāda podu substrātā.



**Dzimta:** Cucurbitaceae  
**Zviedru:** röd hundrova  
**Somu:** punakoiranköynnös  
**Norvēģu:** raudgallbær  
**Dāņu:** tvebo galdebær  
**Islandiešu:** klifurber  
**Angļu:** red bryony

”

Vēsturiski augš lietots reimatisma ārstēšanai, un tam ir pretvīrusu iedarbība, bet tā kā tas ir indīgs, mūsdienās to parasti nelieto.

Podus tur neapkurinātā siltumnīcā vai ārā, ja vairs nav gaidāmas salnas. Kad augi pilnībā iesakņojušies podos, tos izstāda uz lauka. Auglis ir oga, sākumā zaļš, bet nogatavojoties kļūst dzeltens un tad, kad oga gatava, tā ir sarkana. Jāvāc sausā laikā augustā, septembrī otrajā audzēšanas gadā, kad tās ir sarkanas.





## ***Chelidonium majus* (lielā strutene)**

**Lielā strutene** ir vietējā suga lielākajā daļā Eiropas un Rietumāzijas, introducēta suga Ziemeļamerikā. Daudzgadīgs, 40–60 cm liels augs, kas zied pirmajā gadā, bet iespējams, ka sēklas attīstās tikai otrajā gadā. Viss augs ir vidēji toksisks, ar dzeltenīgi oranžīgu, kairinošu un alergisku piensulu. Augs viegli izsējas un daudzās valstīs un reģionos ir invazīvs.

Tradicionāli to lieto redzes uzlabošanai, dzelteno sulu lieto arīgi pret kārpām un citām ādas slimībām, piem., ekzēmu. Augam viegli nomierinoša iedarbība, atslābina muskuļus, ārstē klepu, bronhītu un astmu. Atšķirībā no dažiem citiem šajā rokasgrāmatā aprakstītajiem augiem, šo augu vairs nelieto kā ārstniecības augu, izņemot homeopātijā.

### **Audzēšana**

Sēklas sēj aprīlī, maijā kastītē pamatsubstrātā, gaismā, t° 20–23 °C, 1 cm dziļi. Sēklas dīgst pakāpeniski. Kad augu pietiekami lieli, lai izstādītu izstādītu podos, tos pārstāda podu substrātā. Podus tur neapkurinātā siltumnīcā vai ārā, ja vairs nav gaidāmas salnas. Kad augi pilnībā iesakņojušies podos, tos izstāda uz lauka. Sēklas iespējams sēt augustā un izstādīt septembrī, oktobrī. Šie augi nākamajā gadā ziedēs un dos sēklas. Aug daļēji ēnainās, ēnainās, saulainās vietās.

**Dzimta:** Papaveraceae

**Zviedru:** skelört

**Somu:** keltamo

**Norvēģu:** svaleurt

**Dāņu:** svaleurt

**Islandiešu:** svölujurt

**Angļu:** greater celandine





”

Jāatceras lietot cimdus, jo piensula, nonākot uz ādas, var to kairināt.

Ziedēšanas laiks ir maijs, un tas ir samērā īss. Sēklas ievāc otrā gada jūnijā, jūlijā, sausā laikā. Jāatceras, ka garās cilindriskās pāksteņpogaļas, strauji veroties, var izkaisīt sēklas zemē. Līdz ar to nevajadzētu kavēties ar sēklu ievākšanu. Sēklas vāc, nogriežot stublāju ar pāksteņpogaļām, kad tās ir sausas un nobrūnējušas.





## **Conium maculatum (plankumainais suņstobrs)**

**Plankumainais suņstobrs** ir vietējā suga Eiropā un Ziemeļāfrikā. Tas ir ļoti indīgs, un pat neliels daudzums var būt nāvējošs gan cilvēkiem, gan dzīvniekiem. Tas ir divgadīgs un pieder čemurziežu dzimtai, smarža nepatīkama. **Plankumainais suņstobrs** aug izgāztuvēs, bet ne smagās, ēnainās un skābās augsnēs. Tas ir pašauglīgs, apputeksnētāji ir kukaiņi un var sasniegt 2 m augstumu. Zied jūnijā, jūlijā baltiem čemuriem. Augam ļoti sena vēsture kā ārstniecības augam, taču augstā toksiskuma dēļ mūsdienās to lieto reti. Augs var kļūt invazīvs un var radīt nopietnus draudus cilvēkiem, augot nepareizā vietā.

### **Audzēšana**

Dabā sēklas dīgst vēlā vasarā, rudenī, tāpēc *in situ* sēj vēlā vasarā vai arī kastītē, pamatsubstrātā, gaismā, t° 20 °C. Var sēt arī pavasarī. Kad augi pietiekami lieli, lai izstādītu podos, tos pārstāda podu substrātā.

Podus tur neapkurinātā siltumnīcā vai ārā, ja vairs nav gaidāmas salnas. Kad augi pilnībā iesakņojušies podos, tos izstāda uz lauka. **Plankumainajam suņstobram** patīk mazliet noēnota vai saulaina vieta. Augs var ziedēt arī pirmajā gadā pēc ziemas vai otrajā gadā. Sēklas vāc vēlā vasarā, sausā laikā, kad čemurs un kāts ir sausi un brūngani. Jālieto cimdi, griež kātu uzreiz zem čemura ar šķērēm.

**Dzimta: Apiaceae**

**Zviedru: odört**

**Somu: myrkkykatko**

**Norvēģu: giftkjeks**

**Dāņu: almindelig skarntyde**

**Islandiešu: óðjurt**

**Angļu: hemlock**



Augs var kļūt invazīvs un var radīt nopietnus draudus cilvēkiem, augot nepareizā vietā.





## ***Leonurus cardiaca* (sirds mātere)**

**Sirds mātere** ir daudzgadīgs augs, 50–100 cm gara, vietējā suga Dienvidaustrumeiropā un Centrālāzijā, un sastopama visā pasaulē. Augam stāvi, četršķautnaini stiebri un mazi, rozīgi-violeti ziedi. Zied no jūnija līdz augustam. Apputeksnē kukaiņi, parasti aug ceļmalās, atkritumu izgāztuvēs, viegli izsējas. Lapas ir aromātiskas, izplata smaržu, kas dažiem cilvēkiem nešķiet patīkama.

Sirds māterei ir sena vēsture kā ārstniecības augam, un to šim nolūkam mēdz kultivēt. Latīņu vārds “cardiaca” norāda, ka primāri to izmanto kā sirds stimulantu. Angļu vārds “motherwort” savukārt norāda, ka vēsturiski augs lietots sieviešu slimību ārstēšanai, ieskaitot kaites, kas saistītas ar bērnu dzimšanu, menstruācijām un menopauzi. Augam ir nomierinoša iedarbība; augu lieto arī gremošanas traucējumu un bronhiālās astmas gadījumos; lieto arī arīgi ādas iekaisumu un brūču ārstēšanai.

### **Audzēšana**

Sēklas sēj aprīlī kastītē pamatsubstrātā, gaismā, t° 20–23 °C, 0,5 cm dziļi. Ja viena mēneša laikā sēklas nesadīgst, ieliek ledusskapī un tur vienu mēnesi. Pēc tam novieto atpakaļ istabas temperatūrā. Kad augi pietiekami lieli, lai izstādītu podos, tos pārstāda podu substrātā.

**Dzimta:** Lamiaceae

**Zviedru:** hjärtstilla

**Somu:** rohtonukula

**Norvēģu:** hjerteurt

**Dāņu:** almindelig hjertespend

**Islandiešu:** ljónshali

**Angļu:** motherwort





”

Ja viena mēneša laikā sēklas nesadīgst, ieliek ledusskapī un tur vienu mēnesi.

Podus tur neapkurinātā siltumnīcā vai ārā, ja vairs nav gaidāmas salnas. Kad augi pilnībā iesakņojušies podos, tos izstāda uz lauka mazliet noēnotā vai saulainā vietā. Pirmajā gadā augs parasti nezied. Zied otrajā gadā, jūlijā–augustā. Sēklas vāc augustā, septembrī, sausā laikā, kad gan kāts, gan sēklas ir izžuvuši un brūngani, ar šķērēm nogriežot kātus zem ziedkopas. Sēklas viegli neizbirst.





## ***Malva moshata* (smaržīgā malva)**

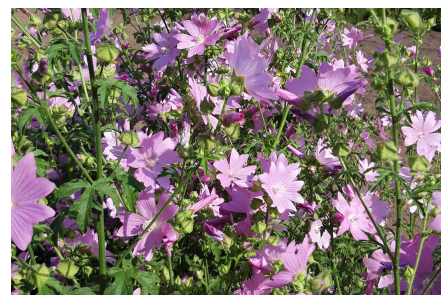
**Smaržīgā malva** ir daudzgadīgs augs, vietējā suga Eiropā un Dienvidrietumāzijā. Izaug līdz 60 cm gara un tiek plaši audzēta kā krāšņumaugs, jo tai ir koši, smaržīgi ziedi. Zied visu vasaru. Ja nogriež noziedējušos ziedus, augs veido ziedus no jauna. Labvēlīgos apstākļos augs pats sasējas. Lapām ir maigs aromāts, tās var lietot svaigas salātos. Sēklas ir smalkas un ēdamas, ar riekstu garšu. Ārstniecībā izmanto tāpat kā purva un meža malvu: ārsti – apstrādā brūces un kukaiņu dzēlienus, iekšķīgi – elpošanas slimību, urīnceļu un gremošanas sistēmas slimību gadījumos. Visvairāk izmanto lapas un ziedus, tos var gan ēst, gan lietot tējā.

### **Audzēšana**

Sēklas sēj agri aprīlī kastītē pamatsubstrātā, gaismā, t° 20–23 °C, 0,5–1 cm dziļi. Ja piepildās labākais scenārijs, sēklas var iegūt jau pirmajā gadā. Sējot vēlāk pavasarī, sēklas iegūs tikai nākamajā gadā. Kad augi pietiekami lieli, lai izstādītu podos, tos pārstāda podu substrātā. Podus tur neapkurinātā siltumnīcā vai ārā, ja vairs nav gaidāmas salnas.

Kad augi pilnībā iesakņojušies podos, tos izstāda uz lauka daļēji noēnotā vai saulainā vietā. Visas malvu sugas ir ieņēmīgas pret rūsu, kas novājina augus un dažos gadījumos bojā sēklas. Tāpēc jāievēro augu rotācija. Malva zied no jūnija līdz septembrim, sēklas ienākas pakāpeniski no jūlija līdz septembrim vai nu pirmajā, vai otrajā gadā. Sēklas veido apaļu rituli un, kad ir gatavas, ir viegli atdalāmas. Sēklas vienmēr vāc sausā laikā, kad sēklas ir brūnganas un sausas.

**Dzimta:** Malvaceae  
**Zviedru:** myskmalva  
**Somu:** myskimalva  
**Norvēģu:** moskuskattos  
**Dāņu:** moskuskatost  
**Islandiešu:** moskusstokkrós  
**Angļu:** musk mallow







## ***Malva neglecta* (novārta malva)**

**Novārta malva** ir zema, augsni sedzoša viengadīga suga ar garumu 30–60 cm. Sastopama Eiropā, Āzijā un Ziemeļāfrikā. Augam ir koši balti vai rozā ziedi. Bieži satopams degradētā vidē, un dažās valstīs tā ir invazīva suga. Augs ēdams, ar patīkamu, maigu aromātu. Gan lapas, gan dzinumi, gan ziedi, gan sēklas ir ēdami gan svaigā veidā, gan cepti. Lapas un saknes vārītas ūdenī, ūdeni sarecina un tad, to saputojot, var izmantot kā olbaltuma aizstājēju. Ārstniecībā izmanto tāpat kā citas malvu sugas un daudz biežāk lietoto purva malvu: arīgi – apstrādā brūces un kukaiņu dzēlienus, iekšķīgi – elpošanas slimību, urīnceļu un gremošanas sistēmas slimību gadījumos. Visvairāk izmanto lapas un ziedus, tos var ēst, kā arī lietot tējā.

### **Audzēšana**

Sēklas sēj agri aprīlī kastītē pamatsubstrātā, gaismā, t° 20–23 °C, 0,5 cm dziļi. Kad augi pietiekami lieli, lai izstādītu podos, tos pārstāda podu substrātā. Podus tur neapkurinātā siltumnīcā vai ārā, ja vairs nav gaidāmas salnas. Kad augi pilnībā iesakņojušies podos, tos izstāda uz lauka daļēji noēnotā vai saulainā vietā.

Visas malvu sugas ir ieņēmīgas pret rūsu, kas novājina augus un dažos gadījumos bojā sēklas. Tāpēc jāievēro augu rotācija. Malva zied no jūnija līdz septembrim, sēklas ienākas pakāpeniski un nevienmērīgi pirmajā gadā augustā, septembrī. Sēklas veido apaļus ritulus un, kad ir gatavas, ir viegli atdalāmas. Sēklas vienmēr vāc sausā laikā, kad sēklas ir brūnganas un sausas.

**Dzimta:** Malvaceae

**Zviedru:** skär kattost

**Somu:** katinjuustomalva

**Norvēģu:** småkatost

**Dāņu:** rundbladet katost

**Islandiešu:** leynistokkrós

**Angļu:** dwarf mallow







## ***Malva pusilla* (mazā malva)**

**Mazā malva** ir viengadīgs vai divgadīgs augs, sastopams Eirāzijā, kur to tradicionāli lieto kā ārstniecības augu. Augs līdz 30 cm augsts. Viss augs ir ēdams, ziedi dekoratīvi, ar patīkamu aromātu, krāsa – no baltas līdz purpura vai rozā. To audzē arī dārzā. No auga un sēklām var iegūt dzeltenu un zaļo krāsu. Aug bagātās, saulainās augsnēs, ir salnu izturīgs, pašauglīgs, apputeksnētāji – bites. Zied no jūnija līdz septembrim. Medicīnā izmanto tāpat kā citas malvu sugas, tomēr **mazā malva** nav tik ārstnieciska kā purva vai meža malva. Ārīgi – apstrādā brūces un kukaiņu dzēlienus, iekšķīgi – elpošanas slimību, urīnceļu un gremošanas sistēmas slimību gadījumos. Visvairāk izmanto lapas un ziedus, tos var ēst, bet var lietot arī tējā.

### **Audzēšana**

Sēklas sēj agri aprīlī kastītē pamatsubstrātā, gaismā, t° 20–23 °C, 0,5 cm dziļi. Kad augi pietiekami lieli, lai izstādītu podos, tos pārstāda podu substrātā. Podus tur neapkurinātā siltumnīcā vai ārā, ja vairs nav gaidāmas salnas. Kad augi pilnībā iesakņojušies podos, tos izstāda uz lauka saulainā vietā.

**Dzimta:** Malvaceae

**Zviedru:** vit kattost

**Somu:** kylāmalva

**Norvēģu:** dvergkattost

**Dāņu:** liden katost

**Islandiešu:** dvergastokkrós

**Angļu:** low mallow



”

Sēklas ir izturīgas, un to miera periods var ilgt vairākas desmitgades.

Aug dažādos augšņu tipos un dod priekšroku saulainai vietai. Tāpat kā citas malvu sugas, ļoti ieņēmīga pret rūsu. Tāpēc jāievēro augu rotācija. Atkarībā no audzēšanas apstākļiem, dažos gados daži augi ražo sēklas jau pirmajā gadā, citi – tikai otrajā sezonā. Sēklu daudzums atkarīgs no vietas ģeogrāfijas un laika apstākļiem. Sēklas ienākas augustā, septembrī nevienmērīgi un pakāpeniski. Sēklas veido apaļu rituli un, kad ir gatavas, ir viegli atdalāmas. Sēklas vienmēr vāc sausā laikā, kad sēklas ir brūnganas un sausas. Sēklas ir izturīgas, un to miera periods var ilgt vairākas desmitgades.







## ***Malva sylvestris* (meža malva)**

**Meža malva** ir divgadīgs vai daudzgadīgs vietējais augs Eiropā, Āzijā un Ziemeļāfrikā, bet mūsdienās izplatīta visā pasaulē. Viena no garākajām malvām – var sasniegt 80–120 cm. Augu audzē kā dekoratīvo augu tā atraktīvo rozīgi-violeto ar tumšām svītrām ziedu dēļ, kas zied vasarā diezgan ilgu laiku. Tas ir labs nektāraugs. Ja iesēj agri pavasarī, augs uzzied jau tajā pašā gadā, bet, vēlāk sējot, zied nākamajā gadā.

Augs ir ēdams, ar patīkamu maigu garšu. Ēdamas ir gan lapas, gan dzinumi, gan ziedi, gan sēklas kā svaigi, tā cepti. Lapas un saknes, vārītas ūdenī, ūdeni sarecina, un tad, to samaisot, var izmantot kā olbaltuma aizstājēju. No auga un sēklām var iegūt dzelteno, krēma un zaļo krāsu. Medicīnā izmanto tāpat kā citas malvu sugas. Ārīgi – apstrādā brūces un kukaiņu dzēlienus, iekšķīgi – elpošanas slimību, urīnceļu un gremošanas sistēmas slimību gadījumos. Visvairāk izmanto lapas un ziedus, tos var ēst, bet var lietot arī tējā. Tā ir labs līdzeklis pret klepu un tonsilītu, viegls caurejas līdzeklis un atvieglo grēmas.

### **Audzēšana**

Sēklas sēj agri aprīlī kastītē pamatsubstrātā. Dīgtspējas uzlabošanai izmanto skarifikāciju. Atkarībā no ģeogrāfiskā novietojuma un laika apstākļiem ražot sāk pirmajā vai otrajā gadā. Sēj gaismā, t° 20–23 °C, 0,5–1 cm dziļi. Kad augi pietiekami lieli, lai izstādītu podos, tos pārstāda podu substrātā.

**Dzimta:** Malvaceae

**Zviedru:** rōdmalva

**Somu:** kiiltomalva

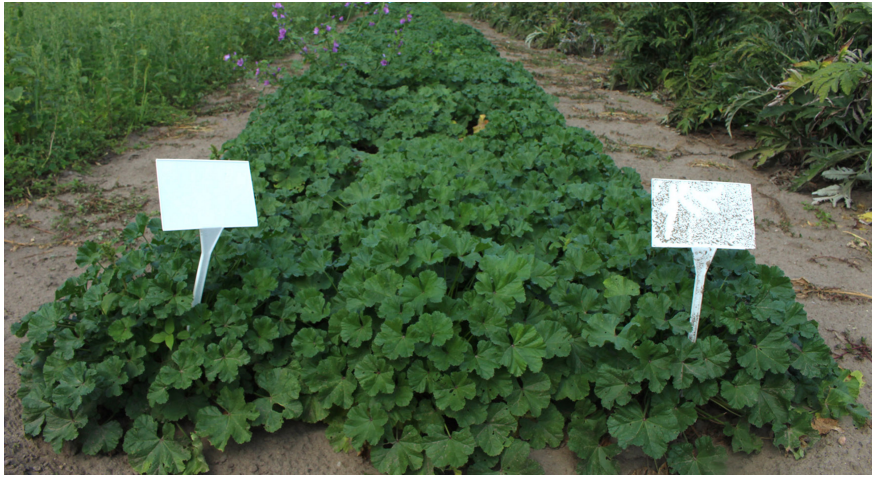
**Norvēģu:** apotekarkattost

**Dāņu:** almindelig katost

**Islandiešu:** skógarstokkrós

**Angļu:** common mallow





Podus tur neapkurinātā siltumnīcā vai ārā, ja vairs nav gaidāmas salnas. Kad augi pilnībā iesakņojušies podos, tos izstāda uz lauka daļēji noēnotā vai saulainā vietā. Visas malvu sugas ir ieņēmīgas pret rūsu, kas novājina augus un dažos gadījumos bojā sēklas. Tāpēc jāievēro augu rotācija. **Meža malva** zied no jūnija līdz septembrim, sēklas ienākas pirmajā vai otrajā gadā no jūnija līdz septembrim pakāpeniski. Sēklas veido apaļu rituli un, kad ir gatavas, ir viegli atdalāmas. Sēklas vienmēr vāc sausā laikā, kad sēklas ir brūnganas un sausas.

”

**Meža malva** zied no jūnija līdz septembrim, sēklas ienākas pirmajā vai otrajā gadā no jūnija līdz septembrim pakāpeniski.





## **Melissa officinalis (dziedniecības melisa)**

**Dziedniecības melisa** ir daudzgadīgs vietējais augs Dienvidcentrāleiropā, Ziemeļāfrikā un Centrālāzijā. Auga garums 40–70 cm, un visam augam ir maīga patīkama citronu smarža un garša. Zied no jūlija līdz septembrim ar maziem, baltiem, ar nektāru pilniem ziedņiem.

Mūsdienās **dziedniecības melisu** audzē kā dekoratīvo vai ārstniecības augu. Tās lapas izmanto kā garšaugu ēdienu gatavošanā, pasniedzot augļus un saldumus, kā arī tējai, eļļu izmanto parfimērijā. Šo sugu vismaz 2000 gadus izmanto kā ārstniecības augu, tas ir antidepresants, ārstē vāju vēderu un stiprina sirdi. Tas palīdz pret bezmiegu, ārstē galvassāpes, drudzi un saaukstēšanos. Ārīgi **dziedniecības melisu** lieto brūcēm, podagrai, kukaiņu kodumiem kā arī kā repilentu.

### **Audzēšana**

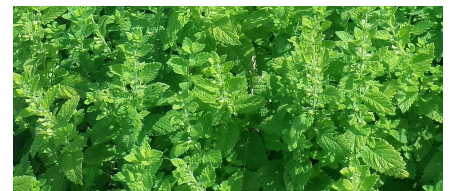
Sēklas sēj aprīlī kastītē pamatsubstrātā, t° 20–23 °C, ne dziļāk par 0,2 cm, jo, lai dīgtu, sēklām nepieciešama gaisma. Dīgst lēni un neregulāri. Kad augi pietiekami lieli, lai izstādītu podos, tos pārstāda podu substrātā.

Podus tur neapkurinātā siltumnīcā vai ārā, ja vairs nav gaidāmas salnas. Kad augi pilnībā iesakņojušies podos, tos izstāda uz lauka saulainā vietā. Augs var uzziedēt pirmajā gadā, taču bagātīgu sēklu ražu iegūs otrajā gadā. Zied no jūlija līdz septembrim, sēklas parasti vāc otrajā gadā augustā, septembrī sausā laikā.

**Dzimta:** Lamiaceae  
**Zviedru:** citronmeliss  
**Somu:** sitruunamelissa  
**Norvēģu:** sitronmelisse  
**Dāņu:** hjertensfryd  
**Islandiešu:** hjartafró  
**Angļu:** lemon balm



Sēklas sēj ne dziļāk par 0,2 cm, jo, lai dīgtu, sēklām nepieciešama gaisma.





## ***Myrrhis odorata* (smaržīgais mirris)**

**Smaržīgais mirris** ir daudzgadīgs vietējais augs Centrāl- un Dienvidēiropā, kā arī introducēta suga citur pasaulē. Augs var izaugt 100–200 cm garš, zied un ražo sēklas otrajā gadā, pirmajā gadā veido tikai lapas. Ziedi ir balti krēmīgi un veido lielus čemurus. Latīņu vārds “odorata” nozīmē smaržīgs. Tas labi raksturo augu. Lapas klātas maigiem matiņiem un ir maigi aromātiskas, kad tiek sasmalcinātas. Ēdams ir viss augs, tam ir salda anīsa sēklu un lakricas garša un to lieto kā dārzeņi vai garšaugu.

Lai iegūtu aromātiskākas lapas, izgriez ziedkopu. Sugu izmanto arī kā ārstniecības augu, un viss augs ir karminatīvs un atkrēpošanas līdzeklis, mazina vēdera problēmas, uzlabo gremošanu un ārstē klepu, lieto kā līdzekli pret podagru un brūču apkopei. Saknes ir antiseptiskas. Senāk sēklas un lapas lietoja koka un koka izstrādājumu pulēšanai.

### **Audzēšana**

Sēklas vislabāk sēt uzreiz pēc ievākšanas, jo tās ātri noveco un zaudē dīgspēju. Lai dīgtu, sēklām bieži vajadzīgs aukstuma periods. Sēj novembrī, decembrī 2 cm dziļi un novieto ārā, tādējādi nodrošinot dabisku ziemas periodu.

**Dzimta:** Apiaceae

**Zviedru:** spansk körvel

**Somu:** saksankirveli

**Norvēģu:** spansk kjørvel

**Dāņu:** spansk kørvel

**Islandiešu:** spánarkerfill

**Angļu:** sweet cicely





”

Normāli sēklas dīgst pavasarī, bet dažreiz tas prasa vairākus mēnešus. Tāpēc jābūt pacietīgam.

Normāli sēklas dīgst pavasarī, bet dažreiz tas prasa vairākus mēnešus. Tāpēc jābūt pacietīgam. Kad augi pietiekami lieli, lai izstādītu podos, tos pārstāda podu substrātā. Podus tur neapkurinātā siltumnīcā vai ārā, ja vairs nav gaidāmas salnas. Kad augi pilnībā iesakņojušies podos, tos izstāda uz lauka labi mēsloātā zemē viegli noēnotā vai noēnotā vietā. Pacietīs arī sauli, ja augsne būs mitra.

Ziedēšanas laiks ir no maija līdz jūnijam. Sēklas ienākas otrā gada jūlijā, augustā. Kad gatavas, sēklas ir lielas un tumši brūnas, un pirms vākšanas arī ziedkātām jābūt brūnām. Vienmēr sēklas vāc sausā laikā.





## ***Onopordum acanthium* (akantu baltdadzis)**

**Akanču baltdadzis** ir vietējā suga Eiropā un Rietumāzijā, naturalizējies arī citās pasaules daļās. Divgadīgs augs, aug lēni, bet var sasniegt līdz 150 cm. Aputeksnē bites, un augam ir gan sievišķie, gan vīrišķie orgāni. Ir zināms, ka augs piesaista savvaļas dzīvniekus un ir pašauglīgs. Zied ar rozā līdz purpura krāsas ziediem no jūlija līdz septembrim, un sēklas nogatavojas aptuveni mēnesi vēlāk. Var augt nabadzīgās augsnēs, gan smilts, gan kaļķa un dod priekšroku labi drenētām saulainām vietām. Gan kātus, gan ziedpumpurus var cept, un putekšņlapas var lietot kā alternatīvu safrānam, iekrāsojot ēdienu dzeltenu. Eļļa no sēklām tradicionāli tiek izmantota cepšanai un kā eļļa lampām. Lieto arī tautas medicīnā kā pretiekaisuma, pretaudzēju un kardiotonisku līdzekli.

### **Audzēšana**

Sēj aprīlī, maijā kastītē pamatsubrātā, gaismā, siltumnīcā t° 20–23 °C, 0,5 cm dziļi. Daļa sēklu dīgs, daļa ne. Tās, kuras nedīgst, liek ledusskapī uz mēnesi un tad atpakaļ istabas temperatūrā.

**Dzimta: Asteraceae**

**Zviedru: ulltistel**

**Somu: sitruunamelissa**

**Norvēģu: eseltistel**

**Dāņu: æselfoder**

**Islandiešu: okakruunuohdake**

**Angļu: cotton thistle**



”

Var augt nabadzīgās augsnēs, gan smilts, gan kaļķa un dod priekšroku labi drenētām saulainām vietām.

Kad augi pietiekami lieli, lai izstādītu podos, tos pārstāda podu substrātā. Podus tur neapkurinātā siltumnīcā vai ārā, ja vairs nav gaidāmas salnas. Kad augi pilnībā iesakņojušies podos, tos izstāda uz lauka. **Akantu baltdadzis** labi aug normālā vai sausā saulainā vietā. Sēklas nogatavojas otrajā gadā augustā, septembrī. Ievāc sausā laikā, kad gan ziedkopa, gan ziedkāts ir sausi un brūngani. Tā kā augam ir garš ziedēšanas periods, sēklas ienākas pakāpeniski un nevienmērīgi.







## ***Sanguisorba officinalis* (dziedniecības brūnvālīte)**

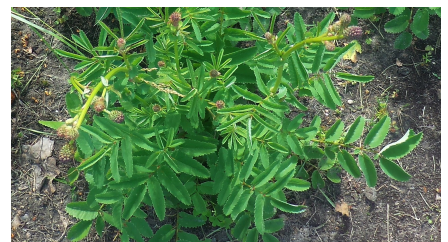
**Dziedniecības brūnvālīte** ir pašauglīga, daudzgadīga vietējā suga ziemeļu puslodē Eiropā, Ziemeļāzijā un Ziemeļamerikā. Izaug 60–100 cm gara un zied no jūnija līdz augustam ar tumši sarkaniem ziediem. Augu apputeksnē kukaiņi, un tas ir hermafrodīts (ir gan sievišķie, gan vīrišķie orgāni). Saknes tradicionāli lietotas, lai samazinātu vai apturētu asiņošanu. Lieto arī ekzēmas, brūču un apdegumu ārstēšanai. Dabā **dziedniecības brūnvālīte** aug pļavās un purvainās vietās, tas ir arī iemīļots dekoratīvais augs, kuru audzē podos vai uz lauka.

### **Audzēšana**

Sēj aprīlī, maijā kastītē pamatsubstrātā, gaismā, t° 20–23 °C, viegli piesedzot. Ja sēklas istabas temperatūrā nedīgst, uz mēnesi ievieto ledusskapī, un tad turpina dīdēt istabas temperatūrā. Kad augi pietiekami lieli, lai izstādītu podos, tos pārstāda podu substrātā. Podus tur neapkurinātā siltumnīcā vai ārā, ja vairs nav gaidāmas salnas. Kad augi pilnībā iesakņojušies podos, tos izstāda uz lauka. Aug lielākajā daļā augšņu, var augt ļoti sārmainā vidē. Dod priekšroku saulainai vai viegli noēnotai vietai ar slapju vai mitru augsni.

Pirmajā gadā **dziedniecības brūnvālītei** ir lapas un saknes, mēdz būt arī ziedi, bet normāli zied otrajā gadā. Sēklas nogatavojas augustā, septembrī. Vāc sausā laikā, kad gan ziedkopa, gan ziedkāts ir sausi un brūngani.

**Dzimta:** Rosaceae  
**Zviedru:** blodtopp  
**Somu:** punaluppio  
**Norvēģu:** blodtopp  
**Dāņu:** kvæsurt  
**Islandiešu:** blóðkollur  
**Angļu:** great burnet





## ***Tanacetum parthenium* (meiteņu zeltpīpenīte)**

**Meiteņu zeltpīpenīte** ir daudzgadīgs, līdz 70 cm mazus krūmiņus veidojošs augs. Tas ir vietējais augs Eirāzijā, īpaši Kaukāzā un Balkānu pussalā, kā arī sastopams citās pasaules malās. Ārpus sava dabīgā areāla var kļūt invazīvs. Tas ir pašauglīgs hermafrodīts, zied jūlijā, augustā. Augu izmanto kā aromatizētāju konditorejas izstrādājumos un kā rūgtvielu pārtikā, ēteriskās eļļas, kuras iegūst no auga, izmanto parfimērijā. Tas ir arī ārstniecības augs, ko lieto migrēnas un reimatisma ārstēšanai. No žāvēta auga pagatavotu tēju izmanto saaukstēšanās un drudža ārstēšanai.

Izmanto piesardzīgi; svaigas lapas var izraisīt ādas vai mutes iekaisumu. Nedrīkst lietot grūtniecības laikā vai arī, ja ir asinsreces problēmas.

### **Audzēšana**

Sēj agri aprīlī kastītē pamatsubstrātā, gaismā, siltumnīcā t° 20–23 °C, 0,5 cm dziļi. Kad augi pietiekami lieli, lai izstādītu podos, tos pārstādā podu substrātā. Podus tur neapkurinātā siltumnīcā vai ārā, ja vairs nav gaidāmas salnas. Kad augi pilnībā iesakņojušies podos, tos izstāda uz lauka.

Viegli aug mazliet noēnotās līdz pilnīgi saulainās vietās, der visas augsnes, kas ir labi drenētas. Var augt arī uz mūriem. Tas ir daudzgadīgs, īsmūžīgs augs, kas parasti labi izsējas. Dažas nobriedušas sēklas var iegūt jau pirmajā gadā, bet citādi jāgaida līdz otrajam gadam. Tas lielā mērā atkarīgs no ģeogrāfiskā novietojuma un laika apstākļiem. Sēklas nogatavojas augustā, septembrī. Novāc, kad ziedkopa un ziedkāts ir sausi un brūngani, izmantojot šķēres un griežot tieši zem ziedkopas.

**Dzimta: Asteraceae**

**Zviedru: mattram**

**Somu: reunuspäivänkakkara**

**Norvēģu: matrem**

**Dāņu: matrem**

**Islandiešu: glitbrá**

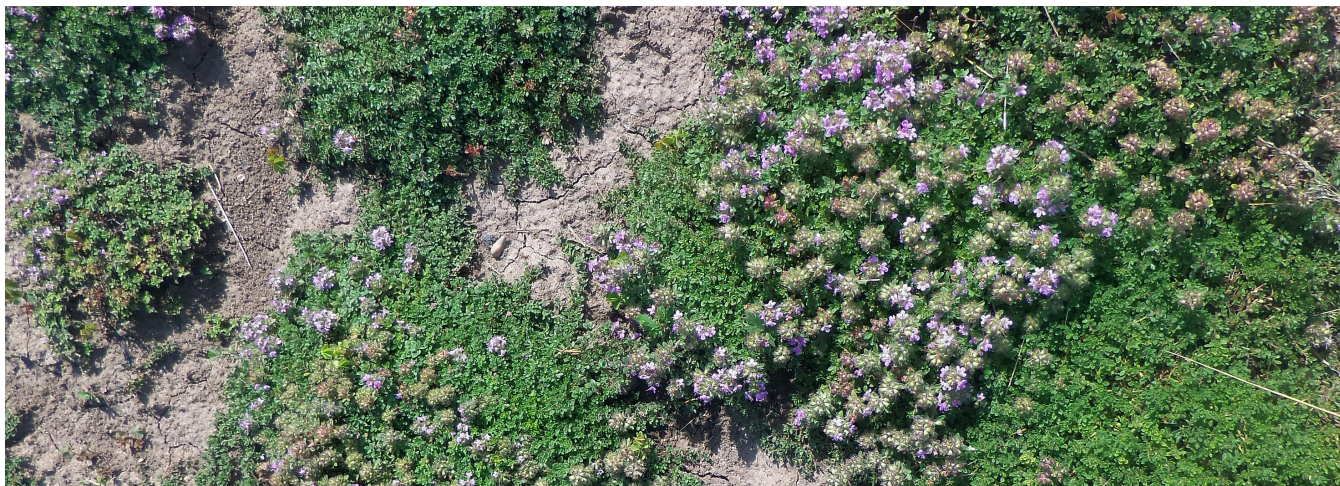
**Angļu: feverfew**

”

Viegli aug mazliet noēnotās līdz pilnīgi saulainās vietās, der visas augsnes, kas ir labi drenētas.







## *Thymus praecox ssp. arcticus* (ložņu māršils)

**Ložņu māršils** ir mūžzaļš, zemi nosedzošs, 10 cm augsts krūms. Tas nāk no Centrāl-, Dienvid- un Rietumeiropas un sastopams arī citur pasaulē. Labi aug smilšainās, labi drenētās augsnēs un, ja ieaudzies, labi panes sausumu. Ziedi mazi, rozīgi-violeti un noderīgi apputeksnētājiem. Māršils, it sevišķi parastais māršils, plaši tiek lietots kā garšaugš gan svaigs, gan žāvēts, kā arī to bieži lieto ceptos ēdienos. Lapas vāc pirms ziedēšanas.

Kā ārstniecības augu **ložņu māršilu** lieto dažādiem mērķiem. Iekaisušam kaklam, klepum, astmai un bronhītam lieto tēju, to lieto arī kuņģa problēmu un nierakmeņu gadījumos, lieto arī ginekoloģisko slimību ārstēšanai, dzemdes slimībām, piena daudzuma palielināšanai, menstruāciju regulēšanai. Cits veids ir sāpju mazināšana un brūču dziedēšana. Māršila ēteriskā eļļa tiek lietota smaržās un ziepēs.

### **Audzēšana**

Sēj aprīlī kastītē pamatsubstrātā, gaismā, t° 20–23 °C. Kad augi pietiekami lieli, lai izstādītu podos, tos pārstāda podu substrātā. Podus tur neapkurinātā siltumnīcā vai ārā, ja vairs nav gaidāmas salnas.

Kad augi pilnībā iesakņojušies podos, tos izstāda uz lauka.

**Dzimta:** Lamiaceae  
**Zviedru:** backtimjan  
**Somu:** harmaa-ajuruohoa  
**Norvēģu:** norsk timian  
**Dāņu:** skotsk timian  
**Islandiešu:** blóðberg  
**Angļu:** wild thyme





”

Ziedkopu nogriež ar šķērēm, vai arī augu pakrata, lai gatavās sēklas sabirtu maisiņā.

Augam patīk sausa, smilšaina vai akmeņaina augsne, saulaina vieta. Tam nepieciešama laba drenāža, un ir izturīgs pret salnām un sausumu. Grants slānis var palīdzēt uzturēt ne pārāk mitru augsni, sevišķi ziemā. Sēklas ienākas otrajā gadā. Ziedēšanas laiks ir starp maiju un jūliju, sēklas parasti ievāc jūlijā–augustā, sausā laikā. Sēklas ir gatavas, kad sāk birt ārā no ziedkopas. Ziedkopu nogriež ar šķērēm, vai arī augu pakrata, lai gatavās sēklas sabirtu maisiņā.





## ***Thymus vulgaris* (parastais māršils)**

**Parastais māršils** ir daudzgadīgs, mūžzaļš augs, kura dzimtene ir Dienvideiropa un Ziemeļāfrika. Augs ir zems un sasniedz līdz 30 cm garumu, dod priekšroku sausai, smilšainai un akmeņainai augsnei, saulainai vietai. Tam nepieciešama laba drenāža un ir diezgan tolerantants pret salnām un sausumu. Lapas ir aromātiskas, un ziedi pilni ar karmīnkrāsas pievilinošu nektāru. Augu galvenokārt audzē kā aromātisko un kulinārijas garšaugu, taču to lieto arī kā ārstniecības augu, sevišķi tā antiseptisko un antioksidanta īpašību dēļ. To izmanto elpošanas slimību, tādu kā sauss klepus, garais klepus, bronhīts, astma, kā arī caurejas ārstēšanā. Nedrīkst lietot grūtnieces, arī ēteriskā eļļa ir ļoti koncentrēta un lielās devās var būt kaitīga.

### **Audzēšana**

Pavairo ar sēklām, spraudeņiem vai sadalot. Audzēšanu sāk aprīlimaijā, gaismā, t° aptuveni 20 °C. Sēklas sēj kastītē, pamatsubstrātā.

Sēklām nepieciešama gaisma, tāpēc sēj uz substrāta virsmas, knapi apberot. Dīgst nevienmērīgi. Kad augi pietiekami lieli, lai izstādītu podos, tos pārstāda podu substrātā. Podus tur neapkurinātā siltumnīcā vai ārā, ja vairs nav gaidāmas salnas. Kad augi pilnībā iesakņojušies podos, tos izstāda uz lauka. Ja augi vēl arvien ir nelieli, pirmo ziemu patur siltumnīcā.

**Dzimta:** Lamiaceae

**Zviedru:** kryddtimjan

**Somu:** tarha-ajuruoho

**Norvēģu:** hagetimian

**Dāņu:** timian

**Islandiešu:** garðablóðberg

**Angļu:** common thyme



”

Sēklām nepieciešama gaisma, tāpēc sēj uz substrāta virsmas, knapi apberot.

Augus dala pavasarī vai rudenī. Grants slānis augsnes virspusē pasargā no pārmērīga mitruma, sevišķi ziemā. Augi var sākt ziedēt pirmajā gadā, taču nobriedušas sēklas iegūs tikai otrajā gadā. Sēklas vāc sausā laikā. Sēklas ir gatavas, kad sāk birt ārā no ziedkopas. Ziedkopu nogriež ar šķērēm, vai arī augu pakrata, lai gatavās sēklas sabirtu maisiņā.





## Audzēšanas rokasgrāmata: ārstniecības un aromātiskie augi Ziemeļvalstu un Baltijas reģionos

NordGen Publication Series: 2022:01

© NordGen 2022

Publikācija pieejama NordGen (angliski) un LVMI Silava (latviski) mājas lapās

Vāka foto: *Malva moshata* no audzēšanas vietas Latvijā

### Literatūra

Brøndegaard, Vagn J – *Etnobotanik: planter i skik og brug, i historien og folkemedicinen*; Kungliga Skogs- och lantbruksakademien; 2015

Den virtuella floran: <http://linnaeus.nrm.se/flora/>

Gardener's HQ: <https://www.gardenershq.com/valeriana-officinalis.php>

Jelitto Perennial Seeds: <https://www.jelitto.com/>

Missouri Botanical Garden: <https://www.missouribotanicalgarden.org/>

National Library of Medicine: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6410315/>

Nielsen, Harald & Hancke, Verner – *Läkeväxter förr och nu* Forum; 1978

NordGen's logbook for plant cultivation

Plants For A Future Species Database: <https://pfaf.org/>

Staff experience from NordGen, Alnarp (Sweden), Plewiska (Poland), Salaspils and Jelgava (Latvia)

U.S. National Plant Germplasm System: <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/search>

Wikipedia: <https://sv.wikipedia.org/wiki/Portal:Huvudsida>

### NordGen

Ziemeļvalstu ģenētisko resursu centrs (NordGen) ir ziemeļvalstu gēnu banka un ģenētisko resursu zināšanu centrs. NordGen ir organizācija, kas atrodas Ziemeļvalstu Ministru padomes pakļautībā, un strādā ar mērķi saglabāt un sekmēt ar pārtiku, lauksaimniecību un mežsaimniecību saistīto ģenētisko resursu izmantošanu. Adrese: Vāxthusvägen 12, 234 23 Alnarp, Sweden; [www.nordgen.org](http://www.nordgen.org); [info@nordgen.org](mailto:info@nordgen.org)

### Ģenētisko resursu centrs

Ģenētisko resursu centrs (ĢRC) dibināts 2006. gadā, kā Latvijas Valsts mežzinātnes institūta „Silava” struktūrvienība. ĢRC koordinē aktivitātes Latvijas ģenētisko resursu saglabāšanas un izpētes jomā, t.sk. laukaugu, augļaugu, dārzenų, aromātisko un ārstniecības augu, meža koku, dzīvnieku un zivju. Adrese: Rīgas iela 111, Salaspils, LV-2169, Latvija; [www.silava.lv](http://www.silava.lv); [genebank@silava.lv](mailto:genebank@silava.lv)